

Saygı Kavramına Transaksiyonel Analiz (TA) Açısından Bakış

Doç. Dr. Füsün AKKOYUN
Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi

Özet - Saygı kavramının tanımı üzerinde durularak, savunucu saygı ve içten saygı olmak üzere iki görüntümü belirlenmiştir. Bunlar daha sonra Transaksiyonel Analiz Yaklaşımı bakımından ele alınarak incelenmiştir. Klasik TA Okuluna göre içten saygı davranışının Bütünleşmiş Yetişkin Egonun bir işlevi olduğu ve Öküzgözü Transaksiyonla sergilenebileceği yorumu getirilmiştir. Ayrıca, içten saygının "oyunlar"dan arınık olarak samimiyet yaşantısında yer aldığı ve bizim kültürümüzde içten saygıyı engelleyici sloganların yaratacağı Ebeveyn-Yetişkin bulaşmaları açıklanmış, bunlar danışman davranışları olarak ele alınmış ve bunların eğitimleri bakımından öneride bulunulmuştur.

Abstract - The Concept of Respect From the TA View.

The definition of respect concept, its presentation as a defense respect and as a genuine respect are examined, and they are implemented from the TA view. According to the Classical TA School, genuine respect seems to be functioning of Integrated Adult Ego States and it is presented in a Bull's Eye Transaction. Genuine respect experience is free from games and it is experienced in intimacy. Our cultural slogans seem to be restricting a genuine respect behavior, since they promote Parent-Adult contaminations which should be noticed in the training of prospect Turkish counseling psychologists.

Giriş

Günlük dilde sıklıkla kullanılan bir kavram olan saygı tüm insan ilişkileri için sözkonusudur. Hemen hemen hepimiz bu kavrama önem vermekte bazen de yokluğundan şikayet etmekteyiz. Bir iletişim sorununun olduğu ve de sorunun özellikle tıkandığı yerde taraflardan en az birisinin hissettiği ve bazen de sözettiği şikayeti çoğu kez saygının yokluğu şeklinde olabilmektedir. Ancak burada "Sana saygı duyuyorum" demenin karşımızdakine saygı duymanın bir göstergesi olamayabileceği gerçeği ile karşılaşmaktayız. Söylemek ile yapmak, saygı davranışı sözkonusu olduğunda oldukça farklı anlamlar taşıyan eylemler olarak ortaya çıkabilir. Bu karışıklık da saygının olabileceğinden daha az yaşanmasına neden olabilir.

Terapötik ilişkinin danışma/terapi sürecine olumlu etkisinin olduğunu gözleyen ve bunu kabul eden profesyoneller, dolayısıyla saygı ilişkisine de önem verirler. Özellikle hümanist danışma/terapi yaklaşımlarında terapötik ilişkinin kurulması iyileşme ve gelişmenin temel unsuru olarak kabul edilmektedir. Terapötik ilişkiyi oluşturan öğelerden birisi de saygıdır. Bununla beraber bizler saygı kavramına değişik anlamlar yükleyebilir,

farklı yorumlar yapabilir ve saygıyı farklı şekillerde anlayabiliriz.

Bu yazının amacı, önce saygı kavramını irdelemek daha sonra da hümanist bir yaklaşım olan Transaksiyonel Analize göre saygılı olma davranışlarına yönelik olarak örnekleme. Böylece meslektaşlar arasında saygı kavramının ortak olarak anlaşılmasına yardımcı olunması ve eğitimimiz ile ilgili olarak gözönüne almamız gereken bir duruma dikkatin çekilmesi amaçlanmaktadır.

Saygı Nedir?

Saygı, kökü Latince "görmek" ve "belli bir bakış" anlamlarına gelen bir sözcük (Egan 1975a) olup, başkalarına karşı belli bir eylemi ifade etmektedir. Saygı, karşımızdaki kişiyi belli bir şekilde algılama ve tepkide bulunma eylemidir. Algılama işlemi önce duyu kanallarımız aracılığıyla (görme, işitme, dokunma, koklama ve tatma) bilgiler alınmaktadır. Bu uyarıcılar daha sonra bir anlam vermek ve yorumlanmak üzere beyine gönderilmektedir. Bizim algılama şeklimiz bu yorumlamalarda önemli bir rol oynamaktadır. Biz bu bilgileri algısal süzgeçimize göre ayıklayarak almak-

* Bu yazının değişik bir şekli 24-28 Ağustos 1992 tarihleri arasında İstanbul'da toplanan XV. International School Psychology Colloquim'da "How Teachers Can Respect Children From the TA View?" konulu bildiri olarak yer almıştır.

tayız. Bir kimsenin bu süzgeç sistemi kendi geçmiş, yaşantıları, inançları, tutumları ve bildiklerinden oluşmakta ve böylece yeni bilgilere nasıl tepkide bulunacağı belirlenmektedir. Bu nedenle aynı olaya tanıklık eden kişiler olaya çok farklı yorumlar getirebilmektedirler. Her bir birey gözlemlerini kendi algısal süzgeçine göre ayıklamakta ve bu algılarda aynı olaydan çok farklı yorumların çıkmasına neden olmaktadır (Berko, Wolvin ve Curtis 1986). Saygı da bir algılama işlemini içerdiğinden kaçınılmaz olarak bizim algısal süzgeçimizden etkilenmektedir.

