



# VAROLUŐCU TERAPİ

PSİKOTERAPİ KURAMLARI I

# Varoluşçu Yaklaşımın Katkıda Bulunanları

## • FELSEFE

- Søren Kierkegaard
- Friedrich Nietzsche
- Martin Buber
- Martin Heidegger
- Jean Paul Sartre

## • PSİKOTERAPİ

- James Bugental
- Emmy van Duerzen-Smith
- Victor Frankl
- Eric Fromm
- R. D. Laing
- Rollo May
- Ernesto Spinelli

# Varoluşun Anlamı

- Varoluşçuluk, yaşamın anlamını incelemek ve «oluş» yaşantısını keşfetmektir.

Öleceksek neden yaşıyoruz?

Yaşamın anlamı nedir?

Yaşamdan ne istiyorum?

Bana yaşam amacını sağlayan nedir?

Yaşamda benim için anlamın kaynağı nedir?

# Varoluşçu Terapi

- **Varoluşçu terapi (VT)**, bir uygulama alanı olmaktan çok *felsefi bir anlayış*; kuramsal bir yaklaşım olmaktan çok bir *tutum*dur.
- Yalom, VT'yi '*kişinin varoluşundan kaynaklanan konulara odaklanan dinamik temelli bir yaklaşım*' olarak tanımlamaktadır.

# Bir soru...

*İnsanlar sorunları için neden başkalarını suçlama eğiliminde olabilirler?*

# Varoluşçuluğun Temel İlkeleri

- Seçim yapabildiğimiz için özgürüz.
- Seçimlerimizden biz sorumluyuz.
- Yaşam, olmak istediğimiz kişiyi yaratma projesidir.
- Ölüm gerçeği, her karar ve eylemimizin ardında durarak bize bir anlam kaynağı oluşturmaktadır.

Frankl'a göre «yaşamak acı çekmektir, hayatta kalmak bu acıyı çekerken bunun anlamını anlamaktır»

VT kuramcıları, insanların **sevgi ve yaratıcılık kapasitelerini** kabul ederler.

«İnsanın en sonunda ulaşacağı en üst amacı, sevgidir... insanın kurtuluşu, sevmek ve sevmektir.» (Frankl, 1984)

# İnsanların Motivasyonu

- İnsanların temel motivasyonu **anlam arayışı**dır.
- Frankl'a göre her bireyin anlamı kendisindedir –her insan için bir nihai, asıl çağrı vardır- kişinin görevi, bunu keşfetmektir.
- Diğer VT kuramcılarına göre, anlam yaratılmaktadır, keşfedilecek bir şey yoktur.



➤ VT savunucuları, psikolojik işlevlerin *dinamik bir doğası* olduğunu ve *bilinçdışı* fikrini kabul ederler ama bilinçdışının içeriği Freud'un dediği gibi içgüdüsel dürtüler değildir.

*Bilinçdışı, bizim varlığımızın özünü ifade eder: Biz bu anlamsız dünyadaki ölümlü varlıklarız!*



# Temel Kavramlar

- Varoluş Tarzları
- Kaygı
- Nihai Konular
- Savunmalar

# Varoluş Tarzları

VT kuramına göre üç farklı varoluş yolu vardır:

**Umwelt-** fiziksel dünyadaki varoluşumuz

**Mitwelt-** sosyal/ kişilerarası dünyadaki varoluşumuz

**Eigenwelt-** içsel psikolojik dünyamız

Otantik olarak varolmamızın yolu, bu üç gerçeğe birden katılmakla mümkündür.

**Uberwelt** – bireyin olmasını istediği ideal dünya (van Deurzen)

# Kaygı

- «Kaygı, bizim hayatta kalma, yaşamımızı sürdürme, varlığımıza anlam katma ihtiyacımızdan kaynaklanır.» (May ve Yalom, 2005)

**Normal kaygı;** olaylara ve durumlara uygundur. Bastırma sürecine girmemize gerek yoktur. Kendisini yaratan duruma dikkat etmemiz için sinyal verir. Değişim için motivasyon olabilir.

**Nevrotik kaygı;** kişinin durumunun abartılmasıdır. Yıkıcıdır ve kişiyi işlevsiz hale getirebilir. Bastırılma eğilimindeyizdir.

# ***Varoluşçu Kaygı***

- Bilinen hiçbir psikolojik semptomla eşlik etmeyen anlamlı bir duygu rahatsızlığıdır.
- Yaşamda karşılaşılabileceğimiz ölüm, özgürlük, yalıtım, anlamsızlık gibi olgularla yüzleştirmenin kaçınılmaz sonucudur.
- Yaşamımızla barışabilmek için önemli bir unsurdur, bu nedenle kaçınılmamalıdır.
- Seçim yapmak ve yaşamak, varoluş kaygılandırır, çünkü haritamız yoktur.

