



JSES

Journal of Sustainable Educational Studies



Geliş/Received: 12.07.2021 Kabul/Accepted: 29.07.2021

## TERAPÖTİK SÜREÇTE AKTARIM VE KARŞI- AKTARIM

Hümevra SARAÇ<sup>1</sup>

### Özet

Bu çalışmada psikolojik danışma sürecinde danışman-danışan ilişkisinde sık karşılaşılan durumlardan olan aktarım ve karşı-aktarım kavramlarının açıklanması, yaşanan aktarım ve karşı-aktarım durumlarının özellikleri, nedenleri, belirtileri, türleri ve nasıl baş edilebileceğinin literatürde yapılmış araştırmalar kapsamında ele alınması amaçlanmaktadır. Aktarım, psikolojik danışma sürecinde danışanın daha önce başkasına ya da başka bir nesneye yönelik deneyimlemiş olduğu duygu, düşünce ve davranışları psikolojik danışmana aktarmasıdır. Karşı-aktarım ise psikolojik danışmanın daha önce deneyimlemiş olduğu duygu, düşünce ve davranışları danışana aktarması olarak tanımlanmaktadır. İlgili alan yazın incelendiğinde, psikoterapide danışan ve danışman arasındaki aktarımın danışma sürecini önemli ölçüde etkilediği görülmektedir. Dolayısıyla, bu çalışma da aktarım ve karşı-aktarım ile ilgili ele alınan bilgilerin alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

**Anahtar Sözcükler:** Aktarım; karşı-aktarım; psikolojik danışma

## TRANSFERENCE AND COUNTERTRANSFERENCE IN THE THERAPEUTIC PROCESS

### Abstract

This study, it is aimed to explain the concepts of transference and countertransference, which are common situations in the counselor-client relationship in the counseling process, and to discuss the characteristics, causes, symptoms, types of experienced transference and countertransference situations, and how to deal with them within the scope of studies conducted in the literature. Transference is the transfer of the feelings, thoughts, and behaviors that the client has experienced towards another person or another object to the psychological counselor during the counseling process. Countertransference, on the other hand, is defined as the counselor's transfer of previously experienced feelings, thoughts, and behaviors to the client. When the relevant literature is examined, it is seen that the transfer between the client and the counselor in psychotherapy significantly affects the counseling process. Therefore, it is thought that the information discussed in this study about transference and countertransference will contribute to the literature.

**Keywords:** Transference; countertransference; psychological counseling

Makale Türü (Article Type): Derleme/Review

**Kaynakça Gösterimi:** Saraç, H. (2021). Terapötik süreçte aktarım ve karşı-aktarım. *Journal of Sustainable Educational Studies*, 2(3), 28-40.

<sup>1</sup>Yüksek Lisans Öğrencisi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı, İstanbul-Türkiye, humeyrasarac.1@gmail.com, ORCID: 0000-0002-9205-7658.

## 1. GİRİŞ

Psikolojik danışma sürecinin başarılı bir şekilde yürütülebilmesi için psikolojik danışman ve danışan arasında terapötik ilişkinin kurulması önemlidir. Bu ilişkinin kurulabilmesi için ise, danışanın psikolojik danışman tarafından ilgilenildiğini, dinlendiğini ve anlaşıldığını hissetmesi gerekir (Deffenbacher, 1985, s. 262). Bahsi geçen terapötik ilişkinin birbiriyle eş zamanlı olarak işleyen iki ana bileşeni vardır. Bu bileşenlerden ilki danışanın içgörü kazanması ve davranışlarında birtakım değişiklikleri gerçekleştirmek için teorik yaklaşımın ve bu yaklaşıma uygun olarak terapötik tekniklerin kullanıldığı bileşen olarak açıklanırken, ikinci bileşen ise kendiliğin sürece dâhil olduğu gerçeklik bileşenidir. Burada bahsedilen kendiliğin katıldığı gerçeklik, iki kişinin de insan olması nedeniyle ortaya çıkan ve özellikle psikolojik danışman tarafından sağlanan karşılıklı eşitlik ve saygıya dayalı bir etkileşim sürecidir (Heid ve Parish, 1997, s. 58). Dolayısıyla terapötik ilişki yapılandırılmış, profesyonel bir ilişkidir. Bu ilişki iki insan arasında gelişen ve her iki tarafın kişiliklerinin ve tutumlarının kaçınılmaz bir biçimde etkili olduğu bir etkileşimi içeren kapsamlı, karmaşık ve özgün bir ilişkidir. Terapötik ilişki sürecinde aktarım ve karşı aktarım durumlarıyla karşılaşılabilir. Psikolojik danışman ve danışan etkileşiminde ortaya çıkan aktarım ve karşı-aktarım durumları özellikle psikanalitik yönelimli yaklaşımlarda terapötik sürecin ana unsuru olarak ele alınmaktadır (Akdoğan ve Ceyhan, 2011, s. 118).

Aktarım sürecinde danışanın diğer insanlarla olan ilişkilerinde sorunlar yaşamasına yol açan ilişki biçimlerinin terapötik ortamda psikolojik danışman ile tekrar yaşandığı, diğer bir ifade ile danışanların patolojik ilişki kurma biçimlerini terapötik ortama aktardıkları söylenebilir. Bu durum ise psikolojik danışmana danışanın gerçekte yaşadığı ilişki sorunları hakkında bilgi vermektedir (Tellides, 2006, s. 19). Dolayısıyla, terapötik süreçte karşılaşılan aktarım ve karşı-aktarım durumları danışma sürecinin işleyişi açısından önem arz etmektedir. İlgili literatür incelendiğinde, aktarım ve karşı-aktarım kavramlarına yönelik yapılan ulusal derleme çalışmalarının sınırlı sayıda olduğu görülmüştür. Bu sebeple yapılan çalışma, terapötik süreçte danışan ve psikolojik danışman arasında yaşanan, aktarım ve karşı-aktarım durumlarının özellikleri, nedenleri, belirtileri, türleri ve nasıl baş edilebileceğini ele alarak ulusal alan yazına katkı sağlamayı amaçlamaktadır.

## 2. YÖNTEM

Bu çalışma bir derleme çalışmasıdır. Bu çalışmada psikanalizin kavramlarından olan aktarım ve karşı-aktarım ile ilgili kuramsal bilgiler taranmış ve literatürde aktarım ve karşı aktarım kavramlarının tanımları, türleri, nedenleri, belirtileri ve nasıl baş edilebileceğini araştıran çalışmalar incelenmiştir. İnceleme sonucunda elde edilen bilgiler aktarım ve karşı-aktarımın özellikleri, nedenleri, belirtileri, türleri ve baş etme yöntemleri başlıkları oluşturularak sunulmuştur.

Bu çalışmada ilgili konuyu araştırmak üzere Scopus, Scholar, Proquest, Yöktez, EBSCO v.b. sitelerden yararlanılmıştır. Bahsedilen sitelerden aktarım, karşı-aktarım, transference ve countertransference anahtar kelimeleri kullanılarak arama yapılmıştır. Aktarım ve karşı aktarım ile ilgili ulaşılan araştırmalarda geçmişten günümüze yapılan çalışmalar ele alınmış ve özellikle psikanaliz kavramlarından olan aktarım ve karşı aktarım kavramlarının ilk ele alındığı Freud'un kaynaklarından yararlanılarak günümüzdeki kaynaklara kadar ulaşılan verilerden yararlanılmıştır. Çalışma kapsamında yirmi üç makale, on tez, on üç kitap incelenmiştir.

## 3. TERAPÖTİK SÜREÇTE AKTARIM ve KARŞI-AKTARIM

### 3.1. Aktarım

Alan yazın incelendiğinde, psikanalitik düşüncenin temel ilkelerini oluşturan aktarım ve karşı-aktarım kavramları ile ilgili pek çok tanım ve açıklamanın olduğu görülmüştür. Bu tanım ve açıklamalardan bazılarını aşağıda yer verilmiştir.

