



# Bilişsel-Dinamik Psikoterapi Uygulamasında Bütünleşme: Yapılandırıcı Yaklaşım

Sedat Işıklı\*

Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sağlık ve Rehberlik Merkezi

## Özet

Yirminci yüzyılın başında ruh sağlığı alanında çok az sayıda yaklaşım olmasına rağmen, günümüzde birbirinden farklı yüzlerce değişik psikoterapi biçiminden söz edilmektedir. Bilimsel psikoterapinin kuramsal ve sistematik çatısının bu yüzyılın başında Freud tarafından kurulmuş olduğuna dair genel bir kabul vardır. Ancak, yüzyılın ortalarına doğru değişik psikoterapi biçimleri ortaya çıkmaya başlamış ve Freud'un kurmaya çalıştığı genel çatının değişik yönlerine vurgular yapılmıştır. Günümüzde, psikoterapi yöntemleri arasındaki farklılığa rağmen uygulamada bir çeşit bütünleşme çabasının sinyalleri vardır. Psikoterapilerdeki bütünleşmenin ardındaki motivasyon, Freud'un bu yüzyılın başında oluşturmaya çalıştığı genel çatıya duyulan ihtiyaçtır. Bu nedenle, değişik yönelimlere sahip uygulamacılar, aralarındaki farklılıklar kadar benzerlikleri de vurgulayarak üretken tartışmalara girmişlerdir. Yapılandırıcı bakış açısı, birçok önemli kuramcı tarafından ele alınmış ve önerilmiştir. Bu yazı, 'bilişsel ve yapılandırıcı psikoterapi' olarak bilinen ve temelde bilişsel-dinamik bir bütünleşme çabası içeren yaklaşımı tanıtmayı amaçlamaktadır.

**Anahtar sözcükler:** Psikoterapide Bütünleşme, Yapılandırıcı Yaklaşım.

## Integration in Cognitive-Dynamic Psychotherapy Practice: Constructivist Approach

### Abstract

Although there were relatively few approaches to mental health practice in the first half of this century, nowadays there are several hundred distinguishable psychotherapies. Freud had created a comprehensive theoretical and systematic roof for psychotherapy. However, different schools of psychotherapy have emerged in the last century and they were focusing on to the different aspects of that roof. Along with these differentiations, however, there have also been signs of integration. The motive behind this integration is a need for the roof created by Freud in a more scientific and empiricist manner. Therefore, psychotherapists from traditional school of thought have entered into productive dialogues about their similarities as well as their differences. Constructivist views have recently been proposed and elaborated by a number of theorists. The main objective of the present paper is to present the recent developments in the cognitive and constructive psychotherapy.

**Key words:** Integration in Psychotherapy, Constructivist Metatheory.



Yirminci yüzyılın başında ruh sağlığı alanında çok az sayıda yaklaşım olmasına rağmen, günümüzde birbirinden farklı yaklaşık 400 değişik psikoterapi biçiminden söz edilmektedir (Kazdin, 1986). Bilimsel psikoterapinin kurucusu olarak kabul edilen Freud, yarattığı yöntemin belki de bu denli farklılaşabileceğini aklından geçirmemiştir. Aslında, Freud, sadece psikopatolojinin ortaya çıkma nedenleri ve onların olası tedavileriyle değil, günlük yaşamla da ilgilenmiş; sanat, kültür ve din gibi konulara da bulunduğu noktadan bakabilmiştir. Geliştirdiği kuram bugün de geçerliliğini korumakta; felsefeden antropolojiye kadar uzanan geniş bir alanda hala canlı bir şekilde tartışılmaktadır (Tura, 2000). Bu nedenle, bilimsel psikoterapinin kuramsal ve sistematik çatısının bu yüzyılın başında Freud tarafından kurulmuş olduğuna dair genel bir kabul vardır. Ancak, yüzyılın ortalarına doğru değişik psikoterapi biçimleri ortaya çıkmaya başlamış ve Freud'un kurmaya çalıştığı genel çatının değişik yönlerine eğilimlerdir. Bu yaklaşımlar bazı alanlarda klinik uygulamalar bakımından Freud'dan öteye gitmişlerse de temel kavramlarını daima ona borçlu olmuşlardır.

Günümüzde psikoterapi yöntemleri arasındaki farklılığa rağmen bir tür bütünleşme (integration) çabasının sinyalleri vardır (Garfield ve Bergin, 1994; Hollanders, 1999; Silverman, 2000). Öyle ki, birçok uygulamacı bir kurama bağlı olmaktansa eklektik bir yaklaşıma sahip olmayı tercih etmektedir (Kopta, Lueger, Saunders ve Howard, 1999). Sözü edilen bütünleşme çabasının önemli bir göstergesi de bu alandaki yayınların zenginliğidir. Sadece son on yılda konuyla ilgili 5 derleme kitabın yayımlandığı ve bu yönde mesleki örgütlenmelerin olduğu gözlenmektedir (Kopta ve ark., 1999). Bütünleşme-

nin ardındaki motivasyonun, Freud'un bu yüzyılın başında oluşturmaya çalıştığı genel çatıya duyulan ihtiyaç olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle, farklı yönelimlere sahip uygulamacılar aralarındaki farklılıklar kadar benzerliklere de vurgu yapan üretken tartışmalara girmişlerdir. Örneğin, bilişsel kuramın içinden doğup, ondan öteye giden yapılandırıcı (constructivist) yaklaşım, birçok kuramcı tarafından ele alınmış ve önerilmiştir. Bu yaklaşımın önemli öncülleri arasında Piaget'nin bilişsel gelişim kuramı, Young'un şema odaklı yaklaşımı ve Kelly'nin kişisel yapı (personal construct) kuramı sayılabilir (Dowd ve Pace, 1989).

