

Akılcı-Duygusal Terapi: Kuramsal Bir İnceleme

Süleyman DOĞAN

Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü,

Özet- Bu yazıda, son yıllarda psikolojik danışmanların ve psikoterapistlerin büyük ilgisini çeken çağdaş bir psikoterapi yaklaşımı olan Akılcı-Duygusal Terapi (Rational-Emotive Therapy) ayrıntılı bir biçimde ele alınıp incelenmiştir.

Summary- Rational Emotive Therapy: A Theoretical Review

The present article deals with a contemporary approach, Rational-Emotive Therapy which recently has received a great interest by many counselors and psychotherapists.

Giriş

Akılcı-Duygusal Terapinin Gelişimi

Akılcı Terapi okulunun temsilcisi Albert Ellis'dir. Ellis, kendisini önceki akılcı yaklaşımların temsilcilerinden çok farklı bulduğundan yaklaşımını Akılcı-Duygusal Terapi olarak adlandırmıştır.

Psikolojiden doktora Ellis'in ilk uğraşları evlilik, aile ve cinsel terapi konulardır. Bu konularda kendisine başvuranlara bilgi vermek, başlangıçta benimsediği tutumdur. Ancak, Ellis zamanla kendisine başvuranların salt bilgisizlikten değil, psikolojik ve duygusal rahatsızlıklarından ötürü de geldiklerini görür. Kendisine başvuranları daha yararlı olmak amacıyla Ellis, psikanaliz eğitimi de alır. Danışanlarına yaklaşım biçimi olarak bir süre klasik psikanalizi benimser. Ancak, Ellis, bu yaklaşımdan giderek doyum sağlanmadığını anlayarak şu sonuca varır:

"Danışanın rahatsızlığının nedenini bildiğim halde, yıllarca bekleyip onun kendi başına aynı nedeni bulmasını beklemek bana çok anlamsız geliyordu (Patterson, 1986)".

Danışanın ancak bir kaç sözcük konuşabildiği kısır "özgür çağrışım" oturumları ve klasik psikanalizdeki terapistin edilgen rolü, Ellis'in Neo-Freudian bir yaklaşımı benimseyerek yoğun psikoterapiye

başlamasına neden olur. Terapilerde daha etkin ve güdümlü bir rolü benimser.

İşte, Ellis'in akılcı (rational) yaklaşıma geçiş bu noktada başlamaktadır. Gözlemlerine göre, danışanlarında akılcı olmayan nevrotik davranışların var olmasının nedeni danışanların öğrenilmiş olan bu davranışlar tablosunu tekrarlayarak geliştirmeleri ve dolayısıyla değişime karşı direnci artırmalarıydı. Ellis'e göre bu durumda yapılacak olan şey, yalnızca danışanlara davranışlarının nedenini gösteren içgörüyü kazandırmak değil, aynı zamanda sorunlarını algılamada yeni ve akılcı bir düşünce yöntemi öğretmektir (Corey, 1991).

Temel Kavramlar

Akılcı-Duygusal Terapi, diğer terapi yaklaşımlarından şu yönlerden farklılık göstermektedir (Arbuckle, 1967):

1. Bütün nevrotik ve psikotik eğilimler öğrenilmiştir. Bunlar doğuştan değildir.
2. Akılcı-Duygusal Terapi, sorunlu insanların, örneğin otistik çocukların, psikopatların ve yetişkin psikotiklerin bazı biyolojik ve yapısal eksiklikleri olduğunu kabul eder.
3. Rahatsız edici inançlar geliştirmek; rahatsız edici inançlardan dolayı rahatsız

olmak ve bu rahatsızlığını sürdürmek yalnızca insana özgüdür.

4. İnsan, kendi bilişsel, duyuşsal ve davranış biçimlerini değiştirme yeteneğine sahiptir. Alışılmıştan farklı olarak tepki göstermeyi seçebilir, huzurunun kaçmasını önleyebilir ve yaşamının geri kalan kısmında daha huzurlu olmak için kendini eğitebilir.

