

T.C.  
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**PSİKOTERAPİDE ATASÖZLERİ VE DEYİMLERİN KULLANIMI**

Yüksek Lisans Tezi

RAMAZAN USLU

İstanbul, 2015

T.C.  
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**PSİKOTERAPİDE ATASÖZLERİ VE DEYİMLERİN KULLANIMI**

Yüksek Lisans Tezi

Danışman: Prof.Dr. CAN TUNCER

RAMAZAN USLU

İstanbul, 2015



## ÖZET

Psikoterapilerde genelde Batı'nın, özeldde Amerika'nın yerel (kendi kültürüne ait) psikolojisi olan anaakım psikoloji yaklaşımlarından esinlenen psikoterapi yöntem ve yaklaşımlarının kullanılıyor oluşu, farklı kültürel zemine sahip bireyler için, kimi zaman güvensizliklere, tereddütlere ve bazen de yanlış anlaşılmalara neden olmaktadır. Bu nedenle gerek psikoterapi hizmetinin daha geniş kitlelere ulaşması ve de terapi sürecinde danışanların daha etkin yararlanabilmesi için psikoterapi ve psikolojinin yerelleşmesi önemlidir.

Bu çalışmada, psikolojinin ve psikoterapinin yerelleşmesi ihtiyacına dayalı olarak, atasözleri ve deyimlerin psikoterapide kullanımı incelenmiştir. Bu çerçevede çalışmanın amacı, psikoterapinin etkinliğini artırma ve nihai amaçlara ulaşma konusunda atasözleri ve deyimler kullanılabilir mi, bu konuda terapistlerin düşüncelerini anlamak olmuştur. Ayrıca danışan ile terapistin ortak dil kullanarak teröpatik bağlantıyı sağlama konusunda atasözleri ve deyimlerin etkisini öğrenmeyi amaçlamıştır. Bunların sonucu olarak da, atasözleri ve deyimlerin psikolojinin ve psikoterapinin yerelleşmesine katkısını incelemek amaçlanmıştır.

Çalışma nitel araştırma yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Bu çerçevede katılımcılarla yarı yapılandırılmış sorular bağlamında görüşme gerçekleştirilerek kaydedilmiştir. Çalışmanın katılımcılarını, İstanbul'da yaşayan ve farklı alanlarda çalışan, farklı yaşlarda ve farklı cinsiyetten 10 psikoterapist oluşturmaktadır.

Araştırma bulgularına göre, atasözleri ve deyimler psikoterapinin etkinliğini artırmak ve danışanın hayatta bir kişi olarak kendi tarzını belirlemesine katkı için kullanılabilceği belirlenmiştir. Terapötik ittifakın sağlanmasına katkı sağlayan atasözü ve deyimlerin, terapi sürecinin farklı bağlamlarında kullanılabilceği ortaya çıkmıştır. Bu sonuçlardan yola çıkarak, psikoterapinin ve psikolojinin yerelleşmesine yönelik olarak atasözü ve terapi ilişkisinin araştırılmaya devam etmesi ve atasözlerinin terapötik etkisinin araştırılması önerilmektedir.

**Anahtar kelimeler:** Psikoterapi, atasözleri, deyimler, kültür, kültürel psikoloji, psikoterapinin yerelleşmesi, terapide atasözü, psikoloji

## ABSTRACT

In psychotherapies, using therapy approaches and methods inspired mainstream psychology which are generally originated from west and specifically originated from USA (their own culture) sometimes can cause insecurity, hesitation and also misunderstanding for individuals with different cultural backgrounds. Therefore, localization of psychotherapy and psychology is important in order to make psychotherapy services more available for a wide range of people and also it is important to make therapy process more beneficial for clients.

In this study, based on the needs of the localization of psychology and psychotherapy, use of proverbs and idioms in psychotherapy was examined.

In this context, the purpose of the study is that increasing the effectiveness of psychotherapy and understanding therapist's opinions about whether proverbs and idioms can be used in order to reach ultimate goals. Also, it is aimed to understand the effects of proverbs and idioms about providing therapeutic connection by using common language between therapist and client. As a result of them, it is aimed to examine the contribution of proverbs and idioms to localization of psychotherapy and psychology. In this context, interviews were realized and recorded by asking participants semi-structured questions. The participants of the study consist of 10 psychotherapists who live in Istanbul and working in different areas. Also they are from different ages and sexes.

According to findings, proverbs and idioms can be used in order to increase effectiveness of psychotherapy and contribute to client's life to determine for his/her own style as a person. It was came up that proverbs and idioms that contribute providing the therapeutic alliance can be used in psychotherapies in different contexts. Based on these results, it is important to research the therapeutic effects of proverbs and idioms and the relationship between proverbs and therapy oriented to localization of psychotherapy and psychology.

**Keywords:** Psychotherapy, proverbs, idioms, culture, psychology, localization of psychotherapy, the adage in therapy, psychology

## ÖNSÖZ

Psikoterapide kültürün etkisi son yıllarda daha fazla gündeme gelmeye başlamaktadır. Bu çerçevede içinde yaşadığımız kültürün psikoterapiye ne gibi bir katkı sağlayacağı araştırılmaya değerdir. Bu minval üzere bu çalışmada, kültürün önemli bir parçası olan dil'in mühim bir unsuru kabul edilen atasözü ve deyimlerinin psikoterapiye etkisi anlaşılmasına çalışılmıştır. Bu çalışma alanında yapılan ülkemizdeki ilk araştırma olması dolayısıyla dikkate değerdir.

Bu çalışmanın ilham kaynağı olan ve başından sonuna kadar yardımlarını esirgemeyen tez danışmanım, değerli Hocam Prof. Dr. Can Tuncer'e en kalbi şükranlarımı arz ediyorum. Ayrıca araştırma sürecine katılmayı kabul eden, görüşme yaptığım her bir katılımcı terapist de ayrı ayrı teşekkür ediyorum. Gerek çalışma sürecinde ve gerekse öncesinde fikirlerini benden esirgemeyen değerli arkadaşlarım Muhammed Genç ve Mehmet Teber'e teşekkür ediyorum.

Son olarak da, tezi hazırlama esnasında beni sürekli destekleyen sevgili eşime minnettarlığımı bildiriyor, gösterdiği sabırdan dolayı teşekkür ediyorum. Bu çalışmayı, beni yetiştiren ve her daim dualarını eksik etmeyen muhterem ve muhabbetli anneme, babama, eşime ve evlatlarıma ithaf ediyorum.

İstanbul/2015

Ramazan Uslu

## İÇİNDEKİLER

	Sayfa No.
<b>ÖZET</b> .....	i
<b>ABSTRACT</b> .....	ii
<b>ÖNSÖZ</b> .....	iii
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	iv
<b>TABLolar LİSTESİ</b> .....	vii
<b>GİRİŞ</b> .....	1
<b>1. PSİKOLOJİK SAĞLIK VE PSİKOTERAPİ</b> .....	<b>1</b>
1.1. Psikolojik Sağlık .....	1
1.1.1. Normal-anormal tanımı .....	2
1.1.2. Sağlıklı kişilerin özellikleri .....	3
1.1.3. Psikolojik sağlığı etkileyen faktörler .....	6
1.2. Psikolojik Rahatsızlıklar .....	6
1.3. Psikoterapi .....	9
1.3.1. Temel psikoterapi becerileri .....	11
1.3.2. Psikoterapide amaçlar .....	19
1.3.3. Psikoterapiler .....	21
<b>2. ATASÖZLERİNİN KÜLTÜRDEKİ YERİ</b> .....	<b>28</b>
2.1. Kültür .....	28
2.2. Kültür ve Dil .....	30
2.2.1. Dil ve özellikleri .....	31
2.3. Dil ve Atasözü .....	35
2.4. Atasözlerinin Özellikleri .....	37
2.4.1. Yaratım ve kullanım bağlamı özellikleri .....	38
2.4.2. Şekil ve yapı özellikleri .....	38
2.4.3. Biçim özellikleri .....	39

2.4.4. İçerik ve konu özellikleri .....	39
2.4.5. İşlev özellikleri.....	40
<b>3. PSİKOTERAPİDE DİL VE ATASÖZLERİ.....</b>	<b>41</b>
<b>4. ÇALIŞMANIN AMACI .....</b>	<b>44</b>
<b>5. YÖNTEM.....</b>	<b>45</b>
5.1. Veri Toplama Yöntemi ve Süreci.....	46
<b>6. BULGULAR ve TARTIŞMA.....</b>	<b>49</b>
6.1. Metafor Olarak Atasözlerinin Kullanımı.....	50
6.1.1. Metaforların çağrışımları tetiklemesi.....	51
6.1.2. Metaforların terapide mizah etkisi sağlaması .....	53
6.1.3. Danışan açısından metafor kullanımının etkisi .....	55
6.2. Başa çıkma Yöntemi Olarak Atasözü Kullanımı .....	55
6.2.1. Güvenilir üs olması açısından atasözleri.....	57
6.2.2. Karışıklığın giderilip netlik sağlanması açısından .....	60
6.2.3. Sınanmış başa çıkma tarzları olması açısından.....	60
6.2.4. Danışana göre başa çıkma yöntemi olarak atasözleri .....	61
6.3. Terapi Sürecinin Bağlamına Göre Atasözü Kullanma .....	62
6.3.1. Sorunun ortaya çıkarılmasına yönelik atasözü kullanımı .....	62
6.3.2. Atasözlerinin aktarım ve karşıaktarım olarak kullanımı .....	62
6.3.3. Atasözlerinin temel inanç ve şemaların değişimi veya yeniden çerçeveleme için kullanımı .....	63
6.3.4. Atasözlerinin terapötik bağlantının kurulmasına yönelik olarak kullanımı .....	65
6.3.5. Atasözlerinin çağrışımlar yoluyla farkındalık kazandırmasına yönelik olarak kullanımı .....	68
6.3.6. Atasözlerinin terapinin sonlandırılmasında kullanımı .....	71
6.4. Atasözü Kullanımının Uygun Olmadığı Durumlar .....	72
6.4.1. Atasözü kültürünün yerleşmediği kişilerde.....	72



6.4.2. Atasözünün direktif, akıl ve yönerge verir gibi kullanılması.....	73
6.5. Atasözlerinin Terapide Kullanılabileceği Sorun Alanları .....	74
6.5.1. Varoluşsal sorunlara yönelik olarak.....	75
6.6. Danışanların Atasözü Kullanım Alanları .....	75
6.6.1. Kendini ve sorununu ifade etme yöntemi olarak atasözü kullanımı .....	76
6.6.2. Sorunlarla başa çıkma tarzı ve umudu dillendirme olarak atasözü kullanma .....	76
6.7. Terapide Kullanılabilecek Atasözleri ve Deyimler .....	78
6.8. Psikoloji ve Psikoterapinin Yerelleşmesi Açısından Atasözleri Kullanımı .....	78
<b>7. SONUÇ ve ÖNERİLER.....</b>	<b>81</b>
<b>KAYNAKÇA.....</b>	<b>83</b>
<b>EKLER .....</b>	<b>89</b>

## TABLO LİSTESİ

	<b>Sayfa No.</b>
<b>Tablo 1 :</b> Katılımcı Demografik Bilgileri .....	48
<b>Tablo 2:</b> Bulgular Tablosu.....	49

## BÖLÜM 1

### GİRİŞ

Yaklaşık yüz yıllık bir geçmişe sahip olan psikoterapi yöntemleri geliştirilmeden çok önce de, insanlar psikolojik rahatsızlıklar yaşıyordu. Ancak psikoloji ve psikiyatrinin gelişmesiyle birlikte bu rahatsızlıklar bilimsel açıdan tanımlanmaya ve sınıflanmaya başlandı. Tanımlama ve sınıflama ise, rahatsızlıkların sıklık ve yaygınlığını tespit etmek ve tedavi yolunda daha etkin yöntemler geliştirmede olanaklar sundu (Öztürk, 2004). Hatta bugünün dünyasında rahatsızlıkların tedavisinin yanı sıra ‘iyi hayat’ da nerdeyse tamamen psikoterapiden/psikolojiden beklenir hale geldi (Göka, 1997). Oysa iyi hayat yaşama, mutlu olma tarih boyunca bütün toplumların temel ideallerinden olmakla beraber her bir insanın da en öncelikli meselesi olageldiği söylenebilir.

Psikoterapi, geniş anlamda, düşünce, duygu ve davranışların konuşarak, ilişki kurarak etkilenip değiştirilmesi ve iyileştirilmesidir diye tarif edilebilir. Bu anlamıyla bakıldığında kişiyi değiştirme yolları içine giren her türlü telkin, ikna, rehberlik, eğitim, rahatlatmaya yönelik verilen spiritüel destek, düzenlenen törenler bile, dolaylı olarak bir çeşit psikoterapi olarak ele alınabilir. Ancak klinik anlamda psikoterapi, psikoloji bilgisine dayanarak psikolojik rahatsızlıkların iyileşmesi için, danışanla terapist arasında gelişen olumlu bir ilişki içinde, bir takım özel tekniklerin kullanıldığı bir uygulama olarak tanımlanabilir (Öztürk, 2004).

Bununla birlikte bireylerin değişimine yönelik her türlü telkin, ikna, rehberlik gibi uygulamalar tarih boyunca kültürlerde var olageldiği düşünülebilir. Her toplumun kendi folkloru bu yapıyı nesilden nesle taşımaktadır. Folklor unsurları içinde önemli bir yere sahip olan atasözleri, kimi zaman değişime yönelik yöntemleri barındırırken, kimi zaman da bizzat kendisi bir değişim aracı olabilmektedir.

Bu çalışmada, anaakım psikolojinin insanı anlama ve iyilik halinin oluşumuna sunduğu çok önemli katkıların yanında, toplumsal olarak, insana ve iyilik haline dair sahip olduğumuz birikime temas edilmeye çalışılmıştır. Bu birikimin danışanlarla ilişkilerde kullanılması hem terapinin önemli bir unsuru olan ilişkinin geliştirilmesi açısından, hem de danışanın kendi kültürü içinde sahip olduğu bilinçdışı kaynakları harekete geçirmesi ve etkili/hızlı netice almak açısından önemlidir.

## 1. PSİKOLOJİK SAĞLIK VE PSİKOTERAPİ

### 1.1. Psikolojik Sağlık

Dünya Sağlık Örgütüne göre sağlık; “yalnızca hastalık veya sakatlığın olmaması durumu değil, fiziksel, sosyal ve ruhsal refah durumu” olarak tanımlanmıştır. Bu tanıma sonradan “sosyal ve ekonomik olarak üretici bir yaşam sürebilme” de ilave edilmiştir. Bununla birlikte bu tanım oldukça genel ve soyut bulunarak eleştirilmiştir. Hatta her alanda tam ve eksiksiz bir iyilik halinin

bulunmaması nedeniyle, daha çok sağlıklı olduğumuz anların bütününden, bir durum olarak sağlık halinden bahsetmenin mümkün olduğu söylenmiştir (Kesgin ve Topuzoğlu, 2006). Genel olarak organizmaların, özelde ise insanın, kendisi için en uygun, en iyi ortam içinde kalmaya, denge içinde olmaya bir eğilimi vardır. Buna homeostasis (denge-durumu) adı verilmektedir. Dengeyi korumak ve bozulduğunda geri kazanmak için bireyde hem doğuştan hem de sonradan kazanılan gereksinimler, güdüler, dürtüler ve uyum düzenekleri vardır (Öztürk, 2004). Dinamik denge durumunda bile, vücudumuzun her daim bir düzen ve düzensizlik içinde olduğunu söyleyebiliriz. Hatta fiziki varlığımızın denge durumunda iken bile, vücudumuzda milyarlarca kanser geliştirme ihtimali olan hücre immün sistemimiz tarafından yok edilir. İmmün sistemimiz aracılığıyla bunu başardığımız her an sağlam ve sağlıklı olduğumuzdan bahsedebiliriz ama mükemmel bir iyilik halinden söz edemeyiz. Bu durumda iyilik halini görelî olarak, kaotik bir dengenin anlık son çıktısı olarak düşünebiliriz. Buna göre sağlık, 'başa çıkma' diye tanımlanmaktadır. Başa çıktığımız her durumda varlığımıza karşı oluşan tehditler karşısında birey dengesini geri kazanmaktadır (Kesgin ve Topuzoğlu, 2006).

Psikolojik sağlık açısından ele alındığında, somut ve gerçekçi sınırlar içinde sağlıklı olma hali şöyle tanımlanmıştır: "bireyin kendisiyle, çevresini oluşturan kişilerle ve toplumla barış içinde olması, sürekli denge, düzen ve uyum sağlayabilmek için gerekli çabayı sürdürebilmesi" (Köknel, 2000, s. 1). Bu açıdan bakıldığında sağlıklı ya da normal kişinin çevreye uyum sağlayan ve uyum sağlamak için çaba gösteren kişi olduğu söylenebilir. Uyum sağlayamayan kişinin ise anormal ve ya ruh sağlığı bozuktur denebilir (Kandemir, 2006). Bir başka ifadeyle, stres etkenleri kişinin dayanıklılığı üstünde ve başa çıkmasını yetersiz bırakacak hale geldiğinde, kişinin bütünlüğünü sarsan, uygunsuz, yersiz, yetersiz ve aşırı tepkilerde bulunmasına yol açan durumlara bozukluk ve ya hastalık denilmektedir. Psikolojik açıdan hastalığı, dinamik anlamı olan bir denge bozulması olarak görmek gerekmektedir (Öztürk, 2004).

### **1.1.1. Normal-anormal tanımı**

Normalin tanımına yönelik görüşler şunlardır:

1. İstatistiksel Tanım: İstatistiksel olarak çoğunluğa uyan ve aşırı uçlarda kalmayan kişi normal olarak kabul edilir. Hekimlikte bu yöntem çok kullanılır ve istatistiksel bulgulara göre normalin alt ve üst sınırları çizilir. Ancak ruh sağlığının istatistiksel tanımı çoğu kez göreceli, bazen de geçersizdir.

2. Klinik Tanım: Klinik tanımın objektif bir tanımlaması olmaması sebebiyle normal tanımlayabilmek için çeşitli görüşler ortaya atılmıştır.

a-) Çevreye uyum yapabilme

b-) Bireyin içinde aşırı bunaltının olmaması

c-) Bazı psikanalistler normalin ölçütü olarak id, ego, süperego arasındaki dengeyi ele almışlardır.

Eldeki bilgilerin ışığında anormalliğin ve aşırı olmayan anormalliğin sınırları tam olarak belli olmadığı söylenmektedir. Değerlendirme ölçütleri görecelidir. Sonuçta normallik de toplumdan topluma hatta bireyden bireye farklılık gösterebilmektedir (Öztürk, 2004).

Zamanla, koruyucu psikolojinin gelişimine bağlı olarak kimde, neyin korunması gerektiği sorusu, gündeme gelmiştir. Bu da konuyu beraberinde normallik sorusunu da getirmiştir. Bu durumda neye normal denmelidir? Ancak bu soruya net bir cevap bulmak kolay olmamaktadır. Normallik ile ilgili çeşitli biçim ve değer yargıları etkisinde tanımlama sorunu yaşanmaktadır. Bu nedenle normallik kavramı karşılığında tek bir tanım yapmak güçtür (Geçtan, 2013). Psikososyal açıdan normal olmak, sağlıklı olmakla eşanlamlı olarak kullanılmaktadır. Normal olmakla, bireyin tüm psikosomatik işlevlerinin bir bütünlük ve denge içinde olmasının yanı sıra toplumsal çevre ile de uyum içinde olması kastedilmektedir. Ama neredeyse bununla imkansız olan bir şey amaçlanmış gibidir (Gürsu, 2011). Çünkü modern zamanlarda normalleşme aslında bir yabancılaşmadır; bu durumu Laing (1993), şöyle dile getiriyor: “Normal dediğimiz şey baskılamanın, inkarın, bölünmenin, yansıtmanın, içe atmanın ve yaşantı üzerindeki diğer tahripkar eylemlerin bir ürünüdür. Varlığın yapısına toptan yabancılaşmadır” (Akt: Gürsu, 2011, s. 61).

Normallik ya da anormalliğin tanımlanmasındaki zorluklardan birisi de kültürlerin normallerinin farklı oluşudur. Bir kültürde neyin normal olduğu aynı zamanda neyin anormal olduğunu da göstermektedir. Normal ve anormalin birbirinden ayrılmasındaki güçlükleri anlamak için, farklı kültürlerin farklı kişilik özelliklerini ne şekilde idealize ettiğine bakabiliriz. Örneğin Titizlik, düzenlilik ve dakiklik gibi obsesif kişilik özellikleri batılı toplumlarda iş verimini arttıran, yaşamı kolaylaştıran bir kişilik özelliği iken Asya ve Latin Amerika ülkelerinde çok hoş karşılanmayan değerler olarak kabul edilir. Mistik deneyim yaşayan birinin vecd hali, katatonik şizofreni olarak yorumlanabilmesi muhtemeldir. Bir yandan kızıl olmaktansa ölmeyi tercih eden bir A.B.D.li normal kabul edilebilir, öbür yandan da ruhunu yitirdiğini söyleyen biri, hasta tanısını alabilmektedir (Gürsu, 2011).

Özetle, görülen anormalliğin hastalık sayılması için, sürekli ya da yineleyici olması, bireyin verimli çalışmasını bozması, kişiler-arası ilişkileri bozması gerekmektedir (Öztürk, 2004).

### **1.1.2. Sağlıklı kişilerin özellikleri**

Tüm diğer canlılar gibi insanın da doğuştan getirdiği en temel iki özelliği olan, varlığını sürdürmek ve büyüyüp gelişme özelliklerini sergileyebilmesi psikolojik sağlamlık olarak ele alınabilir. Organizmaların ve insanın varlığını sürdürmek ve büyüyüp gelişebilmek için ortaya çeşitli ihtiyaçlar çıkmaktadır. Bu ihtiyaçlar, fiziki, sosyal, psikolojik ve spiritüel boyutları barındırır (Merter, 2007). Bu ihtiyaçlar ortaya çıkmadan önce ya da giderildikten sonra, birey denge (homeostatis) halindedir. Hayatını sürdürmeye yönelik veya büyüyüp gelişmek için yeni ihtiyaçlar zuhur edip de denge hali bozulduğunda, birey ihtiyaçlarını karşılayıp dengenin tekrardan sağlanmasına yönelik olarak kendini ayarlama yeteneğine sahiptir. Ama bir bireyin uzun süre ihtiyaçları karşılanmazsa kendini ayarlama sistemi bozulur ve sonuçta büyüme ve gelişme durur. Hatta zaman zaman varlığını sürdürmesi de tehlikeye girebilir (Daş, 2012). Bu çerçeveden değerlendirdiğimizde psikolojik sağlık, bireyin kendini ayarlama sistemi yoluyla kendi büyüme ve gelişme potansiyelini sergilemesidir diyebiliriz. Bitkilerin ve hayvanların kendi büyüme ve gelişmelerini engellemediklerini bunu sadece insanların yaptığını ifade eden Perls (1969b), bunun sonucunda ortaya çıkan psikolojik sorunlar için, nevroz demek yerine büyüme bozuklukları demenin daha doğru olacağını vurgulamıştır (Akt: Daş, 2012).

Bireyin ihtiyaçlarını karşılayarak varlığını sürdürebilmesi ve büyüyüp gelişebilmesi için, ihtiyaçlarının farkına varması, çevresel koşulların belirlenmesi ve ihtiyaçlarla çevresel koşulların birbirine uyumlu hale getirilmesi gerekmektedir. Bu üç şarttan biri yerine getirilmezse ihtiyaçlar karşılanamaz ve sağlık bozulur. Bu durumda Gestalt yaklaşımına göre, psikolojik sağlığın bozulmasının asıl nedeni kişi ile çevresi arasındaki uyumsuzluktur. Hatta bu yaklaşıma göre, psikolojik sağlığı bozulmuş bireye, hasta ifadesini kullanmak, sorunun bireyde olduğu izlenimini oluşturduğu için uygun bulunmamış, bunun yerine uyumsuzluk ya da ahenk içinde olamama ifadeleri tercih edilmiştir (Daş, 2012).

Psikolojinin temel yaklaşımlarından biri olan Gestalt yaklaşımına göre sağlıklı, yani, ihtiyaçlarını karşılamak üzere kendilerini ayarlayabilen, büyüme ve gelişme potansiyelini kullanan ve çevresiyle uyum içinde olan kişiler, “kendi sorumluluklarını üstlenebilen, kendilerini gerçekleştirebilen, otantik ve olgun kişilerdir” (Daş, 2012, s. 19).

Kendi sorumluluklarını üstlenebilen bir kişi, kendi duyularından, duygularından, davranışlarından, düşüncelerinden, ihtiyaçlarından ve bunları nasıl karşılayacağından kendisi sorumlu olduğunu bilincindedir. Bu kişiler insanlar arası ilişkilerinde istemedikleri bir şeyle karşılaşmalarında, karşısındakine neden onun istek ve beklentilerini yerine getiremeyeceğini uygun şekilde açıklayabilirken, kendi istek ve beklentileri gerçekleştirilmediğinde onları suçlamaz. Yaptıklarının farkına varıp sorumluluğunu üstlenen birey böylelikle farklı tepkilerde bulunma becerisini geliştirebilir ve özgür ve kendine güvenen bir kişi haline gelebilir (Daş, 2012).

Kendini gerçekleştiren bir kişi, kendi özelliklerinin, becerilerinin, yeteneklerinin, isteklerinin farkındadır ve kendini olduğu gibi kabul eder. Bu kişiler, mükemmeliyetçi bir şekilde mümkün olmayanı gerçekleştirmek demek olan kendilik imajlarını değil kendilerini gerçekleştirmeye çalışırlar (Daş, 2012).

Sağlıklı kişilerin bir diğer özelliği olan otantiklik, kendi içsel yaşantısına açık olmak ve dış dünyayı kendi içsel yaşantısına göre düzenleyebilmesidir. Otantik olmak neyi, ne zaman, ne şekilde söyleyip söylemeyeceğini öbür kişi ve çevre şartlarını da dikkate alarak seçebilmektir. ‘Kendi yaşamının yazarı’ diyebileceğimiz “otantik kişi, kendine özgü ve kendi gibidir” (Daş, 2012, s. 22). Bu kişiler, halis, hasbi ve sahicidirler. Yeryüzünde kendinden başka bir tane daha olmadığını, bu biricikliğin ona kendisi olma sorumluluğu yüklediğini bilerek yaşarlar. Otantik insan ayrıca, ölümünü aklında tutan, ona hazırlanan ve bu sayede önemsiz meşguliyetlerden uzak durmayı başarabilir. Gereksiz ertelemelerden kurtulup hayatına derinlik ve lezzet katabilir. Otantik kişi, dünyayı ve hayatı anlamış, kendisini kendi seçtiği görev ve sorumluluklara adayabilen varoluşundan razı insandır (Göka, 2013).

Sağlıklı kişilerin özelliğinden biri de olgunluktur. Yani kişinin gerektiğinde kendini destekleyebilme gücüne sahip olması, bağımlılık düzeyinin azalarak kaygı ve korku durumlarında kendini cesaretlendirerek, kendini yatıştırabilme ve kendini harekete geçirebilme gücüne sahip olmasıdır (Daş, 2012).

