

KONTROL KURAMI (CONTROL THEORY) VE GERÇEKLİK TERAPİSİ (REALITY THERAPY)

Yrd. Doç. Dr. Sema KANER*

Bir psikiyatrist olan William Glasser, özellikle psikolojik sorunları olan insanların davranışlarından sorumlu tutulamayacakları anlayışına karşı çıkararak gerçeklik terapisini yaratmış ve düşüncelerini ilk kez 1967'de yayınladığı "Reality Therapy" kitabında ifade etmiştir. O zamandan beri büyük bir ilgi gören bu yaklaşım, insanlara yardım etme amacıyla farklı ortamlarda kullanılmaya başlanmıştır. Glasser 1980'li yıllarda gerçeklik terapisine yeni bir boyut getiren kontrol kuramını (control theory) geliştirmiştir. Kontrol kuramı nasıl ve neden davrandığımızı açıklar (Glasser, N., 1989). Oldukça pratik olan kontrol kuramı yoluyla gerçeklik terapistleri, hem danışanların sorunlarının ne olduğunu ve onlara ne yönde yardım edeceklerini hem de kontrol kuramının düşüncelerini alabileceklerine inandıkları danışanlara, bu kuramı öğretmede aktif bir çaba göstermektedirler. Yani bireylere, kontrol edebileceğimiz tek davranış kendimizinki olduğunu, çevremizdeki olayları kontrol etmenin tek yolunun kendi davranışlarımızı kontrol etmekten geçtiğini öğretirler (Glasser, 1989 a).

William Glasser tarafından geliştirilen gerçeklik terapisini ve onun prensiplerini anlayabilmek için, yine Glasser tarafından geliştirilmiş kontrol kuramını anlamak gerekmektedir. Kontrol kuramı, yaşayan tüm organizmaların nasıl fonksiyonda bulunduğunu açıklamayı amaçlamaktadır. Bu kuram "... hepimizin temel ihtiyaçlarımız tarafından harekete geçirildiğine, tüm davranışlarımızın dünyayla en iyi şekilde başa çıkma çabalarımız olduğuna ve böylece bu ihtiyaçlarımızı en iyi şekilde doyurabileceğimiz düşüncesine" dayalıdır (Glasser, 1989 a, sf. 3).

Glasser'e göre davranışlarımız, bizim dışımızdaki uyaranlara verilmiş bir tepki değildir. Dış güçler bizi etkileseler bile belirli şekilde dav-

* A.Ü. Eğitim Bilimleri Fakültesi, EPH Bölümü, Özel Eğitim Anabilim Dalı Öğretim Üyesi.

ranmamıza neden olmazlar. Ancak cansız nesnelere dış güçler tarafından kontrol edilebilirler. Yaşayan canlılar olarak bizler, sadece içimizdeki güçler tarafından harekete geçiriliriz ya da bir davranışı yapmaya güdüleniriz. Bu nedenle de belli şekilde davranmayı ya da davranmamayı kendimiz seçeriz. Hiçbir zaman başkalarının fiziksel ya da psikolojik kölesi değilizdir. Yapmayı seçtiğimiz şey doğru ya da yanlış, acı ya da doyum veren, etkili ya da etkisiz olsun, o sırada içimizden gelen güçleri yani ihtiyaçlarımızı doyurmaktadır (Glasser, 1981, 1984, 1989 a, 1990).

Genetik yapımızda bulunan ve sürekli olarak doyurmak zorunda olduğumuz beş temel ihtiyacımız vardır. Bunlar 1. hayatta kalma ve üretme 2. ait olma (sevme-sevilme ve değerli olma) 3. güç elde etme 4. özgür olma ve 5. eğlenme ihtiyaçlarıdır.

1- Hayatta Kalma ve Üreme İhtiyacı

Glasser (1981) bu ihtiyacın eski beyin (old brain) dediğimiz spinal kordun üzerinde kümelenmiş bir yapı grubunun içinde bulunduğunu ifade eder. Eski beyin, hayati fonksiyonlarımızı otomatik olarak kontrol eder ve bedene yönelik herhangi bir tehdit olduğunda, biz farkında olmadan bu tehditle başa çıkar. Eski beyin bazen yeni beyin (new brain) dediğimiz karmaşık serebral korteksi yardıma çağırır. Eski beyin bilinçli davranışların harekete geçirilmesi için yeni beyine, örneğin susuzluğa ilişkin bir sinyal gönderir. Yeni beyin tarafından yönlendirilerek, susuzluğumuzu gidereceğini öğrendiğimiz herhangi bir sıvıyı ararız. Yeni beyin farkında olduğumuz istemli davranışlarımızın kaynağıdır. Öğrendiğimiz herşey ondan kaynaklanır. Yaptığımız herşey de bu öğrenmelerin, bilinçli oluşun sonucudur (Glasser, 1981, 1984).

Sevgi, güç elde etme gibi yeni beyin tarafından doyurulması daha güç ihtiyaçlara Glasser (1984) "psikolojik ihtiyaçlar" adını verir.

2. Ait Olma (Sevme, Sevilme, Paylaşma, İşbirliği ve Değerli Olma) İhtiyacı

Bütün insanlar başkalarıyla birlikte olma ihtiyacıyla doğarlar. Bu ihtiyaç insan ilişkilerinin oluşmasında temeldir. Başkalarıyla birlikte olmak, sevgiyi vermeyi ve almayı gerektirir. Tüm yaşamımız boyunca sevme ve sevilme ihtiyacı içindeyizdir. Sağlık ve mutluluğumuz bunu yapabileceğimize bağlıdır (Glasser, 1965, 1984; Glasser ve Zunin, 1979). Toplumsal içerikli her türlü klüpler, toplantılar ait olma

ihtiyacını karşılamak ve yalnızlığın üstesinden gelmek için oluşturulmuşlardır (Wubbolding, 1988).

Sadece sevmek ya da sevilme yeterli değildir, her ikisinin birden olması gerekmektedir. Bireyin dünyada seveceği ve sevileceği pek çok insan olmalıdır. Sevelim ya da sevillelim, değerli bir insan olabilmemiz için Glasser (1965) doyurucu bir davranış standardı geliştirmemiz gerektiğini ifade eder. Ancak o zaman yanlış yaptığımızda kendimizi düzeltebilir, doğru yaptığımızda da kendimize kredi verebiliriz. Bu değerlendirmeyi yapamadığımız zaman, davranışlarımızı geliştirecek şekilde davranamayız, değerli olma ihtiyacımızı karşılayamayız, sevmeyi ve sevilmeyi başaramayız ve bunun sonucunda da acı çekeriz (Glasser, 1965).