Akılci-Duygusal Terapinin önemli ve temel bir sayılması da insanın aynı anda düşündüğü, davrandığı ve uygulandığıdır. Ellis, ilk yazılarında insanın düşüncesinin, duygu ve davranışlarını belirgin bir biçimde etkilediğini belirtmektedir. Ellis, insanların bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutlarından herhangi birinin değiştirilmesi halinde diğer boyutlarının aynı anda değişebileceğini ileri sürmektedir. Ancak, kendisinin temel olarak değiştirmeyi hedeflediği boyut bilişsel boyuttur.

İnsan Görüşü

Akılci-Duygusal Terapinin insan hakkındaki başlıca sayıtları şöylece özetlenebilir:

1. İnsan ne iyidir ne de kötü. Ne mantıklı bir varlıktır ne de mantıksız. Ellis'e göre insan her ikisidir de. Ancak, insanın verimliliği, mutluluğu ve başarısı akılcı düşünce ve davranışlarına bağlıdır.

2. Düşünce ve duygunun birbirinden ayrı değişik işlevleri yoktur. Duygu; düşüncenin önyargılı, kişisel ve akılcı olmayan yönüdür.

3. Düşüncenin duyguyla birlikte olması ve her duygunun da bir düşünsel yönünün bulunması, duygusal ve algısal bozukluk durumunda insanda akılcı olmayan düşüncelerin ortaya çıkmasına neden olmaktadır. İnsan çevresindeki olaylardan kaynaklanan akılcı olmayan düşüncelerini değiştirmede sürece huzursuzluğu devam edecektir.

Ellis'in insan görüşü, insanı kötümser bir görüş ve deterministik bir yaklaşımla ele alan psikanalitik görüşle en olumlu bir biçimde gören Maslow ve Rogers'ın görüşleri arasında bir yerdedir.

Görüldüğü gibi, Akılci-Duygusal Terapinin insana bakışı ne psikanalitik yaklaşım kadar kötümser ne de Danışandan Hız Alan yaklaşım kadar iyimserdir. Ancak, insanı değerlendirmede Akılci-Duygusal Terapinin insancı ve Varoluşcu yaklaşımlarla pek çok ortak yönlerinin olduğu da bir gerçektir. Ellis, insana yaklaşımını, insancı olarak nitelendirmektedir.

İnsancı psikoloji, insanın geleceğini yaratmadaki ve oluşturmadaki yeteneklerini vurgular. İnsancı psikoterapi de 20. yüzyıl insanının gelişen teknoloji karşısında yabancılaştığını, olaylara daha çok mantıksal açıdan bakarak duygusal yönünü körelttiğini öne sürerek insanın duygusal yaşamının güçlenmesi gerektiğini vurgular. Ellis ise, insancı psikoterapiden bir ölçüde ayrılarak bireyin çevresine uyumundaki bilişsel (cognitive) güçlerinin önemi üzerinde durarak danışmada bireyin bu güçlerinden yararlanılması gerektiğini öne sürer. İnsandaki yabancılaşma duygusu, teknolojinin gelişmesinden değil toplumdaki yerini duygularıyla değerlendirmesindedir. Ellis, bu nedenle geliştirdiği terapi yaklaşımına Akılci-Duygusal Psikoterapi adını vermiştir.

Akılci-Duygusal Terapiye Göre Psikolojik Sağlık

Akılci-Duygusal Terapiye göre psikolojik sağlığı bozan başlıca neden, akılcı olmayan düşüncelerdir. Ellis, psikolojik sağlığı bozan bu akılcı olmayan düşüncelerin temellerini batı toplumu insanların, kendileri hakkında geliştirdikleri ortak bazı sayıtlarda görmektedir. Bu sayıtların ise duygusal bozukluklara yol açtığını ileri sürmektedir. Söz konusu sayıtlar, (temel akılcı olmayan düşünceler) şöyle sıralanmaktadır:

1. Kişi, çevresindeki hemen herkes tarafından beğenilmeli ve sevilmelidir.

2. Kişinin kendini yararlı ve değerli biri olarak algılaması için yeterli ve başarılı olması gerekir.

3. Bazı kişiler kötüdür, kusurludur ve cezalandırılmalıdır.

4. Olaylar kişinin istediği gibi gelişmezse bu bir felakettir.

5. Mutsuzluk dış olaylardan kaynaklanır ve bireyin onun üzerinde hiçbir denetimi yoktur.

6. Kaygının nedeni, tehlikeli ve korku verici şeylerdir. Bunların meydana gelme olasılığı sürekli olarak engellenmelidir.

