

PSİKOLOJİK DANIŞMADA AKILCI DUYGUSAL YAKLAŞIM VE ÖZELLİKLERİ

Dr.Necla TUZCUOĞLU ¹

¹ M.Ü.AEF, Öğretim Görevlisi.

ABSTRACT: Rational Emotive Therapy has much in common with the therapies that are oriented toward cognition, behavior, and action, in that it stresses thinking, judging, deciding, analyzing, and doing. Rational Emotive Therapy is highly didactic, very directive, and concerned as much with thinking as with feeling. It is based on the assumption that cognitions, emotions, and behaviors interact significantly and have a reciprocal cause-and effect relationship.

I- GİRİŞ

Psikoterapi ve psikolojik danışmaya mantık ve akıl yürütmeyi katmada en aşırı sayılabilecek yaklaşım Albert Ellis'in, önce Akılcı Psikoterapi sonra Akılcı Duygusal Psikoterapi diye adlandırdığı yaklaşımdır. Akılcı Duygusal Psikoterapi kuramı insanın doğası ve mutsuzluğu konusunda bazı varsayımlar ve kabuller geliştirmiştir. Zira insanı olumsuz olarak etkileyen etmenler çocukluktan bugüne kadar yanlış öğrenmelerin birikimiyle oluşmuştur. Yanlış öğrenme sonucu kazanılmış davranışlar kişileri mutsuzluğa itmektir. Buna göre;

1. İnsan akli ile davrandığı gibi, aklını kullanmadan da davranmaktadır.

2. Akılcı davranıp düşünürse mutlu olur.

3. Akılcı olmayan düşüncelerimiz, yaşamın ilk yıllarındaki mantıksız öğrenmeye dayanır.

4. İnsan dilin ve sembollerin kullanılmasıyla düşünür. Düşünce ve duygu birbirine eşlik ettiklerinden, duygusal rahatsızlıklar insanı akılcı olmayan düşüncelere yöneltir.

5. İnsanın dışındaki varlıkları, olguları algılama biçimi ve onlara karşı takındığı tavırlar duygusal rahatsızlığın nedenleri olmaktadır. İyi kötü değerlemesini insanın düşünce süreci belirler.

6. Algularımızı ve düşüncelerimizi yeniden düzenleyerek düşüncelerimizi akılsız ve mantıksız olmaktan kurtarabiliriz. Psikolojik Danışmanın, psikoterapinin amacı bireyin kendi kendine konuşmasının mantıksız ve akıl dışı olduğunu göstermektedir.[1]

Ellis'e göre bazı fikirler ve değer yargıları kişilerin uyumsuzluk kaynağıdır. Bu fikirler ve değer yargıları toplumsal ve kültürel özellikler taşırlar. Uyumsuzluk kaynağı olarak görülen akıl dışı fikirler ve değer yargılarına için şu örnekler verilmektedir. "Kişi kendini değerli kılabilmek için tam anlamıyla becerili, yeterli ve başarılı olmak zorundadır". "Kişinin içinde bulunduğu toplumun her üyesi tarafından sevilmesi ve kabul edilmesi esastır". "Çevremizde olup bitenlerin istediğimiz gibi olmaması bir felakettir". "Mutsuzluk dış nedenlerden koşullardan olur ve kişi bunları kontrol edemez". "Kişi başkalarına bağımlıdır ve kendinden güçlü ve dayanabileceği bir kimse olmalıdır". "Kişi başkalarının problemlerinden, rahatsızlıklarından oldukça etkilenmelidir".[2]

Akılcı Duygusal Psikoterapi kuramında süreç yukarıda belirlenen duygusal rahatsızlıkların oluşum biçimi ve nedenleri çerçevesinde akla uygun olmayan davranışların akıl ve mantıkla iyileştirilmesini içermektedir. Duyguların kontrolünde, elektrikle, kimyasal yönetimler, aşk veya saygınlık kazandırma gibi yaklaşımlar yerine, beyin süreçlerinin kullanılması esas alınmaktadır. Akıllı bir varlık olan insan akılcı düşünmeyi öğrenerek duygusal rahatsızlıktan kurtulabilmektedir. Bu kuramda Psikolojik Danışma, Psikoterapi ilişkilerinde ve sürecinde danışana akılcı düşünme öğretilmektedir. Psikolojik danışma sürecinde ilk olarak danışana mantıksal uslamamada düştüğü hatalar gösterilmektedir. İkinci basamakta danışana mantık dışı düşünmekle rahatsızlıklarını, problemini daha fazla arttırdığı sürdürdüğü gösterilmektedir. Danışana düşünme yollarını değiştirmesi için yapılan yardım psikolojik danışmanın, psikoterapinin üçüncü basamağı olmaktadır. Danışana akılcı yaşam felsefesi, davranış tarzı kazandırmak sürecin son basamağıdır. Psikolojik danışma veya psikoterapiden beklenen danışanın sağaltım süreci boyunca akılcı olmayan tavır, inanç ve düşüncelerinin akılcı olanlarla değiştirilmesidir [1].