3. Güçlü Olma İhtiyacı

Çok geniş bir içeriği olan bu ihtiyaç, pek çok insan için son derece önemlidir. İlişkilerin ilk oluşma aşamalarında ait olma ihtiyacı ön plandadır. Ancak ilk aşamaların sıcaklığı geçip, ilişki kurulduktan sonra genellikle güçlü olmak için bir mücadele başlar (Wubbolding, 1988, 1990 a). Glasser (1984) ait olma ihtiyacı nedeniyle, biraraya gelen çiftlerin bir süre sonra, güçlü olma ihtiyacı nedeniyle ilişkiyi kontrol etmeye çalışmalarını örnek verir. Önceleri ebeveynlerinin ilgi ve sevgisini elde etmek için ağlayarak onlar üzerinde kontrol kurmaya, güç kazanmaya çabalayan bir bebek ise, yaşı ilerledikçe bu ihtiyacını farklı şekillerde karşılamak isteyecektir. Arkadaşlarıyla birlikte olmak ve onlar gibi olmak ya da dilediği gibi davranabilmek için ebeveynleriyle mücadele etmeye başlayacaktır (Wubbolding, 1990 a, 1990 b).

Bu ihtiyaç kendini herhangi bir alanda yeterli olma ile de gösterir. Ebeveynler kendilerini çocuklarına iyi anababalık eden kişiler olarak görmek isterlerken, bir öğretmen iyi bir eğitici olmayı, bir doktor da hastalarını en iyi şekilde tedavi edebilmeyi ister. Yine bireyin kendi yaşamıyla ilgili planlar yapıp, bu planları izleyebilmesi de güçlü olma ihtiyacını karşılayabilmekle ilgilidir (Wubbolding, 1988; 1990 a).

Görüldüğü gibi herkes sahip olduğu bir özelliğiyle, yaptığı birşeyle ya da bir başarıyla hem kendisinin hem de başkalarının gözünde önemli ve güçlü biri olmak, tanınmak istemektedir. Ancak bazen insanlar uyuturucu ya da alkol kullanarak, antisosyal davranışlarda bulunarak ya da kendi içlerine kapanarak bu ihtiyaçlarını doyurmaya çalışırlar. Bu olumsuz davranışlar, güç elde etmede yetersiz ve etkili olmayan girişimlerdir (Glasser, 1984; Wubbolding, 1990 c).

4. Özgür Olma İhtiyacı

Bu ihtiyaç, bazen güç elde etme ihtiyacına benzer. Kendi seçimlerimiz olduğunu ve bunlar doğrultusunda yürümek istediğimizi ifade eder. Hayatımızı istediğimiz gibi yaşamak, kendimizi serbestçe ifade edebilmek, istediğimiz insanlarla ilişkiye girebilmek ve daha pek çok şekilde bağımsız hareket edebilmeyi isteriz (Glasser, 1984; Geronilla ve Walker, 1986).

Glasser (1981) kurallarla, geleneklerle yaşamamızı rağmen, başkalarına ve kendimize zarar vermeyecek şekilde olmak koşuluyla bunlara uymamakta da özgür olduğumuzu ifade eder.

Özgür olma ve güç elde etme ihtiyaçları zaman zaman birbirlerini olumsuz olarak etkileyebilmektedir. Glasser'a (1984) göre güç, özgürlüğü sınırlandırır. Sadece güç elde etmek için yaşayanlar, başkalarına zarar vermenin yanı sıra kendi özgürlüklerini de sınırlandırmaktadırlar. Özgür olma ihtiyacının bir diğer özelliği de ait olma ihtiyacıyla çatışmasıdır. Glasser (1981, 1984) sevdiğimiz insanların sevgilerini kaybetme endişesiyle, onların özgürlüklerini çok fazla kısıtlayarak, onları gerçekten kaybedebildiğimizi söyler.

5. Eğlenme İhtiyacı

Glasser (1984) öğrenmenin bir yolu olan eğlenmenin, gelişmiş canlıların genetik yapılarında bulunan bir ihtiyaç olduğunu ileri sürmektedir. Çocuklar oyun yoluyla pekçok şey öğrenirler. Bu ihtiyaç yetişkinlikte de devam eder ve bireyin yapmak zorunda olmadığı etkinliklere katılımı yoluyla kendini gösterir. Bunlar Glasser'a (1989 b) göre katılanları güldüren, onlara hoş duygular yaşatan ve amacı haz vermek olan etkinliklerdir. Bu etkinlikler bizim cansıkıntısından uzaklaşmamıza ve dünyamıza ve ilişkilerimize renk katmamıza yardım eder. Çoğu ilişki, eğlence ögesi içermediği için bozulmaya başlar. Bunu eşler ve arkadaşlar arasında sıklıkla görürüz.

Diğer ihtiyaçlarda olduğu gibi bu ihtiyaç da bazen diğerleriyle çatışabilmektedir. Örneğin araba yarışlarına katılmak hayatta kalma ihtiyacıyla, tüm hafta sonunu televizyonda futbol izleyerek geçirmek ait olmak ihtiyacıyla ya da tüm yaşamımı güç elde etme amacıyla çalışarak geçirip eğlenceye hiç zaman ayıramamada olduğu gibi güç ihtiyacıyla çatışmaktadır (Glasser, 1984).

Eğlenme ihtiyacının karşılanması sağlıklı gülmek, pikniğe gitmek, oyun oynamak, resim yapmak gibi olumlu yönde olabildiği gibi başka-

larıyla alay etmek, el şakası yapmak, karşıdakini kızdırmak gibi olumsuz şekillerde de olabilmektedir (Wubbolding, 1990a).

Glasser'a (1981) göre temel ihtiyaçlarımız birbirleriyle ilişkilidir, birbirleriyle yer değiştirebilir ya da birbirlerini desteklerler. Bu ihtiyaçlar evrenseldir, herkesde vardır.

