


Psikoterapistlerin danışanlarına yönelik varsayımları: Fenomenolojik bir araştırma

Hale Nur Kılıç Memur¹ 

Anahtar kelimeler

psikoterapist, varsayım, ön yargı, terapi, nitel araştırma, fenomenoloji

Keywords

psychotherapist, assumption, bias, therapy, qualitative research, phenomenology

Öz

İnsanlar, yaşantılarında kendilerini etkileyen birçok unsurla karşılaşır ve bunlar aracılığı ile zamanla kendilerine bir anlam dünyası inşa ederler. Böylelikle dünya ile ilgili yargılara ve varsayımlara sahip olurlar. Benzer şekilde psikoterapistler de seanslarında danışanları hakkında birçok varsayımda bulunabilirler. Bu çalışmada Türkiye’de seans alan bazı psikoterapistlerin, seanslarında sahip oldukları varsayımları süreçte ne kadar kullandıkları, bu konudaki algıları, deneyimleri ve bakış açıları incelenmiştir. Bu amaç doğrultusunda 11 adet görüşme sorusu hazırlanmış ve Türkiye’de çeşitli illerde çalışan yaşları 30-39 arasında değişen sekiz psikoterapist (5 kadın, 3 erkek) ile görüşmeler yapılmıştır. Görüşme deşifreleri MAXQDA 20 programı ile analiz edilmiştir. Veriler analiz edilirken, tanımlayıcı fenomenoloji analizlerinden biri olan Giorgi’nin adımları takip edilmiştir. Katılımcıların seans süreçlerindeki varsayımlarıyla ilgili deneyimleri “danışanlara yönelik varsayımlar”, “varsayımların oluşum süreci” ve “varsayımlarla baş etme” kategorileri altında; varsayımlara yönelik bakış açıları ise “varsayımların sürece etkisi”, “çıkarımlar” ve “öneriler” kategorileri altında incelenmiştir. Elde edilen bulgular tartışılmış ve alanyazın ile karşılaştırılmıştır.

Abstract

Psychotherapists' assumptions about their clients: A phenomenological study

People encounter many factors that affect them in their lives, and they build their notions around these experiences. In this way, they have judgments and assumptions about the world. Similarly, psychotherapists can make many assumptions about their clients in their sessions. In this study assumptions of some psychotherapists as well as their perceptions, experiences, and perspectives were examined. For this purpose, 11 interview questions were prepared, and eight psychotherapists (5 females and 3 males) aged 30-39 working in various provinces in Turkey were interviewed. Transcripts of the interviews were analyzed through MAXQDA 20 software. While analyzing the data, Giorgi's descriptive phenomenology analysis steps were followed. The experiences of the psychotherapists about their assumptions in the session processes were analyzed under the categories of “assumptions about clients”, “assumption-formation process”, and “coping with assumptions”. Perspectives of the psychotherapists towards assumptions were analyzed under the categories of “the impact of assumptions on the process”, “inferences”, and “recommendations.” The findings obtained were discussed and compared with the literature.

Atf için: Kılıç-Memur, H. N. (2022). Psikoterapistlerin danışanlarına yönelik varsayımları: Fenomenolojik bir araştırma *Klinik Psikoloji Dergisi*, 6(1), 16-29.

✉ **Hale Nur Kılıç Memur** · psikologhalenur@gmail.com | ¹Marmara Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, Kadıköy, İstanbul.

Geliş: 09.02.2021, **Düzeltilme:** 16.03.2021, **Kabul:** 05.04.2021



Bireyler, yaşantılarında kendilerini etkileyen birçok unsurla karşılaşır ve bunlar aracılığı ile zamanla kendilerine bir anlam dünyası inşa ederler. Bu etkilenmeler, herkesin deneyimlediği olağan bir süreçtir (Young, 2010). Bireyler, bu şekilde dünya ile ilgili yargılara sahip olurlar. Direkt olarak yaşananlardan, yaşanmayanlar ve görülmeyenler hakkında çıkarımlarda bulunur, genellemeler yapar, bu genellemeleri yine tek tek bilgilere uygularlar (Husserl, 2017). Bununla birlikte, bireyler bir duruma dair yargılarının, zaman içinde kendilerinin yapılandırdıkları bir şey olduğunun bilincinde olmalıdırlar (Bermudez, 1997; Young, 2010). Ancak bu şekilde, işlevsiz olduğu anlaşılan, zamanla işe yaramayan yargılar, kendileri tarafından yeniden düzenlenebilir ve daha işlevsel hale getirilebilir (Young, 2010).

Bu duruma benzer olarak bir terapist de seanslarında danışan hakkında birçok hipotez üretir ve süreçte bu hipotezlerinin doğruluğunu değerlendirir. Bu değerlendirme sürecinde hipotezlerini değiştirebilir veya yenileyebilir. Bu hipotezler, terapist için, süreçte yol gösterici olabilirler (Topakkaya ve Karakaya, 2015). Diğer yandan terapist, danışanlarını anladığını iddia ederken, bunu çoğunlukla bir inanç sistemi veya kuramsal bir yapı ile destekleyerek yaptığını unutmamalıdır (Starcevic ve Piontek, 1997). Çünkü bireyler, bir diğeriyle ilişkiye girerken, onu muhakkak belli bir tarzda görmekte; diğeriyle eylemlerine, kendi yorumlarını yüklemektedirler (Laing, 2011).

Terapötik sürecin, terapistlerin varsayımları ve tutumları tarafından nasıl gölgelendiği tartışma konusudur. Van Deurzen (1999) konuyla ilgili olarak terapistin, seanslarda danışanların eylemleri ve kararları hakkında sağduyusunu kullanması konusunu ele almıştır. Buna göre sağduyu, kişiye sezgilerinin dünya hakkında doğru kabul edebileceğini söylediği her şeydir; çünkü kendinden öncekiler onu doğru olarak kabul etmiştir. Bir terapist danışana sağduyu ile yaklaştığı zaman ise herkesin aynı gerçekliği paylaştığını varsaymış olur. Bu varsayım ile danışana hayatın gerçeklerini, durumlarla nasıl baş edebileceğini söylemeye yönelir. Sorun ise 'herkesin aynı gerçekliği paylaştığı' varsayımında yatmaktadır; çünkü danışanların çoğu, sorunlarına yönelik bu şekilde standart bir bakış açısına karşı yabancılaşır. İstedikleri şey, kendilerine akılcı yolların hatırlatılması değil; mantıksız dahi olsa kendilerine ait deneyimlerine anlam verebilmelerine yardımcı olunmasıdır (Van Deurzen, 1999). Bu nedenle bir danışanın eylemlerine, daha önceden belirlenmiş olan anlamları yüklemek yersizdir. Terapist bu tutum ile danışana kendi düşünce kategorilerini yüklemiş olur ve onu anlamaktan bir hayli uzaklaşır (Laing, 2011). Terapistin bu tutumu neticesinde danışanı değerlendirme süreci, istenmeyen ön yargılar, anlık ve erken sözlü müdahalelerle kesintiye uğrayabilir. Terapistin, danışandan aldığı bilgileri çarpıtması, bazı bilgilerin üzerinde fazla durması, bazılarını yeteri kadar ilgi göstermemesi, danışanın davranışını etiketlemesi

söz konusu olabilir. Danışanda bu tutumun yansımaları ise mevcut sorunların şiddetlenmesi, etiketleme kehanetlerinin gerçekleşmesi, danışanın kendine davranış biçiminin değişmesi şeklinde olabilir (Thomas, 1973).

Terapistin kendi deneyim ve bakış açısına bağlı olarak oluşturduğu veya kuramsal alt yapıyla gelen varsayımlarının, sürece etki etmemesi gerektiğini savunan birçok görüş mevcuttur. Bu görüşler çoğunlukla, varoluşçu yaklaşımı benimseyen filozoflara veya terapistlere aittir. Örneğin, May (2018) terapide danışanın tedavi edilip, toplumla uyumlu hale getirilmesi amacına karşı çıkmaktadır. Bu durumun, danışanın varlığının inkâr edilmesi olduğunu söylemekte ve danışanın bütün varoluşu ile ele alınması gerektiğini belirtmektedir (Kiser, 2007; May, 2018). Bu şekilde varoluşçu bakış, danışanın belirli normlar çerçevesinde değerlendirilmesinden ziyade, kendi deneyimsel dünyasını anlama üzerinde durmaktadır (Kiser, 2007; Laing, 2011; Yalom, 2018). Benzer şekilde Levinas, insan benliğini, insanın öznelliği ve özerkliği bakımından ele almış; bunları geleneksel yöntemlerle sorunlaştıranın değişmesi gerektiğinden bahsetmiştir (Ak: Marcus, 2008). Laing psikiyatrik varsayımları eleştirmiş ve tüm terapi sistemlerini de reddetmiştir (Cooper, 2017). Çünkü uluslararası kabul görmüş tanı ve uygulamalardaki indirgemeci yaklaşım, insanın varoluşsal gerçekliğini inkâr etmektedir (Fabrega Jr., 2012).

Laing (2011) ve Yalom (2018) varoluşçu yaklaşımın en temel yöntemi olan fenomenolojinin üzerinde durmuşlardır. Fenomenolojiyi, bireyin iç dünyasını anlayabilmek için standardize edilmiş birtakım araçlardan ya da varsayımlardan sıyrılıp bireyi anlamak olarak tanımlamışlardır. Merleau-Ponty (2016) ise fenomenolojiyi özlerin incelenmesi ve deneyimin olduğu haliyle betimlenmesi olarak açıklamıştır. Bu tanıma göre bütün sorunlar da özleri tanımlamaya yöneliktir. Van Deurzen ve Adams (2017) fenomenolojinin, bireylerin yaşama dair varsayımlarının ve diğer bireylerle olan ilişkilerinin farkında olabilmesini sağladığını belirtmişlerdir. Buna göre fenomenolojik çalışan bir terapist, dışarda görünmeyene dair varsayımlarda bulunmayacak; danışanla ilgili bu gibi varsayımları olduğunda ise bunları bir kenara koymaya gayret edecektir (Van Deurzen ve Adams, 2017; Yalom, 2018). Ayrıca bu şekilde çalışarak, danışanın doğru ve yanlış inançlarını fark edebilmesini de sağlayacaktır (Van Deurzen ve Adams, 2017). Bu bağlamda, psikiyatrinin de fenomenolojiyi ciddiye alması, ilerlemenin anahtarı olarak görülmektedir; çünkü fenomenolojinin teşhis ve tedaviden önce gelmesi gerekmektedir. Bir danışanın iç ve dış deneyiminin sistematik olarak doğru bir tanımı ve kavrayışı olmadan, terapistlerin danışanın durumunu nasıl teşhis edeceklerini bilmeleri mümkün gözükmemektedir (Ghaemi, 2007).

