



# Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi

Cilt 2(2019), Sayı 4, 17-27

## Tek Kişilik Terapilerden İki Kişilik Terapilere Geçiş: İlişkisel Psikoterapi

Fatih PULAT<sup>1</sup>

### Özet

Günümüz psikoterapi anlayışı tek kişilik terapilerden, terapist ve danışanın birbirini etkilediğini varsayan iki kişilik terapilere doğru evrilmektedir. Bu yaşanan değişim birçok gelişim kuramcısı ve nörobiyolojik araştırmalar tarafından desteklenmektedir. Bu anlayışla birlikte yeni kuramlar ve çalışmalar ortaya çıkmıştır. Bunlar içerisinde en önemlilerinden biri “İlişkisel Psikoterapi” dir. İlişkisel psikoterapi, terapi esnasında danışana en çok etki eden ve iyileştirici olan özelliğin terapistle kurulan güvenilir bir *ilişki* olduğu ve değişimin danışanla terapistin aynı dala tünemesiyle gerçekleştiği düşüncesi üzerine ortaya çıkmıştır. Bu çalışmada ‘İlişkisel Psikoterapi’ yaklaşımının temel yapısı ve teknikleri açıklanarak kuramın psikoterapiye yansımaları hakkında bilgi verilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** İlişki, İki Kişilik Terapiler, İlişkisel Psikoterapi, Tüneme, Nörobilim, Tedavi

## Transition From Single Therapies To Double Therapies: Relational Psychotherapy

### Abstract

It is fair to say that the current understanding of modern psychotherapy has been transformed from the traditional understanding of single-person approach into the two-person therapies which assume that the therapist and the client are influencing each other in a mutual relationship. This line of change has been supported by particularly in the sense of various neurobiologic studies and development theorists. With these points in mind, it is a known fact that there are many theories and studies have emerged within this context. One of the most important theory among current studies is “the relational psychotherapy”. The Relational Pschotherapy based on the assumption that the most curative and influential characteristic of the therapy is a trustworthy relationship with the therapist. Within this context, the major assertion is that the change is only possible through a meeting between the client and the therapist in the same bough on which each side engages as equal participants with the process. In this study, the basic principles and techniques of the relational psychotherapy and its reflections within the psychotherapy is demonstrated.

**Keywords:** Relationship, Two-person Therapies, Relational Psychotherapy, Roosting, Neuroscience, Treatment

<sup>1</sup> Klinik Psikolog, Milli Eğitim Bakanlığı, fatihalasehir@hotmail.com

## Giriş

Psikoterapide ilişkilerin etkisi, önemli bir araştırma alanını oluşturmaktadır. Bireyin duyguları üzerinde belirleyici olan en önemli faktörlerin başında başka bir birey ya da bireyler yer almaktadır. Hatta kendi duygularımıza bile baktığımızda, yaşanan dalgalanmaların birçoğunun günlük hayatta kurduğumuz ilişkiler kaynaklı olduğunu görebiliriz. Bütün bunlar da günlük hayatta kurmuş olduğumuz ilişkilerin hayatımız için ne kadar anlam taşıdığını göstermektedir. Tanmadığımız bir kişinin bile basit bir sözü, jesti ya da mimiği bizim duygu durumumuzu altüst edip, zihnimizin içindeki tüm pozitifliğin bir konfeti gibi dağılmasına neden olabilmektedir.

İlişkisel kuram olarak adlandırılan modelin temel düşüncesi ise zihinsel yaşamın temel taşı olarak dürtüleri değil, ötekilerle ilişkileri dikkate alan alternatif bir perspektiften türemiş olmasıdır. Bireyin sağlıklı bir duyguduruma sahip olabilmesi için, çevresindekilerle devam eden, tatmin edici ve doyurucu ilişkilere sahip olması bu terapi ekolünde oldukça önemli bir kriterdir. İlişkisel bakış açısı, karşılıklı etkileşim ve birlikte inşa konularına yaptığı vurgu ile büyük oranda psikanalizin uzun zamandır bağlı olduğu kısıtlayıcı varsayımlardan kurtulma çabaları sonucunda ortaya çıkmış ve geliştirilmiştir. Bu kurama göre ilişkisel ihtiyaçlarımız, kişiliğin temel taşlarını oluşturmaktadır (Wachtel, 2011).