Aktarım, en eski anlamı ile duygulanımın bir yerden başka bir yere yönlendirilmesi olarak anlaşılır. Bugün ise genellikle geçmişteki önemli bir kişinin özelliklerinin bugün karşılaşılan bir kişiye, genellikle bilinçdışı unsurlarla atfedilmesi olarak nitelendirilir. İlk görüşte aşk deneyiminde, daha önce hiç karşılaşmadığımız birini sevmeye ya da hiç beğenmeme gibi anlık tepkiler aktarım olarak yorumlanır. Analitik deneyimde aktarım hemen her şeye uygulanmaktadır (Kardeş, 2021, s. 50). Aktarım, psikanalitik ikili ilişkinin belirli yönlerinin anlaşılmasına yardımcı olmak için Freud tarafından geliştirilmiş bir kavram, bir teoridir. Freud'a göre aktarım psikanaliz dışında da ortaya çıkan evrensel bir olgudur, ancak yalnızca psikanaliz ortamında bütün açıklığıyla ortaya çıkarılabilmekte, derinlemesine çalışılabilmektedir. Aktarım hastanın nevrozunu analist etrafında yeniden örgütlemesine, böylece nevrozun bir aktarım nevrozuna dönüşmesine, dolayısıyla da ele alınıp analiz

edilebilmesine yol açar (Freud, 1914b, s. 151). Freud (1912, s. 99), bireyin çevresindeki diğer önemli insanlarla erken bir ilişkide deneyimlenen duyguların aktarımından bahseder ve analistlerin hastanın deneyimlediği duyguları yeni insanlara ve durumlara karşı tutumunu etkileyen bir kalıp ya da geçmişten gelen bir "şablon" aracılığıyla bugünü şekillendirdiklerini ifade eder. Bu aktarımların yorumlanması ve derinlemesine çalışılmasının analitik tedavinin olmazsa olmazı olduğu düşünülmektedir (Sarles, 1994, s. 67).

Aktarım, psikanalizin temel taşıdır ve ilişkilerdeki eski deneyimlerin derin modelini yansıtır. Aktarımı sanki biri ormanda ayak izleri yapmış ve karanlıkta bir yol aramaya başlamış gibi düşünülebilir. İnsanlar farkında olmadan kendilerini ilişki kurma ve tepki verme kalıplarını takip ederken bulabilmektedirler. Bilinmeyen bir yolu aydınlatmak ve yeni bir yoldan yürümek o kadar kolay değildir ve birey eski yollara dolanabilir. Buradan yola çıkarak aktarımın analizinin terapötik süreçte fener işlevi gördüğü söylenebilir (Wedding, 2010, s. 47). Aggarwal (2015, s. 545)'a göre aktarım, geçmiş deneyimlerimizin içimizde dayandığı ve mevcut kişilerarası davranışlarımızda şekillendirici bir rol oynadığı anlayıştır. Bununla birlikte, terapötik süreçte danışan ve psikolojik danışman arasında gerçekleşen aktarımın süreç içerisinde ortaya çıkmasının tesadüfî olmadığı ve danışanın ebeveynlerinden elde ettiği duygusal deneyimlerin, psikolojik danışmana düzenli bir şekilde aktarıldığı fark edilmiştir. Yapılan açıklamalardan hareketle, bir reaksiyonun aktarım olarak kabul edilebilmesi için iki özelliğinin olması gerekmektedir: İlk olarak bu reaksiyon geçmişin tekrarı olmalı; ikincisi şimdiki zamana uygun olmamalıdır (Greenson, 2008, s. 156). Aktarımın önemli olarak görülen bir diğer özelliği, çok katmanlı olarak kabul edilmesidir. Bu nedenle birden fazla kişiye ve farklı cinsiyetten insanlara bağlı duygu, düşünce ve tutumlar mevcut ilişkilerde kendini gösterebilir. Aktarım, kendini çözülmemiş çocukluk anlarından korumaya çağrılan bir direnç ve zihinsel savunma biçimi olarak kabul edilir. Yine de olumlu değişiklikler getirmesi için başvurulduğu düşünülmektedir (Jones, 2004, s. 14).

Aktarım ve karşı-aktarım psikanalizde özellikle ortaya çıkması istenen bir durumdur. Terapi sürecinde danışan öncelikle yaşamında bulunan uzun süredir devam eden zorluklar hakkında konuşmaya teşvik edilir. Danışan mesleğinden, yaşadığı ilişkilerden veya her ikisinden de memnun olmayabilir. Danışanın daha dolu bir yaşam sürmesinin önündeki iç engellerin ne olduğunu anlamak için, tedavide çoğu zaman danışanın çok rahatsız edici bulunduğu özellikleri üzerinde durulmaktadır. Psikolojik danışmana yönelik duygular, danışanın hayatındaki diğer önemli bakıcılara, çoğu zaman ebeveynlere karşı duyduğu hisleri anımsatır. Öyleyse, danışanın terapide daha çocuksu hale gelmesi ve bu içsel çatışmaları psikolojik danışmana sadece uzak terimlerle tarif etmek yerine, psikolojik danışman ile yeniden canlandırması kaçınılmazdır (Waldman, 2003, s. 56). Danışma sürecinde aktarım veya karşı-aktarım durumu yaşanırken danışanlar birdenbire psikolojik danışmana duruma hiç de uygun olamayan yoğunlukta bir duygusal tepki verdiklerini fark ederler. Danışanlar geçmişteki bir ilişkiyi, hatırlayıp söze dökmek yerine, bilinçdışı olarak bunu yeniden sahnelerler (Danacı, 2009, s. 55). Aktarım, yalnızca bu duygu ve düşünceleri değil, onlara karşı savunmayı da içermektedir. Danışan tarafından deneyimlendiği şekliyle hem gerçek hem de hayal edilen geçmişe dayanmaktadır. Danışanın patolojik ve patolojik olmayan kişilik özellikleri ile intrapsişik çatışmaya dayanan semptomları, terapötik süreçte aktive olur ve aktarımın ayrılmaz bir parçası haline gelir (Goldstein, 2000, s. 167).

Bu süreçte psikolojik danışman, tıpkı danışan gibi, terapinin nasıl çalıştığına dair kendi teorisi, kendine has özellikleri, kendi çatışmaları ve kendi geçmişiyle benzersiz bir birey olarak görülür ve bunların tümü aktarımın gelişmesine katkıda bulunur. Dolayısıyla aktarım, psikolojik danışman ve danışan arasında ortak bir oluşum olarak görülür. Her ikisi de kendine özgü kişilikleri, değerleri ve öznellikleri olan iki birey arasında ortak bir yaratımdır. Bu açıdan danışman danışana benzer ve otoritesi azalır. Bununla birlikte, psikoterapi konusundaki bilgi ve tecrübesi nedeniyle de bir miktar otorite korunmuştur (Goldstein, 2000, s. 168). Psikolojik danışman, içgörü odaklı (destekleyici) müdahalelere vurgu yaparak, Psikanalizdekine benzer teknikler kullanarak yoğun bir aktarım elde etmeye çalışır. Başlangıçta, aktarımın oluşumuna karşı direnişler hakkında yorum yapar; daha sonra aktarımı hem güncel hem de çocukluk ilişkileriyle ilişkilendirerek danışanın kendisini anlamasına yardımcı olur (Goldstein, 2000, s. 169). Aktarım üzerinde çalışıldıkça, danışan başkalarıyla yeni yollarla ilişki kurabildiğini fark edebilir. Aktarım, eylemde tekrarlanan olayların hatırlanmasının yerini aldığı bir bellek biçimi olarak anlaşılabilir. Aktarımın analizi danışanın fanteziyi gerçeklikten, geçmişi şimdiki zamandan ayırmasına yardımcı olacağı gibi danışanın nasıl yanlış algıladığını veya yanlış yorumladığını anlamasına da yardımcı olmaktadır. Danışan, daha önce tepki verdiği otomatik yolların yerine, dürtüleri ve endişelerini, onlara etki etmek veya üzerini örtmek yerine değerlendirebilir hale gelir. Danışan kendi bilincinde kendiliğinin mantıksız kısımlarına yer açtıktan sonra, danışan daha olgun ve gerçekçi bir düzeyde karar vermeye hazır hale gelmektedir (Wedding, 2010, s. 54). Aktarım ve karşı-aktarıma gösterilen ilgi, hem bilinçdışına hem de

çocukluk deneyimlerinin ve erken ilişkilerin önemine olan ilgiyi yansıtır. Jung analistleri ve çağdaş psikanalistler, aktarım ve karşı-aktarım ile aktif bir şekilde çalışırlar ve danışan ile psikolojik danışman arasındaki karşılıklı etkiyi tanımaya yönelik her iki yönelim içinde bir hareketi yansıtır (Wedding, 2010, s. 21).