Bir terapistin tüm varsayımlarının farkında olması ve varsayımlarından tamamen kaçınabilmesi ise nere-

Tablo 1. Katılımcıların Özellikleri*

Katılımcı No	Cinsiyet	Yaş	Aktif terapistlik süresi (yıl)	Süpervizyon (saat)	Kuramsal eğilim
K1	Kadın	32	6	80	BDT
K2	Kadın	30	8	170	BDT
K3	Kadın	30	7	120	EMDR ve Şema Terapi
K4	Kadın	31	7	100	Eklektik (BDT, Kabul Kararlılık Terapisi, Şema Terapi, EMDR)
K5	Kadın	33	6	230	BDT
K6	Erkek	39	14	45	Transpersonal Psikoloji, Öyküsel Terapi
K7	Erkek	33	8	200	Transpersonal Psikoloji
K8	Erkek	31	8	110	Dinamik Analitik Eğilimler, Psikodrama

*Etik meselelerden ötürü katılımcıların diğer özellikleri tabloda belirtilmemiştir.

deyse imkânsızdır (Thomas, 1973; Van Deurzen ve Adams, 2017). Bununla birlikte terapist, dünyada kendi varsayımlarının kısıtlı ve yalnızca diğerlerinden biri olduğunu, kendisinin birçok insandan yalnızca biri ve bizim bir parçası olduğunu kabul ettiğinde süreç kolaylaşacaktır (Van Deurzen ve Adams, 2017). Bu bağlamda, terapistlerin seanslarda sahip oldukları varsayımlarının farkında olması oldukça önemli görülmektedir. Terapistlerin konu hakkında ne kadar farkındalık sahibi olduğunun ve kendilerindeki bu farkındalığı nasıl sağladıklarının incelenmesi bu çalışmanın amacını oluşturmaktadır. Bu amaçla Türkiye’de seans alan bazı psikoterapistlerin, seanslarında sahip oldukları varsayımları süreçte ne kadar kullandıkları, bu konudaki algıları, deneyimleri ve bakış açıları araştırılmıştır. Alanyazın incelendiğinde Türkiye’de psikoterapistlerin sahip olduğu varsayımlarla ilgili yapılmış bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bununla birlikte özellikle alanda çalışmaya yeni başlayan kişilerin bu konuda bilgi sahibi olmaları ve farkındalık kazanmaları, benzer süreçlerden geçen terapistlerin deneyimlerinden faydalanmaları, bu sayede yürüttükleri terapi sürecinin işlevselliğini arttırmaları gibi nedenlerle yapılan çalışmanın değerli olduğu ve alanda bu boşluğu dolduracağı düşünülmektedir.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Çalışmada nitel bir araştırma deseni olan fenomenolojik yöntem kullanılmıştır. Nitel araştırmalarda fenomenolojik yöntem, hakkında fikir sahibi olunan ama daha ayrıntılı ve kapsamlı bir anlayışa ihtiyaç duyulan olguları tanımlamak için kullanılmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2013). Fenomenoloji araştırmacıları, belirli bir olguyu deneyimleyen katılımcıların ortak yönlerini açıklamaya çalışmaktadırlar (Creswell, 2013). Çalışmada fenomenolojik yöntemin türlerinden biri olan tanımlayıcı fenomenolojik desen kullanılmıştır. Tanımlayıcı fenomenolojik desende araştırmacı, çalışmada yalnızca katılımcıların deneyimlerine yer verir; kendi yorumunu katmaz. Tanımlayıcı desenin temeli ise Husserl’in felsefi anlayışına dayanmaktadır (Creswell, 2013). Bu anlayışa göre araştırmacı, kendisini verilenle sınırlamak durumundadır; bu nedenle ta-

nımlamalar olguyu yeterince açıklayacak kadar zengin olmalıdır (Giorgi, 1997). Çalışmada psikoterapistlerin sahip oldukları varsayımlarla ilgili deneyimler ve bu deneyimlerin ortak yönleri incelenmek istenmiştir. Ayrıca araştırma sürecinde, çalışılan olguya uygun olarak araştırmacının, yorumlarının, içgörülerinin ve kişisel deneyimlerinin yeri olmamasına; yalnızca katılımcılardan gelen verilerin incelenmesine önem verilmiştir. Bu nedenle çalışmada tanımlayıcı fenomenolojik desen kullanılması uygun görülmüştür.

Örneklem

Fenomenolojik yöntem kullanılan nitel araştırmalar için 5-12 katılımcının yeterli olduğu belirtilmektedir (Creswell, 2012). Bu nedenle çalışmada 8 psikoterapist (5 kadın, 3 erkek) ile görüşme yapılması uygun görülmüştür. Yaşları 30-39 arasında değişen katılımcılar Türkiye’nin farklı illerinde çalışmaktadırlar. Bunun yanında kuramsal eğilimlerini dinamik analitik, transpersonal psikoloji, bilişsel davranışçı terapi (BDT), göz hareketleriyle duyarsızlaştırma ve yeniden işleme (EMDR), şema terapi, eklektik yaklaşım, öyküsel terapi, psikodrama olarak tanımlamışlardır.

Katılımcıların kıdem yılı 6 ile 14 yıl arasında değişmektedir. Altı katılımcı klinik psikoloji yüksek lisans mezunudur; üç katılımcı psikolojik danışmanlık ve rehberlik (PDR) doktora programı öğrencisi veya mezunudur. Katılımcıların tamamı daha önce süpervizyon almış veya hala almaya devam etmektedirler. Tablo 1’de katılımcıların bazı özellikleri belirtilmiştir. Çalışmada, katılımcılar amaçlı örneklem ile seçilmiştir. Nitel araştırmalarda amaçlı örneklem seçilmesinin amacı, bilgi açısından zengin kaynaklara ulaşabilmektir. Bu şekilde araştırmacı çalışması için daha fazla bilgi elde edebileceği katılımcılara yönelmektedir (Patton, 2014). Bu çalışmada psikoterapistlerin seanslardaki varsayımları incelenmiştir. Bu nedenle danışanları hakkında varsayımları olacak kadar tecrübe ve bu varsayımların farkında olacak kadar farkındalık sahibi katılımcılar seçmeye özen gösterilmiştir. Bu amaçla yola çıkılarak, katılımcıların en az 5 yıldır uygun bir şekilde terapi yapıyor ve ayrıca süpervizyon alıyor olmalarına dikkat edilmiştir. Görüşmelerden önce katılımcılar hakkında ön bilgi alınmış ve bu kriterlere uyup uymadıkları kontrol edilmiştir. Katılımcı-

Tablo 2. Görüşme Soruları

1. Seanslarda danışanlarınız veya anlattıklarıyla ilgili varsayımlarınız olur mu? Biraz bahseder misiniz?
2. Ne gibi varsayımlarınız olur? Danışanlarınız veya danışanlarınızın anlattıklarıyla ilgili örnekler verebilir misiniz?
3. Bu varsayımlarınız nasıl oluştu ve şekillendi? Zaman içinde değişim gösterdiler mi?
4. Seanslarda danışanınız hakkındaki varsayımlarınız doğrultusunda hareket ettiğiniz oldu mu? Olduysa deneyiminizden biraz bahseder misiniz? Bunu nasıl fark ettiniz? Sizin ve danışanınız üzerindeki etkisi nasıl oldu?
5. Varsayımları seansta bir kenara bırakmak sizce önemli mi? Neden?
6. Terapistin kendi varsayımlarının seanstaki yeri söz konusu olduğunda, kendinizi bu noktada nasıl tanımlarsınız?
7. Kendinizi varsayımlarınızı bir kenara bırakmak konusunda ne kadar yetkin görüyorsunuz? (cevaba göre) Sizce bunu nasıl sağladınız?
8. Bu konunun önemini hissettiğiniz, sizi bu konuda geliştiren (veya değiştiren) bir vakanız oldu mu? Anlatır mısınız?
9. Geleneksel terapilerde bu konuyla (varsayımların kullanılması veya bir kenara bırakılması) ilgili katıldığınız veya katılmadığınız taraflar var mı? Varsa nelerdir?
10. Meslektaşlarınızı bu konuda eleştirdiğiniz yönler oldu mu? Olduysa örnek verir misiniz?
11. Bu konuda terapistlere ne gibi önerileriniz olabilir?

lara ulaşmada amaçlı bir örneklem türü olan kartopu örnekleme tekniği (Patton, 2014) kullanılmış; her bir katılımcı görüşmesinden sonra katılımcılara, zengin bilgi elde edilebilecek başka hangi kişilerle görüşme yapılabileceği sorulmuştur.

Veri Toplama Araçları

Psikoterapistlerin seanslardaki varsayımları üzerine bilgi toplayabilmek için araştırmacı tarafından 11 tane açık uçlu görüşme sorusu hazırlanmıştır. Görüşme soruları psikoterapistlerin hem kendi varsayımlarını tanımlayabilmek hem de varsayımlara yaklaşımlarını anlayabilmek üzere hazırlanmıştır. Soru sayısı, katılımcıları yormayacak ve aynı zamanda istenen olguyu inceleyecek uzunlukta tutulmuştur. Soruların ne çok ayrıntılı ne de çok genel olmasına dikkat edilmiştir. Görüşmenin başında, katılımcıları konu ile ilgili konuşmaya motive edecek sorular sorulmuştur. Ardından olguyu inceleyecek daha ayrıntılı sorulara yer verilmiştir. Gerekli zamanlarda katılımcılara, söylediklerini açıklamaları ve fikirlerini detaylandırmaları için ek sorular (probes) iletilmiştir. Ayrıca görüşme sonunda katılımcılara eklemek veya sormak istedikleri bir şey olup olmadığı sorulmuştur. Araştırmacı tarafından hazırlanan görüşme soruları, alanında uzman (Varoluşçu psikoterapist Dr.) bir kişiye gösterilmiş ve alınan geribildirimlerle, eklenmesi ve çıkarılması gereken sorular üzerinde düzenleme yapılmıştır. Görüşme soruları Tablo 2’de sunulmuştur.