Davranışlarımız, duygularımız ve düşüncelerimizin şekillenmesinde, kişilerarası ilişkilerimizin yanında bu ilişkilerimizin şimdiki zamana yansımaları da önemli bir rol oynamaktadır. Stres ve duygusal karışıklıklar genelde geçmişteki ilişkisel deneyimlerin ve kişinin bugün kendisini ifade ettiği kısıtlılıkların bir sonucu olarak meydana gelir. İlişkisel uygulamaları karakterize eden etkenler ise seçim, çeşitlilik, hastanın özelliklerine duyulan hassasiyet ve hastanın talepleridir (Bacal, 1998; Bacal ve Herzog, 2003).

İlişkisel psikoterapinin en önemli hedeflerinden biri, kişiye iletişim ve etkileşim becerilerini kazandırmaktır. Böylece kişi yeni ilişkiler kurabilmek veya eski ilişkilerini güçlendirebilmek adına daha yaratıcı ve üretken olabilecektir. Ayrıca kişinin ilişkisel anlamda deneyimlediği geçmişteki travmaları ve bugünkü ilişkisel travmaları ele alınarak, kişinin bu tür sıkıntıları aşma yolları da terapi sırasında danışana gösterilir.

## İlişkisel Psikoterapi Modeli

Kökeni psikanalizden gelen *İlişkisel Psikoterapi Modeli*; yenilikçi psikoterapistlerin klasik psikanaliz yaklaşımının terapide yeterli etkiyi göstermediğini kendi deneyimlerinde görmeleri üzerine ortaya çıkmıştır. Louis Cozolino (2014) “Doğada tek bir münferit nöron yoktur.” diyerek ‘İlişkisel Psikoterapi’ yaklaşımını özetlemektedir.

İlişkisel model, insan deneyimindeki tekrarlayıcı davranış örüntülerinin, dürtü modelinde olduğu gibi içsel baskıları giderme ve tatmin sağlama uğraşından (ya da Freud’un 1920 sonrası anlayışından, ölüm içgüdüsünün otomatik olarak çalışmasından) değil; bireyin kişisel ve etkileşimsel dünyasındaki devamlılığı, bağlantıları ve aşinalığı koruma eğiliminden türediği ön kabulüne dayanır (Wachtel, 2011).

İlişkisel yapı modeli, temel önermesini, insan varoluşunun sadece bireysel süreçlerinin incelenerek tam anlamıyla anlaşılamayacağı prensibine dayandırmaktadır. Yani Sullivan’ın deyişiyle: ‘İnsanın yalnız olarak tek başına tanımlanması mümkün değildir’. İnsan olmanın doğası insanı diğerleriyle ilişkiye girmeye iter ve insan işte sadece bu ilişkiler içindeyken bizim *insan* diye adlandırdığımız varlığa dönüşür (Wachtel, 2011).

Klasik psikanaliz anlayışında dürtülerin tatmini ön planda iken *ilişkisel psikoterapi* yaklaşımında ötekilerle kurulacak ilişkinin önemi üzerinde durulmaktadır. Adler, Sullivan, Melanie Klein, D. Winnicott, Kohut, Stephen Mitchell, Jay Greenberg gibi kuramcılarının fikirlerinden etkilenen aynı zamanda Daniel Stern, Allan N. Schore, Daniel Siegel ve Louis Cozolino gibi değerli nörobiyoloji uzmanı ve araştırmacılarla desteklenen bir yaklaşım olan ilişkisel psikoterapi, terapistin danışanı değiştirirken danışanın da terapisti etkileyerek değiştirdiğini savunmaktadır. Sadece terapistin etkinliğini savunan klasik yaklaşımdan terapistle danışanın birbirini etkilediği çift kişilik terapi anlayışını ortaya koyması, bu modelin getirmiş olduğu en değerli yeniliktir.

Değişimin sadece terapistle danışanın aynı duyguları hissedip, aynı dala tünemesiyle oluştuğunu savunan bu yaklaşım terapistle oldukça geniş serbestlik tanıyarak belirli kalıplarda seansı yapılandırma klişesinden kurtarmaktadır. Bu sayede terapist karşısında standart formatı uygulayacağı bir makineyi değil, öznel dünyasında tek olan insanı aramaya başlar.

