

# **BİREY MERKEZLİ PSİKOTERAPİ**

**23.11.2021**

# TARİHÇESİ



- Birey merkezli terapi, Carl Ransom Rogers'ın (1902–1987) bir eseridir. Kırk yılı aşan bir süre içinde geliştirilen bu yaklaşım üç farklı şekilde tanınmaktadır.

## TEMEL FELSEFESİ

- Rogers'a göre, insanların davranışları, yaşayan tüm organizmalarda doğuştan gelen bir içsel büyüme ve gelişme ihtiyacının sonucu olarak ortaya çıkmaktadır (Rogers, 1980). Eğer kişi kendi haline bırakılırsa, kendisinin sahip olduğu tam kapasitesi ile kendi yoluna gidecektir, diğer tüm kuramların varsaydığı gibi hiçbir olumsuz eğilimi (örn., Freud'un saldırganlık içgüdüğü gibi) ortaya çıkmayacaktır.

# İNSANLARIN MOTİVASYONU

- Bireyi merkeze alan kuramcılara göre, insanların davranışlarını güdüleyen tek şey onların tüm potansiyellerini yapıcı ve olumlu bir şekilde geliştirme eğilimleridir.

# İNSAN DOĞASINA BAKIŐI

# İnsan doğası iyidir!

- ✓ İnsan kendi haline bırakılırsa, kendi kapasitesi ile yoluna gidecektir ve diğer kuramların varsaydığı hiçbir olumsuz eğilimi (örn., Freud'ın saldırganlık kuramı) ortaya çıkarmayacaktır.
- ✓ İnsanlar bazen yıkıcı ya da anti sosyal davranışlar gösterebilir, ancak bu davranışlar çevre ile etkileşimlerinin bir ürünüdür, kişinin psikik yapısından kaynaklı değildir.

# **BİREYİN GELİŞİMİ VE KİŞİLİK KURAMI**

- Yaşam aktif bir süreçtir (Rogers, 1980, s. 118). “Kısacası, canlılar her an bir arayışın içindedirler, her an ‘bir şeyi başlatma’ durumundadırlar” (Rogers, 1980, s. 123, alıntı orijinaldir).
- Canlılar, en kötü koşullarda bile olumlu yönde gelişmeye yönelirler. Bir bebeğin yaşam yolculuğu da işte böyle başlar.



# TERAPİNİN DOĞASI

- Bu bölümde yer alan alt başlıklar aşağıda verilmiştir.
- **Değerlendirme**
- **Terapötik Atmosfere Genel Bakış**
- **Danışan Ve Danışman Rollerini**
- **Amaçlar**

# TERAPÖTİK TEKNİKLER

- Birey merkezli terapide yansıtma dışında bir teknik bulunmamaktadır!
- Temel teknik **duygu yansıtması**dır.

# KURAMIN DEĞERLENDİRİLMESİ

- BM kuramı, danışmanlık ve psikoterapi alanında en etkili kuramlardan birisi olmuştur. Pek çok danışma yaklaşımının temelini de oluşturduğu görülmektedir, çünkü neredeyse hemen her terapi yaklaşımı, terapötik ilişkinin danışmadan elde edilen sonucu etkilediğini kabul etmektedir.

## ❖ Kuramın Özellikleri

- *Netlik ve Test Edilebilirlik*: Rogers, psikoterapi süreci ile ilgili araştırmaların öncüsüdür ve meslektaşları ile birlikte BM kuramını test etmek üzere birçok çalışma yapmıştır. Bu araştırmacılar sahip oldukları ünlerine rağmen, BM kavramlarını nasıl ölçecekleri konusunda aralarında pek çok anlaşmazlık yaşamışlardır ki, bu tartışma da sonunda gelip kuramın test edilip edilemeyeceği konusuna dayanmaktadır.

*Ampirik Geçerlik:* BM kuramı pek çok araştırmacı için ilgi konusu olmuştur. Araştırmaların çoğunda, kişilik kuramından daha çok terapi ile ilgili kestirimler üzerinde durulmuştur.

## ❖ Destekleyici Araştırmalar

- Yıllar içinde BM'nin sonuç etkisini inceleyen pek çok yazı yazılmıştır. Psikoterapi araştırmaları ile ilgili olarak klasik meta-analiz çalışmalarını yapan Smith, Glass ve Miller (1980), BM danışmasının orta bir etki yarattığını gözlemişlerdir; yani danışmada değişme yaratan grup içinde (Adlerci terapi, davranış değiştirme, transaksiyonel analiz ve psikodinamik terapi ile aynı grupta) yer almaktadır ancak bilişsel terapide olduğu kadar büyük bir değişme yaratmamıştır.

# BİREYSEL VE KÜLTÜREL ÇEŞİTLİLİK KONULARI

- BM kuramı, hangi kültür tarafından uygulandığına bağlı olarak ya çok kötülenmiş ya da çok övülmüştür. Diğer birçok danışma kuramında olduğu gibi, BM kuramı bireye çok fazla odaklaştığı ve de insanların yaşamında etkili olan aile ve kültür etkilerine pek dikkat etmediği için eleştirilmektedir.

# Özet

- Birey merkezli terapi, insana iyimser bir bakış açısıyla bakarak başlar. İnsanların potansiyelini geliştirmek isteyen, büyüyen varlıklar olduğunu kabul eder. Bizler doğamız gereği gelişmemize katkı sağlayan yaşantılara yöneliriz, böyle olmayanlardan da uzaklaşırız; gerçekleştirme eğilimimizle hareket ederiz ki bu da bizim organizmik değerlendirme sürecini kullanmamız demektir.