Freud’la başlayan psikoloji ilminin, sanki insanın hastalıklı yarısını anlattığını iddia eden Maslow (1968), çalışmalarını insanın “sağlıklı diğer yarısı” diye tanımladığı alana yoğunlaştırmıştır. “Dinler, Değerler ve Doruk Deneyimler” adlı çalışmasında “doruk deneyimler” den bahseden Maslow bu tabirle, karanlık bir gecede çakan bir şimşek gibi, insan bilincinde iz bırakan, olağan üstü yaşantı deneyimleme potansiyelini ele almıştır. Doruk deneyim yaşayan birey, huşu, gizem, sürpriz ve estetik şok gibi haller yaşamaktadır. Ayrıca Maslow’un sağlıklı insanında, hayret duyabilme, rasyonel akıl ötesinde yaşantılanabilecek bir “birlik” bilincinden söz etmektedir (Merter, 2007).

Maslow’un (1971) ele aldığı sağlıklı insanın bir diğer özelliği de, kendini gerçekleştirme potansiyelidir. Kendini gerçekleştiren bir insan var olan değerlerine yeni bir şey katmıyor, bunun yerine zaten var olan ve yitirdiklerine tekrar kavuşmaktadır. Hayatın zorluklarına rağmen, daha anlamlı ve mutlu bir yaşantı sürebilen kendini gerçekleştirebilmiş kişilerin, oldukça geniş ilgi alanları, “yaratıcılık, cesaret, azim, sabır, tevekkül, sağlıklı karar alma yeteneği, güven, çelik gibi bir irade, ve diğerkamlık (altruizm, başkasını kendinden çok düşünüp kayırma)” gibi özellikleri olduğu söylenmiştir (Merter, 2007).

Birçok kadim gelenekte insanın iki-kutuplu oluşundan söz edilmektedir. Bir kutbunda insanın anormal yönü bulunurken öbür kutupta insanın sağlıklı, hatta oldukça özel bir tarafının olduğu ifade edilmektedir. Çok farklı şekilde dile getirilen bu yön, Hinduizm’de atman, Tibet Budizm’inde parabhasavra (ışık varlık), Taoizm’de parlak inci, Benötesi (Transpersonal) psikolojisi literatüründe gerçek benlik olarak geçmektedir. Henry Corbin’in “Göklerdeki ikizimiz” diye dile getirdiği insanın bu özel yönü, halk dilinde “can” olarak nitelendirilmiştir. Ku’ran-ı Kerim’de ise, bu özel yön “ruh” olarak ifade edilmektedir (Merter, 2014).

### **1.1.3. Psikolojik sağlığı etkileyen faktörler**

Psikolojik sağlığı etkileyen faktörler, uzun yıllardır araştırılmasına rağmen kesin bir sonuca ulaşılamamıştır henüz. Ancak yine de rahatsızlıkların nedenini anlamaya yönelik birçok bilgiye ulaşılmıştır.

Özetle psikolojik sağlığı etkileyen ve rahatsızlığa yol açan faktörleri üç başlık altında toplamak mümkündür. Bu etmenler şunlardır: (1) Biyolojik etkenler; Kalıtım, beden yapısı, beslenme yetersizlikleri ve bozuklukları ile fiziki travmalardır. (2) Psikolojik etkenler (travmatik yaşantılar): (a) Çocukluk çağına ilişkin aşırı engellemeler ve zorlanma (stres) etkenleri; yetersizlik analık, ihmal ve reddetme, çocuğun aşırı korunması, aşırı doyurulması, bağımlılığın sürdürülmesi, çocuğa özerklik ve kişilik tanınmaması, ailedeki düzensizlik, parçalanma, yıkılma, aşırı baskı, bozuk ve tutarsız disiplin, özdeşim örneklerinin yokluğu/yetersizliği, çocuklar arasında adaletsizlik, ebeveyndeki psikolojik rahatsızlık, çocuğa abartılı amaç yüklenmesi, eğitim imkanlarının yetersiz, düzensiz ve uygunsuz oluşu. (b) Yetişkin yaşamında karşılaşılan engelleme ve çatışmalar; Gerçek ya da hayali başarısızlıklar, gerçek veya hayali yitimler, çocukluktan kalma çatışma ve saplantılar ile bozuk yaşam koşullarıdır. (3) Toplumsal etkenler ise şunlardır; Toplumun eğitim ve yetiştirme geleneklerindeki bozuk anlayış, bir topluma ait olmama, bağlanmama ve ya bir topluma aşırı bağlanıp kendini yitirme, Son olarak da savaş, işsizlik, ayrımcılık, hızlı sosyal değişimler, göç, toplumsal buhranlar, baskılar ve sosyoekonomik yoksunluklar gibi toplumsal stresler sayılabilir (Öztürk, 2004).

### **1.2. Psikolojik Rahatsızlıklar**

Psikolojik rahatsızlıklar bazı belirtiler üzerinden ele alınıp değerlendirilmektedir. Bu belirtilere göre de, genel olarak DSM ya da ICD tanılama sistemine göre tanılanmaktadır. Psikolojik rahatsızlıklarda dikkate alınan belirtiler şunlardır: Davranış, duygular ve duygusal tepkilerde görülen düzensizlikler, düşüncede baş gösteren düzensizlikler, düşünme içeriğinde görülen düzensizlikler, konuşmada ortaya çıkan belirtiler, hafıza sorunları, dikkat sorunları ve uykudur (Enç, 1976; Öztürk, 2004).



Hastalıkların da tedavisi ve önlenmesi için, iyi bir tanımlama, tanı koyma ve sınıflandırma yapabilmek gerekmektedir. Günümüzde psikolojik rahatsızlıkların tanımlama ve sınıflandırılmasında ağırlıklı olarak DSM 5 ve ICD-10 kullanılmaktadır. Amerikan Psikiyatri Birliği'nin hazırladığı DSM'nin çok eksenli tanı yöntemine göre her psikolojik rahatsızlık yaşayan kişilere, şu beş eksen üzerinden değerlendirilme yapılmaktadır:

1.Eksen: Klinik Bozukluklar; bu bölümde kişinin klinik görünümüne hakim olan asıl hastalığı teşhis edilmeye çalışılmaktadır.

2. Eksen: Kişilik Bozuklukları; bu ekseninde fertte tespit edilen, kişilik düzensizlikleri yazılmaktadır. Ayrıca zeka gerilikleri de bu bölümde değerlendirilmektedir.

3. Eksen: Genel Tıbbi Durum; bu bölümde ise, kişide psikolojik rahatsızlıklar haricinde görülebilecek rahatsızlıklar ele alınıp değerlendirilmektedir.

4. Eksen: Psikososyal ve Çevresel Sorunlar; Psikolojik rahatsızlığın oluşunda, gidişatında ve tedavisinde etkisi olabilecek farklı Psikososyal etmenler değerlendirilir. Mesela, sevilen birinin vefatı, iş sorunları, ağır travmalar gibi.

5. Eksen: Uyum İşlevlerinin Genel Değerlendirilmesi; bu ekseninde de gözlemlere dayanarak ve ya ölçekler yardımıyla, ferdin genel uyumunun değerlendirilmesi yapılmaktadır (Butcher, Mineka ve Hooley, 2013; Öztürk, 2004).

Dünya Sağlık Örgütü'nce hazırlanan ICD-10'da her bir rahatsızlık için, teşhis ölçütlerini içeren bir tanı kılavuzu, bu tanının içerdiği ve içermediği benzer rahatsızlıklar, ayrıca tanıda düşünülebilecekler ve tanılarının alt grupları yer almaktadır (Öztürk, 2004).

ICD-10'da psikolojik rahatsızlıklar, mental ve davranışsal bozukluklar adı altında şöyle sınıflandırılmıştır:

F00-F09 Semptomatik ve organik mental bozukluklar,

F10-F19 Psikoaktif madde kullanımına bağlı zihin ve davranış bozuklukları,

F20-F29 Şizofreni, şizotipal ve delüzyonel bozukluklar,

F30-F39 Duygu durum [duygulanım] bozukluklar,

F40-F48 Nörotik, stressle ilgili ve somatoform bozukluklar,

F50-F59 Fizyolojik bozukluklar ve fiziki faktörlerle birlikte seyreden davranış bozukluğu sendromları,

F60-F69 Erişkin kişilik ve davranış bozuklukları,

F70-F79 Zeka geriliği,

F80-F89 Psikolojik gelişme bozuklukları,

F90-F98 Genellikle çocukluk ve adolesan döneminde başlayan davranışsal ve emosyonel bozukluklar ((DSÖ), 2005).

Psikolojik rahatsızlıklar, DSM-5 tanı ölçütleri başvuru el kitabında şöyle sınıflandırılmıştır:

‘Nörogelişimsel Bozukluklar’.

‘Şizofreni Açılımı Kapsamında ve Psikozla Giden Diğer Bozukluklar’.

‘İkiuçlu (Bipolar) ve İlişkili Bozukluklar’.

‘Depresyon Bozuklukları’.

‘Kaygı (Anksiyete) Bozuklukları’.

‘Takıntı-Zorlantı Bozukluğu (Obsesif-Kompulsif Bozukluk) ve İlişkili Bozukluklar’.

‘Örselenme (Travma) ve Tetikleyici Etkenle (Stresörle) İlişkili Bozukluklar’.

‘Çözülme (Dissosiyasyon) Bozuklukları’.

‘Bedensel Belirti Bozuklukları ve İlişkili Bozukluklar’.

‘Beslenme ve Yeme Bozuklukları’.

‘Dışa Atım Bozuklukları’.

‘Uyku-Uyanıklık Bozuklukları’.

‘Cinsel İşlev Bozuklukları’.

‘Cinsel Kimlikten Yakınma (Hoşnut Olmama)’.

‘Yıkıcı Bozukluklar, Dürtü Denetim ve Davranım Bozuklukları’.

‘Madde ile İlişkili Bozukluklar ve Bağımlılık Bozuklukları’.

‘Nörobilişsel Bozukluklar’.

‘Kişilik Bozuklukları’.

‘Cinsel Sapkınlık (Parafili) Bozuklukları’.

‘Diğer Ruhsal Bozukluklar’.

‘İlaçların Yol Açtığı Devinim Bozuklukları ve Diğer Yan Etkileri’

‘Klinik İlgi Odağı Olabilecek Diğer Durumlar’ (DSM-5, 2013, s. ix-iv).

### 1.3. Psikoterapi

Psikoterapi, bir anlamda kişinin düşünce, duygu ve davranışlarını, konuşarak ve ilişki kurarak değiştirme, iyileştirme anlamına gelmektedir (Öztürk, 2004). Eski Yunancada hizmet, tıbbi tedavi anlamında kullanılan terapi ile nefis anlamına gelen psike kelimelerinin birleşmesinden meydana gelen psikoterapi, nefsin tedavi edilmesi, nefse hizmet sunulması demektir (Merter, 2014).

Bu geniş anlama göre düşünüldüğünde kişiyi etkileyecek, değişime yol açacak her türlü telkin ve ikna içerikli konuşmanın psikoterapi olarak değerlendirilmesi mümkündür. Ancak klinik anlamda psikoterapiyi ele alacak olursak, psikoloji bilgisine dayalı bir şekilde, psikolojik rahatsızlıkların iyileşmesi için, danışanla terapist arasında olumlu bir ilişki içinde gelişen, bir takım özel tekniklerin de kullanıldığı bir uygulama olarak düşünülebilir (Öztürk, 2004). Bir diğer tarife göre de psikoterapi, danışan ile psikoterapi alanında eğitim almış meslek çalışanı olan psikoterapistten meydana gelen sosyal bir ortamda, danışanın büyüüp gelişerek kendini gerçekleştirmesine ve problemlerini kendi başına çözebilecek bir olgunluk ve bağımsızlık haline ulaşmasına yardım niyetiyle psikolojik yaklaşımlarla girişilen, belirli bir sistem ve planla yürütülen bir öğrenme ve etkileşim oluşumudur (Tan, 199).

Yine geniş manada psikoterapiyi ruhsal açıdan acı çeken bir insanın daha üst konumdaki bir başkası tarafından, Heidegger'in tabiriyle, 'ileriye yol açan ihtimam' barındıran bir diyalog içerisinde yardım almasıdır diye tanımlayabiliriz. Psikoterapi denen bu yaklaşım, 'derin gelişme potansiyeli ve çok kutsal insani boyutu olan, varoluşsal bir duruştur'. Bir anlamda psikoterapi, K. Wilber'in işaret ettiği gibi, insanları düştüğü ikilemlerden olabildiğince kurtarıp kişiyi bir adım daha yukarıya çıkarabilme çabasının adıdır denilebilir. İnsanı çok katmanlı bir binaya benzetirsek, terapi, alt katların dar, karanlık ve kasavetli alanına hapsolmuş, sıkışık kalmış, acı çeken insanı, bir üst kata çıkarabilen çaba, gayret ve yöntemleridir diyebiliriz (Merter, 2007, s. 299-305).

Genel bir ifadeyle dile getirildiğinde psikoterapi, bireyin yaşadığı duygusal çatışmaları çözümlenmeye yönelik, bu çatışmalardan ortaya çıkan kaygı, gerilim ve çökküntüleri azaltmayı amaçlayan, psikolojik uyum düzeyini artırıcı ve kişiler arası ilişkileri olgunlaştırmaya dair teknik ve yöntemler bütünüdür (Güleç, 1993). Bu yöntem, konu hakkında eğitim almış bir kişinin, danışanın rahatsızlığı çerçevesinde semptomları ortadan kaldırmak, bunları ayarlamak veya en azından geciktirmek, var olan düzensiz davranış örüntüleri için düzeltmeye yönelik müdahalede bulunmak, olumlu kişilik gelişimini teşvik gibi amaçlarla danışanla hassas, mesleki bir ilişki kurmaktır (Çifter, 1991 akt: Kandemir, 2006).

Birçok yararlı bileşeni olan psikoterapi tekniklerinin bazı faydaları şunlardır:

a) Eleştirilmeden, iyi bir dinleyiciyle serbestçe konuşmaktan doğan faydalar; Böyle bir ortam ve ilişki öncelikle kişide düşünce ve duygularının rahatça ifade edilmesine olanak sağlamaktadır. Bir diğer faydası, kişinin kimseye söyleyemediği ve ağırlığı altında ezildiği bazı sırlarını itiraf etme olanağı sunmaktadır. Hassas konular hakkında konuşarak bu konudaki hassasiyetin azaltılması ve hatta duyarsızlaştırma ve korkunun azaltılması da diğer bir yararlıdır. Böyle bir ilişkiyle kişinin kendisini tanıması sağlanmakta, yüzleşmekten kaçındığı bazı duygu ve düşüncenin ortaya çıkması ve böylelikle de duygusal-heyecansal boşalma sağlanmaktadır.

b) Danışanın hayatına terapistin eklenmesinin etkileri; Böyle bir etki neticesi, danışan yalnızlıktan kurtulmaktadır. Bu eklenme, danışana en azından başvurabileceği birinin varlığını, kendinin bir başkası tarafından anlaşıldığı ve rahatsızlığının ümitsiz olmadığı gibi telkinleri içermektedir. Bu telkinler de birey ve çevresi üzerinde etkili olabilmektedir.

c) Terapistin eylemleri; Terapist, danışana yaşadığı olay ve zorlukların ne anlama geldiğini hakkında açıklamalarda bulunarak, danışanın kendi hayatı ve davranışları hakkında açıklamalar bulmasına yardım etmektedir. Aynı şekilde terapist danışanına bilgi eksikliğine dayalı sorunların çözümüne yönelik bilgi verici ve yönlendirici olabilmektedir. Hatta belli ölçüler içerisinde terapist danışanına farklı seçenekleri önererek, danışanın sorununu çözmesine yönelik eylemlerde bulunabilmektedir (Çifter, 1991 akt: Kandemir, 2006).

Birçok yararlı bileşeni olan psikoterapi, bir tarafta terapistin diğer tarafta danışanın bulunduğu ve birlikte yürütülebilen bir süreçtir, bir faaliyettir. Terapi faaliyetinin gerçekleşebilmesi açısından bazı koşullar bulunmaktadır. Bu şartları danışan ve terapist açısından ele almak mümkündür (Köknel ve Özügürlü, 1983).

Danışan açısından;

a) Danışanın psikoterapist ile yüz yüze gelmesi,

b) Danışanın, terapistin dilini ve davranışlarını anlayabiliyor olması,

c) Danışanın, karşılıklı bir görüşmeyi gerçekleştirebilecek kadar sakin ve rahat olması,

ç) Psikoterapi sürecinin danışanın hayat şartlarına ve ekonomik gücüne uygun olması gerekmektedir.

Terapist açısından ise;

a) Terapistin, danışanına karşı yansız olabilmesi gerekmektedir. Yani kişisel görüş ve düşüncelerini danışanına kabul ettirmeye çalışmamalıdır.

b) Terapistin, alanında eğitimli olması gerekmektedir.

c) Terapist, danışanı ile ilişkisinde, danışanın kendi kendini düzenleme ve yaratıcı gücünü açığa çıkmasına izin verilmelidir. akt: (Kandemir, 2006).

İyi ruh halleri (state) oluşmasını sağlayarak danışanın problemiyle başa çıkabilmesini amaçlayan psikoterapi bir çeşit sanattır; psikoterapi sanatı. Bu sebeple, terapist danışanında yeni haller oluşturabilecek, eski hastalıklı hali yerinden oynatıp problemin çözümüne katkı sağlayacak bir eylemsellik içinde, diliyle, bedeniyle, jest ve mimikleriyle hatta kimi zaman susmasıyla bile sanat icra eden bir sanatçıdır (Zeig, 2014). Bu yönden bakıldığında psikoterapiyi bir sanat icrasına benzetmek de mümkündür.

### **1.3.1. Temel psikoterapi becerileri**

Psikoterapi sanatını icra eden birinden beklenen bazı temel beceriler bulunmaktadır. Bunlar;

#### **1.3.1.1. Sözsüz davranışlar**

Psikolojik yardımda bulunabilecek birinin, muhatabıyla etkileşiminde sözsüz dinleme becerilerini etkili bir şekilde kullanabilmesi gerekmektedir. Çünkü bir başkasına yardımcı olabilmek için gerekli en temel becerilerden biri kuşkusuz, muhataba saygı, ilgi ve özen sunabilme yeteneğidir. Elbette bu özen ve ilgiyi kelimelerle değil onların dışında başka yollarla sunabilmek gerekir. Psikoterapistin sözsüz davranışları en az kelimeler kadar hatta onlardan daha çok şeyi ifade eder. Eylemin, söylenenden daha çok etkili olduğu gerçeği psikoterapi gibi yardıma dayalı ilişkilerde oldukça önemli bir hakikattir. Psikoterapist, ilgilendiğini söylüyor fakat ilgisiz görünüyorsa, danışan kendini rahatsız hissedecek ve belki kafası da karışacaktır. Terapistin, göz ilişkisi, beden duruşu, el-kol hareketleri, yüz ifadeleri ve sözel kalite gibi sözsüz davranışları, danışanı dinleyip onunla ilgilendiğini daha doğrudan gösteren bir dil olmaktadır. Eğer terapist ilgilenmiyorsa bu da yine sözsüz iletişim yoluyla danışana iletmektedir. Başını başka yöne çeviren, hiç gülümsemeyen, çok yüksek sesle konuşan bir terapist, danışanını rahatlatarak sorunlarını konuşmasını sağlayamaz (Steven, Anthony ve Allen, 1973).

Etkili sözsüz dinleme davranışı, sadece özen ve ilgi sunmayı değil aynı zamanda terapistin de etkili ve yeterli olduğunun bir göstergesi olarak anlaşılır. Böylelikle danışan, terapist tarafından dinlendiğini ve anlaşıldığını algılar. Sabırsız görünümlü, sesi mütereddit ve uygunsuz şekilde gülümseyen bir terapist, yeterli ve güvenilir biri olduğunu gösteremez. Dolayısıyla böyle bir terapistin inandırıcı ve ikna edici olması da mümkün olamaz. Sözsüz davranışlarda etkili olmak, sadece –miş gibi yapmak için olmamalı ve terapistin otantik, sahici ve sahipsiz olabileceği çabasını her daim sürdürmesi gerekmektedir (Steven, Anthony ve Allen, 1973).

Bir psikoterapistin, terapi becerisi için oldukça önemli olan sözsüz davranışlar şunlardır:

#### **1.3.1.1.1. Göz ilişkisi**

Psikoterapi görüşmesinde etkili bir göz ilişkisi, muhatabı dinlerken ve onunla konuşurken aynı zamanda ona doğru bakmaktır. Ancak bu ilişkinin, spontane, rahat, kendiliğinden ve ciddi olması beklenmektedir. Terapist, danışanına odaklanmış durumdadır.

Bunun tam tersine etkili olmayan göz ilişkisinde ise, danışana bakmamak, göz ilişkisini çok sık koparmak, boş boş bakmak, çok derin bakmak veya aşağı yukarı bakma şeklinde olmaktadır (Steven, Anthony ve Allen, 1973).

#### **1.3.1.1.2. Beden duruşu**

Psikoterapi görüşmesinde, terapist için etkili beden duruşu, beden hafifçe öne eğik olduğu, danışana doğru hafifçe dönük, rahat ve açık bir durumdaki duruş olduğu söylenmektedir. Yine aynı şekilde, el ve kollar ara sıra akıcı şekilde konuşmaya dahil edilebilir. Ayaklar da yine rahat bir şekilde tutulur (Steven, Anthony ve Allen, 1973). Ancak terapistin, terapi sanatını uygularken spontaneliğini koruyacak ve danışana zarar vermeyecek şekilde ve belli kalıplar içine hapsolmeden da bedenini kullanması mümkündür. Çünkü bir terapistin en büyük terapi aracı, yine kendi bedenidir (Zeig, 2014).

Etkili olmayan bir beden duruşunda ise, beden öne doğru çok fazla eğik olabilir. Aynı şekilde arkaya doğru da yaslanık şekilde bir beden duruşu da uygun olmadığı gibi danışana karşı yan durmak da uygunsuz bir duruştur. Beden duruşunun katı, gergin ve sert oluşuyla, el ve kolların hareketsizliği de görüşmenin sağlığı açısından olumsuz etkiye sahiptir (Steven, Anthony ve Allen, 1973).

#### **1.3.1.1.3. Baş ve yüz hareketleri**

Bir psikoterapi görüşmesinde yeri geldikçe baş hareketleriyle onay verme, uygun şekilde gülümseme oldukça önemlidir. Aynı şekilde danışanın duygu durumuna göre uyuşan ifadeler takınmak da böyle bir görüşme için mühimdir. Böylelikle danışana, kendisinin anlaşıldığı bilgisi sunulmuş olur.

Baş ve yüz hareketlerinin etkili olmayan şekilde kullanılmasında ise, sürekli veya çok az baş ile onay vardır. Ayrıca, başın sürekli öne doğru eğik olması da, sürekli veya çok az gülümseme de uygunsuz kaçmaktadır. Soğuk ve mesafeli bir ifade takınmak, yüz hareketlerinin çok katı olması ve abartılı bir yüz ifadesi gösterildiğinde de görüşmenin etkisi azalabilir (Steven, Anthony ve Allen, 1973).

#### **1.3.1.2. Sözel kalite**

Etkili sözel kalite demek, hoş ve ilgili bir tonla, sesin tonunun uygun olmasıyla, konuşmasının hızını ayarlayarak konuşabilmek demektir. Ayrıca konuşma hızının da konuşma içeriğine uygun

olması gerekmektedir. Konuşmayı doğal bir akıcılıkta basit bir dille yapmak da sözel kalite için önemlidir.

Aksine, monoton veya çok heyecanlı bir ses tonuyla, çok sert ve ya çok yumuşak tonda konuşmak sözel kaliteyi olumsuz yönde etkilemektedir. Aynı şekilde, çok hızlı ya da çok yavaş veya kesik kesik konuşma, argonun aşırı kullanımı, aşırı formal bir konuşma, teknik bir dil kullanmak da etkili olmayan sözel kaliteye örnektir (Steven, Anthony ve Allen, 1973).

### **1.3.1.3. Kişisel alışkanlıklar**

Bir terapistin kişisel alışkanlıklarında da, danışanın dikkatini dağıtarak rahatsız olmasına sebep olabilecek hareket ve davranışlarda bulunmamaya özen göstermesi beklenmektedir (Steven, Anthony ve Allen, 1973).

### **1.3.1.4. Devam ettirici tepkiler**

Bu tepkiler, terapistle danışanı arasında etkili bir iletişimin oluşmasının temelini teşkil etmektedir. Bu etkili iletişim sayesinde de, terapist danışanın gerçekten ne yaşıyor olduğunu anlayabilir. Ayrıca, danışanın çekinmeden, açık ve dürüst bir şekilde konuşabilme imkanı sunar. Eğer terapist etkili iletişim kurulamamışsa, aradaki ilişki de zayıf olacağından, danışanın doğru kişiye, doğru yere geldiğine kani olmasına yardımcı olacak bir çaba içine girmelidir terapist. Devam ettirici tepkiler terapistin danışanı anladığını iletmesine vesile olmaktadır. Bu tepkiler aracılığıyla terapist, danışanın ortaya koyduğu içerik ve duyguyu özetlemesine ve yansıtmasına yardımcı olur. Devam ettirici tepkiler genellikle iki amaca hizmet etmektedirler. Bunlardan ilki, danışanı konuşmasını devamla cesaretlendirmesidir. Dinleyen anladıklarını etkili bir şekilde, geri yansıtması konuşanı oldukça cesaretlendiren bir davranıştır. Sözel olarak tepkide bulunmamak, danışanda kafa karışıklığına yol açıp anlaşılmadığı ve özen gösterilmediğini düşünmesine neden olabilmektedir. Devam ettirici tepkinin diğer amacı ise, danışanın probleminin açığa kavuşmasına yardımcı olmaktır. Bu ise danışanın, probleminin terapist tarafından yansıtıldığını işittiği zaman gerçekleşmektedir (Steven, Anthony ve Allen, 1973).

#### **1.3.1.4.1. Hım-mm**

Bu oldukça basit sözel ifade, konuşan kişiyle, beraber olmayı ve birlikteliği ifade etmektedir. ‘Devam et. Seni dinliyorum ve anlıyorum’ gibi anlamları çağrıştırmaktadır. Konuşmanın devamına teşvik hususunda oldukça etkilidir. Elbette bu tepkinin de kullanımda özenli davranmalıdır terapist. Gereğinden fazla kullanması etkisini kaybettirecektir. Ayrıca danışan için öncelikli olmayan bir konu üzerinde fazla durmaya da yol açabilir (Steven, Anthony ve Allen, 1973).

#### **1.3.1.4.2. İçerik tepkileri**

Danışanın söylediği içeriği özetleyen ve yansıtan bir tepki çeşididir. Danışanın çeşitli ifadelerini, en son söylediği veya belki de bütün iletişimin özetlenmesi şeklinde olabilir. Bu tepkileri misal olarak şunları kaydedebiliriz:

D-“Ne sıkıntılı bir gün! Bugün trafik çok yoğundu. Terapiye geç kaldım ve ayrıca bugün yanıma para almayı da unuttum!”

T-“Bugün senin için oldukça sıkıntılı...” (Steven, Anthony ve Allen, 1973, s.20).