7. Bazı güçlüklerden ve sorumluluklardan kaçmak onlarla yüzyüze gelmekten daha kolaydır.

8. Kişi başkalarına bağımlı olmalı, güvenebileceği ve danışabileceği kendisinden güçlü biri olmalıdır.

9. Geçmişteki yaşantılar ve olaylar bugünün davranışını belirler.

10. Her sorunun her zaman doğru ve tam bir çözümü vardır.

11. Kişi başka insanların sorunları ve rahatsızlıklarına ilişkin üzüntü duymalıdır (Patterson, 1986).

A-B-C Kuramı

A-B-C Kuramı, Akılcı-Duygusal Terapinin kuram ve uygulamasının özünü oluşturur. Bu kuram olaydan çok bireyin olayı algılama biçimine dayalıdır. A, bireyin dışındaki bir kişinin davranışının veya tutumunun, bir gerçeğin veya bir olayın varlığıdır. C, bu olaya ilişkin olarak bireyde oluşan duygusal sonuç veya kişinin kendisinin tepkisidir. Tepki uygunsuz olabilir. A (harekete geçiren olay), C (duygusal sonuç)'ye neden olmaz. Kişinin A hakkındaki inançları olan B, C (duygusal tepki)'ye neden olur.

Örneğin, eğer bir kişi boşanmadan sonra bir çöküntüye uğrarsa, duygusal tepkinin nederi tek başına boşanma değil, bir başarısızlığa uğrama, reddedilmiş olma ve bir arkadaşı kaybetme hakkındaki kişinin inançları olabilir. Ellis'e göre çöküntüye (C) neden olan şeyin boşanma olayı (A) değil,

reddedilme ve başarısızlık hakkındaki kişinin inançlarıdır (B).

A-B-C'den sonra D (tartışma) gelir. D, danışanlara kendi akılcı olmayan düşüncelerinin üstesinden gelmeleri için yardım sağlayacak terapötik tekniklerin uygulanmasıdır. Bir kişinin değişmesi için de hangi tekniğin en iyi bir biçimde işlediğini belirlemek için deneysel bir yolla bilişsel, duygusal ve davranışsal tekniklerin bazılarını kullanmak gerekir.

Ellis'e göre duygusal tepkilerini değiştirmeleri için insanlara yardım etmenin en etkili yöntemi, A noktasındaki olay hakkında kişilerin kendi kendilerine kendi inanç sistemlerinde, yani B'de neler söylediklerini görmelerini sağlamak ve kendi akılcı olmayan inançları ile etkin bir biçimde başetme yollarını öğretmek gerekir (Corey, 1991).

Terapinin Süreci ve Amacı

Akılcı-Duygusal Terapi, akılcı düşünceyle sağaltımı amaçlamaktadır. Amaç, kişiye huzursuzluğunun kaynağının akılcı olmayan düşüncelerden geldiğini göstermek; akılcı olmayan düşüncelerini atarak yerine akılcı düşünceler koymak ve sonuç olarak ona akılcı bir dünya görüşü kazandırmaktır.

Amaca ulaşılması ve terapinin yürütülmesi A-B-C kuramının danışana açıklanması ile sağlanır.

Terapist işe kişiyi C durumunda ele almakla başlar. C kademesi, kişinin kaygılı olduğu, kendini değersiz ve huzursuz hissettiği kademedir. C durumunun ortadan kalkması için danışan terapistle başvurmuştur. A, uyarıcı olaydır. C, danışanda meydana gelen durumdur. Danışana göre bir A-C bağlantısı vardır. Örneğin; "Sevgilim beni terketti, onun için çöküntüye (depresyona) girdim." Bu, akılcı olmayan bir görüştür. Çünkü, o zaman kız arkadaşı tarafından reddedilen herkesin çöküntüye (depresyona) girmesi gerekirdi. Kişinin tepkilerini, A yani olay değil, olaya

karşı aldığı tutum ve inanç sistemi belirler. Buna da B denilmektedir. Bu şekilde, A hazırlayıcı olay (Activating Event), B inanç sistemi (Beliefs System), C sonuç (Consequence)'dir.

