

Dört Dünya Üzerinden Varoluşçu Vaka Formülasyonu: Bir Olgu Sunumu

Selman YETKİN^{1*}

Özet

Psikoterapide formülasyon güncelliğini koruyan tartışmalar arasındadır. Ekoller arasındaki tedavi ve yöntem farklılıkları, formülasyon oluşturma süreçlerine de önemli ölçüde yansımaktadır. Formülasyon, psikoterapi oturumlarının başında oluşturulan katı bir yönergeden süreç boyunca değişen, gelişen bir formata kadar geniş bir spektrumda anlam bulabilmektedir. Bu çalışma psikoterapilerde formülasyon aşamasını, varoluşçu psikoterapide vaka formülasyonu yapılırken ele alınan değerlendirme kriterlerini, Emmy van Deurzen'in ortaya koyduğu dört dünya terimini ve vaka üzerinden formülasyon oluşturma sürecini konu almaktadır. Emmy van Deurzen fiziksel, sosyal, öznel ve tinsel olarak kurguladığı dört dünya üzerinden kuramını oluşturmuştur. Çalışmada formülasyon oluşturma aşamasına, psikoterapi ekollerinin bu aşamaları nasıl ele aldığına, sonrasında varoluşçu kuramların ve kuramcılarının formülasyon aşamasında üzerinde durduğu konulara ve son bölümde vaka üzerinden varoluşçu vaka formülasyonu uygulamasına yer verilecektir. Sunulan vakada kişisel bilgiler ve konular değiştirilmiştir. Vaka formülasyonu danışan ile paylaşılmış ve açık rızası alınarak metin oluşturulmuştur. Vaka içeriğinde sunulan bilgiler danışanın kimliğini ve kişisel sınırlarını korumak amacıyla kuramsal zemine uygun şekilde revize edilmiştir.

Anahtar kelimeler: *varoluşçu psikoterapi, olgu sunumu, formülasyon*

Existential Case Formulation Over Four World: A Case Report

Abstract

Formulation in psychotherapy is one of the debates that remains up-to-date. The treatment and method differences between schools are also significantly reflected in the formulation process. Formulation can find meaning in a wide spectrum, from a strict guideline established at the beginning of psychotherapy sessions to an evolving format that changes throughout the process. This study covers the formulation phase in psychotherapies, the evaluation criteria used in case formulation in existential psychotherapy, the four world terms Emmy van Deurzen put forward, and the case formulation process. Emmy van Deurzen has formed her theory over the four worlds she has constructed as physical, social, subjective and spiritual. In the study, the stage of formulation, how psychotherapy schools deal with these stages, then the issues that existential theories and theorists focus on in the formulation stage, and the application of existential case formulation over case will be included in the last section. Personal information and locations have been changed in the presented case. The case formulation was shared with the client and the text was created with his explicit consent. The information presented in the case content has been revised in a way that suitable the theoretical ground in order to protect the identity and personal boundaries of the client.

Key words: *existential psychotherapy, case report, formulation*

^{1*} İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi, ORCID ID: 0000-0002-5200-771X, E-posta: yetkin.selman@std.izu.edu.tr.

Giriş

Psikoterapide formülasyon uygulaması psikoterapinin ilk ortaya çıktığı zamanlardan beridir uygulanan bir hipotez oluşturma çalışmasıdır. Formülasyon, danışanın ortaya çıkmış olan semptomlarını uygulanan psikoterapi ekolü bağlamında açıklama sürecidir (Sperry ve Ark, 2002). Henüz terapinin başında formülasyon oluşturma adımları başlarken, tam anlamıyla hemen hemen hiçbir zaman netlik kazanmaz. Formülasyon süreç içerisinde tekrar güncellenebilir. Olabildiği ölçüde kapsamlı bir şekilde danışanı ele alıyor olmalıdır. Formülasyonun acemice ve hızlı bir şekilde oluşturulması sürece zarar verebilir. Diğer bir açıdan gereksiz ayrıntıya boğulmamalı, danışan anlaşılabilir şekilde formüle edilmiş olmalıdır. Terapist, formülasyonu oluştururken kendi fantezilerinden ve yanlılığından olabildiğince izole olmalıdır (Eells, 2016).