#### **1.3.1.4.3. Duygu tepkileri**

Duygu tepkisiyle terapist, danışanın henüz adını koymadığı bir duygusunu yansıtır. Böyle bir tepkide bulunabilmek için, öncelikle danışanın konuşmasının içeriğine ulaşabilmek, sonra da bunun içinden duyguyu tespit edebilmek gerekmektedir. Yani muhatabın konuşmasında ne söylediğinin yanında, nasıl söylediğini de duyabilmek gerekmektedir. Bunun içindeki duyguyu dile getirmeye çalışmak gerekmektedir. Ancak danışanın kelimelerine değil de duygularına tepki verildiği için kesin yargılarda bulunmak yerine, ihtimalli ifadeler kullanmak daha isabetli olacaktır. Mesela, “Dün karım beni terk etti. Aramızdaki her şeyi mahvetti bir daha barışmamız mümkün değil!” diyen birine karşı, “sanki kendinle ilgili bir hayal kırıklığı yaşıyor gibisin” diye cevap vermek gibi (Steven, Anthony, ve Allen, 1973, s.20-21).

#### **1.3.1.5. Yol açıcı tepkiler**

Terapinin seyrini değiştirme özelliğine sahip olan yol açıcı tepkiler, ilişkinin hangi yöne doğru gideceğini belirlemede etkindirler. Devam ettirici tepkiler iletişim ve paylaşımı artırmada etkili olurken, yol açıcı tepkilerde amaç, üzerinde çalışılan konular hakkında danışanın çözümleme sürecini başlatabilmesini sağlamaktır. Devam ettirici tepkilerde konuşmanın sorumluluğu danışanda iken, yol açıcı tepkilerde sorumluluk terapistindir. Yol açıcı tepkilerde hedef, genellikle davranışı değiştirmek olup anlamaya yönelik amaç daha azdır. Bu tekniğin terapide kullanımı, ancak danışanın sorunu tam olarak idrak edildikten sonra mümkündür. Bu tepkilerin kullanımında terapist oldukça dikkatli olması gerekmektedir. Danışanı iyice anladığına emin olduktan sonra, zamanlama ve kullanım yeri dikkate alınarak kullanılması gerekmektedir. Terapistin, yola açıcı tepkilerle danışana verdiği mesaj, ‘Konuştuğumuz çerçevede sorumluluk almayı kabul ediyorum’dur (Steven, Anthony ve Allen, 1973).

Yol açıcı tepkilerin zamansız kullanımının terapi ilişkisi açısından barındırdığı risklerden dolayı, teknikleri kullanmadan önce, terapist kendine şu soruları sormalıdır;

‘Sorunun ne olduğunu anladım mı?’, ‘Bu sorunla baş edebilmek için spesifik bir plan ya da taktiğim var mı?’, ‘Muhatabımın bu sorununun aşabilmesi için, anlamlı bir şekilde sorumluluk almayı kabul ediyor muyum?’ Bu sorulara verilecek olumlu bir cevaptan sonra yol açıcı tepkilerin



kullanımına geçilebilir. Şayet olumsuz cevap veriliyor ise, yol açıcı tepkilerin kullanımından vaz geçilip devam ettirici tepkilerle devam etmek gerekmektedir (Steven, Anthony ve Allen, 1973).

Yol açıcı tepkileri üç başlık altında ele almak mümkündür; 1. Soru sorma, 2. Tavsiye ve 3.Etkileme

#### **1.3.1.5.1. Soru sorma**

Sorular danışanın daha önceden bahsetmediği yeni bir bilgiyi almaya yönelik olarak kullanılır. Soruların çok özenle sorulması beklenmektedir. Soru sorarak problemi ele alma niyeti, bir sorgulamaya dönüşmemesi için özen gösterilmelidir (Steven, Anthony ve Allen, 1973).

Görüşmelerde iki çeşit soru kullanılabilir; açık uçlu sorular ve kapalı uçlu sorular.

Kapalı uçlu sorular; ‘Evet’ ya da ‘hayır’ şeklinde veya birkaç kelimeyle cevap verilen sorulardır. Oysa terapi görüşmelerinde, yol açıcı tepkilere yönelik soruların bir iki cümleyle ifadesi pek bir anlam ifade etmeyecektir. Kapalı uçlu sorular da kısa cevaplara yol açtığı için, terapötik ilişkiyi sınırlandırmaktadır. Bu sebeple mümkün mertebe kapalı uçlu sorulardan kaçınmak gerekmektedir.

Açık uçlu sorular; Bu soru tipinde, cevaplar genellikle ‘evet’ ya da ‘hayır’ şeklinde cevaplanamaz. Bir iki kelimeyle de cevaplanmayan açık uçlu sorular, muhatap kişiye tepkide bulunmak için geniş bir özgürlük alanı sağlar. Bu soruların terapist de, danışanı hakkında ek bilgiler sağlaması mümkündür. Açık uçlu sorularda daha çok, ‘nasıl’ ve ‘ne’ zamirleri kullanılır (Steven, Anthony ve Allen, 1973).

#### **1.3.1.5.2. Tavsiye**

Tavsiye, genellikle danışan için seçenek sunan yardım edici bir tekniktir. Bu seçenekler özellikle eylem ve düşünce boyutundadır. Danışanın problemlerinin çözümüne yardım edebilmeye yönelik olarak eylem planlarından oluşur. Tavsiye bazen, ‘bu konu üzerinde düşünmen gerektiğine inanıyorum’ şeklinde düşünceye yönelik olduğu gibi, bazen de ‘sınavlara hazırlık için kendine bir program hazırlamalısın’ şeklinde eyleme yönelik de olabilir. Tavsiyenin, terapötik olabilmesi için, gerçekçi ve spesifik olması gerekmektedir. Bunun için de terapistin, danışanın önceden bu konuda ne yapıp ne denediğini bilmesi gerekmektedir. Bunu, ‘bu konuda, çözmek için daha önce neler yaptınız?’ şeklinde açık uçlu soruyla öğrenmek mümkün olabilir. Terapist böylelikle, danışanının önceden denemiş olduğu bir şeyi önermek durumunda kalmamış olacaktır (Steven, Anthony ve Allen, 1973).

#### **1.3.1.5.3. Etkileme**

Etkileme, danışanın getirdiği konularla ilgili ve onun getirdiği düşünce ve ifadelerin olumlu veya olumsuz pekiştirilmesini amaçlayan, danışanın tutum ve davranışlarını dolaysız olarak değiştirmek için kullanılan bir yardım tepkisidir. Etkileme tepkisi, danışanı hem cesaretlendirmek hem de cesaretini kırmak için kullanılmaktadır. Etkileme, danışana yeni bir fikir getirme demek olan tavsiyeden farklı olarak, danışanın getirdiği fikri olumlu ya da olumsuz olarak pekiştirmeyi içermektedir. ‘Bu oldukça isabetli bir fikir gibi, bunu uygulayabilirsin’ gibi veya ‘bunun senin için uygun olmayacağını aksine sana zarar vereceğini düşünüyorum. İstersen bunu bir kez daha gözden geçir’ gibi. Etkileme tepkisi, danışanın fikir ve ifadeleri hakkında, terapistin duygularını değil, düşüncelerini göstermeye yöneliktir. Ayrıca, terapistin yorumlayıcı mahiyetteki tepkileri de etkileme tepkisi olarak ele alınmaktadır olacaktır (Steven, Anthony ve Allen, 1973).

#### **1.3.1.6. Kendinden referans verme tepkileri**

Terapistin, kendinden bahsettiği tepkiler kendinden referans verme tepkileri olarak isimlendirilmektedir. Bir terapistin, danışanını nasıl anlayacağı, davranışlarının değişimine nasıl destek sağlayacağı, onu nasıl cesaretlendireceğini bilmekle birlikte, kendi kişisel düşünce, duygu ve tepkilerini nasıl kullanacağını da bilmesi gerekmektedir. Böylelikle terapist kendisinin de bir insan olarak terapiye dahil olduğunu danışanına sunar ve onun da kendisini kişisel olarak tanımasına izin verir. Kendinden bahsetme çeşitli amaçlar için kullanılabilir. Terapistin kendinden bahsetmesi, danışanına kendinden nasıl söz edeceği konusunda model teşkil edebilme olanağı sunar. Ayrıca, terapi ilişkisini kişisellikten uzak, teknik bir görüşme olmaktan çıkarıp kişisel bir ilişkiye dönüşme olanağı sunmaktadır olacaktır (Steven, Anthony ve Allen, 1973).

Terapiye başlayan birçok danışan, karşısındaki kişi ile daha çok kişisel etkileşim arayışı içindedir. Bu sebeple terapistin kendini açması danışanın beklentilerini karşılayarak terapötik süreci hızlandırabilmektedir. Ancak bazen terapistler de, kişisel etkileşim arayışı içinde olur ve bu durum terapistin, danışanından daha fazla konuşmasına yol açabilmektedir. Bu da danışanın kendini açmasını engelleyebilmektedir. Bunun aksine bazı terapistler de kendilerinden nadiren söz ederler. Bu durum da danışanın kendisiyle ilgili konuşmasını engelleyebilmektedir. Bu nedenle terapistin kendini açma konusunda oldukça dikkat etmesi gerekmektedir (Steven, Anthony ve Allen, 1973).

Kendinden referans vermeden önce terapistin kendine şunları sorması gerekmektedir;

Bunu kendi kişisel ihtiyaçlarım için mi dile getiriyorum?

Danışanımın bu tepkime nasıl karşılık vereceğini biliyor muyum?

Kendimden referans vermem, terapötik ilişkiyi nasıl etkileyecek? (Steven, Anthony ve Allen, 1973).

Kendinden referans verme tepkisi iki şekilde gerçekleşmektedir; Kendini katma ve kendini açığa vurma.

#### **1.3.1.6.1. Kendini katma**

Kendini katma tepkisi, terapistin danışanında gördüğü bazı tutum,davranış ve sözlerine karşı ortaya koyduğu kişisel tepkisidir. Bu tepkiler daha çok danışanın duygularıyla ilgilidir. ‘Söylediklerin/yaptıkların karşısında senin hakkında .... hissediyorum’ şeklinde ortaya konulur. Kendini katma tepkileri, bir inanç, bir düşünce ifadesinden daha çok bir duygu tepkisidir. Terapist kendini konuşmaya katarken, dolaylı olarak değil, doğrudan katar. Yani, ‘bazı insanlar...’ şeklinde bir ifade yerine, ‘ben hissediyorum’ şeklinde kullanılmalıdır. Kendini katma tepkilerin geçmişten ziyade şu anda olan duygular üzerine konuşmayı gerektirir (Steven, Anthony ve Allen, 1973).

#### **1.3.1.6.2. Kendini açığa vurma**

Kendini açığa vurma tepkilerinde terapist, kendisiyle ilgili bazı gerçek bilgileri danışanına sunmaktadır. ‘Burada ve şimdi’ olan bitenle ilgili olmaktan ziyade, terapistin bizzat yaşadığı bir tecrübeyi paylaşması şeklindedir. ‘Benim de bir defasında başıma böyle bir olay gelmişti. .... Yaparak başetmeye çalıştım’ şeklinde bir misal verilebilir. Terapistin o anda yaşadığı bir halin de paylaşımı olabilir. Ancak bunun danışana doğrudan bir tepki olarak yapılmaması gerekir. Mesela terapist, ‘Bugün oldukça yorgun hissediyorum’ diyerek kişisel bir paylaşım da bulunabilir. Bu çeşit tepkiler danışana, terapistin de problem yaşayabileceğini göstererek yardımcı olur. Ayrıca, terapistin kişisel tecrübesine dayalı olarak, danışana farklı bir bakış açısı kazanmasına yardımcı olabilir (Steven, Anthony ve Allen, 1973).

#### **1.3.1.7. Kendi ihtiyaçlarını anlama**

Terapistlerin, psikoterapi mesleğini seçerken farklı motivasyonları vardır. Bu motivasyonlar, iyi bir şeyler yapmak, başkalarına yardımcı olmak, para kazanmak, kişisel doyum sağlamak şeklinde olabilir. Bunlar oldukça belirgin, başkalarıyla rahatlıkla paylaşılacak sebeplerdir. Ancak bir de kişiliğinin daha derinlerinden gelen kişisel ihtiyaç ve motivasyonlar vardır. Bunların anlaşılması her zaman o kadar kolay olmamaktadır. Bir terapistin, kendi psikoterapi motivasyonunu anlamsı oldukça önemlidir. Etkili bir psikoterapi gerçekleştirebilmesi için, terapistin bu motivasyonlarını anlamaya yönelik bir çaba içinde olması gerekmektedir. Acaba bir terapist hangi psikolojik ihtiyaçtan dolayı terapistliğe yönelmiştir? Bu hangi ihtiyacını karşılamaktadır iyi anlaşılması gerekmektedir. Mesela, bazı terapistler kendi şahsi problemlerinin çözümü için, diğer bazıları kendisine ihtiyaç duyulması için, bir başka terapist grubu güç sağlamak veya prestij kazanmak için psikoterapistliği seçebilirler. Aynı zamanda bazı terapistlerin ciddi psikolojik problemleri olmamakla beraber bazılarıнын olabilir.

Bu sebeple kendi ihtiyaçlarını anlayabilme terapide oldukça önemlidir (Steven, Anthony ve Allen, 1973).

Bir terapistin şahsi ihtiyaçları terapi sürecini de etkilemektedir. Mesela kendisine ihtiyaç duyulması ihtiyacını hisseden ve bağımlı olan bir terapist bu ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik olarak, farkında olmadan terapiyi uzatmaya yol açabilir. Güç ihtiyacında olan bir başka terapist ise, gereğinden fazla nasihat eder ve danışanın üzerinde fazladan kontrolcü olabilir. Kendisinden hoşlanılma ihtiyacında olan bir terapist de, danışanın davranışları hakkında dürüst geribildirimler vermeyebilir. Kendisine bağımlı olunma olunması ve uzman olarak kabul görme ihtiyacında olan bir diğeri de danışanın beklenen değişimi sağlamadığı durumlarda morali bozulabilir, hatta kızgınlık hissedebilir. Terapistin ihtiyaç ve motivasyon kaynakları danışanı ve danışma sürecini doğrudan etkilediği için terapistin kendini iyi anlaması oldukça önemlidir ((Steven, Anthony ve Allen, 1973).

Yukarda geçtiği gibi, terapistlerin değişik değişik olabilir. İyi ya da kötü ihtiyaç yoktur, hatta bu ihtiyaçlardan bazıları oldukça bencilce gözükebile. Burada önemli nokta, ihtiyaçların iyi ya da kötü olması değil, bunun terapi sürecini nasıl etkilediğidir. İhtiyaçlarının farkına varmayan bir terapist, farkında olan bir terapiste göre teröpatik ilişkiyi daha fazla olumsuz etkilemesi mümkündür (Steven, Anthony ve Allen, 1973).

#### **1.3.1.8. Başkalarını anlama**

Bir terapistin, danışanını etkili bir şekilde dinleyerek onu doğru anlaması son derece önemlidir. Bu gerçekleşmemişse, terapistin bazı yardım becerilerini etkin şekilde kullanmasının bir yararı olmayacaktır. Bu yüzden terapistin, danışanının anlattıklarını dinlemesi, onu gözlemlemesi ve onu hissedebilmesi oldukça önemlidir. Anlamak elbette ki, kelimelerin anlaşılıp onaylanmasından daha fazlasıdır. Muhatabımızı anlamak demek, söylediği kelimeleri işitmek, nasıl söylediğine dikkat etmek ve bunun o kişi için ne anlama geldiğini bilmek demektir. Danışanın kendini anlaşılmuş hissettiği bir terapi süreci, danışana ifade etmediği duygularını anlama ve tepkide bulunma, kendisiyle ilgili karmaşasını ve yaşadığı çatışmaları anlama imkanı sunmaktadır. İyi bir şekilde anlamak, terapistin danışanı bütün bunlara bakabilmeye yönelttiği aktif bir süreçtir (Steven, Anthony ve Allen, 1973).

Anlama süreci terapide tek başına bir süreç olmayıp daha önce bahsi geçen basamaklarla ilişkili süreçleri içermektedir. Bu süreçlerden birincisi; terapistin, danışanın sözel ve sözel olmayan davranışlarının arasındaki ilişkinin tahlil etmesidir. Terapist, danışanın sözleriyle, göz ilişkisi, beden duruşu, ses tonu vs birbiriyle tutarlı olup olmadığını anlaması gerekmektedir. Aradaki tutarsızlıkları fark edip bunların anlamları üzerine düşünmesi gerekmektedir.

Anlama süreçlerinden ikincisi, terapistin, karşısındaki kişinin ifade etmediği duygularını tahlil edebilmesidir. Bazen danışanlar duygularını anlamakta zorluk çekebilmektedirler. Bazen de duygularını söylemek istemeyebilmektedirler. Böyle durumlarda terapistin, duygu tepkilerini kullanarak danışanın duygularını özenle belirlemelidir.

Anlamadaki diğer bir süreç de, rol almadır. Rol alma yoluyla terapistin, kendini danışanın yerine koyarak, onun ne hissedebileceğini düşünmesi beklenmektedir. Ancak bu şekilde ulaşılabilecek bilgilerin isabetli olmayabileceğini göz önünde bulundurarak, başka bilgilerle teyit edilmesi gerekmektedir (Steven, Anthony ve Allen, 1973).

### **1.3.2. Psikoterapide amaçlar**

Psikoterapini amaçları üzerine geniş bir literatür olmasına rağmen, birçok yazarda farklı amaç ifadeleri bulmak mümkündür. Bir yazarın yaptığı literatür taramasına göre, psikoterapi için kırk ayrı amaç ifade edilmiştir. Bu amaçlar, bazıları belli bir 'korkudan kurtulmak' gibi oldukça özel, bazıları da 'mutlu bir hayat sağlamak' gibi çok genel olmak üzere geniş bir alana yayılmıştır. Yani bir kısmı, yalnızca bir ferden, belli bir durum karşısında yaşadığı belli bir problemi kapsayan sınırlı amaçlar, diğer bir kısmı da oldukça genel, tanımı zor ve belirsiz amaçlardır. Psikoterapideki çeşitli amaçlara örnek verilebilir: Semptomlardan kurtulmak; kendine-çevresine ve kültürüne iyi bir uyum sağlamak; iyi bir ruh hali geliştirmek; belli kaygı, korku ve fobilerden kurtulabilmek; kişiliğin yeniden organize edilmesi; kendini anlayıp kabullenmek; büyüyüp gelişmek ve olgunlaşmak; sosyal ve biyolojik bir varlık olarak etkin bir fonksiyon kazanabilmek; dengeli bir şekilde fonksiyon kazanabilmek; içgörü (insight) kazanmak; istenmeyen davranışları kaldırıp istenen davranışları geliştirmeye yönelik davranış değişiklikleri yapmak; iyi seçim ve karar verme yeteneği geliştirmek; kendini gerçekleştirmek; oluş ve benlik geliştirmek ve bu varlığını korumak; varlığının bilincinde olmak; hayatına anlam kazandırmak; hayat felsefesi geliştirmek; bireysel etkinlik kazanabilmek; bağımsızlık ve bütünlük kazanmak; potansiyellerini geliştirmek; vb. (Tan, 1992).

Bu amaçların hepsini belli bir başlık altında toplayabilmek mümkün olmamaktadır. Ancak Robinson (1950), terapide ulaşılabilmek istenen gayenin açık bir şekilde belirlenerek tanımlanması gerektiğini belirtmiş ve şu üç genel amacı ifade etmiştir: a) Danışanda gittikçe artan bir iyilik duygusu ve uyum sağlamış olma duygusunu geliştirmek, b) Danışanın topluma ve yakın çevresine daha iyi bir uyum geliştirmiş olmasını sağlamak ve c) Semptomlardan kurtulmak (Tan, 1992).

Bazı yazarlara göre psikoterapi, kişinin kendini anlayabildiği ve davranışlarını kontrol edebilmesini öğrendiği miktarda yararlanabildiği bir öğrenme durumu ve iki kişi arasında, kişilerden birinin öbürüne onu anlayıp ona değer verdiğini, saygı gösterdiğini ve yardım etmek istediğini sunduğu bir kişiler arası birlikteliktir. Bu tarife göre bakıldığında ise psikoterapinin dört amacı şöyledir: a)

Olumlu davranım değişikliği, b) Gittikçe artan kendini anlama, c) Gittikçe artan kendini kontrol ve ç) Terapistteki anlayış, saygı ve yardım arzusunun danışana sunulması (Tan, 1992).

Shertzer ve Stone (1976) ise, psikoterapinin amaçlarını şu beş genel başlık altında toplamışlardır: a) Davranımda değişiklik oluşturmak, b) Olumlu ruh sağlığı geliştirmek, c) Problemin çözümlü, ç) Bireyin kişisel etkinliği ve d) Karar verme becerisinin gelişimi (Akt: Tan, 1992)

Bütün bu terapi amaçlarını, yakın amaçlar orta amaçlar ve nihai amaçlar olmak üzere üç seviyede tanımlamak mümkündür.

### **1.3.2.1. Nihai amaçlar**

Psikoterapi görüşmesinde nihai amaçlar, geneli uzun vadeli, kişinin hayatta bir kişi olarak kendi hayat tarzını belirleyip bulmasıyla ilgilidir. Nihai amaçlar, psikoterapi görüşmelerinin sonunda erişilmesi umulan, düşünölen ve planlanan amaçlardır. Bu açıdan bakıldığında nihai amaçların orta vadeli amaçlar ve yakın amaçları sınırlandırıcı, tanımlayıcı ve yönlendirici mahiyeti vardır. Nihai amaçlar, kişinin en sonunda ulaşmayı hedeflediği amaçlar olduğu için bir bakıma genel ve soyut amaçlardır aynı zamanda (Tan, 1992).

Nihai amaçların, psikoterapötik etkileşimde, ilişkinin mahiyetini ve yönünü belirleyici bir değer hükümleri mahiyetine sahiptir. Bu sebeple nihai amaçlar, insan hayatında ulaşılacak son nokta değil, bir gelişme oluşumdur. Bu oluşum, istenen hedefe ulaşıldıkça, ulaşılacak yeni hedefler doğuran bir oluşumdur. Bu yüzden de nihai hedef insan hayatında daima ileri giden, ileriye dönük oluşumlardır. İnsanoğlu, yüksek kıymeti olan ve daima ilerleme potansiyeli içinde bir erişme çabasına sahip, özü iyi olan, sosyal bir varlıktır. Bu sebeple psikoterapide nihai amaç, insanın özünü insan telakkisinden ve insan hayatının mahiyet ve anlamından almaktadır. Başka bir ifadeyle nihai amaç, “insana verilen üstün değeri ve insanın amaçlı ve didinip çırpınan bir varlık oluşu niteliğini yansıtmak zorundadır.” Aynı zamanda nihai amaç, “a) insana ait değer kavramına ve insan davranımına ait genel bir görüşe dayanmalı, b) tek bir bireyi değil, bütün bireyler için geçerlikte geniş kapsama sahip olmalı ve c) kendisi ölçüt olabilecek nitelikte bulunmalıdır” (Tan, 1992, s. 79-80).

### **1.3.2.2. Orta amaçlar**

Orta vadeli amaçlar, nihai amaçlara bağlı olarak belirlenen alt amaçlardır. Danışanı yardım almaya sevk eden sebeplerle ve terapi fonksiyonu ile ilgili amaçlardır. Terapinin nihai amaçlara ulaşmasına yönelik olarak, daha somutluk taşıyan amaçlardır. Terapi sonunda nelerin sağlanması hedeflendiğini ifade eder. Bu sebeple orta amaçlar terapi sonunda ulaşılacak idealleri değil, davranış düzeyindeki değişiklikleri, belli alanlarda ustalık kazanmayı, kendisini ve etrafını daha iyi anlayarak,

onları ve olanları kabul edip gerçekçi seçimler yapması ve şartlara uygun kararlar verebilme yeteneğini geliştirmeye yönelik amaçlardır (Tan, 1992).

Orta vadeli amaçlar, terapiye başlama nedeni olan problemin çözümüyle daha yakından doğrudan ilgili amaçlardır. Danışanın kendi problemini, kendi imkanlarını, kaynaklarını, kişisel amaçlarını, duygu, düşünce ve tavırlarını gerçekçi biçimde tanıması amaçlanmaktadır. Bu sebeple, orta vadeli amaçlar, kişiye özgü ve danışana dönüktür (Tan, 1992).

### **1.3.2.3. Yakın amaçlar**

Yakın amaçlar, terapist ve danışanın terapi seansları boyunca adım adım, ulaşmaya çalıştıkları amaçlardır. Bu çerçevede terapistin yaptığı her davranışta, söylediği her sözde hedef aldığı bir nokta bir amaç vardır. Yakın amalar, orta vadeli amaçların alt amaçlarıdır. Bu sebeple de onlar tarafından sınırlanıp tanımlanmışlardır. Yakın amaçlar, bir seansta bir konunun biraz daha derinleştirilip açıklanması kadar küçük olabildiği gibi, bazı semptomların hafifletilmesi veya problemin bir yönünün işlenmesi gibi birkaç görüşmede ulaşılabilecek biraz daha geniş amaçlar olabilir. Her iki durumda da amaçlar somuttur ve kısa sürede ulaşılabilecek hedeflerdir. Bir amaca ulaşılmca yerine yeni bir hedef oluşturulabilir, çünkü bunlar geçici amaçlardır. Terapist yakın amaçlar yoluyla adım adım orta amaçlara doğru ilerler (Tan, 1992).

### **1.3.3. Psikoterapiler**

Psikoterapileri birçok başlık altında ele almak mümkündür. Terapistin danışana yaklaşıma biçimi ve tutumuna göre psikoterapi yaklaşımları olarak ele alınabildiği gibi, psikolojik rahatsızlık anlayışı ve kuramsal çıkış açısına göre yaklaşım veya psikoterapi durumunun biçimi ve yapısına göre psikoterapiler ele alınabilir.

Terapistin danışana yaklaşıma biçimi ve tutumuna göre psikoterapileri, a) Bastırıcı (suppressive), b) Destekleyici (supportive), c) Derinliğine araştırmacı (explorative) olarak tasnif etmek mümkündür (Öztürk, 2004).

Psikolojik rahatsızlık anlayışı ve kuramsal çıkış açısına göre psikoterapiler ise: a) Psikodinamik temellere dayanan terapiler; Freud'un geliştirdiği psikanaliz ve farklı biçimleri, temelde Freud'un yaklaşımını esas alan ama kuramsal açıdan farklılık gösteren, Jung, Adler, Rank, Horney, Sullivan vb'nin yeni analiz ekolleri, nesne ilişkileri kuramı (Klein, Fairbairn, Kernberg vs.), ego psikolojisi (Hartman, Rapaport, Erikson), Kohut'un kendilik (self) psikolojisidir. b) Öğrenme ilkelerine dayanan davranışçı psikoterapiler: Sistemik duyarsızlaştırma, alıştırma, itici koşullama, olumlu pekiştirme ve söndürme. c) Bilişsel psikopatoloji, bilgi-işleme (information processing), sosyal psikoloji ilkelerine dayanan psikoterapiler; Bilişsel davranışçı psikoterapi (Beck, Ellis ...). ç)

Varoluşçu (existential) ve fenomenolojik temellere dayalı terapiler (Frankl, Straus, Yalom, Minkowski...) (Öztürk, 2004).

Terapinin biçim ve yapısına göre ise psikoterapiler; a) Bireysel (individual) psikoterapi, b) Grup psikoterapisi, c) Psikodrama, ç) Oyun psikoterapisi ve d) Aile terapisi (Öztürk, 2004).