B'de iki tür inanç biçimi vardır. Akılcı olmayan iB (Irrational Beliefs) ve akılcı olan rB (Rational Beliefs). Yukarıdaki örnek devam ettirilecek olursa; rB kademesinde olan bir kimse, "Çok kötü oldu kızın gitmesi, gerçekten bir kaybım olacak reddedildiğimden dolayı. Ancak, şimdi ya bu kıza kendimi yeniden nasıl kabul ettirebileceğimi ya da onun yerine kısmen ona benzer birini nasıl bulacağımı düşünmeliyim" diye düşünebilir.

Bu tarz bir düşünce akılcıdır. Çünkü, hem kişinin mutluluğunu araştırmaya ve acısını en aza indirmeye yöneliktir, hem de düşüncesinin kaynağı gerçek olaylardır.

Burada "rB'si olan bir kişi C'de huzursuz olacaktır. Ancak, iB değerlendirmesi kaygı, değersizlik ve çökkünlüğe yol açarken rB değerlendirmesi hayal kırıklığı, üzüntü, pişmanlık ve engellenme gibi duygulara yol açmaktadır. Söz konusu bu tip düşünceler, A durumuna uygun olup bireyi yaşamını kendisini mutlu kılacak biçimde değiştirmeye yöneltilmektedir. iB'de kendisini değersiz ve hiç bir işe yaramaz biri olarak gören kişi rB'de kırılmış olmasına karşın kız arkadaşıyla arasındaki durumu düzelterek ya da yeni kız arkadaşları edinmeye çaba gösterecektir.

Buna göre Akılcı-Duygusal Terapiyi uygulayan terapist, danışanı dinledikten sonra ve boşalmasını sağladıktan sonra ona C'deki durumun A'dan değil kendi akılcı olmayan düşüncelerinden (iB) meydana geldiğini göstermeyi amaçlar.

Terapist, danışanı buradan D (Disputing: Tartışma) kademesine götürür. Bu noktada amaçlanan şey, terapistin yardımıyla danışanın akılcı olmayan düşüncelerini yıkmasıdır. Düşünce sisteminin yıkılması bu sistemin mantıklı sorularla sarsılmasıyla gerçekleşebilir.

Örneğin; terapist, danışanın "Kız arkadaşım beni reddetti diye neden ben tümünden değersiz oluyorum muşum?" gibi bir soru sormasına yardımcı olabilir.

D noktasında danışan akılcı olmayan düşünceleriyle bir savaşa girebildiği taktirde, buradan E (Effect: Etki) kademesine gidilir. E'de amaç, kişiye yeni bir yaşam görüşü sağlamaktır. Danışan hem rB (akılcı inançlar) sini geliştirerek çevresini ve kendisini değerlendirmede yeni bir görüş kazanacak (CE-Cognitive Effect: Bilişsel Etki) hem de yeni verilerin yaşama uygulanması sağlanacaktır (BE-Behavioral Effect: Davranışsal Etki).

Görüldüğü gibi, Akılcı-Duygusal Terapi süreci, bir düşünce eğitimi sürecidir. Kişiyi zararlı olan akılcı olmayan düşünceler yerine yararlı olan akılcı düşünceler konulmakta ve sonra da danışana akılcı yaşam görüşü kazandırılmaktadır. Böylece, danışan ileride karşılaşacağı benzer durumlarla, akılcı düşünmeyi daha önce öğrenmiş olduğu için, daha kolay başa çıkabilecek ve bir anlamda kendi kendisinin terapisti olabilecektir.

Akılcı-Duygusal Terapide terapistin amacı, danışanın gerçekçi ve hoşgörülü bir yaşam görüşü kazanmasına yardımcı olmaktır.

Terapistin İşlevi

Terapistin esas görevi, danışana kendini anlama ve değerlendirme yollarını öğretmektir. Terapist; yönettici, ikna edici ve öğretici yöntemler kullanır.