Resim Albümü (Picture Album) : Glasser (1984) doğduğumuz andan itibaren ihtiyaçlarımızı en iyi şekilde karşılamamın yollarını öğrenmemiz gerektiğini ifade eder. Yani yaşamımız boyunca etrafımızı çevreleyen dünyayı en etkili şekilde kontrol edebilmeyi öğrenmemiz gerekmektedir. Dünyaya geldiğimizde ihtiyaçlarımızın neler olduğunu ve bunların nasıl karşılayabileceğimizi bilemeyiz. Bebek açlık, susuzluk gibi ihtiyaçlarını ağlayarak yani başkalarını kontrole alarak gidermeyi öğrenir. Bebeğin yaptığı bir davranış, onun bir ihtiyacını karşılayınca, bebek buna ilişkin bir resmi (picture) zihninde depolar. Örneğin, çikolatalı bir bisküvi onun açlığını giderip doyum verince, bu bisküvinin resmini zihnine kaydeder. Böylece ihtiyaçlarımızı doyuran herşeyin bir resmini zihnimizdeki bir albüme (picture album) yerleştirir ve yaşamımız boyunca isteklerimize ilişkin ayrıntılı resimlerle bu albümü sürekli olarak doldurup geliştiririz (Glasser, 1984). Glasser'a göre bu albüm sahip olmayı ya da içinde yaşamayı istediğimiz ideal dünyamızdır (ideal world) bir diğer deyişle içsel dünyamızdır (inner world) (Glasser, 1984).

Albümdaki resimler ihtiyaçlarımızı hemen karşılayacak belirli resimlerle doludur. Bir resim ihtiyacımız karşılayamadığı takdirde onu çıkarır ve yerine başkasını koyarız. Bizim için önemli olan resimleri değiştirdiğimizde de yaşamımızı değiştirmiş oluruz. Dünyada birbirinin aynı albüme sahip iki kişi yoktur, herkesin albümü birbirinden farklıdır. Başkalarıyla birlikte yaşayabilmek için onlarla ortak olan resimler bulmak zorundayız. Bunu yapmadığımız zaman, karşımızdakini değiştirmek için genellikle acı ve üzüntüden başka bir şey sağlamayan bir mücadeleye girmiş oluruz (Glasser, 1984).

Glasser'a göre insanlar, kendi içsel dünyalarında isteklerine ilişkin olan resimlerini gerçekleştirebilmek için gerçek dünyayı (real world) sürekli olarak kontrol etmeye çalışırlar (Maloney, 1990). İsteklerimizle yani içsel dünyamızla, elde ettiklerimiz yani dış dünya (outer world) arasında bir fark olduğunda algısal bir hata (perceptual error) söz konusudur. Bu fark bizi davranışa götürür (Banmen 1983). Glasser (1984) "Eski ya da yeni davranışlarımız; istediğimiz şeyle (zihnimizdeki resim), sahip olduğumuz şey (dünyadaki durumları görme şeklimiz)

arasındaki farkı sürekli olarak azaltma çabasıdır (sf. 32)... bu farkın yarattığı sinyal bizi davranmaya iter ve bu sinyal varolduğu sürece davranmayı sürdürürüz" (sf. 33) der. Şimdiki davranışlarımızla bu farkı azaltmıyorsak, o zaman daha etkili davranma yollarını bulmamız gerekmektedir. Yeni ya da eski olsun bütün davranışlarımızın bu farkı azaltmaya yönelik bir amacı vardır ve o davranış o an için bulabildiğimiz en uygun davranıştır (Glasser, 1984).

Total Davranış: Glasser'a göre davranışlarımız, bir uyarana karşı verilen bir tepki değildir. Davranışlarımız yapma (doing), düşünme (thinking), hissetme (feeling) ve fizyoloji elementlerinden oluşan bir bütündür. Glasser bu bütüne total davranış (total behavior) adını verir (Glasser; 1981, 1984, 1989 a) ve şu şekilde açıklar: "Deprese olduğunu söylediğinde bireyin yakındığı acı, total davranışını oluşturan bu dört elementten yalnızca birisi olan "hissetmedir. Hissedilen şeye aslında her zaman varolan diğer üç element de eşlik eder. Bu kişinin eylemi (action), belki de uyusuk bir şekilde oturmaktır. Düşüncesi, belki de 'Ne yapayım? Yapabileceğim hiçbir şey yok'tur. Ve fizyolojisi, mide ağrıları ya da uyuma güçlüğüdür. Bir danışan (client), bu total davranışıyla deprese olduğunu belirttiğinde, aslında söylediği şey, söylediğinin farkında olmasa da deprese olmayı seçtiğidir. Çünkü o sırada ihtiyaçlarını karşılamada bulabildiği en iyi total davranış deprese olmaktır" (Glasser, 1989 a, sf. 8). Glasser (1984) "Bunun, total davranışımızı oluşturan elementlerden yalnızca biri olduğunu öğrendiğimizde, yaşamımızı daha çok kontrol altına alabiliriz" der (sf. 48). Ona göre total davranışımızı değiştirmenin tek yolu ise "yapma" ve "düşünme" elementlerini değiştirmektir. "Davranışlarımızın yapma elementi üzerinde her zaman kontrolümüz olduğundan, bu elementi önemli bir şekilde değiştirdiğimizde düşünme, hissetme ve fizyoloji elementlerini de değiştirmiş oluruz... ve yaptığımız şey bize büyük bir kontrol kazandırdığında, buna daha iyi duygular, daha zevk verici düşünceler ve daha fazla fiziksel rahatlık eşlik edecektir" (Glasser, 1984, sf. 51-52). Ne yapacağımız, ne hisedeceğimiz ya da ne düşüneceğimiz bize ve seçimimize bağlıdır. Kontrol edebileceğimiz tek davranış da yine kendi davranışımızdır (Glasser, 1984).

Başarılı kimlik-Başarısız kimlik: Bütün kültürlerde tam bir insan olabilmek için bir kimlik oluşturulması gerekmektedir. Kimlik, insanın başkalarından farklı ve biricik olduğunu farketmesine dayalıdır. Bu farkında oluş, varlığımızı oluşturmakla ilgili sorumluluk duygusunu beraberinde getirir (Prochaska, 1984). Glasser iki türlü kimlikten

sözeder: 1. Başarılı Kimlik, 2. Başarısız Kimlik. Başarılı kimlik, davranışlarımızın sorumluluğunu almaya istekli olmak ve gerçeği çarpıtmadan olduğu gibi kabul edip ona uygun şekilde davranmaktır. Yani sorumlu olmaktır. Başarılı kimlik yapıcı hareketlerimiz nedeniyle değerli olma duygusunu içerir. Başarılı kimlik aynı zamanda, davranışlarımızla başkalarına nasıl yardım ettiğimizi ya da onları incittiğimizde üstlendiğimiz sosyal sorumluluğumuzu kabul etmeye istekli oluşumuz nedeniyle sevme ve seilmeyi de içerir (Glasser, 1965, 1984; Kaner, 1991). Yani başarılı kimliği olan bireyler, kendilerine sevgi, ait olma ve başarı sağlayan, toplumsal olarak kabul edilen davranışlarıyla ihtiyaçlarını karşılamaktadırlar (Bruce, 1986).