Formülasyon oluşturulurken farklı psikoterapi ekolleri, farklı kriterleri baz alarak formülasyon içeriğini belirler (Karaca, 2019). Klasik psikanaliz ekolü, danışanın semptomlarını geçmişinin bir yansıması şeklinde değerlendirme eğiliminde olarak danışanı etiyolojik bir bakışla ele alırken (McWilliams ve Kalem, 2010); davranışçı ekol danışanı şu anki yapısıyla ve davranış görüngüsüyle değerlendirip, betimleyici bir bakışla ele almaktadır (Türkçapar, 2008). Psikiyatri içerisinde en kabul gören sınıflama olan DSM'yi (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2014) bir formülasyon olarak değerlendirdiğimizde betimleyici bir yöntem kullanıldığını görürüz. Farklı bir ölçüt olarak kategorik ya da boylamsal değerlendirme ön plana çıkmaktadır. Psikoterapi ekollerinin çoğu, danışanı oluşturduğu sistem içerisinde bir kategoriye yerleştirme eğiliminde iken azınlıkta kalan bir kısım ekoller semptomun şiddetine göre bir sınıflama oluşturmaktadır (Eells, 2016).

Formülasyon oluşumunda bir diğer inceleme alanı da normallik/anormallik konusudur. Birtakım kuramlar oluşturduğu sistem içerisinde kendi normalini oluşturup danışanda bunu ararken diğer bir gruptaki ekoller normal ve anormalliği danışana göre belirleme eğilimindedir (Eells, 2016).

Varoluşçu Psikoterapide Formülasyon

Varoluşçu psikoterapi, danışanları geçmişinden bağımsız değerlendirme eğilimindedir. Danışanın geçmiş yaşantılarının bugüne yansımalarını ihmal etmemekle birlikte, problemlerinin kökenini geçmişte arama eğiliminde değildir. Danışanın ortaya çıkan problemini bir derecelendirme sisteminde boylamsal değerlendirmekte ve normallik kavramını danışanın algısı üzerinden değerlendirmektedir (Deurzen, 2012). Frankl (2018) varoluşçu psikoterapiyi anlam üzerine kurgulamıştır. Bu anlamın kişiye özgü ve ilişkisel bir yapısı olması gerekmektedir. Evrensel bir anlam anlayışı mümkün değildir. Toplumsalılık, kişisel nevrozlar hayattaki anlamı bozmaktadır. Bir diğer varoluşsal mesele de otantik olma halidir. Otantiklik, kişinin kendisine dikte edilen genetik ve çevresel unsurların ötesine geçebilmesidir (Heidegger, 2018). Varoluşçu psikoterapiye etki eden felsefecilerden olan Edmund Husserl "parantez içine almak" terimini kullanmıştır. Bu terim Felsefenin kişisel arzularından, korkulardan, fantezilerden ayrıştırılarak saf haliyle oluşturulması gerektiğini ifade etmektedir. Varoluşçu psikoterapide ise terapistin danışanı kişisel fantezilerinden, arzularından ve korkularından bağımsız bir şekilde değerlendirmesini ifade etmektedir (Uygur, 2007).

Varoluşçu psikoterapistler bu konuların haricinde danışanları farklı boyutlarla da değerlendirmektedir. Varoluşçu psikoterapistler anormallik tanımlamaktan çok normal tanımlaması yapmaya çalışmaktadır. James Bugental normal insanı "Şekillenmiş olsa da değişmekte olan benlik: normal insan seçeneklere sahip olsa da sonlu, izole olsa da ilişki içinde, daima bir değişim süreci içinde olandır" şeklinde tanımlar (Schneider ve Kung, 2015). Varoluşçu psikolojinin bu ve benzeri yönleriyle temel bir tedavi protokolü şeklinde değil bir "görüş", "anlama biçimi" olarak değerlendirildiği de olmaktadır. Varoluşçu psikoloji, İnsanı "her an olmakta olan" bir yapı olarak tanımlamaktadır (Gençtan, 2007).