Psikoterapi uygulamalarında, derinliğine araştırmacı, destekleyici, davranış, bilişsel, aile ve grup terapileri geniş uygulama alanı bulmaktadır.

### **1.3.3.1. Derinliğine araştırmacı (explorative) psikoterapiler**

İçgörü sağlamaya dönük yoğun psikoterapiler veya dinamik psikoterapiler de denen derinliğine araştırmacı psikoterapilerde amaç, semptomatik düzelmeden daha çok, kişilikte köklü değişimin gerçekleşmesidir (Öztürk, 2004). Bu terapilerde takip edilen temel stratejiler danışana geçmişin şimdiki zamana nasıl yansıdığı ve danışanın bugününü nasıl etkilediğine dair bir içgörü kazandırmak ve danışanın geçmişin zararlı etkilerini düzeltmek için bugün neler yapılabileceğine dair farkındalık geliştirmesinin sağlanmasıdır (Atkinson, Atkinson, Smith, Bem ve Nolen-Hoeksema, 2006).

Derinliğine araştıran psikoterapiler içinde yaygın olanları psikanaliz ve psikonalitik yönelimli psikoterapidir. Bazen konuşarak yapılan her türlü psikoterapiye yanlış olarak psikanaliz denilse de, gerçekte klasik psikanaliz, özel bir yöntem ve çok yoğun çalışma gerektiren bir psikoterapi türüdür. Bir psikanalistin özel bir eğitimden geçmesi gerekmektedir. Ayrıca, bir psikoterapi türü olarak psikanaliz, psikolojik rahatsızlık yaşayan kişiler arasında çok küçük bir gruba uygulanabilmektedir. Tedavi süresinin yıllar boyu süren bu yöntemde, danışan haftada ortalama üç dört kes terapi seansına devam etmektedir. Hasta, bu seanslarda sedir veya divanda uzanarak konuşmaktadır ve bu konuşmada serbest çağrışım yöntemi temel olarak kullanılmaktadır (Öztürk, 2004).

Psikanalitik yönelimli psikoterapi ise, psikanalizin ilkelerini temel alan, fakat klasik uygulama prosedürlerine bağlı kalmayan terapi yöntemidir. Bu yöntemle psikoterapi uygulamak isteyen bir terapistin de yine uzun süreli ve bir ustanın denetimi altında eğitim görmesi gereklidir. Bu terapiye alınacak danışanların özel seçilmesi gerekir. Terapi seansları, daha esnek olmaktadır. Bu terapi yönteminde danışan sedire uzanmaz, aksine terapistle yüz yüze görüşme gerçekleşir. Serbest çağrışım bir kural değildir ve terapi süresi iki üç sene veya daha uzun olabilmektedir (Öztürk, 2004).

Her iki terapi yönteminde de, serbest çağrışım, direnç ve aktarımın çözümlenmesi, rüya yorumu, dil ve hareket sürçmelerinin incelenmesi, yorumlama, içgörü kazandırma gibi teknik ve yöntemlerle, kişiliğin, benliğin değişimi amaçlanmaktadır. Bu terapilere göre önemli nokta, teknik ve yöntemden çok, iki kişi arasında kurulan ve özel bir anlam kazanan ilişkidir. Böyle bir ilişki sürecinde



konusulan şeylerin içeriğinden ziyade, ilişkinin niteliği önem taşımaktadır. Danışanın değişmesi genelde bu ilişkiden güç almaktadır. Bu ilişkinin olumlu bir şekilde yürümesi, karşılıklı güven ve saygının tesisi, ilişkide aktarım belirtilerinin tanınması, geçmişe dayalı oluşan nevrotik ilişkilerin gözden geçirilmesi danışanın değişme ve iyileşmesine yol açmaktadır (Öztürk, 2004).

### **1.3.3.2. Destekleyici psikoterapiler**

Destekleyici psikoterapiler, danışanın veya hastanın sağlıklı, uyumlu, verimli yönlerini harekete geçirmeyi, olumlu savunma düzeneklerini geliştirmeyi ve pekiştirmeyi amaçlayan psikoterapilerdir. Bu terapi yönteminde, derinlemesine araştırmacı terapi yöntemlerinin kullandığı serbest çağrışım, rüya, sürçme, direnç ve aktarımın yorumlanması üzerine durulmamaktadır. Çözümlemeci bir yaklaşım olmaktan ziyade, birleştirmeye ve pekiştirmeye yöneliktir. Ancak terapide, aktarım ve direnç gündeme gelebilir. Rüyalara anlatılabilir. Terapistten beklenen bunları tanıması fakat bunların çözümlenmesini terapinin temel yöntemi yapmaması gerekmektedir. Genellikle haftada bir seans yeterli olmakla beraber, danışanın sorununun niteliğine göre kısa veya uzun olabilmektedir (Öztürk, 2004).

Destekleyici psikoterapide danışanın hikayesi dinlenir, travmatik yaşantıları ele alınır ve bunlar konuşulurken danışanın duygusal boşalmasına imkan sunulur. Kişiler arası ilişkileri, okul, iş, aile içinde yaşadığı stres durumları ve bunlara nasıl karşılık verdiği değerlendirilir. Olumsuz yöntemler için başka seçenekler araştırılır. Terapist, ders veren bir öğretmen konumuna geçmeden, danışana sorunlarıyla ilgili rehberlik, bilgi verme, açıklama ve yönlendirme yapma ve kitap önerme gibi destekler sunar. Bunlar yapılırken, terapist danışana aşırı iyimser, gereksiz güvenceler veren, omzuna vuran, danışanın rahatsızlıklarını hafife alan bir tutum da sergilememesi gerekmektedir (Öztürk, 2004).

Destekleyici psikoterapi uygulayan bir terapist, bir sorun üzerinde karara varmaya çalışan danışanı verilecek karara hemen yönlendirmekten kaçınması gerekmektedir. Aksine öncelikle sorunu değişik yönlerden ele alarak tartışması ve nihayetinde karar verme sorumluluğunu danışana bırakması gerekmektedir. Terapist, sorunlar karşısında danışanın benlik güçlerini desteklemeli, danışan pasif, bağımlı bir duruma sokulmadan kararlarıyla ilgili sorumluluk alabilmesine yönlendirilmelidir. Danışana yapılabilecek en büyük destek, onun kişiliğine, benliğine saygılı, yargılamayan ve onu anlama gayreti içinde olan terapist tutumudur (Öztürk, 2004).

Destekleyici psikoterapi her türlü, psikolojik ve bedensel rahatsızlıklar için kullanılabilir. Hatta psikolojik rahatsızlık yaşayan kişilerin çoğuna uygulanacak en uygun, en etkili ve yararlı yöntem genellikle destekleyici psikoterapidir (Öztürk, 2004).

### **1.3.3.3. Davranış terapisi**

Pavlov'un koşullanmış tepki denemeleri, insan ve hayvanda öğrenme süreçlerinin nasıl gerçekleştiğini ortaya koymuştur. Sonraki süreçte, Pavlov'un ortaya koyduğu, yalın koşullanmanın yanı sıra, değişik öğrenme türlerinin olduğunu gösteren birçok çalışmayla öğrenme ilkeleri belirlenmiştir. Öğrenme ilkeleri psikolojinin önde gelen konulardan biri olmuştur. Zamanla davranış kuramları ve davranış terapisi alanında farklı teknik ve kavramlar ortaya çıkmıştır. Bunlar, klasik koşullanma (Pavlov, Bechterev), edimsel koşullanma (Skinner), sosyal öğrenmedir (Bandura) (Öztürk, 2004).

Başlangıçta genellikle fobilerin tedavisinde kullanılan davranışçı terapi yöntemi, sonradan davranış bozuklukları ve hatta psikozların bile tedavisinde kullanılmaya başlanarak birçok yöntem ve teknik geliştirdi. Bu tekniklerin bazıları, sistematik duyarsızlaştırma, olumlu pekiştirme ve söndürme, itici koşullama, alıştırma, girişkenlik eğitimi, sosyal hünerler geliştirme gibi tekniklerdir (Öztürk, 2004).

Diğer terapi yöntemlerinde olduğu gibi davranışçı psikoterapide de, rahatsızlığın tespiti ve hangi yöntemin uygun olacağına belirlenmesi önemlidir. Ayrıca, bu yöntemde de danışan ve terapist arasındaki olumlu ilişkinin varlığı önemlidir. Terapi tamamıyla mekanik bir işlem olarak görülmemektedir (Öztürk, 2004).

#### **1.3.3.4. Bilişsel terapi**

Bilişsel terapi ilk önce depresyon tedavisi için 1960'lı yıllarda A. Beck tarafından geliştirilmiştir. Zaman içerisinde özgün bir psikopatoloji kuramı ve tedavi dizgesi geliştirilmiştir. Beck'e göre insanların duygusal durumu, karşılaştığı olaylara verdiği algılama, tanıma ve yorumlama biçimine göre değişebilmektedir. Bilişsel yaklaşıma göre insanda dört temel duygu vardır. Bunlar, üzüntü (keder, elem), sevinç ve coşku, bunaltı ve öfkedir.

Üzüntü, bir kaybın, bir yenilginin veya yoksunluğun algılanmasıyla ortaya çıkmaktadır. Kişinin umduklarının yerine gelmemesi veya karşılanmaması bir yitim, bir yenilgi ve yoksunluk çeşididir ve insan bunlardan kaçınmak istediği düşünülmektedir.

Sevinç ve coşku ise, bir kazanç veya zafer algısının ardından ortaya çıkar. Bir insan ise fitri olarak, kazanç ve zafere bir eğilim hisseder.

Bunaltı, kişinin incinme, yok edilme tehdidinin idrakiyle ortaya çıkmakta ve bireyi kaçınmaya yönlendirmektedir.

Öfke duygusu ise, yine tehlikenin algılanışı ile bu tehlikenin ortadan kaldırılmasına yönelik ortaya çıkan duygudur (Öztürk, 2004).

Beck, psikopatolojik sendromların ortaya çıkışını bu duygulara yol açan algıların abartılı ve sürekli bir şekilde oluşuna bağlamaktadır. Buna göre, psikopatoloji temelde çocukluk çağlarında edinilen yanlış algı, değerlendirme ve düşünmeye dayanmaktadır. Asıl patoloji, kişinin kendisini, dünyasını ve geleceğini yanlış algılayarak onları önyargılı biçimde ve olumsuz olarak değerlendirmesiyle ortaya çıkmaktadır. Çocukluk beri yerleşmiş olan bu algılama ve değerlendirme biçimine şema ya da bilişsel yapı adı verilmiştir (Öztürk, 2004).

Bilişsel psikoterapide de, yine diğer terapi yaklaşımlarında olduğu gibi, danışan ve terapist arasındaki olumlu ilişkinin varlığı son derece önemlidir. Terapistin danışanına yargılamadan ilgi göstererek, danışanın olumsuz algılamalarını ve değerlendirmelerini ona etkin biçimde göstermesi gerekmektedir. Amaç, danışanın yerleşmiş olan bilişsel yapılarının değiştirilmesi, farklı seçeneklerin değerlendirilip edinilmesi, dolayısıyla da danışanın kendisine, dünyaya ve geleceğe daha esnek şekilde bakmasının sağlanmasıdır. Bilişsel terapinin bir gerekliliği olarak, danışanın hangi strese, hangi yönlerden duyarlı olduğu ve bunlara karşı geliştirdiği tepki örüntülerini değerlendirerek, bunlardaki ortak noktaların tespiti yapılır. Ayrıca bu yapıların çocuklukta nasıl geliştiği ile ilgili fikir edinilmeye çalışılır (Öztürk, 2004).

Terapi protokolü gereği, danışanın günlük etkinliklerinin listesi ve bunlardan hangilerini kolaylıkla yaptığı ve hangilerinden hoşlanıp hoşlanmadığı bilgileri edinilerek danışana, duruma uygun olarak ev ödevleri verilir. Bu sayede danışanın etkinlik kazanması ve bunu artırabilmesi amaçlanmaktadır. Ortalama on iki haftalık yani on beş, yirmi seanslık bir tedavi süreciyle danışanın çocuklukta geliştirdiği önyargılara bağlı olarak, günlük olayların değerlendirilmesinde yaptığı mantık/düşünce hataları belirlenip değiştirilir (Öztürk, 2004). Bu hata ve çarpıtmalar, beyin okuma, falcılık, felaketçilik, etiketleme, olumlu şeyleri önemsememe, olumsuz filtre, aşırı genelleme, iki uçtan birinde düşünme, olması gerekenler, kişiselleştirme, suçlama, haksız mukayese, pişmanlık yöneltme, ya şöyle olursa, duygusal muhakeme, kurtulma yetersizliği, yargı odaklanması adı verilen bilişsel çarpıtmalardır (Leahy, 2007).

#### **1.3.3.5. Aile terapisi**

Psikoterapi anlayışının gelişmeye başladığı yıllarda aile genel olarak terapinin dışında tutulmuş ve sadece bir bilgi kaynağı olarak ele alınmıştır. Bununla birlikte zaman içinde aile ile işbirliği içinde olmanın psikolojik rahatsızlıkların tedavisinde olmazsa olmaz olduğu görülmüştür. Ancak, aile fertleriyle işbirliği kurmak, onlardan bilgi almak, onlara bilgi vermek, yol göstermek aile terapisi değildir. Aile terapisi, danışan ile birlikte bütün aile fertlerinin düzenli olarak terapiye katılmasıyla gerçekleşmesidir (Öztürk, 2004).

Terapi seanslarında öncelikle aile fertlerinin birbiriyle kendiliğinden, tabii iletişim kurması ve etkileşime geçmeleri sağlanır. Bu yolla, aile içerisinde cereyan eden dinamikleri daha iyi anlamak mümkün olmakta ve bu dinamiklerin ailenin patolojik yönünü nasıl beslediği daha iyi değerlendirilmektedir. Aile terapisinde, sadece rahatsızlık yaşayan kişi üzerinden konuşmaktan kaçınılır. Aileler, yaşadıkları sıkıntıları, bunalımları bir kişi üzerinden değerlendirme ve bütün aile yerine bir kişiyi konuşma eğiliminde olurlar. Bu şekilde işlevsel olmayan bir aile yapısının ortaya çıkardığı acı, aile üyelerinden sadece birinin üzerine yıkılarak hafifletilmeye çalışılmaktadır. Bu yapıya ‘üçleme’ denmektedir. Bir çeşit, aile içerisindeki yükü çekecek olan bir günah keçisi, bir şaman oğlanı görevi görür bu kişi. Aynı zamanda patolojinin de ortaya çıktığı kişi olmaktadır. Genellikle ikili ilişkideki ciddi bir sorunun üstesinden gelebilmek için çocuklardan biri üçlemeye dahil edilir. Böyle bir durumda, çocuktaki semptom aileye hakim olmakta ve asıl ciddi konu gündem dışında kalabilmektedir (Öztürk, 2004; Worden, 2013).

Aile psikoterapisinde, üçlemeler gibi olumsuz işlev gören noktalar canlı bir etkileşim içerisinde yaşanıp ortaya çıkarıldıkça, aile fertlerinin tutumlarında da değişimler meydana gelmekte, ailede daha verimli, anlamlı ve doyurucu etkileşim ortaya çıkabilmektedir (Öztürk, 2004).

#### **1.3.3.6. Grup psikoterapisi**

“İnsan, bir ‘sen’den dolayı bir ‘ben’ olur” diyen Buber (2003, s.67), insanın ilişki özleminin doğuştan geldiğini ve annesinin rahminde iken bile, her bireyin kainatla bağlantılı olduğunu bildiğini dile getirmektedir. Bu sebeple çocukların bir bağlantı dürtüsüne sahip olduğunu söylemektedir. Çünkü çocuk ‘ben’i bilmez ve ilişkiden başka bir varolma durumunu tanıyamaz (Buber, 2003) akt: Yalom I. , 2001). Bu sebeple insanlar, tarih boyunca topluluklar halinde yaşamış, sorunlarını birlikte çözmeye çalışmışlardır. Çoğu zaman bir topluluk içinde rahatlayabilmişlerdir. Bu nedenlerle, günümüz insanının psikolojik rahatsızlıklarıyla baş etmede kullanılan önemli yöntemlerden biri de grup psikoterapisidir (Öztürk, 2004).

Grup, belirli bir amaç için bir araya gelmiş insan topluluğunu denmektedir. Grup terapisinin tanımını yapabilmek için, bu konudaki kavramlardan bahsetmek gerekmektedir. Bunlar: kişiler arası ilişkilerin geliştirilmesi; grup terapi üyelerinin duygu değer ve tutumları; her bir üyenin davranışsal amaçları; grup terapisini gerçekleştirecek olan grup lideri; profesyonellik ve teröpatik yardım sürecidir. Bu çerçeveden bakıldığında grup psikoterapisi, “kişiler arası ilişkilerin geliştirilmesini hedefleyen, üyelerin duygu değer ve tutumlarının üzerinde durulduğu, ayrıca her bir üyenin davranışsal amaçlarının gerçekleştirilmesinin sağlanmaya çabalandığı, bu alanda yetişen bir psikolojik danışman tarafından yürütülen profesyonel bir yardım etme sürecidir” (Acar, 2005, s. 3-4).

Grup terapisi, katılanların birbirlerini ve kendilerini anlamaları, uyumsuz davranış kalıplarını canlı bir şekilde grup etkileşimi içinde görmeleri, topluma uyum güçlüklerini somut olarak kavramaları, bu uyumsuzlukları düzeltme yollarını keşfetmesini kolaylaştırıcı ve birçok kişiye birden hizmet sunabilme olanağına sahiptir. Grup terapileri genellikle 8-10 kişi ile gerçekleştirilir (Öztürk, 2004). Çeşitli amaçlara yönelik grup terapileri gerçekleştirmek mümkündür. Etkileşim grupları, kişiler arası ilişkiler grubu, işe yönelik gruplar, birey merkezli gruplar, grup merkezli gruplar, özel amaçlı gruplar, maraton gruplar, kendi kendine yardım grupları, destek grupları bunlardan bazılarıdır (Acar, 2005).

Grup terapisinin tedavi edici etmenleri Yalom'a (2002) göre şunlardır: Umut aşılama; Evrensellik; Bilgi aktarma; Özgecilik; Birincil aile grubunun onarıcı yinelenişi; Toplumsallaştırıcı tekniklerin geliştirilmesi; Taklitçi davranış; Bireyler arası öğrenme; Grup bağlılığı; Katarsiz; Varoluşsal etmenler.

Grup psikoterapisi sadece karşılıklı konuşma esasına dayalı bir yöntem değildir. Yerine göre gündelik hayatta yaşanan olaylar grup ortamında canlandırılarak, canlandırılan olayları değişik tekniklerle yeni baştan oynanır ve bu yolla alternatif gerçekliklerin grup üyesi tarafından keşfi amaçlanan psikodrama uygulamaları gerçekleştirilebilir. Grup psikoterapisi uygulayabilmek için, grup içi etkileşimlerin dinamiği, grup süreçleri ve bireysel psikodinamiği iyi bilmek gerekmektedir. Ayrıca önemli bir husus da, gruba dahil edilecek olan kişilerin seçilmesidir (Öztürk, 2004).

## 2. ATASÖZLERİNİN KÜLTÜRDEKİ YERİ

### 2.1. Kültür

“Culture” kelimesinden gelmekte olan kültür kelimesi Latince Colera; sürmek, ekip biçmek anlamında kullanılırken, Culture ise Türkçedeki “ekin” kelimesi anlamında kullanılmıştır. 17. Yüzyıla kadar Fransızca da aynı anlamda kullanılmaya devam eden Cultur kelimesi (Nişanyan, 2014) (Arslanoğlu, 2000), başlangıçta ürün yetiştirme (cultivation) ve zihin yetiştirme (etkin, cultivation) anlamında kullanılmıştır. Ancak zamanla anlamı genişlemeye başlamış ve özellikle Almanca ve İngilizcede 17. Yüzyılın sonlarına doğru belirli bir halkın, “bütün bir yaşam biçimi” anlamında kullanılmıştır. Kavram 18. Yüzyılda antropolojinin gelişimine bağlı olarak, geniş, çoğulcu bir kavram olarak, bütüncül ve ayrı bir yaşam biçimini ifade eder duruma gelmiştir (Bingöl, 2010). 17. Yüzyıl öncesinde Avrupa dillerinde zarafeti, çelebilği -kısaca medeniliği- ifade eden kelime "police"dir. Bu kelime sonraki asırlarda bugünkü anlamında kullanılmaya başlamıştır, yani zaptiye. O tarihlerden sonra medeniliği ifade için kullanılmaya başlanan kelime "Civilisation" olmuştur. 1756'da Fransa'da doğan civilisation, Akademinin lügati 3. baskısında (1798), Medenileştirme eylemi yahut medeni olanın durumu diye tanımlanmıştır. Almanlar "civilisation" kavramına karşılık olarak "kultur" kelimesini kullanmışlardır. Daha sonraki yıllarda da Tylor, kültür kelimesini Amerika'ya taşımış ve böylelikle Amerikan İngilizcesinde “culture” olarak kullanılmaya başlamıştır (Meriç, 1986). Meriç (1986, s. 44), Tylor'ın kültür veya medeniyeti "İlimleri, inançları, sanatları, ahlâkı, kanunları, âdetleri ve insanın toplum hayatında kazandığı diğer kabiliyet ve alışkanlıkları kucaklayan girift bir bütün" olarak tanımladığını aktarmaktadır. Böylelikle kültür kavramı evrensellik kazanmıştır.

Kavramın bu etimolojik anlamının yanında, çok uzun zamandır kültür kavramını inceleme konusu yapan antropologlar ortaya 164 farklı tanım koymuşlardır (Meriç, 1986; Bingöl, 2010; Kağıtçıbaşı, 2012). Yani kültürün en iyi nasıl kavramsallaştırılacağı ve hangi özelliklerinin öne çıkarılacağı konusunda farklı görüşler oluşmuştur. Konu üzerindeki tartışmalar devam etmekle birlikte, üzerinde birleşilen ortak nokta, “kültürün her şeyi içeren geniş yapısı” olduğudur (Kağıtçıbaşı, 2012, s. 35).

Üzerinde birleşilen bu ortak noktadan hareketle Kağıtçıbaşı (2012, s;35) kültür için şu tanımlamaların yapıldığını aktarmıştır: “Geleneksel fikirler ve bunlara bağlı değerler”, “öğrenilmiş davranışların nesilden nesle aktarılması”, (...) “paylaşılan semboller ve anlamlar”, (...) “kendini oluşturan parçaları üzerinde kapsamlı bir etkiye sahip olan bir üst düzen”, “akıl zihinsel açıdan programlanması...”

Psikologlar açısından kültürün kabul gören yaygın tanımı ise, hem “fiziksel kültürü” hem de öznel kültür” denilen insan tarafından yapılabildiği verilen öznel tepkileri içeren, “çevrenin insan yapısı olan parçası” oluşudur (Kağıtçıbaşı, 2012, s. 35).

Kültürle birlikte ele alınan diğer bir kavram da “medeniyet”tir. Sosyolog ve antropologların çoğu medeniyet kelimesini kullanmayıp yerine kültürü tercih etmişlerdir. Kimine göre eşanlamlı olan bu kelime kimine göre farklı anlamlıdır. İbn-i Haldun kültür ve medeniyeti “ümran” kelimesiyle ifade etmiştir. (Meriç, 1986)

Zamanla kültür kelimesi yeni anlamlarda kullanılmaya başlandı. Kavrama yüklenen bu yeni anlamlardan birinde kültür, aklın bir amaca yönelik olarak düşünsel çalışma ve pratikler geliştirmesi şeklinde ele alınmıştır (Bingöl, 2010). Bu anlamda kültür, düşünme, seçme ve eleştirme yeteneğimizin geliştirilmesini sağlayan bilgi ve birikimimizin bir bütünü manasında eğitim kavramına yakınlaşmaktadır (Meriç, 1986; Bingöl, 2010).

Arslanoğlu (2000), kültür kavramının iki anlamı üzerine durmuştur. Kültür öncelikle yetişme, büyüme manasına gelmektedir. Bu anlama gelecek şekilde, “kültürlü adam” tabiri yetişmiş bir kişi demektir. Kültürle ilgili diğer önemli bir unsur da kültür. Kült kelimesi ayin, tören yahut dram şeklindeki hareketler için de kullanılabilir. Toplum ve birey hayatı için oldukça önemli olan törenler hayata anlam katmaktadır. Törensiz hayat anlamsız bir hayattır da denilebilir. Gelişmiş bir kültürde; doğum, ölüm, delikanlılık ve evlenme gibi hayatın önemli olayları için törenleri barındırır. Bu önemli yaşam olaylarına yönelik herhangi bir şey yapmamak, bu olayları boş ve manasız bırakacaktır. Bu yönüyle baktığımızda tören yapmanın ruhsal bir ihtiyaç olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır. Törenler sadece hayati önemdeki olaylar için değil küçük günlük olaylar için de yapılabilir. Örneğin toplu olarak yenilen yemek veya ziyafet, tören haline getirilmiş demektir. Bu şekilde yalnızca bedenler değil, ruhlar da doyurulmuş olur (Tomlin,1959).

Kültür, yalnızca tabiatın ve nesnelere insan eliyle işlenmesi demek değil, bizzat insanın ahlâki, sosyal, entelektüel, teknik istidat ve kabiliyetlerinin geliştirilmesi anlamına da gelmektedir (Abadan,1956; akt: Arslanoğlu, 2000). Burada ifade edilen insanın eğitimidir. Çünkü insan, doğuştan potansiyel olarak pek çok yeteneği getirmekle birlikte uygun ortam bulamazsa, bunları ortaya çıkarmak mümkün olamamaktadır. Bu sebeple kültürle eğitim arasında da sıkı bir ilişki bulunmaktadır. Kaplan (1976) kültürü; dili, mûsikiyi, mimâriyi, dağı, taşı her şeyden önce insanı işlemek, bunları ulaşabilecekleri en yüksek, en güzel, en ince noktaya kadar ulaştırmak olarak tanımlanmıştır (Akt: Arslanoğlu, 2000).

Ülken de (1970) kültürü, belirli bir toplumun karakterini meydana getiren fikirleri, bilgileri, bütün kültürel sahaları kapsayan ve onlara etki eden inanç, tutum ve davranış tiplerini içeren bir sistem

olarak tanımlamıştır. Yine bir başka tanımda kültür, bir grubun toplumsal ilişkilerini yapılandırma ve biçimlendirme türü ve bu biçimlerin nasıl öğrenileceğini, anlaşılacağı ve yorumlanacağını açıklama tarzı olarak ifade edilmiştir (Bingöl, 2010). Kroeber'e göre ise kültür, öğrenilmiş ve aktarılmış hareketlendirici, etkileyici reaksiyonlar ve alışkanlıklar, teknikler, fikirler, değerler ve teşvik edilen davranışların tümüdür (Arslanoğlu, 2000).

