

AKILCI-DUYGUSAL TERAPİDE YANSIMALAR*

Çev: Sibel TÜRKÜM**

Bu makalede, 1955 yılındaki akılcı-duygusal terapi yansıtılmakta ve bu terapinin son yıllardaki yapısal ve insancıl model ve uygulamalarından bazıları tartışılmaktadır.

Birkaç sayfada akılcı-duygusal terapinin (Rational-Emotive Therapy, RET) gelişimini aktarma ve bugünkü durumunu tartışma gibi olanaksız bir şeyi yapmaya çalışacağım.

Bilişsel-davranışçı terapilerin ilki olan RET, 1955 yılında, aşırı bilişsel, oldukça pozitivist ve çok aktif-yönlendirici bir yaklaşımdı. RET'in insanın güçlüğüne ilişkin ABC modeli; insanların istenmeyen harekete geçirici olaylarla (activating events) karşılaştıkları (A), bu uyarıcılara karşı akılcı (rational) ve akılcı olmayan inançlara (irrational beliefs) sahip oldukları (B), akılcı inançları (rB) ile uygun duygusal ve davranışsal sonuçlar (aC) yarattıkları veya akılcı olmayan inançları (iB) ile uygun olmayan ve işlevsel olmayan sonuçlar (iC) yarattıklarını belirtmektedir. Başlangıçta, RET insanların gözlenmesi ve duyarlılığı ile ilgili veri toplayarak ve görgül "gerçekliği" benimseyerek, daha sonra moda olan mantiki pozitivistin "bilimsel" felsefesini yaygın bir şekilde izlemiştir. Yaşamdaki hoş olmayan olaylar hakkında mantıklı olmayan öze konuşmanın (self-talk) duygusal güçlüğe "neden olduğunu" ya da bunu yarattığını ifade eden bu görüş, danışanlara kendileri için nasıl bir hipotezik-tümden gelimli bir tartışma yapacaklarını öğretmenin önemini vurgulamaktadır. Bunu yaparken akılcı olmayan bilişten çok akılcı biliş ve görgül olmayan, aşırı genellenmiş kendini ifade cümlelerinin (self-statements) yönlendirici tartışması (D) üzerinde yoğun olarak durmuştur.

Ancak ilk dönemlerinde RET, kimi zaman yanlış bir şekilde suçlandırıldığı gibi akılcı, duyumcu (sensationalist) veya tam anlamıyla pozitivist

* Ellis, A. (1993). Reflections on rational-emotive therapy, Journal of Consulting and Clinical Psychology, 61, 2, 199-201.

** Araş. Gör. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bölümü.

olmaktan çok uzak bir şekilde, birçok insançı varoluşçu, duygu- uyandırıcı ve bütüncü yönelimli kuram ve uygulamaları içermektedir.

Yıllar geçtikçe, psikolojideki bilişsel devrimle birlikte, psikoterapi giderek bilişsel-davranışçı bir şekil almıştır. Son yıllardaki çalışmaları ile yakınlaştığımız Aaron Beck, Donald Meichenbaum ve benim üslubuma göre yeterince felsefi olmayan, bir çoğu aşırı görgül diğer bilişsel terapistlerin yanısıra, binlerce danışanla yapmış olduğum çalışmalar beni daha yapısal, daha duyuşsal bir yönelime itmiştir. 1960'ların sonlarında RET'i etkileşim akımı ile birleştirerek, akılcı-etkileşim maraton grupları yönettim ve RET'in canlı duyuşsal boyutlarını sergileyen birçok grupla terapi uygulamaları ve grup çalışmaları yaptım.

Bu etkinliklerin sonucunda genel bilişsel-davranışçı terapi ile benzer bulduğum genel (general) RET ile tercih edilen (Preferential) RET arasında ayırım yapmaya başladım. Tercih edilen RET genel bilişsel-davranışçı terapi ile kısmen çakışan, fakat anlamlı yönlerle de ayrılan özelliklere sahip olan benzersiz bir bilişsel terapi modelidir. Son 15 yıldan beri hakkında yazmakta olduğum ve uygulamakta olduğum tercih edilen RET kesin olarak yapısal ve insançı bir kuramdır ve özetle aşağıdaki öğeleri içerir:

1. RET, insanların başarı ve onay görme ile ilgili amaç ve tercihlerini yaygın olarak ailelerinden ve kültürlerinden öğrendikleri görüşünü içerir. Bu görüşe göre, insanlar başarısızlığa uğradıklarında ve onay görmediklerinde doğal olarak engellenme duygusu yaşar ve hayal kırıklığına uğrarlar. Fakat insanlar (bunu yapmaya doğuştan eğilimli olduklarından) temel olarak mutlakiyetçi (absolutist) "melimalıları" (musts) ve arzularına ilişkin taleplerini yapılandırır. Bu yüzden nörotik özellikler gösterdiklerinde, uygun olmayan çevresel etkenlerden rahatsız olmak yerine kendilerini davranışsal ve duygusal olarak önemli ölçüde etkisiz hale getirirler.