## İlişkisel Psikoterapinin Gelişimi

İlişkisel psikoterapinin tarihçesine bakıldığında öncelikle Sullivan' ın düşüncelerinin etkisi görülse de kuramsal anlamda Fairbairn' in çalışmaları bu yeni yaklaşımın temellerini oluşturmuştur. Fairbairn, Freud' un biyolojik yaklaşımını kesin olarak reddetmiş ve kişilerin dürtü doyumundan çok ilişki arayışında olduklarını ileri sürmüştür. Başka bir deyişle bebek, annesinin sütünü almaktan çok annesi tarafından beslenme yaşantısını, bu yaşantının içerdiği sıcaklık ve bağlanma duygularıyla birlikte deneyimlemeye odaklanmıştır. Dürtülerin ruhsal yaşamın merkezinde yer aldığını söyleyen dürtü/yapı modellerinin aksine, ilişkisel kuramlar “ötekilerle ilişkilerin ruhsal yaşamın temel yapı taşlarını teşkil ettiğini” öne sürmektedir. Fairbairn gibi düşünen bir diğer kuramcı Kohut’ a göre de insanoğlunun temel arzusu içindeki dürtüleri bir şekilde tatmin etmek ve boşaltmak değildir. İnsanoğlunun temel dünyası bir ötekiyle ilişki kurma ve bağlanma ihtiyacıdır. Geleneksel psikanalitik teoriye göre, davranışı dürtüler belirliyor ve çocuk annesi ile dürtülerinin doyumu doğrultusunda ilişkiye giriyordu. Buna göre çocuk, annesini kendi ihtiyacını gideren bir uzantısı olarak görüyordu. Bu görüşe göre, ben ve diğerleri ayrımı ancak iki yaşından itibaren olabiliyordu. Buna bağlı olarak da bebeğin, annesinden ayrılmamış ve edilgen olduğu savunuluyordu. Ancak yeni doğanlarla yapılan araştırma bulguları, ben ve diğerleri ayrımının bilişsel düzeyde, doğumdan itibaren var olduğunu kanıtlamıştır (Lichtenberg, 1983; Stern, 1985).

Araştırma bulguları çocuğun, anne ile olan etkileşiminin sadece çocuğun dürtülerinin tatmini olarak ele alınamayacağını ortaya koymuştur. Çocuk ihtiyaçları doğrultusunda anne ile etkileşime giriyor. Aynı şey anne için de söz konusu. Anne de içinde bulunduğu gelişim dönemine uygun olarak beliren ihtiyaçları doğrultusunda çocuğu ile etkileşimde bulunuyor. Anne-çocuk etkileşiminin parametrelerini, anne ve çocuğun karşılıklı ihtiyaçları belirliyor. Dolayısıyla bu etkileşim alanını anne ve çocuk ortak olarak, öznellikleri ile oluşturuyor (Akt. Scherler, H., 2006).

İlişki kavramının psikolojide popüler olması ise Neo-Freudyen psikologlar olan Alfred Adler, H. S. Sullivan, Karen Horney ve Erich Fromm ile birlikte olmuştur. Freud' un, kuramında kişilerarası ilişkileri geri planda bırakıp daha çok içgüdüsel ve biyolojik temaları ön plana çıkarması psikanalitik yaklaşımın daha sosyal olan yeni bir kanadını ortaya çıkarmıştır. Freud'

dan farklı olarak Neo-Freudyenler bireyde meydana gelen gelişmelerde sosyal etkilerin daha fazla olduğunu ve Freud' un belirttiği gibi problemlerin birçoğunun sadece yaşamın ilk 5 yılında değil, gelişim sürdükçe oluşabileceğini belirtmişlerdir. Sullivan, kişiler arası ilişkileri kuramının merkezine alarak yeni bir bakış açısı geliştirip kişilerarası ilişkilerin kaygıya neden olduğunu vurgulamıştır. Oluşturmuş olduğu 7 kişilik gelişimi evresiyle bebeklikten başlayarak yetişkinliğe kadar devam eden süreci ve bu süreçteki iletişimlerin bireyin davranışlarını ne kadar etkilediğini açıklamıştır. Karen Horney de benzer şekilde kişilerarası ilişkilerde bozulmaların nevroz sebebi olduğunu belirtmiştir. Erikson' ın psikososyal gelişim kuramı ve Erich Fromm' un kitaplarında dile getirdiği düşünceler de kişilerarası ilişkilerin önemini vurgulamaktadır.