Başarısız kimlik ise, bireyin yetersiz sevgi görmesi ve buna bağlı olarak da değersiz olduğu duygusunu geliştirmesiyle oluşmaktadır. Başarısız kimliği olanlar davranışlarının sorumluluğunu üstlenmeyen, gerçeği çarpıtan ya da inkar eden kişilerdir. Bu nedenle de ihtiyaçlarını etkili olmayan davranışlarla karşılamaktadırlar. Bazıları yasalara aykırı davranmakta ve toplumun koyduğu kuralları reddetmekte; bazıları başkalarının kendisine kötülük edeceğine inanmakta; bazıları kalabalıktan, uçaktan ya da kapalı yerlerde kalmaktan korkmakta; bazıları da sorunlarını gerçekçi yollarla ve sorumlu davranışlarla çözmek yerine intiharı seçmektedirler. Glasser'a göre ruhsal hastalıklar insanların gerçeği reddetmek, sorumluluklarını kabul etmemek için kullandıkları, ihtiyaçlarını karşılamada etkili olmayan davranışlardır. Gerçeği inkardan vazgeçip, onu olduğu gibi kabul etmeye başladıkları andan itibaren ihtiyaçlarını başarılı bir şekilde karşılamaya başlamışlar demektir (Glasser, 1965, 1969).

Gerçeklik Terapisi (Reality Therapy)

Gerçeklik terapisinin temel amacı, bireylerin yaşamlarını etkili bir şekilde kontrol etmelerine yardımcı olmaktır. Bu nedenle de onların gerçeklerle karşılaştıklarında yaptıklarının işe yaramadığını görmeleri sağlanır. İnsanların bir şeyi yapmaya ancak ender olarak zorlanabileceklerini yani yaptıkları herşeyi kendilerinin seçtiğini, yaşamlarını etkili şekilde kontrol edebilmelerini sağlayacak daha iyi seçeneklerin her zaman var olduğunu ve bunları denemeyi öğrenirler (Glasser, 1980, 1984; Kaner, 1990, 1991). Eğer birey bilerek ve isteyerek seçmiyorsa geçmişinin ya da şimdiki davranışlarının kurbanı olmak zorunda olmadığını ve duygularını değiştirmenin yolunun, davranışlarını değiştirmekten geçtiğini öğrenir. Gerçeklik terapisinde birey öncelikle

gerçeği inkar edici, sorumsuz davranışlarıyla yüzleştirilir ve yalnızca sorumsuz olan davranışları reddedilir (Glasser, 1989a).

Gerçeklik terapisinin uygulanışına ilişkin bazı küçük değişiklikler olmasına rağmen, gerçeklik terapistlerinin çoğunun izlediği yol, birbiri ardısıra kullanılan sekiz basamaktan oluşmaktadır.

1- Katılım (Involvement)

Glasser'a (1975) göre, bizi her zaman kontrol eden, bir başkasına ait olma yönünde temel bir ihtiyacımız vardır. Bu nedenle de danışmaya / terapiye gelmiş olan bireyin bu ihtiyacının karşılanması gerekmektedir. Gerçeklik terapisinin bu ihtiyacı tümüyle karşılayamayacağı açıktır. Ancak bireyin terapistiyle ilgili olarak "Bu terapisti görmeye devam ettiğim sürece, birine bağlı olmuş olacağım" gibi çok açık bir algısının olması gerekir (Glasser, 1981, sf. 268). Bunun gerçekleşebilmesi, ancak terapist ile birey arasında çok iyi bir ilişkinin, bir arkadaşlığın kurulması yoluyla olacaktır. Terapistin asıl becerisi, bu katılımı sağlayabilmesidir (Glasser, 1965).

Glasser'a (1965) göre katılım, terapinin esas kaynağıdır. Terapinin başarılı olabilmesi, bu ilişkinin kurulabilmesine bağlıdır. Danışanın, kendisiyle ilgilenen birinin varlığına inanmasıyla birlikte terapi başlar (Ford, 1982). Bazen ilişkinin kurulması hemen ve kendiliğinden olur, bazen de aylar alabilir. Bu hem terapistin becerisine hem de danışmanın ne derece sorumlu olduğuna bağlıdır.

Terapi ilişkisi içinde her türlü konu tartışılır. Danışanın sorunları, oturumların çoğunda yer almayabilir. Sorunlarla ilgili uzun tartışmalar ciddi bir hata olarak kabul edilir. Çünkü danışmanın değersizlik ve başarısızlık duygularını artırır. Bu nedenle de, örneğin, onun uykusuzluğuyla ilgili olarak olabildiğince az, ancak onun kendini iyi hissetmesine neden olacak ona açık olan olasılıklar ise olabildiğince çok tartışılır. Danışana yardım etmenin ilk yolu, sıcak ve hoşça giden konuşmalarla terapist ile danışanın birbirlerine katılımlarının sağlanmasıdır (Glasser, 1975; Hanna, 1984).

Gerçeklik terapisinin ilk basamağının ikinci aşamasında danışanın ne istediğinin ortaya çıkarılması gerekir. Bir danışana yardım etmek istiyorsak, onun ne istediğini bilmemiz gerekir. Ne istediklerinin ve nelere öncelik verdiklerinin belirlenmesi, onların kendileriyle ilgili sorumluluk almaları gerektiğini anlamaya başlamalarına yardım eder (Ford, 1982).