Alan yazın incelendiğinde, yukarıda ifade edildiği şekilde tanımlanan aktarım ile ilgili farklı kuramcılar tarafından çeşitli tanımlamaların yapıldığı da görülmektedir. Carl Jung, aktarım kavramının giderek pek çok anlamı olabileceğinden bahsetmiştir. Aktarımın kimi bireylerde şifa kimilerinde ise zehir etkisi yapan ilaçlarla kıyaslanabileceğini belirtmiştir. Terapötik ilişki sürecinde aktarımın ortaya çıkması bir vakada iyiye alametken başka vakada kötülük olmasa da engel ve zorlaştırma anlamına gelir, nihayet üçüncü birindeyse nispeten önemsizdir. Fakat aktarım çoğunlukla çeşitli şekillere bürünen kritik bir fenomendir ve varlığı da yokluğu kadar az şey ifade eder (Jung, 1954, s. 176). Freud'un kuramlaştırdığı şeyin ötesinde ve kolektif içerik ve semboller sayesinde aktarım, bireyin kişiliğini aşar ve sosyal alana yayılır. Böylece Jung, aktarımın sosyokültürel yönlerini kabul etmektedir (Jung, 1954). Coren'e (2001) göre, bu karmaşık kavrama ilişkin temelde iki bakış açısı vardır: (1) Aktarım kapsamlıdır; bir hasta ile terapist arasında (veya bir kişi ile önemli bir diğeri arasında) klinik olarak meydana gelen her şey diğer önemli ilişkilerden aktarılır. Yine de Mann'ın (1997) öne sürdüğü gibi, bu görüş, şu andan kaynaklanan gerçekliğe dayalı davranışların olasılığını reddeder. Tüm etkileşimler mutlaka aktarımdan veya karşı-aktarımdan gelişmeyebilir. (2) "Klasik aktarım" olarak da adlandırılan "aktarım nevrozu", bir kişinin önemli başkalarıyla olan erken deneyimleriyle ilgilidir ve ilgili davranışlarda kendini gösterir.

Psikanaliz küründe aktarım iki yönlü bir özellik gösterir; hem dirençlerin en güçlüsüdür hem de en önemli tedavi edici faktördür. Aktarımın ekonomik bakış açısından görünümü çerçevesinde psikanalizin amacı bastırılmış libidoyu bilinçli hale getirip gerçek dünyadaki yeni figürlere yönlendirmektir. Aktarımın analistin şahsında ortaya çıkması çeşitli dirençlere yol açar; bu da psikanalizi bir direnç ve aktarım analizine dönüştürür (Tura, 2000, s. 30).

Psikolojik danışman ve danışan ilişkisinin her şeyden önce "iki insanın ilişkisi" olduğunun vurgulanması, hem danışanın hem de terapistin terapötik süreci olumlu veya olumsuz yönde etkileyebilen "insan olmaktan" kaynaklanan özelliklerini danışma sürecine taşıma olasılığından ileri gelmektedir. Terapötik süreci etkileyen ve sürecin arka planında yer alan bu özelliklerin, danışanın aktarım geliştirmesine zemin hazırladığı söylenebilir. Etkili olduğu kabul edilmesine karşın, tümüyle kontrol edilmesi veya ölçülmesi mümkün görülmeyen bu faktörlerin, psikolojik danışman ve danışanın kendi özgün kişilikleri, değerleri ve bilinçli veya bilinçsiz olarak sergiledikleri tutumlarını kapsadığı söylenebilir. Sonuç olarak aktarım ve karşı aktarım ilişkisi, danışan ve terapistin iki insan olarak etkileşimlerini içermekte ve terapötik sürecin olumlu veya olumsuz etkilenmesinde kritik bir işlev görmektedir (Akdoğan ve Ceyhan, 2011, s. 120).

### **3.1.1. Aktarım tepkisinin özellikleri**

Aktarım ile ilgili yukarıda yapılan tanım ve açıklamalardan hareketle aktarım sonucu verilen tepkilerin temelde beş özelliğinin bulunduğu söylenebilmektedir (Öztürk, 1989, s. 186): (1) Danışandan danışmana aktarılan duygu ve düşüncelerin danışanın çocukluk yaşantılarında önemli görülen (özellikle ebeveyn) bireylerle kurdukları ilişkilerinde vermiş oldukları tepkileri yansıtmaktadır. (2) Danışanın danışmana yönelik göstermiş olduğu aktarım tepkileri durum ya da koşullara uygun değil, aksine aşırı ve yoğun olarak iletilen tepkiler şeklinde açıklanmaktadır. (3) Danışanın geçmiş yaşadığı ilişkisinden edindiği deneyimleri yeni bir ilişkiye aktarması, yani yer değiştirmesi şeklinde süreç içerisinde ortaya çıkabilmektedir. (4) Danışanın göstermiş olduğu aktarım tepkileri çoğu zaman bilinçdışı olarak ortaya çıkmaktadır. Buradan hareketle danışan danışmana gösterdiği aktarım tepkilerinin çoğunlukla farkında olmamaktadır. (5) Danışanın aktarım tepkileri sadece bir terapistle karşı olmayabilir. Aktarım nesnelere kimi zaman öğretmen, sevgili, patron, tanınmış kişiler, başka nesnelere vb. olabilmektedir.

### **3.1.2. Aktarımın ortaya çıkma nedenleri**

Aktarım, bireyin çocukluk yaşantılarında deneyimlediği duygu ve tutumların tekrarlanması şeklinde açıklanmaktadır. Dolayısıyla aktarımın meydana gelmesinde birden çok sebep olabilmektedir (Öztürk, 1989, s. 187): (1) Danışanın çocukluk çağında doyum sağlayamamış bilinç dışı ihtiyaçlarının, duygu ve çatışmalarının yaşamının ileriki dönemlerinde bu konular ya da durumlar hakkında doyum sağlamayı ya da çözüm kaynakları ve yolları aramasından dolayı ortaya çıkabilmektedir. (2) Danışanın geçmişteki yaşantılarını tekrar yaşamasının

bir başka nedeni benliğin bazen bunları tekrar yaşayarak bunlar üzerinde hâkim olmayı ve başa çıkabilmeyi hedeflemesidir. (3) Psikanaliz sürecinin özellikleri bu yinelemeyi uyaran koşulları taşır. Terapistin güçlü bir duruşunun olması danışanın terapistle karşı olan bağlılığını ve bağımlılığını arttırmaktadır. Yaşanan bu bağlılık ya da bağımlılık danışanın çocukluk yaşantılarındaki bağlı olduğu nesne ya da durumların da ortaya çıkmasına sebep olmaktadır.

### 3.1.3. Aktarımın belirtileri

Danışma sürecinde aktarımın gerçekleştiğini fark etmemizi sağlayacak birden çok belirti mevcuttur. Bu belirtilerden bazılarında aşağıda yer verilmiştir (Öztürk, 1988, s. 189): (1) Danışanın danışma sürecinde duruma uygun olmayan, yoğun ve aşırı tepkiler göstermesi aktarımın belirtilerinde yer almaktadır. Bu aktarıma yönelik danışanın hissettiği duyguları ya açıkça ifade etmesi ya da savunma mekanizmaları veya direnç gösterme şeklinde ortaya çıkması ile sonuçlanabilmektedir. Olumlu aktarıma örnek olarak danışanın danışmana yönelik kıskançlık hissetmesi ya da danışanın danışmana kendisiyle daha az ilgilendiğini ifade etmesi, danışanın danışmana yönelik merakı, ilgisi ve düşünceleri gösterilebilirken olumsuz aktarıma örnek olarak danışanın zaman zaman danışmana yönelik ters tutumları, danışmana yönelik aşırı kıskançlık veya bağımlılık sergilemesi, öfkeli veya alaycı ifadeler kullanması gösterilebilmektedir. (2) Danışma sürecinde aktarım dirençle de meydana gelebilmektedir: Danışanın danışmaya geç gelmesi, unutmaması, danışma sürecinde suskunluk vb. (3) Bir başka belirti de danışanın psikolojik danışmana yönelik hissettiği duyguları diğerleriyle kişilerle yer değiştirmesidir. Örneğin, danışma esnasında psikolojik danışmana öfkelenen danışan bu öfkesini dışarıda diğerlerine yansıtabilmektedir. (4) Danışma sürecinde sözel veya duygusal anlamda bir aktarım gerçekleşirken kimi zaman da bu aktarım eylemsel olarak ortaya çıkabilir. Örneğin, danışanın psikolojik danışmana yönelik hissettiği öfke duygusu sonucunda danışan psikolojik danışmana saldırabilir veya bir başka durumda danışanın psikolojik danışmana karşı hissettiği sevgi duygusu sonucunda danışan psikolojik danışmana sarılmak isteyebilir.

### 3.1.4. Aktarım türleri

Freud aktarımı ikiye ayırır: Olumlu ve olumsuz aktarım. Olumlu aktarım kökende libidonun harekete geçmesi ve psikolojik danışmana yönelik olumlu duyguların belirmesiyle kendini gösterir. Olumsuz aktarım ise saldırgan dürtüleri ve bunlarla ilişkili duyguları gündeme getirir (Freud, 1914b s. 151). Olumlu aktarımda örneğin bir danışan terapistini her şeyi bilen olarak algılamak; olumsuz aktarımda ise danışan terapistini aşırı derecede eleştirel olarak algılamaktadır (Markin, McCarthy ve Barber, 2013, s. 153).