2. İnsanlar karşılaştıkları durumlardan, diğer insanlardan ve kendilerinden akılcı olmayan, kendini başarısızlığa uğratan (self-defeating) taleplerde bulduklarında, güçlüklerine önemli katkılarda bulunan "melimalı"larının, gerçekçi olmayan yanlış algılarının çıkarımlarının ve yüklemelerinin türevleri olarak yapıları da oluşturma eğilimindedirler. Böylece de eğer "John mutlaka beni sevmeli" diye ısrar eder ve gerçekte John onları görmezden gelirse, onlar düşünmeden katı bir şekilde (ve de ciddi ciddi inanarak), (a) "benden nefret ediyor", (b) "onun benden nefret etmesi korkunç bir şey", (c) "'ben değersiz bir insanım çünkü o benden nefret ediyor" (d) "Hiçkimse beni sevmeyecek" gibi sonuçlar çıkarırlar.

3. İnsanlara, işlevsel olmayan inançlarının ve bunlara eşlik eden güçlüklerinin üstesinden gelmelerinde yardım etmek için RET, onlara sadece gerçekçi olmayan çıkarımlarını ve yüklemelerini ve onlarla nasıl mücadele edeceklerini göstermekle kalmaz, genelde bilinçdışı olarak ve sözle

ifade edilmeden temelde yer alan ve bu işlevsel olmayan zorluklara yol açan “meli-malıları” ve talepleri de gösterir. RET insanlara, kendileri için gereksinim haline getirdikleri isteklerini nasıl inceleyeceklerini öğretir ve nevroza karşı “hoş” RET çözümüne nasıl ulaşılacağını da gösterir. Bu çözüm, onların yaşamları boyunca, taleplerini arttıran tercihlerini zaman zaman değiştirmelerine yardımcı olmakta ve böylece kendilerini daha mutlu hissetmelerini sağlamaktadır.

4. RET; bilişler, duygular ve davranışların gerçekte hiç bir zaman saf veya benzersiz olmadıklarını; birleşmiş ve bütünleşmiş olarak birbirleriyle etkileşim içinde bulunduğunu ve birbirlerini içerdiklerini belirtir. Bu aşırı felsefi olmakla birlikte, RET duyguların ve davranışların inançlar üzerinde önemli bir etkisi olduğunu, inançların davranışları ve duyguları etkilediğini ve duyguların da inançlar ve davranışları etkilediğini kabul etmektedir (Ellis, 1962, 1988, 1991). Bu nedenle RET her zaman çok yönlüdür ve çok sayıda bilişsel, duygusal ve davranışsal yöntemi bir çok danışanla kullanmaktadır.

5. RET insanların güçlük yaratıcı “meli-malı”ları ve diğer akılcı olmayan inançları biyolojik olarak güçlü, tutkulu ve esnek olmayan bir biçimde toplama ve yapılandırma eğiliminde olduklarını belirtmektedir. Bu yüzden RET, danışanları talepkarlıklarına karşı gayretli, güçlü ve ısrarlı bir şekilde düşünme, hissetme ve davranma konusunda ikna etmeye, eğitmeye ve tercihlerine döndürmeye çalışır. Sonuç olarak RET bireysel ve grup terapide duygu-uyandırıcı bir çok tekniği hemen hemen her zaman kullanmaktadır. Bunlar; terapistin, danışanı koşulsuz kabulünü, akıcı-duygusal imgelemeyi, güç duruma düşmeyi gerektiren (shame-attacking) alıştırılmaları, güçlü baş-etme ifadelerini (coping statements), rol oynamayı, cesaretlendirmeyi, nükteyi ve diğer duyuşsal yöntemleri içerir (Ellis, 1988; Ellis ve Dryden 1987; Walen, Di Giuseppe ve Dryden, 1992).

