

Psikoterapide Amaç ve Yöntem Olarak Gerçeklik ve Rasyonellik Reality and Rationality as Aim and Method in Psychotherapy

Osman Özdemir¹, Pınar Güzel Özdemir²

Öz

Gerçeklik tanım olarak, varlığı inkar edilemeyen, doğru olan şey, doğayı olduğu gibi yansıtan, düşünce ürünü olmayan anlamlarına gelmektedir. Bir kavram olarak rasyonellik, yani akılcılık, akıl yürütme yetisini ön plana çıkarmaktadır. Bu yazıda psikoterapi sürecinde hastayı gerçeklik ve rasyonellik eksenine çekmenin bir seçenek olabileceği üzerinde durulmaktadır. Aslında bunu her terapi kuramı farklı yöntemlerle zaten yapıyor. Burada ele alındığı üzere psikoterapide amaç ve yöntem olarak gerçeklik ve rasyonellik bütüncül psikoterapiye benzer şekilde anlık pragmatik müdahale seçeneklerine odaklanır.

Anahtar sözcükler: Psikoterapi, gerçeklik, rasyonellik

Abstract

The definition of reality is that the presence of which can not be denied, what is right, reflects nature as it is, and is not a product of thought. Rationality as a concept, is the quality or state of being rational or of making decisions purely based on thought and reason. In this article, it is emphasized that drawing the patient to the axis of reality and rationality may be an option in the psychotherapy process. In fact, all kind of psychotherapy apply this method using different techniques. As discussed here, reality and rationality as aim and method in psychotherapy focuses on immediate pragmatic intervention similar to holistic psychotherapy.

Keywords: Psychotherapy, reality, rationality

¹Serbest Hekim, Van, Türkiye

²Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van, Türkiye

✉ Osman Özdemir, Serbest Hekim, Van, Türkiye
drosmnozdemir@yahoo.com | 0000-0003-4247-889X

PSİKOTERAPİDE bazen görüşme esnasında neyi referans alacağımız, hangi yönden hastaya yaklaşacağımız konusunda karar vermekte zorlanabiliriz. Bildiğimiz tüm kuramlar ve yaklaşımlar tükenebilir veya birkaç yaklaşım tarzı arasında çelişkide kalabiliriz. Bununla birlikte tanı koymakta zorlandığımız, formülasyonunu ve psikoterapi hedeflerini tam belirleyemediğimiz olgular da olabilir. Psikoterapide süre, maliyet, yetkinlik ve yeterlilik gibi birçok sınırlılık nedeniyle ister istemez en kısa sürede hedeflere nasıl ulaşılabileceği konusunda yeni arayışlara girilebilir ve bu yönde fikirler ve stratejiler ortaya atılabilir. Bu yazıda terapide psikopatolojinin işlenmesi sürecinde yol haritamızın gerçeklik ve rasyonellik olması gerektiği vurgulanmaktadır.

Felsefe bağlamında gerçeklik ve rasyonellik

Gerçek (gerçeklik, realite) sözcüğü tanım olarak, varlığı inkar edilemeyen, doğru olan şey, doğayı olduğu gibi yansıtan, düşünce ürünü olmayan anlamlarına gelmektedir. Felsefede, fantezi ya da imgesel olana karşı olarak, algıdan ya da zihinden bağımsız somut ve nesnel bir varoluşa sahip olan şey için kullanılan nitelemedir (İsi 2015). Felsefe ve bilim geçmişten bugüne gerçeğin kapılarını aralamak, gerçekliğin üzerindeki belirsizliği kaldırmak için uğraşmıştır. İnsanın doğumundan itibaren çevresinde gördüğü şeyleri ve kendi varlığını sorgulaması gerçeği öğrenme merakından kaynaklanmaktadır. Her bireyin yaşama bakışına, onun yaşamı yorumlama biçimine göre gerçeğin ne olduğu değişir. Gerçek, bazı insanlara göre yaşam veya ölüm; diğer bazılarına göre mutluluk ve başarı olabilir. Buna göre gerçeklik mutlak olan değil, insandan insana değişebilen göreceli bir şeydir (Yılmaz 2014).