Kohut'un söz ettiği aktarım türleri ise ayna aktarımı ve idealize edici aktarımdır. Ayna aktarımında, terapist hastanın kendisini görebileceği yansıtıcı bir ayna görevi gördüğü aktarım türüdür. Bu aktarım türünde terapist hastanın kendine yönelik algı ve tutumlarını gerçekçi bir bakış açısıyla yansıtan araç olarak görülmektedir. Ayna aktarımı, danışanın çocukluk yaşantılarını kapsayan narsisizmin bir parçasını, mükemmelliği ve gücü görkemli bir benlik üzerine yoğunlaştırarak ve tüm kusurları dışarıya atarak korumaya çalıştığı gelişim aşamasının terapötik süreçte ortaya çıkmasını oluşturur. Bu aktarıma özellikle narsistik örüntüler gösteren hastalarda rastlanmaktadır. Hastanın olumsuz benlik algısına sahip olması ve bu algının aksine çevresine karşı aşırı derecede kendisine hayranlık duyması yönünde davranışlar sergileyebilmektedir. Burada terapist ruhsal bir ayna olarak hastanın davranışlarını yansıtacak ve hastanın ne kadar değerli olduğunu anlamasını sağlayacaktır (Kohut, 1968, s. 98). İdealize edici aktarım ise, danışanın çocukluk yaşantılarının terapötik süreçte canlanmasıdır. Danışanın çocukluk yaşantılarında diğerleri ile ilişkilerindeki deneyimlerinin bir nesneye veya kişiye aktarılmasıdır. Danışan bu aktarım türünde psikolojik danışmanı bir süper kahraman gibi görmektedir. Bu süreçte psikolojik danışmana övgülerle yaklaşır, zaman zaman psikolojik danışmanı taklit etmeye çalışır. Örneğin onun gibi davranışlar sergiler veya onun gibi görünmeye çalışır. Sonuç olarak danışan psikolojik danışmanın tutum ve davranışlarını idealize etmek için çaba sarf etmektedir. Bu durumda artık tüm güç psikolojik danışmanda yani idealleştirilmiş nesnede bulunduğundan, danışan ondan ayrıldığında kendisini boş ve güçsüz hisseder ve bu nedenle onunla sürekli bir birliktelik sürdürmeye çalışır (Kohut, 1968, s. 92).

Diğer bir aktarım türü danışanın psikolojik danışmanı destekleyici olarak gördüğü aktarım türüdür. Bu aktarım türünde danışan terapötik süreçte yaşadığı yoğun kırılma duygularını psikolojik danışmanla paylaşır. Danışan bu aktarım türünde kendisini birine bağımlı, kararsız ve çaresiz hissederken aynı zamanda psikolojik danışmana dokunmak ve sarılmak istemektedir. Bu aktarım sonucunda psikolojik danışman ise üzüntü, sempati, tükenme hissi yaşarken aynı zamanda danışanı sakinleştirmek, şımartma ve ona dokunma arzusu içerisindedir (Büyükgöze-Kavas, 2019, s. 56).

Uzman aktarım, danışanın psikolojik danışmanı geleceği gören biri olarak kabul etmesiyle ortaya çıkmaktadır. Danışanın gözünden psikolojik danışman her şeyi bilen ve güçlü biri olarak görünmektedir. Bu aktarım biçiminde danışan kendini güçsüz ve yetersiz hissederken danışma sürecine ait tüm sorumluluğu psikolojik danışmana yüklemektedir. Bu aktarım sonucunda psikolojik danışman kendisini yeterli hissetmek, doğru olmak ve danışanın ondan beklentilerini karşılamaya çalışmak için yoğun bir çaba sarf etmektedir (Büyükgöze-Kavas, 2019, s. 56).

Bir diğer aktarım türünde danışan psikolojik danışmanı hayal kırıklığına uğratan biri olarak tanımlamaktadır. Danışan bu aktarım türünde psikolojik danışmana karşı kendisini savunmacı, korunaklı, şüpheli ve danışmana karşı güvensizlik hissetmektedir. Danışan burada psikolojik danışmanı süreç içerisinde sürekli test etmektedir. Bu aktarım sonucunda ise psikolojik danışman kendisini huzursuz, gergin hissetmekle birlikte danışana karşı düşmanca ve nefret dolu bir tutum sergileyebilmektedir. Psikolojik danışman burada danışanı beğenmez ya da danışanı suçlayıcı bir tutum sergileyebilmektedir (Büyükgöze-Kavas, 2019, s. 57).

Son olarak bir başka aktarım türü de danışanın psikolojik danışmanı değersiz biri olarak görmesi yönünde davranışlar sergilediği aktarım türüdür. Danışan danışma sürecinde sürekli konu değiştirmeye yönelik girişimlerde bulunmaktadır, danışma sürecine odaklanamaz, tutarsız konuşmalar yapar ve danışma sürecinde yersiz kahkahalar attığı görülmektedir. Bu süreçte psikolojik danışman ise şaşkın, yararsız, sıkılmış, öfke gibi duygular yaşıyorken aynı zamanda danışanı kişiliksiz olarak nitelendirebilmektedir (Büyükgöze-Kavas, 2019, s. 57).

### **3.1.5. Danışandan Gelen Aktarımla Baş Etme**

Psikolojik danışma sürecinde danışanın danışmana yönelttiği duygu ya da hislerin iki sonucu olabilmektedir. Birincisi danışanın danışmana ilettiği yoğun duygular aktarımın bir sonucu olabilir; ikincisi danışanın danışman ile olan iletişimde ona karşı yansıttığı dürüst bir tepki olabilmektedir. Buradan hareketle, danışanın hissettiği yoğun duyguların neyin sonucu olursa olsun danışmanın burada yapması gereken şey danışana kendi duygu ve düşünceleriyle ilgili yargılayıcı olmadan farkındalık kazandırmaktır (Dalenberg, 2004, s. 439). Danışma sürecinde danışan ve danışman arasında aktarım ilişkisi fark edildiğinde danışman bu duruma dört adımla yaklaşmalıdır (Büyükgöze-Kavas, 2019, s. 53): İlk olarak psikolojik danışma sürecinde danışan duygu yoğunluğunu ifade ederken psikolojik danışman danışanın açıklamalarını kabul ettiğini danışana hissettirmeli ancak kısasa kısas yapmamalıdır. Çünkü danışana misilleme yapmak ya da aksi bir durumu savunmak danışanın kendisini güçsüz, suçlu ya da cezalandırılmış hissetmesine sebep olabilmektedir. Bu durum terapötik süreçte istenmeyen bir durumdur. Dolayısıyla bu durumda psikolojik danışman saygı tepkisini göstermelidir. İkinci olarak danışmanın yapması gereken şey danışanın o an yaşadığı duyguları keşfetmeye yönelik cesaretlendirmesi ve danışanın duygularını keşfetmesini sağlamaktır. Üçüncüsü, psikolojik danışmanın danışan ve onun davranışları hakkındaki dürüst düşünceleri ve duygularının farkında olmasına yardım etmek amacıyla kendini dâhil ettiğini hissettirecek ifadeler kullanılmalıdır. Dördüncüsü danışana duygularını ifade etmede ve gereksinimlerini karşılamada yeni ve daha iyi çözüm yolları keşfetmesine yardım etmek amacıyla yaşantıyı kullanılmalıdır. Alternatif davranışları dikkate almada terapötik ilişkiyi kullanılmalıdır (Büyükgöze-Kavas, 2019, s. 53).

Freud'un en başından beri teknik tavsiyesi, analitik aktarımların aşamalı olarak ortaya çıkmasına izin vermek ve onları yalnızca terapide devam eden çalışmaya karşı direnç oluşturduklarında yorumlamaktı. Bu tür dirençler, ya psikolojik danışmana yöneltilen nefret dolu duyguların olumsuz aktarımları olarak ya da sevgi dolu duyguların erotik pozitif aktarımları olarak ortaya çıkabilir. Freud, danışanın psikolojik danışmanla en iyi şekilde iş birliği yapmasına yol açan, danışan tarafından bir uzman olarak deneyimlenen, yardımcı olan ve terapötik değişim ve tedaviyi etkilemeye ilgi duyan iyi huylu duygular olan "itiraz edilemez pozitif aktarımlar" olarak adlandırdığı şey için bir istisna yaptı (Aggarwal, 2015, s. 546).

