

## DİĞER KİŞİNİN DÜNYASINI ANLAMAK

Öğr.Gör. A.Zeynep IŞIK\*

Eğer karşınızdakinin düşüncelerini ve hislerini anlayabiliyor ve onu dinlerken arada bunu ona sözel olarak aksettirebiliyorsanız dünyayı onların gözüyle görebiliyorsunuz demektir. Bunun temelinde ise karşıdaki kişinin kendi iç dünyasını ön plana almak vardır. Ben ve sen farkını gözetmek, "benim açımdan ben" "senin açımdan sen" kişinin iç dünyasını yansıtır. "Benim açımdan sen" "senin açımdan ben" dinleyen kişinin iç dünyasındadır ve kişinin dışında kalır. Buna "dışsal dünya" diyebiliriz ya da diğerinin bakış açısı olarak ifade edebiliriz.

Ben seni "senin bakış açımdan" anladım dendiğinde konuşanın iç dünyasına girilmiş olur. Ben size sizin iç dünyanızdan tepki veriyorsam bu tepkim sizin olduğunuz seviyede, bulunduğunuz noktada tepki vermiş oluyorum demektir. Eğer o kişiyi anladığımız halde hâlâ kendi iç dünyamızdan ona tepki vermek istiyorsak o kişinin dışında kalan bizim bakış açımız olmuş olmaktadır. Bu çeşit tepkiler benim olduğum seviyeyi, noktayı ya da sizin nerede olduğunuz değil benim sizin nerede olmanız gerekiyor düşüncemi yansıtır.

Kişiyi kendi konusunu anlatması için sözlü ve bedensel iletişime dikkat etmek yanında ona gerekli psikolojik alanın verilmesi gerekir. Meseglan'ın da tam ve doğru olmaları gerekir (Nelson-Jones, 1986, s.152).

### Danışmada İletişim Yoluyla Bilgi Toplama Teknikleri

Meta model, kişinin kendi dilinde sembolize ettiği tecrübesini kişinin diline yeniden bağlamak için linguistik bilgi toplamaya yarayan araçlardır. Bu bilginin yararlı bir şekilde kullanılması için temel olacak kavram, dilin deneyim olmadığı fakat deneyimin sembolü, onun temsili gösterimi olduğudur. Bir alanın haritasının o alanın temsili gösterimi olduğu gibi. Okurlar, "bir harita, o alanın kendisi değildir." kavramına yabancı olmadıkları halde bizim hayat boyu sadece haritalardan deneyimlerimizi edinmekte olduğumuzu acaba hiç düşünmüşler midir? Kişilere danışmanlık edenler ise haritaları değiştirirler - dünyayı değil. Biz haritalarımızı iç ve dış dünyalarımızda karşılıklı etki-tepki yollarıyla yaparız. Bunu da insanlar olarak dil yoluyla yaparız. O zaman dille ilgili meta model araçlarının değerine paha biçilemez.

Danışanın şimdiki sözel ve sözel olmayan iletişim sistemi hakkında ve danışanın erişmeyi arzu ettiği durum hakkında bütün bilgileri elde ettikten sonra danışman, danışanın erişmeyi istediği durumu yaşamaya için kullanacağı terapi tekniklerini seçer.

Biz modellerimizi üç evrensel modelleme süreçleri ile oluştururuz: Genelleme (generalization), eksiltme (deletion), anlam bozma (distortion). Bu süreçler yaşamamızı, dünyanın nimetlerinden yararlanmaması sağlarlar, fakat eğer biz kendi öznel, bize ait gerçekleri hayattaki gerçekler olarak alma yanlışlığını yaparsak bu sefer, bu aynı süreçler bizi şuurular, becerilerimizi bastırır, ezer.