Glasser (1981) danışanın ne istediğini yani onun içsel dünyasını bilmenin önemli olduğunu ifade eder ve şöyle devam eder. "... herşeyi hemen öğrenmeyi beklemem ve onu kesinlikle zorlamam çünkü eğer davranışlarımız bize istediğimiz şeyleri kazandırmıyorsa, isteklerimizle yüzleşmenin acı verici bir durum olduğunu bilirim, bunun yanı sıra kabul edici olan bir terapistte istediğinin ne olduğunu yalnızca söylemenin bile yanlışlarda önemli bir azalma sağladığımı hissederim" (sf. 268-269).

Ford'a (1982) göre danışana, terapistten neler beklediğini sormak da çok önemlidir. Böylece danışanın beklentilerini ayarlaması ve aynı zamanda danışanın gerçekçi olmayan beklentilerinin de anlaşılması sağlanır. Ford "Örneğin, 'Eşimin davranışlarının değişmesini istiyorum' diyen bir danışana 'Bunu gerçekten yapabileceğime inanıyor musun?' diye sorduğumda beni 'Hayır' sanmıyorum' şeklinde yanıtlanmıştır (Ford, 1982, sf. 5)" der.

Bu aşamanın temel sorusu "Ne istiyorsun?" dur.

2. Ne Yapıyorsun (What Are You Doing?)

Pek çok yaklaşım danışana ne hissettiğini ya da geçmişte neler yaşadığını sorar. Gerçeklik terapisi ise danışanın şu andaki davranışlarının sorumluluğunu almasını amaçladığından, sürekli olarak onun şimdiki davranışına ve bu davranışının da yapma (doing) elementine odaklanır (Glasser, 1981; Hanna, 1984). Glasser'a göre geçmiş, şimdi neler olduğuna kuşkusuz katkıda bulunmaktadır. Ancak geçmiş bitmiştir. Geçmiş değiştiremeyiz. Şimdiki davranışlarımızı değiştirebilir ve daha iyi bir gelecek için plan yapabiliriz. Şimdiyle ilgilenmek, geçmiş de kapsar. Olumsuz geçmiş yaşantılardan, başarısızlık ve acıyı yeniden gündeme getirip, bireyin güvensizliğini pekiştirmesi, yıkıcı ve engelleyici olması nedeniyle özellikle uzak durulur. Üzerinde durulması gereken şey şimdiki başarısızlıklardır. Başarı ya da davranışlarda değişiklik, danışanın şimdiki davranışlarını farketmesiyle oluşur (Glasser, 1975, 1980; Ford, 1982).

Danışan için yapıcı olmayan bir başka şey de onun duyguları üzerinde durmaktır (Ford, 1982). Gerçeklik terapisine göre davranışlarımız ne yaptığımız, ne düşündüğümüz ve ne hissettiğimizin birleşimidir. Davranışın tek bir elementi üzerinde durmak, davranışta değişiklik yaratmaz. Glasser, duyguların şimdiki davranışla yüzleşmekten kaçınmak için kullanılan bir taktik olduğunu ileri sürer. Yaptığımız şeyi değiştirdiğimizde, ona eşlik eden duygularımızı da değiştirmiş

oluruz. Eğer danışana tüm davranışlarını kendisinin seçtiğini gösterebilirsek, o zaman bu davranışlarının sonucunda hissettiklerini de kendisinin seçtiğini tartışabiliriz (Glasser, 1965, 1980; Ford, 1982).

Danışanlar genellikle sorunlarının kaynağını başkalarına ya da geçmişe yükleme ve kendilerinin değil de başkalarının değişmesini bekleme eğilimindedirler. Bu nedenle de şu anda yaptıklarına odaklanılarak şimdiki sorumluluklarını üstlenmelerine yardım edilir (Glasser, 1980; Ford, 1982).

Bu aşamanın temel sorusu "Ne yapıyorsun?" dur. "Neden?" sorusundan her zaman uzak durulur. Glasser (1965) nedenleri araştırmanın davranışta değişiklik yaratmayacağını, aksine danışanı mazeretler aramaya ve nedenleri araştırmaya iteceğini ifade eder. Ona göre danışanın neden içtiğini bilmek onun alkolü bırakmasına yardım etmez. Ancak, ihtiyaçlarını doyurucu bir biçimde karşılamanın yollarını öğrenirse alkolü bırakabilir.

3. Davranışın Değerlendirilmesi (Evaluating Behavior)

Danışan, davranışının herhangi bir kısmını kendisinin seçtiğini bir kez kabul ettikten sonra artık davranışlarını sorgulaması, değerlendirmesi istenir. Çeşitli şekillerdeki sorularla değer yargılarında bulunması sağlanır. Bu davranışın seni istediğin yere götürüyor mu? Bu yaptığın, istediğin şey mi? Yaptığın sana yarar mı yoksa zarar mı veriyor? Davranışın senin için ve önem verdiğin kişiler için iyi bir seçim mi? Bu tür sorunlarla, danışanın davranışlarına eleştirisel olarak bakması ve davranışlarının en iyi seçim olup olmadığını yargılaması istenir (Glasser, 1980, 1981; Wubbolding, 1988). Böyle eleştiriler Glasser'a (1981) göre yıkıcı değildir. Çünkü böylesi eleştirilerle, danışanın davranışları daha iyiye doğru yönlendirilmektedir.

Glasser (1975) bu prensibin sıklıkla yanlış anlaşıldığını ifade eder. Bazıları gerçeklik terapistlerinin bir ahlakçı (moralist) olarak davranışlarına inanırlar. Halbuki gerçeklik terapisinde, terapist, hiçbir zaman danışana yaptığı şeyin doğru ya da yanlış olduğunu, değişmesi gerektiğini söylemez ya da hiçbir zaman onu belli bir değeri benimsemeye zorlamaz. Danışanın davranışlarına ilişkin değer yargısının, kendisi tarafından yapılması gerekmektedir.

Danışana yöneltilen sorularla, yaptıklarından sorumlu olduğu vurgulanır ve kendi yaşamıyla ilgili sorumluluk almaları istenir. Ford (1952) bana sezen danışanların önceleri genellikle bu soruları

yok sayarak yanıtlamaktan kaçındıklarını, mazeretler ileri sürerek direnç gösterdiklerini ifade eder. Bu direnci arttırmamak için terapistin yargılayıcı olmaktan kaçınması gerekmektedir. Glasser (1980) "İnsanlar, yaptıkları şeyin, istediklerini elde etmelerine yardım etmediğine karar verene kadar değişmezler" der (sf. 51). Danışanların yapmayı seçtikleri davranışların, onları isteklerine götürmediğini farketmeleri gerekmektedir. Bu davranışları, istekleriyle (içsel dünyalarıyla), elde ettikleri (dışsal dünya) arasında bir boşluk yaratmaktadır. Gösterdikleri semptomlarda yaşamlarının belli bir yerinde etkili kontrolleri olmadığını göstermektedir (Marzilli-Fahreyn ve Pettie, 1987).