Gerçeği doğanın temelinde bulunan bir öz (arkhe) olarak tanımlayan filozofların konu ile ilgili tartışması görünüş ve gerçeklik ikilemi üzerinden olmaktadır. Buna göre gerçeğin asıl gerçek ve gölge gerçek (görünüş) olmak üzere iki yönü vardır. Böyle bir yaklaşımla “nesnelin gerçekte ne oldukları” ve bize “ne gibi göründükleri” soruları üzerinden evren “gerçekler evreni” ve “görünüşler evreni” olarak ikiye ayrılmaktadır. Duyularımızla algıladığımız görünüşler alemi sürekli ve değişmez izlenimi verirken; akılla kavranılan gerçek alem sürekli bir oluş ve akış içerisinde. Akış kuramına göre gerçek ancak sürekli değişime uğrayan evrenin düzenini sağlayan, söz konusu oluşu idare eden ve aynı kalabilen “Logos” adı verilen bir yasa ile anlaşılabilir (Koç 1994, Yılmaz 2014).

Eleacılar adı verilen bir grup bu “oluş” anlayışına karşı çıkarak tek gerçeğin varlık olduğunu ileri sürdüler. Onlara göre değişme bir gölgedir ve değişen, yiten ve kalıcı olmayan şeyler gerçek olamazdı. Herkes için geçerli olabilecek genel bir doğrunun varlığını kabul etmeyen sofistlere göre üzerinde söz edilecek herhangi bir gerçek yoktur. Bütün şeylerin ölçüsü insandır ve her bir şey kişiye nasıl görünüyorsa onun için öyledir. Üşüyen için rüzgar soğuk üşümeyen için soğuk değildir. Buna göre doğru olan şey duyusal farklılıklarımız nedeniyle kişiden kişiye değişebilir. Yine bir Sofist görüşüne göre ise gerçek yoktur, olsa bile bilinemez, bilirse de anlatılamaz. Aristoya göre bir şeyin ne olduğunun anlaşılması, yani mantıksal uygunluğunun bulunması gerçeklik için yeterlidir. Platona göre gerçeğin peşinden koşan akıldır ve bu bilgiye ulaşan insana da filozof denir. Hegel açısından bakıldığında mutlak akla konu olan her şey gerçek, gerçek olan her şey de aklidir (Karapınar 2017).

Bir kavram olarak rasyonellik, yani akılcılık, akıl yürütme yetisini önplana çıkarmaktadır. Tarihsel bir süreç olarak Batı'nın aydınlanma felsefesinin ve modernleşmesinin temelinde akıl paradigması ve rasyonel insan yer almaktadır (Daştan 2017). Weber'e göre bilim alanındaki büyük gelişmelerin yaşandığı içinde yaşadığımız çağdaş dünyanın temel özelliği rasyoneliktir. Buradaki rasyonellik bir anlamda rasyonel seçim teorisi ile açıklanabilir. Ekonomik bir ilkeye dayanan rasyonel seçimin temel prensibi, belirsizlik karşısında bireyin tercihlerini ve dışsal faktörleri hesaba katarak en fazla faydasına olan seçeneği tercih ederek temkinli ve mantıklı kararlar verebilmesidir. Yaşam boyunca tüm olguları anlamada ve yorumlamada akli rehber alan bu kuram, gerçekle gerçek olmayanın, doğruyla yanlışın, sadece aklın referansı ile anlaşılabilirliğini varsaymaktadır. Buna göre rasyonel insan, günlük yaşamın zorluklarını var olan gerçeklikler doğrultusunda kabul eder mevcut seçenekler arasında kişisel çıkarları yönünde uygun yolu seçer (Özcan 2011). Bu yazıda bahsedilen rasyonelleşmenin, psikoterapide bir süreç olarak ele alındığı, bir farklılaşma üzerine kurulu olduğu, dolaylı olarak da olsa yukarıda bahsedilen Aydınlanma akılcılığıyla bağları bulunduğu rahatlıkla söylenebilir. Bununla birlikte psikoterapide amaç ve yöntem olarak gerçeklik ve rasyonellik felsefi ve bilişsel boyutlarıyla rasyonelliğin ve rasyonel eylemin, insanın akla olan güvenine, dünyayı akli ile algılayabilme inancına ve karşılaştığı sorunları hesaplayabilen, denetleyebilen, hedefleyebilen bir akıl ile çözebilmesi temeline dayandığı vurgulanmaktadır.

