

PSİKOLOJİK DANIŞMA / TERAPİ SÜRECİNDE KONTRAT

Müge AKBAĞ*

ÖZET

Literatür incelendiğinde kontrat kavramının, hümanistik felsefenin bir uzantısı olan Transaksiyonel Analiz (TA) yaklaşımında danışma /terapi sürecinin önemli bir aşaması olarak ele alınıp incelendiği dikkati çekmektedir. Dolayısıyla bu makalede kontrat kavramı, TA'nın getirdiği temel fikirler üzerinde durularak değerlendirilmiş, ardından kontrat yapmanın gerekliliği, kontratın etkili olabilmesi için dikkat edilmesi gereken noktalar, kontrat yaparken gözlenebilirlik ilkesinin önemi, değişimi engelleyen kontrat türleri, kontrat yapma ve kontratı koruma süreci ile ilgili öneriler üzerinde durulmuştur.

Anahtar sözcükler: Psikolojik danışma, psikoterapi, terapötik kontrat, ransaksiyonel analiz (TA).

THE CONTRACT IN PSYCHOLOGICAL COUNSELLING AND PSYCHOTHERAPY PROCESS

SUMMARY

This article is focused on the contract in psychological counseling and psychotherapy process. According to literature review, the contract is taken into consideration as an essential stage of counseling/therapy process especially in Transactional Analysis approach (TA). So, in this article firstly, the contract concept has been evaluated with respect to basic assumptions of TA, and then respectively, the necessity of making contracts, issues to be considered in order to make an effective contract, the importance of the principle of objectivity, the types of contracts which block the *changing* have been emphasized and in the end some suggestions about making and keeping contracts have been proposed.

Key words: Psychological counseling, psychotherapy, therapeutic contract, transactional analysis (TA).

*Yard. Doç. Dr., Marmara Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışma Anabilim Dalı Öğretim Üyesi

1.GİRİŞ

Transaksiyonel Analiz yaklaşımında, danışanla yapılan kontrat; onun duygu, düşünce ve davranış açısından ne yönde değişiklik yapmak istediğini spesifik olarak netleştirmeyi hedefleyen bir süreç olarak tanımlanır. Terapide danışan, kontratı terapistle birlikte, ancak kendisi belirler. Terapist süreçte sadece bir tanık ve kolaylaştırıcı görevi görür (Goulding ve Goulding, 1997). Başka bir deyişle değişim ihtiyaçlarını terapist değil, danışan belirler. Bu süreç, gücü danışana vererek bağımlılığın oluşmasını engeller.

Kontrat süreci şu temel sayılıtlara dayanır (Lennox, 1997):

- Otonomi- danışan çaresiz değildir.
- Danışanlar, belli bir düzeyde ne istediklerinin farkındadırlar.
- Yeterlilik inancı (hem danışanın hem de terapistin)
- Beklenti –hem danışan hem de terapistin açık, net,özlü ve dolaylı olmayan bir şekilde bilgi alıp vermesi
- Terapist, danışanın değişeceğine ve kendi yaşamının sorumluluğunu üstlenebileceğine dair bir inanca sahiptir.

Psikolojik danışma /terapi sürecinde kontrata duyulan ihtiyacın gerekliliklerini açıklamakta fayda vardır.

1.1. Kontrata neden ihtiyaç vardır?

Terapi ve danışma sürecinin başında kontratın önemini alan uzmanları şu şekilde değerlendirmişlerdir:

- TA literatüründe kontrat kavramına yapılan vurgu, TA'nın temel felsefesinden kaynaklanır. Bu felsefeye göre “*Bütün insanlar OK'dir (iyidir).*” Terapist ve hasta birbiriyle eşit düzeyde bir iletişim içindedirler. Böylelikle her ikisi de hastanın/danışanın yapmak istediği değişikliğin sorumluluğunu paylaşır.
- Diğer taraftan herkes düşünme kapasitesine sahiptir ve kendi yaşamından sorumludur. Verdiği kararların sonuçlarıyla yaşayacak olan yine kişinin kendisidir. Bu yüzden hayattan ne beklediğinin kararını verecek olan terapist/danışman değil, danışan/hastadır. Terapistin görevi, kişinin yaşamında fonksiyonel olmayan her şeye dikkati çekmektir.
- Transaksiyonel Analiz yaklaşımının öne sürdüğü etkileşim kuramına göre; terapi ve danışma süreci de dahil olmak üzere herhangi bir ilişkide, taraflar birbirlerine gizil mesajlar gönderebilirler. Terapist ve hasta arasında da böyle bir durum söz konusu olabilir. *Bu nedenle kontratın en önemli fonksiyonu kapalı mesajları açık hale getirmektir.* Gizil mesajların açığa çıkarılması ile birlikte, net bir kontratın yapılması süreç esnasında oynanabilecek psikolojik oyunların¹ önünü keser.