Danışanların birçoğu, kaygılarının yok edilmesini isterler. Yaşamda güven içinde olduğunun düşüncesini oluşturarak kaygıyı engelleme girişimleri, bilinmeyenle başa çıkmakta yardımcı olabilse de sürekli güven içinde olduğumuzu düşünmek, bazı açılardan kendini aldatmaktır.

Yaşamımızı sınırlandırarak ve buna göre tercihlerimizi azaltarak kaygıyı köreltebiliriz (Beklentiyi düşürmek). Bununla birlikte, yeni yaşama açık olmak, kaygıya da açık olmak demektir.

- May'a göre, özgürlük ve kaygı madalyonun iki yüzü gibidir. Kaygı yeni bir fikrin doğmasıyla gelen heyecanla ilişkilidir. Buna göre, bilinenden bilinmeyen alanlara geçme özgürlüğümüzü kullandığımızda kaygı yaşarız.
- “Kaygı özgürlüğün baş dönmesidir”. (Kierkegaard)



# Nihai Konular

Yalom'a göre birey yaşam olayları ile karşılaştığında, dört temel varoluşsal dinamik çatışmanın ortaya çıkma olasılığı vardır:

- Ölüm
- Özgürlük
- Yalnızlık
- Anlamsızlık

# ***Ölüm***

- Her an tepemizdedir.
- Temel varoluşsal çatışma ise yaşamın sürmesi konusundaki arzu ile ölümün kaçınılmazlığının farkındalığı arasındadır.
- Yalom'a göre kendi ölümlülüğümüz konusuyla yüzleşmekten kaçınmak için iki temel savunma geliştiririz:
  1. Kendini özel hissetmek (narsisizm, paranoya)
  2. Nihai kurtarıcıya inanmak (sevginin geri çekilmesi korkusu, bağımlılık, kendini kurban etme, yetişkinliğin reddi, inanç sistemlerinin çöküşüyle depresyon)

# Özgürlük

- Kişinin yaşamı tamamen kendi sorumluluğundadır- kendi yaşamının, seçim ve eylemlerinin yazarı kendisidir.

## *Seçme sorumluluğu*

*Varoluşçu suçluluk:* Seçim yaptığımızda, olasılıklar gerçekleşmediğinde hissederiz. Kaçınılmazdır.

«Bir insanın elinden her şeyini alabilirsiniz bir şeyini hariç; belli tutumlar karşısında kendi tutumunu belirleme özgürlüğünü.»  
(Frankl, 1984)

# ***Anlamsızlık***

- VT'cilerin çoğu insanların bir anlama sahip olarak dünyaya gelmediğini düşünür.
- Frankl, her insanın yaşamının anlamının kendine özgü olduğunu, bunun da zor bir arayış sonunda, kaçınılmaz acıyı yaşayarak bulunabildiğini belirtmektedir.

# ***Yalnızlık***

- Her zaman yalnızız.
- Yalnızlıkla baş etmeye çalışırız.
- «Güvenliğini sağlamak için birisiyle tek bir varlık gibi birleşmeye kendini zorlamak, kişinin kendi benliğine zarar vermesiyle sonuçlanır; insanlarla bir bağlantı kurmak üzere çabalamayı bırakmak ise bir boşluğa yol açar.»



# Psikopatolojiye Bakış

- **Sağlıklı olmak**, otantik olmaktır.
- Otantiklik, cesaret ve kararlılığı gerektirir; bu da varolmama kaygısıyla yüzleşmeye istekli olmakla ilgilidir.
- Psikolojik olarak sağlıklı olmak, yaşamın bir parçası olan normal kaygının kabullenilmesi ve mücadele edilmesi mümkün olduğu takdirde, çok az miktarda nevrotik kaygıyla yaşamayı gerektirir. Kaygı olmadan yaşanılmaz ve ölümlle yüzleşilemez.

# Otantik bir varoluş;

- kendinden herhangi bir şeyi gizlemeden, yaşamın önlerine serdiği olanakların çok daha farkında olarak seçimler yapma,
- başkalarıyla ilişki kurarken 'göstermek istemediğim yanlarım açığa çıkar' gibi bir korku taşımadan daha kendiliğinden ve özgür davranma,
- birbirleriyle gerçekten, sadece o kimseler oldukları için ilgilenme ve bu ilişkilerde, işitilmek istenene değil de gerçek olanın söylenmesine ağırlık ve önem verme olarak tanımlanabilir.