Albert Ellis, Akılcı-Duygusal Terapiyi uygulayan terapistin terapi sürecindeki davranışlarını şöyle sıralamaktadır:

1. Davranış bozukluklarına yol açan bazı temel akılcı olmayan düşünceleri araştırması için danışanı zorlar.
2. Kendi düşüncesini geçerli kılması için danışanı mücadeleye davet eder.
3. Danışanlara düşüncelerinin mantıksız yapısını gösterir.

4. Danışanın akılcı olmayan inançlarını en aza indirmek için akılcı çözümler kullanır.

5. Danışanın akılcı olmayan inançlarının ileride ne gibi duygusal ve davranışsal bir takım rahatsızlıklara neden olabileceğini gösterir.

6. Danışanın akılcı olmayan düşüncesiyle mücadele etmek için mizaha başvurur.

7. Danışanın akılcı olmayan düşüncelerinin daha akılcı olan düşüncelerle nasıl değiştirilebileceğini açıklar.

8. Danışana akılcı bir biçimde düşünmek için bilimsel yöntemi nasıl uygulayabileceğini öğretir (Corey, 1991).

Danışma Sürecinde Danışanın Geçirdiği Yaşantı

Danışanın danışma sürecindeki temel yaşantısı içgörü kazanmasıdır. Ellis 1967'de içgörüyü, "Danışanın kendi sorunlarının nedenlerini öğrenmesi veya görmesi ve bu bilgileri sorunlarının çözümüne uygulamak için enerjik bir biçimde çalışması" olarak tanımlamıştır. İçgörünün üç düzeyi vardır:

1. Danışan, mevcut nevrotik davranışlarının bir geçmişi olduğuna inanır.

Bu nedenle danışana psikanalizdeki gibi, geçmişteki davranışlarını anlama ve kavrama yolu gösterilir. Bunun nedeni de, danışanın bugünkü huzursuz durumunun mutlaka geçmişle ilişkili olduğu sayılmasıdır. Danışana bu durumun geçmişte bir takım nedenlerinin olduğu ancak bunları yalnızca geçmişte değil bugün de kendi kendine telkin yoluyla bireyi huzursuzluğa sürükleyebilecek saçmalıklar olarak ortaya çıktığı gösterilir.

2. Danışan, akılcı olmayan inançlarının önceden içselleştirildiğine inanır.

Danışan sürekli olarak kendini tahrip eden akılcı olmayan düşüncelere inanmakta ısrar eder. Danışan, çevrenin ve ana-babasının neden olduğu saçmalıkları

sürdürmekte direnen ve kendi kendisiyle özel bir iletişim kuran bir bireydir.

3. Danışan kendisi için akılcı olmaktan başka daha iyi bir yol olmadığına inanır. Danışan, çaba göstermeksizin akılcı olmayan inançlarla başedemeyeceğini ve iyileşemeyeceğini bilir (Hersher, 1970).

Terapistle Danışan Arasındaki İlişki

Ellis'e göre terapist ile danışan arasında sıcak bir ilişki olması etkili kişilik değişimi için ne gereklidir ne de tek başına yeterli bir durumdur. Ellis, terapistin kişisel yakınlık göstermeden de başarılı olabileceğini belirtmektedir. Ellis, terapistin terapi sürecinde danışana model olmasını da önermektedir. Terapi süresince terapist, kendisini duygusal yönden yoğun bir biçimde rahatsız eden ve akılcı olmayan düşünce yapısına sahip biri olmadığını danışana model olarak gösterir (Corey, 1991).

Terapi Teknikleri

Bu terapiyi uygulayan terapistler çeşitli bilişsel, duygusal ve davranışsal teknikleri kullanırlar. Çünkü, Akılcı-Duygusal Terapi, insanın normalde düşünen, hisseden ve davranan bir varlık olduğunu kabul etmektedir. Duygusal rahatsızlıklarını, alışkanlık haline gelmiş otomatik davranışların yanlış değerlendirilmesi sonucu oluştuğu görüş bu yaklaşımın ileri sürdüğü temel görüşler arasındadır (Ellis, 1973).