6. RET insanların kısır sonuçlar getirdiğini bildiklerinde bile rahatsız edici düşünceleri, duyguları ve eylemleri kolaylıkla ve otomatik olarak tekrarlama alışkanlığını kazanma eğiliminde oldukları görüşündedir. Bu yüzden değişmek ve işlevsel olmayan alışkanlıklarından kurtulmak için, rahatsız edici olmasına karşın kendilerini sıklıkla zorlamaları gerekmektedir. Fakat bu kişiler genellikle düşük engellenme eşliğine ve “kendimi değiştirmeye çalışmak zorunda olmamalıyım ve değişmek için rahat ve sihirli yollar bulmayım” gibi bir akılcı olmayan inanca sahiptirler. Bu kişiler birincil güçlüklerine ilişkin “egoyu aşağılayan” (ego-downing) ikincil güçlüklerine de sahiptirler ve bilerek ya da bilmeyerek “Bu aptalca tarzda kendimi altüst etmemeliyim. Böyle yaptığım için ben değersiz aptalın biriyim” gibi bir görüşte de ısrarlıdır. RET kişilerin birincil güçlükleri ile olduğu gibi ikincil güçlüklerini inceleme ve temelden yoketme üzerinde de yoğunlaşır. Bunu yapmak için de bir çok bilişsel ve duyuşsal yönte-

mi kullanır. RET duyarsızlaştırmaya karşıt olarak pekiştiriciler ve cezaları, fobi karşıtı söndürücü işlemleri ve tepki engellenmesini içeren davranışsal ev ödevleri üzerinde de durur. Bu nedenle RET diğer bilişsel-davranışçı terapilerin bazılarında daha yoğun olarak davranışçı olma eğilimindedir.

7. RET her zaman psikoeğitimsel (psyhoeducational) olmuştur ve buna bağlı olarak da önemli bir oranda bibliyoterapi, ses terapi, kurslar, konferanslar ve diğer eğitim yöntemlerini kullanmaktadır. RET, (kriz yaratan aile gibi) işlevsel olmayan sistem içindeki her bir bireye, sistemi değiştirmek yerine kendini değiştirmesinde yardımcı olur. Bunun yanında insanlara içinde yaşadıkları sistem ve çevreyi değiştirebilmeleri için problem çözme, beceri eğitimi ve toplumsal değişme yöntemlerini de öğretir.

8. RET gerçekte tüm insanların birbirine karşıt iki yaratıcı eğilime sahip oldukları görüşündedir: (a) kendilerini ve diğer insanları aşağılamak ve ilahlaştırmak ki daha önce de belirtildiği gibi böylece kendilerini rahatsız ve işlevsiz hale getirirler, (b) daha sağlıklı ve daha az rahatsız olarak kendilerini değiştirmek ve gerçekleştirmek. RET, insanlara kendilerini gerçekleştirmeyi, kendilerini rahatsız etme eğilimlerini azaltmada nasıl kullanacaklarını ve böylece daha hoşlanılabilecek bir yaşamı nasıl oluşturacaklarını gösterir.

9. RET, katılığa, "meli'liğe" (must-urbation), tek yönlülüğe, ve duranlığa (statis) karşıdır. Buna karşılık açıklıktan, alternatif aramaktan ve esneklikten yanadır. RET, bilimin temel olarak dogmalardan bağımsız, şüpheli, esnek bir bilgi arama olduğunu ifade eder. RET'e göre bilim; dünyanın gizemlerini çözümlenemeyen ve insanın mutluluğunu arttırmak için daha iyi (ama hâlâ mükemmel olmayan) çözümleri ortaya çıkarmak için görgüllüğü ve mantığı esnek bir şekilde kullanır. RET'in hipotez haline getirdiği böylesi belirgin bir bakış açısı sıklıkla akıl sağlığı olarak adlandırılan kavramla yakından ilgilidir.

10. RET insanların doğuştan yaratıcı ve yapıcı olduklarını ve kendilerini gereksiz yere altüst etseler de işlevsel olmayan düşünce, duygu ve davranışları üzerinde düşünme ve *yaygın bir* şekilde oluşturmuş oldukları kendilerini başarısızlığa uğratan yolları yeniden yapılandırma becerisi ve eğilimine de sahip olduklarını ifade eder. RET şu hipotezi de geliştirmiştir; insanlar bir kez kendilerini altüst ettiklerinde (özellikle panik, depresyon ve kendinden nefret etme gibi) duygusal tepkileri öylesine güçlü ve yıpratıcı olur ki, bu duygular onların yaratıcı güçlerine karışır ve yapıcılıklarını engeller. Daha önce de belirtildiği gibi, güçlüklerine ilişkin karşılaştıkları zorluklar sıklıkla bu kişileri değişimden alıkoymaktadır.