¹ **Psikolojik Oyun:** Zamanı yapılandırma sürecinde kabul iletili almak üzere gizil mesajlarla gerçekleştirilen bir iletişim türüdür. Oyunun sonunda taraflardan en az birinin kendisinin iyi bildiği olumsuz bir duyguyu yaşamaması sözkonusudur (Akkoyun, 1998, s.9).

- Terapi ilişkisi içinde terapistin kendine özgü bir referans çerçevesi vardır ve bu hastaninkinden/danışaninkinden farklı olacaktır. Bu noktada terapist, ne tür değişimlerin insanlar için iyi olacağı ile ilgili kendi içsel tanımlamalarını terapi ilişkisine taşıyabilir. Kontrat yapılmadığında, hastanın/danışanın tanımlamasının da kendisinininki ile aynı olduğunu varsaymak terapistte çekici gelebilir.
- Terapiye gelen danışanların temel isteği, getirdikleri problemin üstesinden gelmektir. Bu sebeple; kontrat yapmanın hedefi, getirilen problem yerine değişim hedeflerine (yani danışanın ne istediğine) odaklanmaktır. Eğer taraflar, çözüm yerine problem üzerine odaklanırlarsa, negatif görselleştirme eşliğinde probleme dair zihinsel bir resim oluşacak ve bu durum istemeden de olsa kişisel kaynakların problemin çözümlerinden çok problem üzerinde test edilmesine neden olabilecektir.
- İyi yapılandırılmış bir kontratın bir diğer avantajı; terapi süreci boyunca her iki tarafa ne yaptıklarını ve nasıl ilerlediklerini değerlendirme şansı vererek, aylar hatta yıllarca sonu gelmezcesine aynı problem üzerinde çalışılmasına engel olmasıdır (Stewart & Joines, 1996; Moiso, 1977).

1.2.Etkili Bir Kontrat Nasıl Yapılır?

Kontrat aracılığıyla terapiye yapılan başarılı bir başlangıç, başarılı bir sonlanışı beraberinde getirir. Bu sebeple, prosedür olarak, bir kontrat aşağıda verilen üç temel soruya açıklık getirebilmelidir (Lennox, 1997):

1. Yaşam kaliteni arttırmak için kendinle ilgili yapmak istediğin değişiklik nedir?
2. Bu değişimi yerine getirdiğini (davranışsal olarak) sen ve ben nasıl bileceğiz?
3. Farklı olarak ne yapacaksın veya nasıl hissedeceksin, değiştirmek istediğin şeyin yerine neyi koyacaksın?

Bu temel sorular, etkili ve net bir değişim kontratının oluşturulabilmesi için -içimizdeki Doğal Çocuğun yararına olması açısından- cevaplanmalıdır. Çünkü genellikle Doğal Çocuk değişimi isterken, Adapte Çocuk yönümüz değişimin sonuçlarından korkup, değişim çabalarını sabote edebilmektedir. Dolayısıyla danışan, bu sabotajlarının da farkına vardırılmalıdır. Başka bir deyişle; ne yaparak değişimi sabote ettiğine dair farkındalık kazanmasına yardımcı olunmalıdır.