Heisenberg' ün Belirsizlik İlkesi' nde formüle edilmiş olan, temel deneysel keşif, gözlem ediminin gözlemleneni etkilediğidir (Heisenberg, 1927). Bu keşif, alan kuramında yeni kavramsallaştırmalara yol açmış, çeşitli bilim dallarına kapsamlı olarak uygulanmış; gözlemleyen ve gözlemlenenin bağımsız olarak işlev görmekten ziyade birbirlerini karşılıklı etkilediklerini ortaya konmuştur. Heisenberg' ün parçacık fiziğinde ortaya attığı Belirsizlik İlkesi' nin başlattığı ve genel olarak bütün bilim dallarındaki gelişmelere paralel olarak, psikoterapide de son elli yıldır olgucu bilimden göreliliğe doğru kayan bir paradigma değişimi yaşanmaktadır. Bu değişimle birlikte ilişkinin bireyler üzerindeki etkisi ön plana çıkmıştır.

Atwood ve Stolorow (1984) öznelarasılık kavramını ortaya koyarak iki veya daha fazla özneliğin kesişimiyle oluşan öznelarası alanları tarif etmiştir. Öznelarası alan ve ilişkisel alan kavramları eşdeğer kavramlardır; her ikisi de bireyin öznelarası veya ilişkisel alanla iç içe geçmişliğini vurgular.

Fairbairn, Winnicott ve Kohut gibi ilişkisel sentezin oluşmasında büyük payı olan yazarların en önemli katkısı; küçük yaştaki çocuğun korkuları, kaçınmaları ve kendine yabancılaşmasıyla ilgili olarak, çocuğun kontrol dışı etkilerin yarattığı "objektif" tehlike karşısında doğuştan gelen geri tepkime gösterdiğini varsayan yaklaşımdan uzaklaşmaları ve vizyonumuzu değiştirmeleri olmuştur. Klasik modelin bünyesel (dürtüler) ve intrapsişik olanı vurgulamasının aksine, ilişkisel ve öznelarası modeller normal ve patolojik ruhsal gelişimin, aktarımın ve terapötik eylemin etkileşimli ilişkisel sistemler içinde ortaya çıktığını ve bu sistemlerden etkilendiğini öne sürer (Beebe, Jaffe & Lachmann, 1992; Fosshage, 1992, 1995a; Greenberg, 1995). Altta gömülü olanlar dürtülerin temsilleri yerine içselleştirilmiş nesnelere ve

bu duygulanım yüklü imgeler, dürtü modelinin ileri sürdüğü, içeride oluşturulmuş fantezilerden ziyade gerçek ilişkiisel deneyimlerden türemektedir.

Mitchell (1997) çağdaş kişilerarası kuram, nesne ilişkileri ve kendilik psikolojisi arasında ortak olan önemli unsurlar bulunduğunu görmüştür. Bu ortak unsurları şöyle saptar: “hastanın öznel deneyimine odaklanması; hastanın kendi bireyselliği ve benzersiz deneyimi içinde örtük yaratıcılığı geliştirmesi, analistin hastanın kendilik deneyiminin genişlemesinde aracı rol oynaması” dürtü modelinde “anatomî kaderdir” (Freud, 1924b, p. 178); sosyal faktörler, temeldeki içsel dürtülerin baskılarıyla şekillendirilir. İlişkiisel modelde, biyoloji ve kişiler arası süreçler, karşılıklı etkileşimin daimi döngüsünü oluşturur.

Başlıca ilişkiisel kuramcılarının hiçbiri, çocuğu, üzerine dışsal olayların ve önemli ötekilere ait özelliklerin kazıldığı boş bir levha olarak görmemiştir. Geç ilişkiler gibi erken ilişkiler de çok yönlü ve karmaşıktır. Onlar yalnızca kayıt edilmezler; daha ziyade fizyolojik tepki örüntüleri, mizacın yapılandırıcı özellikleri, duyarlılıklar ve yetenekler yoluyla deneyimlenir ve üzerinde çalışılıp, sindirilip, parçalanıp, tekrar birleştirilerek bireyin yaşamını kapsayan yeni, özgün modeller olarak yeniden tasarlanırlar.