E.W.F. Tomlin'e (1959, s.31) göre kültür, insan hayatına anlam katan, insanı yükselten kısacası, "hayatı yaşanmaya değer kılan" şeydir. Yaşanmış olan şu olay kültürün insan hayatındaki önemini oldukça bariz şekilde ortaya koymaktadır: 1990'lı yıllarda Bulgar Hükümeti'nin uyguladığı etnik temizlik sonunda Türkiye'ye gelen bir Türk kadınına TRT spikeri:"Niçin Türkiye'ye geldiniz?" diye sormuş kadın, bu soruya şöyle cevap vermiştir:"Türkçe ad taşıyamadıktan, erkek çocuğumu sünnet ettiremedikten, Ramazan ve Kurban bayramını kutlayamadıktan sonra öleyim daha iyi." (Arslanoğlu, 2000, s. 4)

T. S.Eliot'a (1981) göre de kültür, aslında herhangi bir toplumun dininin vücut bulmuş şeklidir. Böylelikle din kültüre muhtaç olduğu çerçeveyi temin eder ve bütün insanlığı bunalım ve ümitsizlikten kurtarmış olur (Arslanoğlu, 2000) Cemil Meriç kültürle ilgili düşüncelerini şöyle dile getirmektedir:

"Batının kültürü var bizim ise irfanımız. İrfan, insanoğlunun has bahçesi, ayırmaz, birleştirir. Bu bahçede kinler susar, duvarlar yıkılır, anlaşmazlıklar sona erer. İrfan kendini tanımakla başlar. Kendini tanımak için ön yargıların köleliğinden kurtulmak gerekir. İrfan, nefis terbiyesi, olgunluğa açılan kapı, amelle taçlanan ilim. Kültür, irfana göre katı ve fakir. İrfan insanı insan yapan vasıfların bütünü, yani hem ilim, hem iman ve hem de edep." (Meriç, 1986, s. 12)

Kültür, insanın yaptığı, ürettiği şeylerin bütünüdür. Kültürü, maddi ve manevi olmak üzere ikiye ayırabiliriz. Maddi kültür; bir toplumun kullandığı ev eşyası, mutfak eşyası, giyim eşyaları, her türlü alet, teknik araç, makine ve fabrikalardır denilebilir. Bu tanım daha çok Ziya Gökalp' in medeniyet dediği şeye uymaktadır. Manevi kültür ise bir toplumun en başta dil, edebiyat, sanat, bilim, felsefe, halk inançları ve halk kültürü, örf ve adetleri, ahlak kuralları, normları, düğün şekilleri, yemek yeme şekilleri vb. içine alan yönleridir (Arslanoğlu, 2000). Bu tanımlama daha çok, kültür kelimesini kullanmaya başlamadan önce kullandığımız hars kelimesine uymaktadır (Meriç, 1986; Arslanoğlu, 2000).

## **2.2. Kültür ve Dil**

Manevi kültürün yani hars'ın en belirgin ve en önemli unsuru dildir. Çünkü dil kültür unsurlarının tamamını içine alır ve aynı zamanda bunların gerek yeni nesillere ve gerekse çağımızdan yüzyıllarca sonrasına aktarılmasını sağlar. Ayrıca dilini kaybeden bir toplum kendisini kaybeder.



Kültür emperyalizminin üzerinde durduğu en önemli kültür unsuru dildir. Dil bozulduğu zaman Konfüçyüs'ün deyiimiyle töre de, hukuk da, düzen de, yani kısaca her şey bozulur (Arslanoğlu, 2000).

### 2.2.1. Dil ve özellikleri

Genel olarak dil, duygularımızı, düşüncelerimizi, görüş ve deneyimlerimizi ifade edebilmemizi sağlayan, ses ya da simgelerin kullanıldığı bir iletişim sistemi demektir (Goldstein, 2013). İnsan türüne özgü bir iletişim aracı olarak dil, mekanları, insanları, nesnelere, olayları, düşünce ve duyguları betimlemek için kullanılan bir araç, kavramları belirtmekte kullanılan bir göstergeler dizgesidir (Kurt, 2004).

Öte taraftan bu özellikler hayvanlar arasındaki bazı iletişim biçimlerini de içerdiği söylenebilir. Yiyecek isteyen bir kedi miyavlarırken, yabancı birisini gören bir köpek havlayabilmektedir. Arılar, çiçeklerin yönünü tarif etmek için kovanları başında bir çeşit dans etmeleri gibi birçok hayvanın buna benzer kullandığı kendilerine ait bir dilleri vardır. Ancak hiçbir hayvanın kullandığı iletişim dili, insan dilinin özelliklerini içermez. Çünkü insanların kullandığı dil, ardışık işaretlerin düzenlenebilmesi için yollar sunmaktadır. Bu sayede insanlar sıradan ve basit şeyleri anlatmaktan (“Kitabı ver”), daha önce hiç kimse tarafından söylenmemiş olan (“Haziran ayında Bursa’ya gidip arkadaşım ile görüşüp geri geleceğim, sonra tatile çıkıp Rusya’ya gideceğim”) çok çeşitli mesajları başkalarına aktarabilmeye olanak sağlamaktadır (Goldstein, 2013; Kurt, 2004).

Dilin, hiyerarşik ve kurallara bağlı bir yapısı vardır. Bu sayede insanların eşsiz cümleler oluşturmasına olanak sağlar. Dildeki hiyerarşiklik, dilin daha büyük birimler oluşturacak şekilde birleştirilebilen bir dizi küçük bileşenden oluşmasıdır. Mesela, kelimeler birlikte kullanarak öbekler oluşturulur, öbeklerin birleştirilmesiyle de cümleler oluşturulur. Bu cümleler de, eşsiz bir hikayenin bileşenleri olabilmektedir. Dilin kurallara bağlılığı ise, dilin bileşenlerinin belirli şekilde düzenlenip belirli şekillerde düzenlenemeyeceği anlamındadır. Mesela, “öyküm ne anlatıyor?” diyebilir iken, “anlatım ne öyküyor?” diyemeyiz. Bu iki özellik olan, hiyerarşik yapı ve kurallar sayesinde insanlar, hayvanların sabit iletişim dillerinin ötesine geçerek, anlatmak istediği şeyleri bir başkasına ifade edebilmektedir (Goldstein, 2013).

Dil aynı zamanda evrensel bir özelliktir. İnsanlar arası iletişim kurma ihtiyacı o kadar güçlüdür ki, sağır çocukların kimsenin işaret dilini bilmediği ve kullanmadığı bir ortamda kendi işaret dillerini geliştirdikleri ifade edilmektedir (Goldin-Meadow, 1982; akt: Goldstein, 2013). Dil gelişimi, normal kapasiteli herkeste gerçekleşir ve insanlar bilincinde olmadan dilin oldukça karmaşık kurallarına uyarlar. Dilin kültürler arası evrensel bir olgu olduğu ifade edilmektedir. Hatta dünya üstünde 5000’den fazla dilin varlığından söz edilmektedir. Dünyada dili kullanmayan bir tane bile kültür yoktur. Bütün kültürler dili kullanmaktadırlar. Hatta 1500’lü yıllarda Avrupalı kaşifler Yeni

Gine'ye ilk defa ayak bastıklarında, dünyanın geri kalanından binlerce yıldır ayrı yaşayan bu insanların, birçoğu birbirinden farklı 750'den fazla dili geliştirip kullandığını görmüşlerdir (Goldstein, 2013). Ayrıca dilin öğrenme süreçlerinin kültürler arasında benzerlik gösterdiği ortaya konulmuştur. Mesela, hangi kültürde olursa olsun, çocuklar genellikle 7 aylıkken agulamaya başlamakta, birinci yıllarından itibaren anlamlı birkaç kelime söyleyebilmekte ve 2 yaş civarında da birkaç kelimedenden oluşan cümleler dile getirebilmektedirler (Levelt, 2001; akt: Goldstein, 2013; Atkinson, Atkinson, Smith, Bem ve Nolen-Hoeksema, 2006).

Dillerin “eşsiz ama aynı” olarak tanımlanabileceği ifade edilmektedir. Çünkü diller, farklı kelime ve seslerin kullanımı bakımından eşsizdirler ve bunların bir araya getirilmesinin açısından farklı kuralları barındırırlar. Öte yandan ise, bütün diller, ad ve eylem işlevli kelimeleri, olumsuzluk bildirme, soru sorma, geçmişten ve ya bugünden söz etmeye yarayan kelimeleri içermesi açısından birbirinin aynıdır (Goldstein, 2013). Bununla birlikte, 1950'lerde Syntactic Structures (Sözdizimsel Yapılar) isimli bir kitap yayımlayan Noam Chomsky dilin, genlerimizde kodlandığını iddia etmektedir. Bu iddiaya göre genetik olarak, insanlar tıpkı yürümeye kodlanmış oldukları gibi, dil edinimine de programlanmışlardır. Chomsky diller arasında geniş farklılıklar olmasına rağmen, bütün dillerin temelini benzer olduğundan söz etmektedir. Chomsky'nin bu yaklaşımları, dili psikolojik açıdan inceleyen psikolinguistiğin doğmasına yol açmıştır. Psikolinguistiğin amacı ise, insanların dili edinme ve dili işleme süreçlerini araştırmaktır (Clark ve Van der Wage, 2002; akt: Goldstein, 2013).

Bir dilde kullanılan kelimelerin anlaşılmasını etkileyen birçok faktörden söz edilmektedir. Bunlardan birisi sözcük sıklığı etkisi olarak nitelenen özelliktir. Buna göre bir dilde bazı kelimeler diğerlerine göre daha sık kullanılmaktadır. Mesela İngilizcede home (ev, yuva) sözcüğü her bir milyon sözcük içerisinde 547 kez geçerken, hike (gezinti, dolaşma vs.) sözcüğü yalnızca 4 kez geçmektedir. Sözcük sıklığı etkisine göre, dilde yüksek sıklıktaki kelimelere, düşük sıklıktaki kelimelere oranla daha hızlı tepki verilmektedir. Dolayısıyla kelimenin dildeki kullanım sıklığına göre, o kelimeyle olan deneyimimiz değişmekte ve bu da bu sözcüğün anlamına erişme yeteneğimizi etkilemektedir (Goldstein, 2013).

Kelimelerin anlaşılmasını etkileyen bir diğer faktör de, sözcük belirsizliği olarak nitelenen durumdur. Buna göre, dillerde sıklıkla bir kelimenin birden fazla anlamda kullanımı vardır. Mesela “yüz” sözcüğü, sayı anlamında, insanın yüzü anlamında, yüzmek fiil kökü anlamında, hayvanların derisini yüzmek anlamında, bir yapının dış yüzeyi anlamında, utanma anlamı gibi çok çeşitli anlamlarda kullanılabilir (TDK, 2014). Çok anlamlı bu kelimelerin hangi anlamda kullanıldığını anlamaya yardımcı olan, konuşmanın bağlamıdır. Bağlam, anlam belirsizliğini o kadar hızlı şekilde ortadan kaldırır ki, fark bile edilmemektedir. Ancak bağlam etkisi kendini göstermeden

önce, insanlar belirsiz kelimelerdeki birden çok anlama da çok hızlı şekilde göz attığı ortaya konmuştur (Swinney, 1979; akt: Goldstein, 2013).

Sözcük ve cümlelerin anlaşılmasında insanları çeşitli faktörler etkilediği gibi, metin ve hikayeleri anlamak hususunda da anlamayı etkileyen çeşitli unsurlar vardır. Cümleler nasıl ki, tekil kelimelerin anlamların toplamından daha fazlasıysa, hikaye ve metinler de tekil cümlelerin anlamlarının toplamından daha fazlasıdır. Bunu gerçekleştirirken insanların çıkarımlarda bulunduğu söylenmektedir. Yani, bir metnin verdiği bilgilerin ötesine geçerek, insanlar kendi bildiklerini kullanma yoluyla metnin anlamını belirlemektedir. Metni anlamayı sağlayan çıkarımlardan bir diğeri artgönderimsel çıkarım, bir cümledeki bir nesne ya da kişiyi, başka bir cümledeki nesne ya da kişiye bağlayan çıkarımlardır. Türkçe gramerdeki gizli öznenin kime ait olduğunu anlayabilmektir. Bir diğeri çıkarım olan araç çıkarımında ise, bir metinde söz edilmemiş olmasına rağmen bir nesnenin ne olduğu sonucunu çıkarabilmektir. Mesela “Fuzuli şiirlerini kendi yazdı” ifadesinde, neyle yazdığı ifade edilmemiş olmasına rağmen, “kalemle” yazdığı, bilgisayar ya da daktilo ile yazmadığı sonucunu çıkarmak gibi. Diğeri çıkarım türü olan nedensel çıkarımda ise, bir cümlede anlatılan olayların önceki bir cümlede gerçekleşen olaylardan kaynaklandığı çıkarılması yapılır. Buna örnek olarak, “Mehmet biraz kitap okudu. Yorgunluğu azaldı.” cümleleri verilebilir (Goldstein, 2013; Atkinson, Atkinson, Smith, Bem ve Nolen-Hoeksema, 2006).

Ayrıca dile şu beş özellik çerçevesinde bakmak da mümkündür:

#### **2.2.1.1. Dil doğal bir varlıktır**

İnsanlar, bir çevre içinde dünyaya gelirler ve içinde doğup büyüdüğü çevrenin dilini hissederler. Birey içinde yaşadığı çevrenin bütün iletişim imkanları ve hayatın diğeri yönleri vesilesiyle dili hisseder, dili öğrenir ve hatta dil tarafından şekillenir. Dil edinme sürecinde hiç kimse niçin dil edindiğini sorgulamaz, çünkü dil insanın yaratılışına kodlanmış gizli bir yetenek olarak beklemekte ve ortaya çıkmaktadır. Olması gereken yalnızca, aynı dili konuşan bir topluluktur. Ana dilini öğrenen kimse, dilin kurallarını sorgulamamaktadır. Nedenleri üzerine durmamaktadır. Dil nedensizdir, yaratılışımızda vardır, doğaldır (Kurt, 2004; Goldstein, 2013).

#### **2.2.1.2. Dil edinilen ve öğrenilen bir yetenektir**

Dil, ne kadar da insanda genetik olarak kodlu olsa da, var olan bu yeteneğin açığa çıkabilmesi için uygun şartların varlığı gerekmektedir. Bir çocuğun, dili öğrenebilmesi için yetişkinler tarafından o dilin kullanıldığına şahit olması gerekmektedir. Çocuk bu sayede, ses, kelime ve kavramların kullanımını öğrenmektedirler. Fakat yine de dilin tam olarak nasıl öğrenildiği noktası belirsizliğini korumaktadır. Taklit ve koşullanmanın dil öğreniminde etkisi büyük olsa da tek başına bu süreci açıklayamamaktadır. Anlamli seslerin iletişim amacıyla bir dizgeye ve dil bilgisine bağlı olarak

kullanılması ve anlamlandırılmasına dil denilmekte. Ancak ses birimlerinin kendisine uyulmak zorunda olunan dilbilgisini bilmek de yeterli olmamaktadır. Ortaya çıkan seslerin dilbilgisi açısından olduğu kadar anlam açısından da uyumlu olması gerekmektedir. Dilbilgisi zorunlu bir sınıflandırma dizgesidir. Fakat bu tek başına yeterli değildir. Bir cümle veya ifadenin dilin dizgesine uyumlu olması, dili öğrenmekte ve kullanmakta olanlar için yeterli olmamaktadır. Dilbilginse ilaveten başka bazı psikolojik süreçlerin varlığını gerektiren bir anlam uyumluluğu da zorunludur. Bazı cümleler dilbilgisi açısından ve kelimelerin kullanımı yönüyle dil yapısına uygun olsa bile hiçbir anlama gelmeyecektir. Mesela, ‘su, göğsümde ekmeğin yaktığı şelaleyi erteledi.’ cümlesi gibi (Kurt, 2004, s. 10). Bu sebeple birey dili edinirken, içinde geliştiği toplumun anlam dünyasını da almaktadır. Bu da kişilerin anlam dünyasını inşa etmektedir. (Burr, 2012).

Dil her ne kadar ilk beş yılda öğreniliyor ve bir çocuk ana dilini büyük oranda konuşabiliyorsa da, dil öğrenimi ilerleyen dönemlerde de devam etmektedir. Dilin bazı özel kullanımının öğrenilebilmesi için zihinsel olgunluk gerekmektedir. Dil, dendiğinde her ne kadar gündelik hayatın sürdürülmesi için zorunlu olan kısım akla geliyor ise de, yaşamın ilerleyen dönemlerinde mesleki, siyasi, dini ve benzeri pek çok farklı alanda kişi dilin farklı yönlerini öğrenebilmektedir. Bu önüyle bakıldığında dil sürekli öğrenilebilen bir şeydir (Kurt, 2004).

### **2.2.1.3. Dil tarihsel ve süreklidir**

Kültürü ele alırken sürekliliği göz önüne almadan tam anlamıyla anlamak mümkün değildir. Dil de kültürün bir türü olarak, hatta en önemli unsurlarından birisi olarak, tarihsel sürekliliği içerisinde ele almadan anlamak mümkün değildir. Dilin tarihi ve sürekli oluşunu dilin değişebilen bir yapıya sahip olduğunu düşünmeden değerlendirmek de mümkün değildir. Bazen kelime düzeyinde çok az parçasının bugüne kadar gelebilmektedir. Fakat ana parçaları ve iskeleti bakımından dil aynıdır. Yani dilde biçim değişkenlik gösterirken özün her dönemde aynı kalması beklenmektedir (Kurt, 2004).

Dilin tarihi ve sürekli kalışına en önemli kanıt sözdizimidir. Öğrenip kullandığımız dilin belli bir söz dizimi hangi aşamalardan geçerek bize ulaştığını bilmiyoruz. Türkçe cümlede niçin özneyi başa yüklemi sona koyduğumuz, buna karşın İngilizce'de öznenen sonra yüklem yer aldığı dilbilimcinin tartışma konusu değildir. Çünkü böyle bir tartışma konuyu dilin kökenini tartışmaya getirmekte, böylelikle de tartışma sonuç alınması mümkün olmayan bir hale bürünmektedir. Dilin tarihselliğini ve sürekliliğini sağlayan bizzat toplumlardır. Toplamların devraldıklarını bir sonraki kuşağa aktarma kararlılığı ve ısrarı olmasa bu tavır bir topluluğa ait olmanın ayırt edici özelliği sayılmasa dilin sürekliliğinden söz etmek mümkün olmazdı (Kurt, 2004).

### **2.2.1.4. Dil toplumsaldır**

Dil, toplumsal bir olgudur ve toplumun varlığını dikkate almadan bir dilin varlığını düşünmek olanaksızdır. Dilin bir diğer özelliği de uzlaşım oluşturmaktır. Dili, iletişim aracı olarak algılayan bir kimsenin iletilen mesajın karşısındaki kimse tarafından anlamına binaen anlaşılması şartını öne sürmektedir. Dilin toplumsal oluşu onun ancak bir toplumun içerisine öğrenilebileceği anlamına gelmektedir. Dolayısıyla dili öğrenmek demek, içinde yaşanılan toplumun dile yüklediği anlamları da öğrenmek demektir. Dilin toplumsallığı dilin ancak toplumla edinilebilmesi, kurallarının toplum tarafından denetlenmesi ile sınırlı değildir. Dilin toplumsallığının doğal sonucu topluma dil aracılığı ile intibak edebileceğimizdir. Bir toplumda belirli bir dili öğrenme sürecine katılmak aynı zamanda o topluma katılmak anlamına gelmektedir. Topluma katılmak ise, toplumun artık ortaklaşır değerlerine uyum sağlamayı kabul etmeye götürür bizi (Kurt, 2004).

#### **2.2.1.5. Dil değişir**

Dil, çevresel etkenlere bağlı olarak değişebilmektedir. Bu değişim bazen dilin kendi iç yapısı gereği bazen de dışarıdan yapılan bir müdahale ile gerçekleşmektedir. Gerçekleşen bu değişim farklı düzeylerde olabilir. Dilbilgisi, kelime hazinesi ve üslup, yazım, ses uyumu, ekler bakımından dil kendini yenileyebilmektedir. Dildeki değişim sadece dilbilgisi düzeyinde olmayıp kelimelere yüklenen anlamlarda da değişim görülebilmektedir. Mesela, Eski Anadolu Türkçesinde 'kötü' anlamına gelen 'yavuz' zamanla değişerek 'yaman, hızlı' anlamına dönüşmüştür. Mesela, birçok dilde kullanılan 'harmoni' kelimesi Eski Yunancada marangozluk ile ilgili bir terimdir ve birbirine uymak anlamında kullanılmıştır (Kurt, 2004).

Dil değişikliğini etkileyen birçok etmen vardır. Savaş, siyasi değişiklikler, dini değişimler, ekonomik ilerlemeler, teknolojik yenilikler, iletişim imkanlarındaki değişiklikler, vs dili değiştirme etkisi göstermektedirler. Aslında dil de değişikliklere karşı kendini koruma gayreti içindedir ancak bazen zorlayıcı güçlerle baş edemeyecek hale gelir. Dildeki değişim, dilde zafiyeti doğurduğunda bu durum, dilde değişimden ziyade dilde yozlaşma halini alır. Aynı şekilde, reform, yenilik vs düşüncelerle dile yapılan siyasi müdahaleler de dilin yozlaşmasına yol açabilmektedir (Kurt, 2004).

### **2.3. Dil ve Atasözü**

Geleneksel fikirler ve buna bağlı değerler, eylemlerin nesilden nesle aktarılması, paylaşılan semboller ve anlamlar manasında kullanılan kültürün (Kağıtçıbaşı, 2012), paylaşılan en önemli sembollerinden biri dildir. Çünkü dil, manevi kültürün yani hars'ın en belirgin ve en önemli unsuru olarak kabul edilmektedir. Dil, kültür unsurlarının tamamını içine alır ve aynı zamanda bunların gerek yeni nesillere ve gerekse çağımızdan yüzyıllarca sonrasına aktarılmasını sağlar. Ayrıca dilini kaybeden bir toplum kendisini kaybeder. Kültür emperyalizminin üzerinde durduğu en önemli kültür unsuru

dildir. Dil bozulduğu zaman Konfüçyüs'ün deyiimiyle töre de, hukuk da, düzen de, yani kısaca her şey bozulur (Arslanoğlu, 2000).

İnsanlık tarihi boyunca birçok olumlu-olumsuz olay yaşanmıştır. Yaşanan bu olaylar toplumları değişime doğru yönlendirmiştir. Buna bağlı olarak da insanların alışkanlıkları, değerleri ve inançları da değişim göstermiştir (Bozkurt, 2006; Chinoy, 1967; akt: Batur, 2011). Bu değişimleri tarihi belgeler, mezar taşları, mimari yapılar gibi birçok maddi kaynaktan görmek mümkündür. Dilin sözlü niteliğinin ve sözlü kültürle yazılı kültür arasındaki farklılıkların ortaya çıkmasına bağlı, bazı araştırmacılar kültürleri, 'sözlü' ve 'yazılı' diye ele almaktadırlar. Sözlü kültür, yaşanan değişimin görünmesini sağlayan ve geçmişe ışık tutan bir kaynaktır. Sözlü kültürün geçmişi günümüze taşıyan bir özelliği vardır (Göka, 2010; Batur, 2011).

Sözlü kültürlerde bilgi, 'bireysel bir deneyim olarak değil, toplumsal bir olgu' olarak kabul görmektedir. Sözlü kültürde bilgiyle yaşantı arasında fazla mesafe girmediği için, sözlü kültür yaşama daha yakındır. Sözlü kültürde, ferden ustalaşabilmesi, tekamülü için, kalıplaşmış ve özgün deyişlere, atasözlerine ve bunların yeniden tertiplenebilmesine hakim olunabilmesi beklenmektedir (Göka, 2010, s. 196). Atasözlerindeki hakimiyetleri dolayısıyla kendilerini gösteren fertler, toplumda yaşanan değişimi atasözü ve deyimler aracılığıyla dile getirirler ve bir anlamda kalıplaştırırlar. Bu sözler de tıpkı mimari yapılar gibi yapıldığı ve ortaya çıktığı dönem hakkında bilgi ve ipuçları vermektedir. Atasözleri ve deyimler uzun bir tecrübenin sonucu olarak oluşmuş, genelleme özelliği olan derin ve anlamlı sözlerdir (Aksan, 2003; Aksoy, 1988; akt: Batur, 2011). Bu sözlerin, uzun yaşantı sonucu ortaya çıkmış olması toplumun yaşam şekli ve zihin dünyasının anlaşılabilmesi açısından da oldukça önemli birer veri kaynağı oluşturduğu kuşkusuzdur. Çünkü atasözü ve deyimlerde yaşamın her alanıyla ilgili söz bulmak mümkündür (Brook, 1981; akt: Batur, 2011). Bu bağlamda atalar sözünde yaşanmışlıkların izini sürmek oldukça kolaydır. Kalıplaşmış sözlerin içinde savaştan barışa, sevgiden nefrete, komiklikten trajik olaylara, cehaletten bilgeliğe, iyilikten kötülüğe, yalandan doğruya, küçükten büyüğe, erkekten kadına yönelik söylenegelmiş onlarca söz bulunmaktadır (Batur, 2011).

Bu kalıplaşmış sözler olan atasözü için, zamanla farklı ifadeler de kullanılmış ve "Atalar sözü", "durulb-ı emsal", "sav" ve saire isimlendirilme yapılmıştır. 'Türk Atasözlerine Psikolojik Bir Yaklaşım' isimli bir çalışma ortaya koyan Kurt (1991, s. 9-10) atasözlerini şöyle tanımlamıştır:

"Atalarımızın uzun denemelere dayanan yargılarını, genel kural, bilgece düşünce ya da öğüt olarak düsturlaştıran, kalıplaşmış şekilleri bulunan, Türk halkı tarafından benimsenmiş, dokunaklı, hazır cevap tanımına uygun, zekayı kamçılayan, insana yeni düşünceler ve fikirler çağrıştıran, bazen kelimelerin sözlükteki karşılığı dışında örtülü, başka bir anlam sezdirmek için söylenmiş, kimin tarafından söylendiği belli olmayan, geniş anlamlı fakat öz sözlerdir."

İçerisinde ahlaki ders ve nasihatler, yol göstericilik, adet ve gelenekleri bildiren ve bazı inanışları anlatan yönleri barındıran atasözleri, geleneksel toplum yapısı içinde kültür aktarımı görevini üstlenmişlerdir (Kurt, 1992). Hatta atasözlerinin, modernleşmeyle birlikte yapısal niteliklerini koruyarak, hızla değişen kültürel değerleri ifade etme işleyişini üstlendiği de iddia edilmiştir (Selvi, 2005).

Toplumların yüzlerce yıldır elde ettikleri, hayata dair pratiklerin adeta damıtılarak ortaya çıkmış durumu olan atasözleri, toplumsal düşüncü, inanış tarzlarını, hayata dair idraklerini, ahlaki değerlendirme ve estetik beğenileri dillendirmektedirler. Bu sebeple bir ferdin, değer yargıları, estetik beğenileri, hayata dair idrakleri, inanışları vs birlikte yaşadığı insanların kültürünün etkisiyle biçimlenmektedir. Çünkü atasözleri, kültürel dokunun aktarımında önemli rol üstlenmektedirler. Atasözleri, kısa, kalıplaşmış, özlü sözlerdir. Bu cihetiyle ele alındığında insan kalbinde ve aklında nasıl kalıcı bir etki oluşturduğu görülmektedir. Hatta günümüz modern/post modern kent yaşamında bile, kalıpsal işlevsellikleri açısından etkisini devam ettirdiği söylenmektedir (Selvi, 2005).