### **3.2. Karşı-Aktarım**

Profesyonel kimliğinin yanı sıra bir birey olarak psikolojik danışmanın birtakım problemlerinin olması ve bu problemlerin hem bireysel hem de profesyonel hayatını olumsuz etkilemesi mümkündür. Terapötik süreçte temelde danışanların ihtiyaçları öncelikli olsa da psikolojik danışmanların da ihtiyaçlarının ortaya çıkabildiği ve bu ihtiyaçların bazen terapötik süreci olumlu yönde beslemesine karşın bazen de karıştırıcı veya engelleyici olabildiği görülmektedir (Akdoğan ve Ceyhan, 2011, s. 134). Bu durumda psikolojik danışmanın kendi yaşantıları çoğunlukla terapötik süreçteki etkileşim sırasında ortaya çıkmakta ve danışma sürecini olumsuz

yönde de etkileyebilmektedir. Kendi yaşamında kayıpları ve çelişkileri olan psikolojik danışmanların, terapötik süreçte kendi sevgi ihtiyaçlarını danışanları ile giderme eğilimine girebildikleri de belirtilmektedir (Coleman ve Schaefer, 1986, s. 343).

Karşı-aktarım, danışanın aktarımlarının ortaya çıkardığı çözülmemiş sorunlardan kaynaklanan, danışanın aktarımlarına psikolojik danışmanın uygunsuz ve nesnel olmayan tepkileri olarak Freud tarafından tasarlanmıştır. Bu, psikolojik danışmanın uygun aktarım değerlendirmesini bulanıklaştırmaktadır (Aggarwal, 2015, s. 547). Karşı-aktarım, diğer aktarımlarla aynıdır; yani psikolojik danışman, danışana sanki danışan psikolojik danışmanın geçmişinden biriymiş gibi tepki verir ve ona karşı davranır. Bu tepki, danışanın aktarımından kaynaklanmaz, psikolojik danışmanın ilişkiye getirdiği bir şeydir, bu nedenle onu anlamak psikolojik danışman hakkında bilgi sağlarken danışan hakkında hiçbir bilgi sağlamaz (Ernsberger, 1979, s. 15).

Karşı-aktarımda çözüm, psikolojik danışman tarafından sürekli olarak dikkatli olmak, kasıtsız ve uygunsuz tepkileri izlemek ve yüz ifadesini kontrol etmek ve aktarım görüntüsünü bulanıklaştırmaktan kaçınmak olmalıdır. Bu tür bir izlemenin etkisiz olduğu fark edilirse, psikolojik danışman, sıkı bir kendi kendini analiz veya analistin kendi terapisine geri dönmesi yararlı olacaktır. (Aggarwal, 2015, s. 547). Psikolojik danışmanın yanlışlıkla benimsediği veya kendisine verilen role düştüğü durumları analiz ederek, psikolojik danışman karşı-aktarımın farkına varabilir ve bunu danışandan gelen ruhsal baskıları açıklığa kavuşturmak için kullanabilir. Psikolojik danışman bu durumu fark ettiğinde danışanın karakter yatkinliklerinin de farkına varır ve danışanın çocukluk yaşantılarına kadar izlenebilir (Aggarwal, 2015, s. 548). Günümüzde pek çok kişi psikanaliz uygulamaya ve karşılıklı olarak deneyimlerini paylaşmaya geldiğine göre, her psikolojik danışmanın başarısının, kendi kompleksleri ve direnişlerinin izin verdiği şeyle sınırlı olduğu fark edildi. Sonuç olarak psikolojik danışman öncelikle kendi kendini analiz etmeli ve danışanları üzerinde gözlemlerini yaparken bunu sürekli genişletmeli ve derinleştirmelidir (Freud, 1910, s. 288).

Karşı-aktarım, aktarımın bir sonucunu ifade eder ve farklı anlamlara sahip olduğu için karmaşıktır. Örneğin, terim yalnızca aktarıma karşı doğrudan bir kişisel tepkiyi değil, aynı zamanda başka bir kişiye yanıt olarak yaşanan tüm deneyimleri de tanımlamak için kullanılır. Terim, terapistler hastanın aktarım sorunlarına kendi aktarım konuları ile yanıt verdiği için kullanılır. Psikoterapi gözetiminin bir amacı, terapistlerin hastaya ve hastanın aktarımına yönelik bilinçsiz projeksiyonlar ve tepkilerden haberdar olmalarını sağlamak için geribildirim ve rehberlik almalarıdır (Jones, 2004, s. 14).

Karşı-aktarım, terapistin hastaya verdiği tepkiyi ifade eder. Aktarımın karşılığı olarak, terapistin çözmesi gereken kişisel sorunlarla bağlantılı olabilecek bir hastaya terapistin tepkilerini ifade eder. Son zamanlarda karşı-aktarım, terapistin tepkilerinin hastanın duygularına veya hastadan gelen sözlü olmayan iletişime tepki olup olmadığını değerlendirmek için kullanılmıştır (Wedding, 2010, s. 19). Karşıaktarım, terapistin hastanın aktarımına verdiği bilinçsiz tepkiyi tanımlayan bir kavramdır (Sarles, 1994, s. 67).

### **3.2.1. Karşı-aktarımın ortaya çıkma nedenleri**

Gelso ve Hayes'e (2007, s. 43) göre, karşı aktarımın ortaya çıkması psikolojik danışmanın çocukluk çağı yaşantılarından kaynaklanmaktadır; ancak araştırmacılar karşı-aktarımın ortaya çıkmasında her zaman böyle olmadığı görüşünü de eklemiştir. Hayes vd. (1998, s. 472) karşı-aktarımın ortaya çıkma nedenlerine yönelik dört kategori sunmuştur: Bunlar; aile sorunları, ihtiyaçlar ve değerler, terapiye özgü sorunlar ve kültürel sorunlar şeklinde ele alınmıştır.

Hayes vd.'nin (1998, s. 472) yaptığı çalışmadaki ilk kategori aile meselelerini içermektedir. Çalışmadaki sekiz katılımcı psikolojik danışmanın sekizinde de karşı aktarım tepkileri uyandırmıştır. Psikolojik danışmanlar, karşı aktarımla ilgili halledilememiş sorunlarını, kök aile, ebeveynlik ve partnerlik üzere üç alt kategoride sınıflandırmıştır. İkinci kategoride, psikolojik danışmanların ihtiyaçları ve değerleri yer almaktadır. Psikolojik danışmanların narsisistik ihtiyaçlarının önemli, güçlü, doğru ve tatmin edici olmasını kapsıyordu. Psikolojik danışmanın kişisel ihtiyaçları, fizyolojik ve / veya psikolojik kişisel ihtiyaçları terapi sürecinde danışanla hiçbir bağlantısı olmayan duygular uyandırabilmektedir (Ernsberger, 1979, s. 16). Üçüncü kategoride psikolojik danışmanlık rolünün yer aldığı görülmektedir. Bu kategoriye örnek olarak, birçok psikolojik danışman, danışma sürecinin sonlanması ya da danışma sürecinin başarılı ilerlemesiyle ilgili sorunlar yaşadığını ifade etmiştir. Son kategori olan kültürel meseleler, cinsiyet ve ırk gibi alt kategorileri kapsamaktadır. Çalışmanın katılımcılarından "güçlü bir erkek" olma ihtiyacı duyan erkek psikolojik danışman kadın danışanlarına, kadın danışanının güçlü biri olduğu algısına sahip olduğunda tehdit altında hissettiğini bildirmiştir. Bunun dışında,

başka bir ırktan olan danışan gören üç psikolojik danışmandan biri, danışanın Asyalı olduğunu öğrendiğinde ırkçı karşı-aktarım tepkileri göstermiştir.

Danışanların terapötik ortamda konuşulan sorunlar ve bu sorunların ifade ediliş biçimi oldukça sık araştırılan karşı-aktarımı tetikleyen faktörler arasındadır (Hayes ve Gelso, 2007, s. 12). Alan yazın ile ilgili araştırmalar incelendiğinde varılan sonuç, karşı-aktarımın meydana gelmesine sebep olan en önemli faktör, psikolojik danışmanların geçmiş yaşantılarıyla ilgili çözülmemiş çatışmaları ile danışanlara ilişkin faktörler (örneğin, danışanların danışma sürecinde sorunlarını ifade etme tarzları veya yaşadıkları sorunlar) arasında bir bağlantı bulunduğu (Doscheck, 2006, s. 40). Alan yazın incelendiğinde danışanların ifade ettiği problemlere dikkat çeken araştırmalar, cinsel istismar (Latts ve Gelso, 1995), HIV enfeksiyonu (Hayes ve Gelso, 1993), eşcinsel ilişki problemleri (Gelso vd., 1995), beden algısına ilişkin sorunlar (Doscheck, 2006) ve ırkla ilgili sorunlar (Harbin, 2004) gibi meseleler üzerine odaklanılmıştır.

