

PSİKOLOJİK DANIŐMA KURAMLARI



Doç. Dr. İlhan YALÇIN
Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi

VAROLUŞÇU TERAPİ

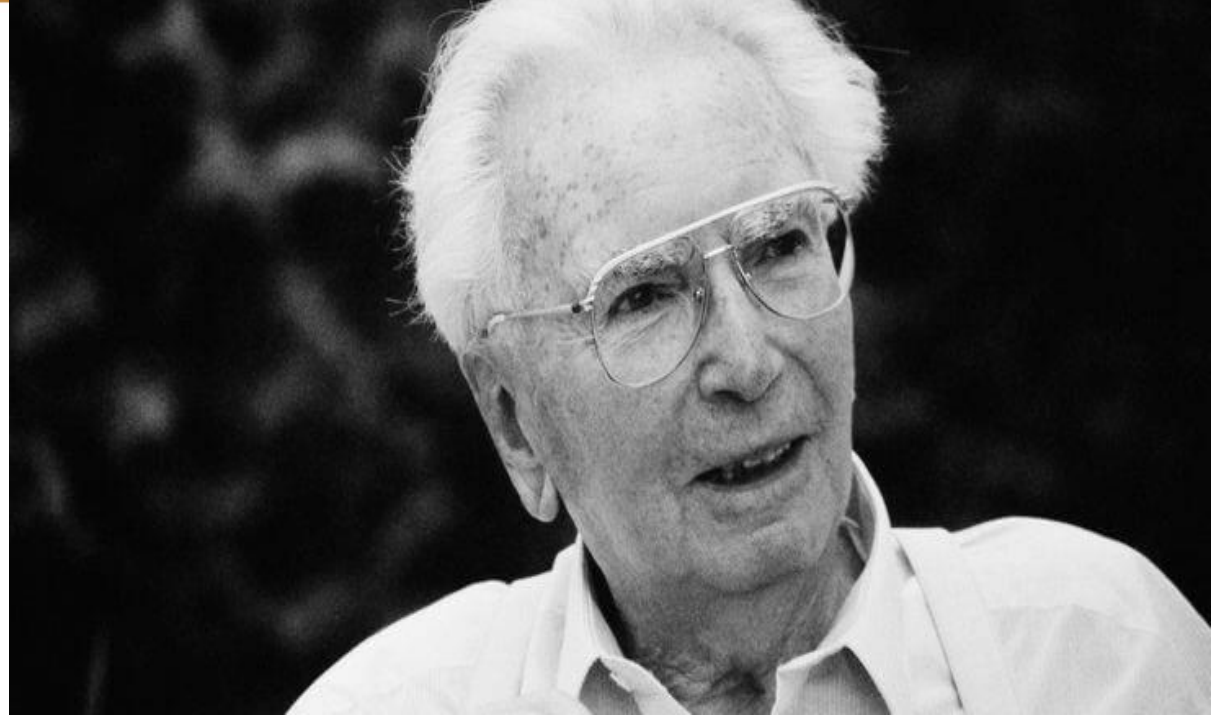
- Tarihçesi
- Temel Kavramlar
- Terapötik Süreç
- Uygulama: Terapötik Teknik ve Yöntemler



VAROLUŐUŐU TERAPİ

Tarihçe

- Viktor Frankl
(1905-1997)