---

\* Marmara Üniversitesi, Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Öğretim Görevlisi

Genellemeler, faydaları ve gereklilikleri konu olduğu zaman içerikleri içinde düşünülüp ele alınmalıdır, örneğin, eğer bir oğlan çocuğu ağladığı zaman büyüklerine istediğini yaptırmaya alışmış olup, yaşatları arasında iken de bu davranışı gösterirse istediğini elde edemez, bir de alaya alınır. Eğer o çocuk sadece ilk deneyimini genellerse, akranları ile olan ilişkileri için uygun ve yararlı davranış geliştiremeyebilir. Eğer bir genç sadece erkek arkadaş grubunda saygı kazanacak davranışları genellerse, kadınların ilgi ve saygısını kazanmakta büyük zorluklarla karşılaşabilir, özetleyecek olursak, genelleme, kişinin yaşantısının da deneyiminin neticesi olan modelin bu orijinal deneyimden kopup bütün kategoriyi kapsar hale gelmesidir. Yararlı olup olmadığının değerlendirilmesi o belirli konunun içinde yapılmalıdır.

Eksiltmek (deletion), deneyimimizin belli boyutlarını seçerek, ona ilgi gösterip, diğer boyutlarını dışarıda bırakmaktır. Bizi dışsal uyarıcıların toptan etkisi altında kalmaktan kurtarır. Ancak bu süreç de sınırlayıcı olabilir. Eğer dünyanın dolu ve zengin bir modeli içir gerekli olan kısmı dışarıda bırakırsak kendimizi sınırlamış oluruz. Eğer bir danışman görüşme sırasında can sıkıntısı göstergelerini göz ardı ederse, hem kendi hem de danışanın deneyimini sınırlamış olur. Ergenlik devrindeki bir genç eğer haksızlığa uğradığına inanıyorsa ve bu durumun yaratılmasında kendi payını kabul etmiyorsa henüz yararlı bir dünya modeli geliştirmemiş demektir.

Anlam bozma (distortion), bizim duyuşal data deneyimlerimizde yer değiştirmeler yapmamıza yarayan bir süreçtir. Bu süreç olmadan geleceğe ait planlar yapamaz, rüyalarımız gerçekleştirilemez. Bir mikroskop, bir roman ve bir tablo hep bizlerin, farklılaştırmaları: değiştirme ve gerçeği farklı sunma yeteneğimize örneklerdir. Biz bu farklılaştırmalarla aynı zamanda kendimizi sınırlayabiliriz, örneğin tenkit ya da kritik alan bir kişinin bunları farklılaştırması "Beni sevmiyorlar" diye yorum yapması, bu eleştirideki değerli noktaları ziyan etmesine neden olur. Böylece, değişmek ve olgunlaşmak için fırsatlar da birlikte kaybolur. İlişki sürecinden ayrılırsa ilgili şahıslar bu kayıptan acı çekerler. İlişki dışarıda orada, hakkında konuşulan, kontrol dışı ve dinamik olmaktan -değişim içinde olmaktan çıkmış hale gelir.

Meta model o şekilde düzenlenmiştir ki danışmana, danışanı nasıl işiteceği ve tepki vereceğini öğretir. İçerik sonsuz olarak değişebilir, ancak konuşanın iletişiminde kullandığı şekil den en açık anlamı alma imkanı vardır.

Meta model özellikleri üç gruba ayrılır: (1) Bilgi toplama (gathering information), (2) Konuşanın modelinin sınırları, (3) Semantiğin yanlış şekillendirilmesi. (1) Bilgi toplamak demek olup, sunulan içeriğin tam ve geçerli betimlemesini, yerinde sorular ve tepkilerle kazanmaktır. Bu süreç danışanın dili ile deneyimini ilişkilendirmeye yardım eder. Bu grupta dört ayrı özellik vardır:

(a) Eksiltme (deletion), (b) Dayanak kaynakçasının eksikliği (lack of referential index) (c) Açıklanmamış fiiller (Unspecified verbs), (d) İsimleştirmek (nominalizations)

(a) Eksiltmek, eksiltme olduğunda farkına varmak ve deneyimin tam benzerini oluşturmak gerekir. Bunun için danışman şöyle sorar: Kim hakkında?, Ne hakkında? Bu sorulara eksiltilmiş materyali bulmaya yarar.

- "Anlamıyorum."
- "Anlamadığın ne?, Neyi anlamıyorsun?"
- "Korkuyorum."
- "Neden ya da kimden korkuyorsun?"
- "Ben onu sevmiyorum."
- "Onun nesini sevmiyorsun?" ya da "Ne hakkında onu sevmiyorsun?"
- "O en iyi."
- "O en iyi ne?" ya da "O nede en iyi?"
- "O en iyi dinleyici."
- "O kimlerin arasında en iyi dinleyici?"