Tarihin hiçbir döneminde günümüzde olduğu kadar hızlı bir bilimsel değişim gözlenmemiştir. Seksenlerin başından beri üretilen bilimsel bilginin, tüm insanlık tarihi boyunca üretilenden iki kat daha fazla olduğu söylenmektedir. Birçok alanda gözlenen bu değişim psikoterapi pratiğinde de kendini göstermekte; insanlığın kaygı ve umutsuzlukla mücadelesinde daha etkin olmanın yolları araştırılmaktadır.

Altmışlı yıllarda teknolojiye yaşanan bilişsel devrimin psikolojideki yansıması olan bilişsel psikoloji ve bu kuramın uygulama alanındaki uzantısı olan bilişsel psikoterapi, günümüzde önemli bir değişim süreci yaşamaktadır. Gonçalves'a (1995) göre, yaşanan bu değişimin temel boyutları şöyle özetlenebilir:

1. Rasyonalist bakış açısından yapılandırıcı bir felsefeye doğru dönüşümün olması,
2. Bilişsel süreçlerde bilgi-işleme modelinden kurgusal (narrative) bir modele doğru dönüşümün olması,
3. Yaşantıların, sadece bilinçli süreçlerine değil bilinçdışı mekanizmalarına da yapılan vurgunun artması,



4. Sadece yaşantıları anlamaya yönelik katı bilişsel yaklaşımdan duyguları da anlamaya yönelik bir dönüşümün olması,

5. Terapötik yöntemlerin bireyi merkez alan yaklaşımdan çok kişilerarası bir görünüm kazanmaya başlaması.

Bilişsel psikoterapilerdeki yapılandırıcı yaklaşım, yukarıda sıralanan değişimleri içermekte ve bunların bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Bu yazı, bilişsel ve yapılandırıcı psikoterapi olarak bilinen, bilişsel-dinamik bir bütünleşme çabası içeren yaklaşımı tanıtmayı amaçlamaktadır.

### Kuramsal Arka Plan

Yapılandırıcı yaklaşımın temel kavramları ve pratik uygulamalarının izleri son yüzyılda ortaya atılmasına rağmen bunların farkedilmesi ancak son 40 yıl içinde olmuştur (Mahoney, 1995a). Psikolojideki saf görgül yaklaşımların tersine yapılandırıcı yaklaşımda bireyin kendi gerçekliğinin yaratılmasında etken olduğu görüşü kabul edilmektedir (Dowd ve Pace, 1989). Günümüz psikolojisinde bilgiye ulaşmada en genel geçer yaklaşım görgül yaklaşımdır. Davranışçı ve bilgi-işleme kuramları, gerçekliğin bireyden bağımsız varlığına ve bilginin sadece duymalara ilişkin yaşantılarla elde edildiğini öne süren görgül bakış açısına dayanır (Dowd ve Pace, 1989). Bu yaklaşımın temel odak noktaları, davranışçılıkta olduğu gibi, organizmanın çevreye verdiği gözlenebilir tepkiler ya da bilgi-işleme modelinde olduğu gibi, çevreye ait bilgilerin bilişsel yollarla işlenmesidir. Her iki yaklaşım da, bilginin dışardan içeri doğru hareket ettiği tezine sahiptir. Bilgi-işleme modeli insanın nasıl düşündüğü ve öğrendiğine ilişkin önemli ipuçları sağlamışsa da, özellikle bilgi-işleme sürecinde ortaya çıkan