İşlem

Araştırma için Hasan Kalyoncu Üniversitesi Etik Kurulu’ndan 28.01.2021 tarih ve 80401 sayılı karar ile etik kurul izni alınmıştır.

Veriler, katılımcılarla yapılan görüşmeler aracılığı ile toplanmıştır. Tüm görüşmeler araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiştir. Görüşmeler öncesinde katılımcılara görüşmenin içeriği hakkında bilgi verilmiş, çalışmanın gönüllülük esaslı olduğu hatırlatılmış, görüşmenin etik sınırlar çerçevesinde gizli kalacağı ve kimlik bilgileri verilmeden yalnızca araştırma için kul-

lanılacağı belirtilmiştir.

Görüşmeler yaklaşık 30-40 dakika sürmüştür. Görüşmeler sırasında ses kaydı alınmış ve ses kayıtları deşifre edilmiştir. Deşifre edilmiş metinler MAXQDA 20 analiz programına aktarılmış ve analizler bu program üzerinden yapılmıştır.

Veriler analiz edilirken, tanımlayıcı fenomenoloji analizlerinden biri olan Giorgi’nin adımları takip edilmiştir. Bu adımlar şu şekildedir (Giorgi, 1997, s. 245-247): “(i) sözlü verilerin toplanması, (ii) verilerin okunması, (iii) verilerin parçalara bölünmesi, (iv) verilerin düzenlenmesi ve açıklanması, (v) bilimsel toplulukla iletişim amacıyla verilerin sentezi veya özeti-nin yapılması”.

Araştırmanın Güvenilirliği

Çalışmada, Lincoln ve Guba’nın (1985) nitel araştırmalarda güvenilirliğin sağlanması için önerdiği kriterler (inandırıcılık, aktarılabirlik, tutarlılık, teyit edilebilirlik) sağlanmaya çalışılmıştır. İnanırıcılığı sağlamak adına görüşme sorularının ve kategorilerinin belirlenmesinde uzman görüşleri alınmış ve araştırmanın objektifliği sağlanmaya çalışılmıştır. Araştırma bulguları katılımcılarla paylaşılmış; katılımcılardan sonuçlarla ilgili görüşleri alınarak katılımcı teyidi sağlanmaya çalışılmıştır. Sonuçların farklı kişiler ve bağlam üzerinde uygulanabilmesi anlamına gelen aktarılabirlik, katılımcıların amaçlı örnekleme ile seçilmesiyle ve çalışmada katılımcıların özelliklerinin ayrıntılı biçimde açıklanmasıyla sağlanmıştır. Tutarlılık, araştırmanın tekrarı halinde aynı bulguların elde edilip edilmeyeceği konusudur. Bunun için araştırmacı, verileri uzman denetimci olarak bir Dr. Öğr. Üyesine göstermiş; ortaya çıkan kategori ve alt kategoriler hakkında kendisinden geribildirim almıştır. Son olarak nitel araştırmalarda teyit edilebilirliğin sağlanması için çalışmada uzman denetimcinin bulunması veya araştırmacının öz-düşünümsel notları paylaşması gibi yöntemler kullanılmaktadır (Lincoln ve Guba, 1985). Bu bağlamda araştırmacının rolü adlı bölümde, araştırmacı öz-düşünümsel notlara yer vermiş, araştırmasıyla ilgili düşüncelerini okuyucularla paylaşmıştır.

Araştırmacının Rolü

Araştırmacı iki yıl boyunca Temel Varoluşçu Analiz Eğitimi almıştır. Bu eğitimlerde terapistin öznelliğinin ön planda olmasının ve varsayımlarına göre hareket etmesinin süreci nasıl etkileyebileceğine dair zengin bir bilgi birikimine sahip olmuştur. Eğitim boyunca, kendi terapi seanslarında varsayımların ne kadar yeri olduğu konusunda kendini sorgulamaya girişmiştir. Bu konuda farkındalık kazanmaya başladıktan sonra, terapistlerin bu konu üzerinde ne kadar farkındalık sahibi olduğuna ve bu konudaki görüş ve düşüncelerine dair araştırma yapmak istemiştir. Ayrıca terapistlerin, seans sürecindeki varsayımlar üzerine deneyimleri ve bakış açılarını içeren bir çalışmanın, diğer terapistlere de ilham kaynağı olacağını ve okuyucularda bu konuda farkındalık uyandıracaklarını düşünmüştür.

BULGULAR

Nitel araştırmalarda kategorilerin oluşturulmasında kullanılan yöntemlerden biri araştırmacının kategorileri önceden belirleyip bir “başlangıç listesi” oluşturmasıdır (Miles ve Huberman, 2016). Bu liste kavramsal çerçeveyi, alanyazını, hipotezleri veya araştırma sorularını içermektedir. Bu çalışmada Miles ve Huberman’ın (2016) önerdiği yöntem kullanılmıştır. Buna göre, psikoterapistlerin seans odasında sahip oldukları varsayımlarla ilgili “deneyimlerini” ve psikoterapistlerin varsayımlarla ilgili “bakış açılarını” açıklamak üzere 6 adet kategori (danışanlara yönelik varsayımlar, varsayımların oluşum süreci, varsayımlarla baş etme, varsayımların sürece etkisi, çıkarımlar ve öneriler) analizlerden önce belirlenmiştir. Bununla birlikte bu kategorilere ait 16 alt kategori katılımcılardan gelen verilere göre oluşturulmuştur.

Deneyimler

Psikoterapistlerin varsayımlarla ilgili deneyimleri “danışanlara yönelik varsayımlar”, “varsayımların oluşum süreci” ve “varsayımlarla baş etme” kategorileri altında açıklanmıştır (Şekil 1).

Danışanlara Yönelik Varsayımlar

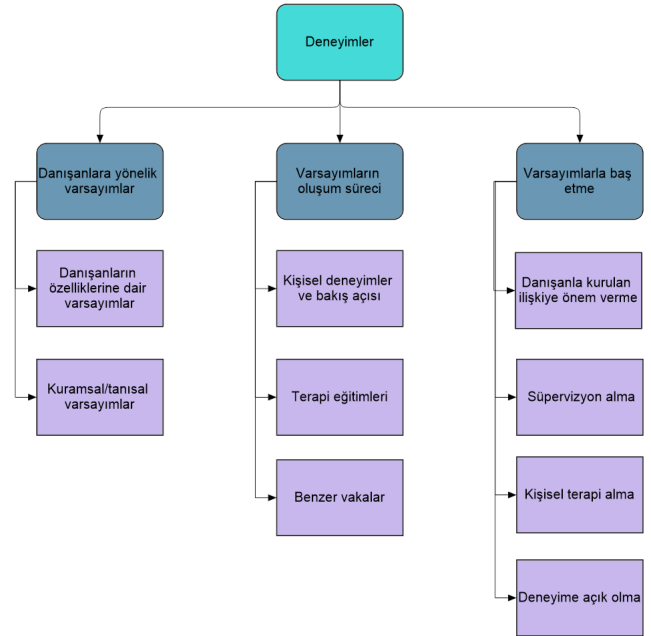
Katılımcılar, danışanların kültürel özellikleri, dış görünüşleri veya beden dilleri gibi özelliklerine dair varsayımlarını dile getirmişlerdir. Aşağıda örnek ifade yer almaktadır:

“40 yaş üstü, evli, çocuk sahibi ve hatta köyde yaşayan bir kadındı. Eğitim seviyesinin çok yüksek olmadığını biliyordum. O kişinin farkındalığının düşük olacağına dair bir varsayım olduğunu fark ettim. Kadın o kadar farkındalıktı ki aslında, yani her söylediği şeyde etkilendim. Belki bunu üniversite mezunu bir kadından duyuyorsa, böyle bir şaşkınlık ya

da etkilenme olmayacaktı.” (K3)

Bunun yanında katılımcılar, yeri geldiğinde tanılara veya psikoterapi kuramlarına göre bazı varsayımlar oluşturduklarını belirtmişlerdir.

“Her ne kadar, yani kategorize etmemeye çalışsam da... Bipolar tanısıyla gelmiş birisine dair de belli varsayımlarla hareket ediyordum aslında.” (K3)



Şekil 1. Psikoterapistlerin Varsayımlarla İlgili Deneyimleri

Varsayımların Oluşum Süreci

Katılımcılar, danışanlara yönelik varsayımlarının oluşma süreçlerinden bahsederken, kendi kişisel deneyimlerinin ve bakış açılarının bu süreçte etkili olduğunu belirtmişlerdir. Örneğin, K2 bu durumu

“Üniversite dönemimde sürekli ‘hayır’ diyebilmek üzerine çalışmıştım. Mezun olduğumda da yaptığım görüşmelerde insanların hayır diyemeyeceklerine dair, yani sorunların aslında ondan kaynaklanacağına dair varsayımlarım oluyordu” şeklinde ifade etmiştir.

Varsayımların oluşum süreçlerinde etkili olduğu düşünülen bir diğer unsur katılımcıların aldıkları terapi eğitimleridir. Katılımcılar aldıkları terapi eğitimlerinde vakalara bakış açısının, kendi danışanlarına yönelik varsayımlarını etkilediklerini düşünmektedirler. K5, konuyla ilgili olarak

“Belli bir eğitimi aldığında kişiler, bazen o eğitimin veya bir ekolün çok etkisinde kalabiliyorlar. Yani belli bir ekolle ilerlediğimizde, hemen o şekilde bakıyoruz. Atıyorum, EMDR eğitimi aldım, hemen herkese travma açısından bakıyorum, ‘hemen travma bul, onu çöz’ şeklinde yaklaşıyorum” ifadelerinde bulunmuştur.