Halkın hayatından damıtılmış tecrübeleri yansıtan atasözleri, bir bakıma halkın hayatını temsil ettiği söylenebilir. Hatta atasözleri geniş ölçüde sosyal gerçekleri, insanların iç dünyasını yansıtan, takdir/tenkit eden, hükümler veren özellikleri de barındırmaktadır. Birçok farklı bilim dalı açısından ele alınabilecek değerde olan atasözleri (Turgay, 1977), Francis Bacon'a göre, bir milletin zeka, fikir kıvraklığı ve ruhsal yetenek gücünün göstergesidir. A. Cohen de atasözlerini, bir milletin göstergesi sayarak ve bir milletin hayat şartları, töre ve dünya görüşünün kullandığı atasözleri ile anlaşılabilirliğini dile getirmiştir (Eyüboğlu, 1973; akt: Kurt , 1992). Dilinden çıktıkları milletin nasıl düşündüğünü ortaya koyan atasözleri bu yönüyle halk hikmetleri ve halk felsefesidir denilebilir (Kurt, 1992).

İnsanlığın tecrübelerinden, bilgeliğinden ve teşbih gücünden ortaya çıkan atasözleri dünyanın her dilinde mevcuttur. Çoğunlukla bir cümle biçiminde bir yargı anlatan, bazen ölçü ve kafiye ile söyleyiş açısından etkili olma amacı güden bu sözler bazı ortak özellikler de barındırmaktadır. Hatta bazı atasözlerinin her millette, kendi dillerinde, aynı anlamı verecek şekilde ifade edildiği görülmektedir (Kurt, 1991). Bununla birlikte atasözleri her milletin karakter ve geleneğini sadakatle yansıtmaktadır (Backstrom, 1938; akt: Başgöz, 2006). Farklı milletler atasözlerinin önemini farklı şekilde dile getirmiştir. Kongo'da 'milletlerin özeti' denilen atasözleri, İskoçya'da 'milletlerin hüküm verici vicdanı' olarak dillendirilmiştir. Yoruba'da bilgeliğin şartı olarak 'atasözleriyle zorlukları aşabileceğini bilmek' dile getirilirken, Almanya'da 'atasözleri yılların bilgeliği' olarak nitelendirilmiştir (Champion, 1938; akt: Başgöz, 2006).

#### **2.4. Atasözlerinin Özellikleri**

Geniş halk kitlelerinin yüzlerce yıl boyunca elde ettikleri, hayat tecrübelerine dayalı düşüncelerden oluşan atasözleri, toplum tarafından benimsenerek dilde yerini bulan, kimin söylediği belli olmayan, kalıplaşmış, az sayıdaki kelime ile çok mana anlatan sözlerdir (Certel, 1997). Bunlar aynı zamanda, genel düstur ve kural özelliği taşıyan, bazen bir doğruyu ortaya koyan sözlerdir (Aktaş, 2004).

Günümüze kadar birçok araştırmacı atasözlerinin özelliklerine dair değerlendirmelerde bulunmuştur. Bunların arasında, Ömer Asım Aksoy, Şükrü Elçin, Mehmet Aça, Metin Ekici, Müge Yılmaz gibi isimler vardır. İsmi geçen yazarlar atasözlerinin türünü değerlendirmede şu özellikleri kullanmışlardır:

#### **2.4.1. Yaratım ve kullanım bağlamı özellikleri**

Yaratım ve kullanım bağlamı bakımından ele alındığında atasözleri, sosyal ve tabiat olaylarının uzun bir gözlem ve deneyime dayalı veya mantığa bağlı olarak elde edilen tecrübelerin sonucunda ortaya çıkarılan, yerine göre doğrudan veya dolaylı olarak kullanılan sözlerdir (Annaberdiyev, 2012).

#### **2.4.2. Şekil ve yapı özellikleri**

Şekil ve yapı özellikleri açısından, atasözleri yalın anlatımlı, kısa, açık ve kesin bir ifadeye sahiptir. Genellikle ölçülü ve kafiyeledirler. Yerine göre atasözlerinde ahenk sanatı, akis sanatı, aliterasyon, belagat, cinas, fesahat, icaz, intak, kinaye, mecaz, mübalağa, seci, tenasup, teşbih, tevriye, tezat gibi edebi sanatlar kullanılmaktadır (Annaberdiyev, 2012). Bununla birlikte doğrudan bir gerçeği ortaya koyan, oldukça yalın bir anlatıma sahip atasözleri de mevcuttur. Bunlara misal olarak; ‘Bugünün işini yarına bırakma’, ‘Adam olana bir söz yeter’, ‘Çok yaşayan değil, çok gezen bilir’, ‘Eskisi olmayanın yenisi olmaz’, ‘Büyük başın büyük derdi olur’, ‘Yolcu yolunda gerek’ gibi atasözleri gösterilebilir (Aktaş, 2004, s. 15-16).

İçinde çeşitli edebi sanat bulunduran atasözlerine şunlar misal olarak gösterilebilir: Mecazlı atasözleri için, ‘Altın yere düşmekle pul olmaz’, ‘Arı bal alacak çiçeği bilir’, ‘Ay ışığında ceviz silkilmez’, ‘Çürük tahta çivi tutmaz’ gibi atasözleri misal olarak gösterilebilir.

Aliterasyonlu Atasözlerine de şunlar misal olarak verilebilir: ‘Baş başa bağlı, baş padişaha’, ‘Berber berbere benzer ama başın Allah’a emanet’, ‘Kaz kazla, daz dazla, kel tavuk kel horozla’.

Secîli atasözlerine misal ise; ‘Adam adama yük değil, can gövdeye mülk değil’, ‘Ayağa değmedik taş olmaz, başa gelmedik iş olmaz’, ‘Adamın yere bakanından, suyun yavaş akanından kork’, ‘Acı acıya, su sancıya’ atasözleri misal olarak verilebilir.



Cinaslı atasözleri için, ‘Olmaz olmaz deme, olmaz olmaz’, ‘Dağda bağı var, yüreğinde dağın var’, ‘Adam adamdır olmasa pulu, eşek eşektir olmasa çulu’, ‘Varsa hünerin, var her yerde yerin, yoksa hünerin, var her yerde yerin’, ‘Yerine düşmeyen gelin yerine yerine, yerine düşmeyen esvap sürüne sürüne eskir’ misal olarak gösterilebilir.

Tezathlı atasözlerinin misali ise, ‘Aç ne yemez, tok ne demez’, ‘Akıl olmayınca başta, ne kuruda biter, ne yaşta’, ‘Bakarsan bağı olur, bakmazsan dağ olur’, ‘Güvenme varlığa, düşersin darlığa’ atasözleridir.

Benzetmeli atasözleri için ise, ‘Yuvayı yapan dişi kuştur’, ‘Damlaya damlaya göl olur’, ‘Suç samur kürk olsa kimse üstüne almaz’, ‘Sakla samanı, gelir zamanı’ misal olarak verilebilir (Aktaş, 2004, s. 16-17).

### **2.4.3. Biçim özellikleri**

Genel olarak manzum olan atasözlerinin ‘biçim özellikleri’ şöyle ifade edilmiştir:

1. Atasözleri kalıplaşmış ve klişeleşmiş sözlerdir. Her atasözü belirli bir kalıba göre, belli kelimelerle söylenmiş ve donmuş bir biçime sahiptir. Atasözlerindeki bu kalıp ve biçim değiştirilemez, kelimelerin yeri değiştirilemez, mevcut kelimeler başka kelimelerle değiştirilemez.

2. Atasözlerinin bir diğer özelliği, kısa ve özlü olmasıdır. Az kelimeyle çok şey anlatırlar. Mesela, ‘Akıl akıldan üstündür’, ‘Gönül ferman dinlemez’, ‘Taş yerinde ağırdır’ bunlardan bazılarıdır.

3. Atasözlerinin çoğu bir-iki cümledir. Daha uzun cümleli olanlar oldukça azdır. ‘Sabır acıdır, meyvesi tatlıdır’, ‘Mal canı kazanmaz, can malı kazanır’, ‘Kimi köprü bulamaz geçmeye, kimi su bulamaz içmeye’ atasözleri, bunlara misallerdir. Karşılıklı konuşma şeklinde söylenmiş atasözleri de bulunmaktadır. Bunlara misal olarak, ‘Tilkiye: Tavuk yer misin? demişler; adamın güleceğini getiriyorsunuz demiş’, ‘Kurda sormuşlar: Neden boynun kalın? İşimi kendim görürüm de ondan demiş’, ‘Aza demişler: Nereye? Çoğun yanına demiş’ gösterilebilir.

4. Atasözlerinde çoğunlukla ‘geçmiş zaman kipi’, özellikle de nasihat veren atasözlerinde ‘emir kipi’ kullanılmıştır. Bazı atasözlerinin ise fiilleri terk edilmiştir. Ancak yüklemi görünmeyen atasözlerinin de kesin bir hüküm taşıdığı açıkça görülmektedir. Bunlara misal olarak şu sözler gösterilebilir. ‘Alim unutmuş, kalem unutmamış’, ‘Ana kızına taht kurmuş, baht kuramamış’, ‘Anan güzel idi, hani yeri, baban zengin idi hani yeri’. Yüklemi görünmeyen atasözlerine ise, ‘Ana ile kız, helva ile koz’, ‘Armutun önü, kirazın sonu’, ‘Yazın gölge hoş, kışın çuval boş’ misal olarak gösterilebilir. (Aktaş, 2004, s. 13-15; Annaberdiyev, 2012, s. 30).

### **2.4.4. İçerik ve konu özellikleri**

İçerik ve konu özellikleri açısından atasözlerine bakıldığında, bir konu sınırlandırması olmadığı görülmektedir. Nasihat içeren atasözleri arasında, ‘yiğitlik’, ‘mertlik’, ‘ağırbaşlılık’, ‘misafirperverlik’, ‘aile’, ‘akrabalık’, ‘komşuluk’, ‘dostluk’, ‘mertlik’, ‘görgü kuralları’, ‘sıhhat ve ölüm’, ‘tasarruf’, ‘tarım ve hayvancılık’, ‘iklim ve takvim’, ‘hayvanlar’, ‘din’ ve ‘milliyet’ gibi çok çeşitli konular yer almaktadır (Annaberdiyev, 2012, s. 30-31).

#### **2.4.5. İşlev özellikleri**

İşlev özellikleri bakımından atasözleri, bir fikri, bir düşünceyi desteklemekte, karşı çıkmakta yahut ders veya nasihat vermektedir. Bunun yanında atasözleri, bazı inanışları, töre ve gelenekleri, felsefeleri, bilgece düşünceleri bildirip yol göstermekte veya eleştirmek gibi işlevler görmektedir. Atasözlerinin işlev özelliklerini Ömer Asım Aksoy şu şekilde sıralamıştır:

1. Sosyal olayların nasıl olduğunu, uzun bir gözlem ve deneme sonucu, tarafsızca ortaya koyar.
2. Tabiat olaylarının nasıl olduğunu, uzun bir gözlem ve deneme sonucu, tarafsızca ortaya koyar.
3. Toplumsal olayların nasıl olduğunu, uzun bir gözlem ve deneme sonucu, tarafsızca ortaya koyar ve bundan ders alınmasını söyler.
4. Deneme ya da mantığa dayanarak doğrudan doğruya ahlak dersi ve nasihat verir.
5. Atasözleri bazı gerçekler, felsefeler, bilgece düşünceler bildirerek yol gösterirler.
6. Töre ve gelenekleri aktarırlar.
7. Bazı inanışları bildirirler (Annaberdiyev, 2012).

### 3. PSİKOTERAPİDE DİL VE ATASÖZLERİ

Dil için, psikolojide genel olarak iddia edildiği şekliyle, bireyin zihnindeki düşünceleri dışarıya aktaran soyut bir araçtır denilmesine karşın, zihnin dışında kurgulanıp icra edilen, içine doğduğumuz bir alan olarak ifade edilmektedir (Arkonaç, 2015). Bu anlamda Heidegger dili ‘varlığın evi’ olarak nitelemektedir (Göka, 1997). Haliyle bireyin dünyasında yeri bu denli büyük olan, hatta bireyin dünyası sayılan dil, bireyin gerçekliği algılama ve tepkileri üzerinde büyük etkisi bulunacaktır. Dilts (2009, s.19), Freud’un bu konudaki şu görüşünü aktarmaktadır:

“Başlangıçta kelimelerle büyü aynı şeydi ve hatta kelimeler, bugün de aynı sihirli gücü sürdürmektedir. Kelimeler aracılığıyla herhangi birini dünyanın en mutlu veya en kederli insanı haline getirebiliriz. Öğretmen öğrencilerine en değerli bilgileri kelimeler aracılığıyla aktarır. Hatibin izleyenlerini sürükleyip götürmesi kelimelerle mümkündür. Her zaman ve her yerde kararlarımızı, yargılarımızı, inançlarımızı belirleyen ve etkileyen yine o kelimelerdir.”

Bandler ve Grander’a göre (1975-76) dil, tecrübelerimiz ve dünya modellerimiz hakkında birbirimizle iletişimi sağlamak kadar, bu modelleri oluşturmak hususunda da birey için önemli bir yere sahiptir. Aristo kelimeler ve zihinsel deneyim arasındaki bu ilişkiyi şu şekilde açıklamıştır:

“Konuşulan kelimeler zihinsel deneyimlerimizin, yazılı kelimeler ile konuşulan kelimelerin sembolleridir. Dünya üzerindeki tüm insanlar aynı yazıyı kullanmadıkları için konuştukları dilin ses özellikleri de aynı değildir, fakat tüm bunlarla sembolize edilen zihinsel deneyimlerimiz herkes için aynı şekilde resimler ve şekilleri içermekte, resimler ve şekillerle oluşmaktadır.” (Akt: Dilts, 2009, s. 24).

Netice itibarıyla bakıldığında, kelimeler sözü edilen bu özellikleriyle deneyimlerimizi hem şekillendirmekte ve hem de yansıtmaktadır. Bununla birlikte kelimeler, bilinç ve bilinçdışı süreçler için de oldukça güçlü bir araç haline gelmektedir. Böylelikle dil vasıtasıyla, kelimelerin ötesine nüfuz ederek, daha derin yapıdaki bilinçdışı işleyişlere temas etmek mümkündür. Bu çerçeveden ele alındığında, dilin yalnızca deneyimlerimiz hakkında iletişim kurmak için kullanılan semboller olmaktan öte, zihinsel deneyimlerimizin en temel parçasını oluşturduğunu söylemek mümkündür. Sonuç olarak şunun söylemek mümkündür; Herhangi bir şey hakkında konuşmak, sadece algılarımızı yansıtmakla kalmamakta, fiili olarak bunların oluşmasına yol açmaktadır. Bu durum dilin, değişim, iyileşme ve iyileştirme süreçlerindeki çok özel rolünü göz önüne sermektedir (Dilts, 2009).

Dil yaşantımızı sadece temsil etmekle kalmadığı gibi, yaşantı ve deneyimin bazı yönlerini öne çıkarıp bazılarını arkaya atarak, onları farklı bir şekilde algılanmasına da yol açmaktadır. Mesela, cümlede kullandığımız ‘fakat’, ‘ve’, ‘olsa bile’ gibi bağlaçlar, yaşantı, düşünce ve deneyimlerimizle ilgili olarak her biri dikkatin, yaşantının farklı bir yönüne odaklanmasına yol açmaktadır. Bir kişi “Bu

kişi iyi ama diğer insanlar böyle değil” dediğinde dikkat diğer insanların iyi olmama, kötü olma haline kayacak ve bu kişinin iyi olduğu gerçeğini göz ardı edecektir. Aynı cümle şu şekilde kurulacak olsa, “Bu kişi iyi ve diğer insanlar böyle değil” dikkat iki hal üzerinde de eşit şekilde odaklanmış olmaktadır. Cümleler ‘olsa bile’ bağlacıyla kurulduğu zaman daha başka bir bağlam ortaya çıkmaktadır. “Diğer insanlar kötü olsa bile, bu kişi iyi.” Bu şekliyle diğer insanların iyi olmama hali geri plana çekilerek, dikkat bütünüyle bu kişiye odaklanmaktadır (Dilts, 2009).

Dilin oluşturucu ve değiştirici etkisi bağlamında yukarıdaki örneklerden de anlaşılacağı üzere, dilin bu önemli etkisini psikoterapide dikkate almak ve kullanmak, terapiden istenen sonucun elde edilmesini hızlandıracağı düşünülebilir. Yukarıdaki bölümlerde söz edildiği gibi, atasözleri biçim, şekil, içerik açısından barındırdığı özellikler dolayısıyla, kısa, kalıplaşmış, özlü sözlerdir. Bu cihetiyle ele alındığında insan bilincinde ve bilinçdışında kalıcı bir etkiye sahip olduğu görülmektedir

Psikoterapide, terapistle danışan arasındaki ittifakın kurulmasına yönelik olarak, binlere yıllık birikimin neticesi bir kolektif bilgi olan atasözlerinin kullanımı ayrıca ilişkiyi de hızlandıracaktır. Bununla birlikte atasözleri toplumun değerlerini taşıması bakımından da önem arz etmektedir. Zira terapide danışanın değer yargılarının ve inançlarının göz önünde bulundurulması şarttır. Bu çerçevede atasözleri terapistin, danışanın dünyasına yakınlaşmaya aracıdır diye düşünülebilir (Zhong, 2008).

Tarihi bir bağlamdan gelen, sembolik değeri yüksek ve felsefi derinlik içeren atasözlerinin, kristalize edilmiş, öz cümleler ve kelimeleri danışanın sorununu dile getirmeye ve tespit etmeye yardımcı olmaktadır. Bu haliyle atasözleri, ‘fazla söze hacet yok’ kabilinden danışana hızlıca ulaşmaya mümkün kılmaktadır. Çağrışımları harekete geçiren yönüyle, danışanın direncini azaltmaya sağlayabilmektedir. Özellikle sorunu dile getirirken atasözünün kullanılıyor oluşu, danışanın yaşadığı utanç, yalnızlık ve çaresizlik hislerini aşmasını kolaylaştırabilmektedir. Çünkü atasözü kullanarak danışana, ‘bu sorunu tarih boyunca insanlar yaşamış, hatta bununla ilgili söz bile söylemişler. Sen de ilk değilsin, başkaları bunu geride bıraktığı gibi sen de geride bırakabileceksin’ demektedir (Zhong, 2008).

Atasözlerinin çağrışımları tetikleyici mahiyetteki, sembolik özelliği danışanların soruna ve çözüme dair bilinçdışı kaynaklara daha rahat erişimine imkan sağlamaktadır. Bununla birlikte bir terapistin atasözlerine hakim olması, danışana kendi kültürüne hakim, bilgili ve tecrübeli biriyle karşı karşıya olduğu izlenimini verecektir (Rashid, 2014).

Kendi terapi yaklaşımında atasözlerinden büyük oranda yararlanan Arian Rashid, atasözlerini duruma bağlı olarak şu alanlarda kullandığını ifade etmektedir: Depresyon, kaygı ve hafıza sorunlarında atasözü kullanımı, travma sonrası stres bozukluğu, dini konular, çocuk eğitimi ve yetişkin eğitimi (Rashid, 2014).

Türk atasözleri üzerine yapılmış olan bir çalışmada ise (Tanrıkulu, 2011), Türk atasözlerinin birey üzerinde terapötik etki oluşturabilecek birçok özelliği barındırdığı ifade edilmiştir. Atasözlerinin bireyin davranışlarına ve düşünme biçimlerine yön verebilme özelliği dikkate alındığında, bunun terapi ortamına aktarılması, terapinin etkinliğini artıracakını söylemek mümkündür.

#### 4. ÇALIŞMANIN AMACI

Psikoterapi görüşmelerinin yakın, orta ve nihai amaçları olmak üzere farklı hedefleri bulunmaktadır. Bir bakıma genel ve soyut amaçları barındıran nihai amaçlarda ulaşılmak istenen hedef, danışanın hayatta bir kişi olarak kendi hayat tarzını belirleyip bulmasıyla ilgilidir. ‘İnsana verilen üstün değeri ve insanın amaçlı ve didinip çırpınan bir varlık oluşu niteliğini’ yansıtması beklenen psikoterapinin nihai amaçlarının şu özellikleri barındırması gerekmektedir: “a) insana ait değer kavramına ve insan davranımına ait genel bir görüşe dayanmalı, b) tek bir bireyi değil, bütün bireyler için geçerlikte geniş kapsama sahip olmalı ve c) kendisi ölçüt olabilecek nitelikte bulunmalıdır” (Tan, 1992, s. 79-80).

“Aklın zihinsel açıdan programlanması” diye de tanımlanan kültürün tanımı gereği, insan aklının inşasında yeri büyüktür. Aynı zamanda kültür, mensupları tarafından paylaşılan ortak semboller ve anlamları barındırdığı ve kapsamlı bir etki gücüne sahip, bir üst düzen olduğu için (Kağıtçıbaşı, 2012, s. 35), psikoterapinin nihai amaçları açısından terapist ve psikoterapiye katkısı göz ardı edilemez.

Atasözü ve deyimlerin kültür içindeki yeri düşünüldüğünde ise, psikoterapinin amaçları açısından insana ait genel görüşlere dayanan, bütün bireyler için geçerli geniş kapsama sahip, hayatta bir kişi olarak kendi tarzını belirlemesi konusunda etkili olduğu ve geniş bir perspektif sunduğu görülmektedir. Atasözlerinin bireyin davranışlarına ve düşünce biçimlerine yön verebilme ve birey üzerinde terapötik etki oluşturabilme özelliği dikkate alındığında psikoterapi çalışmalarında terapistlere önemli bir kaynak oluşturduğu söylenebilir (Tanrıku, 2011; Zhong, 2008).

Bu çerçeveden ele alındığında çalışmanın amacı, psikoterapinin etkinliğini artırma ve nihai amaçlara ulaşma konusunda atasözleri ve deyimler kullanılabilir mi, bu konuda terapistlerin düşüncelerini anlamaktır. Ayrıca danışan ile terapistin ortak dil kullanarak teröpatik bağlantıyı sağlama konusunda atasözleri ve deyimlerin etkisi öğrenilmek amaçlanmaktadır. Bunların sonucu olarak da, atasözü ve deyimlerin psikolojinin ve psikoterapinin yerleşmesine katkısını incelemek amaçlanmaktadır.

Buna göre araştırmanın hipotezleri, “Atasözleri ve deyimlerin psikoterapinin etkinliğini artırmaya ve danışanın hayatta bir kişi olarak kendi tarzını belirlemesine katkı sağlar. Ayrıca atasözleri psikoterapinin ve psikolojinin yerleşmesine (kültüre duyarlılık, kültürel özelliklerin katılması) olanak sağlar” şeklindedir.

## BÖLÜM 2

### 5. YÖNTEM

Araştırmada nitel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Nitel araştırmada amaç, verideki anlamın dışarıya aktarılabilmesidir. Verinin anlamının dışarıya aktarılması; insanların ne söylediğini, araştırmacının ne gördüğünü-okuduğunu birleştirerek indirgeme ve yorumlamayı içeren bir anlam verme sürecidir (Marriam, 2013).

Nitel çalışmalarda örneklem süreci, geleneksel araştırma yöntemlerinden farklılık arz etmektedir. Örneklem büyüklüğü diğer araştırma metodlarında olduğu gibi, nitel çalışmalar için gerekli değildir. Çünkü burada önemli olan az sayıda katılımcıdan, geniş kapsamlı dilsel malzeme elde etmektir. Örneklem sayısının artması, sonuçlar üzerinde etki oluşturmamaktadır. Aksine örneklemin büyümesi, analizi imkansız hale getirmektedir. Nicel araştırmalardan farklı olarak, bir nitel araştırma kişilere ve kişi sayısında odaklı değildir. Örneklemin büyüklüğünü ve temsiliyetini belirleyecek olan şey, araştırma amaçları ve sorularıdır (Çelik ve Ekşi, 2008). Bu sebeple nitel araştırmalarda başarı kriteri örneklem büyüklüğü değildir. Örneklemin büyüklüğünden ziyade, özel araştırma sorularıyla ilgilenmektedir, az sayıda katılımcı ile de, araştırmanın amacına uygun olarak anlam inşa edebilmek mümkündür (Karagöz, 2013).

Nitel çalışmalarda, veri olarak başta görüşme kayıtlarının yazı dökümü yapılmış şekli olarak, doğal bir şekilde ortaya çıkan metinlerle çalışılmaktadır. Araştırmacı çalışmasını odak grup veya yarı yapılandırılmış görüşme teknikleri aracılığıyla veriler toplayarak yürütmektedir. Bu görüşmeler, araştırmacının aktif bir şekilde konuşmada katılımcı olarak yer alması ve araştırma doğrultusunda tespit edilen temalara temas edilerek gerçekleştirilmektedir. Veri toplama sürecine aktif olarak araştırmacının katıldığı durumlarda, görüşme için hazırlanmış olan sorular incelenecek metnin bir parçası olduğu için, araştırmacının sorulara verilecek cevaplar için bazı işlevsel bağlamlar oluşturması gerekmektedir. Bu sebeple görüşmenin bütünü (araştırmacının soruları ve verilen cevaplar) deşifre edilmelidir. Deşifre işleminin eksiksiz yapılabilmesi için, görüşmenin tamamının kayıt altına alınması gerekmektedir. Kayıt işlemi her ne kadar not almak şeklinde olması mümkün olsa da, görüşme esnasında olup biteni kaçırmamak için ses kaydının gerçekleştirilmesi daha uygun görülmektedir. Çünkü görüşmede geçen konuşmaların yanı sıra, tonlama, vurgu, duraksama, tereddüt vs durumlar analiz için önemli veriler olarak kabul edilmektedir (Karagöz, 2013; Çelik ve Ekşi, 2008).

Nitel çalışmalarda veri analizi, bir çeşit anlam verme sürecidir. Ortaya çıkarılan anlamlar, algılamalar veya içgörüler ise, çalışmanın bulgularını oluştururlar. Veri analizi, bir anlamda araştırma sorularını cevaplama sürecidir (Marriam, 2013).

Veri analizi süreci ise şu aşamaları kapsamaktadır: okuma/tasnif, yorumlama ve yapılandırma aşamaları. Ele alınan metnin çözümlenmesinde şunlar önerilmektedir: Metin içerisindeki dilin özelliklerini ele almak ve metindeki baskın temaya odaklanmak. (Çelik ve Ekşi, 2008).

Nitel çalışmaların raporlandırılması, Willig'e (2003) göre metinlerin analizinden farklı bir süreç değildir. Bu anlamda rapor yazımı, araştırma sürecinde yapılan kodlama ve analizlerin daha belirginleştirilmesidir. Veri toplamaya başlamakla eşzamanlı gerçekleşen veri analizleri, metnin son raporunu yazarken daha belirgin, daha bütüncül bir şekilde sonlandırılmaktadır (Marriam, 2013; Karagöz, 2013).

### **5.1. Veri Toplama Yöntemi ve Süreci**

Bu çalışmada veri toplama yöntemi olarak görüşme tekniği kullanılmıştır. Görüşme tekniği, nitel çalışmalarda kullanılan temel bir tekniktir (Çelik ve Ekşi, 2008). Görüşme, araştırmacı ve katılımcının birlikte yer aldığı, araştırılan alana dair hazırlanan sorulara odaklanarak beraber konuşma sürecidir. Birebir karşılıklı konuşma demek olan görüşmenin mutlaka bir amaca dayalı olması gerekmektedir. Nitel çalışmalardaki görüşmenin temel amacı ise, özel bilgi toplamaktır. Araştırmacı, katılımcının aklında bulunan şeylerin öğrenmek ister. Gözlemlenemeyen davranışlar, duygular veya insanların etraflarındaki dünyayı nasıl ifade ettiklerini öğrenmek için görüşme tekniği gereklidir (Marriam, 2013).