Akılcı Duygusal yaklaşım insanların benzer düşünceler durumlar ve davranışlar içinde bulunacağını savunur (George and Cristiani 1981). Bu kurama göre insanlara çocukluklarından itibaren bazı değer yargıları aileleri ve diğer yetişkinler tarafından aşılanır. Çocukluğunda kendisi ve çevresi hakkında bazı değer

yargıları edinir. Çocuklar gerek psikolojik gerekse de biyolojik ihtiyaçları nedeniyle özellikle çocukluk yıllarında ailelerine bağımlıdırlar. İşte bu bağımlılığın sonucunda ailelerin onlara aşladığı bu değer yargılarını kolayca benimserler ve davranışlarını bu yönde geliştirirler. Akılcı Duygusal Yaklaşım aynı zamanda modern ve varoluşçuluğa da sempati duyar ve Braaten'e ait şu görüşleri kabul eder:

1. İnsan hürdür, kendi kendini tayin etme hakkına sahiptir.

2. Birey kendi yeteneklerini geliştirmeli ve kendini gerçekleştirmelidir.

3. Sizin kendi tecrübeleriniz en büyük otoritedir.

Akılcı Duygusal terapi yaklaşımı insanın etkinliklerinin geniş ölçüde onun isteği ve kontrolü dışındaki dış faktörler tarafından kontrol edildiği görüşünü kabul etmekle birlikte bireyin de kendi geleceğini tayin ve kontrol etme işinde imkanlara sahip olduğuna inanır. [2]

Ellis'in yaklaşımında sözel ilişki dışındaki diğer ilişki ve tekniklere yeteri kadar ilgi gösterilmemektedir. Akılcı Duygusal yaklaşım tavır ve davranış değişikliğinin en iyi şekilde direkt yaklaşımla sağlanabileceğini iddia eder. Ellis'e göre uyumsuz kişinin tavırları akılcı değildir ve akılcı olmayan tavırları değiştirmenin tek yolu bunların üzerine dolaysız gitmektir. Propaganda bu konuda iyi bir örnektir. Diğer taraftan pek çok terapist, tavır ve davranışları değiştirmek için dolaylı yaklaşımların başarılı olduğu üzerinde dururlar. Direkt yaklaşım ancak danışanda direnme ve korku yaratır. Bunlar da değişikliği güçleştirir ve geciktirir.

II-DANIŞANIN AKILCI DUYGUSAL YAKLAŞIMA GÖRE YAŞANTISI

Danışanın bu kuramdaki rolü bir öğrenci, öğrencidir. Psikoterapi de tekrar öğretme işlemidir. Danışan mantıksal düşüncelerini, problemlerini çözmek için nasıl kullanacağını öğrenir. Terapötik işlem danışanın bugünü üzerine yoğunlaşır. Varoluşçu ve danışan merkezli terapiye benzer olarak şimdi ve burada yaşantısı önemlidir. Danışan bugünkü yetenekleri ile düşünce ve duygu yapısını değiştirebilir. Terapist vaktini geçmiş yaşantılar ile harcamaz.

Danışanın kendisi ile ilgili kötü (yıkıcı) görüşleri ve dünya ile ilgili görüşleri üzerinde durulur. En önemli nokta danışanın bu tür görüşlerden ve mesajlardan haberdar olabilir hale gelmemeleridir. Danışan ancak problemlerinin ana kaynağını anlarsa iyileşebilmektedir. Bu kuramda danışanın en önemli yaşantısı sezgi (içgörü) kazanmasıdır. Kişiler problemlerini çözmek için bu

problemlerinin nedenlerini bilmelidir. Yorum terapötik bir araç gibi kullanılır.