Etkili bir kontratın yapılabilmesi için dikkat edilmesi gereken noktalar şöyle sıralanabilir (Stewart ve Joines, 1999; Akkoyun, 1998):

- Kontrat, negatif ifadelerle değil pozitif ifadelerle yapılmalıdır. Örneğin; “artık babamla kavga etmeyeceğim” demenin yerine “babama ondan ne istediğimi söyleyeceğim” demek daha uygundur. Negatif ifadelerle dayalı kontratlar, uzun dönemde işlemezler. Neyin olmayacağını hayal etmek, pek de olası görünmemektedir. *Eğer bu konuda şüpheleniyorsanız şimdi hemen turuncu olmayan bir fiili görselleştirmeye çalışın!* Buna karşın, neyin olacağını belirlemek, görselleştirmeyi ve gerçekleştirmeyi kolaylaştırılmaktadır.

- Kontrat, danışanın mevcut durumu ve kaynakları dahilinde gerçekleştirilebilir olmalıdır. Bağımsızlık ihtiyacı yoğun olan bir eşin dünyayı tek başına gezmek istemesi çok da gerçekçi bir amaç olmayabilir, bunun yerine eşine bazı hafta sonları zamanlarını ayrı ayrı değerlendirmeleri ve tek başına kalma ihtiyacını söylemesi daha gerçekçi bir durum olarak değerlendirilebilir.
- Amaçlar, spesifik ve gözlenebilir olmalıdır. “Eşimle iyi geçinmek istiyorum” ya da “eşime sevgimi göstereceğim” türünden ifadeler, nasıl sonuçlanacağı bilinmeyen hedeflere karşılık gelmektedir. Böyle bir ifade ile karşı karşıya kaldığında terapist, “eşinle iyi geçindiğini nasıl anlayacaksın? Bunu birlikte nasıl bileceğiz?” sorusunu yöneltebilir. Bu tür aşırı genellenmiş (over-generalized) hedefleri gözlemek mümkün değildir. Bunun yerine, “eşimle her gün karşılıklı oturarak onu dinleyeceğim” şeklindeki ifadeler, daha spesifik ve gözlenebilir davranışları göstermektedir. Özetle, arzu edilen değişikliğin gerçekleşip gerçekleşmediğini diğerleri de gözlemleyebilmelidir. Eğer hedefimiz, diğer bireylerle ilişki kurma tarzımıza yönelikse, bu kişiler de spesifik olarak isimleriyle belirtilmelidir.
- Amaçlar, fiziksel açıdan emniyetli ve sosyal olarak kabul edilebilir olmalıdır. “Onu herkesin ortasında tekmelemek istiyorum” gibi bireyin başkasına veya kendisine zarar verici olabilecek ifadeler hem emniyetli değildir, hem de sosyal olarak kabul edilemez. Onun yerine, “kendime ve çocuğuma zarar vermeden kızgınlığımı sözel olarak ifade edeceğim ve onun kendini anlatmasına izin vereceğim” türünden ifadeler daha uygun bir amaç ifadesidir.
- Değişmenin olabilmesi için kontrat, Doğal Çocuk benlik durumundan kaynağını alan Yetişkin benlik durumu ile yapılmalıdır. Kontratın Doğal Çocuk yerine Adapte Çocuk’la yapılması, kişinin geçmişte oluşturduğu senaryosunu devam ettirmesine neden olur. Bu yüzden kontrattaki danışan ifadeleri 8 yaşındaki bir çocuğun anlayabileceği bir dille yazılmalıdır. Başka bir deyişle, danışanın Çocuk benlik durumuna hitap etmelidir.
- Herhangi bir amaca ulaşmanın her zaman bir bedeli vardır. Bu bedel; zaman, para, hoşça kal demek, değişim korkusu ile yüzleşmek, büyük bir değişim ya da kargaşa olabilir. Dolayısıyla, danışanlar değişim karşısında nasıl bir bedel ödeyeceklerinin ayırıcına varmalıdırlar. Bunun yanı sıra; danışanlar, değişim hedeflerine ulaşmada onlara destek olabilecek kişiler varsa onları da kontratlarında isimleriyle belirtebilirler.

1.3. Kontrat Yapmada Gözlenebilirlik İlkesi

Etkili bir terapi kontratı, kontratta yer alan amaca ulaşıp ulaşılmadığına işaret eden gözlenebilir davranış ifadelerinden oluşmalıdır. Kontratta ifadelerin gözlenebilir olması daha önce de belirtildiği gibi kontrat yapmada temel bir ilkedir. “Daha yakın ilişkiler kurmak istiyorum” gibi bir ifade gözlenebilir olmaktan oldukça uzak olup, oldukça genel bir ifadedir. Bu noktada terapist, danışana/danışanlara bazı sorular sorarak amacı gözlenebilir bir forma çevirmeye çalışır. Buraya kadar anlattıklarımızı örnek bir diyalog üzerinden

giderek netleştirmeye çalışalım (Lennox, 1997):

Danışman: İnsanlarla daha yakın olmak istiyorum. (Aşırı genelleme)

Danışman: Hangi insanlar?