4. Plan Yapma (Make a Plan To Do Better)

Bu basamakta terapist, danışanın kısa ve uzun dönemli hedeflerini belirlemesine yardımcı olur. Danışanın daha etkili davranışlara odaklaşmasına yol açan "Ne yapabilirsin? Ne yapmak istersin?" Yapmak istediğin şey, seni amacına götürecektir mi?" gibi sorularla, danışanın davranışlarıyla ilgili sorumluluğu yeniden gündeme gelir (Marzilli-Fahreyn ve Pettie, 1987). Wubbolding plan yapmayla ilgili düşüncelerini şöyle dile getirmektedir. "Değerlendirme, terapötik yapının kilit noktasıysa, plan yapmada bu yapıyı işlevsel kılandır... İstekleri, ihtiyaçları karşılayan bir plan tüm danışma yönteminin hedefidir. Danışan, etkili bir plan ile yaşamı üzerinde etkili bir kontrol kazanır (Wubbolding, 1988, sf. 53).

Glasser (1981) hiçbir zaman bize acı ve rahatsızlık veren bir şeyi yapmayı seçmeyeceğimizi ifade eder. Bir davranışı, bize o an en uygun seçenek olarak görüldüğü için seçeriz. Davranışlarımızı değerlendirip, bize yardım olmadığına karar versek bile daha başarılı bir yaşam için nasıl bir plan yapmamız gerektiğini bilmeyebiliriz. Çünkü plan yapmak, uygun seçeneklere ilişkin bilgi sahibi olmamızı gerektirir. Ford (1982) plan yapmada terapistin becerilerinin, insan kaynakları hakkındaki bilgisinin ve bireysel yaşantılarının işin içine girdiğini söyler. Bu nedenle de terapist, danışandan daha aktif bir konumda olabilmelidir.

Glasser (1980, 1981) terapi sürecinin büyük bir kısmının plan yapmak ve danışanın bu planı nasıl uygulamaya koyduğunu kontrol etmekle geçtiğini ifade eder. Yeni ve daha etkili yani sorumlu davranış değişikliği için terapist danışanla birlikte çalışır. Planın, danışan tarafından yapılması tercih edilmesine rağmen, bu değişmez bir kural değildir. Danışana bağlı olmak üzere terapist, çoğu zaman bir şeyleri başlatmak üzere bir hareket planı önerebilir. Glasser "... çalışmalarında

planı kimin yaptığının ender olarak önemli olduğunu gördüm. Eğer bir plan danışan tarafından tamamen benimsenirse, artık bu onun planıdır" der (1980, sf. 52).

Planın amacı güç durumlarla başa çıkma yeni ve daha çok amaca yönelik ve sorumluluğu vurgulayan hareket tarzlarını saptayıp uygulamaya koymaktır (Ivey ve ark., 1980). Plan yapmak, yeniden öğrenmek aşamasıdır ve danışanın ne düşündüğünü, ne yapmak istediğini ve ne yapabileceğini içerir (Ford, 1982).

Glasser'a (1980) göre plan yapma danışanı sorumluluk almaya zorlar ve hiçkimsenin bu sorumluluğu onun adına üstlenemeyeceğini ve herkesin kendi hayatını yaşamaktan sorumlu olduğunu kabul etmesini sağlar. Terapist, süreci başlatmak için ona yardım edebilir. Ancak "...eninde sonunda herkes kendi yaşamından sorumlu olmalı ve sınırlı bir tedavi dünyasından çok daha geniş olan bir dünyada yaşamaktan sorumlu olmalıdır" (Glasser, 1980, sf. 5). Başarılı olmayan bir planın yerine, uygulanabilirliği olan bir başkası koyulur.

Etkili ve işe yarayan bir plan aşağıdaki özellikleri içerebilmelidir (Ford, 1982; Wubbolding, 1988, 1990 b, 1990 c; Parish, 1989):

1. Plan, danışanın bir ihtiyacını karşılamaya yönelik olmalıdır,
2. Plan, gerçekçi ve ulaşılabilir olmalıdır,
3. Plan, basit ve anlaşılır olmalıdır,
4. Plan, birşeyleri durdurmak yerine başlatabilir yani olumlu olmalıdır,
5. Plan, başkalarından bağımsız olarak danışanın neler yapabileceğine bağlı olmalıdır,
6. Plan, "Ne? Nerede? Nasıl? Ne zaman? Ne kadar? Kiminle?" sorularını içerecek şekilde açık, net ve belirgin olmalıdır,
7. Plan; olabildiği kadar anında, hemen başlanabilir olmalıdır,
8. Plan, değişiklik yaratacak ve alışkanlık kazandıracak şekilde tekrarlanabilir ve tutarlı olmalıdır,
9. Plan, geniş ve pek çok şeyi kapsayacak içerikte olmamalı, ölçülebilir olmalıdır.

Plan yapıldıktan sonra danışandan planla ilgili değer yargısında bulunması istenerek plan pekiştirilir. Planın işe yarayıp yaramadığını sormak, danışanın planına sahiplenmesine yardım eder (Ford, 1982).

Glasser (1980) ve Wubbolding (1988) danışanın kendi davranışlarıyla yüzleşmesi, değerlendirme yapması ve bir plan oluşturması basamaklarının yani 2. 3. ve 4. basamakların sorumluluk basamakları olarak adlandırıldığını ve bu basamaklar sırasında danışanların kendi yaşamlarından sorumlu olmayı ve sorunların çözümlerinin de kendi içlerinde olduğunu öğrendiklerini ifade ederler.

5. Kendini Adamak (Get a Commitment)

Plan yapıldıktan sonra, mutlaka uygulanması gerekmektedir. Danışanı, planı uygulamaya daha çok güdülemek için bizimle bir anlaşma yapmasını isteriz. Anlaşma, yeni bir davranışın denenmesini hızlandırır (Glasser, 1975).