Terapist öğretmen gibi görev yapar, danışanda bir öğrenci gibidir. Kişisel bir ilişki şart değildir [3]. Danışanlar problemlerini değerlendirmede bir içgörü kazanırlar. Bu davranışlarını değiştirmek için terapide aktif olarak rol almak durumundadırlar.

III-AKILCI DUYGUSAL YAKLAŞIMA GÖRE PSIKOPATOLOJİ

İnsanlar kendi kendilerine konuşabilir, düşünebilir ve duygulanmalarına yol açabilirler [4]. Olaylar insanların dışında gelişebilir fakat bu olaylara karşı kendi tepkilerini ve davranışlarını kontrol edebilirler.

İnsanlar mantıklı düşünebilme özelliğine sahip olmakla birlikte çeşitli öğrenmeler sonucu mantıksız ve gerçekçi olmayan şekilde düşünebilir, davranabilir. Yaşamlarının ilk yıllarında edindikleri bu tür davranışları yetişkin yaşamda da sürdürürler.

Değişebilmek için danışanın mantıksız ve gerçekçi düşünmediğini kendi kendine söylemesi gerekmektedir. Danışman aktif, bir öğretmen gibi davranarak danışanın düşüncesini değiştirmesine ve problemlerine karşı gerçekçi olmasına yardımcı olur [5].

IV-AKILCI VE DUYGUSAL YAKLAŞIMA GÖRE PSIKOLOJİK DANIŞMADA DANIŞMANIN ROL VE İŞLEVI

Terapistin spesifik görevleri vardır. İlk adım danışanların kabul ettikleri pek çok "meli", "malı" ları onlara göstermektir. Danışanlar kendi akılcı inançlarını akılcı olmayanlardan ayırmayı öğrenmelidirler. Terapist, danışanın sorgulamadan kabul ettiği benliğini mağlup edici propaganda ile mücadele eden bir karşıt propagandacının işlevini görür. Danışanın karşıt propaganda eylemlerine katılmasını sağlamak için onu teşvik eder, ikna eder hatta zaman zaman ona bu konuda emir verir.

Terapötik süreçte ikinci adım, danışanların farkında olma düzeylerini arttırmaktır. Bu da mantıksız düşüncenin sürdürüldüğü ve benliğini mağlup edici cümlelerini tekrarladığı sürece duygusal bozuklukların aktif olarak kalacağını göstermekle olur.

Üçüncü adım ise, danışanların düşüncelerini değiştirmeleri ve akılcı olmayan düşüncelerinden kurtulmalarını sağlamaktır. Akılcı duygusal psikoterapi mantıksız inançların çok derinlerde köklendiklerini ve danışanların normal olarak kendi kendilerine onların

değiştiremeyeceklerini kabul eder. Terapist danışanların benliğini mağlup edici fikirleriyle akılcı olmayan felsefeleri arasındaki ilişkiyi anlamalarında yardımcı olmalıdır.

Terapötik süreçte son adım danışanların akılla uygun olmayan inançlarının kurbanı olmaktan kaçınabilmeleri için akılcı bir hayat felsefesi geliştirmeleri konusunda onları mücadeleye çekmektir. Sadece belirli semptomların ortaya çıkmayacağına garanti vermez. Bundan ötürü terapistten akılcı olmayan düşüncenin özünü üstüne gitmesi ve danışanlara irrasyonel bir inanç veya tutumun yerine akılcı olanı nasıl koyacaklarını öğretmesi beklenir [3].

Bu kuramda terapistler yüksek düzeyde aktiftirler, duraklamadan görüşlerini açıklarlar. Genellikle kişisel hayatları hakkında sorulan sorulara doğrudan cevap verirler. Başlangıçtaki oturumlarda danışanlara iyi konuşmalar yaparlar. Grup terapisinde oldukça enerjik ve sık sık yönlendiricidirler [6]. Aynı zamanda önemli ölçüde açıklayıcı, yorumlayıcı, ve konferans vericidirler. Objektif ve çoğu danışanlara dostane ve sıcak davranırlar. Özellikle kişisel olarak hoşlandıkları danışanlarla kolayca çalışabilirler. Akılcı duygusal terapide terapist danışanın davranışının gerisindeki mantıksız düşünce ve inançları görmesine ve davranışlarını isteklerini karşılamadaki yeterliliği açısından değerlendirmesine yardımcı olurken danışanla açıkça tartışmaya girebilir, ona doğru düşünme ve başarılı bir kimlik geliştirmenin yollarını öğretir. Tavsiye, telkin, ikna gibi her türlü yönlendirici uyarıcıyı kullanabilir. Yani terapist aktif bir yönlendirici ve öğretmen rolündedir. Bu nedenle danışmanın bilgili, yeterli, güvenilir bir etkiye sahip bir kişi olması gerekir. Gündümlü terapi olarak adlandırılan bu yaklaşımda danışman hakim rolündedir.