Danışman: İyi tanıdığım ve sevdiğim insanlarla. (Hala gözlenebilir değil, kim, ismiyle?)

Danışman: Bu insanların adı ne?

Danışman: Kesinlikle Helen, eşim.

Şu anda danışman ve danışan spesifik bir kişi üzerine konuşuyorlar. Bu aşamadan sonra, danışanın eşine daha yakın olduğunda ne yapıyor olacağını tanımlamak üzerine konuşulacak.

Danışman: Helen ve sen Helen'e senin istediğin bir biçimde daha yakın olduğunu nasıl bileceksiniz?

Danışman: (Sessizlik...). Çünkü o benimle konuşurken dikkatimi sadece kendime vermek yerine onu dinleyeceğim. (Hala gözlenebilir değil)

Danışman: Peki, sen ve Helen senin dikkatini kendine vermen yerine Selen'i dinlediğini nasıl bileceksiniz?

Burada amaç, herhangi bir duyumu kullanarak davranışı gözlenebilir bir konuma getirmektir. Danışman ve danışanın, onun amacına ulaştığını hem kendisinin hem de diğerlerinin nasıl göreceği, duyacağı veya hissedeceği ile ilgili detaylar konusunda görüş birliğine varmalarına ihtiyaç vardır. Bazı hedefler için tad ve koku duyuları bile uygun olabilir.

Danışman: (Uzun bir sessizlik...). Çünkü ona konuşması için zaman vereceğim ve daha sonra bana anlattıkları ile ilgili ne hissettiğimi söyleyeceğim.

Danışman: Oh! Öyleyse sen ve Helen senin Helen'i dinlediğini ona konuşması için zaman tanıdığın ve ardından anlattıkları ile ilgili nasıl hissettiğini söylediğin zaman anlayacaksınız, öyle mi?

Danışman: Evet.

Bu noktada, danışan ilk başta genelleştirerek getirdiği amacı davranışsal bir boyuta taşımaya başladı. Ama hala eksik olan bir şey var. Danışan, başlarken bir değişiklik yapmak istediğini söylemişti. Eğer süreç burada bırakılırsa, danışan sadece daha spesifik bir amaçla bitirmiş olacak. Hala bu amacı ile ilgili bir şey yapmak istediğini söylemedi. Öyleyse, devam edelim.

Danışman: Öyleyse, bu söylediğini önümüzdeki haftaya kadar en azından bir defa yapacak mısın ve gelecek hafta görüştüğümüzde bana geribildirim verecek misin?

Danışan: (Yetişkin beden diliyle) *Evet. Yapacağım.*

Artık , elimizde gözlenebilir bir kontrat olduğunu söylemek mümkündür.

Görüldüğü gibi, danışan ve danışman “insanlara daha yakın olmak” gibi muğlak bir amaç üzerinden giderek kontratı gözlenebilir hale getirdiler. Dahası, her ikisinin de “insanlara daha yakın olmak” ile ilgili kendi imajlarını karşılaştırmaya ihtiyaçları vardı. Çünkü böyle bir konuda ilk akla gelebilecek fiziksel yakınlık olabilir. Ama danışanın burada kastettiği, bir başka insanla duygularını içtenlikle paylaşabilmektir.