Psikoterapide amaç ve yöntem

Psikoterapide amaç ve yöntem, uygulanan terapi yöntemine göre farklı açılardan tanımlanabilir. Psikanaliz ve buradan köken alan psikodinamik psikoterapilerde temel amaç hastanın ifade etmekte zorlandığı duyguların, düşüncelerin ve çatışmaların keşfedilmesidir (Tunç 2019). Hastanın sorununun şimdiki olaylardan çok geçmişten kaynaklandığı üzerinde durulur. Çözümlememiş çocukluk çağı yaşantılarının temelinde oluşan ve semptom olarak ortaya çıkan bilinçdışı çatışmalarına içgörü kazandırmak için çalışılır. Hasta onu yasak isteklerinden ve olumsuz duygularından koruyan savunma mekanizmaları ile yüzleştirilir, uyumunu bozan davranışların çocukluk döneminden kaynaklanabileceği yapılan yorumlarla açıklanmaya çalışılır (Özmen 1999, 2008). Böylece kişinin kendi iç dünyasını anlamasına yardımcı olmaya ve ona olaylar karşısında farklı bakış açıları kazandırılmaya çalışılır (Özakkaş 2018). Bilişsel terapide hastanın gerçekçi olmayan negatif otomatik düşüncelerin ve işlevsel olmayan temel inançların farkına varmasına yardımcı olarak bunların daha rasyonel olan düşüncelerle değiştirilmesi amaçlanır (Piştov ve Esat 2013). Geştalt terapinin en önemli amaçlarından birisi ise bireyin kendisine, başkalarına ve dış dünyaya olan farkındalığını artırmaktır. Etkili farkındalık sayesinde bütünü meydana getiren ayrı parçaları sağlıklı bir bütünlük oluşturabilir. Danışanın kendisi, çevresi ve terapisti ile kurduğu temas biçimi bu yaklaşımın odak noktasını oluşturur (Molaei 2015).

Psikoterapinin nihai amacı hastanın ego gücünü veya acıya dayanma gücünü artırmak, problem çözme becerisini geliştirmektir (Özmen 2008). Yapılan çalışmalarda farklı psikoterapi yaklaşımları arasındaki ortak noktalardan birinin "gerçekliği tekrar tekrar sorgulamak" olduğu bildirilmiştir (Özakkaş 2018). Bu yazıda ele alınan psikoterapide

amaç ve yöntem olarak gerçeklik ve rasyonellik eklektik bütüncül psikoterapiye benzer şekilde anlık pragmatik (faydacı) müdahale seçeneklerine odaklanır. Terapist kendince uygun bulunduğu yaklaşım doğrultusunda hastanın zihninde alternatif bir bakış ya da şüphe oluşturmaya çalışır (Özmen 1999). Bunu yaparken mümkün olduğunca görüştüğü hasta ve ele alınan sorunu için hangi tekniğin işe yarayabileceğine dair literatür bilgisine ve kendi klinik deneyimine göre hareket eder (Özakkaş 2018). Danışma süreci boyunca gerçekliği ve rasyonelliği referans alarak danışanı mantıklı düşünmeye davet eder (Karahana ve Sardoğan 1994).