Saygı ile ilgili yapılmış çeşitli tanımlamalarda da yazarların kendilerinin insanlara bakış açılarını yansıttıklarını görüyoruz. Rogers (1957) güven ortamını yaratan "koşulsuz olumlu görüş"; Gazda (1974) karşımızdakinin gizilgüçlerine ve değerine inana; Patterson (1974) karşımızdaki kişiyi davranışlarının bir bileşkesi olarak değil, yalnızca bir insan olarak ele alma; Egan (1975a) karşımızdaki kişiyi bir değer olarak kabul ederek temelde bir insan olduğu için onu takdir etme; Ivey ve Simek Downing (1987) danışmanı geliştirici olumlu ifadeler kullanma ve onun ilerlemesini cesaretlendirme, farklılıkların olması durumunda bu farklılıklara tolere edebilme, açık ve dürüst olarak takdiretme; Voltan-Acar (1989) karşımızdakini ayrı bir kişi olarak duygu, düşünce ve eylemlerinde özgün olduğunu kabul etme ve bunu iletme; Nelson-Jones (1991) temelde karşımızdaki kişiyi kendimizinkilerden bağımsız olarak kendi duygu ve düşüncelerine sahip olma hakkı olan ayrı ve kendisine özgü bir kişi olarak kabul etme olarak ifade etmektedirler.

Saygı kavramının temelinde insanların hatalı olabileceği ancak yine de değerli olduğu düşüncesinin yer aldığını görüyoruz. Bu da algısal bir süzgeçle ayıklama yapmak demektir. İnsanın doğasını kötü veya nötr olarak kabul edilen görüşlerde kullanılan süzgeç ise farklıdır. Burada şunu itiraf etmeliyiz ki, biz hümanist yaklaşımcular insanın değerli olduğu düşüncesine çoğu kez gerçek gibi inanmaktayız. Görüyoruz ki saygı davranışı temelde bizim bir değerimize, başka bir deyişle "taktığımız bir gözlüğe" dayalı olarak ortaya çıkmaktadır. Öte yandan insanların temelde değerli olup olmadığı tartışması ise belki hiç bir zaman sonuçlanamayacak bir konu. Gerçek nedir? Bu soru ile uğraşmayı felsefecilere bırakıp bizim bir tercih yapmaktan başka bir çaremizin olmadığına inanarak insanın değerli olduğu çerçevesini taşıyan gözlüğümüzü taktığımızda, saygı davranışını gösterebilmek için ilk aşamayı tamamlamış oluyoruz. Ancak burada saygı davranışının da karşımızdakinin her söylediğini ve yaptığını onaylamak olmadığını da belirtelim. Karşımızdakinin gerçeğini olduğu gibi görmeye kendimizi adayarak olup biteni görmek, anlamak ve tepkide bulunmak, ancak bu tepkide bulunurken de onun varoluşunun ne olursa olsun yine değerli olduğu inancına dayalı olarak onu kabul ettiğimizi ona aktarmak şeklindedir.

Gerçek anlamda saygı, bir düşünce olarak kalmayıp aynı zamanda hissedildiğinde ve daha sonra da sözel ve sözel olmayan davranışlarla gösterildiğinde gerçekleşmektedir. Bu da önce düşünmek, sonra hissetmek ve en son olarak da eyleme dönüştürmek demektir. Eğer karşımızdaki bir kişiye "Bir insan olduğun için sana saygı duyuyorum" derken kullandığımız yüz ifadesi, ses tonu gibi bazı sözsüz davranışlarımızla söylediğimizi desteklemeyen mesajlar veriyorsak bunun saygı davranışı olduğundan şüphe edebiliriz. Öte yandan "Sen ondan nefret ediyorsun, ama ben onu seviyorum," derken, eğer karşımızdakinin gerçeğini (onun duygu, düşünce ve davranışlarını olduğu gibi kabul edip onu anladığımızı ifade eden sözsüz mesajlarla bunu destekliyorsak o zaman saygı davranışının varlığından emin olabiliriz. Mehrabian (1968) iletişimin onda birinin sözel geriye kalanın ise sözsüz mesajlardan oluştuğunu iddia etmektedir. Bu iddianın ne kadar doğru olduğu tartışılabilir, ancak sözsüz mesajların sözel mesajlardan daha etkili olduğu bir gerçektir. Biz saygı davranışının varlığını da daha çok sözsüz mesajlarla yaratılan iklimden anlayabiliriz. Saygı sözkonusu olduğunda eylem kelimelerden daha güçlüdür (Egan 1977). Saygı davranışı, karşımızdaki için önemli olanı onun için kabul etmenin sergilenmesini içeren bir yaşantıdır. Yukarıdaki ikinci örnekte mesajı veren kişi mesajı gönderdiği kişi ile uyumamaktadır, ancak onun hissettiklerini kabul etmektedir. Benjamin (1969) kabul etmenin karşımızdaki kişiyi bizimle eşit olarak görmek ve onun duygu ve düşüncelerini içten bir saygı ile gözönüne almak olduğunu ifade etmektedir.