1. Bilişsel Teknikler

Akılcı-Duygusal Terapi, bilişsel teknikleri daha çok kullanmakla tanınır. Bu yaklaşımın belli başlı bilişsel tekniklerini Ellis 1979'da şöyle sıralamaktadır (Corey, 1991):

a. Akılcı Olmayan İnançlara Karşı Koyma

Terapist, danışana hemen şu soruları sorarak onu akılcı olmayan inançları ile mücadele etmeye yöneltmekle işe başlar:

"Bu inançlarının doğruluğunu kanıtlayan kanıtlar nelerdir?"

"Yaşam senin istediğin gibi değilse, bunu niçin korkunç ve ürkütücü bir şey olarak görüyorsun?"

"Bu kötü durumla mücadele edemeyeceğini nereden çıkarıyorsun?"

"Niçin şu anda içinde bulunduğun durumdan dolayı kendini değersiz bir insan olarak görüyorsun?"

b. Bilişsel Ev Ödevi

Danışana kendisine sürekli telkinde bulunmanın bir sonucu olarak kendinde yerleşen mutlak meli-mali (şart durum)larını izleyip bulabilmesi için ev ödevleri verilir. Örneğin, başarısız olmak korkusundan dolayı bir izleyici topluluğu önünde oynamaktan çekinen rol yapma yeteneğine sahip olan bir danışandan küçük bir sahne oyununda yer almasını istemek gibi.

Bu durumda danışana, "Başarısız olacağım, aptal görüneceğim ve kimse beni beğenmeyecek gibi" olumsuz telkinler yerine "Ben oynayabilirim; yapabileceğimin en iyisini yaparım; beğenilmek, takdir edilmek güzel şey ama izleyenlerin tümü beni beğenmeyecektir, bu da dünyanın sonu değildir" gibi olumlu ve mantıklı telkinler de bulunması öğretilir.

c. Danışanın Tek Bir Akılcı Olmayan Düşünceye Karşı Koyması

Bu teknikle danışan, akılcı olmayan bir temel düşünceyi ele alır. Özellikle bir mutlak "meli-malı" (şartı) ve bunun üzerinde sistematik bir biçimde en az on dakika çalışır. Danışan, bu akılcı olmayan inancın üstüne bu düşünceyi kafasından atana dek veya bu düşüncenin gücünü azaltana dek gider.

d. Kitapla Sağaltım

Akılcı-Duygusal Terapinin en önemli bilişsel tekniklerinden birisi de kitapla sağaltımdır. Kitapla sağaltımda danışanın bilişsel yapısını düzeltmesi için akılcı-duygusal kitapları okuması sağlanır.

e. Yeni "Ben" İfadelerinin İşe Koşulması

Danışan kendisini rahatsız eden inanaçlara karşı koymayı öğrendikten sonra Akılcı-Duygusal Terapi, akılcı teknikleri ve yapıcı sayıltıları içeren bir öğretim yöntemini kullanır. Danışan yaşamının "meli-malı"larla belirlediğini anladığı an bunların yerine artık mutlak olmayan tercihler koyacak duruma gelmiş demektir.

2. Duygusal Teknikler

Akılcı-Duygusal Terapide duygusal teknikler olarak koşulsuz kabul, akılcı-duygusal rol yapma, model olma, kendi kendine telkinde bulunma, duygusal betimleme ve utanç duyulan şeye saldırma gibi çeşitli teknikler kullanılır.

Danışana koşulsuz kabulün değeri öğretilir. Bir kişinin kendini yenilgiye uğratması için uğraşmasının ne denli yıkıcı olduğu açıklanır. Terapinin en sık kullanıldığı temel tekniklerden birisi de model olmaktır. Terapist kendisini danışana kabul ettirmek için model olmayı çok kullanır. Terapist olduğu gibi davranış ve danışanın onayını almak için gereksiz bir çaba içine girmez (Corey, 1991).

3. Davranışsal Teknikler

Ellis, davranışsal teknikleri şöyle sıralamaktadır (Ellis, 1973):

1. Danışanın olumlu ve etkin davranış değişiklikleri ödüllendirilir. Örneğin, danışan bir bayanla tanıştığında bu durumun kendisi için iyi olduğu söylenir. Edilgen davranış sergiliyorsa bu davranışın olumlu ve istendik olmadığı belirtilir.