sistemik hatalara ilişkin yeterince açıklayıcı bilgi sunamamaktadır (Pace, 1988). Üstelik, insanın düşünme ediminde belirleyici olan bireysel, durumsal ve kültürel farklılıkları da hesaba katamamaktadır. Bu yaklaşımların tersine, Weimer (1977; aktaran, Dowd ve Pace, 1989) zihnin hareket kuramını tanımlamıştır. Bu kurama göre bilgi aynı zamanda içerden dışarıya doğru da hareket eder. Zihnin etken olduğu kadar aynı zamanda yapılandırıcıdır. Bilgi, zihnin çevre üzerindeki yapılanmasının bir ürünüdür. Bilişsel psikoterapiler içinde yapılandırıcı kuramın destekçilerinden Mahoney'e göre (1995a), biliş sistemi iki tür bildirim mekanizmasına sahiptir: geribildirim (feedback) ve ileribildirim (feed-forward) mekanizmaları. Geribildirimde çevre biliş sisteminin hareketine geçirip etkiliyorken, ileribildirimde biliş sistemi çevreden algılanan bilgiyi yapılandırır. Bu nedenle, Kant'ın "no-umena" diye tanımladığı mutlak gerçeklikten söz etmek mümkün olamamaktadır. Gerçeklik, bireyin yarattığı kişisel anlamın bir ürünüdür (Meichenbaum, 1995). Dolayısıyla, gerçeklik özünde bireyseldir. Kant, öznel gerçekliği "fenomen" olarak tanımlar. Bireyin yanlış yorumladığı ve bu nedenle sorunlarına katkıda bulunan tek bir gerçeklikten söz etmek mümkün değildir. Tersine, birçok gerçeklik vardır ve terapistin görevi bireye kendi gerçekliğine ve bu gerçekliğin ardındaki yapıları nasıl oluşturduğuna yönelik farkındalığa ulaşmada yardımcı olmaktır. Yapılandırıcı yaklaşıma göre gerçeklik üç düzeyde ortaya çıkar: (1) dış dünyada, (2) bilişsel sistemde, (3) bireyin yarattığı bilginin içinde (Dowd ve Pace, 1989). Bu bakış açısına göre zihin, kendimize ve dünyaya ilişkin bilgi ve kuramları yapılandırdığımız bir tür motor sistemdir. Yapılandırıcı yaklaşıma göre, insana ait bilgi ve deneyimler bireyin etkin katılımını gerektirir. Bu nedenle, yapılandırıcı yaklaşımın



temel vurgusu bilginin doğasıdır (Mahoney, 1995a). Yapılandırıcı yaklaşım, bütün bilgi işleme süreçlerinde benlikle ilgili organizasyon aktivitelerinin temel olduğunu öne sürmekte ve bilgi edinmede bilinçdışı süreçleri göz önünde bulunduran, insan deneyiminin karmaşıklığına vurgu yapan ve sürece odaklı bir yaklaşım önermektedir (Mahoney, 1995a).

Geleneksel bilgi-işleme modeline bir alternatif olan yapılandırıcı yaklaşımın temel görünümü Mahoney, Miller ve Arciero (1995) tarafından belirgin olarak özetlenmiştir. Yazarlara göre bu yaklaşımın üç temel özelliği vardır:

1. *Bilişsel sistemin ileriye dönük doğasının olması*: Yapılandırıcı yaklaşıma göre, insanın bilgi edinme süreçlerinin aktif, ileriye düşünen ve yapılandıran bir doğası vardır. Yapılandırıcı olmayan kuramların tersine, yapılandırıcı kurama göre, zihin sürekli olarak bir sonraki adımı hesaplar ve bu anlamda yaratıcıdır. Bu yaklaşımda insan kendi gerçeğinin yaratıcısı olarak kabul edilir. Zihnin bu özelliklerinden dolayı yapılandırıcı kuram bilgi edinme süreçlerinde aşağıdan yukarıya değil, yukarıdan aşağıya bir yaklaşım benimser. Nörofizyoloji alanında yapılan birçok araştırma beyin aktivitelerinin, algı ve eylem örüntülerini etkileyen güçlü ileribildirim mekanizmalarına sahip olduğunu göstermiştir. Kısaca, insan biliş sistemi hem çevrenin organizmayı etkilemesini sağlayan geribildirim mekanizmasına hem de biliş sisteminin çevreden kaynaklanan bilginin yapılanmasına olanak sağlayan ileribildirim mekanizmasına sahiptir. Biliş sisteminin deneyimlediği çeşitli algı yanılgıları, beynin ileribildirim mekanizmasının nasıl işlediğini gösteren tipik durumlardır. Örneğin, Müller-Lyer illüzyonunda olduğu gibi gözlemci, gerçeği bilmesine rağmen (çizgilerin eşit olduğu bilgisi) bu gerçeği algılamakta güçlük

çekerek (Rock, 1975). Diğer bir deyişle, beynin sahip olduğu ve algıyı değiştiren ileribildirim mekanizması bilişsel düzeydeki bilgidен (çizgilerin gerçekte eşit olduğu bilgisi) etkilenmemekte ve kendi gerçeğini (bir çizginin diğerinden uzun olduğu algısı) yaratmaktadır. Bu tür örnekler beynin ileribildirim mekanizmasının varlığını göstermesinin yanı sıra, ilgili sürecin ne denli müdahaleye kapalı olduğunu da göstermektedir. İleribildirim mekanizması tarafından yaratılan gerçeklik, biliş düzeyindeki müdahalelerden etkilenmemektedir. Bu durum, terapi sürecinde adı geçen yapıların değişimine yönelik müdahaleleri de geçersiz kılabilir.

2. *Çekirdek morfojenik yapı*: Birey, derin ve yüzeysel yapılarla organize olmuştur. Derin süreçler belirgin bir koruma sağlar ve yüzeysel düzeyde meydana gelen oluşumlara bir tür düzenleme getirir. Yapılandırıcı kuramın bu özelliği Chomsky'nin dilbilimde kullandığı derin ve yüzeysel yapılarla doğrudan bir benzerlik göstermektedir. Bu benzerliğin hem kuramsal hem de pratik yararları vardır. Derin yapılar değişime daha dirençlidir. Bireyin kendisine ve dünyaya ilişkin izlenimlerini örgütleyen bilinçdışı kurallara ulaşılması ve tanımlanması güçtür. Üstelik, derin yapılar yüzeysel yapılara oranla değişime karşı daha fazla direnç gösterir. Yapılandırıcı bakış açısına göre, aslında bu derin yapılar, direncin esasını teşkil eder.