Bizler hem günlük yaşantımızda hem de mesleki uygulamamızda saygıya önem vermekle birlikte bazen bir karışıklıkla da karşılaşabiliriz. Kişisel gözlemlerime göre iki tür saygı davranışı sergilenmektedir. Bunları **Savunucu Saygı** ve **İçten Saygı** olarak adlandırmayı uygun buluyorum. Savunucu saygıda, saygılı olma niyeti bulunmakta, ancak gerçekte kişi ya gerçekten insanın değerli olduğu görüşüne sahip değildir ya da görüşünün bu olduğunu ifade etmekle beraber aslında böyle hissetmemektedir. Böylece kendi sergilediği eylemlerinin saygı olduğuna inanmakta ancak bu karşı taraf ve de varsa gözlemciler tarafından saygı olarak hissedilmemektedir. Öte yandan içten saygıda ise, yalnızca niyet olmayıp ayrıca gönderici bu şekilde düşünerek ve hissederek davranışlarıyla bunu sergilemektedir. Bu da, karşı taraf ve varsa gözlemciler tarafından da bu şekilde anlaşılabilir. Burada, bir kimsenin gerçekten içten saygıyı sergilemesine rağmen karşıda hedeflenen kişinin kendi algısal süzgeçine takılarak bu şekilde algılayarak yaşamıyabileceğini de hatırlatalım. Bu yazıda, gönderi yapılan kişinin nasıl ve neden böyle algılayıp yaşamadığı patolojinin konusu olduğundan burada üzerinde durulmayıp, yalnızca gönderici özellikle de danışman davranışı üzerinde durulacaktır.

Saygı, Danışanı Merkez Alan Yaklaşımında gelişim

ve değişmeyi kolaylaştırıcı temel tutumlardan birisi olarak kabul edilmekle beraber, diğer yaklaşımlarda da açıkça söz edilmese de yeralan bir olgudur. Danışman Merkez Alan Yaklaşımına dayalı olarak yapılan danışman eğitiminde saygı tutumunun geliştirilmesine özellikle önem verilmektedir. Empati gibi (Davis, 1990) saygının da öğretilip öğretilmeyeceği tartışma konusudur. Bunlar bir anlamda fenomenolojik yaşantılar olduğundan öğretilmesi oldukça güçtür. Bu zorluğa karşın Egan (1975b) bu tutumları operasyonel olarak ele alıp öğretmeyi amaçlayan bir program hazırlamıştır.

TA ve Saygı Kavramı

Kanımcı tüm bu güçlüğe karşın biz meslektaşlarımız kullandığımız kavramları çeşitli açılardan incelememiz hiç değilse aramızda kavram birliğinin oluşmasını kolaylaştırıcı olacak ve belki de bizim ne yaptığımızın daha iyi farkında olmamıza yardımcı olacaktır. Bu amaçla saygı kavramı, günlük kavramları bizim operasyonel olarak açıklayabilmemize çok uygun bir yaklaşım olan TA açısından incelenmiş ve böylece TA geleneğine uygun olarak da bu yaklaşıma katkıda bulunulmaya çalışılmıştır.

TA Yaklaşımının kurucusu Eric Berne (1910-1970), bu yaklaşımla insan davranışları ile ilgili karmaşık fikirleri basit bir dille açıklayabilecek bir sistem geliştirerek ortaya koymaktadır. O'nun bu yaklaşımının tohumlarını 1957'de "A Layman's Guide to Psychiatry and Psychoanalysis" adlı kitabında ilk fikirleri olarak açıklamasından ve bunu izleyen yazı ve kitaplarından sonra, bugün TA kavramları günlük yaşamın her bir parçasında uygulanabilir hale gelmiştir. TA Yaklaşımı insan davranışlarını açıklayan zengin malzemesi ile bizim saygı kavramını da anlamamıza yardımcı olabilir. Ancak burada yer kısıtlaması nedeniyle yalnızca klasik TA kavramları kullanılacak, diğer TA okullarına göre yapılabilecek açıklamalar başka bir yazıda ele alınabilecektir.

TA, yaşam ve insanlarla ilgili bazı temel felsefi varsayımlara dayanmaktadır. Gerçekte bu varsayımlar insanın değerli olduğu görüşünü yansıtmaktadır. Aşağıda Stewart ve Joines'dan (1987) aktarılan ifadeler bunu ortaya koymaktadır.

"İnsanlar İyidir (People are OK) demek, sen ve ben ikimiz insan olarak saygıya layığız, değerliyiz ve onurlu varlıklarız demektir. Seni her zaman sen olarak kabul ediyorum. Senin davranışlarını kabul etmeyebilirim ama seni benimle birlikte kabul ediyorum demektir.

Ne sen benden üstünsün ne de ben senden. Biz insan olarak aynıyız. Başarılarımız farklı bile olsa bu böyle. İrk, yaş ve din bakımından da farklı olsak bile.

Herkes düşünme kapasitesine sahiptir demek beyin özürü olmayan herkes düşünebilir, bu nedenle yaşamdan ne istediğimiz ve ne yapacağımıza karar vermenin sorumluluğu bize aittir, hepimiz sonunda

kendi davranışlarımızın sonucu ile yaşayacağız demektir (s.6-7)."