### 3.2.2. *Karşı-aktarım sonucu ortaya çıkan belirtiler*

Karşı aktarım bilişsel, duygusal ve davranışsal olmak üzere üç farklı yolla ya da bu yolların hepsiyle birden tezahür edebilir (Hayes ve Gelso, 2001, s. 1045): İlgili alan yazın incelendiğinde pek çok araştırmacı karşı aktarımın bilişsel sonucunu bilişsel çarpıtma şeklinde tanımladığı görülmüştür. Bu araştırmalardan bazıları örneğin, Cutler (1958, s. 354-355)'in yaptığı bir araştırmada, psikolojik danışmanların, geçmiş yaşantılarında halledemedikleri sorunların danışan tarafından terapötik sürece taşınması sonucunda, psikolojik danışmanın bu sorun ile ilgili aldığı notların çok daha az ya da daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Gelso vd.'nin (1995, s. 361) yaptığı bir başka araştırmada, yazarlar, lezbiyen ve heteroseksüel danışanlara yönelik karşı-aktarım durumlarını ele almışlardır. Yapılan bu araştırmanın sonucunda, kadın ve erkek psikolojik danışmanların heteroseksüel danışanların süreçte kullandıkları kelimeleri doğru sayıda hatırladıkları; ancak kadın psikolojik danışmanların erkek psikolojik danışmanlara karşı lezbiyen danışanlarının kullandıkları kelimeleri yanlış sayıda hatırlama eğiliminde olduğu bulgusu elde edilmiştir. Elde edilen bulgulardan yola çıkılarak, danışan (yaşadığı cinsel güçlükler hakkında konuşan lezbiyen danışan) ve psikolojik danışman özellikleri (örneğin, terapistin homofobisi) arasındaki etkileşimin karşı-aktarımın bilişsel sonucu olarak görülen bilişsel çarpıtma şeklinde kendisini gösterdiğine bir örnek oluşturmuştur.

Karşı-aktarımın duygusal sonuçları arasında en mühim duygu, psikolojik danışmanın yaşadığı kaygı olarak görülmektedir (Gelso ve Hayes, 2007, s. 45) ve bu konuda yapılan araştırmalar da bunu desteklemiştir. Örneğin, Sharkin ve Gelso (1993, s. 485) tarafından yapılan bir araştırmada, öfkeye daha eğilimli ve kendi öfke meseleleri karşısında rahat hissetmeyen psikolojik danışmanların kendilerine öfkeli olan 126 danışan ile bir aradayken daha fazla kaygı duyduklarını belirtmişlerdir. Buna ek olarak, Hayes ve Gelso (1993, s. 90), erkek psikolojik danışmanların, eşcinsel ve HIV enfeksiyonuna sahip danışanların danışma sürecine ait kayıtlara yönelik verilen duygusal tepkileri, kendi rapor ettikleri durumluluk kaygılarıyla ele alınmıştır. Elde edilen bulgulara göre, psikolojik danışmanların HIV-negatif danışana kıyasla, HIV-pozitif danışan kaydında daha fazla kaygılı oldukları görülmüştür. Yapılan bu araştırmalar, psikolojik danışmanların durumluluk ya da süreklilik arz eden kaygılarının, danışma sürecinde kendilerini tehdit altında hissetmelerinin bir neticesi olduğu sonucuna varılmaktadır.

Karşı aktarımın davranışsal sonucu ise, genellikle psikolojik danışmanın danışanın süreç içerisinde ifade ettiği problemden kaçınması ya da geri çekilmesi (Bandura, Lipsher ve Miller, 1960; akt.Hayes ve Gelso, 1993, s. 89) veya danışana aşırı müdahale etmesi (Hayes ve Gelso, 2001, s. 1046) olarak açıklanmıştır. Alan yazında bahsedilen araştırmanın (Hayes ve Gelso, 1993) sonucunda, terapistlerin karşı-aktarımın göstergesi olabilecek bilişleri, duyguları ve davranışların hakkında farkındalık kazanmalarının önemi ortaya çıkmaktadır.

### 3.2.3. *Karşı-aktarımın türleri*

Corey, Corey ve Callanan'a (2015, s. 57) göre, sekiz tür karşı aktarım bulunmaktadır:

İlk olarak psikolojik danışmanın terapötik süreçte danışana bir korumacı ebeveyn tutumuyla yaklaşmasıdır. Bir danışana karşı aşırı korumacı olmak, terapistin derin korkularını yansıtabilir. Bir danışmanın çözülmemiş çatışmaları, danışanı terapistin kendi acısını ortaya çıkararak alanlardan uzaklaştırmasına yol açabilir. Bu tutumla yaklaşan psikolojik danışman danışma sürecinde danışana yönelik aşırı koruyucu davranmakla birlikte danışana meydan okuyamamaktadır. Bu durum sonucunda ise psikolojik danışman danışanı "kırılgan" sıfatı ile nitelendirmektedir.



Bir diğer aktarım şekli de psikolojik danışman danışanın terapötik sürece getirdiği öfke duygusuna yönelik bir korku duygusu hissetmesidir. Danışanlara iyi huylu davranmak, bir danışmanın öfkelerinden korkmasından kaynaklanabilir. Bu öfkeye karşı korunmak için danışman, yumuşak bir danışma ortamı yaratır. Bu taktik yüzeysel değiş tokuşlara neden olur. Bu hissedilen korku duygusu danışma sürecine danışanla çatışmaya girmekte çekinme ve danışanı memnun etme davranışları veya tutumları olarak yansımaktadır. Bu aktarım sonucunda psikolojik danışmanın gözünde danışan “saldırgan” biri şeklinde tanımlanabilmektedir.

Psikolojik danışma sürecinde psikolojik danışman danışana yönelik iğrenme ya da onaylamama duyguları yaşayabilmektedirler. Buradan hareketle psikolojik danışman süreç içerisinde danışana yönelik ret etme tutumu sergileyebilmektedir. Bir danışanı reddetmek, terapistin danışanı muhtaç ve bağımlı olarak algılamasına bağlı olabilir. Danışman, danışanı korumak için ona doğru hareket etmek yerine danışandan uzaklaşabilir. Danışman soğukkanlı ve mesafeli davranır ve danışanın fazla yakınlaşmasına izin vermez (Watkins, 1985, s. 358). Dolayısıyla psikolojik danışmanın gözünde danışan “muhtaç” ya da “edepsiz” şeklinde tanımlanabilmektedir.

Psikolojik danışma sürecinde gerçekleşen karşı-aktarım türlerinden biri de psikolojik danışmanın danışana karşı hissettiği rahatlatma ihtiyacı, beğenilme ihtiyacı, kaygı, güvensizlik gibi duyguların hissedilmesidir. Sürekli pekiştirilmeye ve onaylanmaya ihtiyaç duymak, karşı-aktarımın bir yansıması olabilir. Danışanların terapistlerini memnun etmek için aşırı bir ihtiyaç geliştirmeleri gibi, terapistlerin de onların etkinliğinden emin olmak için aşırı bir ihtiyacı olabilir. Terapistler hemen olumlu sonuçlar görmediklerinde cesaretleri kırılabilir ve endişeli olabilirler. Bu duyguların psikolojik danışman tarafından hissedilmesi sonucunda psikolojik danışman sosyalleşme, duygusal konulara değinmekten kaçınma, mücadeleden kaçınma gibi davranışlarda bulunmaktadır.

Psikolojik danışmanın danışanına karşı özdeşim duyguları içerisinde olması da bir karşı-aktarım türü olarak ele alınmaktadır. Bu özdeşim duygusu ile birlikte danışman danışana karşı öğüt verme, samimi olma, danışanın biricik olduğunu fark etmede başarısız olması gibi tutumlar sergileyebilmektedir. Buradan yola çıkarak psikolojik danışman danışanı bir açıdan “kendi” olarak tanımlamaktadır. Bununla birlikte, yeni başlayan terapistler genellikle danışanlarının problemleriyle, objektifliklerini yitirdikleri noktaya kadar özdeşleşirler. Terapistler, danışanın dünyasında o kadar kaybolabilirler ki, kendi duygularını ayıramazlar. Örneğin, kendisi iyileşme sürecinde olan bir bağımlılık danışmanı, müşterisinin iyileşmesine müşterisinden daha fazla yatırım yapabilir.