Nitel çalışmalarda kullanılan görüşme tekniğinin çeşitleri vardır. Görüşmenin yapısına göre değişen üç farklı yapılandırma düzeyi söz konusudur. Bu üç görüşme yapısı, tam yapılandırılmış/standartlaştırılmış, yarı yapılandırılmış ve yapılandırılmamış/informel yapıdadır. Genel olarak nitel araştırmaların büyük kısmında görüşme, yarı yapılandırılmış olup açık uçlu sorulardan oluşmaktadır. Bu çalışmada da yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılmıştır. Bu tarz görüşmelerde sorular esnek cümlelerden oluşmaktadır. Katılımcılardan özel bilgi istendiği kısımda ise yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılır (Marriam, 2013).

Bu çalışmada veri toplama yöntemi olarak yarı yapılandırılmış sorulardan oluşan (Ek: 2) görüşme tekniği kullanılmıştır. Bunun yanında katılımcıların demografik bilgilerini öğrenmek için, Demografik bilgi formu (Ek: 1) kullanılmıştır. Bunlara ilaveten katılımcılara araştırmanın özelliklerinin anlatıldığı ve araştırmaya katılım onayının istendiği, araştırmaya katılım formu (Ek: 3) kullanılmıştır.

Görüşmeler önceden planlanarak katılımcıların müsait olduğu gün ve saatlerde uygun mekanlarda gerçekleştirilmiştir. Görüşmeye başlamadan önce, araştırmacı tarafından katılımcılara araştırma ve görüşme hakkında genel bilgi verilmiş ve araştırmaya katılım formu ile demografik bilgi formu doldurulması istenmiştir. Görüşmeler, katılımcıların sorulara verdikleri cevapların bitimine



kadar devam etmiştir. Araştırmacı konuşmanın, araştırmanın teması doğrultusunda devam etmesine yönelik olarak yönlendirmelerde ve konuşmanın akışına katkı sunan geri bildirimlerde bulunmuştur. Görüşme, katılımcıların yarı yapılandırılmış sorular çerçevesinde söyleyecekleri bitene dek devam etmiş ve söylemek istedikleri bittiğinde de sonlandırılmıştır.

Yapılan görüşmelerin tamamı, katılımcıların izni çerçevesinde, ses kayıt cihazıyla kayıt altına alınmıştır. Daha sonra kaydedilen bu görüşmeler, katılımcıların isimlerinin gizliliğine dikkat edilerek yazıya geçirilmiştir. Yazıya geçirilen ses kayıtları, araştırmacı tarafından mükerrer olarak okunarak, gerektiğinde de ses kayıtları yeniden dinlenerek analiz edilmiştir.

### **Katılımcılar**

Bu çalışma, alanında çalışmakta olan 10 psikoterapistle yürütülmüştür. Katılımcıların tespitinde, kartopu örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntem, çalışmanın kriterlerine kolayca uyan katılımcılara yer vermeyi içermektedir (Marriam, 2013, s. 78). Farklı yaşlarda ve farklı alanlarda (çocuk, genç, yetişkin, aile, grup) çalışan 10 terapistle, yarı yapılandırılmış birebir görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın yaş aralığı geniş ve farklı alanlarda çalışan terapistlerle yürütülmesinde, farklı hayat ve mesleki tecrübelerin farklı anlama, yorumlama biçimlerini beraberinde getirebileceği düşüncesi etkili olmuştur.

Tablo: 1. Katılımcı Demografik Bilgileri

<b>Katılımcı</b>	<b>Cinsiyet</b>	<b>Yaş</b>	<b>Çalıştığı Alan</b>	<b>Mesleki Tecrübe</b>	<b>Kullandığı Yaklaşım</b>
T1	E	34	Ergen, Yetişkin Terapisi ve bağımlılık	8	Ericksonian psikoterapi, Narrative terapi, Optimum Denge Modeli, Hipnoterapi
T2	E	35	Çocuk	12	Çocuklu merkezli oyun terapisi, Kukla terapisi, Kum terapisi, Öykülerle terapi, EMDR,
T3	E	34	Ergen ve Yetişkin Terapisi	10	Varoluşçu psikoterapi, Dinamik Psikoterapi, Narrative Psikoterapi
T4	K	37	Yetişkin Terapisi, Aile Danışmanlığı ve Cinsel Terapi	10	Transpersonal Psikoterapi
T5	K	44	Yetişkin Terapisi	22	Bilişsel Terapi, Dinamik Terapi
T6	E	35	Yetişkin ve ergen terapisi	12	Psikodinamik, Narrative terapi
T7	K	26	Yetişkin terapisi	2	Bilişsel Davranışçı terapi
T8	E	32	Yetişkin terapisi	9	Transpersonal terapi, Bilişsel Davranışçı terapi
T9	K	25	Çocuk	2	Oyun Terapisi, EMDR
T10	K	26	Çocuk	2	Oyun Terapisi

### BÖLÜM 3

#### 6. BULGULAR ve TARTIŞMA

Görüşmelerden elde edilen verilerin sınıflandırılması ve çözümlemesi sonucu, 8 temanın öne çıktığı görülmüştür. Bunlar; metafor olarak atasözlerinin kullanılması, başa çıkma yöntemi olarak atasözlerinin kullanımı, terapi sürecinin bağlamına göre atasözleri kullanımı, atasözlerinin terapide kullanıldığı sorun alanları, atasözü kullanımının uygun olmadığı durumlar, danışanların atasözü kullandığı alanlar, terapistlerin kullandığı atasözleri ve psikoloji ile psikoterapinin yerleşmesi açısından atasözleri kullanımı şeklindedir.

Tablo 2: Bulgular Tablosu

Öne çıkan temalar	Tema içerikleri	Görüş bildirenler (f)
Metafor olarak atasözü kullanımı	<ul style="list-style-type: none"><li>• Çağrışımları tetikleme</li><li>• Mizah etkisi sağlama</li><li>• Danışan açısından metafor kullanımı</li></ul>	f; 5 (T1, T3, T6, T7, T8)
Baş çıkma yöntemi olarak atasözü kullanımı	<ul style="list-style-type: none"><li>• Güvenilir üs olması açısından</li><li>• Karışıklığı giderip netlik sağlama açısından</li><li>• Sınanmış baş çıkma tarzları olması açısından</li><li>• Danışana göre baş çıkma yöntemi olarak atasözleri</li></ul>	f; 5 (T1, T3, T4, T7, T8)
Terapi sürecinin bağlamına göre atasözü kullanımı	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sorunun ortaya çıkarılmasına yönelik olarak</li><li>• Aktarım ve karşı-aktarım olarak kullanımı</li><li>• Temel inanç ve şemaların değişimi veya yeniden çerçeveleme için kullanımı</li><li>• Terapötik bağlantının kurulmasına yönelik olarak kullanımı</li><li>• Çağrışımlar yoluyla farkındalık kazandırılmasına yönelik kullanımı</li><li>• Terapinin sonlandırılmasında kullanımı</li></ul>	f; 9 (T1, T2, T3, T4, T5, T6,T7, T8, T9)

Atasözü kullanımının uygun olmadığı durumlar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atasözü kültürünün yerleşmediği kişilerde</li> <li>• Direktif, akıl ve yönerge verir gibi kullanılması</li> </ul>	f; 4 (T1, T3, T5, T10)
Atasözlerinin terapide kullanılabilmesi sorun alanları	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Varoluşsal sorunlara yönelik olarak</li> </ul>	f; 1 (T4)
Danışanların atasözü kullanım alanları	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kendini ve sorununu ifade etme yöntemi olarak</li> <li>• Sorunlarla başa çıkma tarzı ve umudu dillendirme olarak</li> </ul>	f; 3 (T2, T4, T8)
Terapide kullanılacak atasözü ve deyimler		f; 9 (T1, T2, T3, T4, T6,T7, T8, T9, T10)
Psikoloji ve psikoterapinin yerleşmesi açısından atasözü kullanımı		f; 3 (T2, T4, T7)

### 6.1. Metafor Olarak Atasözlerinin Kullanımı

Genellikle somut ifadelerle anlatımı güçlendirmede kullanılan metafor, bir şeyi bir şeye benzetirken kullanılan mecaza denmektedir. Etimolojik olarak, kelimenin doğal anlamı dışında kullanılarak, anlam kayması yapmak anlamına gelen metafor (Etimolojiktürkçe, 2013-2014), zımnî mukayese maksadıyla normalde belli bir şeye işaret eden bir kelime veya cümlenin başka bir şeye işaret etmek maksadıyla gündelik hayatta çok eskilerden beri kullanılmaktadır. Masallar, fıkralar, atasözleri birer metafor örneği olarak karşımıza çıkmaktadır (Lapsekili ve Yelboğa, 2014). Metaforlar, sonuç çıkarmak ve yeni olguları öğrenmek için kullanılan etkili bilişsel mekanizmalardandır. Bu yönüyle bilişsel fikir ve kavramların öğrenilmesi ve geliştirilmesinde oldukça etkilidirler. Çok güçlü bir öğrenme ve öğretme aracıdır (Küçükturan, 2003). Metaforlar genellikle iki amaçla kullanılmaktadır: Betimleme ve iyileştirme. Betimleme amacıyla kullanıldığı zaman, durum, olgu, olay var olduğu haliyle resmedilir. İyileştirme maksadıyla kullanıldığında ise, anlamı pekiştirme amacıyla kullanılır ve bir değişim aracı olarak görülür. Genellikle ifadeyi süslemeye yönelik bir söz sanatı olarak görülen metaforlar, bundan daha fazla öneme sahiptir. Metafor kullanmak aslında dünyayı kavrayışımıza yardım eden bir düşünme ve görme biçimidir de. Aynı zamanda metaforlar, dil ve düşünce biçimi üzerinde etkili olduğu kadar, insanın kendini ifade edişini de biçimlendirip şekillendirebilmektedir (Morgan, 1980). Hatta dilin kullanımı konusunu ele alan araştırmacılar, artık

herhangi bir olguyu anlayabilmek için metafor kullanmaktan başka bir yolun olmadığını dile getirmektedirler (Çelik, 2015).

Konuşma dilinin önemli unsuru metaforların, psikoterapide kullanımı kaçınılmaz olmaktadır. Metaforik olarak, öyküler, anekdotlar, teşbih, mecaz, deyişler, nesnelere terapötik maksatlı olarak kullanılabilir. Metafor kullanımı, problemlere alternatif çözümler sunmak, insanlara kendilerine dışarıdan bakma imkanı vermek, motivasyon sağlamak, mevcut probleme farklı bir çerçeve sunmak, kişinin kendi içsel kaynaklarını hatırlatıp harekete geçirmek gibi çok maksatlara olanak sunabilmektedir (Lapsekili ve Yelboğa, 2014). Psikoterapide metafor kullanmanın birçok açıdan önemi vardır. Mesela, metaforlar kişiyi tehdit etmezler ve sunulmak istenen mesajlara kişinin kolaylıkla ulaşmasına imkan tanır. Çünkü insanların metaforlardan sonuç çıkarma eğiliminde olduğu bilinmektedir. Bu bağlamda atasözlerine de genellikle kimse karşı çıkmaz. Çünkü böyle bir alışkanlığımız yoktur. Ayrıca metaforlar fikirleri daha hoş hale getirebilmektedirler. Bu sebeple bazen, danışanda değişime karşı var olan direncin aşılmasına imkan sağlar. Bir konuşmada metafor kullanmak, dinleyiciyi daha esnek hale getirebilmektedir. Ayrıca dinleyicide belli bir oranda şaşkınlık oluşturmaya fırsat vermektedir ki, bu şaşkınlık, ardından gelecek aydınlanma için bir hazırlayıcı görevi görebilmektedir. Bununla birlikte metaforlar, fikirlerin hatırlanabilirliğini artırabilmektedir (Zeig, 2005). Metaforlar ayrıca, imgelerin, görüntülerin ve duyguların beyindeki merkezi olan sağ beyin dilidir ve sağ beyni çok daha fazla aktive ederler (Davis, 2009).

### **6.1.1. Metaforların çağrışımları tetiklemesi**

Sonuç çıkarmak ve yeni olguları öğrenmek için kullanılan ve etkili bir bilişsel mekanizma olan metaforlar, kişinin kendi içsel kaynaklarını harekete geçirici bir özelliği barındırmaktadırlar. İçsel kaynakların harekete geçirilmesi ise, kullanılan metaforun, kişinin zihnindeki başka bir şeyi çağrıştırması yoluyla gerçekleşmektedir.

Araştırmaya katılan terapistlerin görüşleri incelendiğinde, atasözlerinin metaforik yollu, kişinin zihninde var olan kendi inanç ve anlamları çağrıştırma özelliğini barındırdığı ifade edilmiştir. Mesela katılımcı terapistlerden T1, bu durumu şöyle ifade etmiştir:

*“Terapide atasözlerini kullanmak ıı etkili olcaanı düşünüyorum. Ee, her şeyden öte atasözleri ıı, asırlardır birikmiş bir bilgeliğin ee ortaya koyduğu ıı çok büyük bi deneyime dayalı bi kanaat, ee bi tespit, ötesinde bazıları metaforik olarak çok güçlü, ıı dolayısıyla kişinin zihninde daha önce kotladığı, geliştirdiği inançları yeniden değerlendirebilmesini sağlayacak, ya da hayatı genel an-an-anlamlandırmasında, şekillendirmesinde etkili olabileceğini düşünüyorum.”*

Yine aynı katılımcı terapistin, konuya şöyle açıklık getirdiği görülmektedir:

*“Bazı terapi yaklaşımlarına göre, insanların eee kendi dünyalarında davranış-duygu değişimini yaşayabilmeleri için metaforik ee dilin, eee metaforların daha etkili olduğunu ee öne sürüyorlar. Bu bana doğru geliyo, deneyimsel olarak, kendimde deneyimlediğim kadarıyla ve atasözleri genelde de ee belki o esnada ee söylendiği vâka üzerinde metaforik değil ama bize, bizim dilimizde kullandığımız zaman artık metaforik oluyo. Eeeee buradan bakıldığında daha etkili olacağını düşünüyorum. Yaniii, ‘şunu şöyle yapma, şunu şöyle değiştirebilirsin’ demek yerine atasözünün başka bi ifadesiyle, başka bi kullandığı bişey üzerinden, kişinin onu kendisinin fark edebilmesinin daha değişime yönelik etkili olabileceğini düşünüyorum.”*

Atasözlerinin metaforik olarak kullanılması hususunda diğer bir katılımcı olan terapist (T3) şunları söylemiştir:

*“... Çünkü atasözleri çok böyle yoğun bir şeyler, yılların içinden yüz yıllar, bin yılların içerisinde yoğrularak gelen şeyler, metaforlar... Aslında kullanılabilir; çok fazla metafor kullanıyorum ben....”*

Yine aynı terapist değerlendirmelerine şöyle devam ettiği görülmektedir:

*“Tabii çünkü metafor işe yarar bi şey ben de çok kullanıyorum ama hazır metafor var zaten. (gülüşmeler) Hani binlerce yıldır gelmiş süzüle süzüle, yani bunlar niye kullanılmasın....”*

*“... Hazır elimizde böyle bir kaynak var niye kullanmıyoruz diye de ciddi ciddi düşündüm yani. Eee haliyle ben kullanmıyorum ee ama nerde kullanılabilir; hımmm kişiye kendi kendine bir şeyi buldurmak amacıyla kullanılabilir. Yani bir şey söylüyor, ‘aklıma nedense bu atasözü geldi’ denilebilir belki. Şimdi atasözlerinin şöyle bir güzelliği de var; Çok somut olmadığı için karşı tarafın çağrışımını da harekete geçirebilir diye düşündüm.*

*A: Çağrışımı harekete geçirmesi açısından...*

*T3: Evet evet evet evet çağrışımı harekete geçirme, ‘nedense bana şu atasözünü hatırlattı’ falan. He yok aslında kullandığım bir tane şey var, atasözü var; Ama atasözünden ziyade biraz Nasrettin hoca fıkrası gibi. Hani bana damdan düşeni getirin hani.”*

Aynı katılımcı atasözlerinin metaforik olarak kullanılabileceğini “yani mesela yani çağrışımsal dünyası çok zengin olsa gerek atasözünün...” sözleriyle açıklamaktadır.

Diğer bir katılımcı terapist, atasözlerinin terapide metafor bağlamında kullandığını şu şekilde ifade etmektedir:

*“T6: Atasözleri anlatmak istediğim uzun uzun vurguları daha kısa vurucu bir şekilde anlatmaya metafor gibi bir şey görüyorum. Daha vurucu daha kısa daha özet bir şekilde anlatıyor,*

*daha aşına, tanıdık olduğu için bence anlamlandırması daha kolay oluyor. Kullanıyorum da şahsen yeri geldiğinde.”*

Yukarıda alıntı yaptığımız katılımcıya göre, atasözlerinin kısa ve vurucu söz gücü, danışanın önceden tanıyıp aşına olduğu şeyleri gün yüzüne getirmesi açısından önemli görülmektedir.

Yine bir diğer katılımcı terapist, atasözlerinin metafor etkisine ve ayrıca kullanılan bir metaforun anlaşılmasına dair katkısıyla ilgili şunları söylemektedir:

*“T7: Bi de mesela metaforların kullanıldığı şeylerde çok daha etkili olabiliyor atasözlerini kullanıp... Mesela bi şeyi açıklarken orada metaforla beraber bir atasözünün kullanılması o metaforla, metaforlaştırılan olayın da çok daha iyi anlatılmasını sağlar bence.”*

### **6.1.2. Metaforların terapide mizah etkisi sağlaması**

Sözlükte şaka, latife manasına gelen mizah, edebiyatta bazı düşüncelerin nükteli ve güldürücü bir dille ifade edilme sanatı olarak ifade edilmektedir. Mizahın insanın beden ve psikolojik sağlığı için faydalı olduğu söylenmekte ve kişiler arası ilişkileri geliştirdiği, gerilimi azalttığı ve neticede de fertlerin hayatlarına müspet katkı sunduğu düşünülmektedir. Ayrıca mizah ve kahkahanın sağlık ve refahı artırmaya katkı sağladığı ve insani bağları güçlendirerek dirençlilik ve baş edebilme gücü sağlamaktadır (Özdemir, Sezgin, Kaya ve Recepoğlu, 2011).

Mizahı, sıradan bir gülmeden ayıran en önemli şeylerden biri, mizahın insana canlılık katmasıdır. Bir şeyi mizahi yapan, olağan bir şeyin tahminimiz dışı gerçekleşmesi, bir şaşkınlığa yol açması, bununla birlikte de şaşkınlığa yol açan bir çeşit uyumsuzluğun bulunmasıdır (Bayraktar, 2012).

Önemli bir mizah kaynağı olan fıkralarla, atasözleri arasında yapı ve muhteva açısından birçok benzerlik bulunmaktadır. Birçok atasözü, nasihat içeren birçok fıkranın son derece öz hale getirilmiş olma intibamı uyandırmaktadır. Atasözleri derecesine gelen fıkra hükümleri olduğu gibi, atasözleri üzerine kurulmuş fıkralar da bulunmaktadır (Bayraktar, 2012).

Bütün bunlardan yola çıkarak, baştan sona ilişkinin gücüne bağlı olarak netice veren psikoterapide mizahın yeri anlaşılmaktadır. Bu bağlamda mizahın gücünü nasıl kullandığını katılımcı olan terapistlerden biri (T1) şöyle ifade etmektedir:

*“T1: ... dediğim gibi sıklıkla kullandığım bi kaç Nasreddin Hoca metaforu ve şey fıkrası var.*

*A: Hı hu*

*T1: Eee işte bi Temel Fıkrası var sık sık kullanılan...*

*A: Mesela hangisidir onlar?*

*T1: Temel'in meşur şeyini su çok sık kullanıyorum. Çünkü insanlar o böyle, şu böyle, herkez böle dediklerinde...*

*A: Genellemeler yaptıklarında...*

*T1: Genellemeler yaptıklarında, o mes ee ee Temel'in eee Temel doktora gidiyo ve doktor bey şu serçe parmağımı nereye dokunursam, buraya dokunduruyorum ağrıyo, buraya dokunduruyorum ağrıyo, şu göğsümün üzerine dokunduruyorum ağğrıyo, bu tarafıma dokunduruyorum ağrıyo diyo söy söylüyo. Eee anlayamadım benim buralarımda ne rahatsızlık var diye soruyo. Doktor Temel'e ee elini uzat Temel diyo ve serçe parmağına bakıyo, serçe parmağıyla dokunduğu için serçe parmak kırık. Bunu sıklıkla kullanıyorum. Bi de, Nasreddin Hocanın oğluyula olan seyahati, eşek ve oğluyula olan seyahati biliyosun o fıkrayı.. işte hoca evden eşekle birlikte oğluyula çıkıyorlar. Önce hoca biniyo, gören insanlar eee yaşlı adama bak diyolar. Hoca bundan rahatsız oluyo, sonra oğlunu bindiriyo, onu eleştiriyolar, ondan rahatsız oluyo, eşeği boş bırakıyo, yine başka insanlar görüyo ve eleştiriyolar. Eee geleneksel toplum olduğumuzdan belki, insanlar başkalarının ne dediklerine çok önem verip bazen hayatlarındaki en temel problemlerinden birisi o... bu olabiliyo. En son olarak da, insanlar konuşurlar, diye bitiriyorum. İnsanlar anlatırlar, hoca çözüm bulamamış. Sen de bulamayabilirsın eğer insanların konuşmaları senin hayatında bu kadar etkiliyse ve bunu sıklıkla kullanıyorum. Ve bunu sıklıkla kullanıyorum. Bu uu hele hele gençlerde eeee özellikle genç kızlarda, "herkes bana bakıyor" alg inancı eeee çok sık rastladığım bir inanç olduğu için, kadınlarda da hakeza eee yetişkin kadınlarda, bunun etkili olduğunu düşünüyorum. Mesela anlıyorlar da mesajı burada hemen, daha çok net bi şekilde zihinlerinde oluşuyo hemen."*

Yine bir Nasreddin Hoca fıkrasının sonuç cümlesi halinde olan ve artık atasözü olarak kullanılan "bana damdan düşeni getirin" sözünü bir diğer katılımcı terapist (T3) şöyle dillendirmiştir:

*"... He yok aslında kullandığım bir tane şey var, atasözü var; Ama atasözünden ziyade biraz Nasrettin hoca fıkrası gibi. Hani bana damdan düşeni getirin hani.*

*A: Evet kullanılabilir aslında şeyden fıkralardan falan.*

*T3: Fıkralardan Nasrettin hocanın hocanın şeyinden yani bana damdan düşeni getirin. Kullandığımı fark ettim ama ne kadar atasözüne girer onu bilemem. Ama bunu kullanıyorum ve sıklıkla da oluyo."*

Yine diğer bir katılımcı terapist (T8), atasözlerinin mizah etkisini şöyle ifade etmiştir:

*"T8: Şey mesela atasözlerini sıklıkla şey keskin zekalı insanların kullandığına çok sık şahit oluyorum. Ortaya bir hipotez atıp o hipotezi destekleyici nitelikte böyle bir kanıt olarak sunarlar.*



*Bunu da sıklıkla yaşlılardan, özellikle böyle şey, böyle hazır cevap insanlar sıklıkta yapar, nüktedan insanlar yaparlar.*

*A: Atasözlerinde bir çeşit mizah etkisinin olduğu ve mizah katabileceği...*

*T8: Sadece mizah değil, böyle hazır cevapluk keskin bir zekanın ürünü olmak, duruma uygun cevaplar verebilmek, mesela iyi bir beceri, mesela kim vardı bir dizi karakteri vardı 'Avrupa yakasında'; sıklıkla hep yanlış şeylerde atasözünü ya eksik ya da yanlış şeylerde yada bağlamla uyumsuz söylerdi. Yani şöyle belli bir zeka seviyesinin belli bir entellektüelite düzeyine sahip olması gerek atasözü kullanan kişi, ya ya da zaten atasözleri sıklıkla kullanan kişiler entellektüel seviye olarak zaten iyi-iyi durumdadır yani."*

### **6.1.3. Danışan açısından metafor kullanımının etkisi**

Metaforların, bilinmezi bilinir kılmaya, kuşatılmayı anlaşılır hale getirme ve ifade edilmesi güç olanı yüksek temsil etme potansiyeli, bir psikoterapi görüşmesinde ne denli fayda sağlayacağı oldukça aşikardır. Özellikle iç gözlem yeteneği ve psikolojik düşünme becerisi terapi için uygun olmayan danışanlarla iletişim kurmak ve sözleri anlaşılır kılmakta metaforların büyük katkısı olmaktadır. İç gözlem ve psikolojik düşünme becerisi gelişmiş olan kişilerde de metaforlar, çağrışım zenginliği sunmakta ve kendini ifade imkanlarını geliştirmektedir.

### **6.2. Başa çıkma Yöntemi Olarak Atasözü Kullanımı**

Başta çıkma, bireyin stres oluşturan bir durum karşısında gösterdiği uğraşma sürecine denilmektedir. Bir başka ifadeyle başta çıkma, kişinin yetkinliğini aşan veya onu zorlayan bir durum olarak görülen belirli dışsal veya içsel isteklerle mücadele etmek için sürekli değişkenlik gösteren bilişsel ve davranışsal çabalarıdır. Başta çıkma süreci, ferdin kişisel ve toplumsal kaynakları ve sınırlılıklarından etkilenmektedir. Bunlar ise, kişinin yeterlilik hali, kişilik özellikleri, tutum ve inançları, ekonomik durumu, bedensel sağlık hali ve toplumsal bağlantılarıdır. Stresle başta çıkma ile ilgili olarak farklı yöntemlerin kullanıldığını anlatan çeşitli teoriler üzerinde durulmuştur. Bunlar, psikanalitik kuramın önerdiği bilinçdışı savunma mekanizmaları, Erikson'un yaklaşımı çerçevesinde sözünü ettiği özgüven, özyeterlilik ve ya içsel kontrol gibi kişisel kaynaklar, davranışçı kuramın dile getirdiği problem çözme çabaları ve kişinin kendi fiziki ve psikolojik kaynaklarının bitmesine karşın, uyum sağlamaya yönelik olarak, sürekli değişkenlik gösteren bilişsel ve davranışsal çabalarıdır (Otrar, Ekşi, Dilmaç ve Şirin, 2001).

Başta çıkma çabasından maksat, kişinin karşılaştığı şeyle uyum sağlayabilmektir. Ne var ki, bütün başta çıkma yolları uyuma hizmet etmemektedir. Başta çıkma tarzları uyuma katkı sunup sunmamasına göre, etkili ve etkisiz başta çıkma tarzları olarak iki kategori altında incelenmektedir.

Etkisiz kabul edilen yöntemler, yanlış ve sağlıksız yöntemler olarak da kabul edilmektedir. Saldırgan davranışlar, olumlu ve yapıcı olmaya düşünceler geliştirme, inkar etmek ve gerçeklerden kaçış bu etkisiz yöntemlerdendir (Otrar, Ekşi, Dilmaç ve Şirin, 2001).