3. *Kendini organize eden gelişim*: Birey, bütünlüğünü oluşturmak ve korumak için kendi kendisine organize olur. Yani, kişi kendi deneyimlerinin ve var olmaya yönelik çabalarının temel referans noktasıdır.

Kelly'nin bireysel yapı kuramı, yapılandırıcı yaklaşımın psikoterapiye uygulanmasında geniş bir uygulama alanı yaratmasına rağmen (Mahoney, 1995a; 1995b; Winter, 1996; Fransella ve Jones, 1996), yapılandırıcı konumu en açık şe-



kilde temsil eden yaklaşım, Piaget'nin bilişsel kuramıdır (Dowd ve Pace, 1989). Piaget, gelişimi, çevreye uyum süreci olarak görür (Flavell, 1985). Özümseme (asimilasyon) ve uyma (akomodasyon) bu sürecin farklı iki boyutudur. Yeni doğan, çevreyle etkileşim için doğuştan getirdiği duyum yapılarını ve motor tepkilerini kullanır. Erken gelişim döneminde, bebek, bilgi edinme yöntemini yansıtan bir dünya kurgular. Özetle, bebek için dünya emebileceği, bakabileceği, itebileceği ve dinleyebileceği şeylerden ibarettir (Miller, 1983; aktaran Dowd ve Pace, 1989). Sürekli deneyimlenen bu edimler, bir süre sonra davranış şemaları biçiminde organize olurlar. Bebek yeni deneyimler edindikçe varolan şemalar bu bilgilerin organizasyonunda yetersiz kalmaya başlar. Bu yetersizlik, varolan yapıların yeni ihtiyaçları karşılayabilecek şekilde organize edilmesiyle (uyma) sonuçlanır. Belirli bir denge kurmak amacıyla, bebek, özümseme yoluyla, edindiği yeni bilgileri varolan yapılarla bütünleştirerek yeni şemalar ya da yapılar oluşturur (Ivey, 1986). Bu iki süreci kullanarak bebek, etken bir biçimde kendi gerçekliğini yapılandırır ve dünyaya ilişkin kendine ait temsiller yaratır.

Yukarıda da değinildiği gibi Kelly'nin bireysel yapı kuramı, yapılandırıcı yaklaşımın psikoterapiye uygulanması için önemli bir fırsat yaratmıştır. Bu kuram, evrene ilişkin hali hazırdaki yorumlarımızın değişime ve yer değiştirmeye maruz kalabileceğini öne süren felsefi görüşe dayanır (Kelly, 1955; aktaran Winter, 1996). Bu nedenle, sadece dünyamızı yapılandırmakla kalmaz; özellikle danışma sürecinde, danışan keşfettiği müddetçe bunları yeniden yapılandırabiliriz. Gerçekte insan, varsayımlar öne süren, onları test eden ve gerekirse dönüştüren bir bilim adamı gibidir (Winter, 1996). İn-

sanın bu özelliği bireysel yapı kuramının temel önermesinde şöyle özetlenmiştir: "kişilik süreçleri psikolojik olarak kişinin olayları önceden sezindiği biçimde şekillenir" (Kelly, 1955; aktaran Dowd ve Pace, 1989). Bu görüşe göre, bilgi, bireyin beklentileri ve çevreden gelen bilgilerin bir tür etkileşimi sonucu ortaya çıkar. Kelly'nin bu konudaki görüşleri Piaget'nin öne sürdükleriyle benzerlik göstermektedir. Her iki kuram da bireyi sürekli gelişen organize olmuş bilgi yapıları olarak görür. Birey, sahip olduğu bilgi yapılarının ve çevrenin etkileşimi sonucu gerçekliğe ilişkin kendine özgü anlamı yapılandırır.

Kelly, kuramını terapi pratiğine aktaran bir psikoterapisttir. Her ne kadar bilişsel yaklaşıma sahip olduğunu reddetmiş olsa da, bu alandaki Ellis ve Beck gibi önemli birçok kuramcıya ilham kaynağı olmuştur (Mahoney, 1995a). Kelly, klinik gözlemleri sonucunda bireylerin deneyimlerini yapılandırmada kullandıkları işlevsel olmayan birçok yöntemin olduğunu saptamıştır. Ayrıca, terapötik müdahalede kullanılan birçok yeni yöntem de geliştirmiştir (Dowd ve Pace, 1989).