İlişkiisel kuramcılar psikoterapiyi biyolojik temelli dürtü kuramı bağlamından çıkarmış ve ilişkiisel deneyimlerin önemini ön plana alarak psikoterapi için son derece önemli sonuçlar doğuracak bir düşünce akımı başlatmıştır. Yapılan kapsamlı araştırmalar ve klinik veriler de ilişkilerin derin ve güçlü etkisini teyit ederek bu kuramın temel görüşünü destekler niteliktedir.

### **İlişkiisel Psikoterapide Terapistin Rolü**

İlişkiisel psikoterapi, dünyada birçok klinisyenin ve ruh sağlığı uzmanının kullandığı terapi çeşitlerinden birisidir. Geleneksel psikoterapi yaklaşımlarından farklı olarak odağını tamamen örgütlü dürtülere veya kişinin karakterine vermeyerek, kişinin diğerleriyle olan bağlılığını incelemektedir. Bireylerin yaşadığı kişiler arası sorunları ve çatışmaları terapide çözmeyi hedefleyen ilişkiisel kuram, terapistin davranışlarının, kişilik özelliklerinin ve hatta sadece odada var olmasının danışanda gözlemleyebileceklerimiz üzerine yaptığı kaçınılmaz ve güçlü etkisine dikkat çekmektedir. Danışanın terapi sırasında günlük hayatından hatırladığı olayların hangileri olacağı, bunların arasından üstünde konuşmak için hangilerini seçeceği, terapistin orada var olması, karakteri ve davranışları yoluyla etkilenir. İlişkiisel hareket, terapistin

etkileşime kendi katkısını koymadığını, yalnızca danışanı gözlemleyip bunlara tepki verdiğini kabul eden bakış açısının sakatlığını göstermek için ortaya çıkmıştır.

İlişkisel bakış açısının terapi sürecine getirdiği en çarpıcı yenilik, terapistin danışanından bir takım beklentileri olduğu görüşüdür. Terapide sadece terapist, benlik düzenleyici bir işlev görmez. Aynı görevi danışan da üstlenir. Dender (1993), terapistin bir görüşmede uykusunun gelmesini terapist ile danışanın paylaşılan içerikte buluşamamalarına bağlamaktadır.

İlişkisel kurama göre, terapist sadece bir profesyonel değil aynı zamanda bir insandır. Öyle ki terapistin kişilik özelliklerinin terapötik sürece olan katkısı ve danışanda oluşturduğu etki yadsınmaz. Böyle bir süreçte, terapistin danışanına yardımcı olması, terapistin kendisiyle ilgili farkındalığının yüksek olmasını gerektirir. Terapist bunun farkında olmalı, kendi kırılğanlıklarını ve ihtiyaçlarını da hesaba katmalıdır (Atwood ve Stolorow, 1984).

İlişkisel psikoterapi kapsamında danışmalarını sürdüren terapist, terapi ortamında empati ve dikkatli dinlemeye yönelik bir iletişim kurar, böylelikle kişinin yaşadığı deneyimlere hem ilişkisel hem de sosyal yönden yol gösterici olur. Danışanın hayatındaki kalıplar (veya kalıpların şablonları, kökenleri, temeli veya öncülleri), küçük yaşta ebeveynleriyle kurduğu ilişkilerinde yaşadığı duygusal durumlara bir cevap olarak ortaya çıkmış olabilir. Fakat esasen bu kalıplar “iç dünyasının” bir parçası haline geldiği için değil, danışanın bütün yaşam biçimi bunun etrafında düzenlendiği için devam ettirilmekte ve bu yüzden süreklilik kazanmaktadır (Wachtel, 2011).

Hem terapist hem de danışan ortaklaşa, güvene dayalı ve açık bir ilişkinin hakim olduğu bir biçimde çalışmaktadır. Bu deneyim kişiye dışarıdaki hayatında uygulamaya geçmeden önce öğrendikleri için bir deneme alanı yaratmış olur. Terapistin, danışanla ilişkisinde, danışanın henüz ifade etmediği, üstünde düşünerek söze dökmediği arzularının var olduğu anlayışıyla iletişime geçmesi büyük oranda yeni ilişkisel deneyimin kapsamındadır.