Varoluşçu psikoterapiyi derli toplu sunmaya çalışan önemli kuramcılardan Irvin Yalom (2018), danışanları ölüm, özgürlük,yalıtım ve anlamsızlık başlıklarıyla formüle etmektedir. Varoluşçu hümanist psikoterapinin temsilcisi olan James Bugental ise formülasyonda sonluluk, eylem, bir şey ortaya koyma, seçim, ayrılma ve ilişki kutuplarıyla danışanı anlamaya çalışmaktadır. Bugental'ın bir diğer önemli sınıflaması terapi sürecini niyetlilik (danışanın hazır bulunuşluğu, beklentiler), varoluşsal duruş (yaşanılan anda kalma, dirençle çalışma) ve danışanın kim olacağını seçme özgürlüğü şeklinde üçe ayırmasıdır (Schneider ve Kung, 2015). Psikoterapinin henüz ortaya çıkmadığı yıllarda yaşamış olan Kierkegard (2002), insana dair gözlemler yapan bir düşünürdü. Kierkegaard insanı üç varoluş alanıyla tanımlamaktadır. *Estetik varoluş* alanındaki kişi hazlarına ve şu ana odaklanmış durumdadır. Kişi toplum kurallarını göz ardı ederek istek ve arzularına yönelir. Bu yüzden de ahlak dışıdır. *Etik varoluş* alanında kişi ödev ve sorumluluklarına odaklı yaşamaktadır. Toplumla ve diğer insanlarla ilişki ön plandadır. Kişi yüksek toplumsal farkındalıkla ve görev bilinciyle var olur. Etik varoluş alanı evrensel nitelik taşımaktadır. Toplum içinde yaşayan her birey bu alanın içerisinde yer almaktadır. *Dini varoluş* alanında ise kişi yaratıcıya karşı sorumluluk bilincini geliştirir. Bu alan inanç ve iman kavramlarıyla birlikte ele alınır. Mantıkla

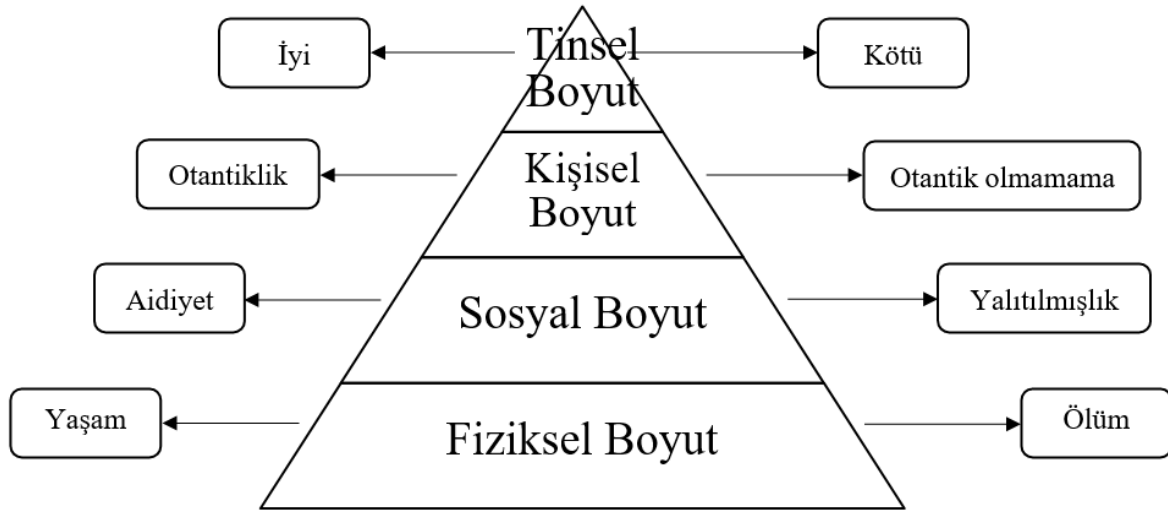
açıklanması beklenmemektedir. Kierkegard, bu 3 alanı içinde barındıran ve kişinin bunların arasında geçiş yapmasını sağlayan varoluş alanını sonradan sisteme dahil etmiş ve bu alanı sevgi alanı olarak isimlendirmiştir (Taşdelen, 2004). Kierkegard'ın varoluşçu psikoterapi henüz ortaya çıkmadığı zamanlarda yaptığı bu kavramsallaştırma birçok varoluşçu kuramcıyı etkilemiş ve kendi kuramlarında benzer temaları entegre etmelerini sağlamıştır. Güncel varoluşçu psikoterapilerde danışan beden, zihin, duygu ve tinsel boyutlarda dinlenilmekte ve bu boyutlardaki farklılıklar incelenmektedir. Bir başka sınıflamada içsel çatışmalar, kişilerarası çatışmalar, bireysel-toplumsal çatışmalar ve çatışmanın ötesinde doyuma ulaşma konuları varoluşçu psikoterapinin üzerinde durduğu etkenler olarak değerlendirilmiştir (Prochaska ve Norcross, 2013). Güncel varoluşçu psikoterapi temsilcilerden Deurzen (2010) varoluşçu psikoterapiyi 4 dünya üzerinden yeniden kurgulamıştır. Bu dünyalar kendi içerisinde kutuplar oluşturmaktadır. Aşağıda bu dünyalara yakından bakılacaktır.