## Yapılandırıcı Yaklaşım'ın Günümüzdeki Genel Görünümü

Günümüzde yapılandırıcı yaklaşımın bilişsel psikoterapilerdeki bütünleştirme çabasını gösteren kuramcıların başında Mahoney (1995a, 1995b) gelir. Mahoney, akılcı bilişsel terapiler ile yapılandırıcı bilişsel terapiler arasındaki anlamlı farka vurgu yaparak bu iki yaklaşımı birbirinden ayırmıştır. Mahoney'e göre (1995a) akılcı yaklaşımın temel özellikleri şunlardır: (a) gerçekdışılık nevrotik psikopatolojinin temel kaynağıdır, (b) yüzeydeki inançlar ve mantıksal çıkarımlar duygulara ve davranışlara yön verir,



(c) psikoterapideki temel etken gerçekdışı olan düşünce örüntülerinin gerçekçi olanlarla yer değiştirmesidir. Öte yandan, yapılandırıcı yaklaşım, (a) bilinçdışı süreçlere vurgu yapar, (b) bilişsel sistemin ileriye dönük yapısını vurgular ve (c) düşünce, davranış ve duyguların gelişimin temel görünümü olarak karşılıklı bağımlı bir özelliğinin olduğunu kabul eder. Mahoney'e göre (1995a), bilinçdışı süreçlerin bilişsel kuramın içinde ele alınmaya başlaması önemli bir kavramsal gelişmedir. Uzun süredir bilinçdışı yapıların (örneğin, otomatik düşünceler) bilişsel yaklaşımın temel söylemi olmasına rağmen, benlik organizasyonunda bilinçdışı süreçlere vurgu yapılmaya başlanması temel dönüm noktalarındandır. Bilinçdışı süreçlerin bilişsel yaklaşım içinde ele alınmaya başlaması, psikoterapide bütünleşme olarak bilinen hareketin doğmasına da yol açmıştır. Bunun sonucu olarak yapılandırıcı psikoterapistler, davranışçı, insan- cıl ve psikodinamik yönelime sahip meslekdaşları ile üretken diyaloglar kurmaya başlamışlardır (Mahoney, 1995a).

Yapılandırıcı yaklaşıma göre gerçek değişmez değildir. Ancak, gerçek benlik şemalarına ve bilginin organize edilmesinde ve yaratılmasında kullanılan bilinçdışı kurallarına göre birey tarafından kurgulanır. Bu kurallar ve şemalar, bireyin sürekli gelişen deneyimlerinin sonucunda organize olurlar. Dolayısıyla, deneyimlerimizi organize etme yöntemimiz, gerçeği nasıl algılayacağımızı belirler ve çevreden gelen yeni uyarılara nasıl bir tepki göstereceğimiz konusunda yol gösterici olacak gerçekliğimizi yaratır (Dowd ve Pace, 1989). Diğer bir deyişle, herbirimiz olgular konusunda değişkenlik gösteririz. Bu değişkenliği göstermeye yönelik edimlerimiz, gerçekliğimizi ve dünyayı bilme yöntemimizi yaratır. Genel olarak, insan düşün-

cesinin yarattıkları, içinde bulunduğu zamanın ve mekanın bir ürünüdür (Neimeyer, 1995a). Örneğin, Eskimolar, kendileri için son derece önem taşıyan kar yağışına ait 40 değişik tanımlamaya sahiptir. Öte yandan, gündelik yaşamda bizim için önemli bir yere sahip taşıma araçlarına ilişkin biz de değişik isimler kullanırız (örneğin, otomobil, kamyon, otobüs vb.) (Dowd ve Pace, 1989). Böylece, farklı bireyler farklı zaman ve mekanda benzer deneyimleri farklı bir biçimde organize eder, diğer bir deyişle, kendi gerçekliklerini yaratırlar.

Mevcut terapötik sistemler gerçekliğin nesnel ve değişmez olduğunu, terapistin yapması gerekenin sorunu ya da sorunları bu gerçekliğin içinde düzeltmek olduğunu savunan görgül bir dünya görüşüne sahiptir (Dowd ve Pace, 1989). Öte yandan, yapılandırıcı yaklaşıma göre terapist ve danışan görüşme ortamına kendi gerçeklikleri ile gelirler (Mahoney, 1995b); terapistin görüşmeye ilişkin esas amacı, bireyin davranış, duygu ve düşüncelerindeki fonksiyonel olmayan yapıları düzeltmek değil; anlam-edim (meaning-making) aktivitesine yöneliktir (Neimeyer, 1995b).

Yeni anlam yapılarının oluşturulması amacıyla bireye yeni deneyimlerini kullanması yönünde yardım eden her türlü terapötik girişim etkin olabilmektedir. Son yıllarda yapılan bir çalışma (Stiles, Shapiro ve Elliott, 1986), aralarında önemli farklılıklar olmasına karşın birçok müdahale tekniğinin neredeyse aynı düzeyde etkin olduğunu göstermiştir. Etkinlik açısından değişik tekniklerin benzerlik gösterdiği yönündeki bulgu, hangi tekniklerin daha etkin olduğu yönündeki tartışmalara yeni bir boyut katmıştır. Bu benzerliğin esas nedeninin farklı tekniklerin sahip oldukları ortak faktörlerden kaynaklandığı söylenebilir. Yapılandırıcı yaklaşımın öne



sürdüğü ve belki de farklı tekniklerin kesiştiği ortak bir faktörü olarak ele alınabilecek bakış açısına geçmeden önce bu konuda daha önce ileri sürülmüş temel bir varsayıma göz atmakta yarar vardır.