VAROLUŐU TERAPİ

İnsanın Anlam Arayıőı

Viktor E. Frankl

*30'un
üzerinde dile
çevrilen ve 15
milyondan fazla
satan başucu
kitabı*

okuyan  us

Viktor E. Frankl
Duyulmayan Anlam Çığlığı
Psikoterapi ve Hümanizm



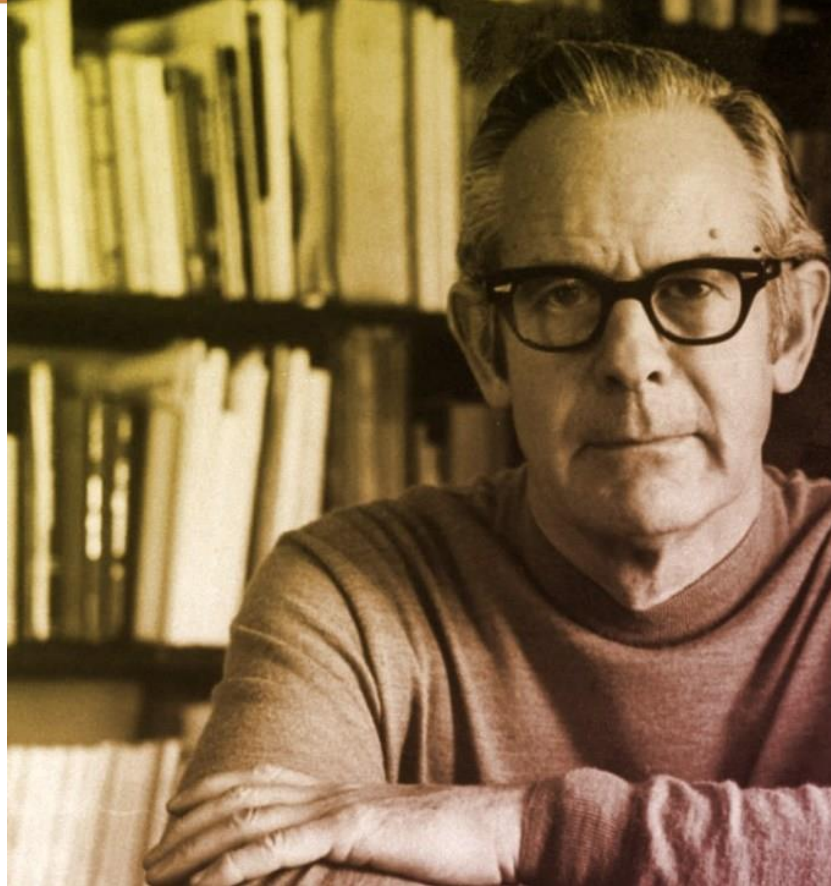
Çeviren: Selçuk Budak

tötem
YAYINLARI

VAROLUŐUŐU TERAPİ

Tarihçe

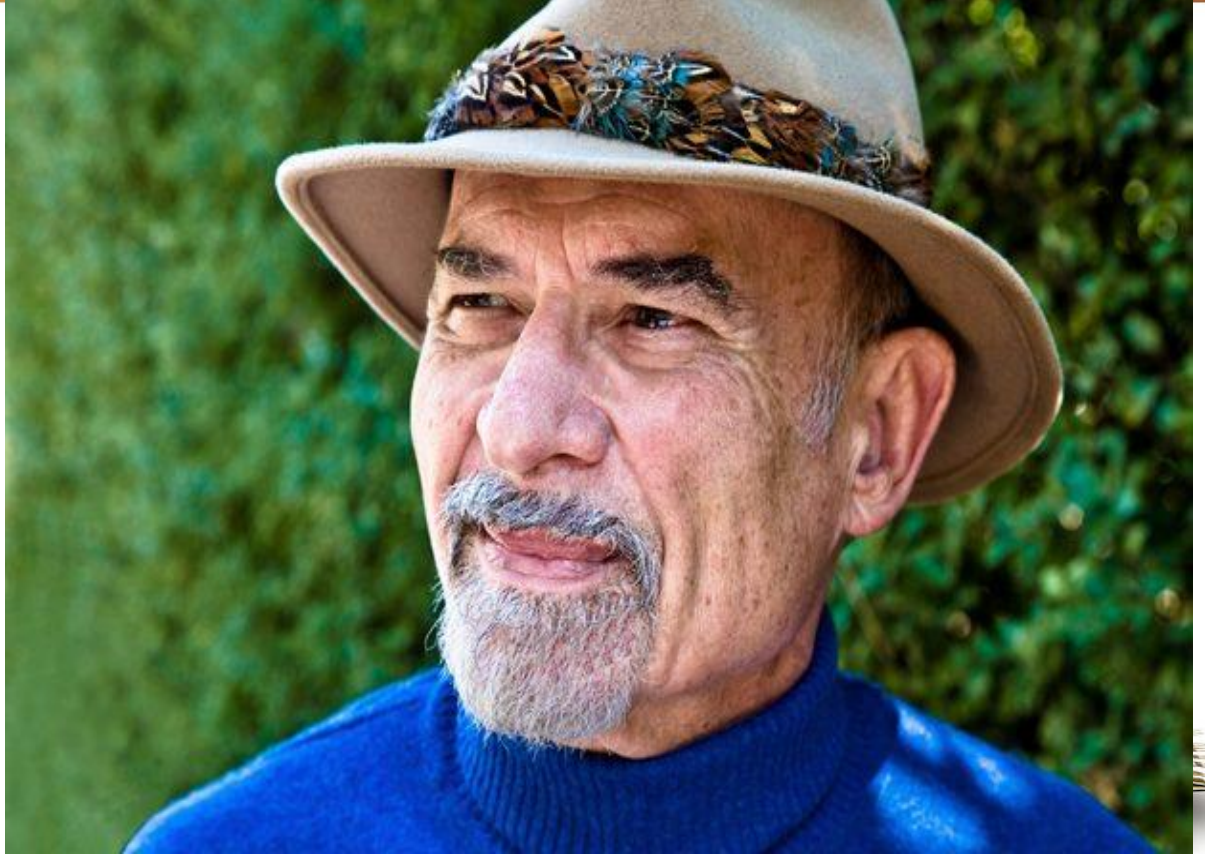
- Rollo May
(1909-1994)