1.4. Gelişim ve Değişim Sürecini Engelleyen Kontratlar

Danışma /terapi sürecinde işlemeyen ve danışanı değişimden alıkoyan kontratlar; ebeveyn benlik durumundan yapılan kontrat, diğerlerinde değişim yaratmaya odaklanmış kontrat, oyun kontratları, ebedi kontratlar olarak sıralanabilir. Terapi ve danışma sürecinde özellikle terapistin/danışmanın farkında olarak uzak durması gereken bu kontrat türlerini kısaca açıklayalım (Goulding ve Goulding, 1997):

1.4.1.Ebeveyn Benlik Durumu ile Yapılan Kontratlar

Bu tür kontratlar ebeveyn benlik durumundan yapıldığı için “gereklilik” içerir ve “meli”, “malı” tarzında ifade edilir. *Yemek yemeyi, içki içmeyi , ilaç kullanmayı, sigara içmeyi bırakmalıyım türünden ifadeler*, ebeveyn kontratlarına birer örnektir. Çocuk benlik durumunun katkı sağlamadığı bu tür kontratların, *Çocuk benlik durumu* sağlıklı bir şekilde yaşamakla ilgili yeni bir karar almadığı sürece gerçekleşme ihtimali oldukça düşüktür. Kontratta alınan kararların ertelenmesi ile sonuçlanan süreçte asıl sorun danışanların erteleyerek kendilerine ne yaptıklarıdır. Genellikle kendilerini acımasızca eleştirirler, kötü hissederler, daha iyisini yapacaklarına söz verirler, zihinleri sürekli yarım kalmış işlerle meşgüldür. Bu noktada danışanla herhangi bir şeyi yapmayı bırakmakla ilgili kontrat yapmak yerine Çocuk benlik durumu adına kendini yormayı (bezdirmeyi) bırakmakla ilgili kontrat yapmayı tercih etmek daha sağlıklıdır. Aksi takdirde, -ebeveyn benlik durumunda kaldığımız zaman- danışan kendini daha sert bir şekilde eleştirmek ve suçlu hissetmek için bize karşı savunmaya geçebilir.

1.4.2. Diğerlerini Değiştirme Kontratları

Danışma/terapi sürecinde işlemeyen kontratlardan bir diğeri içinde bir diğer kişinin değişmesine yönelik taleplerin bulunduğu kontratlardır. Örneğin; eşlerden biri eşinin sigara içmeyi bıraktığında kendini daha iyi hissedeceğine dair bir kontrat yapmak isteyebilir. Bu şantajı benzer bir durumdur ve taraflar açısından sağlıklı bir değişim ve gelişim sağlanması pek olası görünmemektedir. Çünkü eşlerden her birinin genellikle diğeriyle ilgili acendası

(görüülecek konusu) bulunur. Bu durumda her iki tarafın Çocuk benlik durumunu da hedefleyecek şekilde bir kontrat yapma konusunda işbirliğine ihtiyaç vardır.

1.4.3. Oyun Kontratları

Bu tür kontratlarda genellikle danışanlar kendilerini acıtacak ya da mutsuzlukla sonuçlanacak bir şeyi yapmak adına terapist ya da danışmandan onay isterler. Ancak danışan kontrat oluşturmaya çabalarken bunun farkında değildir. Başka bir deyişle; terapist ile danışan arasında danışanın gerçek hayatında da sıklıkla oynadığı psikolojik oyunun temelleri atılır. Bir oyundan şüpheleniyorsak, danışandan geleceğe odaklanıp oyun bittiğinde “en iyi” ve “en kötü” olası sonuçları deneyimlemesini isteyebiliriz Çünkü oyunlar genellikle, Çocuk ve Ebeveyn ego durumlarından başlatılır ve Yetişkin ego durumunun kontrolünde değildir. Böyle bir durumda danışan olumsuz ya da olabilecek en kötü sonuçla ilgili farkındalıktan yoksun olabilir. Terapist olarak bu noktada, olası olumsuz sonuçlara dair kendi imgelemlerimizden bahsedebiliriz.

1.4.4. Ebedi (Forever) Kontratlar

Bazı danışanlar, tam olarak iyileşinceye kadar gizli bir şekilde mutsuzluklarını sürdürerek ulaşmak istedikleri bir amaca yönelik olarak sonsuza dek çaba sarfedebilirler. Psikoterapi süreci yıllarca sürebilir. Var olan sorunun son damlasına kadar temizlenmesi gerektiğine inanırlar. Genellikle çocukluk döneminde aldıkları kabul iletileriyle (strokes) aynı iletileri alabilmek için terapiye devam ederler. Bu kabul iletileri zorlanma ve acı çekmeye dayalıdır. Bu tür danışanlarla yapılacak tek bir kontrat vardır: *geçmiş yaşama dair kendine acı çektirmeyi durdurmak*. O yüzden yapılacak kontratla danışan “şimdi ve burada”ya çağrılmalıdır. Bu aşamada kişinin *kendini kabul etmesini ve sevmesini sağlayıcı kontratların dışında değişimi hedef alan herhangi bir kontrat yapmaya yönelik girişimler dikkate alınmamalıdır*.