Tavsiye vermek de bir karşı-aktarım türü olarak görülebilmektedir. Cevap arayan danışanlarla kolayca gerçekleşebilir. Tavsiye verme fırsatı, terapistleri üstün bir konuma yerleştirir ve danışanları için cevapları olduğunu düşünerek kendilerini kandırabilirler. Bazı terapistler, danışanlarının özerk karar vermeye yönelik mücadelelerinde sabırsızlık yaşarlar. Bu tür danışmanlar, özellikle danışanlarına belirli bir sorunu kendileri için nasıl çözdüklerini söyleyerek aşırı kendini açmaya girişebilirler. Bunu yaparken, terapinin odağı danışanın mücadelesinden danışmanın ihtiyaçlarına kayar. Danışan tavsiye istemiş olsa bile, terapist tavsiye vermeye başladığında kimin ihtiyaçlarının karşılandığını sorgulamak için her türlü neden vardır.

Danışma sürecinde ortaya çıkan bir başka karşı-aktarım türü de psikolojik danışmanın danışana karşı duygusal tepkisinin cinsellik ve romantizm olduğu görülmektedir. Bu karşı-aktarım biçiminde psikolojik danışman danışana karşı baştan çıkarıcı davranışlar, uygunsuz kendini açma tepkisi, odağın dağılması gibi durumlar ortaya çıkabilmektedir. Dolayısıyla bu karşı-aktarım türünde danışmanın gözünde danışan “cinsel obje” veya “romantik bir partner” şeklinde nitelendirilmektedir.

Son olarak psikolojik danışmanın danışana karşı hissettiği hayal kırıklığı ve öfke duyguları danışma sürecinde danışmanın yaptığı aşırı yüzleştirme, azarlama ve eleştirme davranışları olarak ortaya çıkabilmektedir. Bu durum da psikolojik danışmanın danışanı “ürün” veya “başarı” olarak görmesine sebep olmaktadır.

Olumlu karşı-aktarım davranışları, danışanı fazlasıyla destekleyici ve dostane olan psikolojik danışman davranışları, olumsuz karşı-aktarım davranışları ise uygunsuz bir şekilde geri çekilmiş veya danışanı eleştiren psikolojik danışman davranışları olarak tanımlanmıştır (Friedman ve Gelso, 2000, s. 1227).

### **3.2.4. Karşı-aktarımla Baş Etme**

Danışma sürecinde yaşanan karşı-aktarım özellikle mesleğe yeni başlayan psikolojik danışmanlarca yeterince üzerinde durulan bir konu değildir. Uygulamada, psikolojik danışmanlar sürecin daha faydalı olması açısından cinsel çekicilik, güvensizlik ve korku duygularıyla başa çıkabilmeleri için düzenli olarak süpervizyona

gereksinim duymaktadırlar. Bu gibi konular genellikle süpervizör ve danışman arasında çözülmektedir, ancak danışan ve danışman arasındaki bağı da oldukça zedelemektedir (Büyükgöze-Kavas, 2019, s. 56). Her psikolojik danışman için süpervizör deneyimi oldukça önemlidir. Süpervizörün bu süreçteki yeri, psikolojik danışmanın profesyonellik ve etik konularına dikkatini çekmesini sağlamak ve psikolojik danışmana içgörü ve süreç içerisinde yardımcı olmak aynı zamanda terapötik amaçlara uygun davranarak süreçte ilerlemesini hatırlatmaktır (Büyükgöze-Kavas, 2019, s. 58).

Terapistlerin, kendi yaşantılarının terapötik sürece taşınmasını engelleyebilmeleri için, terapi sürecinde kendilerini ne ölçüde ve ne şekilde açtıkları ile ilgili farkındalıklarının yüksek olması gerekmektedir (Coleman ve Schaefer, 1986, s. 343). Terapistin terapötik süreçte kendini açması ancak yeteri kadar açmaması kendini çok fazla açmasından daha riskli bir durum olabilir. Terapist ya kendini gerçekten açmalı ya da hiç açmamalıdır. Gerçekçi olmak başlı başına terapötik sürecin olumlu olmasına hizmet eder. Terapistin kendini açması danışanı gerçek bir ilişki kurması anlamına gelmektedir. Bu gerçek ilişkinin güçlendirilmesi için terapistin içten olması, danışana gerçek bir resim sunması, onunla kurduğu ilişkide gerçekçi tarafta yer alması gerekmektedir. Terapistin içtenlik ve gerçekçilik temelinde kendini açması terapistin olumlu sonuçlanmasına hizmet edecektir (Ain, 2008, s. 40).

Terapi esnasında terapistin kendi duygularını sürekli gözlemesi ve danışan bir duygu ortaya koyduğunda, bunun o an ve orada ortaya konuşunda kendi davranışlarının etkisini araştırması karşı-aktarımın gelişmesini engelleyecektir (Akdoğan ve Ceyhan, 2011, s. 135). Bununla birlikte, Rolf (2001), karşı-aktarım sorunlarını etkili bir şekilde ayırt edebilmek için bir uygulayıcının tekrarlanan ve farklılaşan kişisel duyguları tanımlaması gerektiğini önermiştir.

#### 4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Sonuç olarak aktarım en genel anlamı ile danışma sürecinde danışanın daha önce başkasına ya da başka bir nesneye yönelik deneyimlemiş olduğu duygu, düşünce ve davranışları psikolojik danışmana aktarmasıdır. Karşı aktarım ise psikolojik danışmanın daha önce deneyimlemiş olduğu duygu, düşünce ve davranışları danışana aktarması olarak tanımlanmaktadır. Bu çalışmada aktarım ve karşı aktarım kavramları ele alındığında yapılan araştırmalardan da yola çıkılarak psikoterapi sürecini önemli ölçüde etkilediği anlaşılmaktadır. Dolayısıyla bu çalışma aktarım ve karşı aktarım durumlarını detaylı bir biçimde ele alarak nedenleri, türleri, özellikleri ve olumsuz durumlarda nasıl baş edilebileceği ile ilgili önemli bilgilere yer verilmiştir. Bu sebeple yapılan çalışmanın psikoterapistlere, psikolojik danışmanlara ve psikoloji ile ilgilenen kişilere ele alınan bilgiler doğrultusunda katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu çalışmadan yola çıkılarak aktarım ve karşı-aktarım konusu ile ilgili alan yazında yapılacak benzer araştırmacılara olumsuz aktarım ve karşı-aktarım ile nasıl baş edilebileceğine ve türlerine yönelik daha detaylı bilgilere yer vermeleri önerilmektedir.

#### 5. KAYNAKÇA

- Aggarwal, N. (2015). Transference in psychoanalysis: classical, contemporary, and cultural contexts. *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences*, 24(2) 545-548. <http://dx.doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.27072-4>
- Ain, S. (2008). *Chipping away at the blank screen: therapist self-disclosure and the real relationship* (M.S. Thesis). College Park/ University of Maryland.
- Akdoğan, R., & Ceyhan, E. (2011). Terapötik ilişkide insan faktörü. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(1), 117-141.
- Büyükgöze Kavas, A. (2019). Terapötik İlişki. F. Bacanlı ve G. Yüksel (Çev. Ed.) *Yardım Sanatını Öğrenme: Temel Yardım Becerileri ve Teknikleri içinde*. (ss. 53-59). Ankara: Pegem Akademi.
- Coleman E & Schaefer S. (1986). Boundaries of sex and intimacy between client and counselor. *J Couns Dev*, 64: 341-344. doi: 10.1002/j.1556-6676.1986.tb01128.x
- Coren, A. (2001). *Short term psychotherapy: A psychodynamic approach*. Basingstoke, England: Palgrave.
- Corey, G., Corey, M. S., Corey, C., & Callanan, P. (2014). *Issues and ethics in the helping professions, updated with 2014 ACA codes*. Cengage Learning.