Sonuç olarak, daha yönlendirici bir terapist tarafından yönlendirilmiş ve eğitilmiş danışanlar, terapistleri ile varoluşsal etkileşimlerinde kendi

hallerine bırakılan danışanlardan daha çok yardım almış ve daha rahatlamış olacaklardır. İnsanların kendilerini kabul etmelerinin sadece iyi davranma veya onlar için önemli olan insanlarca kabul edilmeleri nedeniyle değil, varoluşları ve kendini kabulü seçmiş olmaları nedeniyle gerçekleştiğini ileri süren varoluşsal felsefeyi kuvvetle savunan RET bir adım daha atar. Bu adımla RET, danışanlara hedefleri ve istekleri ile ilişkili olarak, benliklerini varoluşlarını toptan ölçmek ve değerlendirmek zorunda olmadıklarını, bunun yerine eylemlerini, hareketlerini ve çabalarını değerlendirmeyi seçebileceklerini öğretir. Böylece danışanlar, "başardım ve seviyorum, bu güzel bir şey" veya "başarısız olmam veya reddedilmem kötü bir şeydir" diyebilirler. Fakat "başardığım için iyi biriyim" veya "reddedildiğim için kötü biriyim" biçiminde ifade kullanmamaları daha yerindedir.

Koşulsuz olumlu kabulün, terapistin buna model olması ve danışanları koşulsuz kabul etmesi ile sağlanabileceğine inanan Carl Rogers ve diğer varoluşçu terapistlerden farklı olarak RET uygulayıcıları, bu tür kabul duygusunu tüm danışanlarının yaşamalarına çalışırlar. Ama aynı zamanda bu duyguyu kendi kendilerine nasıl atfedebileceklerini de öğretirler. Bu yolla RET, hem insanca-varoluşçu ve öğretici hem de aktif-yönlendiricidir.

RET'in geleceğe ilişkin yönelimi nasıldır? Potansiyel olarak bir çok yol söz konusudur: RET giderek artan bir şekilde iş, yönetim, politika, evlilik, aile ve diğer bir çok alana uygulanmaktadır. Ancak en çok vurgulamak istediğim alan eğitimidir. RET ve bilişsel-davranışçı terapi iyi bir konumda olmalarına karşın, psikoterapideki gelecekleri bir şekilde sınırlıdır, çünkü bireysel ve grupla uygulamalarında psikoterapi kendi başına kullanışlılık açısından ciddi sınırlılıklara sahiptir. Fakat RET ve bilişsel-davranışçı terapi, diğer popüler terapilerin bir çoğundan farklı olarak, toplumun büyük bir çoğunluğuna kitaplar, ses ve video kasetleri, konferanslar, workshoplar ve diğer kitle iletişim araçları ile uygun bir şekilde sunulmasında ve böylece halkın büyük bir çoğunluğuna yardım etmede benzersiz bir güce sahiptir. RET ve bilişsel-davranışçı terapi, anaokulundan fakültelere, yetişkinler eğitimi düzeyine kadar eğitim gruplarından yaygın olarak uygulanmaktadır ve gelecekte uygulanmaya devam edecektir. Bu nedenle tahmin ediyorum ki RET'in asıl geleceği onun psikoeğitimsel uygulamaları olacaktır ve umuyorum ki bu tür bir kullanım çeşitli türdeki kendine-yardım (self-help) gruplarındaki kişiler için olduğu gibi terapideki danışanlar için de önemli bir yardım olacaktır. Daha da iyisi, belki de RET kendilerini gereksiz yere tedirgin eden yollardan bazılarını bireysel veya grup yoluyla görme fırsatı elde edememiş milyonlarca insana, benliklerini yapılandırdıkları, duygusal, bilişsel ve davranışsal problemlerinin üstesinden gelmeye çalışma, daha üst düzeyde kendini gerçekleştirme ve varoluşlarını sağlamada gerçekten yardımcı olacaktır.

KAYNAKÇA

- Ellis, A. (1962) *Reason and emotion in psychotherapy*. Secaucus. NJ: Citadel.
- Ellis, A. (1988). *How to stubbornly refuse to make yourself miserable about anything-yes, anything?* Secaucus. NJ: Lyle Stuart.
- Ellis, A. (1991). The revised ABC of rational-emotive therapy, *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 9, 139-192.
- Ellis, A. B & Dryden. W. (1987). *The practice of rational-emotive therapy* New York: Springer.
- Wallen, S. DiGiuseppe, R. & Dryden. W. (1992). *A practioner guide to rational-emotive therapy*. New York: Oxford University Press.