Eksiltme durumlarında, spesifik olarak nasıl? sorusu danışmanın-konuşanın, temsili sistemi (representational system) hakkında bilgi edinilir.

- "Anlamıyorum."
- "Spesifik olarak-tam olarak, anlamadığımı nasıl anlıyorsun?"
- "Bana hiç berrak gelmiyor."
- Sana nasıl bulanık geliyor? / Spesifik olarak nasıl berrak olurdu?

(b) Dayanak kaynakçasının eksikliği; bu durumda kişi yaşantısında ayrıntıları ve uğraştığı sorunların çözümünde kaynak bolluğunu sınırlayan genellemelere gider. Kişi geçirdiği bir deneyimi büyüterek geneller. Bunu açmak için; spesifik olarak kim? / ne? sorulan sorulur.

- "Beni kimse istemiyor. "
- "Seni spesifik olarak kim istemiyor?"
- "Onlar inatçıdır."
- "Tam olarak kimler inatçıdır?"
- "Bu zor."
- "Size zor gelen spesifik olarak nedir?"

(c) Açıklanmamış fiiller: deneyimi tam olarak anlayamayız, karanlıkta kalınız. Mesajı açmak için, "tam - spesifik olarak nasıl?" sorusu sorulur.

- "O beni reddetti."
- "O seni spesifik olarak nasıl reddetti?"
- "Onlar beni görmezlikten geldiler?"
- "Onlar seni tam olarak nasıl görmezlikten geldiler?"
- "Çocuklar beni onlara ceza vermem için zorladılar."
- "Çocuklar seni onları cezalandırmaya tam olarak nasıl zorladılar?"

(d) İsimleştirmek : Süreç-proses kelimelerini isim haline dönüştürmektir, özellikle isimleştirilmiş fiilleri fiile çevirmek kişiye gösterir ki bitmiş, kontrolü dışındaki bir

olay bir süreçten ibarettir ve değiştirilebilir. İsimleri fiillerden ayırmanın birçok yollar vardır. Görsellikten hoşlananlar şöyle bir şey gözlerinin önünde canlandırabilirler; bahçelerde kullanılan el arabası düşünün, bunun içine bir kedi, hatta bir insan koyabilirsiniz. Ama bir başarısızlık, fazilet, yansıtma, ifade ya da bir karışıklık koymaya çalışın. Olmuyor değil mi? İsimleştirilmiş fiili bulmanın bir diğer yolu da, isimleştirilen fiil şu boşluklu "syntactic" kalıba uyuyor mu? bakarız: "süre gelen". Süre gelen problem; isimleştirilmiş, süre gelen fiil, süre gelen sandalye, süre gelen ilişki; isimleştirilmiş. İsimleştirilmiş olanları, sürece çevirmek için fiil olarak kullanılır:

- "Kimse bana ilgi göstermiyor."
- "Nasıl ilgilenilmek istersin?"
- "Dikkatini ver."
- "Sana nasıl dikkatimi vermemi istiyorsun?"
- "Yardım istiyorum."
- "Sana nasıl yardım edilmesini istiyorsun?"

(2) Danışanın-konuşanın-modelindeki sınırlar. Sınırları bulup, uygun şekilde onları ortaya çıkarmakla kişinin modelini genişletmek ve zenginleştirmek için yardım edilebilir. Bu kategorideki iki belirgin özellik şunlardır: (a) Sonsuz / universal şekilde nicelleştirmek (universal quantifiers), (b) İşlemsel modeller (model operators of necessity)

(a) Sonsuz şekilde niceleştirenlerin tipik olarak kullandıktan sözler şunlardır: bütün, hep, herkes, daima, hiçbir zaman, hiç kimse, hiçbiri gibi olan sözlerdir. Bunları ortaya koymak ses tonu ve ilâve bir sonsuz niceleştiren sözcük kullanmakla olur. Bir diğer yol da danışana kendi ifadesini çelişkiye düşürecek hiçbir deneyiminin olup olmadığını sormaktır.