Bunların yanında, birbirine benzer vakalar ve danışanlar gördükçe, katılımcıların varsayımları şekillenmektedir. Katılımcılar, hâlihazırdaki danışanlarının

durumunu, daha önceki benzer vakaları düşünerek yorumlama eğiliminde olmaktadır. Aşağıda konuya açıklık getiren katılımcı ifadesine yer verilmiştir.

“Bir yetişkin geldi mesela, ‘babam benimle hiç ilgilenmezdi’ diyor ve ona dair bir hikâye anlatıyor. Aynı dönemde bir tane çocuğunu getiren bir aile geldiğinde, aile öyküsünü alırken babanın çocuğuyla çok ilgilenmediğini varsaydığımızda, bu ilgilenilmemiş çocuğun davranış modeli olarak, örneğin biraz daha sınır konusunda zorlandığını... Çok fazla, işte, annenin otoritesini zorladığını, bu yüzden çok boşluk oluşturduğu gibi bir şeyle karşılaşıyorsak, bu ikisini örtüştürüp bu konuda bir şey oluşturmuş oluruz; yine varsayım geliştirmiş oluruz. Yani böyle, birbirini test etme imkânı olduğumuz şeyleri yaşantılardan yola çıkararak teorik zeminin üstüne bunların oluştuğunu söyleyebilirim.” (K6)

Varsayımlarla Baş Etme

Katılımcılar, danışanları ile ilgili varsayımlarından bahsederlerken, terapi sürecinin işlevselliğini yitirmek adına ne gibi önlemler aldıklarını ve sahip oldukları bu varsayımlarla nasıl baş ettiklerini açıklamışlardır.

Katılımcılar, varsayımlarla baş edebilmek için, danışanla kurulan ilişkiyi ön planda tuttıklarını belirtmişlerdir. Formülasyonlar ve tekniklerden ziyade ilişkinin iyileştiriciliğine inanmaktadırlar. Örneğin K8;

“Eğer karşıdaki danışan da hani bir güven ilişkisi kuramamış bir danışansa, bunu aşmak için bazen mizah kullanıyorum, bazen sohbet ediyorum, bazen kendimi açıyorum; onu bu kanala davet edebilme adına, o karşılaşmaya...” şeklinde bir ifade bulunmuştur.

Bu ilişkide danışanın yaşantısını gerçekten merak etmek, bu bağlamda danışana fenomenolojik yaklaşmak katılımcılar için önemli bir yere sahiptir. K7 bu durumu,

“Terapistin de böyle bilen kişi tarafındansa, daha anlamaya çalışan kişi olması çok daha kıymetli, diye düşünüyorum. Çünkü dinleniyor olmanın kendisinin bile insanı çok üretici, çok dönüştürücü etkisi olduğunu her seansında görüyorum” şeklinde dile getirmiştir.

Ayrıca danışanın kendi süreciyle ilerlemek, aceleci davranmamak, özellikle yüzleştirme, yorum yapma gibi hususlarda danışanın hazır olmasına özen göstermek katılımcıların ilişkide dikkat ettiği hususlardan-
dır.

Katılımcılar, varsayımlarla baş etmede süpervizyon almanın öneminden sıklıkla bahsetmişlerdir. Hemen hemen bütün katılımcılar, süpervizyon almanın, varsayımlarla baş etme veya varsayımları fark etmedeki rolünü vurgulamışlardır. Burada kastettikleri çoğunlukla, kendileriyle benzer ekollerdeki hocalardan

aldıkları bireysel süpervizyonlar olsa da bunun yanında akran süpervizyonlarının önemi üzerinde de durmuşlardır. Danışanlarıyla olan süreçlerinin dışarıdan bir gözle incelenmesinin, farkında olmadan sahip oldukları varsayımlarını görebilmekte oldukça etkili olduğunu düşünmektedirler. K4 bu durumu,

“Orada mesela hoca bana yüzleştirme yapmıştı. ‘Aslında sana burada başka bir şey demek istiyor, sen sürekli bu çerçeveden dinlediğin için orayı kaçırıyorsun’ demişti” şeklinde ifade etmiştir.

Katılımcıların birçoğu kendileri için terapi almaya özen göstermektedirler. Bunun kendileriyle ve varsayımlarıyla ilgili farkındalık sahibi olmak için önemli olduğunu düşünmektedirler.

“Genelde kendi terapi sürecim de paralelinde gittiği için... Onun bana yardımcı olduğunu düşünüyorum. Yani bir yandan hem kendi sürecim ayrı bir şeyde birlikte zaten yürüyor... Bunu yapabildiğimde varsayımlarımı daha rahat fark ediyorum, [varsayımlarımı] danışanın gerçekliği gibi algılamıyorum.” (K2)

Katılımcılar, varsayımları bir kenara bırakabilmek ve varsayımları sorgulayabilmek için kişisel yaşantılarında deneyim çeşitliliğine, iş yaşantılarında ise danışan çeşitliliğine özen göstermektedirler. Bunun yanında farklı ekollerde terapi eğitimleri alarak bakış açılarını genişletmeye ve kendilerini geliştirmeye çalışmaktadırlar.

“Çok farklı şeylerle de çalıştım ya, hani önce üniversitede uluslararası öğrencilerle, yani farklı ülkelerden, farklı dinlerden ya da hatta farklı cinsel yönelimden insanlarla çalıştım ve orada fark ettim biraz daha... Yani çok farklı kültürlerden insanlarla çalışmış olmak aslında ya da o insanların hayatının farklı boyutlarını da görmüş olmak sadece terapide değil; mesela STK’larda çalışırken o insanları ekonomik olarak, sosyal olarak, politik olarak ya da işte evlerinin durumu, yaşadıkları yer... Çok farklı boyutlardan görmüş olmak... Çok ekili oldu.” (K3)

Bakış Açıları

Bu bölümde psikoterapistlerin seans odasında sahip olunan varsayımlara yönelik bakış açıları incelenmiş ve bu bakış açıları üç kategori altında açıklanmıştır (Şekil 2): Varsayımların sürece etkisi, çıkarımlar ve öneriler.

Varsayımların Sürece Etkisi

Katılımcılar, varsayımların seanslarda etkili olması, yani bir terapistin seansta sahip olduğu varsayımlara göre hareket etmesi durumunda, sürecin nasıl etkileceği konusunda fikirlerini belirtmişlerdir. Katılımcılar, seansta varsayımların paranteze alınmaması, bir

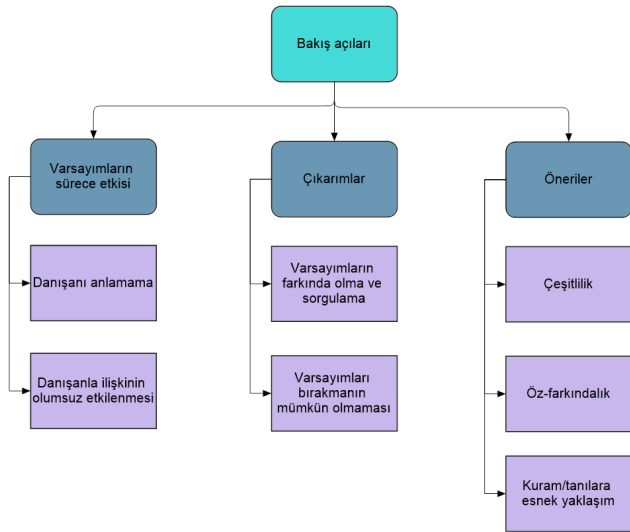
kenara bırakılmaması ve yalnızca varsayımlarla yola çıkılması durumunda, bunun bazı olumsuz sonuçlar doğuracağını düşünmektedirler.

Katılımcılara göre, varsayımlar, danışan hakkında fazla bilgi alamama, anda kalmayı ve danışanı koşulsuz kabulü engelleme, danışanın gerçekliğinden kopma gibi tehlikeleri de beraberinde getirerek, danışanı anlamamaya sebep olabilmektedir:

“...ama [varsayımlar] gerçek değilse başka bir şey kurguluyorum demektir. Yani [süreci] başka bir gerçeklik peşinde devam ettiriyorum demektir ve o zaman danışanın gerçekliğinden çok çıkmış ve uzaklaşmış oluyorum.” (K1)

Bunun yanında, katılımcılar varsayımlara göre hareket etmenin, danışan ve terapist arasındaki ilişkiyi de olumsuz etkileyeceğini düşünmektedirler. Danışanda anlaşılma ve öfke duygusu uyandırması, danışanın seansa devam etmemesi, belli protokollere göre devam etmenin danışanı sıkması gibi sonuçlar oraya çıkabileceğini belirtmişlerdir. K4 konuyla ilgili şunu ifade etmiştir:

“Ben şöyle hissetmişim, bence danışan da dinlenmediğini hissetti; yani ben hani kafamda bir şey var ya onu bulmaya çalışıyorum, o başka bir şey anlatıyor.”



Şekil 2. Psikoterapistlerin Varsayımlarla İlgili Bakış Açıları

Çıkarımlar

Katılımcıların, terapi deneyimleri sayesinde varsayımların seanstaki yeri üzerine bazı çıkarımları olmuştur. Katılımcılar, bazı varsayımlara sahip olsalar da asıl önemli olanın bu varsayımların farkında olmak ve gerçekliğini sorgulamak olduğunu belirtmişlerdir. Bu sayede gerektiğinde varsayımları arka planda bırakabilmelerinin de mümkün olduğunu düşünmektedirler.

“Ben bir de varsayımda bulunacaksam bunu danışanla muhakkak paylaşırım. ‘Bana bu söyledikleriniz bunu hissettirdi, ben böyle anladım acaba sizin iç dünyanızda da olay böyle mi’ diye sorarım. Günün sonunda ‘ya şöyle mi

acaba?’ dediğim bir durum olmaz muhakkak seansta söylemişimdir.” (K7)

Katılımcılar, bir diğer çıkarım olarak, her ne kadar varsayımların seans süreçlerindeki olumsuz etkilerinden bahsetmiş olsalar da varsayımları tamamen bırakmanın, varsayımları reddetmenin mümkün olmadığına inanmaktadırlar. K2 konuyla ilgili olarak:

“...ama aslında onların kendi varsayımımız olduğunun farkında olmak daha çok önemli; yani tamamen kenara atamayız, hatta bırakırsak bence yok saymış oluruz.” ifadelerinde bulunmuştur.