1.5. Kontrat Yapma ve Kontratın Korunması İle ilgili Öneriler

Wagner (1991), kontrat yapma ve yapılan kontratların korunması adına şu önerilerde bulunmuştur:

- Kontrat, bir nevi anlaşmadır. Bu anlaşma, sizin “karakteriniz”, sözünüzdür. Öyleyse, kontratınızın arkasında durmak gerekir.
- İlk kontratınız basit olmalıdır. Akşam saat 6:00’da akşam yemeği için evde olmak ya da belli bir zaman diliminde aldığı bir işi bitirmek gibi. Uygulanabilir olsa dahi değişime yönelik kontratlardan kaçınmalıdır.
- Eğer insanlar kontratlarına uymazlarsa yüzleştirme yapılır. Bunu yapmadığımız takdirde onların gelecekteki kontratlarını da ihlal etmelerine ve kontratların geçersiz hale gelmesine yardımcı olmuş oluruz.

- İki süpervizörün olduğu durumlarda sıklıkla birbiriyle çelişen direktifler ya da işler verilebilmektedir. Daha önceden üzerinde anlaşılan zaman çizelgesinde karışıklık olabilir. Böyle bir durum açığa çıktığında, bu noktaya parmak basılmalıdır. Örneğin; Ali'ye onun işini yarına kadar bitireceğimi zaten söylemişim gibi. Eğer birey ısrarcı davranırsa, onu diğerk kişiyle konuşmaya davet etmek gerekir.
- Birinden bir şey istemek ya da bir durumu belirtmek amacıyla da kontrat yapabilirsiniz. Örneğin; bir konu ile ilgili yoğun duygular yaşıyorum ve bu konu hakkında seninle konuşmak istiyorum. Rica etsem kalkıp beni dinler misin? gibi.
- Bir şey isterken ya da anlaşma yaparken ne istediğimizi net bir biçimde ifade ettiğimize emin olun. Örneğin, ofiste geçirdiğiniz kötü günle ilgili olarak eşinizle konuşurken anlaşılmayı istiyorsanız, talep edin. Aksi takdirde anlaşılmak yerine öğüt almakla yetinmek zorunda kalırsınız.
- İndirgeme (discounting)¹ yapmamak adına kontrat yapılmalıdır ve her seansta eşit düzeyi korumak için tarafların birbirine pozitif ve negatif (yapıcı eleştiri) kabul iletilerini hesapsızca vermek için zaman ayırması tavsiye edilir.

¹ **İndirgeme (discounting):** Problemin çözümü ile ilgili bilgiyi farkında olmadan göz ardı etme durumu. İnsanlar genel olarak kendileri, başkaları ve durum hakkında indirgeme yapabilirler (Stewart ve Joines, 1999, s.181-182).

KAYNAKLAR

- Akkoyun, F. (1998). *Transaksiyonel Analiz*. Nobel Yayın-Dağıtım, İstanbul.
- Goulding, M.C.&Goulding, R.L.(1997).*Changing Lives Through Redecision Therapy*. Grove Press, New York.
- Lennox, C.E. (Ed.)(1997). *Redecision Therapy: A Brief, Action-Oriented Approach*. Jason Aronson Inc., London.
- Moiso, C. (1977). “The Contract Card”, *Current Issues in Transactional Analysis: The First International Transactional Analysis Association European Conference*. Brunner/Mazel, Publishers, NewYork.
- Stewart, I. (1996).*Transactional Analysis Counseling in Action*. SagePublications Inc., Great Britain.
- Stewart, I.&Joines, V. (1999). *TA Today: A New Introduction to Transactional Analysis*. Lifespace Publishing, Nottingham.
- Wagner, A. (1991). *The Trans-Actional Manager: How to Solve Problems with Transactional Analysis*. T.A. Communications, Inc., USA.