Psikoterapide gerçeklik ve rasyonellik

Albert Ellis'in rasyonel duygusal davranış terapisinin temelinde irrasyonel, gerçekçi olmayan katı düşünceler bulunmaktadır. Bu terapide kişinin esnek ve rasyonel şekilde düşünebilmesi hedeflenmektedir. Kuramda geçen rasyonel düşünce, bilimsel düşünceye benzer şekilde kanıtlanabilir, mantıksal akıl yürütmenin ortaya çıkardığı ifade ve fikirlerdir (Ahsen 2020). Rasyonel terapistler danışana karşı samimi ve açık davranarak kendi gerçeklik algılarında yanılacaklarını, konuya ilişkin farklı bakış açılarının da olabileceğini kazandırmaya çalışır. Bununla beraber gerçekçi düşündüğümüzde hayatta istenmeyen olayların karşımıza çıkabileceği, başarısızlığa uğrayıp hata yapabileceğimizi kabul ederiz. Terapi ortamında bir teknik olarak terapist kontrolünde danışanın zihnindeki zıtlıklarla ilişkili konularda gerçekleşen tartışma ortamı bir yaşam biçimi halini alarak danışanın eleştirilmeye dayanma gücünü artırabilir. Böylece öfke, boşluk hissi ve anksiyete gibi olumsuz duyguların yoğunluğu ve intihar düşünceleri ile beraber kendine zarar verme girişimleri azalabilir (Sargın ve Sargın 2015).

Marsha Linehan'ın diyalektik davranışçı terapisi batının rasyonel aklının doğunun uzlaşıcı bakış açısı ile bütünleştirildiği bir yaklaşımdır. Bu terapide birçok konu ile beraber gerçeğin doğası ve mutlak doğru düşüncenin varlığı tartışılır. Diyalektik bakışın temel özelliği gerçekliğin çelişkilerden oluştuğunun kabul edilmesi ve bu çelişkiler arasındaki gerilimleri çözmeyi amaçlamasıdır (Ergün 2015). Diyalektik bakışın bir başka özelliği gerçekliğin değişebilir olduğunun vurgulanmasıdır. Hem çevre hem de birey sürekli devam eden bir değişime sahip olduğundan değişik şartlar altında farklı çözüm yollarının olabileceğinin kabullenilmesi amaçlanır. Bireyin değişimi görmesi ve uyumlu başa çıkma becerileri geliştirebilmesi için kendisinde ve çevresinde olan bitenlere yargılamaksızın odaklanması ve gözlemde bulunması üzerinde durulur (Ergün 2015, Sargın ve Sargın 2015).

Farkındalık temelli terapilerde psikolojik bilinç olarak tanımlanan kişinin kendi davranışlarının nedenlerini anlayabilmesi ve kendi üzerine düşünebilmesi amaçlanır. Kendilik farkındalığı, kişinin kendisiyle ilgili geçmişte olmuş, şu anda olmakta olan ve gelecekte olabilecek olanların bilincinde olabilmesi şeklinde tanımlandığında, psikolojik bilinç için bir önkoşuldur (Şahin ve Yeniçeri 2015). Bunu ancak analitik düşünmeyi, gerçekleri veriler üzerinden yorumlamayı yapabilen rasyonel zihin sağlayabilir (Budak ve Kocabaş 2019). William Glasser'in geliştirdiği gerçeklik terapisi ve Gestalt terapi ortak bir noktada buluşmaktadır. Her iki terapide bireyin içsel gereksinimlerine göre hayatının

yönünü belirleyen seçimleri bilinçli yaptığını ve davranışlarının sorumluluğunu alması gerektiğini vurgulamaktadır (Ünür 2012, Molaei 2015).