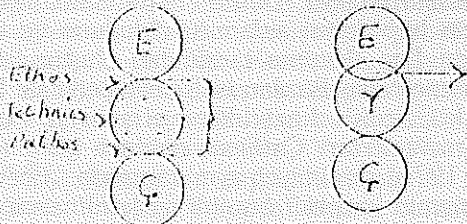
Yukarıdaki bu iki temel görüşü kabul eden kimse saygı davranışını gösterebilmek için ilk aşama olarak nitelendirilebileceğimiz düşünce aşamasını tamamlamış olmaktadır. İkinci aşamayı ise hissetme olarak kabul ettiğimizde, bundan sonra sıra bu duruma uygun duyguların hissedilmesindedir. Yaşadığımız duygular ise bizim o an için yaşamayı seçtiğimiz duygulardır. Bir olayda değişik insanların değişik duygular yaşamalarının nedeni budur. Bu nedenle insanlara saygı duymakta bizim o anda seçtiğimiz bir duygudur. Başkalarının duygularını düzenleyebilmek de mümkün olmadığından, bir kimsenin bir başkasına saygı duymasını biz düzenleyemeyiz. Danışman eğitiminde karşılaştığımız temel güçlükte buradadır. Bu anlamda danışmanların danışanlarına saygı duymalarını biz eğitimle sağlayabilir miyiz? Elbette hayır. Bizim danışman eğitiminde yaptığımız belli davranış kalıplarının varlığını göstermektir. Ancak bunlar bir danışmanın her hangi bir danışanına saygı duymasını sağlayamaz. Olsa olsa yaşadığı duygunun bizim tanımlamamıza göre saygı olup olmadığının farkında olmasını kolaylaştırır. Üçüncü aşama, düşüncelerin eylemle dışa vurulmasıdır. Düşünce, duygu ve eylemlerimiz birbirleriyle tutarlı olarak karşımızdakini kabul ettiğimizde içten saygı, bunlar arasında bir tutarsızlık olduğunda ise savunucu saygı ortaya çıkmaktadır. Bunların örnekleri aşağıda Klasik TA Okuluna göre incelenmektedir.

A. Fonksiyonel Analiz

TA'da farklı duygu, düşünce ve davranışların kişiliğin Ebeveyn, Yetişkin ve Çocuk olmak üzere farklı parçalarına ilişkin olduğu kabul edilmektedir. Sağlıklı ve dengeli bir kişilik için Yetişkin parçamızın yaşamın güçlükleri ile etkin ve yeterli bir şekilde başedebilmek üzere burada -ve- şimdi problemlerini çözmesine ihtiyacımız vardır. Toplumda yerimizi bulabilmek için Ebeveynimizde taşıdığımız bir dizi kurala ihtiyacımız vardır. Çocuk parçamızda ise, çocukluğumuzda olduğu gibi spontanlık, yaratıcılık ve sezgi gücümüzü tekrar kullanabiliyoruz. Güven ve hayranlık duyguları insanların iyi olduğuna inanan Çocuğun duygularıdır. Objektif gözlemlere dayanan başkalarına içten saygı ise Yetişkinde yer almaktadır (James ve Jongeward, 1971).

Randevusuna geç gelen bir danışana "10 dakika geç kaldın" diyen bir danışmanın bu mesajı herhangi bir ego durumunun işlevi olabilir. Olumsuz bir ses tonu ile ve/veya kaşını kaldırarak söylemiş ise Eleştirel Ebeveyn, onaylayıcı bir gülümseme ile söylemiş ise Koruyucu Ebeveyn, Nötr bir ses tonu ile söylemiş ise Yetişkin, kendini incinmiş hissederek kırılgan bir ses tonu ile söylemiş ise Uygulu Çocuk, neşeli bir şekilde onun gelişini coşkuyla karşılamış ise Doğal Çocuk Ego Durumları kullanılmış olabilir. Burada içten bir saygı Yetişkin Ego Durumundan sergilenebileceğinden

üçüncü örnekte yereldiğini düşünüyörüz. İçten saygıyı gösteren bir danışman kendi hissettiklerinin, düşüncelerinin ve değerlerinin sorumluluğunu alarak insanın değerli olduğu şeklinde kendisi bir görüş (ethos) geliştirmiştir. Bu arada ne olup bittiğini anlamak için bilgi toplamaya yönelerek gerçeğin ne olduğunun ayırında olmaya (technics) çalışmaktadır. Ayrıca danışanı merak ederek onun varlığı ile ilgili şefkat, duyarlılık, üzüntü gibi duyguları (pathos) yaşayabilir. Danışanın neden geç kalmış olabileceğini düşünerek, "Danışanlar geç kalabilirler" düşüncesini taşıyarak, onu merak ederek bunu ifade etmişse, burada danışmanın Bütünlümlü Yetişkin Ego Durumundan içten saygıyı sergilediğini düşünebiliriz (Şekil A).



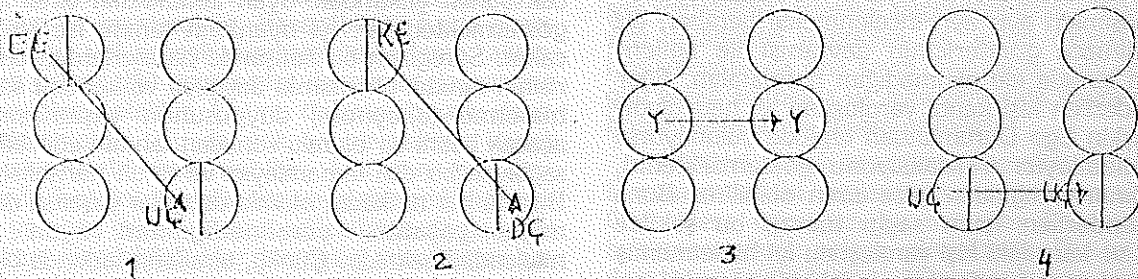
Şekil A. İçten Saygı

Öte yandan "Danışanları olduğu gibi kabul et" şeklinde Ebeveyn Ego Durumundaki bir mesajın Yetişkin Ego Durumu ile karışması sonucunda "Danışanları olduğu gibi kabul etmeliyim" şeklinde bir yargı ile tepkide bulunuluyorsa, yani "İnsanlar saygındır" düşüncesi ödünç bir düşünce olarak kullanılıyorsa, burada bir Ebeveyn-Yetişkin bulaşması savunucu saygı olarak ortaya çıkmaktadır (Şekil B).