Terapi sırasında, terapist ve danışanın gerçek birer insan olduğunu ve eşit iki erişkin statüsünde, birbirleriyle gerçek bir kişisel ilişki içerisinde olduklarını bir şekilde akılda tutmak gerekmektedir. Ayrıca, gerçek bir terapötik değişimin meydana gelmesi için danışanın yalnızca daha bilinçli olmasının ötesinde, aynı zamanda kendini daha az reddeden bir duruma gelmesi de terapi için önem arz etmektedir.

Fairbairn’ in (1958); “Hasta ve analistin iki insan olarak aralarında geçen gerçek ilişki kendi başına çok önemli bir terapötik etken olarak görülmelidir. Bu ilişki hastaya onun iyiliğine

çalışan ve güvenilir bir ebeveyn figürüyle kurulan bir ilişki içerisinde duygusal bir gelişim sürecine girme olanağı verir.” şeklinde ifade ettiği düşüncesi terapistler için önemli bir yol haritasıdır (Wachtel, 2011).

Temelde terapist danışanın yapıp ettikleri konusunda aydınlatmaya, tehlikesiz ve tarafsız bir gözlemci olarak onu bilgilendirmeye çalışır. Burada terapistin danışanın döngüsüne girmeyip farklı bir tepki vermesi, danışanda yeni nöronal bağlantı oluşturmaktadır. Bu oluşan yeni nöronal bağlantılar sağaltımın habercisidir.

Danışanın, karşısında savunma geliştirdiği arzu, düşünce ve duygularından daha az korkması konusunda kendisine yardım edebildiğimizde, bunlar kabul edilebilir olacak, bütünleşme sağlanacak ve yeniden bastırmaya ihtiyaç kalmayacaktır. Savunmalar -bizi o anki rahatsızlıktan korusalar da- bu şekilde bizim zorlantılarımızın devam etmesine neden olurlar.

Terapistin, danışanın inkâr edip üstünü örttüğü gerçekle yüzleşmesini sağlamak amacı güden, danışanın terapisti kendi “çocuksu” ihtiyaçlarını tatmin etmesini sağlayacak şekilde manipüle etmesini engellemeye ve kendi motivasyonlarıyla ilgili şüpheli olmasını sağlamaya çalışan, nihai olarak da danışanı çocuksu özelemlerinden vazgeçirmeye ve gerçeklerle yüzleştirmeye odaklı soğuk, temkinli, “nesnelci” tavra alternatif olarak burada tanımlanan yaklaşımın güttüğü amaç, danışana anksiyetelerinin, suçluluk ve utanç duygularının baskısıyla bir kenara itilmiş olan duygusal yaşantısını ve kendilik deneyiminin çeşitli yanlarını tekrar tasnif etmesinde yardımcı olmaktır (Wachtel, 2011).

Bu yaklaşım; terapistin takındığı destekleyici tavrı, danışanın etkin bir kendilik keşfi yapmasını engelleyen bir unsur olarak değil, tam aksine bu keşifte tam da kendiliği gerçek manada açarak ilerlemek için gerekli olan güvenli ve cesaretlendirici ortamı sağlayan bir zemin olarak değerlendirir. Terapist danışanın “işitildiğini” hissedip hissetmemesine önem vermelidir. Sözcüklerin anlamı sadece kurulan cümlelere ve sözlük anlamlarına değil, söylendikleri sosyal, duygusal ve davranışsal bağlama da bağlıdır (Wachtel, 2011).

### **İlişkisel Psikoterapide Kullanılan Teknikler**

İlişkisel psikoterapi yaklaşımında, diğer psikoterapi ekollerine göre kullanılan tekniklerin yelpazesi sınırsızdır. Bunun en önemli nedeni ise, ilişkiyi kuvvetlendiren her terapötik becerinin teknik olarak kullanılabilmesidir. Genel geçer bir çözüm veya teknik yoktur, çünkü her çözüm kendi doğası itibarıyla danışana özel tasarlanmış olmalıdır. Eğer danışan terapistin genel geçer bir



tutum sergilediğini, belli bir teknik veya yaklaşımı uyguladığını hissederse terapi büyük ihtimalle işlemeyecektir. Bu noktada M. H. Erickson' ın şu cümlesi ilişkiyel psikoterapi sürecini özetler niteliktedir: "Her insan eşsiz bir bireydir. Bu yüzden, kişiyi hipotetik davranış teorileri kalıplarına uydurmaktansa, psikoterapiyi bireyin ihtiyaçlarının eşsizliğini karşılayacak şekilde düzenlemek gerekir." (Akt. Zeig, 2008).