Fiziksel dünya: Bu dünyada kişinin yaş, cinsiyet, uyku, cinsellik gibi dışarıdan gözlenebilen somut verilerin yer aldığı bölümdür. Kişinin fiziksel duyularına ve fiziksel çevresine verdiği tepkiler ele alınır. Bu bölümde dominant olma – kabullenme, genişlemek – büzüşmek, yaşam – ölüm kutupları yer alır. Yeme bozuklukları, özgül fobiler gibi rahatsızlıklar sadece tek bir dünya ile açıklanamamakla birlikte fiziksel dünyadaki sorunları düşündürür.

Sosyal dünya: Bu dünyada kişinin ilişkileri ele alınmaktadır. Kişinin diğer insanlarla ve toplumla kurduğu, kendisini diğer insanlara anlatma biçiminin ele alındığı bölümdür. Yakın ilişkiler değerlendirildiği gibi kişinin tanımadığı kişilerle olan ilişkisi de değerlendirilir. İçe dönüklük – dışa dönüklük, ait olma – tecrit, rekabet – iş birliği, uyum – bireysellik bu dünyanın başlıca kutuplarıdır. Sosyal fobi, çift sorunları, otorite ile olan ilişki sorunları bu alanla ilişkili olabilmektedir.

Kişisel dünya: Kişinin öznel deneyimleriyle kurduğu ilişkilerin ele alındığı bölümdür. Kişinin benlik algısı, mizaç yapısı, yalnızlıkla ilişkisi, yetenekleri bu bölümde değerlendirilir. Kişilik bozuklukları ve depresyonla bağlantılı hastalıklar bu alanla ilişkili olabilmektedir. Otantiklik – otantik olmama, kendini kabullenmek – kendini geliştirmek, bütünlük – dağılmak, karar vermek – sonuçlandırmak bu dünyanın kutuplarını oluşturur.

Tinsel dünya: Bu dünya zihinden çok inançların baskın olduğu bir yapıdadır. Kişinin dinler ve inanç sistemleriyle, bilinmezlikle, değerlerle ilişkisi bu dünyada değerlendirilir. Sezgisel yapıdadır. Anlam – anlamsızlık, iyi – kötü gibi soyut kutupları içinde barındırır.



Figür 1: 4 dünyanın hiyerarşisi ve kutupları

Yöntem

Sunulacak vakada kişisel bilgiler ve yerler değiştirilmiştir. İlk görüşme 90 dakika sürmüştü ve danışanın genel hayat hikayesi dinlenilmiştir. İlk görüşmede alınan bilgilerden sonra danışanın terapiye ve terapistle karşı tutumu ele alınacak tartışma bölümünde 4 dünya üzerinden formülasyon oluşturulmaya çalışılacaktır.

İlk Görüşme Seansının Özeti

Feraye 32 yaşında İstanbul Sarıyer'de ikamet eden bir öğretmendir. Milli eğitim bünyesinde Tarih öğretmeni olarak görev yapmaktadır. Yalnız yaşamaktadır. Daha önce bilişsel davranışçı terapi ekolü uygulayan bir terapistten beş oturum süren terapi almıştır. Terapisti bu ekol için uygun olmadığını düşünerek danışanı refere etmiştir. Bir kez evlenmiş ve 3 ay sonra boşanmıştır. Bir kez de ciddi bir ilişkisi olmuş fakat ihanete uğradığını ifade etmiştir. Feraye İstanbul Beykoz'da yaşayan ailesini ara ara ziyaret ettiğini, ziyaretlerinin hüzünlü geçtiğini çocukluğunu hatırlattığını bu yüzden çok fazla gitmek istemediğini söylemiştir.

