

VAROLUŞÇU TERAPİ

07.12.2021

HEDEFLER:

1. Varoluşçu kuramın temelinde yer alan felsefeyi anlatmak.
2. Önemli varoluşçu filozofları ve terapistleri anlatmak.
3. Üç tür varoluşu (Umwelt, Mitwelt, Eigenwelt) açıklamak.
4. İnsanların kaçınmadığı ölüm, özgürlük, izolasyon ve anlamsızlıkla ilgili varoluşsal konuları tartışmak.
5. Varoluşçu danışmanların neden kişilik gelişimi kuramına odaklandıklarını açıklamak.

6. Sağlıklı ve sağlıksız kişilik 6zelliklerini varoluşsal d6ř6nce bakımından tartışmak.
7. Varoluřđu terapinin doğasını ve s6recini anlatmak.
8. İlişki, anlayış ve esneklik şeklindeki terap6tik konuları anlamak.
9. Psikanalitik kuramı 6zellikleri, araştırma desteği ve bireysel-k6lt6rel 6eşitlilik bakımından değerlendirmek.

TARİHÇESİ

- Psikoterapide varoluşçu yaklaşımlar (VT) bir uygulama alanı olmaktan daha çok felsefi bir anlayıştır; kuramsal bir yaklaşım olmaktan daha çok da bir tutumdur. VT'nin kaynağı; varoluşçu felsefeden veya varoluşu ve fenomenolojiyi (tek bildiğimiz şeyin bizim yaşantımız olduğunun vurgulanmasını) inceleyen çalışmalardan gelmektedir.

TEMEL FELSEFESİ

- VT kuramcılarının temel felsefesine göre insanlar özgürdür, kendi yaşamlarından kendileri sorumludur, kendini gerçekleştirme kapasitesine sahiptir.

İNSANLARIN MOTİVASYONU

- Frankl (1984) insanların temel motivasyonunun anlam arayışı olduğunu düşünmekte ve pek çok kuramcı da bu görüşü paylaşmaktadır. Ancak, bu anlamın ne olduğu konusunda bazı anlaşmazlıklar vardır.

KİŞİLİK KURAMI VE BİREYİN GELİŞİMİ

- VT danışmanları, insan varlığı ile ilgili görüşlerinden dolayı, kişilik kuramları ile ilgilenmemektedirler. Her bir bireyin kim olduğunu belirleyen şeyin, onun her bir an için yaptığı seçimleri olduğunu düşünürler.

SAĞLIKLIK VE FONKSİYONSUZLUK

- VT bakış açısından, sađlđın ne olduğunun en iyi tanımı, otantiklik şeklinde olacaktır (Maddi, 2005). Otantiklik, cesaret ve kararlılığı gerektirir ve bu da varolmama kaygısıyla yüzleşmeye istekli olmakla ilgilidir.

TERAPİNİN DOĞASI

Bu bölümde yer alan alt başlıklar aşağıda verilmiştir.

- **Değerlendirme**
- **Terapötik Atmosfere Genel Bakış**
- **Danışan Ve Danışman Roller**
- **Amaçlar**

TERAPİ SÜRECİ

- Tüm VT terapistleri varoluşçu etkileşim için ilişkiyi esas olarak alırlar, ki bu otantik ve güven verici bir ilişki olmalıdır. Bugental, *orada olmakdan* ya da bir anda tamamen kendini orada tutma kapasitesinden söz etmektedir. En iyi terapi, hem terapist hem de danışan tamamen orada olduğunda gerçekleşir.

TERAPÖTİK TEKNİKLER

- **Sözsüz Davranışlara Dikkat Etme**
- **Kendini Açığa Vurma**
- **Paradoksal Niyet**
- **Dikkati Dış Dünyaya Yöneltilme**
- **Rüya Analizi**
- **Paranteze Alma**
- **Yönlendirilmiş Fantezi**

KURAMIN DEĞERLENDİRİLMESİ

- VT, çeşitli bakımlardan eleştirilmiştir. Birincisi, bir kere sıkı bir psikoterapi kuramı değildir – teknik olarak eklektik bir uygulamaya dayalıdır ve varoluşçu felsefenin belirli unsurlarını içermektedir.

❖ Kuramın Özellikleri

- *Netlik ve Test Edilebilirlik:* Belki de řu ana kadar düşündüğünüz şey, VT yaklaşımının kendi içindeki değişik kuramcılarının kuramsal farklılıklar göstermesi nedeniyle test edilemeyeceğidir.

❖ Destekleyici Araştırmalar

Elliot (2001), hũmanistik terapilerle ilgili 99 araştırma ũzerinde meta-analiz çalışması yaptı ve danışanların genel olarak önemli bir değişme gösterdiğini rapor etti. Onların bu kazanımlarının bir yıl kadar sũrdũęũ grũldũ.

BİREYSEL VE KÜLTÜREL ÇEŞİTLİLİK KONULARI

- VT'nin geniş bir danışan grubu üzerinde oldukça yararlı olduğu görülmektedir. Burlin ve Guzzetta (1977), VT temalarının özellikle kadınlara göre olduğunu düşünmektedir.

Özet

- VT kuramı, belki de diğer danışma kuramlarından çok daha fazla bir şekilde, felsefeye dayalıdır. Savunucuları, insanların yaşamına anlam verme arayışı içinde oldukları düşüncesinde birleşmektedirler. Yalom (1980), yaşamda dört nihai konunun olduğunu belirtmektedir: ölüm, özgürlük, izolasyon ve anlamsızlık.