Dinamik terapide gerçeklik

Gerçeği arayış psikodinamik psikoterapinin temel hedeflerinden birisidir (Gabbard 2004). Psikodinamik terapist hastanın bir sahiçlik ve kendine özgünlük duygusuna ulaşmasına yardımcı olur. Girişimci yönleri kabul edilmeyen ve yetenekleri onaylanmayan çocuklar sahte benliğin geliştirilmesiyle ebeveynlerin kabullenip değer verecekleri alternatif bir yola başvurabilirler (Özakkaş 2013). Terapotik sürecin hedefi çeşitli çatışmalar, engellenmeler, anksiyete ve savunmalardan dolayı gizlenen gerçek kendiliğin peşine düşmektir. Terapist her zaman öznel gerçekliğin peşinde, hastanın sahici benliğini tanımaya ve onaylamaya çalışır. Hastanın gizli boyutlarına yönelik bu arayış, onun en utanç verici düşlemlerini, korkularını ve isteklerini sakınmadan araştırmayı gerektirebilir (Gabbard 2004).

Gerçeği değerlendirme yetisi ile dış gerçekte olanla zihinde olan birbirinden ayırt edilir. Böylece neyin düşünce, neyin eylem ve olay, neyin hayal ve gerçek olduğu bilinir (Özdemir ve ark. 2012). Ayrıca içerideki organlarından gelen duyular ile dışarıdan vücuduna gelen duyularını ayırıştırması yani kendi vücudunun sınıрыyla dışarıyı ayırabilir (Özakkaş 2013). Ruhsal aygıtta ego bütünlüğü oluştukça id kökenli dürtüler dış gerçeklikle bağlantılı şekilde uygun yer, zaman ve nesne gözetilerek karşılanmaya çalışılır (Özakkaş ve Çorak 2016). Bu süreçte bir taraftan da çocuk içsel tasarımlar oluşturmakta ve bu tasarımları zihninde birleştirerek hayal kurabilme becerisini geliştirmektedir. Öyle ki zihninde yaşadığı ve hissettiği hayal ürünü olan şeylerin gerçek olduğunu düşünebilir. Fantezi ve hayal kurduğu şey ile dış dünyada olanı, yani hayal ile gerçeği ayırıştırma kapasitesi gelişmeye başlar (Özakkaş 2013).

Piagetin bilişsel gelişim kuramına göre 3-6 yaş arası işlem öncesi dönemdeki çocukların gerçeklik duygusu sağlam değildir. 6 yaş altı yani mantık öncesi dönem çocuklar ve bu dönemde duraklamada kalan, dış dünyayı kendi devamı gibi algılayan, dışarıda ayrı bir gerçeklik olduğunu göremeyen narsisistik, şizoid, antisosyal, borderline, histriyonik yapılar ile çalışırken bu bireylerin kendileri dışındaki insanların bakış açısını anlamakta ve çok boyutlu düşünmedeki zorluklarının bilincinde olmak gerekir (Türkçapar 2012, Özakkaş 2013). Erken dönemdeki örseleyici ya da ihmale bağlı yaşantıları nedeniyle ebeveyn ya da bakım veren kişiye güvenli bir bağlanma gerçekleştirememiş ve zihinselleştirme yetenekleri bozulmuş olan bu hastalarda terapinin sonunda bir kişinin içsel temsilcisi ile o kişinin dış dünyada var olma tarzı arasında ayırım yapma yeteneğine sahip olması beklenir. Böylece zihindeki ruhsal temsilci ile gerçeklik arasındaki ayırım pekişmeye başlar (Gabbard 2004).

Nesne ilişkileri kuramına göre içsel nesne ilişkileri kişinin gündelik yaşamındaki gerçek ilişkileri belirlemektedir. Özellikle bir kişide psikopatoloji varsa dışarıda yaşanan gerçek olaylardan çok iç ruhsal dünya ve ilişki tasarımları belirleyici olmaktadır. Psikoterapide amaç kendilik ve başkalarıyla ilgili içsel temsilcilerin dış dünyadaki insanlarla etkileşimleri nasıl biçimlendirdiğine dair bir anlayış kazandırmaktır. Böylece ortamlar/yaşananla uygun olmayan bu ilişki biçimlerini daha uyumsal ve gerçekçi olanlarla değiştirmektir. Bir başka

açından tedavi ilişkisinin amacı hastaların kendilerine ait olup sürekli başkalarına yansıttıkları yönlerinin farkına varmalarına yardımcı olarak içselleştirilmiş olan bu eski ilişki biçimlerini dönüştürmektir. Bu dönüşümü görmenin bir yolu da, hastanın düşlemede yaşamak yerine dünyada yaşamayı daha iyi becerebilmesidir.