Annesini baskıcı bir kadın olarak tarif etmiştir. "Aşırı titiz, evde her şeyin yeri bellidir. Çocukken yürümek için bile annemden izin alırdım" ifadelerini kullanmıştır. Aynı zamanda Annesini çok sevdiğini evi çok iyi idare eden tam bir ev hanımı olduğunu ifade etmiştir. Babasını uzaktan tanıdığını, babası ile çok fazla anısı olmadığını, genelde işte olduğunu pek görmediğini ilişkilerinin zayıf olduğunu belirtmiştir. Babasının tam bir Osmanlı beyefendisi, sürekli takım elbise giyen, tıraşına ve bakımına özen gösteren biri olarak tasvir etmiştir. Yine babasını çok sevdiğini, çok iyi bir insan olduğunu belirtmiştir.

Danışan eski eşini sürekli evde oturan, aşırı cimrilik yapan, kendisini hiç eğlendirmeyen dolayısıyla da onu hiç hak etmeyen biri olarak tanımlamıştır. Evlilik kararını ailesinin ısrarıyla yaptığını aslında nişanlılık dönemlerinde de eski eşine pek ısınmadığını belirtmiştir. Tanıştığı ve evlenmeyi planladığı diğer kişinin ise kendisini yüzüstü bırakıp gittiğini belirtmiş olup, bu kişiyle ilgili konuşmak istememektedir. Danışan tanımadığı kişilerle tek gecelik ilişkiler yaşamaktadır. Eş zamanlı birden fazla partnerle de ilişki sürdürmektedir. Bu durumun kendi aile geleneğine uymadığını, dini olarak yanlış olduğunu, günah olduğunu bildiğini bu yüzden rahatsız olduğunu belirtmektedir.

Feraye Hanım temizlik konusunda hassastır. Evin sürekli düzenli olmasını istemektedir. Evde bazen saatlerce süren temizlikler yapmaktadır. Pandemiden sonra bu süreler biraz daha uzamıştır. Eve misafir alma ya da sevgilisini çağırma konusunda çok zorlanmaktadır. Evde tek başına zaman geçirmeyi sevmemektedir. Birileriyle görüşmek istemektedir. Arkadaşlarını eve çağırdığında ise rahat edememektedir. Misafirlerine temiz olmayla ilgili bir şeyler söylemek istememektedir ama ortalığın dağılmasından çok rahatsız olmaktadır. Bir seferinde bir arkadaşı "senin evinde tuvaletimi yapamıyorum tedirgin oluyorum" demiş ve bu sözü Feraye hanımı utandırmış ve oldukça üzmüştür.

Danışan için pandemi de önemli bir konudur. Pandemi sonrasında yalnızlık çekmektedir. İnsanlarla temasının azalmasından dolayı mutsuz olduğunu söylemektedir. Evi temizleme süresini de artırmak zorunda kalmıştır. Bazen yasaklara rağmen insanların dışarıda dolaşması Feraye hanımı oldukça kızdırmaktadır. İnsanların düşüncesizlik ettiğini, bu şekilde pandeminin bitmeyeceğini düşünmektedir. Devletin bu konuda önlemleri yeterince uygulamadığını düşünmektedir.

Okuldan tanıdığı biriyle görüştüğünden özellikle bahsetmektedir. Bu kişi danışanın aksine temizliğine dikkat etmeyen arabasını temizlemeyen biridir. Bu kişiyi değersiz ve düşük karakterde görmesine rağmen görüşmeye devam etmektedir.

Yaklaşık 90 dakika süren ilk görüşme seansının içeriği, danışandan alınan bilgiler yukarıdaki gibi özetlenebilir.

Tartışma

Formülasyon

Danışan bunları anlatırken genel olarak baskılı ve vurgulu bir üslup kullanmaktadır. Bazı sözcükleri (çok, müthiş, yüksek, büyük gibi) fazla kullandığı dikkat çekmektedir. Terapistle karşı çekimser ve sorgulayıcı olmasına karşın ilk görüşmeye göre kendini fazla açtığı gözlemlenmiştir.

Danışanın ilk görüşmeye dair tutum ve düşünceleri: Danışan zaman zaman "Doğru yerde miyim? Bana yardımcı olabilecek misiniz?" gibi terapisti sorgulayıcı soruları baskın bir şekilde sorabilmektedir. İlk seansın sonunda da bu sorgulamaları devam etmiştir. Birkaç seans gelerek kafasının netleşmesini bekleyeceğini ifade etmiştir. Danışan ilk seansın sonunda tedirgin, kısmen meraklı, şüpheli bir ruh hali içerisindeydi.