“Bunu yapacak mısın? Bunu yapacağından emin misin? Bunu yapmaya söz veriyor musun?” gibi sorularla danışanın plana bağlanması ve sorumluluk alması sağlanır (Glasser, 1980). Bu, sorumluluğun artık doğrudan danışana kayması nedeniyle oldukça önemli bir aşamadır. Ayrıca danışanın sadece kendisine değil aynı zamanda terapistine ve kendisiyle ilgilenen başkalarına karşı da sorumlu olduğunu yeniden öğrenmesi açısından da önemli bir aşamadır. Planı yerine getireceğine söz verdiğinde, “Bunu gerçekten yapacağım” dediğinde bu danışana güç verir, ona bir amacı olduğu duygusunu yaşatır (Ford, 1982).

Planın yerine getirileceğine dair anlaşma, ya sözel olarak yapılır ya da hem danışan hem de terapistin imzalayacakları yazılı bir anlaşmaya dönüştürülerek yapılır ve tokalaşılır.

Ford’a (1982) göre terapist de danışanla birlikte plana sahiplenme sürecini yaşar. Plan üzerinde birlikte vardıkları anlaşma, terapistin de planla ilgili olduğunu, danışanın yapacaklarıyla bağlantısı olacağını ve onunla ilgilendiğini gösterir. Böyle bir ilgi, hem ilişkiyi hem de danışanın kendine olan güvenini güçlendirir. Danışan, planın nasıl yürütüğünü bildirmek için kararlaştırılan en kısa zamanda terapisti arar ya da terapist onu arar.

6. Mazeret Yok (No Excuses)

Gerçeklik terapisti, mantıklı bir planın her zaman yerine getirilmesi gerektiğine inanır. Bu nedenle de mazeret kabul edilmez. Glasser (1980) mazeretlerin kolayca kabul edilmesi durumunda insanların daha iyiyi yapmaya çaba göstermeyebileceklerini ifade eder. “Bu plan işe yaramıyor. Bu aralarda çok yorgundum. Çabaladım ama olmadı” gibi mazeretler

başarısızlık nedeniyle yaşanacak acıyı azaltır. Ancak danışana, planını geciktirmekten ve uygulamadan kaçınmaktan kısacası başarısızlıktan başka bir şey sağlamaz (Ford, 1982; Wubbolding, 1988).

Gerçeklik terapisinde mazeretler kabul edilmediğinden "Neden?" sorusu sorulmaz. Nedeni sorduğumuzda, yanıtını da dinlemek zorunda kalırız (Glasser, 1980). Mazeretleri kabul etmek, danışanın sorumluluktan kaçmasına ve sorumluluğu başkalarına yüklemesine neden olur (Wubbolding, 1985) ve ayrıca ona "Senin yetersizliğini kabul ediyorum" mesajını da verir (Glasser, 1965). Bu nedenle de "Neden?" sorusu yerine "Ne zaman?" sorusu yeğlenir (Glasser, 1980).

Mazeret ileri sürmek danışanın, yaptığı değer yargulamalarını tam olarak anlayamadığını gösterir. Ford (1982) böyle durumlarda değer yargulamalarının yapıldığı basamağa yeniden dönülerek, yargılarına açıklık getirilerek terapi sürecinin yeniden düzenlenmesi gerektiğini söyler.

7. Ceza Yok (No Punishment)

Glasser (1975) ceza vermemenin, mazeretleri kabul etmemek kadar önemli olduğunu ifade eder. Ona göre ceza olumlu terapist-danışan ilişkisini bozar ve olumlu davranış değişikliğine yol açmaz. Glasser (1980) "...danışan söz verdiği şeyi yapmadığı için hiçbir zaman küçük düşürülmez. Eğer onu cezalandırmaz ve küçük düşürmezsek, mazeretlerini kabul etmemekte kararlı olursak hakk çıkarız, çünkü ceza ya da red yoksa mazeret için de iyi bir neden olmayacaktır... Eleştirmeyiz, çünkü bunu yaparsak yetersizliklerini mazur görmek için bu davranışımızı kullanabilirler. Onlar bu oyunu, çevrelerinde bulunan insanlara yıllarca oynamışlardır. Cezalandırıcı olmayarak onların bu yetersiz yollarına katılmamış oluruz" der (sf. 55).

Ceza, engellenme yarattığı için ve soruna daha iyi bir çözüm yolu getirmediği için üretici ve yapıcı olmayan bir yoldur. Bu nedenle de, ceza alan bir insan aynı sorumsuz davranışlarını sürdürür ve bazen de hala devam eden engellenmişlik duygusunu halledebilmenin bir yolu olarak daha yıkıcı olan davranışları gösterebilir (Wubbolding, 1988).

Gerçeklik terapistlerine göre eleştiri de bir ceza şeklidir. Bu nedenle de olabildiğince uzak durulmalıdır. Danışanın yaptığı şeyi, terapistin kabul edemeyeceğini ifade eden bir eleştiri oldukça engelleyici olabilmektedir. Hele danışan başka bir seçenek bulamıyorsa ve terapist de başka bir yol önermiyorsa, bu tür eleştiriler ilişkiyi zedeleyerek ve katılımı

(involvement) engelleyerek son derece zararlı olmaktadır. Böyle durumlarda eleştirilerden uzak durup, konu üzerinde yeniden görüşme yapmak ve yeni çözümler aramak önerilmelidir (Ford, 1982; Wubbolding, 1988). Çözüm bulunamadığı takdirde Glasser (1975) daha başka ve etkili seçeneklerin bulunabilmesi için, danışanların belirli alanlarda daha deneyimli olan diğer terapistlere de yollanabileceğini önermektedir.