Öneriler

Katılımcılar, varsayımların seans sürecini olumsuz etkilememesi, varsayımların farkında olunması ve sorgulanabilmesi adına bazı önerilerde bulunmuşlardır. Katılımcılar, yönetsel olarak kendini geliştirmek, birden fazla ekolle (eklektik) çalışmak, farklı ekollerden eğitimler almak gibi eğitim üzerine çeşitlilik ve çok yönlü okuma yapmayı önermişlerdir. Bunun yanında terapistin yaşam çeşitliliği kazanması, farklı yaşam deneyimlerine sahip olması gerektiğinin de altını çizmişlerdir. Fazla danışan görmeyen, tüm grupları tanımamanın da varsayımları sorgulamak konusunda yardımcı olacağını dile getirmişlerdir.

“Çok fazla danışan göyerek... O tarz danışana dair bilgi sahibi değilsek, bu konuda kendimizi geliştirerek... Çok farklı sayıda farklı gruplardan kendinize uzak hissettiğiniz ama vaka olarak karşınıza çıkabilecek kişilerle iletişim kurabilmek, onları tanımak da bilgi verici olabilir bence. Yani ne kadar sosyal olup insanlarla iletişim halinde olursak, yani farklı, kendimizden uzak kişi... Farklı kişiliklerden uzak insanlarla bir araya gelirsek o da bence varsayımları genişletebilir.” (K5)

Ayrıca varsayımların farkında olmak ve sorgulayabilmek için terapistin öncelikle kendini iyi tanıması, öz-farkındalığa sahip olması gerektiğini belirtmişlerdir. Terapistin kendini tanıyabilmesi ve seans süreçlerinde varsayımlarının farkında olabilmesi için süpervizyon almak, terapi almak gibi yollar önermişlerdir. K1 konuyla ilgili olarak

“Varsayımları yani kendi varsayımımı, kendi gerçekliğimi danışanın gerçekliğinden ayırmak için önce kendi gerçekliğimin tam anlamıyla farkına varmam gerekiyor. Yani kendi kabullerim, kendi inanışlarım... Onların farkına varmam ve oradan ayırt etmem gerekir. O yüzden kendini bilmek diyorum.” ifadelerinde bulunmuştur.

Son olarak katılımcılar, kuramlara ve tanılara esnek yaklaşabilmenin önemini vurgulamışlardır. Kuram ve tanılara sıkı sıkıya bağlı kalıp, katı bir şekilde ele almaktansa danışana uygunluğunu gerekli yerlerde sorgulayıp sürece dâhil etmenin daha iyi olacağını belirtmişlerdir. Bu esneklikle kuram ve tanılara çok fazla

odaklanmayıp, danışanın yaşantısı üzerine çalışmak ve merakla tüm detayları danışandan almaya çalışmak, danışan ile ilgili formülasyonun sürekli gözden geçirilmesi ve gerektiği yerlerde değiştirilmesi gibi yollar önermişlerdir. Ayrıca sadece Batı perspektifine göre hareket etmemenin, psikolojiyi yerelleştirmenin ve kültüre duyarlı hale getirmenin önemi üzerinde durmuşlardır.

“Kendi türümüzü, dilimizi, kendi deyimlerimizi, kendi atasözlerimizi, kendi kültürel yapımızı... Sokaklardaki insanlar psikolojiyi nasıl yaşıyorlar, hangi psikoloji halindeler? Tüm dünyayı giydirilebilecek tek bir psikoloji gömleğinin olmadığını düşünüyorum. Kavramların bazı noktalarda eşit olsa da bazı noktalarda değişiklik gösterebileceğini, zeminin bu çerçevede gelişmesi gerektiğini düşünüyorum. Bu anlamda psikologlara temel önerim kendi kültürel zeminimizdeki, kendi kültür birikimimizdeki insan algısını, psikoloji algısını çalışmaları...” (K6)

TARTIŞMA

Çalışmada, Türkiye’de çalışan bazı psikoterapistlerle seans süreçlerindeki varsayımları hakkında görüşmeler yapılmış; psikoterapistlerin bu konudaki deneyimleri ve bakış açıları incelenmiştir.

Katılımcıların, danışanlarına yönelik gerek farkında oldukları gerekse olmadıkları bazı varsayımları bulunmaktadır. Bu varsayımlar bazen danışanın kişisel (kültür, din, dış görünüş gibi) özelliklerine yönelik olmaktadır. Bazı varsayımlar ise, alınan mesleki eğitimlerin etkisiyle biriken tanı ve psikoterapi kuram bilgileriyle şekillenmektedir. Alanyazında terapistlerin, belirli inanç sistemleriyle veya kuramsal bir alt yapıyla danışanlarına yaklaşmalarının söz konusu olduğu bilinmektedir (Starcevic ve Piontek, 1997). Bununla birlikte söz konusu olan danışanın ait olduğu kültüre yönelik bir varsayım ise, burada terapistin de ait olduğu kültür oldukça belirleyicidir (Bektaş, 2006). Özellikle azınlık bir kültüre ait bir danışan ile çalışan bir terapist; kendisi bahsi geçen azınlık gruba ait değilse, birtakım varsayımlarının olması kaçınılmaz görülmektedir (Bermudez, 1997).

Terapistlerin sahip oldukları bu varsayımların nasıl oluştuğu, çalışmada üzerinde durulan bir başka konudur. Katılımcılar konuyla ilgili olarak kendi deneyimledikleri yaşam olaylarının, geçmişlerinin ve buna bağlı olarak oluşan yaşama bakış açılarının seanslarda etkisi altında kalmaktadırlar. Alanyazın bizlere, gerçek veya doğru kabul ettiğimiz şeylerin, aslında kendi iç mekanizmalarımız aracılığıyla düzenlendiğini ve filtrelendiğini söylemektedir. Organize edilmiş bu görüşler, kişiselleştirilmiş önyargı sistemimiz nedeniyle oluşmuştur (Bermudez, 1997). Terapistler de aslında yaşamış oldukları deneyimler yoluyla, danışanların hayatları hakkında çıkarımlarda bulunmuş olurlar

(Husserl, 2017). Katılımcıların seanslarda sahip oldukları varsayımların oluşum sürecini etkileyen bir diğer faktör, aldıkları mesleki eğitimlerdir. Katılımcılar hangi ekolde eğitim almışlarsa, danışanlarını da bu ekolün benimsediği kuramsal yapıya göre görme eğilimindedirler. Mesleki eğitimlerin ve bu eğitimlerdeki hocaların danışmanlık sürecine etkisi üzerine konuşurken, katılımcılar bazen bu durumu olağan karşılamışlar bazen de bu durumu bakış açısını daralttığı gerekçesiyle eleştirel bir dille ifade etmişlerdir. Katılımcılar son olarak benzer vakaların da varsayımları etkilediğini savunmuşlardır. Uzun bir süredir ve sıkça terapi yapan ve oldukça fazla sayıda danışan gören katılımcılar, yeni gelen danışanların, eski danışanlarla benzer özellikleri olduğu takdirde, birtakım varsayımlarda bulduklarını, yeni gelen danışanın durumuyla ilgili tahminler yürüttüklerini belirtmişlerdir. Burada, fazla deneyim sahibi olmanın da seans sürecine ve danışanı gerçekten anlayabilme konusuna etkisi olduğu düşünülmektedir.

Katılımcılar, çoğunlukla varsayımlarının farkında olduklarından bahsetmişlerdir. Araştırmacının gözlemlerine dayanarak, bu bilgiyi doğrulamak ve katılımcıların öz-farkındalıklarının olduğunu iddia etmek yerinde olacaktır. Bu durumu sağlayabilmek ve varsayımların olası olumsuz etkilerinden olabildiğince sıyrılabilmek için, katılımcıların bazı kişisel teknikleri bulunmaktadır. Katılımcılar öncelikle danışanla kurulan ilişkinin ön planda tutulmasını vurgulamışlardır. Katılımcılara göre teknik ve kuramların seansta yol gösterici ve etkinliği artırıcı faktörler oldukları kabul edilmekle birlikte, bunlar danışanla kurulan ilişkinin önüne geçmemelidir. Katılımcılar, danışan ile ilişkinin güçlü tutulması adına danışanı ve yaşantısını gerçekten merak etmek, seansta aceleci davranmayıp danışanın hazır oluşluluğuna dikkat etmek gibi konular üzerinde durmuşlardır. Konuyla ilgili olarak alanyazında da vurgulanan noktalar vardır. Buna göre danışanın hayatını anlama ve sorgulama süreci merak ile olmalı, eleştiri ile olmamalıdır (Van Deurzen ve Adams, 2017). Levinas’ın ötekini anlaşılmalığına ve kendini olabildiğince vererek ötekini anlama sorumluluğuna yaptığı vurgu ele alındığında (Ak: Marcus, 2008), terapistin varsayımlarıyla ilerleyen bir terapi sürecinin, kişiyi danışanı anlamaktan uzaklaştıracağı açıktır. Katılımcılar buna karşın, o anda sadece danışanın anlattıklarına odaklanmaya çalıştıklarından bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili olarak Young (2010), danışanın ihtiyaçlarını belirlerken ve bir eylem planı hazırlamalarına yardımcı olurken, fenomenolojik yaklaşımın ve danışanı dikkatle dinlemenin önemi üzerinde durmuştur. Ayrıca terapistin bildiği müdahale yöntemlerini, seansta danışanın ihtiyacına göre ayarlaması gerektiğinden bahsetmiştir.