Danışanın terapistten beklentileri: Danışan ile terapistin beklentileri üzerine bir konuşma başladığında kopmalar yaşadığı gözlemlenmiştir. Beklentilerini net ifade etmekte zorlandığı görülmektedir. Terapistin yol göstermesine dair bir beklenti içine de girmemektedir. Genel olarak beklentisini "çevresiyle daha uyumlu ilişkiler içerisinde olmak, iyi bir partner bulmak" şeklinde toparlayabilmiştir. Bu beklentisini gerçekle uyumlu ve kendisinin gerçek beklentileri olduğuna dair kanı oluşturacak şekilde ifade etmektedir. Danışan terapi motivasyonunu daha önce terapisiyle ilişkilendirerek

düşük olduğunu ifade etmektedir. Danışan "yardım alma" konusunda da olumlu bir algı içerisinde değildir. Yardım almayı acizlik gibi algılayabileceği ihtimalini düşündürmektedir. Danışanın terapiye dair genel motivasyonunun düşük olduğu görülmüştür.

Danışanın terapi çalışmasına dair tutum ve düşünceleri: Danışan ifadelerine bakıldığında daha sonuç odaklı düşünen bir yapıda olduğu görülmektedir. Terapinin işlevine dair yorumunda çeşitli olaylarla ilgili öneride bulunma şeklinde bir değerlendirme yapmıştır. Terapi sürecinin anlattığı olaylarla ilgili akıl almak gibi düşündüğünü ifade etmiştir.

Danışanın hayat algısı: Danışanın hayatı tek boyutlu değerlendirme eğiliminde olduğu görülmektedir. İyiler ve kötüler şeklinde ayrı yerlerde konumlanmış şekilde değerlendirmektedir. Terapiste karşı şüpheli algısı da ilk göze çarpan durumlardandır. Hayatı şüpheli bir gözle değerlendirdiği düşünülebilir. Danışan haz odaklı yaşamaktadır. Danışan ayrıca kaderci bir yönelimle dini her şeyin belirleyicisi olarak gördüğünü ifade etmiştir.

Danışanın yalnızlıkla ilişkisi: Danışanın yalnızlık teması ve yalnızlıkla mücadelesi dikkat çekmektedir. Bir taraftan evlenmek ve yakın ilişki istemekte, yakın arkadaşları ile bağlarını kuvvetlendirmeyi istemekte diğer taraftan insanlarla yakın ilişki kurduğunda yaşadığı sıkıntılardan bahsetmektedir.

Varoluşsal kaygı temelinde danışan değerlendirildiğinde olmak istediği kişi ile olduğu kişi arasında fark olduğu görülmektedir. Yaşadığı yoğun kaygı farklı eyleme vurmalarla kendini göstermektedir. Hissedilen bu kaygı durumu danışanın gelişim yönünde adım atmaktan ziyade eyleme vurmalara yönlendirmiştir.

Danışan ailesinden ve kültüründen aldığı değer sistemini, uymasa da kabul etmektedir. Kendi değer sistemine ya da kendine ait yeni inançlara sahip değildir. Bu bağlamda kendi özgürlüğüne uzak bir pencereden hayatı algılamaktadır. Otantik bir hayat süremediği izlenimi oluşturmaktadır.

Varoluşsal Boyutlar

Danışanın 4 varoluş alanına göre değerlendirdiğimizde, temizlik konusundaki hassasiyeti, evin düzenin bozulmasından duyduğu rahatsızlık, gürültüye karşı hassasiyeti beden boyutunun danışanda önemli bir alanı kapladığı ve diğer boyutların alanının daralmasına sebep olduğu görülmektedir. Yine düşünce alanının genişlediği, kendini ifade ederken düşünceler üzerinden anlattığı görülmektedir. Duyguları sorulduğunda ya da duygularını ifade etmek istediğinde çoğu zaman düşüncelerini dile getirdiği görülmektedir. Tinsel boyuta dair ifadeler seans boyunca hemen hemen hiç yer almamıştır. Danışan düşünce ve beden alanında kendisini var ettiği duygu ve tinsel boyutun geride kaldığı ve dengenin bozulduğu görülmektedir.