2. Bireysel ve grup terapisi oturumlarında rol oynama tekniği uygulanır.

3. Terapi grubu ve terapist sürekli olarak ev ödevleri verir. Amaç, danışanı gerçek yaşam koşullarına alıştırmaktır.

4. David Premack'ın ödüllendirme sisteminin yararlı olacağına inanılır. Danışan ne zaman güç işleri başarırsa hemen ardından sürekli ödüllendirilir. David

Premack'ın geliştirmiş olduğu sisteme göre, çok sık görülen (tercih edilen) davranış, pekiştireç olarak kullanılarak az gösterilen (tercih edilmeyen) davranış ortaya çıkarılmaya çalışılır. Bu ilke kullanılırken az gösterilen davranıştan başlanılır (Erden ve Akman, 1995).

5. Danışan yeni davranışlarda bulunması için zorlanır. Özellikle grupla terapide danışan kendiliğinden bu tür davranışlarda bulunur ve bunlardan zevk alır.

Akılci-Duygusal Terapinin Diğcr Terapilerle Olan Benzerliği

Akılci-Duygusal Terapi, en çok Adlerian Terapiye benzer. Adler, insanların değer sistemlerine göre hissettikleri ve davrandıkları görüşünün öncüsü olmuştur. Adler'in kendisini bir psikanalist değil de bir bireysel psikolog olarak tanımlaması onu Akılci-Duygusal Terapiye daha çok yaklaşmaktadır (Hersher, 1970).

Akılci-Duygusal Terapi, Davranışçı Terapiye de, benzemektedir. Çünkü bir çok davranışçı tekniği kullanmaktadır. Ev ödevleri verdiği için Eysenck, Akılci-Duygusal Terapinin terapistlerini birer davranışçı terapist olarak nitelendirmektedir.

Ellis, Akılci-Duygusal Terapinin, Danışandan Hız Alan Terapiye amaçlar yönünden benzerlik gösterdiğini ileri sürmektedir. Akılci-Duygusal Terapi, bireyin kendisi için olumlu bir biçimde düşünmesini sağlamaya, suçlayıcı olmamasına, yaptıkları kötü olsa bile kendisini olumsuz bir biçimde değerlendirmemesine çalışır. Fakat, bunu çok daha yöneltici ve etkin bir biçimde yapar. Danışandan Hız Alan Terapide olduğu gibi, Akılci-Duygusal Terapinin amacı da bireyin önemli hatalarına karşın kendisini kabul etmesidir.

Ellis'e göre Akılci-Duygusal Terapi, Varoluşçu Terapiyle de insanın değerli olduğu varolduğundan dolayı değerli olduğu konularında benzerlik göstermektedir. Ellis'e göre Victor Frankl gibi terapistler etkin ve

yöneltici oldukları için Akılci-Duygusal Terapinin terapistlerine daha çok benzemektedirler. Her iki terapide de, danışanın koşulsuz olarak kendisini kabul etmesi için çaba gösterilmektedir (Hersher, 1970).

Akılci-Duygusal Terapinin Diğcr Terapilerden Olan Farkı

Akılci-Duygusal Terapiye göre çoğu terapist farkında olmadan danışanın kendini iyi hissetmesi için uğraşmaktadır. Böylece, birçok psikanalitik, davranışçı, varoluşçu ve gestalt terapisti danışana nasıl hoş bir yaşantı geçireceğini gösterir. Oysa ki, Akılci-Duygusal Terapiye göre bunların pek bir yararı yoktur. Çünkü, danışan o zaman kendisini daha kötü duruma sokan düşünce sistemi ile uğraşmaz.

Akılci-Duygusal Terapiyi uygulayan terapist, danışanın kendisini yenilgiye uğratan inançlarını görüp bunlarla mücadele etmesini sağlar. Çok etkin ve yönelticidir. Diğcr yaklaşımları uygulayan terapistlerin çoğundan ev ödevleri vermesi açasından farklılık gösterir.

Akılci-Duygusal Terapi, kişiyi o anda bulunduğu yerde ele alır. Geçmişi ile çok ilgilenmez. Duygusal olarak neden ve nasıl rahatsızlandığı önemli değildir. Danışan şimdi rahatsız durumdadır ve mutlaka bir saçma düşünceye inanmaktadır. Bu saçma düşünceyle burada ve şimdi uğraşılmaktadır.