Katılımcıların varsayımlarla baş etmek için uyguladıkları başka bir yol süpervizyon almaktır. Çalışmaya dâhil olan tüm katılımcı terapistler düzenli bir süpervizyon almışlar veya hala almaya devam etmek-

tedirler. Bu nedenle bu faktörün sürece olan katkısını ve faydalarını açıkça görmektedirler. Süpervizyon, farkında olmadan kullandıkları varsayımlar ve sürece katkısı olmayacak şekilde kullandıkları yöntemler hakkında bir yol gösterici olmaktadır. Starcevic ve Piontek'e (1997) göre terapist danışanla olan sürecinde, kendisinin yansıması olan fikirlerini ve danışanın gerçekten kendisine ait olan yönlerini ayırt etmelidir, bununla birlikte bu ayırım hiçbir zaman kesin olarak yapılamamaktadır. Katılımcılardan elde edilen veriler doğrultusunda, süpervizyon almanın ve süreci başka bir gözle görmenin, bu ayırımı yapabilmeye yardımcı olacağı düşünülmektedir. Sue ve arkadaşları (1992) ise süpervizyon almanın, farklı kültürden bireylerle çalışırkenki faydalarından bahsetmişler; bunun o kültüre ait anlayışı ve seanslardaki etkinliği arttıracaklarını belirtmişlerdir. Katılımcılar bu farkındalığın artması için kendi terapi süreçlerine de ayrıca özen göstermektedirler. Terapi almak, katılımcılar için bir uzman aracılığı ile varsayımlarının gün yüzüne çıkarılmasını sağlamaktadır. Bunun yanı sıra, danışan koltuğuna oturmak, terapistlere, kendilerine gösterilmesini umdukları veya kendilerinin maruz kalmak istemedikleri tutumlar açısından da fikir vermektedir. Bu bakımdan terapist koltuğuna oturduklarında, kendilerine davranılmasını istedikleri gibi davranmaya özen gösterme fırsatı elde edebildikleri düşünülmektedir.

Katılımcıların, varsayımlarla baş edebilmek için kullandıkları bir başka teknik deneyimlere açık olmak, olabildiğince çok çeşitlilikte, farklı bakış açılarına sahip eğitimler almak ve çok çeşitlilikte danışan görmektir. Katılımcılar; tek bir terapi kuramı öğrenildiğinde, danışanların süreçlerinin de sadece bu kuramın bakış açısıyla görülebildiğini savunmuşlardır. Kuramlara esnek durmanın ve danışanların yaşantılarına farklı pencerelerden bakabilmenin de kendilerini kısıtlamamaları, farklı eğitimler almaktan geçtiğini belirtmişlerdir. Bu esnekliğin ayrıca farklı popülasyonlarla çalışarak da elde edilebileceğini ifade etmişler, hatta bu koşulu etkin bir terapist olabilmek için şart koşmuşlardır. Sue ve arkadaşları (1992) bu konuyu kültürel psikoloji açısından ele almış ve kültüre duyarlı çalışan bir terapistin birçok farklı etnik grupla çalışması ve bu gruplar hakkında bilgisini artırması gerektiğinden bahsetmişlerdir. Bu gibi çeşitliliklerin, terapistin belirli gruplara ait ön yargılarının farkında olup bunları azaltmasını kolaylaştıracağı düşünülmektedir.

Katılımcılara, varsayımların terapi sürecini nasıl etkileyebileceği sorulmuştur. Katılımcılar varsayımlarla hareket etmenin, danışanı anlamama ve buna bağlı olarak danışanla ilişkinin olumsuz biçimde etkilenmesi gibi sonuçlarından bahsetmişlerdir. Thomas (1973), seans sırasında terapistin, sahip olduğu varsayımlar doğrultusunda hareket ettiğinde, danışanın anlattığı konulardan bazılarını daha öncelikli olarak ele alabildiğini, seans sürecinin terapistin bakış açısına göre ilerlediğini, hatta danışanın davranışlarını yanlış yorumlama gibi sonuçlar doğurabildiğini belirtmiştir.

Ayrıca bu gibi tutumların, danışanın kendisi hakkında yanlış yorumlarda ve etiketlemelerde bulunmasına, terapistle olan ilişkisinden memnun olmamasına ve öfke duymasına yol açabileceğini eklemiştir. Katılımcılardan alınan ifadeler ve alanyazından edinilen bilgiler ışığında, terapistin varsayımlarının danışanın öznel yaşantısının ötesine geçmesinin, terapistin danışanın gerçekliğinden kopmasına sebep olabileceği ve bunun da terapi sürecinin etkinliğini doğrudan etkileyebileceği düşünülmektedir. Hatta Van Deurzen'in (1999) belirttiği gibi terapist danışan için oldukça yol gösterici ve faydalı önerilerde bulunmuş olsa bile, danışanın tercihi bunları duymak olmayabilir; çünkü, danışan seansa anlaşılacak ve kendi deneyimlerine anlam verebilmek için gelmektedir.

Genel olarak tüm kişilerde olduğu gibi terapistlerin de birtakım önyargıları ve varsayımları bulunmaktadır. Bu, olağan bir durumdur (Husserl, 2017; Laing, 2011; Van Deurzen ve Adams, 2017; Young, 2010). Hatta bazı varsayımlar, terapistler için seans sürecinde yol gösterici olmaktadır (Topakkaya ve Karakaya, 2015). Bununla birlikte terapistin bu varsayımlarının farkında olması gerekmektedir (Thomas, 1973; Van Deurzen ve Adams, 2017; Yalom, 2018). Varsayımlarla ilgili düşünceleri sorulan katılımcılar da alanyazına uygun bir biçimde, varsayımları bir kenara bırakmanın veya yok saymanın mümkün olmadığını, bununla birlikte varsayımların farkında olup doğruluğunun sorgulanabileceğini vurgulamışlardır.

Son olarak katılımcılara, varsayımlara yaklaşım konusunda diğer terapistlere ne gibi önerilerde bulunabilecekleri sorulmuştur. Katılımcılar öncelikle varsayımlarıyla baş etmede kendilerine yararlı buldukları çeşitlilik hususunu vurgulamışlardır. Burada çeşitlilikten kasıt, daha önce de bahsedildiği gibi farklı gruplardan danışanlar görmek ve farklı terapi ekolleri öğrenmektir. Bunun yanında terapistin farklı yaşam deneyimleri sahibi olmasını da eklemiştir. Katılımcılar, bunları yapabilmek için terapistin kendisini iyi tanıması gerektiğini belirtmişlerdir. Sue ve arkadaşlarına göre (1992) bir terapistin kendini tanıması, sahip olduğu varsayımların, ne gibi konularda önyargılı davrandığının, hangi gruplara nasıl yaklaştığının, sahip olduğu değerlerin, bir konuyu ele alış biçiminde sahip olduğu değerlerin ve kültürel geçmişin etkisinin, yeterliliklerinin ve uzmanlıklarının sınırlarının, kendileri ve danışanları arasında ırk, etnik köken, kültür ve inançlar açısından var olan farklılıkların, bu farklılıkların danışmanlık sürecindeki etkisinin farkında olması demektir. Konuyla ilgili olarak Van Deurzen ve Adams (2017) terapistin gördüklerini ne ölçüde çarpıttığının farkına varmasının, danışanın otonomisine saygı duymasını da beraberinde getirdiğini ifade etmişlerdir. Seanstaki varsayımların her zaman seans sürecine zarar vermesi söz konusu değildir. Bununla birlikte bir terapistin farkına varamadığı kişisel varsayımları süreci sekteye uğratabilir, terapistin kendisini paranteze almasını engelleyebilir. Bu nedenle terapis-

tin öz-farkındalığa sahip olması oldukça önemlidir. Öz-farkındalığa sahip bir terapist, danışanla ilgili yorumlar yaparken hangisinin kendisi ile ilgili kısımlar olduğunu anlamaya ve bunları bir kenara koymaya yönelir. Bu şekilde danışanın hikâyesiyle çalışır; kendi kuram ve önyargılarıyla hareket etmez. Böylelikle danışanın eylemlerinin doğruluğu değil; bu eylemlerin danışan için ne anlama geldiği üzerine düşünür (Van Deurzen ve Adams, 2017). Çalışmaya dahil olan katılımcılar bu gibi farkındalıklara erişebilmek için terapi almak, süpervizyon almak gibi yollar önermişlerdir.

Kuram ve tanılara katı bir şekilde bağlı kalmanın "terapisti" danışanı anlamaktan uzaklaştıracağı savunulan katılımcılar, bunlara esnek yaklaşımı önermişlerdir. Burada vurgulanmak istenen, kuram ve tanılardan tamamen reddedilmesi değil; danışana uygunluğunun kontrol edilmesi ve duruma göre esnetilmesidir. Konuyla ilgili olarak Van Deurzen ve Adams (2017) kuramsal kavramların seansta danışan ve terapist arasında mesafe koyması nedeniyle, seans sürecindeki yerinin az olması gerektiğini belirtmişlerdir. Çünkü danışan ile ilgili yapılacak yorumların kuramsal kavramlara değil, danışanın deneyimine yakın olması gerektiğinden bahsetmişlerdir. Bir diğer varoluşçu terapist Rollo May (2018) terapi tekniklerinin danışandan danışana değişmesi; hatta danışanın farklı safhalarında da yeniden ele alınması üzerinde durmuştur. Kültüre duyarlı terapistlerin özelliklerini sıralayan Sue ve arkadaşları (1992), benzer şekilde bu terapistlerin tek bir yöneme veya yaklaşıma bağlı olmadıklarını, yardım tarzlarını ve yaklaşımlarını danışanın kültürel geçmişine göre değiştirebildiklerini belirtmişlerdir. Daha önce de bahsedildiği gibi hem alanyazında hem de bu çalışmada vurgulanan mesele, danışmanlık sürecinde belirli kalıplara ve formülasyonlara uydurmaya çalışmaksızın, danışanın bir durumu nasıl deneyimlediğini anlamaya çalışmaktır.