Frank'e (1973) göre psikoterapinin üç temel özelliği vardır:

- a) İyileştirme gücü, yardım isteyen kişi ve o kişinin içinde bulunduğu sosyal ortam tarafından kabul edilen sağaltıcı bir kişinin varlığı,
- b) İyileştirme gücü olduğuna inanılan kişiden yardım isteyen bireyin varlığı,
- c) İyileştiricinin, yardım isteyen bireyin duygularında, tutumlarında ve davranışlarında değişimler yarattığı yapılanmış ya da yarı-yapılanmış bir etkileşimin yaşandığı ortamın varlığı.

Frank (1973), bu üç özelliğin sadece çağdaş psikoterapilerin değil tarih öncesi dinsel içerikli müdahalelerin de temel görünüşleri olduğunu ileri sürmektedir. Bu tanıma göre, iyileştirmeye yönelik her türlü girişim psikoterapi olmaktadır. Ancak, bu tanımlama ilk önerildiği biçimiyle psikoterapiye ilişkin günümüzde yaşanan sorunlara yanıt olabilmekte midir? Eğer öyle ise, günümüzde varolan ve birbirinden farklı 400 teknik gözardı edilmiş olur. Psikoterapilerin tanımlanmasında ve ne derece etkin olduklarının araştırılmasında sadece ortak faktörleri değil sahip oldukları teknikleri de gözönünde bulundurmakta yarar vardır. Bu nedenle, yapılandırıcı yaklaşımın öne sürdüğü ve gerçekliğin mutlak olmaktan çok göreceli olarak ele alınması gerektiğini vurgulayan görüş etkin terapi için bir teknik olarak görülebilir.

## Psikoterapi Pratiğinde Yapılandırıcı Yaklaşım

Değişim için ikincil düzey ve paradoksal müdahalelerin kullanılması gerektiğini öne süren bir kuramın, yapılandırıcı yaklaşımla benzerlikler gösterdiği öne sürülmektedir (Neimeyer, 1995a; Dowd ve Pace, 1989). İkincil düzey değişim, bir davranışın anlamını değiştirmek amacıyla farklı ortamlarda ele alınmasının yanı sıra, aynı zamanda anlamın bir düzeyinden ötekine geçişini de içeren bir değişimdir. Geçmişte gözlenen insanın değişimine yönelik bütün çabalar birincil düzey değişimleri içerir. Bilişsel yaklaşıma sahip kimi terapistler, müdahalenin hedefinin otomatik düşünce ve gerçekdışı inançlar biçiminde ortaya çıkan benliğe yönelik yapılar olduğunu öne sürmektedirler (Neimeyer, 1995a). Terapi, şimdi-ve-burada görünümü, sorun odaklı olmalıdır ve sıkıntı yaratan duyguları açığa çıkaran hatalı ve gerçekdışı bilişlerin düzeltilmesini amaçlamalıdır. Böylece, yönlendirici ve psikoeğitimsel bir görünüm kazanmaktadır. Klasik bilişsel terapilerin genel amacı farklı bir dünya görüşü yaratmak yerine varolan inançların bir şekilde düzenlenmesi olduğu için bu tür müdahaleler "birincil düzey değişim"e yol açan terapiler olarak tanımlanabilir (Neimeyer, 1995a). Weakland ve Fisch (1974; aktaran Dowd ve Pace, 1989) birincil düzey değişimi, kendisi sabit ve değişmez kalan sistemler içinde oluşan değişimler olarak tanımlamaktadırlar. Birincil düzey değişim, Mahoney, Miller ve Arciero'nun (1995) bireyin uyumundaki değişimden söz ederken kullandıkları yüzeysel değişimle bir tür benzerlik göstermektedir. Yazarlara göre yüzeysel değişim, çerçevesi çizilmiş sorunlarda ve güdülenmiş bireyde kolayca elde edilebilir. Ancak, özellikle bireyin temel yapıları ya da benlik şemaları ile ilgili ve bire-



yin başkalarıyla etkileşiminden kaynaklı birçok sorunun çözümünde birincil düzey değişim teknikleri etkin olamamaktadır. Benlik şeması değişime dirençlidir; çoğu zaman birey terapistin bu yöndeki girişimlerini boşa çıkarmak için çaba gösterir. Bu nedenle, farklı türde müdahalelere gereksinim duyulmaktadır. Eğer birincil düzey değişim tekniği kullanılarak yapılan müdahale sonucunda belirtilerde bir azalma görülmezse, terapist aynı yöntemleri daha da yoğunlaştırarak müdahaleye devam eder ve bu tür girişimler de terapiyi başlangıçtan daha iyi bir noktaya taşımaz. Bu durum, bir kısır döngü içinde terapistin bireyi "motivasyonu düşük" biçimde tanımlaması ya da bireyin yeni bir terapist arayışına girmesine değin devam etmektedir (Dowd ve Pace, 1989). Buna karşın, yapılandırıcı yaklaşıma sahip terapistler değişimi geniş bir çerçevede ele alırlar (Neimeyer, 1995a). Terapinin amacı, düzeltmeci olmaktan çok yaratıcı; yönlendirici olmaktan çok araştırmacı olmaktır ve bireyin kişisel yapılarını geçerli kılan aile ve çevresel sistemleri de ele alır. Yapılandırıcı kuramı benimseyen terapistler bireyin temel süreçlerinde değişim sağlayabildikleri için ikincil düzey değişime yol açan terapistler olarak tanımlanır (Neimeyer, 1995a). İkincil düzey değişim bireyin sorun alanlarına ve kendi gerçekliklerine ilişkin bakış açısını değiştiren ve bu yolla onların yeniden organize edilmesinde bireye yardımcı olan bir teknik olarak görülebilir (Dowd ve Pace, 1989). Bireyin kendi gerçekliğini oluşturmada kullandığı örtük yapılara müdahale ettiği için ikincil düzey değişim amaçlı müdahaleler temel bilişsel yapıların harekete geçirilmesinde güçlü teknikler olarak değerlendirilebilir. Bu teknikte bireye alternatif bir gerçekliğin olabilirliği konusunda yardım edilir. Böylece, temel yapıların değişimi mümkün olabilmektedir.