Sonuç

Ellis'e göre, Akılci-Duygusal Terapi, çeşitli rahatsızlıklar için kullanılacak bir yaklaşımdır. Nevrotiklerin, psikotiklerin ve hatta zihinsel özürlülerin sağaltımında bu terapi kullanılmaktadır. Etkin ve yöneltici bilişsel kökenli ödev verme teknikleri 1950'lerden beri kullanılmaktadır.

Ellis, Akılci-Duygusal Terapinin grup terapisine daha uygun olduğunu ileri sürmektedir (Harper, 1975). Bu yaklaşımda grup liderinin yönetiminde tüm grup üyelerine Akılci-Duygusal Terapinin ilkelerinin uygulanışı öğretilir. Böylece grup

üyeleri, diğer üyelere Akılcı-Duygusal Terapinin ilkelerini kendi kendilerine daha iyi öğrenmeleri ve bu ilkeleri uygulamaları için yardımcı olabilirler. Gruba katılan bir danışan grup süreci içinde daha çok gerçekçi ve mantıklı olur.

Akılcı-Duygusal Terapide danışan, ev ödevi yapmak, rapor yazmak, rol yapmak, savunucu davranışlara karşı gerçekçi davranışı uygulamak, atılganlık eğitimi yapmak, başka insanlarla etkileşmek, diğer insanların yaşantılarını öğrenmek, mantıklı ve mantıksız davranış içinde olanları terapistle birlikte gözlemek fırsatına sahiptir. Bunlar ve diğer grup süreçleri, danışanın davranışlarını Akılcı-Duygusal Terapinin hedeflediği bir biçimde etkili ve istendik olarak dört düzeyde (düşünme, kavrama, duygu ve icra etme) değiştirmeyi gerçekleştirmeye çalışır.

Bir sağaltım yaklaşımı olarak Akılcı-Duygusal Terapi, bireysel terapiye, grup terapisine, evlilik ve aile terapisine uygulanabilir. Ancak, Ellis, tüm danışanlara akılcı çözümlenme ve felsefi yapıyı yeniden inşa etme yoluyla yardım edilebileceği iddiasında da değildir.

Akılcı-Duygusal Terapinin bazı sınırlılıkları vardır. Terapi öğretici olduğu için terapistin kendisini çok iyi tanıması ve kendi yaşam felsefesini danışana benimsetmemesi gerekir. Terapistin çok etkin ve yönettici olması bazı tehlikeler ortaya çıkarabilir. Terapist, ikna yeteneği ve yönelticiliği sayesinde çok büyük bir güce sahiptir. Bu nedenle, akılcı-Duygusal Terapide psikolojik hasar yaratma olasılığı kişi merkezli yaklaşımlara oranla çok daha fazladır.

Akılcı-Duygusal Terapide terapistin çok iyi bir biçimde eğitilmiş olması, bilgisi ve yeteneği, anlama yeterliliğinin olması ve doğru yargılarda bulunması özellikle çok önemlidir. Bu terapiyi uygulayan iyi yetişmemiş bir terapistin terapiyi, danışanları ikna etme, onlara herhangi bir düşünce sisteminin esaslarını öğretme ve önerilerde bulunma olarak görmesi tehlikesi vardır.

Kaynaklar

Arbuckle, D.S. (1967). **Counseling and psychotherapy: An overview** New York: McGraw-Hill Book Company.

Corey, G. (1991). **Theory and practice of counseling and psychotherapy**. Second Edition. California: Brooks-Cole Publishing Company.

Ellis, A. (1973). **Humanities psychotherapy: The relational approach**. New York: The Julian Press, Inc.

Erden, M., ve Akman, Y. (1995). **Eğitim psikolojisi**. Ankara: Arkadaş Yayınevi.

Harper, R.A. (1975). **The new psychotherapies**. New Jersey: Prentice-Hall Inc, Englewood Cliffs.

Hersher, L. (1970). **Four psychotherapies**. New York: Applenton-Century-Crafts Educational Division/Meredith Corporation.

Patterson, C.H. (1986). **Theories of counseling and psychotherapy**. Second Edition. New York: Harper and Row Publishers.