V-AKILCI DUYGUSAL YAKLAŞIMA GÖRE SORUMLULUK

Psikolojik danışma ilişkisi ancak gönüllü olanlarla kurulabilir. Ancak danışmanın bazı sorumlulukları vardır. Bunlardan biri psikolojik danışma ihtiyacı içinde olanları motive etmektir [7]. Danışman danışana gerçek durumu ne olursa olsun saygı gösterir.

Danışman danışanın özel öğretmeni durumundadır. Ona gerekli bilgiler sağlar ya da sağlanmasında yardımcı olur. Çeşitli alternatifleri sunar ve tartışır. Danışanın en uygunu seçmeye, çözüme ya da karara ulaşmasında yardımcı olur. Seçme veya karar danışmandır, ona doğrudan baskı yapmaz. Burada danışanın; kendine güvenmesi ve kendi problemlerini ancak kendisinin çözebileceğine inanması gerekir.

Psikolojik danışma nötr bir ilişkidir. Değerler sisteminin düzenleyici, hüküm verici ve değer taklit edici değildir. Bir eğitimci olarak bazı değerlere ve gayelere sahip olan danışmanın çalıştığı kuruma karşı bazı sorumlulukları vardır. Bundan dolayı danışmanın her zaman danışana ve olaylara karşı nötr olması beklenemez.

VI-AKILCI DUYGUSAL YAKLAŞIMA GÖRE PSIKOLOJİK DANIŞMADA KULLANILAN TEKNİKLER

Akılcı duygusal terapistler akıl ve manüya önem vererek öğretim, ikna, doktrine etme, davranış reçeteleri vererek mantık ve aklın kabul etmeyeceği fikir, görüş, inanç ve tavırları yok etmeye çalışırlar [8]. Danışman danışanı yeniden eğitmek ve aktif öğrenme rolünü içerir. Sözel ilişki dışındaki diğer ilişki ve tekniklere yeteri kadar önem verilmez.

Corey'e (1977) göre güdümlü terapi olarak adlandırılan bu yaklaşımda, danışman aktif durumdadır ve danışanın kendini yönetme gücüne inanılmakla birlikte, danışmaya başvurduğu sırada bu gücünü harekete geçirmede bir otoriteye ihtiyacı olduğu kabul edilir.

Danışma sırasında danışana yaşam felsefesinin eleştirici bir değerlendirmesi doğrultusunda teşvik edici planlar uygulanır. Bu yaklaşımda kullanılan başlıca teknikler şunlardır;

Yüzleştirme

Yanlış inançları ortadan kaldırmak için kullanılır. Çelişiklere dikkat çekilir. Bir duygu ve davranışın başka bir duygu ve davranışla ilgisi gösterilir.

Değerlendirme

Yanlış inançların kişiye ne kazandırdığı veya ne kaybettirdiğinin değerlendirilmesi yapılır.

Ev Ödevi

Danışanın yeni davranış yolları denemesi için o inancı zedeleyecek ve değiştirecek bir davranış ödevi olarak verilir.

A-B-C-D Tekniği

Durum A'da bir olay vardır. Bu olaydan dolayı kişinin bir takım mantıksız düşünceleri vardır (B), kişi mantıksız düşüncelerinden dolayı aşırı duygusal tepki ve davranış bozukluğu gösterir (C), danışman danışanın bu yanlış duygu ve düşüncelerine müdahale ederek tartışmak zorundadır (D).

1. Adımda danışana mantık muhakemesinde düştüğü hatalar gösterilir. 2. adımda danışan mantıksız düşünmesiyle rahatsızlıklarını daha fazla sürdürüp arttırdığı gösterilir. 3. adımda düşünce yollarını değiştirmesi için yardım edilir ve bu terapistin yardımıyla yapılır, 4. adımda gerçekçi hayat felsefesi kazandırılır [1],[2].