Ancak bu durumdan daha da emin olabilmek için başka bir incelemeye, Asıl Transaksiyonel Analize (Transactional Analysis Proper) gerek vardır.

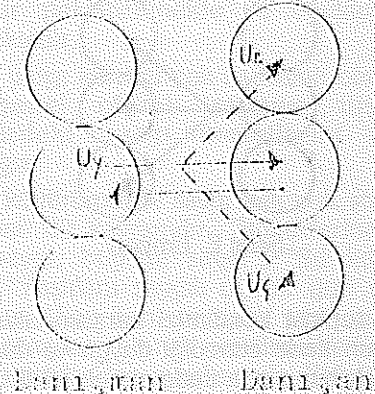
B. Asıl Transaksiyonel Analiz

TA'da sosyal etkileşimin temel birimi olarak kabul edilen transaksiyon, iletişimi başlatan bir uyarıcı ile verilen tepkiden oluşur. Bizim daha önceki örneğimizde yer alan uyarıcılar karşıdaki kişinin herhangi bir ego durumuna yönelik olabilir. Burada çeşitli olasılıklardan dördü aşağıda verilmektedir (Şekil C).



Şekil C. Olası Transaksiyon Uyarıcıları

İçten saygının varlığı Öküzgözü Transaksiyon (Bull's Eye Transaction) adı verilen (Bkz. Wollams ve Brown, 1978) ve karşıdaki kişinin yetişkinine sosyal mesaj gönderen, bu arada da onun Ebeveyn ve Çocuđuna da sözsüz mesajlar gönderen bir iletişimde gerçekleşebilir, ki bu da yukarıdaki örneklerden üçüncüsünde söz konusu olabilir. Bir Öküzgözü Transaksiyon (Şekil D) bizim örneğimizde şu şekilde sergilebilir:



Şekil D. Öküzgözü Transaksiyon (İçten Saygı)

U_e (sözsüz mesaj). "Sana göre geç kalmak bir hata"

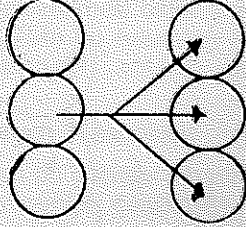
U_y (sözel ve sözsüz mesaj). "On dakika geç kaldın"

$U_ç$ (sözsüz mesaj). "Geç kaldığım için seni reddetmemden korkuyorsun"

T. (sözel ve sözsüz mesaj). "Evet geç kaldım. Beni kabul edecek misiniz?"

Burada karşıdaki kişinin her üç ego durumunun hedeflenmesi ve onun olduğu gibi kabul edilmesi, içten saygının gösterilmesi demektir ve bu onunda kendini olduğu gibi kabul etmesi için bir davet anlamına gelmektedir. Eğer bu mesajlar danışanın o andaki durumuna uyuyorsa, kişi kendini anlaşılmiş ve olduğu gibi onaylanmış hissedebilir, onaylandığını düşünebilir ve öyle davranabilir. Başka bir deyişle, saygı tutumunu terapotik bir etkinin oluşmasında rol oynayabilir.

Eğer danışman "Geç kalmanın bir hata olduğunu düşündüğünden seni reddetmemden korkuyorsun" demiş olsa ve danışanda "Evet öyle" tepkisinde bulunmuş olsa, bu durumda empatik anlayışın (Şekil E) iletilmesi sözkonusu olabilir. Saygı "belli bir şekilde bakmak" iken, empati ise bundan daha ileri olarak "belli bir şekilde bakarak anlamak ve bunu iletmek" şeklindedir.



Şekil E. Empati

Empati tepkisi kendimizi karşısındakinin yerine koyarak, onun ifade etmediği duygu ve düşüncelerini tahmin ederek bunu ona ifade etmek şeklinde onu anlamaktır. Karşımızdakine içten bir saygı ile baktığımızda gördüklerimizi, hissettiklerimizi ona ifade etmek, yani geribildirim vermektir. Böyle bir geribildirimde de kişi aynı zamanda içtendir, yani kendi kendisidir. Olmak istediği gibi değil, olduğu gibidir. Bu anlamda saygı, empati ve içtenlik tepkileri aslında örtüşük olarak ortaya çıkmaktadırlar. Biz akademik amaçlarla bunları ayrı ayrı ele almaya çalışıyoruz, oysa bunların üçü birlikte terapötik iletişim olarak yaşanmaktadır. Bir iletişim anında bunları net olarak birbirlerinden ayırtedebilmek oldukça güçtür. Ancak empati ve içtenliğinin yerabilmesi için önce içten saygının yer alması gerekmektedir. Bazı yazarlar saygı ve sıcaklığın empati için gerekli unsurlar olduğunu (Ivey, Ivey, Simek-Downing, 1987); bazı yazarlar ise saygıyı iletebilmek için empati içinde olunması gerektiğini (Carkhuff ve Berenson, 1967, Akt. Voltan-Acar, 1989; Voltan-Acar, 1989) ifade etmektedirler. Bu kavramlara TA bakımından bakıldığında empatik olabilmek için önce içten saygının oluşması, yani karşısındaki kişinin varlığının olduğu gibi onanması gerekmektedir. Savunucu saygı durumunda empatik bir tepkinin yer alması beklenemez.