Dowd ve Pace (1989), temel ikincil düzey değişim yöntemlerinden bazılarını şöyle özetlemektedirler:

1. Yeniden anlamlandırma (reframing): Özellikle, terapötik ittifakın görece kolay kurulabileceği bireylerle yapılan görüşmelerde kullanılır ve soruna ilişkin anlamın değişimini kapsar. Olumlu yeniden anlamlandırmada birey önceleri olumsuz olarak algıladığı bir davranışı artık olumlu olarak algılamaya başlar. Depresyonu olan birine "duygularınızın farkında olduğunuz için çok şanslısınız" diyebilmek bu duruma bir örnek olabilir. Yeniden anlamlandırmayı etkin kılan nokta bireyin önceki bakış açısına kolayca dönememesidir. Tıpkı şekil-zemin değişkenliği içeren algı probleminde olduğu gibi.

2. Belirtilere paradoksal yaklaşım: Bu yöntem en çok bilinen ikincil düzey değişim tekniğidir. Terapist kişiden sahip olduğu yakınmalarını abartmasını, örneğin, kaygılı birinden elinden geldiğince kaygılanmasını ister. Bu yönerge kişiyi çift uçlu bir duruma sokar. Yönergeye uyma ve sorun davranışı abartma sonucunda bireyde bir tür yakınmalarını kontrol etme duygusu yaratır. Öte taraftan, terapistin bu yönergesine karşı çıkmak ve sorun davranışı abartmamak da yakınmaların şiddetini azaltır. Her iki durumda da terapötik kazanç sağlanmış olur. Buna ek olarak, bu tür bir yöntemin kullanılması, bu belirtilerin şiddetinin azaltılmasından ve ortadan kaldırılmasından sadece terapistin sorumlu olduğu gibi örtük bir kuralı da geçersiz kılmaktadır. Böylece birey, yeni bir gerçekliğe uyum sağlamak durumunda kalır. Sonuçta, belirtilerin kişi için anlamı değişmekte ve yeni bir gerçekliğin yapılandırılması mümkün olmaktadır.

3. Konum değiştirme: Bu yöntem özellikle



başkalarından kendileriyle ilgili olumlu şeyler duymak amacıyla kendilerine ilişkin olumsuz nitelermelerde bulunan kişilerde etkili olmaktadır. Terapist, kişinin kendine ilişkin bu olumsuz nitelermelerine katılmakla kalmayıp onları abartır. Böylece, kişinin diğerleriyle olan iletişimindeki bu tür örtük yapılar sabote edilmiş olur. Bu tür bir müdahale, kişiyi sorun davranışıyla doğrudan yüzleştirmede için güçlü bir yöntem olmaktadır. Kişinin sorun davranışı ya da bakış açısıyla dolaylı yüzleştirme ikincil düzey değişimlerde temeldir. Çünkü, dolaylı yüzleştirme, sorun yaratan iletişim örüntülerini ketlemekte ve yenilerinin yapılandırılması için zorlayıcı güç olmaktadır.

## Sonuç

Mahoney'in (1995a) belirttiği gibi, son yıllarda gelişen ve kabul gören yapılandırıcı yaklaşım, çok kısa bir zaman içinde ortaya çıkmış, farklılaşmış ve geliştirilmiştir. Yapılandırıcı ve geleneksel psikoterapi teknikleri arasında temel farklılıklar olmasına rağmen, insanın 'bilme' edimini anlamaya çalışan alanlarda olduğu kadar birçok terapi yaklaşımında da yapılandırıcı bir eğilim olduğu söylenebilir (Winter, 1996). Anderson'a göre (1990; aktaran Neimeyer, 1995a) yapılandırıcı terapi, diğer birçok terapi yaklaşımı tarafından gözardı edilen insana ait temel yapılarla çalışır ve bu yaklaşım, insanı anlamaya yönelik farklı bir bakış açısı önermektedir. Özetle, bu yaklaşım, bireyin davranışlarının altında yatan temel yapılarla ilgilenmekte, bireyi kendi gerçekliğini bulma ve bu gerçekliğe ilişkin yapıları sınama yönünde cesaretlendirmektedir. Yapılandırıcı yaklaşım, bireyi kendine, dünyaya ve başkalarına ilişkin bilginin üretiminde etkin bir yapı olarak görür. Yapılandırıcı yaklaşım, belirlemeci ve indirgemeci olmayan yönüyle dinamik, davranışçı ve

rasyonalist bakış açılarından, duyguları değişik bir biçimde ele almasıyla da insancıl yaklaşımlardan farklıdır. Bu nedenle, "eğer durumu değiştiremiyorsanız belki yeniden yapılandırabilirsiniz" sözüyle özetlenebilecek yapılandırıcı yaklaşımın, bu yüzyılın başında hayal edilen ve insanı anlamaya yönelik genel bir çatinın oluşumuna yönelik bütünleşme çabasının önemli bir göstergesi olduğu söylenebilir.