Benzer şekilde Rosen' ın terapötik süreç üzerine belirtmiş olduğu alıntı da ilişkiyel psikoterapi sürecini bize özetlemektedir: "Ve şunu hatırla. Hepimizin bireysel bir dili vardır. Bir hastanızı dinlerken yabancı bir dil dinlediğinizi unutmayın ve hastanızın söylediklerini kendi dilinizdeki anlamlarla değerlendirmeyin. Hastayı kendi dilinde anlayın." (Rosen, 1982, s. 116).

İlişkiyel terapide iyileştiren şey danışanla terapist arasındaki ilişkidir. Sözcükler, terapistlerin iş aletleridir. Kullanılan kelimelerde ve bunları dile getirme şeklinde oluşan en küçük farklar bile danışanın terapistle yaşadığı ilişkiyi, kendini ve değişme potansiyelini algılama şeklini kalıcı bir şekilde etkilemektedir. Metafor üstadı olarak bilinen ünlü terapist Milton Erickson, terapi esnasında en sık kullandığı cümlelerden birisinden şöyle bahsetmektedir: "Bazı insanlar hayatta özel bir çeşit sezi ve içgörü kabiliyetine sahip olurlar ve eğer insanlara garip düşüncelerinden bahsettiğinde anlamazlarsa veya bazen o insanları sen anlamazsan üzülmemeli ve bundan rahatsız olmamalısın." (Akt. Zeig, 2008).

Danışanın farklı terapistlerle farklı etkileşim hallerinde günlük yaşamında gerçekleşen olaylar içinden hatırladıkları kısımlar çok farklı olabilir ve çeşitli günlük hayat deneyimlerinin arasından yapılan bu seçki de danışanın terapi odası dışındaki hayatıyla ilgili birbirinden çok farklı resimler verebilir. Aynı şekilde danışanın bunlardan bahsediş şekli de (örneğin; danışan olayları "o bunu dedi, ben şunu dedim", gibi kuru bir şekilde mi, yoksa kendisinin bu olaylarla ilgili duygularını, fantezi ve arzularını katıp zenginleştirerek mi anlatıyor oluşu) olayları aktarmakta olduğu anda içinde bulunduğu ilişkiyel şartlara bağlıdır. İnsanların eskiden beri kullandıkları rahatlatma ve şifa verme yollarından en önemlisi yakın, istikrarlı ve anlayış dolu bir ilişkidir; modern araştırmalar bu etkenin terapötik değişim elde etme çalışmasının en önemli ögesi olduğunu göstermektedir (Norcross, 2002).

Terapi büyük ölçüde bir korku ve kendinden duyulan şüphelerin ve güvensizliğin üstesinden gelindiği ve danışanın kendisini daha fazla kabul edebildiği bir duruma gelme sürecidir. Psikolojik bozukluklar hakkındaki böyle bir düşünce elbette ki hastanın kendi

duyguları, düşünceleri veya arzuları hakkındaki korkularının gerçek dışı olduğu ve bunun “üstesinden gelinmesi” gerektiği fikrine dayanır. Terapist danışanın söylediklerini yorumlarken yalnızca “bilgi taşıyan” boyutu diye adlandırabileceğimiz, içerik kısmına bakıyor, duygu kısmını geri planda bırakıyorsa, derinlemesine bir analiz fırsatını geri çevirmiş olur (Wachtel, 2011).