Aktarım odaklı terapi benzer şekilde hastanın hareketlerini ve altta yatan duyguyu nesne ilişkileri yani kendilik ve ötekinin içsel temsillerine dair deneyimi açısından anlamaya çalışır. Burada neyin hayal, neyin gerçek olduğunu belirlemekle ilgilenmemektedir. Hastanın yaşamında temel bir güdüleyici faktör olan ruhsal yapı hastanın ruhsal gerçekliğidir ve bu yapı tedavinin yeniden düzenlenmeye odaklandığı temel yapıdır. Çözülmüş, bastırılmış veya yansıtılmış içsel nesne ilişkilerinin kontrollü koşullarda yeniden harekete geçirilmesini desteklemek değişimin temel mekanizmasıdır. Hastanın kendi üzerine düşünme kapasitesi arttıkça duygulanımı daha düzenlenmiş hale gelir, duygulanımı düzenlendikçe kendi üzerine düşünme kapasitesi daha da artar, böylece duygu fırtınaları yavaş yavaş diner ve nihayetinde kaybolur. Terapi sürecinde ilerleme ile beraber kendilik ve ötekilere dair daha bütünleşmiş ve gerçekçi bakış açıları kazanılır (Yeomans ve ark. 2016).

Nörotik düzeyde örgütlenmiş olan kişilerin kendi üzerine düşünebilme kapasitesi gelişmiş, kendini ve önemli ötekileri deneyimleme biçimi daha gerçekçi ve istikrarlıdır (Caligor ve ark. 2019). Bastırma gibi nevrotik düzeyli savunmalar kişinin içsel gerçekliğini değiştirir ama bunun için dışsal gerçeklik algısını büyük oranda çarpıtmaz. Sınır örgütlenme düzeyi olan kişilerin kendileri, ötekiler ve ilişkileriyle ilgili değerlendirmeleri çarpıtılmış ve gerçeklikten saptırılmıştır (Şahin 2009). Sınır örgütlenme gösteren hastalar çok yoğun yaşadıkları için duyguları o anda öznel deneyimini kaplayarak onun tüm gerçekliğe dair algısı haline dönüşür. Duygulanım düzensizliği içinde bulunduğu zamanı bilişsel olarak değerlendirme becerisine ve dış gerçekliği değerlendirmesine zarar verir (Yeomans ve ark. 2016). Bölmeye dayalı uyum bozucu ilkel savunmalar kullandıkları için etrafındaki şeyler öyle uç düzeylerde iyi ya da kötüdür ki bunun dışsal gerçekliğe uygunluğu çok zayıftır (Yeomans ve ark. 2016, Caligor ve ark. 2019).

Sonuç

Bu yazıda psikoterapi sürecinde hastayı gerçeklik ve rasyonellik eksenine çekmenin bir seçenek olabileceği üzerinde durulmaktadır. Aslında bunu her terapi kuramı farklı yöntemlerle zaten yapıyor. Kuşkuadaysan insanca davran temel kuralına kuşkuadaysan gerçekçi davran seçeneği de eklenebilir. Terapinin tıkanmış gibi görüldüğü zamanlarda hastanın gerçekçi olmayan irrasyonel anlayışlarının sorgulanması işe yarayabilir. Bilişsel terapistler düzenli bir şekilde kullandığı bu yöntemi çoğu dinamik terapist de örtük ya da açık şekilde kullanırlar (Gabbard 2004). Çünkü özellikle hastaların olumsuz güçlü duygulanımların bulunduğu durumlarda akıl yürütme yetenekleri etkilenmiş olabilir. Bu süreçte terapist hastanın ruhsal gerçekliğini kabul ederken aynı zamanda alternatif bir bakış açısı da sunmaya çalışabilir. İç dünyasını anlamaya çok istekli, engellenmeye dayanabilen, dürtü kontrolü iyi, analogi ve metaforları kullanabilen hastalarda bu yöntem daha kolay uygulanabilir. Ciddi ego kusurları veya ağır yaşamsal krizler yaşayan, kaygıya