Varoluşsal Dünyalar

Fiziksel dünya: Danışanın, aile köklerini değerlendirme biçimi; babasını giyim tarzıyla anlatması, annesini ev hanımlığı yapısıyla anlatması, temizliğin ve düzenin hayatında önemli bir yer kaplaması, zaman zaman temizlik ve düzen işlerinin insanlarla ilişkisinin önüne geçmesi, pandemi sonrası sağlığıyla ilgili endişesinin normalin üstünde artması, eyleme vuruşlarının cinsellik üzerinden ortaya çıkması danışanın fiziksel dünyasının genişlediğinin ve diğer kutuplara göre daha baskın bir konumda olduğunu göstermektedir. Danışanın diğer dünyalarda yaşayacağı sorunların kökeni bu dünyada yaşadığı problemler olabileceği düşünülmektedir. Danışan baskın olarak bir kutupta kendini konumlandırmaktadır.

Sosyal dünya: Danışan, eski kocasıyla ilgili suçlayıcı bir tavrıdadır. Yine toplumu cahillikle, yöneticileri bencillikle suçlama eğilimindedir. Yakın arkadaşlarıyla ilgili de temizliği ve misafir adabına uymamaya ilgili eleştirileri olmaktadır. Ailesine karşı direkt bir eleştirisi olmamakla birlikte uzun süredir yanlarına gitmemektedir. İnsanlarla ilişkisi ikircikli bir yapıdadır. Bir taraftan insanlardan uzaklaşmak istemekte, diğer taraftan yalnız kalmak istememektedir. İnsanlarla yakınlık kurmak istemekte fakat bunun getirdiği sorumlulukları alamamaktadır. Danışan topluma uyum konusunda zorlanmakta, bireysellik konumunda kalmaktadır. Danışan ait olma kutbuna yaklaşmak istemekte fakat tecrit olma kutbunda kalmaktadır. İnsanlarla iş birliği kurma konusunda başarısız olmakta ister istemez rekabet kutbunda kalmaktadır. İnsanlarla ilişki kurmayı sürekli devam eden bir mücadele olarak deneyimlemektedir. Bu tutumu arkadaşlarıyla ve partnerleriyle kurduğu ilişkiyi olumsuz etkilemektedir.

Öznel dünya: Danışanın, yalnızlıkla ve tek başınalıkla ilgili ciddi sorunları vardır. Yalnız kalmaya katlanamamaktadır. Yalnız kaldığında yalnızlığı bölmek için uzun telefon görüşmelerine yönelmekte, kitap okumakta ya da bir arkadaşını çağırılmaktadır. Kendisini tanımlamakta ve kendi özelliklerini ifade etmekte zorlanmaktadır. Yakın ilişkilerinin tamamı başarısızlıkla sonuçlanmıştır. Danışan kendilik algısıyla ilgili az detay vermiştir. Bu minvaldeki soruların üzerinde durmamayı tercih etmiştir. Danışanın kendini kabullenmek ve otantiklik kutuplarından uzak olduğu görülmektedir.

Tinsel dünya: Danışan tinsel dünya ile ilgili az detay vermiştir. İnsanları iyi kötü olarak keskin bir şekilde ayırmaktadır. Dini hayatı belirleyici olarak görmektedir fakat dinin belirleyiciliğine uymamaktadır. Dine uygun bir hayat sürmemektedir. Hayatın anlamına dair bir arayış içerisinde görünmemektedir. Danışanın terapi sürecinin bilinmezliğine karşı tahammülünün olmadığı gözlemlenmiştir. Sonuç odaklı bir süreç beklentisi içerisinde. Danışanın tinsel dünya ile ilgili verdiği bilgiler sınırlıdır.

Paranteze Alınması Gerekebilecek Konular

Danışan bazı kişilerden bahsederken yüksek ses tonuyla konuşabilmektedir. Bu tutumun terapistin otantikliğine zarar verebilecek düzeylere ulaşabileceği tahmin edilmektedir. Danışan diğer insanlarda eleştirdiği noktaları kendisi de yapabilmektedir ve danışanın gelişime dair beklentileri dışarı odaklıdır. Bu tutumlar yavaş işlenmesi gereken ve terapist için tetikleyici olabilecek unsurlar olarak düşünülmektedir. Danışanın sorgulayıcı ve şüpheli tutumları terapistte yetersizlik duygularını tetikleyici bir işlev görebilir. Terapistin bu durumları göz önünde bulundurarak yeri geldiğinde paranteze almasının sürece olumlu katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Sonuç