8. Hiçbir Zaman Vazgeçme (Never Give Up)

Dirençli, pasif, işbirliğine girmeyen, öfkeli danışanlarla çalışmaktan daha kolay vazgeçilir. Ancak gerçeklik terapistleri kendilerini başkalarına yardım eden kişiler, danışanları da yardım edilecek kişiler olarak gördüklerinden (Wubbolding, 1988), iyi bir gerçeklik terapistinin inatçı ve hemen pes etmeyen biri olması gerektiğine inanırlar. Gerçeklik terapisti, birlikte bir çıkış yolu bulabilecekleri konusunda danışana olan güvenini dile getirmelidir (Glasser, 1981). Danışan, terapistin hiçbir zaman vazgeçmeyeceğine ve hep yanında olacağına bir kez inandıktan sonra, en azından artık yalnız olmadığını anlar (Glasser 1980). Kendisiyle ilgilenen birinin varlığını bilmek, danışan için çok önemlidir. Çünkü başarısız kimlikler genellikle vazgeçmeye ya da vazgeçirilmeye alışmışlardır (Yarish, 1985). Yaşamında belki de ilk kez böyle biriyle karşılaşan danışan, daha etkili davranışlarla yaşamını yeniden oluşturmaya başlayacaktır (Ford, 1982). Ancak gerçeklik terapistinin bu tutumu, danışmanın her yaptığını desteklemesi ya da danışanın terapistine bağımlı kalması anlamına gelmemektedir. Böyle durumlarla terapistin, danışanı etkili davranışlara teşvik etmesi gerekmektedir. Glasser (1981) "...eğer sizi görmeye devam etmemi istiyorsanız, siz de birşeyler yapmalısınız... Eğer sizin dünyanızın bir parçası olmamı istiyorsanız, siz de ihtiyaçlarınızı karşılayabilecek bir şeyler yapmalısınız" der (sf. 279).

Glasser (1965) yeni ve daha etkili davranışlarıyla, ihtiyaçlarını kendine ve başkalarına zarar vermeden karşılamaya başlayan danışanın, yeni ilişkilere ve katılımlara (involvement) gireceğini ve böylece terapistine daha az ihtiyaç duyacağını ifade eder. Böylece terapistin yapılan ziyaretler giderek azalır. "Hem terapist hem de danışan terapistin sonunun geldiğini farketmeye başlarlar. Ayrılık hoş ve zevk verici bir andır, ancak gerekli bir son da değildir. Yaşamın baskıları, zorlamaları danışanın geri dönmesine neden olsa bile bu sorun halledildikten sonra danışan tekrar ayrılır" (Glasser, 1965, sf.).

Gerçeklik terapisinde her aşama önemlidir. Glasser (1965) danışanın sorumsuzluktan sorumluluğa doğru giden davranışlarını görmesine rağmen, bu değişikliğin ne zaman başladığını ya da neyin buna neden olduğunu farketmeyebileceğini söyler. Danışanın görebildiği tek şey, davranışlarının değişmiş olduğudur.

KAYNAKÇA

- Banmen, J.** (1983). Reality therapy revisited: What stations of the mind. *Journal of Reality Therapy*, 3 (1), 12-16.
- Bruce, W.** (1986). Reality therapy proven to be an effective management strategy: A report of a computer model. *Journal of Reality Therapy*, 5 (2), 15-24.
- Ford, E.E.** (1982). Case examples of the therapeutic process in family therapy. *Journal of Reality Therapy*, 2 (1), 3-10.
- Geronilla, L., Walker, D.** (1986). Speak easy. A positive alternative group for single adults using reality therapy. *Journal of Reality Therapy*, 5 (2), 11-14.
- Glasser, N.** (1989). Preface. N. Glasser (Ed.). *What are you doing?* (XI-XII). New York: Harper and Row, Publishers.
- Glasser, W.** (1965). *Reality therapy: A new approaches to psychiatry*. New York: Harper and Row, Publishers.
- . (1969). *School without failure*. New York: Harper Row, Publishers.
- . (1975). *The identity society*. New York: Harper and Row, Publishers.
- . (1980). Reality therapy. N. Glasser (Ed.). *What are you doing?* (48-60). New York: Harper and Row, Publishers.
- . (1981). *Station of mind*. New York: Harper and Row, Publisher.
- . (1984). *Control theory*. New York: Harper and Row, Publishers.
- . (1989a). Control theory. N. Glasser (Ed.). *Control theory in the practice of reality therapy* (1-15). New York: Harper and Row, Publishers.
- . (1989b). A clarification of the relationship between the all-we-want world and the basic needs. *Journal of Reality Therapy*, 9 (1), 3-8.
- . (1990). *Quality school*. New York: Harper and Row, Publishers.
- Glasser, W., Zunin, L.M.** (1979). Reality therapy. R.J. Corsini (Ed.). *Current psychotherapies* (302-339). Illinois: F.E. Peacock Publishers, Inc.
- Hanna, M.N.** (1984). Reality therapy: An approach to comprehensive career counseling. *Journal of Reality Therapy*, 4 (1), 10-15.
- Ivey, A.E., Ivey, M.B., Simek - Downing, L.** (1987). *Counseling and psychotherapy: Integrating skills, theory, and practice*. New Jersey: Prentice-Hall International Editions, Englewood Cliffs.
- Kaner, S.** (1990). *Suçlularda gerçeklik terapisi*. Y. Özsoy (Oturum Bşk.) I. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi. 24-28 Eylül 1990, A.Ü. Eğitim Bilimleri Fakültesi, Ankara.

- . (1991). *Gerçeklik terapisinin ve psikodramanın antisosyal davranış gösteren gençlerin benlik algılarına ve empati düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi. A.Ü. Eğitim Bilimleri Fakültesi, Ankara.
- Maloney, J.J.** (1990). Control theory psychology and crisis intervention counseling. *Journal of Reality Therapy*, 9 (2), 50-52.
- Marzilli-Fabrney., M.J., Pettie, B.P.** (1987). The interrelationship of the principles of reality therapy and group dynamics. *Journal of Reality Therapy*, 6 (2), 10-18.
- Parish, T.S.** (1989). Ways to take effective control and enhance self-concepts. *Journal of Reality Therapy*, 9 (1), 34-38.
- Prochaska, J.O.**, (1984). *Systems of psychotherapy*. Chicago: The Dorsey Press.
- Wubbolding, R.E.** (1985). Reality therapy applied to alcoholism. *The Counselor*, 3 (5), 5-6.
- . (1988). *Using reality therapy*. New York: Harper and Row, Publishers.
- . (1990a). *Reality therapy and family counseling*. Cincinnati, Ohio: Real World Publication.
- . (1990b). *Explanation: Reality therapy and family counseling*. Audiotape, 513 / 561-1911. Ohio: Real World Publication.
- . (1990c). *A set of directions for putting (and keeping) yourself together*. Cincinnati, Ohio: Real World Publication.
- Yarish, P.** (1985). *The impact of a treatment facility utilizing reality therapy on the locus of control and subsequent delinquent behavior of a group of Juvenile offenders*. Yayınlanmamış doktora tezi. UMI, Ann Arbor, Michigan: A Bell and Howell Information Company.