dayanma kapasitesi çok düşük, gerçeği test etme yetisi yetersiz, dürtü kontrolü zayıf, zekâ seviyesi düşük, beyin hasarına bağlı bilişsel yeti yitimi olan hastalarda ve terapötik iş birliği kuramayan hastalarda ise bu yöntemden uzak durulabilir.

Psikoterapide gerçeklik ve rasyonellik eksenli yaklaşımın bir avantajı hasta yaşadıklarını tartışma imkânı bulabilirdir. Terapi odasında terapistle yapılan rasyonel diyalektik tartışmayı terapi odası dışında da yapmayı öğrenmesi halinde yaşadığı krizler azalabilir. Tartışmayı öğrenmek, fikirlerini ifade etmek onda belirgin bir ilerleme sağlayabilir. Gerçeğin acı verdiği durumlarda sık sık fantezilerine kaçtığını fark eden danışanın etkili bir terapi süreci sonrası gerçekliği kabul etmesi ve fantezilerinin azalması beklenir. Hasta düşlemeden çok gerçeklikte yaşamayı öğrendikçe birçok düş, düşlem ve istek gönülsüzce de olsa tedavinin seyrinde yumuşar. Diğer yandan hastayı sürekli gerçeklerle yüzleştirmek kendisine sert davranıldığı hissini uyandırabilir. Dolayısıyla, zaman zaman hastayı rahatlatma, yatıştırma, empati kurma ve onaylama gibi yaklaşımlar gerektirebilir. Bu terapi yaklaşımının diğer bir dezavantajı rasyonel düzlemde duygusal düzleme geçilememesi olabilir. Terapist bu dengeyi gözeterek hastanın uygunsuz davranışlarının ve olumsuz duygularının sürmesine yol açan, sorun doğuran anlamlandırma ve yorumlama biçimlerinin yerine gerçeklikle daha uyumlu değerlendirmeleri bulmaya ve göstermeye çalışmalıdır (Türkçapar 2012).