Psikopatolojinin altında, daha derindeki (çoğunlukla da üstü örtük olarak) varoluş konularının olduğu kabul edilir:

Psikopatoloji;

- Yalom'a göre, ölüm kaygısından,
- Bugental ve Bracke'ye göre, popüler kültürün insanları amaç veya anlam arayışındansa, bireysel başarıya odaklandırmasından; boşluk ve narsisizmi teşvik etmesinden,
- Frankl'a göre, yaşamın bir anlamı olmamasından kaynaklanır.



# Psikoterapiye Bakış

# Değerlendirme

- Değerlendirmenin terapist ve danışan arasında mesafe yaratıp, otantik etkileşimi engellediğine inanılır.
- Standart bir değerlendirme yapılmaz.
- Terapide, terapist ile danışan arasındaki anlık öznel yaşantılara odaklanılır.

# Terapötik İlişki

- VT terapistleri terapötik ilişkide pasif, düşünceli ve kendi içine bakan terapistlerdir.
- Danışanın sorunlarına çözüm önermeye çalışmazlar, onları temel varoluşsal çatışmaları ile yüzleşmesi için cesaretlendirirler.

- Terapist, danışanıyla otantik sürece girer, bu da kendi varoluşsal konularının farkındalığıyla mümkün olur.
- Terapide **eşit ilişki** vardır, terapist otorite olma ya da nötr olma çabasında değildir.
- Terapi süreci hem danışan hem de terapist için ortak yatırım ve risk alma sürecidir:

*Çünkü terapistin kendi inanç ve değerlerinin sallanma riski de vardır.*

Terapistlerin varoluşçu kaygılarını bilmesi ve bunlarla yapıcı yönde başa çıkmaları için gerekli yolları bulmasında danışanlara yol göstermesi gerekmektedir.

Varoluşçu terapi, bir yaşam kaynağını kesintiye uğratmamak için kaygının yok edilmesini hedeflememektedir. Terapistler, bir konum alarak, eylem yaparak veya karar vererek danışanlarını yaşamla tam anlamıyla yüzleşmek için cesaretlendirmelidir.

Terapistin «bildiğini bilmeme» tutumu (Spinelli, 1997):

- Terapist, danışanın dünyasını keşfetmeye çalışırken, yalnızca orada hazır olarak beklemez, aynı zamanda danışanın kendine özgü olarak dünyadaki varoluşuna saygı duyar, ama bu keşfetme sürecinin terapistte getirebileceği şekilde, *kendi yanlılık ve varsayımlarının getirdiği meydan okumaları da algılar.»*

# Terapinin Amaçları

**Terapinin amacı, insanları özgür yapmaktır:** Belirtilerden kurtulmak, otantik bir yaşam sürmek, kendi olasılıklarının farkına varmak, yaşama özgürlüğü olmak ve ölümün kaçınılmazlığını kabul etmek.

Terapide, danışanın kendine özgü bireyselliğine ve insan oluşuna saygı duyulur.

Geçmiş ve gelecek şu an ile ilişkisi açısından ele alınır.



Terapistler, danışanın sahip olduğu anlamları keşfetmelerine yardımcı olurlar.

Tıbbi modelde olduğu gibi danışanları tedavi etmek amaçlanmaz. Danışanlar, hasta olarak değil, yaşamdan bıkmış veya yaşama konusunda becerisiz olarak düşünülür.

# Terapide hedeflenenleri Őu Şekilde zetleyebiliriz:

- Farkındalığı arttırmak,
- Olası seçenekleri arttırmak,
- Danışanların seçimlerinden sorumlu olduklarını kabul etmelerine yardımcı olmak,
- Danışanların otantik varoluŐu deneyimlemelerine yardımcı olmak.



# Terapi Süreci

# Terapi İlkeleri

(Bugental ve Kleiner, 1993)

1. Psikolojik sıkıntının altında daha derindeki, çoğunlukla da örtük olarak varoluş konuları olduğu kabul edilir.
2. Her danışanın kendine özgü bireyselliğine ve insan oluşuna öncelikle saygı duyulur.
3. Danışanın kendi kendisi oluşu, farkındalığı ve öznelliği esas olarak alınır.
4. Her şeyin geçici olduğu (şu andaki yaşam), yaşamın öznelliği vurgulanır. Bu nedenle geçmiş ve geleceğe temelde şu an'a ilişkisi bakımından bakılır.