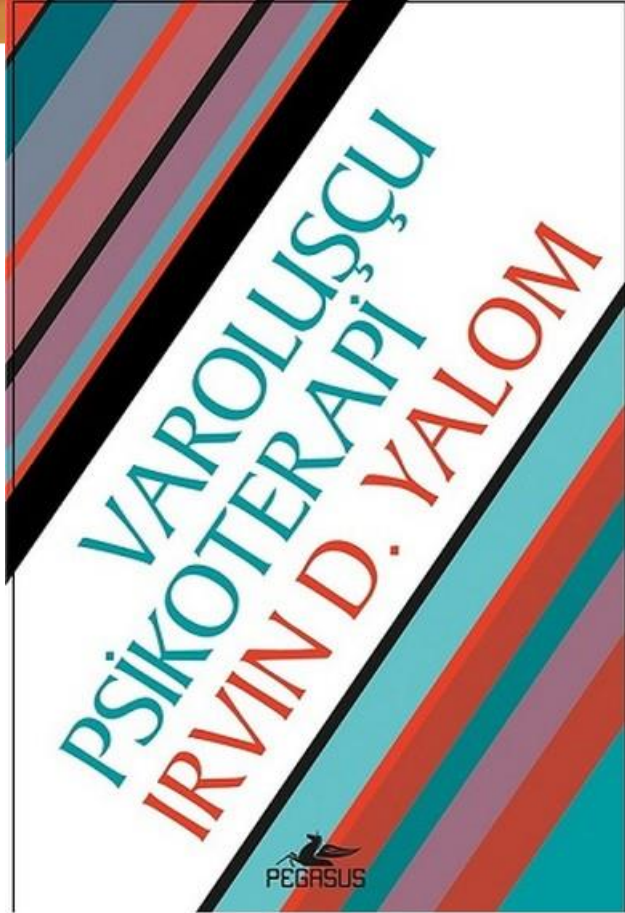
VAROLUŐUŐU TERAPİ

Tarihçe

- Irvin Yalom
(1931-.....)



VAROLUŐU TERAPİ



BİR PSİKİYATRİSTİN ANILARI



VAROLUŐUŐU TERAPİ

Temel Kavramlar:

➤ İnsan Doğası Görüőü:

Terapiyi bir dizi teknikle tanımlamaya karşı çıkarlar.

Varoluşçu gelenek, insanın **sınırları** ve **ölümlülüğü** ile **fırsatlar ve seçenekler** arasında bir denge arayışındadır.