Kaynaklar

- Ahsen A (2020) Romantik ilişkilerde ilişki doyumu irrasyonel inanışlar ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişki (Yüksek lisans tezi). İstanbul, Maltepe Üniversitesi.
- Budak AMÜ, Kocabaş EÖ (2019). Diyalektik davranış terapisi ve beceri eğitimi: kullanım alanları ve koruyucu ruh sağlığındaki önemi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 11:192-204.
- Caligor E, Kernberg OF, Clarkin J (2019). Yüksek Düzeyli Kişilik Patolojisi İçin Dinamik Psikoterapi El Kitabı (Çeviri Ed. T Özakkaş). İstanbul, Yeni Devir Matbaacılık.
- Daştan U (2017) Max Horkheimer: Rasyonalizm ve empirizmin bilimsel olarak eleştirisi. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2:45-55.
- Ergün MB (2015) Marsha M. Linehan ve diyalektik davranışçı terapi. *Kognitif ve Davranış Terapileri Derneği E-Dergi*, 3:8-11.
- Gabbard GO (2004). Uzun Süreli Psikodinamik Psikoterapi (Çeviren H Atalay). Ankara, Tuna Matbaacılık.
- İsi Hasan (2015) Gerçek ve hakikat sözcükleri üzerine felsefi ve dilbilimsel bir inceleme. *The Journal of International Social Research*, 8:181-196.
- Karahan TF, Sardoğan ME (1994). Rasyonel Emotif Terapi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9:110-135.
- Karapınar A (2017) Gerçeklik ve Hipergerçeklik; Baudrillard ve G. Debord anlatılarından hareketle hakikatin yeniden inşası. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10:513-518.
- Koç E (1994) Görünüş ve gerçeklik. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Felsefe Bölümü Dergisi*, 15:235-243.
- Molaei B (2015) Birey odaklı grupla psikolojik danışmanın Gestalt temas engelleri ve fonksiyonel olmayan tutumları üzerine etkisi (Doktora tezi). Ankara, Hacettepe Üniversitesi.
- Özakkaş T (2013). Vakalarla Psikodinamik Gelişimsel Dönemler. İstanbul, Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.
- Özakkaş T (2018) Psikoterapi tarihi ve bütüncül psikoterapi. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 1:1-24.
- Özakkaş T, Çorak A (2016). Kendim olmama, engel olma. *Rölatif Bütüncül Psikoterapi*. İstanbul, Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.
- Özcan K (2011) Kurumsal söylemin rasyonel temelleri: Yeni kuramsal kuram bağlamında rasyonel tartışması. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1:297-326.
- Özdemir O, Özdemir PG, Kadak MT, Nasıroğlu S (2012). Kişilik gelişimi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4:566-589.
- Özmen M (1999) Kısa süreli tedavilerde terapötik etkinliğin artırılması. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 2:239-246.

- Özmen M (2008) Psikoterapiler. İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikler Sempozyum Dizisi No:62 (Türkiye’de Sık Karşılaşılan Psikiyatrik Hastalıklar). 62: 303-322.
- Piştöf S, Esat Ş (2013) Bilişsel davranışçı terapide metafor kullanımı. Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi, 2:182-189.
- Sargın M, Sargın AE (2015) Yaşamaya değer bir hayat için diyalektik davranışçı terapinin gelişimi ve temel ilkeleri. Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics, 8(2):64-70.
- Şahin D (2009) Kişilik bozuklukları. Klinik Gelişim, 22:45-55.
- Şahin NH, Yeniçeri Z (2015). Farkındalık üzerine üç araç: psikolojik farkındalık, bütünlüyci kendilik farkındalığı ve toronto bilgece farkındalık ölçekleri. Türk Psikoloji Dergisi, 30:48-64.
- Tunç P (2019) Destekleyici psikodinamik psikoterapinin temel stratejileri. Kriz Dergisi, 27:158-177.
- Türkçapar MH (2012) Bilişsel Terapi. Ankara, HYB yayıncılık.
- Ünüvar A (2012). Gerçeklik Kuramına dayalı psiko eğitim programının lise öğrencilerinin denetim odağı ve yılmazlık düzeyi üzerindeki etkisinin incelenmesi (Doktora tezi). İzmir, Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Yeomans FE, Clarkin JF, Kernberg OT (2016) Borderline Kişilik Bozukluğu İçin Aktarım Odaklı Psikoterapi Klinik Bir Rehber (Çeviri Ed. Tahir Özakkaş). İstanbul, Acar Matbaacılık.
- Yılmaz B (2014) Belirsizlik kavramı ile soyut sanat ilişkisi üzerine görsel çözümler (Yeterlilik tezi). Ankara, Hacettepe Üniversitesi.

Yazarların Katkıları: Yazarlar çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağladıklarını ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olduklarını kabul etmişlerdir.

Danışman Değerlendirmesi: Dış bağımsız.

Çıkar Çatışması: Yazarlar çıkar çatışması bildirmemiştir.

Finansal Destek: Yazarlar bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.

Authors Contributions: The authors attest that they have made an important scientific contribution to the study and have assisted with the drafting or revising of the manuscript.

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Conflict of Interest: No conflict of interest was declared by the authors.

Financial Disclosure: The authors declared that this study has received no financial support.