## Kaynakça

- Dowd, E. T., & Pace, T. M. (1989). The relativity of reality. In A. Freeman, K. M. Simon, L. E. Beutler, & H. Arkowitz (Eds.), *Comprehensive Handbook of Cognitive Therapy* (pp. 213-226). New York: Plenum Press.
- Flavell, J. H. (1985). *Cognitive Development*. NJ: Prentice Hall International, Inc.
- Frank, J. D. (1973). *Persuasion and Healing (2<sup>nd</sup> ed.)*. Baltimore: The Johns Hopkins University Press.
- Fransella, F., & Jones, H. (1996). Personal construct counselling. In S. Palmer, S. Dainow, & P. Miller (Eds.), *Counselling: The Bac Counselling Reader* (pp. 37-43). London: Sage Publications.
- Garfield, S. L., & Bergin, A. E. (1994). Introduction and historical overview. In A. E. Bergin & S. L. Garfield (Eds.), *Handbook of Psychotherapy and Behavior Change (4<sup>th</sup> Ed.)*. NY: Wiley.
- Gonçalves, O. F. (1995). Cognitive narrative psychotherapy. The hermeneutic construction of alternative meanings. In M. J. Mahoney (Ed.), *Cognitive and Constructive Psychotherapies: Theory, research, and practice* (pp. 139-162). New York: Springer Publishing Company, Inc.
- Hollanders, H. (1999). Eclecticism and integration in counselling: Implications for training. *Journal of Guidance and Counselling*, 27, 483-497.
- Ivey, A. E. (1986). *Developmental Therapy: Theory into Practice*. San Francisco: Hossey-Bass Inc.
- Kazdin, A. E. (1986). Comparative outcome studies of psychotherapy: Methodological issues and strategies. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54, 95-105.



- Kopta, S. M., Lueger, R. J., Saunders, S. M., & Howard K. I. (1999). Individual psychotherapy outcome and process research: Challenges leading to greater turmoil or a positive transition? *Annual Review of Psychology*, 50, 441-69.
- Mahoney, M. J. (1995a). Theoretical developments in the cognitive and constructive psychotherapies. In M. J. Mahoney (Ed.), *Cognitive and Constructive Psychotherapies: Theory, Research, and Practice* (pp. 3-19). New York: Springer Publishing Company, Inc.
- Mahoney, M. J. (1995b). Continuing evolution of the cognitive sciences and psychotherapies. In R. A. Neimeyer, & M. J. Mahoney (Eds.), *Constructivism in Psychotherapy* (pp. 39-67). Washington: American Psychological Association.
- Mahoney, M. J., Miller, H. M., & Arciero, G. (1995). Constructive metatheory and the nature of mental representation. In M. J. Mahoney (Ed.), *Cognitive and Constructive Psychotherapies: Theory, Research, and Practice* (pp. 103-120). New York: Springer Publishing Company, Inc.
- Meichenbaum, D. (1995). Changing conceptions of cognitive behavior modification: Retrospect and prospect. In M. J. Mahoney (Ed.), *Cognitive and Constructive Psychotherapies: Theory, Research, and Practice* (pp. 20-26). New York: Springer Publishing Company, Inc.
- Neimeyer, R. A. (1995a). An appraisal of constructivist psychotherapies: Context and challenges. In M. J. Mahoney (Ed.), *Cognitive and Constructive Psychotherapies: Theory, Research, and Practice* (pp. 163-194). New York: Springer Publishing Company, Inc.
- Neimeyer, R. A. (1995b). Constructivist psychotherapies: Features, foundations, and future directions. In R. A. Neimeyer, & M. J. Mahoney (Eds.), *Constructivism in Psychotherapy* (pp. 11-38). Washington: American Psychological Association
- Pace, T. M. (1988). Schema theory: A framework for research and practice in psychotherapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 2, 147-153.
- Rock, I. (1975). *An introduction to perception*. New York: Macmillan Publishing Co., Inc.
- Silverman, W. H. (2000). New trends for a new millennium. *American Journal of Psychotherapy*, 54, 313-317.
- Stiles, W. B., Shapiro, D. A., & Elliott, R. (1986). Are all psychotherapies equivalent? *American Psychologist*, 41, 165-180.
- Tura, S. M. (2000). *Günümüzde Psikoterapi*. İstanbul: Metis.
- Winter, D. (1996). The constructivist paradigm. In R. Woolfe, & W. Dryden (Eds.), *Handbook of Counselling Psychology* (pp. 219-239). London: Sage Publications.