# Terapi Aşamaları

Bugental ve Kleiner'e göre terapi sürecinde dört aşama vardır:

1. İttifak oluşturma
2. Danışanın konularına derinleşme
3. İçsel keşfetme
4. Direnç ile çalışma: Kişinin nihayetinde varolmayacağı tehdidine karşı kullandığı kalkan

# ***Rezonans***

- Aktarım ve karşı aktarım?
- Spinelli'ye göre **rezonanslar**, terapist ve danışan arasında yaşanan şu anki etkileşimde kendini gösteren değer, inanç ve duyguların belirtileridir.

Terapide terapistin en önemli iki görevi:

- Danışanların kendileri için değerlerinin karar vermesine izin verdiklerini anlamalarını sağlamak
- Özerkliğe giden yolda ilerlemeleri için onlara çağrıda bulunmak.

Terapide danışanların kendilerini, diğerlerine ait beklentilerin toplamından başka bir şey olmadığını ve anne-babalarını taklit ederek kendilerini onların yerine koyduklarını yoğun olarak hissetmelerini sağlamak için bu konuda sorular sorarlar:

- Şimdi nasıl hissediyorlar?
- Ömür boyu kendilerini bu halde kalmaya mı mahkum edecekler?
- Bundan kurtuluş yolu yok mu?
- Kimsesiz kaldıklarında kendilerini şekillendirebilecekler mi?
- Nereden başlayacaklar?



Danışan bir kez bu korkuyu kabullenmek cesaretini gösterdikten sonra, kelimeler yerlerine konur ve bu korku paylaşılır. Bundan sonra artık bu danışanlarla çalışmaya, kendileri dışındaki yaşam yollarını kabul etmek ve kendileriyle bağlantısı olmayan yolları araştırmak için danışanlara çağrıda bulunmakla başlamanın en doğru yöntem olduğu tespit edilmiştir.

- Terapistler, şimdiki sınırlı varlıklarından çok daha işlevsel olan diğer yolları araştırmaları konusunda danışanları yüreklendirirken;

*«Belirli kalıplar içinde yaşamamanıza karşın, şimdi izlemekte olduğunuz bazı yollara dair ödeyeceğiniz bedelin farkında mısınız?»*

*«Yeni yollar yaratma girişimi için hazır mısınız?»*

# Terapötik Teknikler

- Van Deurzen (2006), bu yaklaşımın tekniklere karşı olduğunu, bunun insan ilişkilerinin derinleşmesini, doğrudan olmasını ve gerçek düzeyde olmasını engelleyeceğini savunmaktadır.
- VT'nin kendine özgü bazı teknikleri varsa da genelde kabul görmüş veya dogmatikçe benimsenen bir teknikten söz edilemez.
- Genel olarak Yalom'un izlediği yolun, yani VT'yi psikodinamik psikoterapilerden birisi gibi görmenin ve psikanalizden türeyen tedavi teknikleri uygulamanın yaygın olduğunu söylenebilir.

# Kullanılan Bazı Teknikler:

- 1. Sözsüz Davranışlara Dikkat Etme**
- 2. Terapistin Kendini Açması**

Terapi süreci hakkında,

Terapistin kendi varoluşçu mücadelesi hakkında.

### **3. Paradoksal Niyet:**

Daha çok Frankl tarafından nevrotik kaygıyı ele alırken kullanılmaktadır.

Danışana sıkıntı veren bir belirti, sorun veya yaşantıyı bilerek 'sonuna kadar' yaşaması için onu cesaretlendirmektir.

Korkumuzu sonuna kadar yaşayınca, son derece büyük olan korkumuz, insanca kendimize gülme kapasitemiz ile bağlantı kurar ve belirtilerden uzaklaşırız.

## **4. Dikkati Dış Dünyaya Yöneltilme**

Kendi içindeki süreçlere çok fazla odaklanan danışanlar için kullanılır.

## **5. Rüya Analizi**

Psikişik güçlerin bilinçaltı çatışmalarına bakmak yerine, danışanın nihai konularının bir görünümü olarak bakılır.

## **6. Paranteze alma**

Terapistin, danışanın dünyasını tamamen anlayabilmek için kendi inanç ve yanlılıklarını askıya alması.

## **7. Yönlendirilmiş Fantezi**

Ölüm farkındalığını arttırmak için danışandan ölümünü düşünmesi istenir (cenazenin nerede, ne zaman, nasıl olduğu, arkasından söylenenler vb.)

# Kurama Yönelik Eleştiriler

- Kuramsal ilkelerin ve uygulamaların sistematik bir yapısı olmayışı.
- Bazı terapistlerin kuramın mistik dilini ve kavramlarını anlamada güçlük çekmesi.(Özellikle Almanca'dan alınan terimler)
- Felsefi içgörünün bazı danışanlar için uygun olmayabileceği. (Daha doğrudan müdahalenin uygun olacağı danışanlar)