- Cutler, R. L. (1958). Countertransference effects in psychotherapy. *Journal of Consulting Psychology*, 22(5), 349–356.
- Deffenbacher, J. L. (1985). A cognitive-behavioral response and a modest proposal. *The Counseling Psychologist*, 13(2), 261-269.
- Doschek, E. E. (2006). *Women counselors' countertransference reactions to women clients with body image disturbance* (Unpublished master's thesis). University of Maryland, Maryland, USA.
- Ernsberger, C. (1979). *Countertransference: From obstacle to therapeutic instrument*. (Doctoral dissertation). Union Institute and University, New York.
- Freud, S. (1910). *The future prospects of psycho-analytic therapy*. Collected Papers. 1(2), 285-296. <https://readingsinpsych.files.wordpress.com/2009/08/freud-future-prospects-of-psychoanalytic-therapy4.pdf>
- Freud, S. (1912). The Dynamics of Transference. Standard Edition. 12:97-108. London: Hogarth Press. <https://readingsinpsych.files.wordpress.com/2009/08/freud-dynamics-of-transference.pdf>
- Freud, S. (1914b). *Remembering, repeating and working-through* (Further recommendations on the technique of psycho-analysis II). (pp. 145-156). <https://marcuse.faculty.history.ucsb.edu/classes/201/articles/1914FreudRemembering.pdf>
- Friedman, S.M., & Gelso, C.J. (2000). The development of the inventory of countertransference behavior. *Journal of Clinical Psychology*, 56, 1221-1235.
- Gelso, C. J., & Hayes, J. A. (2007). *Countertransference and the therapist's inner experience: Perils and possibilities*. Manwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Gelso, C. J., Fassinger, R. E., Gomez, M. J., & Latts, M. G. (1995). Countertransference reactions to lesbian clients: The role of homophobia, counselor gender, and countertransference management. *Journal of Counseling Psychology*, 42(3), 356–364. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-0167.42.3.356>
- Goldstein WN. (2000). The transference in psychotherapy: the old vs. the new, analytic vs. dynamic. *Am J Psychother*. 54(2):167-71. doi: 10.1176/appi.psychotherapy.2000.54.2.167. PMID: 10928242.
- Greenberg, T. M. (2016). Transference and countertransference considerations. In *Psychodynamic Perspectives on Aging and Illness* (pp. 109-136). Springer, Cham.
- Harbin, J. M. (2004). *Countertransference reactions in a cross racial dyad: The role of therapist universal diverse orientation and presentation of client strengths* (Unpublished master's thesis). University of Maryland, Maryland, USA.
- Hayes, J. A., McCracken, J. E., McClanahan, M. K., Hill, C. E., Harp, J. S., & Carozzoni, P. (1998). Therapist perspectives on countertransference: Qualitative data in search of a theory. *Journal of Counseling Psychology*, 45(4), 468–482.
- Hayes, J. A., & Gelso, C. J. (1993). Counselors' discomfort with gay and HIV infected clients. *Journal of Counseling Psychology*, 40(1), 86–93. doi: 10.1037/0022-0167.40.1.86
- Heid LS, Parish MT. (1997). The nature of self-integrated authenticity in counselors and therapists. 6th proceedings of the international conference on counseling in the 21st century. Beijing, China.
- Jung, C. (1954). *The Practice of psychology: Essays on the psychology of transference and other subjects*. New York: Pantheon Books.
- Kardeş, F. G. (2021). Transferans, arzu ve bildiği varsayılan özne: Transferansa lacancı perspektiften bir bakış. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 4(7), 49-54.
- Kohut, H. (1968). The psychoanalytic treatment of narcissistic personality disorders: Outline of a systematic approach. *The psychoanalytic study of the child*, 23(1), 86-113.
- Latts, M. G., & Gelso, C. J. (1995). Countertransference behavior and management with survivors of sexual assault. *Psychotherapy*, 32(3), 405– 415. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0033-3204.32.3.405>

- Mann, D. (1997). *Psychotherapy and an erotic relationship: Transference and counter-transference passions*. London: Routledge.
- Markin, R. D., McCarthy, K. S., & Barber, J. P. (2013). Transference, countertransference, emotional expression, and session quality over the course of supportive expressive therapy: The raters' perspective. *Psychotherapy Research*, 23(2), 152-168.
- Odağ C. (1999). *Nevrozlar-1*. Ege Üniversitesi Basım Evi, İzmir, 49-60.
- Öztürk, M. O. (1989). *Psikanaliz ve psikoterapi* (2.Baskı). İstanbul.
- Rolf, H. (2001). Patterns of consistency and deviation in therapists' counter-transference feelings. *Journal of Psychotherapy Practice Research*, 10, 104–116.
- Sarles, R. M. (1994). Transference-countertransference issues with adolescents: Personal reflections. *American Journal of Psychotherapy*, 48(1), 64-74.
- Schaeffer, J. A. (1998). Transference and countertransference interpretations: Harmful or helpful in short-term dynamic therapy?. *American journal of psychotherapy*, 52(1), 1-17.
- Tellides C. *The manifestation of transferans in the formation of the therapeutic relationship* (Ph D. Thesis). Montreal, McGill University, 2006.
- Tura, S. M. (2000). *Günümüzde psikoterapi*. Metis Yayınları.
- Waldman, J. (2003). New mother/old therapist: Transference and countertransference challenges in the return to work. *American journal of psychotherapy*, 57(1), 52-63.
- Watkins, C. E. (1985). Countertransference: Its impact on the counseling situation. *Journal of Counseling & Development*, 63(6), 356–359. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1985.tb02718.x>
- Wedding, D. (2010). Current psychotherapies. *The Corsini Encyclopedia of Psychology*, 1-4.
- Winnicott, D.W. (1949). Hate in the counter-transference. *International Journal of Psycho-analysis*, 30, 69–74

## 6. EXTENDED ABSTRACT

It is important to establish a therapeutic relationship between the counselor and the client for the counseling process to be carried out successfully. For this relationship to be established, the client must feel that they are cared for, listened to, and understood by the counselor (Deffenbacher, 1985, p.262). The therapeutic relationship is a structured, professional relationship. This relationship is a comprehensive, complex, and unique relationship that develops between two people and involves an interaction in which the personalities and attitudes of both parties are inevitably influential. Transference and countertransference situations may be encountered in the therapeutic relationship process. (Akdoğan & Ceyhan, 2011, p.118). In the transference process, it can be said that the types of relationships that cause the client to experience problems in his relations with other people are experienced again with the counselor in the therapeutic environment, in other words, it can be said that the clients transfer their pathological relationship to the therapeutic environment. This situation gives information to the psychological counselor about the relationship problems that the client experiences. (Tellides, 2006, p.19). Therefore, transference and countertransference situations encountered in the therapeutic process are important for the functioning of the counseling process. This study, it is aimed to discuss the characteristics, causes, symptoms, types of transference, and counter-transference situations experienced between the client and the counselor in the therapeutic process and how to deal with them. When the relevant literature is examined, it is seen that there is a limited number of national compilation studies on the concepts of transference and countertransference. For this reason, it is thought that the characteristics, causes, symptoms, types, and how to deal with transference and counter-transference situations in this study will contribute to the national literature.

Transference, in its oldest sense, is understood as the directing of the affect from one place to another. Today, it is generally characterized as attributing the characteristics of an important person in the past to a person encountered today, often with unconscious elements. In the experience of love at first sight, instant reactions such as liking or not liking someone we have never met before are interpreted as transference. Transference in analytical experience applies to almost everything (Kardeş, 2021, p.50). Transference is the cornerstone of

psychoanalysis and reflects the deep pattern of past experiences in relationships. The transmission can be thought of as if someone had made footprints in the forest and began searching for away in the dark. People may unwittingly find themselves following patterns of relating and responding. It is not so easy to illuminate an unknown path and walk a new path, and the individual may become entangled in old paths. From this point of view, it can be said that the analysis of transference functions as a beacon in the therapeutic process (Wedding, 2010, p.47).

In addition to his/ her professional identity, it is possible for the psychological counselor as an individual to have some problems and these problems may negatively affect both his personal and professional life. Although the needs of the clients are primarily prioritized in the therapeutic process, it is seen that the needs of the psychological counselors can also arise and these needs sometimes positively feed the therapeutic process, but sometimes they can be confusing or obstructive (Akdoğan & Ceyhan, 2011, p.134). In this case, the psychological counselor's own experiences mostly emerge during the interaction in the therapeutic process and may affect the counseling process negatively. It is also stated that psychological counselors who have losses and conflicts in their own lives tend to meet their love needs with their clients in the therapeutic process (Coleman & Schaefer, 1986, p.). Countertransference is the same as any other transfer; that is, the counselor reacts to and acts against the client as if the client were from the counselor's past. This response is not caused by the client's transference, it is something the counselor brings to the relationship, so understanding it provides information about the counselor but nothing about the client. (Ernsberger, 1979, p.15).

Emphasizing that the relationship between the counselor and the client is, first of all, a "relationship of two people" arises from the possibility of carrying the characteristics of both the client and the therapist, which may affect the therapeutic process positively or negatively, resulting from "being human" to the counseling process. It can be said that these features, which affect the therapeutic process and are in the background of the process, pave the way for the client to develop transference. It can be said that these factors, which are considered to be effective but cannot be completely controlled or measured, include the psychological counselor's and the client's unique personalities, values, and attitudes that they display consciously or unconsciously. As a result, the transference and countertransference relationship includes the interaction of the client and therapist as two people and plays a critical role in positively or negatively affecting the therapeutic process (Akdoğan & Ceyhan, 2011, p.120).