Örneğin Bayan H... bir iş görüşmesine gitmeyi planladı (A), fakat yaşadığı kaygılar onun fizyolojik olarak rahatsız olmasına neden oldu (B). Bunun nedeni kişinin kendini beğendirememesi, sesinin çıkmaması, terlemesi, endişesinin karşısındaki kişi tarafından anlaşılmasından doğan olumsuz yaşantılardır.

Bayan H.'nin yaşadığı bu düşüncelerin değiştirilmesi için sahip olunan yanlış düşüncelerin değiştirilmesi gerekir. Bunun değiştirilmesinin tek yolu da tartışmak ve eleştirmektir(C). Bu tartışma sonucunda kişi daha mantıklı bir inanç sistemine sahip olacaktır (D).

Tartışma aşamasında ortaya çıkan durumlar, önemli sorunlar:

Kişiyi rahatsız eden düşüncenin temelinde yatan inançlar ne derece doğrudur, bu konuda doğru olan şeyler nelerdir?, mantıklı olan nedir?, -Ne kadar ya da ne derece doğrudur?

Bu aşamadan sonra kişi kendini daha iyi hissederek, bazı ortamlarda üzgün ve kaygılı olmaması gerektiği fikrini kabulleniyor ve kendini daha özgür ve rahat hissetmeye başlıyor.

Rol Playing

Rol playing'in akılcı duygusal yaklaşımda önemli bir yeri vardır. Özellikle rol oynama tekniği doğrultusunda yapılan canlandırmaların önemli bir yeri vardır. Mantıksız düşüncenin mantıklı düşünce ile yer değiştirmesinde kişilerin içinde yaşadıkları ortamı oynamaları istenir. Ya da daha önce verilen işe girme kaygısı yaşayan kişiye iş görüşmesi ele elgele olarak rol yapması istenir. Böylece kişilerin yaşadıkları durum daha yakından tanınmaya çalışılır. Ayrıca kişinin duygularının farkına varması ve gizli kalınmış bazı duyguların ortaya çıkması sağlanır.

VII-AKILCI DUYGUSAL YAKLAŞIMA GÖRE DANIŞMANIN ETKİLİLİĞİ

Etkin bir danışma şu özelliklere sahip olmalıdır;

1. Gerek danışma süresinin gerekse danışman ve danışanın harcayacağı çabanın ekonomik olması,

2. Belirtilerin giderilmesinde, mantıksız düşüncenin mantıklı düşünce ile yer değiştirmesinde çabukluk,

3. Danışma sonucunda kazanılan davranış ve düşüncelerin etkili ve katıcı olması, danışanın diğer problemlerinde de bu yöntemi kullanması.

VIII-SONUÇ

Albert Ellis tarafından oluşturulan Akılcı Duygusal Yaklaşım, danışanın kendisi ile ilgili kötü (yıkıcı) görüşleri ve dünya ile ilgili görüşleri üzerinde durur. Danışan ancak probleminin kaynağını anlarsa probleminde çözüm yolu bulabilir. En önemli yaşantı danışanın kendisi ile ilgili olarak içgörü kazanmasıdır.

KAYNAKÇA

- [1]. Özoglu, S. Eğitimde Rehberlik ve Psikolojik Danışma. Ege Üniversitesi Mat. İzmir, 1973.
- [2]. Patterson, C.H. Theories of Counseling and Psychotherapy, Harper and Row Pub. New York, 1973.
- [3]. George, L. R. & Cristiani, T.S. Theory, Methods and Processes of Counseling and Psychotherapy, Prentice Hall, Inc. Englewood Cliffs, USA, 1981.
- [4]. Corey, G. Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy, Brooks/Cole Pub. Company, Monterey, California, 1977.
- [5]. Ewing, D. "Twenty Approaches Two Individuals Change", Personal And Guidance Journal, February, 1977.
- [6]. Corsini, R. Current Psychotherapies, Peacock Pub. Inc. Itasco, Illionis, 1973.
- [7]. Ellis, A. Hümanistic Psychotherapy: The Rational Emotive Approach. New York: Julian Press, 1973.
- [8]. Kuzgun, Y. Rehberlik ve Psikolojik Danışma, ÖSYM yay. Ankara: 1988.