VAROLUŐUŐU TERAPİ

Temel Kavramlar:

VaroluŐuŐu yaklaŐıma göre, insanın iÇinde bulunduğu koŐulların temel boyutları:

- Kendi farkındalığına varma kapasitesi
- zgrlk ve sorumluluk
- Bireyin kendi kimliğini oluŐturması ve diğerleriyle anlamlı ilişkiler kurması
- Anlam, amaÇ, değerler ve hedeflerin araŐtırılması
- Yaşamın bir koşulu olarak kayĐı
- Ölümün ve yok olmanın farkına varılmasıdır.



VAROLUŐUŐU TERAPİ

Önerme 1: Kişisel farkındalık kapasitesine sahip olma

Bu kapasiteden dolayı kendimizi ifade edebilir ve tercihler yapabiliriz.
Ne kadar çok kendimizin farkına varırsak, o kadar çok özgürlük kazanma olanağı buluruz.

Ölümlülük,

Eylemde bulunma potansiyeli

Eylemlerin seçimi

Anlam

Yalnızlık, anlamsızlık, boşluk, suçluluk duyguları



VAROLUŐUŐU TERAPİ

Önerme 2: Özgürlük ve sorumluluk

Kendi seçenekleri arasından uygun olanı seçme özgürlüğü...

Yaşam tarzımız ve geldiğimiz konum, seçimlerimizin bir sonucudur.

Yaşamımızdan, eylemlerimizden ve eyleme geçmekteki başarısızlıklarımızdan kendimiz sorumluyuz.

Özgürlük ve sorumluluk el ele gitmektedir.



VAROLUŐUŐU TERAPİ

Önerme 3: Kimlik bulma çabası ve diğerleriyle ilişkiler

Kişiler aynı zamanda diğer varlıklarla ve doğayla ilişki kurmak için dış dünyaya açılma isteği içindedirler.

Her birimiz, kişisel kimliğimizi bulmak veya yaratmak için bir ben ararız.



VAROLUŐUŐU TERAPİ

Önerme 4: Yaşamin anlamını bulma çabası

- ❑ Anlamlılık duygusuna sahip olmak ve **yaşamda bir amaç edinmek** için mücadele vermek.
- ❑ Varoluşçu terapi, **yaşamlarının anlamını sorgulamaları** için danışanlara yardımcı olacak bir kavramsal kapsam sunmaktadır.
- ❑ Eski değerlerden kurtulma sorunu
- ❑ Anlamsızlık
- ❑ Yeni anlamlar oluşturmak



VAROLUŐUŐU TERAPİ

Önerme 4: Yaşamin anlamını bulma çabası

- Kozmik anlam / Dünyevi (kişisel) anlam
- Özgecilik
- Bir nedene adanmak (aile, devlet, politik görüş, dinsel nedenler vb.)
- Yaratıcılık
- Hedonistik çözüm
- Kendini gerçekleştirme
- Kendini aşma (Benliğin dışına ve üstüne çıkma) (Yaşam döngüsü, Erikson)



VAROLUŐUŐU TERAPİ

Önerme 4: Yaşamin anlamını bulma çabası

- ❑ Yaşamak için bir «neden»i olan kişi hemen her «nasıl»a dayanır. (Nietzsche)
- ❑ İstediyim tek şey, somut bir örnek yoluyla okura, yaşamın her durumda hatta en acınası durumlarda bile potansiyel bir anlam taşıdığını anlatabilmektir.
(Viktor Frankl)



VAROLUŐUŐU TERAPİ

Önerme 5: Bir yaşam koşulu olarak kaygı

Kaygı, insan olmanın **kaçınılmaz bir parçası** olarak yüzleşmemiz gereken hayatta kalmak, korunmak ve varlığını savunmak için bireyin kişisel olarak verdiği çabalardan doğmaktadır.

Ölüm, özgürlük, varoluşsal yalıtım, anlamsızlık gibi olgularla yüzleşmenin kaçınılmaz sonucu.