Sonuç ve Öneriler

İnsanı anlamak için psikoloji alanında şimdiye kadar sahip olduğumuz bilgileri yeniden ele almakta ve yeni bakış açıları elde etmekte fayda vardır. Kuramlar, tanılar ve bunlarla ilgili düzenlenen eğitim programlarının terapistler için ne kadar yararlı olduğu bir gerçektir. Bunlarla ilgili her bir eğitim programı terapistleri, danışanı anlamaya bir adım daha yaklaştırmaktadır. Bununla birlikte bir terapistin danışanı anlama konusunda kendini kısıtlamaması, her türlü deneyime ve bilgiye açık olması gerekmektedir. Sahip olduğu bilgilere ve terapi modeline katı bir şekilde bağlı olmak yerine, bunların her bir danışan için seans sürecindeki etkinliğini değerlendirmelidir. Kendini tanıma da bu noktada oldukça önem arz etmektedir. Kendini iyi tanıyan bir terapist ön yargılarının ve varsayımlarının farkında olur. Bu da danışanı anlamakta engel teşkil eden unsurların açığa çıkmasını ve ortadan kaldırılmasını sağlar. Danışanı anlamak ise terapinin temel taşı-

dır. Danışan ile ilişkinin terapi sürecindeki önemi göz önünde bulundurulduğunda, terapistin bu konuda kendini eğitmeye ve sık sık değerlendirmeye çalışması gerekmektedir. Bunun için bireysel terapi ve düzenli süpervizyon almaya daha fazla önem verilmelidir. Bu kaynaklar terapistlerin hem kendilerini tanımaları hem de danışanla olan süreçlerinde farkında olmadan kullandıkları varsayımları fark etmeleri açısından önemlidir. Bunların yanında farklı yaşam deneyimlerine sahip olmak, farklı gruplardan danışanlarla çalışmak gibi unsurların, terapistin bakış açısını zenginleştirerek, varsayımlar oluşturma konusunda daha esnek bir yapı elde etmesini sağlayacağı düşünülmektedir.

Çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Örneklemin yeterli olsa da az sayıda katılımcıdan oluşması ve bu katılımcıların genellikle benzer görüşlere sahip olması, çalışmada elde edilen kategorilerin zenginleşmesini engellemiş ve belirli bir bakış açısında toplanmasına sebebiyet vermiş olabilir. Bir diğer sınırlılık görüşme soruları ile ilgilidir. Görüşme soruları, araştırmacı tarafından hazırlanmış ve sorular hakkında uzman görüşü alınmıştır. Bununla birlikte hem araştırmacı hem de uzman, varoluşçu bir bakış açısı ile soruları değerlendirmiştir. Bu durum, soruların bir parça yönlendirici olmasına neden olmuş olabilir.

İleriki nitel araştırmalarda, maksimum çeşitlilik örneklemini ile daha fazla sayıda, farklı uzmanlık alanlarından, farklı yaş ve kıdem gruplarından terapistler seçilerek birçok farklılığı içeren ana temalar bulunabilir. Ayrıca gömülü desen yöntemi seçilerek, terapistlerin varsayımlarla baş etme süreci veya varsayımların oluşum süreci üzerine ayrıntılı bir model elde edilebilir. Nicel bir araştırma ile terapistlerin sahip oldukları varsayımlar üzerine bir ölçek geliştirilebilir. Tek bir çalışmada nicel ve nitel yöntemler birlikte kullanılarak terapistlerin varsayımları üzerine daha zengin ve çok boyutlu karma bir araştırma yapılabilir

Etik İlkelere Uygunluk Beyanı Bu çalışma, Hasan Kalayoncu Üniversitesi Etik Kurulu (No: 80401; Tarih: 28.01.2021) tarafından, etik ilke ve kurallara uygun olduğu yönünde onaylanmıştır.


Çıkar Çatışması Beyanı Bu makalenin tüm yazar(ları), makaleye ilişkin herhangi bir çıkar çatışması olmadığını beyan ederler.

KAYNAKLAR

- Bektaş, Y. (2006). Kültüre duyarlı psikolojik danışma yeterlikleri ve psikolojik danışman eğitimindeki yeri. *Ege Eğitim Dergisi*, 7(1), 43-59.
- Bermudez, J. M. (1997). Experiential tasks and therapist bias awareness. *Contemporary Family Therapy*, 19(2), 253-267.
- Cooper, M. (2017). Terapinin altyapısı. E. Van Deurzen ve C. Arnold-Baker (Ed.), *İnsan meselelerine varoluşçu bakışlar: Terapi uygulama el kitabı* içinde (s. 49-62, F. J. İçöz, Çev. Ed.) Alethia Kitap.

- Creswell, J. W. (2012). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research*. Pearson Education.
- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches*. SAGE Publications.
- Fabrega Jr., H. (2012). Kültür, maneviyat ve psikiyatri. K. Sayar (Ed.), *Kültür ve ruh sağlığı: Küreselleşme koşullarında kültürel psikiyatri kitabı* içinde (s. 240-253). Metis Yayınları.
- Ghaemi, S. N. (2007). Feeling and time: The phenomenology of mood disorders, depressive realism, and existential psychotherapy. *Schizophrenia Bulletin*, 33(1), 122-130.
- Giorgi, A. (1997). The theory, practice, and evaluation of the phenomenological method as a qualitative research procedure. *Journal of Phenomenological Psychology*, 28(2), 235-260.
- Husserl, E. (2017). *Fenomenoloji üzerine beş ders* (H. Tepe, Çev.). BilgeSu Yayıncılık.
- Kiser, S. (2007). Become who you are: Integrating the conceptions of will and being in the psychotherapeutic theory of Rollo May. *Journal of Humanistic Psychology*, 47(2), 151-159.
- Laing, R. D. (2011). *Bölünmüş benlik* (E. Akça, Çev.). Pinhan Yayıncılık.
- Lincoln, Y. S. ve Guba, E. G. (1985). *Naturalistic Inquiry*. SAGE Publications.
- Marcus, P. (2008). *Being for the other: Emmanuel Levinas, ethical living and psychoanalysis*. Marquette University Press.
- May, R. (2018). *Varoluşun keşfi*. (A. Babacan, Çev.). Okuyan Us Yayınları.
- Merleau-Ponty, M. (2016). *Algının fenomenolojisi* (E. Sarıkartal ve E. Hacımuratoğlu, Çev.). İthaki Yayınları.
- Miles, M. B. ve Huberman, A. M. (2016). *Genişletilmiş bir kaynak kitap: Nitel veri analizi* (S. Akbaba-Altun ve A. Ersoy, Çev. Ed.). Pegem Akademi.
- Patton, M. Q. (2014). *Nitel araştırma ve değerlendirme yöntemleri* (M. Bütün ve S. B. Demir, Çev. Ed.). Pegem Akademi.
- Starcevic, V. ve Piontek, C. M. (1997). Empathic understanding revisited: Conceptualization, controversies, and limitations. *American Journal of Psychotherapy*, 51(3), 317-328.
- Sue, D. W., Arredondo, P. ve McDavis, R. J. (1992). Multicultural counseling competencies and standards: A call to the profession. *Journal of Counseling and Development*, 70(4), 477-486.
- Thomas, E. J. (1973). Bias and therapist influence in behavioral assessment. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 4(2), 107-111.
- Topakkaya, A. ve Karakaya, E. (2015). Psikoloji dünyasında yeni bir yaklaşım: Hermeneutik. *Felsefe Dünyası*, 61, 16-37.
- Van Deurzen, E. (1999). Common sense or nonsense: Intervening in moral dilemmas. *British Journal of Guidance and Counselling*, 27(4), 581-586.
- Van Deurzen, E. ve Adams, M. (2017). *Varoluşçu danışmanlıkta ve psikoterapide beceriler* (F. J. İçöz, Çev. Ed.). Aletheia Kitap.
- Yalom, I. D. (2018). *Varoluşçu psikoterapi* (Z. Babayiğit, Çev.). Pegasus Yayınları.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2013). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Seçkin Yayıncılık.
- Young, C. (2010). A phenomenological model in the practice of psychotherapy. *International Journal of Psychotherapy*, 14(3), 36-53.

| Extended Abstract | Psychotherapists' assumptions about their clients: A phenomenological study

Hale Nur Kılıç Memur¹ 

Keywords

psychotherapist,
assumption, bias, therapy,
qualitative research,
phenomenology

Abstract

People encounter many factors that affect them in their lives, and they build their notions around these experiences. In this way, they have judgments and assumptions about the world. Similarly, psychotherapists can make many assumptions about their clients in their sessions. In this study assumptions of some psychotherapists as well as their perceptions, experiences, and perspectives were examined. For this purpose, 11 interview questions were prepared, and eight psychotherapists (5 females and 3 males) aged 30-39 working in various provinces in Turkey were interviewed. Transcripts of the interviews were analyzed through MAXQDA 20 software. While analyzing the data, Giorgi's descriptive phenomenology analysis steps were followed. The experiences of the psychotherapists about their assumptions in the session processes were analyzed under the categories of "assumptions about clients", "assumption-formation process", and "coping with assumptions". Perspectives of the psychotherapists towards assumptions were analyzed under the categories of "the impact of assumptions on the process", "inferences", and "recommendations". The findings obtained were discussed and compared with the literature.

Individuals encounter many phenomena that affect them during their lifetime and, in time, build a semantic world for themselves with such encounters (Young, 2010). This way, they develop judgments about the world (Husserl, 2017). Similarly, a therapist builds many hypotheses about the client during the counseling sessions (Topakkaya & Karakaya, 2015). On the other hand, when the therapist claims to understand their client, they should remember that they often do so with the support of a belief system or an institutional structure (Starcevic & Piontek, 1997). It is inappropriate to give predetermined meanings to a client's actions. Otherwise, the therapist will have assigned their mindscapes to the clients and move far away from understanding them. The clients want to receive assistance in assigning meaning to their experiences rather than being reminded of rational guidelines (Laing, 2011; Van Deurzen, 1999).

Against such an attitude, the existentialist perspective focuses on understanding the client's experiential world instead of evaluating them within the framework of certain norms (Kiser, 2007; Laing, 2011; May, 2018; Yalom, 2018). Similarly, Levinas addressed the self through human subjectivity and autonomy, underlining the need to shift from their problematization with traditional methods (Marcus, 2008). Laing (2017) and Yalom (2018) dwelt on phenomenology as the most fundamental method of the existentialist approach. Merleau-Ponty (2016) method defined phenomenology as examining the self and description of the experience as

is. Accordingly, a therapist practicing phenomenology will not make assumptions about what is not visible externally and, in case they arise, will strive to put aside such assumptions about the client (Van Deurzen & Adams, 2017; Yalom, 2018). It is next to impossible for a therapist to be aware of and avoid all of their assumptions (Thomas, 1973; Van Deurzen & Adams, 2017). This study aimed to analyze therapists' level of awareness and how they achieve such awareness.