Yorumlama yapmak bazen terapide işe yarar fakat bunun sebebi yalnızca yorumun içeriği değil, hastanın yorumlama yapan terapisti canlı, ilgili, anlatılanlar hakkında yeni düşünce şekilleri üreten bir kişi olarak görmesi, terapistin danışanın canını sıkan sorunlarla derinlemesine uğraşiyor olduğu anlamına gelmektedir. Bazen de terapide yorum yapmaktan kaçınmak işe yarar. Bunun sebebi de danışanın sessiz duran terapisti canlı, ilgili, sözlü iletişimin kaçınılmaz sorunlarını hissettirecek hiçbir şey talep etmeyen, farklı bir birlikte olma şekli sağlayan kişi olarak görmesidir. “Doku reddi” sadece organ naklinde değil, psikoterapötik süreçte de yaşanan bir sonuçtur. Kötü şekillendirilmiş bir yorum, organ naklinden sonra hastanın vücudunun yeni organı yabancı bir madde olarak algıladığı için reddetmesine benzer (Wachtel, 2011).

Terapötik değişimi sağlayan bir diğer önemli faktör, terapistle danışanın aralarındaki ilişkiyel etkileşimin ve bu ilişkiye yaptıkları katkıların üzerinde düşünerek kendilerini yavaş yavaş bu tekrarlanan bilinç dışı örüntülerden çıkarmalarıdır. Terapistle danışanın konu üzerinde düşünerek etkileşim kurmaları ve farkındalıklarını artırmaları, danışanın yeni ilişki örüntüleri kurmasına ve terapisti yeni bir nesne gibi görebilmesine yardımcı olur.

İlişkiyel kuramcılar tekrarlanan canlandırmaların üzerinde derinlemesine çalışma yapılmasının, hastayla analistin ortak farkındalığının artmasını (Lichtenberg ve diğ., 1996) sağlamasıyla terapötik değişime giden önemli bir yol olduğunu savunurlar, çağdaş kendilik psikologları ve öznelarası ekol de bu tanımlı kabul ederek, tekrarlanan ve yeni ilişkiyel deneyimlere önem vermektedirler. Geçmişin bugünkü olaylara düşen gölgesi eş zamanlı olarak şu anda meydana gelen olayların ışığıyla aydınlatılmaktadır (Wachtel, 1981, 2008b).

### **Sonuç ve Tartışma**

İlişkiyel kuram, nesnelilikten yapılandırıcılığa geçen, psikanalitik temelli olmakla birlikte kişilerarası ilişkileri merkeze alarak revize olan, nesne ilişkileri, bağlanma kuramı gibi güncelliğini devam ettiren teorilerden etkilenen komplike bir yaklaşımdır.

İlişkiyel psikoterapi yaklaşımı, post-modern terapi ekolleri içerisinde en genç ve etkili yaklaşımlardan biridir. Ülkemizde ise henüz bu terapi ekolu üzerine ciddi bir araştırma

bulunmamaktadır. Bu kuram hakkında yapılacak çalışmalar danışanların problemlerine farklı bakış açıları sunacaktır. Bu sayede klinisyenler, zengin bir çalışma prensibini terapi süreçlerine dahil etmiş olacaklardır.

### Kaynakça

- Aron, L. (2015). *İlişkisel Psikanalize Giriş*, İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.
- Gabbard, G. O., Litovitz, B. O. ve Williams P. (2015). *Psikanaliz Temel Kitabı*. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.
- Kohut, H. (1971). *Kendiliğin Çözümlemesi*. Atbaşoğlu C., Büyükkal B., İşcan C. (Çev.). İstanbul: Metis Yayınları.
- Kohut, H. (1977). *Kendiliğin Yeniden Yapılanması*. Cebeci O. (Çev.). İstanbul: Metis Yayınları.
- Kohut, H. (1984). *Psikanaliz Nasıl Sağaltır?* Helvacıoğlu F. Büşra (Çev.). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.
- Mitchell, S. (2009). *Psikanalizde İlişkisel Kavramlar & Bir Bütünleşme*, İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Özakkaş, T. (2014). *İlişkisel Psikoterapi ve Paul Wachtel' in Döngüsel Bağlamsal Modeli*. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.
- Prochaska, J. O. ve Norcross, J. C. (2014). *Psikoterapi Sistemleri*. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.
- Wachtel, P. L. (2012). *Bütüncül İlişkisel Psikoterapi*. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.
- Wachtel, P. L. (2011). *İlişkisel Kuram ve Psikoterapi Uygulaması*. Bozkurt B. Taylan (Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Wachtel, P. L. (2013). *Terapinin Dili*. (Benveniste M. (Çev.). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.
- Zeig, J. K. (2008) *Ericksoncu Psikoterapi*, İstanbul: Litera Yayınları.