VAROLUŐUŐU TERAPİ

Önerme 6: Ölüm ve varoluşun farkına varılması

Varoluşçular, ölümün **yaşama anlam getiren** temel insan koşulu olduğunun farkına varılması gerektiğini düşünürler.

İnsanın ayırıcı özelliği, gelecek gerçeğini ve ölümün kaçınılmazlığını kavrama yeteneğidir.

Ancak ölümlü olduğumuzun farkındaysak, projelerimizi tamamlamak için sonsuz zamanımız olmadığını ve geçen her dakikanın çok önemli olduğunu biliriz.

Ölüme ilişkin farkındalığımız **yaşamın ve yaratıcılığın** esin kaynağıdır.



VAROLUŐUŐU TERAPİ

Terapötik Süreç: Terapötik amaçlar

- ❑ Otantik yaşamı tam anlamıyla sürdürme ve kapasitelerini gerçekleştirecek **tercihleri yapma** konusunda yardım.
- ❑ Terapist, danışanların özgürlüğünü engelleyen katı alışkanlıklarından, dar ve kendilerini zorunlu hissettikleri eğilimlerinden kurtulmalarının yollarını araştırır.
- ❑ Kaygıyla yüzleşme ve otantik amaca dayalı davranışlarda bulunma



VAROLUŐUŐU TERAPİ

Terapötik Süreç: Terapistin işlev ve rolü

- ❑ Terapist, **danışanın sübjektif dünyasını** anlamaya çalışır.
- ❑ Danışanla ilişki kurulmasında **teknikler ikinci planda** yer alır.
- ❑ Kişisel **sorumlulukları almaları** için danışanlara çağrıda bulunurlar.



VAROLUŐUŐU TERAPİ

Terapötik Süreç: Terapide danışanın yaşantısı

- ❑ İçinde buldukları anda, kendi dünyalarında nasıl biri olmayı tercih ettikleri konusunda sorumluluk almaları istenir.
- ❑ Danışanlardan nasıl farklı yaşayacakları konusunda karar vermeleri beklenir.



VAROLUŐUŐU TERAPİ

Terapötik Süreç: Terapist ve danışan arasındaki ilişki

- ❑ Danışanla kurulan ilişkinin niteliği önemlidir.
- ❑ Terapi, danışan tarafından algılanan ve yaşanan dünyanın derinlemesine araştırıldığı, terapist ve danışanın birlikte yol aldıkları bir yolculuktur.



UYGULAMA: TERAPÖTİK TEKNİK VE YÖNTEMLER

- ❑ Varoluşçu Terapi, teknik odaklı bir yaklaşım değildir.
- ❑ Müdahale yöntemleri, **insan varlığının temel özelliği** konusundaki felsefi görüşlere dayanmaktadır.
- ❑ Terapistler, danışana yönelik teşhiste bulunma, tedavi programı geliştirme ve müdahalede bulunmaya karşıt olarak, **danışanın subjektif gerçeğini anlama** ve ortaya çıkarmayı tercih ederler.



Varoluşçu Terapi için uygun danışanlar

- Gelişimsel krizler yaşayanlar
- Yas ve kayıp yaşantısı olanlar
- Ölümle yüzleşenler
- Önemli yaşamsal kararlar verme durumunda olanlar



DEĞERLENDİRME:

Varoluşçu Terapinin Katkıları

- Bireyin yeniden odak noktası olmasını sağlamıştır.
- İnsan varlığının en önemli gerçekleri üzerinde odaklanmıştır.
- Kaygının, suçluluk duygusunun, yalnızlığın, yabancılaşmanın anlaşılmasına katkı sağlamıştır.
- Katkılarından biri de terapötik ilişkinin niteliğini vurgulamasıdır.



DEĞERLENDİRME:

Varoluşçu Terapinin Sınırlılıkları

- Kuramsal ilkelerin ve uygulamaların sistematik bir yapısının olmaması
- Kesin olmayan kavramlar zaman zaman karışıklığa yol açmakta
- Özellikle teknik arayışında olan terapistler için uygun değildir.
- Varoluşçu yaklaşımı doğrudan ele alarak inceleyen araştırma bulguları çok sınırlıdır.