METHODS

In this study, a qualitative research design was employed: the phenomenological method. Researchers of phenomenology try to explain the common aspects of participants who experience a specific phenomenon (Creswell, 2013). Among phenomenological methods, the descriptive phenomenological design was implemented. In the descriptive phenomenological design, the researcher addresses the participants' experiences only, without any comments of their own (Creswell, 2013).

For this study, 8 psychotherapists (5 females and 3 males) were interviewed. The participants of ages 30 to 39 work in different provinces of Turkey. Further, the participants listed their theoretical inclinations as dynamic analytical, transpersonal psychology, Cognitive Behavioral Therapy (CBT), Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR), schema therapy, narrative therapy, and psychodrama. The participants'

To cite: Kılıç-Memur, H. N. (2022). Psychotherapists' assumptions about their clients: A phenomenological study. *Journal of Clinical Psychology Research*, 6(1), 16-29.

✉ **Hale Nur Kılıç Memur** · psikologhalenur@gmail.com | ¹Department of Guidance and Psychological Counseling, Marmara University, İstanbul, Turkey.

Received Feb 9, 2021, Revised Mar 16, 2021, Accepted Apr 5, 2021



experience ranges from 6 to 14 years. I selected the participants of this study with purposive sampling (Patton, 2014). For that purpose, I included participants who were practicing therapy intensively for at least 5 years and receiving supervision.

To collect information on the psychotherapists' assumptions during counseling sessions, I prepared 11 open-ended interview questions. The questions aim to have psychotherapists identify their assumptions and understand their approaches to such assumptions. I collected the data by interviewing the participants. As the researcher, I personally conducted all the interviews. The interviews took around 30-40 minutes each. I voice-recorded the interviews and transcribed them afterward. I transferred the transcription texts to and conducted the analyses through the analysis software MAXQDA 20.

To analyze the data, I followed Giorgi's steps, a type of complementary phenomenological analysis. These steps are (Giorgi, 1997, pp. 245-247): (i) collecting verbal data, (ii) reading the data, (iii) dividing the data into pieces, (iv) organizing and describing the data, and (v) synthesizing or summarizing the data to communicate with the scientific community.

RESULTS

I explained psychotherapists' experiences about the assumptions they had in the counseling room under categories of "assumptions about clients," "assumption-formation process," and "coping with assumptions." Regarding their assumptions about clients, the participant psychotherapists mentioned assumptions related to clients' characteristics and theoretical/diagnosis-related assumptions. The participants identified their personal experiences and perspectives, therapy training they received, and similar cases (clients) they had in the past as factors affecting their assumption-formation process. They also talked about how they were coping with such assumptions. Valuing the relationship with the client, receiving supervision and personal therapy, and openness to different experiences and experiences with various clients are among the participants' coping strategies.

I introduced participant psychotherapists' perspectives on their assumptions during counseling sessions under three categories: The impact of assumptions on the process, inferences, and recommendations. Participants pointed out that drawing upon their assumptions in sessions resulted in misunderstanding the client and harming their relationship. Besides, they inferred that it was impossible to avoid assumptions entirely; instead, awareness of and questioning one's assumptions were critical. Finally, the participants made some recommendations for their colleagues. First, they emphasized the importance of client diversity (such as clients from different cultures, age groups, and races), learning other therapy schools, and having different life

experiences. They also stressed that having self-awareness was essential for being aware of one's assumptions and recommended receiving supervision and personal therapy to achieve that. A flexible approach rather than a strict adherence to theories and diagnosis information learned in training was among the ways recommended by the participants.

DISCUSSION

The participants knowingly and unknowingly have some assumptions about their clients. Such assumptions are sometimes related to clients' personal characteristics such as culture, religion, and physical appearance. On the other hand, other assumptions are shaped by the accumulation of knowledge on diagnosis and psychotherapeutic theories as a result of received professional training. The literature indicates that therapists approach their clients with specific belief systems or theoretical backgrounds (Starcevic & Piontek, 1997).

During counseling sessions, the participants are under the influence of relevant life events they experienced, their pasts, and, as a result, their perspectives on life. Husserl (2017) argued that through their experiences, therapists make inferences about their clients' lives. Another factor affecting the formation process of the participants' assumptions during the sessions is the professional training they receive. The participants tend to view their clients according to the theoretical framework adopted by the school they learned during their education. Finally, the participants who were practicing therapy for a long time and counseled so many clients articulated that they form some assumptions and make predictions about the new client's situation if new one shares characteristics with the former clients.

The participants said that they were mostly aware of their assumptions. They have some personal techniques to ensure that awareness. According to the participants, notwithstanding the role of techniques and theories as guiding and effectiveness-increasing factors during counseling sessions, these should not overshadow the relationship formed with the client. In this respect, Young (2010) underlined the importance of the phenomenological approach and listening to the client carefully when determining the client's needs and helping them with preparing an action plan.

Another strategy the participants implement to cope with their assumptions is receiving supervision. Sue and colleagues (1992) described the benefits of receiving supervision, especially when counseling individuals from different cultures, and argued that it would increase one's understanding of that culture and the effectiveness of the sessions. The participants also value their personal therapy processes to advance such an awareness. Receiving therapy allows participants to unearth their assumptions with the assistance of an

expert. Other techniques employed by the participants to cope with their assumptions are being open to experiences, receiving training with different perspectives and that are as diverse as possible, and counseling a highly diverse group of clients. They think that such diversities will make therapists aware of and minimize their biases towards certain groups.

Participants said that drawing upon their assumptions resulted in misunderstanding the client and had a negative impact on their relationship with the client. Thomas (1973) argued that when the therapist acted with their assumptions during the sessions, they could prioritize some of the issues narrated by the client over the others, the counseling session would proceed in accordance with the therapist's perspective, and even it would result in misinterpreting the client's behaviors. Moreover, he added, such attitudes could lead the client to misinterpret and label themselves, be dissatisfied about their relationship with the therapist, and get angry.

When asked about their thoughts on assumptions, the participants emphasized that leaving aside or denying the assumptions was not possible, but they could be acknowledged and questioned. The participants' narratives are compatible with the literature (Husserl, 2017; Laing, 2011; Thomas, 1973; Van Deurzen & Adams, 2017; Yalom, 2018; Young, 2010).

The participants made some recommendations for their colleagues by emphasizing diversity (of experience, clients, and therapy schools). They pointed out that, to do so, the therapists needed to know themselves well. According to Sue and colleagues (1992), for a therapist, knowing oneself means being aware of one's assumptions, issues on which one behaves with bias, how one approaches which groups, one's values, the effect of one's values and cultural background on one's style of addressing an issue, one's limitations of capabilities and expertise, racial, ethnic, cultural, and faith differences between one and the client, and the influence of such differences on the counseling process. According to Van Deurzen and Adams (2017), a therapist with self-awareness goes on to understand which of their interpretations about the client are about themselves and leave those aside.

The participants argued that strict adherence to theories and diagnoses would prevent understanding the client and recommended a more flexible approach. In this respect, Van Deurzen and Adams (2017) emphasized that since theoretical concepts put a distance between the client and therapist during the session, they needed to be in the counseling process to a lesser degree. Another existentialist therapist, Rollo May (2018), underlined the need to change therapy techniques from a client to another and even readdress them during various counseling phases. As mentioned before, the point emphasized in both the literature and this study is that the therapist should try to understand how the client experiences a situation without making

them fit in specific models and formulations.

Compliance with Ethical Standards This study was approved by Hasan Kalyoncu University Ethical Committee (Trial Number: 80401, Date: 28.01.2021).

Conflict of Interest The author(s) declare that they have no conflict of interest.

REFERENCES

- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches*. SAGE Publications.
- Giorgi, A. (1997). The theory, practice, and evaluation of the phenomenological method as a qualitative research procedure. *Journal of Phenomenological Psychology*, 28(2), 235-260.
- Husserl, E. (2017). *Fenomenoloji üzerine beş ders* (H. Tepe, Trans.). BilgeSu Yayıncılık.
- Kiser, S. (2007). Become who you are: Integrating the conceptions of will and being in the psychotherapeutic theory of Rollo May. *Journal of Humanistic Psychology*, 47(2), 151-159.
- Laing, R. D. (2011). *Bölünmüş benlik* (E. Akça, Trans.). Pinhan Yayıncılık. (Original work published 1969).
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic Inquiry*. SAGE Publications.
- Marcus, P. (2008). *Being for the other: Emmanuel Levinas, ethical living and psychoanalysis*. Marquette University Press.
- May, R. (2018). *Varoluşun keşfi* (A. Babacan, Trans.). Okuyan Us Yayınları. (Original work published 2014).
- Merleau-Ponty, M. (2016). *Algının fenomenolojisi* (E. Sarıkartal & E. Hacımuratoğlu, Trans.). İthaki Yayınları. (Original work published 2012).
- Patton, M. Q. (2014). *Nitel araştırma ve değerlendirme yöntemleri* (M. Bütün & S. B. Demir, Trans. Ed.). Pegem Akademi. (Original work published 2001).
- Starcevic, V., & Piontek, C. M. (1997). Empathic understanding revisited: Conceptualization, controversies, and limitations. *American Journal of Psychotherapy*, 51(3), 317-328.
- Sue, D. W., Arredondo, P., & McDavis, R. J. (1992). Multicultural counseling competencies and standards: A call to the profession. *Journal of Counseling and Development*, 70(4), 477-486.
- Thomas, E. J. (1973). Bias and therapist influence in behavioral assessment. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 4(2), 107-111.
- Topakkaya, A., & Karakaya, E. (2015). Psikoloji dünyasında yeni bir yaklaşım: Hermeneutik. *Felsefe Dünyası*, 61, 16-37.
- Van Deurzen, E. (1999). Common sense or nonsense: Intervening in moral dilemmas. *British Journal of Guidance and Counselling*, 27(4), 581-586.
- Van Deurzen, E., & Adams, M. (2017). *Varoluşçu danışmanlıkta ve psikoterapide beceriler* (F. J. İçöz, Trans. Ed.). Aletheia Kitap. (Original work published 2011).
- Yalom, I. D. (2018). *Varoluşçu psikoterapi* (Z. Babayiğit, Trans.). Pegasus Yayınları. (Original work published 1980).
- Young, C. (2010). A phenomenological model in the practice of psychotherapy. *International Journal of Psychotherapy*, 14(3), 36-53.