Bu arada Asıl Transaksiyonel Analizde uyarıcı-tepki etkileşimleri ayrı ayrı incelenmekle beraber, biz burada yalnızca göndericinin davranışı ile ilgilendiğimizden burada ele alınmadığını hatırlatalım. Eğer mesaj gönderilen kişi kendi varoluşunu iyi hissediyorsa ve Yetişkin Ego Durumundan tepkide bulunuyorsa (ki bu tamamlayıcı transaksyonu göstermektedir), içten saygının varlığından iyice emin olabiliriz. Buna karşın, gönderilen içten saygı mesajı bu şekilde alınmamış ve karşısındaki kişi varoluşunu iyi hissetmemiş ise, bunun alıcının kendi süzgecindeki bir tikanıklıktan kaynaklandığı düşünülebilir.

C. Oyun Analizi

Berne (1964) oyunu, bir iletişimde partnerlerden en az birisinin tanıdık bir olumsuz duyguyu ve kendini iyi hissetmeme (not okeyness) duygusunun yaşamasına yolaçacak belirli bir sonucun tahmin edilebilmesini sağlayan bir dizi tamamlayıcı ve örtük transaksyonlar olarak tanımlanmaktadır. Bu tanımdan hemen içten bir saygının bir oyunda yeralamayacağı düşünülmektedir. İçten saygı yalnızca oyundan arınık ilişkilerde sözkonusu olabilir.

Oyunda arınık olmak, hiçbir sansür uygulamadan iki kişinin otantik duygularını ve isteklerini birbirlerine ifade etmeleri ile gerçekleşen samimiyet (intimacy) yaşantısına yolaçar. Berne (1964) samimiyetin partnerlerin birbirlerini anlaması olduğunu ve bunun da Yetişkin Ego Durumu tarafından oluşturulabileceğini ifade etmektedir. Bazıları ise samimiyetin saf bir şekilde Çocuk-Çocuk karşılıklı alışverişi olduğunu düşünmektedirler. Cathexis okuluna göre (Schiff ve Ark., 1975) samimiyet aynı zamanda Ebeveyn Ego Durumunun karşılıklı özenini ve korumasını da içerir. Stewart ve Joines (1987) ise Berne ile tutarlı olarak samimiyeti oluşturmak için önce Yetişkinin duygu, düşünce ve davranış güçleri ile ilişkinin yerleşmesi gerektiğini ifade etmektedirler. İçten saygıyı içeren gerçek bir samimiyetin Bütünleşmiş Yetişkin Ego Durumlarının karşılıklı olarak oluşturduğu bir yaşantı olduğunu ifade ettiğimizde, bu farklı gibi görünen görüşlerin birleştiği görülmektedir.

Bugüne kadar tanımlanan 100 kadar oyunu gözden geçirdiğimizde bazı savunucu saygı örnekleri ile karşılaşmaktayız. Oyun sembiyotik bir ilişkiyi sürdürme şekli olarak taraflardan birisinin kendisinin bir ya da iki ego durumunu dışlaması ve karşı tarafın da tamamlayıcı rol alması oluşmaktadır. Daha sonra bu sıkıcı durumdan çıkmak üzere kişilerden birisi rolünü tersine çevirdiğinde beklenen olumsuz duyguların yaşanmasıyla oyun tamamlanmaktadır. Burada Bütünleşmiş Yetişkin Ego Durumunun işe koşulmadığı, bunun sonucunda da Öküzgözü Transaksiyonun yer almadığı görülmektedir.

Berne, tatilinde de sonuçta iş yapan "İş Adanı", karşılıklı hayranlık duygularının yaşandığı "Kavalye" oyunları gibi bazı iyi oyunlardan da söz etmektedir. Ancak bunlar yukarıdaki oyun tanımından biraz farklılık göstermektedirler. İyi oyunların tanımı ise şöyle olacaktır: Süregelen bir iletişimde partnerlerden en az birisinin tanıdık bir olumlu duyguyu ve kendini sözde iyi hissetme (okeyness) duygusunun yaşamasına yol açacak belirli bir olumlu sonucun tahmin edilebilmesini sağlayan bir dizi tamamlayıcı ve örtük transaksyonlar. Burada her ne kadar olumlu duygular yaşansa da samimiyet yaşantısı yer almadığından oyun olarak nitelendirilmektedir. Çünkü, tarafların farkında olmadan önceden planladıkları bir dizi davranışları göstermesi, aslında kendini iyi hissetmeme yaşantısına karşı bir sa-

vunma olarak ortaya çıkmaktadır ve temelde yaşanan da yine kendini iyi hissetmeme durumudur.