- "Ben hiçbir şeyi doğru yapamam."
- "Sen hakikaten hiçbir zaman hiçbir işi doğru yapamaz mısın?" ya da "Hiçbir işi doğru yaptığın olmadı mı?"
- "Sen daima bana yalan söylersin."
- "Ben daima sana yalan söylerim."
- "İstedğim bir şeyi elde etmem mümkün olmuyor."
- "Hiç şimdiye kadar istediğin bir şeyi elde ettin mi?"

(b) İşlemsel gereklilik modeli. Bu modeli kullananlar cümlelerinde başka bir alternatifin olmadığını ifade ederler. " malıym, mutlaka, olamaz, öyle gerekir, " gibi. Bunu iki soru tipi açabilir: 1. Seni durduran ne? ya da Ne durduruyor seni?, 2. Yapmış olsaydım ne olurdu? Bunlardan birincisi, kişiyi geçmişe götürür, hangi geçmiş tecrübe ya da yaşantının bu genellemeye sebep olduğunu ortaya çıkarmaya yarar. İkincisi ise kişiyi geleceği düşünmeye sevk edip gerçekleştirebilecek olasılıktan ortaya çıkarmasına yardım eder.

(3) Semantiğin yanlış şekillendirilmesi. Meta model özelliklerinden üçüncü grubunu oluşturur. Kişinin semantik olarak yanlış şekillendirdiği cümlelerinin farkına varmasına, onları tanımlayabilmesine yardım ederek kişiye daha çok seçim yapabilme ve işlem hürriyeti kazanma olasılığı sağlanır. Bu özellik üç sınıfa ayrılır: 1. Sebep-Netice (Cause and Effect), 2. Akıl Okuma (Mind Reading), 3. İşlemselliği kaybolmuş (Lost Performative).

1. Sebep-Netice, Bir kişinin hareketleri sonucu diğer kişinin duygusal olarak ya da iç dünyasında değişimler yaşadığına inanılması ile ilgilidir. "Geç geldiğin için mutsuzum." "Benim geç gelmem seni nasıl mutsuz ediyor?", "Sen beni engelliyorsun." "Ben seni nasıl engelliyorum?", "Onun fikirleri beni rahatsız eder." "Onun fikirleri seni nasıl rahatsız ediyor?"

2. Akıl Okuma. Karşısındaki ile doğrudan iletişim kurmadan onun ne düşündüğünü, ne hissettiğini anlayabileceğine inanmak. Bu durum kişinin algıladığı dünya modeline çok fazla sınırlayıcı etki yaratır. Danışman akıldan geçenleri okuyana şöyle sormalıdır: Tam tamına spesifik olarak bunu nasıl biliyorsun?

"Benim neler hissettiğimi bildiğinden eminim." "Senin neler hissettiğini ben spesifik olarak nasıl bilebilirim?" , "O, hiçbir zaman sonuçları düşünmez." "Spesifik olarak siz nasıl onun sonuçları hiçbir zaman düşünmediğini biliyorsunuz?"

3. İşlemselliği kaybolmuş. Söyleyen kişinin model dünyasına değil de genel dünyaya ait yapılmış genellemelerdir. Anlamın ortaya çıkarmak için sorulması gereken soru "Kimin için?", "Tardım istemek doğru değildir." "Yardım istemek kimin için doğru değildir?" , "Bu işin böyle yapılması doğrudur.", "Kimin için bu işin böyle yapılması doğrudur?"

Meta model metodunun uygulanmasında ne, nasıl, kim sorulan danışanın dilinin özel, spesifik şekline göre kullanılır. Meta modeli uygulayabilmek için danışanın başından geçmişleri danışmanın kendi başından geçmiş olay ve duyguları hatırlayarak anlam kazandırmaması, danışanın dünya modelini yakalayabilmesi gerekir. "Ben kalabalıktan korkarım." Danışman kendi dünyasından, yaşantısından buna anlam verirse hataya düşer (Cameron- Bandler, 1978, ss. 163-183).

**KAYNAKLAR**

CAMERON-BANDLER, Leslie. **They Lived Happily Ever After**, California, Meta Publications, 1978

NELSON-JONES, Richard. **Human Relationship Skills**. London Cassell Educational Ltd., 1986