Bu çalışmada bir vaka üzerinden varoluşçu psikoterapi formülasyonu uygulanmaya çalışılmıştır. Çalışmanın temel amacını, varoluşçu perspektiften bir danışanın nasıl ele alındığını ve hangi yönlerine vurgu yapıldığını vaka üzerinden incelemek olmuştur. Varoluşçu psikoterapi ekolünde, tedavi aşamalarından ve tekniklerden çok danışanın mevcut durumunun anlaşılması ön plandadır. Bu durum formülasyonu daha ayrıntılı ve geniş bir pencereden oluşturmayı zorunlu kılmaktadır. İncelenen vakada farklı ekollerde patolojik değerlendirilecek ögeler bulunmaktadır (Tunç ve Eren, 2019). Fakat varoluşçu psikoterapide bu ögeler danışanın hayatının akışına engel olan küçük yapılar olarak görülme eğilimindedir. Vakaya dair formülasyon her ne kadar nesnel değerlendirmelerle yapılmış olsa da yazarın hayat algısını da barındırması kaçınılmazdır. Yalom (1999) danışanı yapıldığı ilginç çalışmasında öznelliğin psikoterapi yolculuğunda çıkarılamayan bir unsur olduğunu açıkça göstermiştir.

Kaynakça

- Amerikan Psikiyatri Birliği (2014). Ruhsal bozuklukların tanınması ve sayımsal elkitabı (DSM 5). E. Köroğlu. (Çev.). (5. Baskı). Ankara: HYB Yayıncılık.
- Deurzen, E. ve Adams, M. (2017). *Varoluşçu danışmanlıkta ve psikoterapide beceriler*. (Çev. Ferhat Jak İçöz). Aletheia Kitap.
- Eells, T. E. (2016). *Psikoterapi Vaka Formülasyonu El Kitabı*. (Çev. Gülçin Melodi Bağcı). Litera Yayıncılık.
- Frankl, V. E. (2018). *İnsanın anlam arayışı*. Okuyan Us.
- Geçtan, E. (2007). *Varoluş ve psikiyatri*. İstanbul: Metis Yayınları
- Heidegger, M. (2018). *Varlık ve Zaman*. Çev. Kaan Ökten. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Karaca S. (2019) *Yaratıcı Sanatın Psikoterapide Formülasyon Amaçlı Kullanımı*. Türkiye Klinikleri yayınları
- Kierkegaard, S. (2002), *Baştan Çıkarıcının Günlüğü*. (Çev. Süha Sertaboğlu). Ayrıntı Yayınevi
- McWilliams, N., & Kalem, E. (2010). *Psikanalitik tanı: Klinik süreç içinde kişilik yapısını anlamak*. İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Prochaska, J. O. ve Norcross, J. C. (2013). *Psikoterapi Sistemleri, Teoriler Ötesi Bir Çözümleme*. (Çev. Menekşe Arık, Mirel Benveniste, Özlem Kaya, Burak Baba, Rüveyda Çelenk, Levent Gasgil, Muratcan Akçay). Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Schneider, K. J. ve Krug, O. T. (2015). *Varoluşçu – Hümanistik Terapi*. (Çev. Gonca Akkaya). Okuyan Us Yayınları.
- Sperry L., Gudeman J.E., Blackwell B., Faulkner LR. (2002) *Psikiyatrik Olgu Formülasyonları* (Çev. Küey L). Bağlam Yayıncılık.
- Taşdelen, Vefa. (2004). *Kierkegaard'ta Benlik ve Varoluş*. Hece Yayınları.
- Tunç, P., & Eren, N. (2019) *Sınır kişilik bozukluğunda psikodinamik formülasyon: Olgu sunumu*. Psikiyatri Hemşireliği Dergisi.
- Türkçapar H, (2008). *Bilişsel terapi: temel ilkeler ve uygulama*, 3. Baskı, Ankara. HYB yayıncılık
- Uygur, N. (2007). *Edmund Husserl'de Başkasının Ben'i Sorunu*. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları
- Van Deurzen, E. (2012). *Existential counselling & psychotherapy in practice*. Sage.
- Yalom, I. (1999). *Her gün biraz daha yakın. İki kere anlatılan Herkesin bildiği bir terapi*. (Çev. Zeliha İyidoğan Babayiğit). İstanbul: Kabalıcı Yayınevi.
- Yalom, I. (2001). *Varoluşçu Psikoterapi*. (Çev. Zeliha İyidoğan Babayiğit). Kabalıcı Yayınevi.