Danışanın kendini iyi hissetmesi için çaba gösteren bir danışman karşısındakinin iyi hissetmesinin sorumluluğunu alarak kendi ego durumlarından birisini (Çocuk ve belki de Yetişkin Ego Durumunu kısmen veya tamamen), karşısındakinin Ebeveyn Ego durumunu ve Yetişkin Ego Durumunu kısmen veya tamamen dışlamaktadır. Eğer danışan da bunu kabul ederek tamamlayıcı rolü alırsa, ki zaten buna hazır durumdadırlar- her ne kadar danışan kendini iyi hissettiğini belirtse de, burada savunucu bir saygının varlığı ve sembiyotik bir durum söz konusudur. Oysa psikolojik danışma danışanın bu anlamda kendisini iyi hissetmesini sağlamak değil, danışanın problemini çözmesine yardımcı olmaktır. Kendini bu anlamda "iyi hisseden" danışanların danışmanlarıyla oynadıkları oyun, danışma odası oyunlarından birisi olarak kabul edilen "Sen Bir Harikasin- Gee, You're Wonderful Professor" oyununun bir çeşitlemesi olarak kabul edebileceğimiz "Herşey Yolunda" oyunudur. Bu "iyi oyunda", danışan danışmanından memnundur, randevularına gelmektedir, kendini iyi hissettiğini ve iyileştiğini ifade etmektedir, öte yandan danışman da danışanın iyi olduğunu ve kendisinin de iyi iş yaptığını düşünür, ancak ne danışan ne de danışman neyin değişerek "iyileşmeyi sağladığının" farkında değillerdir. Çünkü gerçekte bir gelişme de söz konusu değildir. Bu "Her Şey Yolunda" oyunu bireysel veya grup danışmalarında yaşanabilir. Özellikle, Etkileşim Grubu ve Psikodrama Grubu gibi gruplarda bireylerin amaçlarının özgül olarak yapılandırılmaması nedeniyle, bu oyunun oynanması için uygun bir ortam oluşabilmektedir. Ancak etkin bir danışmanın elinde böyle olmayabilir de. İster bireysel isterse grup danışması olsun, danışan bir süre sonra "Ah ne iyiydi, ne kadar çok hoşuma gitmişti, yine olsa" gibi ifadelerle bu yaşantılarını tekrarlamak istiyorsa, bu "Hadi tekrar oynayalım" daveti olabilir. Oyunu içermeyen danışma yaşantısından geçen danışanlar da tekrar bireysel veya grup isteği ile gelebilirler, ancak aralarındaki fark bunların geçmiş danışma yaşantısında başardıklarının ötesinde bu kez neyi başarmak istediklerinin farkında olabilmeleridir.

Bir danışman değişik danışanlarında değişik oyun davetiyeleri ile karşılaşabilir. Bazen bildiği halde olumsuz yaşantıya yol açacak davranışı 'tekrarlama, ajitasyon, geç gelme gibi davranışlar danışanın danışmana oyun davetiyesi olabilir. Oyunu önlemenin yolu davetiyeyi almamaktır. Bu da çok iyi bir şekilde kapalı transaksyonlarla başarılabilir. Danışan bu davranışlarıyla kendini, başkalarını veya durumu indergeğinde ya açılış daveti gözardı edilebilir ya da gerçekle yüzleştirme yapılabilir. Her bir açılış daveti aynı zamanda sembiyoza davettir, olta yutulduğunda da oyun başlar. Danışmanın içten saygısı hoş olmayan veya "iyi oyun"ları önler.

D. Yazgı Analizi

Yaşam yazgısı, kendimiz, başkaları ve dünya ile ilgili çocukluk yaşantılarındaki sözel ve sözsüz mesajlara tenki olarak verilen bir dizi karardan (ben iyiyim, insanlar kötü, dünya acımasız gibi) oluşmaktadır. Karşılaşılan bu mesajlar aileden, insanlardan ve kültürden gelmektedir. Oynanan oyunlar aracılığıyla bu kararlar pekiştirilmekte ve böylece de yazgı sürdürülmektedir.

TA'da yazgı konusu çok kapsamlı olmakla birlikte burada genel olarak saygıya ilişkin bizim kültürümüzdeki yazgı mesajlarını ele alarak inceleyeceğiz.

Bizim kültürümüzde saygı pek çok sözlü edilen ve önem verilen bir kavramdır. "Büyüklerine saygılı ol", "Küçüğe sevgi, büyüğe saygı", "Su küçüğün, söz büyüğün", "Yaşlılara saygılı ol, bir gün sen de yaşlı olacaksın" ve "Say beni sayayım seni" gibi sloganlar kültürel mesajlar olarak verilmektedir. Bunların ardındaki mesajlar ise aynı sırayla "Büyüklerine itaat et", "Çocuklara saygı duyma, büyüklere sevgi duyma", "Çocukların görüşü önemli değildir, sadece onların suyunu ver, sen yalnızca büyüklere dinle", "Gelecekte bir gün senin de yaşlanacağını düşün, şu yaşlıların haline insaf et, istemesende ne diyorsa yap", "ancak sen bana verirsen ben de sana veririm" şeklinde imaları taşımaktadır. Bu saygı mesajlarının hiç birinin içten saygıyı öğütmediğini, üstelik olsa olsa savunucu saygıyı öğütlediğini düşünebiliriz. Bu mesajlarla yetişmiş bir danışan adayına da biz eğitimi sırasında "Danışanına saygılı ol, saygı danışanın gelişmesini kolaylaştırıcı bir tutumdur, önemlidir, gereklidir, danışanına saygılı olursan iyi bir hümanist danışman olursun" gibi mesajlar verdiğimizde elbette kafası karışacaktır. Kültürümüzden aldığımız bu mesajlar yalnızca hümanist yaklaşımdaki felsefi inanca ters düşmekle kalmayıp, ayrıca gerçeklere de uymamaktadır. Çünkü; "İtaat ve saygı farklı şeylerdir", "Küçük büyük herkesi sevebiliriz, küçük büyük herkesi sayabiliriz", "Küçük büyük herkesin görüşü önemlidir, küçük büyük herkesin temel ihtiyaçlarını karşılaması gerekmektedir", "Gelecekte hepimizin yaşlanacağı bir gerçektir, ama bu gerçek büyüklerin dediklerini körtü körtüne yapmak için yeterli bir neden değildir, başkalarının dediklerini istersek yapabiliriz, istersek yapamayabiliriz", "Bşkaları bizim dediğimizi yapmasa da, onun davranışlarından hoşlanmasak da ona saygı duyabiliriz, yani onu olduğu gibi kabul edebiliriz ve aynı zamanda davranışlarından hoşlanmamaya da devam edebiliriz".

Kültürel olarak taşıdığımız mesajlar Ebeveyn Ego Durumumuzdaki malzememiz olarak yer almaktadır. Gerçeklere uymayan bu mesajlar Ebeveyn-Yetişkin bulaşması olarak ortaya çıkmaktadır. Biz bu durumda danışman adaylarına "Danışanlarına saygılı ol" demekle kendi bulaşmalarımızı onlara geçirmekte ve de onların bulaşmalarını pekiştirmekteyiz. Sonuçta da,

sözel ve sözsüz mesajların birbirini tutmadığı savunucu saygı tutumu sergilenmektedir. Bir danışmanın içten saygıyı sergileyebilmesi kültürel bulaşmalarını ayıklayarak, gerçeklere uygun düşüncelere sahip olması ve bunu kendi Yetişkin Ege Durumunda hissederek davranışlarıyla ifade etmesiyle mümkündür.

Sonuç:

Saygı kavramı TA bakımından incelendiğinde, bunun Bütünleşmiş Yetişkin Egonun bir işlevi olduğu ve Öküzgözü Transaksiyon adı verilen belli bir iletişim ile ifade edilebildiği görülmektedir. Bu inceleme danışmanların eğitiminde gözönüne almamız gereken bazı sonuçları ortaya koymaktadır. Empati davranışlarının eğitimini bir tutum geliştirme olarak ele almalı ve böylece empati eğitiminde saygı tutumunun kazanılmasının kolaylaştırılmasına öncelik vermeliyiz. İçten saygı tutumunu kazanabilmek ve savunucu saygıdan arınık olabilmek için de, önce saygıya ilişkin kendi Ebeveyn-Yetişkin bulaşmalarımızı tanımak ve kendi kişilik malzemelerimizi irdelemek ve gerekirse de psikolojik danışma hizmeti alarak bunları çözümlenebilmemiz gerekmektedir.

Kaynakça

- Benjamin, A.(1969) The Helping Interview, Houghton Mifflin Company, Boston.
- Berko, K., Wolvin, R., Curtis, J.L. (1986) This Business of Communicating, Wm. C. Brown Company Publishers, Dubuque, Iowa.
- Berne, E. (1957) A Layman's Guide to Psychiatry and Psychoanalysis, Simon ve Schuster, N.Y.
- Berne, E. (1964) Games People Play, Grove Press, N.Y.

Davis, C.M. (1990) What is Empathy and Can Empathy be Taught? Physical Therapy, Vol. 70, 11, Kasım, s. 32/707-36/711.

Egan, G. (1975a) The Skilled Helper, Brooks ve Cole Publishing Company, Monterey, California.

Egan, G. (1975b) Exercises in Helping Skills, Brooks ve Cole Publishing Company, Monterey, California.

Egan, G. (1977) You and Me, Wadsworth Publishing Company, Inc. Belmont, California.

Gazda, G. ve Ark. (1974) Human Relations Development, Allyn ve Bacon, Boston.

Ivey, A.E., Ivey, M.B., Simek-Downing, L. (1987) Counseling and Psychotherapy, İkinci Baskı, Prentice Hall International, Inc.

James, M., Jongeward, D. (1971) Born to Win, Addison-Wesley Publishing Company, Inc.

Mehrabian, A. (1968) Communicationg Without Words, Psychology Today, 2, 4, s. 52-56.

Nelson-Jones, R. (1991) Human Relationships Skills, Cassell Educational Limited, London.

Patterson, C. (1974) Relationship Counseling and Psychotherapy, Harber and Row Publishers, N.Y.

Rogers, C.R. (1957) The Necessary and Sufficient Conditions of Therapeutic Personality Change, Journal of Consulting Psychology, 21, s. 95-103.

Schiff- J. ve ark. (1975) The Cathexis Reader, Harper and Row Publishers, N.Y.

Stewart, I., Joines, V. (1987) TA Today, Life Span Publishing, Nottingham and Chapel Hill.

Voltan-Acar, N. (1989) Terapötik İletişim, Hacettepe Üniversitesi, Beytepe, Ankara.

Woollams, S., Brown, M. (1978) Transactional Analysis, Huron Valley Institute Press.