Bireylerin başa çıkma olarak kullandığı yöntemlerden önemli birisi de savunma mekanizmaları olarak psikodinamik teoride yerine alan tarzıdır. Savunma mekanizmalarının incelenmesi özellikle, psikodinamik yaklaşımlı terapilerde önem arz etmektedir. Bilinçdışı olan bu savunma mekanizmaları, uyumu sağlamaya yönelik olabileceği gibi patolojik de olabilmektedir. Zaten, dinamik yaklaşıma göre, terapiden maksat da bu patolojik savunma mekanizmalarının çözümlenmesine ve değiştirilmesine dayanmaktadır. Psikodinamik yaklaşım savunma mekanizmalarını genel hatlarıyla yukarıda da geçtiği gibi, uyum sağlayan ve patolojik olarak ikiye ayırmaktadır. Bununla birlikte şöyle tasnifler de bulunmaktadır: İlkel savunmalar, gelişmemiş savunmalar, nevrotik savunmalar ve olgun savunmalar. Patolojiye sebep olan savunma mekanizmaların özelliği, dengesiz, katı olması ve kişinin çevre ile olan uyumunu tehdit etmesi ve sonuçta çoğu zaman bozmasıdır (Aktan, 2009).

Kişinin kullandığı başa çıkma tarzını değiştirmeyi, patolojik savunmalarını bırakmayı birçok faktörün etkilemesi mümkündür. Kişinin ne yaptığı ile yüzleşmesi farklı bir tarz arayışına kişiyi yöneltebileceği gibi, kendisine daha yararlı bir tarzı görmek de etkili olabilmektedir. Kişinin dayandığı, böylelikle de dünyasını düzenlemeye hizmet eden ve bundan dolayı da korumaya çalıştığı tarzından, daha güçlü, güvenebileceği bir kaynaktan bir düzenleyici ile karşılaşmak da bu değişimde etkili olabilmektedir.

Bu anlamada atasözleri gücünü, yüzlerce, binlerce yıllık birikime dayanması itibarıyla kültürden almaktadır. Atasözleri ve deyimler uzun bir tecrübenin sonucu olarak oluşmuş, genelleme özelliği olan derin ve anlamlı sözlerdir (Aksan, 2003; Aksoy, 1988; akt: Batur, 2011). Bu sözlerin, uzun yaşantı sonucu ortaya çıkmış olması toplumun yaşam şekli ve zihin dünyasının anlaşılabilmesi açısından da oldukça önemli birer veri kaynağı oluşturduğu kuşkusuzdur. Çünkü atasözü ve deyimlerde yaşamın her alanıyla ilgili söz bulmak mümkündür (Brook, 1981; akt: Batur, 2011). Bu bağlamda atalar sözünde yaşanmışlıkların izini sürmek oldukça kolaydır. Kalıplaşmış sözlerin içinde savaştan barışa, sevgiden nefrete, komiklikten trajik olaylara, cehaletten bilgeliğe, iyilikten kötülüğe, yalandan doğruya, küçükten büyüğe, erkekten kadına yönelik söyleneğelmış onlarca söz bulunmaktadır (Batur, 2011).

‘Türk Atasözlerine Psikolojik Bir Yaklaşım’ isimli bir çalışma ortaya koyan Kurt (1991, s. 9-10) atasözlerini şöyle tanımlamıştır:

“Atalarımızın uzun denemelere dayanan yargılarını, genel kural, bilgece düşünce ya da öğüt olarak düsturlaştıran, kalıplaşmış şekilleri bulunan, Türk halkı tarafından benimsenmiş, dokunaklı, hazır cevap tanımına uygun, zekayı kamçılayan, insana yeni düşünceler ve fikirler çağrıştıran, bazen kelimelerin sözlükteki karşılığı dışında örtülü, başka bir anlam sezdirmek için söylenmiş, kimin tarafından söylendiği belli olmayan, geniş anlamlı fakat öz sözlerdir.”

İçerisinde ahlaki ders ve nasihatler, yol göstericilik, adet ve gelenekleri bildiren ve bazı inanışları anlatan yönleri barındıran atasözleri, geleneksel toplum yapısı içinde kültür aktarımı görevini üstlenmişlerdir (Kurt, 1992). Bu açılarından bakıldığında atasözleri, kişiler için önemli bir başa çıkma sistemi sunmaktadır.

### **6.2.1. Güvenilir üs olması açısından atasözleri**

Bireyin sağlıklı bir kişilik geliştirebilmesinde, güvendiği bir yetişkinle güvenli bağlanma geliştirebilmesi son derece önemlidir. Güvenli bağlanma sayesinde birey, kaygı oluşturan ortam ve durumlara karşı, kendine rahatlık ve güven sağlayan bir ‘güvenilir üs’ oluşturmaktadır. Her ne kadar güvenli bağlanma ve bunun neticesi olarak güvenilir üs, çocukluk çağında anne veya bakım veren kişiyle geliştirilse de yetişkinlik çağında bununla sınırlı kalmaz ve birey için ontolojik güven sağlayan bir boyuta ulaşabilir (Kırkpatriç, 2006).

Atasözleri binlerce yıllık bir birikimin neticesi olarak, bireylere ihtiyaç duydukları bu güvenli üsü sunmaktadır. Bu konuda katılımcı terapistlerden biri (T1) bu konuyu şöyle dile getirmiştir:

*“T1: Terapide atasözlerini kullanmak u etkili olcaanı düşünüyorum. Ee, her şeyden öte atasözleri u, asırlardır birikmiş bir bilgeliğin ee ortaya koyduğu u çok büyük bi deneyime dayalı bi kanaat, ee bi tespit, ötesinde bazıları metaforik olarak çok güçlü, u dolayısıyla kişinin zihninde daha önce kotladığı, geliştirdiği inançları yeniden değerlendirebilmesini sağlayacak, ya da hayatı genel an-anlamlandırmasında, şekillendirmesinde etkili olabileceğini düşünüyorum. Çok kuvvetli bi u süzgeçten gelerek, asırlarca birikerek geliyor ve kabul görüyo.*

*“T1: Diğer bi yönü çok büyük bir deneyime dayalı olması. Asırlardır insanlar o kabul edilen atasözünün beyan ettiği şeyi deneyimlemişler ve doğru olduklarına inanmışlar, hemen pek çoğu için bu u öyle. Hani her atasözü bu kadar kuşatıcı ve doğruluğu onaylanmış olmayabilir. Ama genel olarak eeee, tarihi süzgeçi içerisinde gele gele, gele gele çok defalar deneyimlenmiş ki insanlar onu doğru olarak kabul etmişler ki kullanıyo...”*

*A: Hu huu*

*T1: ... geçerliliği var. Dolayısıyla böyle bi ee kuvvetli bi bilgiden geliyo. Kuvvetli bi onaydan geliyo. İkna ediciliği daha yüksek.*

A: Böyle bir süzgeçten oluyor olmasının toplum tarafından kabul edilmiş olmasının eeee bir tarihinin olmasının ikna edici olduğunu ...

T1: Hu hu”

Yine aynı katılımcı atasözlerinin sözü edilen bağlamda kullanımının çok etkili olacağını şu sözlerle dile getirmiştir:

“T1: En başta dediğim gibi ben kesinlikle eee kullanılabilir diye düşünüyorum. Çünkü atasözleri eee çok büyük bir deneyimin ortaya koyduğu bir şey. Eee Ve çok sağlam bir referansa sözgelimi mesela inançlı insanlarla tkandınız yerde vahyi çağırdığımız da vahiyden bir şey söylediğinizde çok büyük bir yerden çok büyük bir kaynaktan geliyor. Ha bu kabul edilebilir hemen onaylayabilir, hadis geldiğinde hemen onaylayabilir. Atasözleri de böyle özellikle geleneksel yapı ile barışık geleneksel gelirsene kültürde gelmiş insanlar için çok ooooo çok daha tesirli çok daha etkili olacağını düşünüyorum kullanılabileceğini daha da etkin kullanılması için çalışmalar yapılabileceğini düşünüyorum.

A: Bu bi güven kaynaa manasında mı kullanıyorsunuz?

T1: güven çünkü uuu dediğim gibi eeee 'bak böyle bi şey, kabul böyle bir inanç hayata böyle bakılabilir' dediğin yerde uu 'kim tarafından?' 'bak asırlardır onaylanmış bir bilinç tarafından eee dolayısıyla sağlam... Eeee Ha bunu bunu böyle gerçekten de değerlendirebilirimi' ee kapı açan kaynak olacağını düşünüyorum.”

Atasözlerinin güvenli üs olması itibarıyla, diğer bir katılımcı terapist (T3), bu konuya şöyle işaret etmiştir:

“T3: ...atasözleri çok böyle yoğun bir şeyler, yılların içinden yüz yıllar, bin yılların içerisinde yoğun olarak gelen şeyler, metaforlar... Aslında kullanılabilir;(...) Hani binlerce yıldır gelmiş süzüle süzüle, yani bunlar niye kullanılsın.”

Atasözlerinin toplumsal bilinçdışı ile ilişkisini dile getiren bir diğer katılımcı (T4), bu ‘süzülmüş birikimin kişiye onay’ verdiğiinden söz etmiştir:

“A: Atasözleri ile ilgili ne düşünüyorsun, terapinin etkinliğini artırması konusunda?”

T4: Kesinlikle arttırdığını düşünüyorum ha ha. Çünkü atasözleri toplumsal bilinçdışının ürünleri ve uzun yılların birikiminden süzülmüş şeyler. İnsanlar da bir şekilde bunları başka yerlerde başka olaylarda duymuş eee ve perçinlemiş tasdik etmiş oluyorlar daha öncesinde. Bir hayat prensip olarak kılavuz gibi görev gördüklerini düşünüyorum. Bi çeşit yol haritası gibi görev gördüklerini düşünüyorum. Bu yüzden de, eeee karşımızdaki insana terapötik manada çok kritik aşamalarda,

*atasözleri ile eeee müdahalede bulunduğumuzda, bir atasözünü dediğimizde o sadece bir söz ya da bir yargı olmuyo. Arka planında çok ciddi haklılık payı taşıyan eeeee söylem oluyo. (...) Ama atasözü çok daha kolay hatırlanan bi şey sadece terapi içinde değil, geçmişte de bir şekilde duyup doğruluğunu onaylamış olabileceği bir söz oluca için, düştüğü yerde onu ayağa kaldıran, toparlayan bir yapısı var diye düşünüyorum. ”*

Atasözlerinin, bireye güvenli üs sağlamlamasını bir diğer katılımcı terapist (T7) şu şekilde ortaya koymaktadır:

*“A: Peki atasözleri psikoterapide temel güven diyebileceğimiz, temel güven inancı, kişinin kendine olan güveni, evrendeki varlığına dair olan güvene dair herhangi bir, daha doğrusu bu temel inancına inancını sağlamaya yönelik olarak atasözlerinin hızlandırıcı bir etkisi olur mu, bir etki yapabilir mi bu konuda ne düşünüyorsunuz?”*

*T7: Kullandığımız zaman ya da kendiside kullandığı zaman bir yere bağlandığını hissediyor olabilir. Atalarımızın kullanmış olması eeee maksadıyla düşünürsek onlara bir şekilde eklenmiş oluyor ve bağlanmış oluyor belli bir şekilde varoluşun devamlılığını sağlamış oluyo diye düşünüyorum. Eeee hani daha bi böyle oturup analiz ettiğimiz zaman böyle bi şey çıkar bence. Fakat direk güven ilişkisini sağlar, yani çok böyle görünür ve aşikar bir şekilde güven ilişkisini sağladığı şu atasözleri diyemem. Fakat alttan altta bir şekilde güven ilişkisini dolduran bir şey var.*

*A: Güven bağlamında geçmiş olan bir bağlama kendini ya sırtını yaslamak gibi, ya bir çeşit oraya ait olmak gibi,*

*T7: Ait olmak gibi...*

*A: Bir güven, psikolojideki güvenli üs dediğimiz şeyi sağlıyo olabilir mi, bağlanma anlamında?*

*T7: Bence olabilir.”*

Birey atasözü kullanmakla, kendi varoluşunun tarihi bağlamına eklenmiş olmakta, adeta oraya ait hale gelmekte ve böylelikle bilinçdışı bir etkiyle güven duymaktadır.

Aynı konuda bir başka terapist (T8) atasözlerinin uzun yılların ardından gelmiş olmasının birey için oluşturduğu güvenilir üs olma özelliğini şu şekilde ifade etmektedir:

*“T8: Atasözleri mutlaka kullanıl- kullanılabilir. Yani dönem dönem kullanıyoruz da... Katkısı sonuç itibariyle yıllardır yani uzun yıllarca kullanılan, toplumun belli dinamiklerin içinde eee barındıran sözler olduğu için, bazı genel yargıları ifa-ifade ettiğinden dolayı aslında sıklıkla başvurulabilecek bir yöntem olduğunu düşünüyorum ki ben de terapilerimde kullanıyorum. Net*

*ifadeler olduğundan dolayı ve güvenilir bir kaynak olduğundan dolayı bence kullanılabilir ve kullanıyorum da.”*

İçinden doğduğu kültürel bağlamın sunduğu güvenli kaynağın yanı sıra atasözlerinin bir de sonraki bölümde ele alacağımız ‘net’lik özelliği bulunmaktadır. Bu özelliği de bireyin başa çıkması hususunda büyük kolaylık sağlamaktadır.

### **6.2.2. Karışıklığın giderilip netlik sağlanması açısından**

Bazen bireylerin sıkıntı yaşamasına yol açan şey, zihinsel karmaşa yaşaması, netliğin kaybolması şeklinde olabilmektedir. Bireyin yaşadığı zihinsel karmaşa ise, hayata uyum sağlamasını güçleştirmekte ve sonuçta stresle başa çıkmada başarısız olmasına neden olabilmektedir. Bu yönüyle bakıldığında atasözleri, hayata uyumu kolaylaştırıcı birçok unsuru barındıran fikirler önermektedir.

Terapi neticesinin netleşmesi ve bunun danışan açısından önemi bir katılımcı terapist (T4) tarafından şöyle ifade edilmiştir:

*“T4: Eeee sık sık kendine hatırlatabileceği bir motto olması açısından, yol haritası olarak kullanabilir. Çünkü terapi de 45-50 dk konuşuyoruz karşılıklı, bunun içinden can alıcı cümleleri seçiyo danışan ve zaman zaman kendine hatırlatıyo.”*

Yine terapi esnasında uzun ifadelerle ancak anlatılabilecek olan manaları, atasözlerinin netliği ile danışana aktarmak ve böylelikle anlaşılır kılmak mümkündür:

*“T7: Yani ben kullanılabileceğini düşünüyorum. Çünkü gerçekten bazen ifade etmek istediğimiz şeyleri tam olarak ifade edemeyebiliyoruz. O anki ruh halimizle ilgili olabilir veya kelimelerin yetersiz kalması ile olabilir. Ama atasözleri o anda çok devreye giriyor ve eeee bizimle ifade etmek istediğimizi çok daha iyi ifade ediyor. Çünkü ortak bir algı var ortak, o atasözü ile ilgili bir geçmişimiz var bizim paylaştığımız onu karşı tarafa direkmen aktarıyoruz aktarabilme şansı veriyö çok daha kısa daha direk bir yolla veriyoruz vermek istediğiniz mesajı”*

### **6.2.3. Sınanmış başa çıkma tarzları olması açısından**

İnsanların öğrenme tarzlarından biri de deneme-yanılma yoluyla öğrenmedir. Aynı şekilde bireyler, güvendiği kişilerin öğrenmelerinden de yararlanırlar. Onların sınıadıkları bilgiyi bazen olduğu gibi alıp kullanırlar. Bu bağlamda atasözleri, bireylere hazır, doğruluğu sınanmış bilgi ve beceriler sunmaktadır. Bu önerilerin kullanılması kişiye zaman kazandıracaktır. Bu bağlamdaki görüşlerini bir katılımcı terapist (T4) şöyle paylaşmıştır:

*“T4: Bu yüzden de, eeee karşımızdaki insana terapötik manada çok kritik aşamalarda, atasözleri ile eeee müdahalede bulunduğumuzda, bir atasözünü dediğimizde o sadece bir söz ya da bir yargı olmuyo. Arka planında çok ciddi haklılık payı taşıyan eeeee söylem oluyo.”*

‘Arka planında’ taşıdığı haklılık dolayısıyla atasözleri, kritik zamanlarda söylenen öylesine bir söz olmaktan çok daha fazlası olmakta ve danışan için terapinin netice vermesine olanak vermektedir. Çünkü atasözü, yüzlerce yıldır sınanmış ve haklılığına hükmedilmiştir ki, halk tarafından muteber hale gelmiştir. Bu sebeple de danışan bu sözü duyunca daha kolaylıkla kabul edebilir hale gelmektedir. Yine aynı terapistin yukarıya almış olduğumuz bir ifadesini burada da paylaşabiliriz:

*“T4: Ama atasözü çok daha kolay hatırlanan bi şey sadece terapi içinde değil, geçmişte de bir şekilde duyup doğruluğunu onaylamış olabileceği bir söz oluca için, düştüğü yerde onu ayağa kaldıran, toparlayan bir yapısı var diye düşünüyorum.”*

Atasözünün toplumdaki kullanımı, onun daha önce de işitilip değerlendirmeye tabi tutulmasını mümkün kılmaktadır. Daha önce duyduğu ve onayladığı (şayet onaylamışsa) atasözü, terapide danışanın ihtiyacına göre kullanıldığı takdirde, bir başa çıkma yöntemi olarak kullanması mümkün hale gelecektir. Böylelikle danışan düştüğü yerden ‘ayağa kalkacak’, yaşadığı dağılmadan, disosiasyondan ‘toparlanmasına’ vesile olabilecektir.

#### **6.2.4. Danışana göre başa çıkma yöntemi olarak atasözleri**

Yaşamın farklı dönemlerinde insanlar, kısa ve net bilgiye ihtiyaç duymaktadırlar. Genellikle gündelik yaşamın bilgisine insanlar, ya tecrübevi olarak bizzat kendisi ya da başkalarının tecrübelerini emanet alarak ulaşmaktadırlar. Özellikle de, güçsüz, çaresiz ve sıkıntılı zamanlarda böyle net ve yol gösterici bilgiye daha çok ihtiyaç duymaktadırlar. Hatta bu yüzden, terapide kimi zaman danışanın, terapistten kendine yol gösterici, ‘akıl’ verici, bilgiler aktarmasını talep ettiği görülmektedir. Danışanların, ihtiyaç duyduğu başa çıkma yöntemi olarak, düşündüğünde hemen aklına gelebilecek fikirleri, atasözleri, deyim ve deyiş gibi güvenilir kaynaklar sunarak, onların güven duymalarına ve rahatlamasına kapı aralayabilmektedir. Bu konuda, danışanların başa çıkmak için atasözü ve deyimlerden hangilerini kullandığını ifade eden katılımcı terapist (T2), şunları söylemiştir:

*“T2: Eeeee “vardır bunda hocam bir hayır”, “dünya imtihan dünyası”, “Mevla görelim neyler neylerse bakalım güzel eyler” gibi çeşitli uuuu kullanımlar var. “Demek ki bu da bizim imtihanı imtanimızmış” gibi çeşitli kullanımlar var.”*

Yaşadıklarında, bir ‘hayır’ olduğuna inanan, yaşadıklarının sonunda mutlaka bir ‘güzelliğin’ olduğuna inanan, sıkıntılarını adeta geçilmesi beklenen bir ‘imtihan’ olarak gören bir kişi sıkıntılarının

altında ezilmekten, dissosiasyon yaşamaktan büyük oranda uzaklaşacaktır ve yaşadığı bu zorlu süreçle oldukça etkili bir şekilde başa çıkacaktır.

### **6.3. Terapi Sürecinin Bağlamına Göre Atasözü Kullanma**

İlaçla tedavi yöntemlerinde, tedavi protokolü başlangıçtan belirlenirken, psikoterapide atasözü kullanımı için bu söz konusu olmamaktadır. Bu süreçte atasözleri, çağrışıma bağlı, spontane olarak, dinamik bir bağlamda ortaya çıkmaktadır. Yani psikoterapide atasözlerinin kullanımını çağrışımların tetiklediği, psikodinamik açıdan bir çeşit aktarım-karşıaktarım olarak kabul etmek mümkündür. Aktarım kısaca, kişinin kendisi için önemli kişilerle yaşadığı duygu ve tutumları, terapistiyle yaşaması ve bu kişi ile ortamı önceki duygu ve algılarına göre değerlendirmeye tabi tutmasıdır. Karşıaktarım ise, danışanın aktarımına karşı terapistin bilinçdışı olarak geliştirdiği duygusal tepiklerdir. Aktarım da, karşıaktarım da bilinçdışı olarak gerçekleşmektedir (Danacı, 2009).

#### **6.3.1. Sorunun ortaya çıkarılmasına yönelik atasözü kullanımı**

Danışanlar, terapiye geldiklerinde bazen sorunu tam olarak ortaya koyamamaktadırlar. Zaten terapötik bağlantı sağlanırken, danışan ve terapistin üzerinde çalışacakları sorunun netleştirilmesi gerekmektedir. Bu bağlamda katılımcı terapistlerden biri (T6) atasözü kullanımına şöyle açıklık getirmiştir:

*“ A: Peki hangi bağlamda kullanıyorsun? Mesela ilişkiyi güçlendirme bağlamında ya da sorunu dile getirme bağlamında, kullandığın genel bi bağlam var mı? ”*

*T6: Benim zihnimde canlanan genelde sorunu yansıtırken, yani problemini ona, problemi paylaştıktan sonra özetleme kısmında, 'yanlış anlamadıysam şu şekilde hissediyorsun' diye özetleme anlamında kullanıyorum.”*

Atasözü kullanımının sorunun ortaya çıkarılmasına, bir duruma açıklık kazandırma, sorunun kaynaklarını ifade etmeyle katkı sağlanacağı şöyle ifade edilmiştir:

*“T8: Şimdi atasözleri genellikle bir duruma açıklık kazandırmakta sıklıkla kullanılır. Tahmin etmede sıklıkla kullanılır, bir sorunun kaynakları ifade etmede sıklıkla kullanılır, bir sorun nasıl alış aşılabileceğini anlama noktasında yol gösterici olabilir.”*

#### **6.3.2. Atasözlerinin aktarım ve karşıaktarım olarak kullanımı**

Aktarım yukarıda ifade edildiği gibi kısaca, kişinin kendisi için önemli kişilerle yaşadığı duygu ve tutumları, terapistiyle yaşaması ve bu kişi ile ortamı önceki duygu ve algılarına göre değerlendirmeye tabi tutmasıdır. Karşıaktarım ise, danışanın aktarımına karşı terapistin bilinçdışı olarak geliştirdiği duygusal tepiklerdir. Aktarım da, karşıaktarım da bilinçdışı olarak



gerçekleşmektedir (Danacı, 2009). Atasözlerinin, çağrışım yoluyla bir aktarım ve karşıaktarım aracı olarak kullanılabilceğini bir katılımcı (T3) şöyle açıklamaktadır:

*“T3:(...) ama nerde kullanılabilir; hummm kişiye kendi kendine bir şeyi buldurmak amacıyla kullanılabilir. Yani bir şey söylüyor, ‘aklıma nedense bu atasözü geldi’ denilebilir belki. Şimdi atasözlerinin şöyle bir güzelliği de var; Çok somut olmadığı için karşı tarafın çağrışımını da harekete geçirebilir diye düşündüm.*

*A: Çağrışımı harekete geçirmesi açısından...*

*T3: Evet evet evet evet çağrışımı harekete geçirme, nedense bana şu atasözünü hatırlattı falan.”*

‘Nedense aklıma geldi’ gibi cümleler kullanmak suretiyle, terapist bir şekilde danışandan duyduğu şeyler bağlamında kendinde yansıyanları paylaşmış olmaktadır. Böylelikle, danışana aktardığı atasözü veya deyim üzerine düşünmeye davet etmektedir. Aynı şekilde danışan da çağrışımın yaşayabilir ve bunu ifade eden bir atasözü veya deyim yoluyla ortaya koyabilir.

*“T3: Evet evet ‘bizim oranın da şöyle bir laf vardır’ diyip hani eleman dese, bunu sen de bilsen hani iyi olabilir. Ya da bizim hemşeriler, babamların da şöyle bir laf kullanılır falan yani...”*

Danışanlar da, çağrışımını ifade ederken ‘ bizim oraların şöyle bir sözü var’ diye başlayıp, deyim ve atasözü kullanmaktadır.

### **6.3.3. Atasözlerinin temel inanç ve şemaların değişimi veya yeniden çerçeveleme için kullanımı**

Şemalar ya da temel inançlar, yaşamın ilk yıllarındaki önemli kişi ve olaylar tarafından şekillenen, kişinin dünyayı algılayıp açıklamasına imkan tanıyan bilişsel örüntülerdir. Bebeklikten itibaren gelişmeye başlayan şemalar, hayat boyu süreklilik gösterirler. Bir kez meydana geldikten sonra kişi için mutlak gerçek olarak kabul edilir ve kolay kolay değişmezler. Şemalar bilinçdışı bilişsel yapılar olması hasebiyle, uyumsuzluk durumunda değiştirilmesi de kolay olmamaktadır. Bilişsel psikoloji yaklaşımına göre şemalar kişinin dünyayı, kendini ve geleceği anlamlandırmak için bir çeşit rehber görevi görmektedir. Ayrıca bireyler bu rehberi, karşılaştıkları problemleri çözmek için de kullanmaktadırlar. Hayata tutunabilmek için geliştirilen bu şemalar, zaman içerisinde işlevsel olmayan düşünce ve davranış kalıplarına dönüşür ve kişinin işlevini bozucu bir etki oluştururlar (Leahy, 2007; Karaosmanoğlu, 2015; Şaşmaz, 2014). Psikoterapide netice elde edebilmek için bu olumsuz şemaların değişmesi gerekmektedir.

Yeniden çerçeveleme ise, herhangi bir tecrübe veya olayı önceden algılandığı halinden farklı bir bağlam ve çerçeve içine koyarak anlamını değiştirip farklı bir şekle sokmaktır. Yeniden

çerçeveleme insanlara daha büyük resmi görme ve uygun seçimler yapabilme imkanı sunmaya yardımcı olur (Dilts, 2009).

Bu bağlamda katılımcı terapistlerden biri (T2), şunları söylemiştir:

*“Mesela bu rahatlatıcı olarak, mesela kaza yapmış birisi ya da evini kaybetmiş birisine denen ‘cana geleceğine mala gelsin’ sözü aslında eee bi bakış açısı kazandırıyor. Malın maldan daha önemli bi şey var; canın. Canın varsa şe yap, teşekkür et, buna şükret diye sonra bir anda, yani yapılandırıldığını düşünüyorum. Dolayısıyla böyle kısa süreli ilişkilerde bir şeyler söylemem gerektiğinde kullanıyorum ya da “vardır her işte bir hayır” benim çok sık kullandığım bi tanesi.”*

Burada, ‘cana geleceğine mala gelsin’ sözüyle, malıyla ilgili bir sıkıntı yaşayan ve muhtemelen malının, kendi gözünde çok değerli görüldüğü ve üzüntüsü artan birine, malından daha değerli bir varlığa sahip olduğu çerçevesini sunmuş oluyor.

Aynı katılımcı, terapi için kısıtlı zamanı olanlara yönelik olarak, en azından kişinin sorununu hafifletmeye yönelik olarak kullanılabileceğini ifade etmektedir:

*“T2: Eeee kısa süreli terapilerde kullanılabilir diye düşünüyorum. Uzun süreli şeylerde yak yak yaklaşım olarak bence başlangıçta seçmek lazım diye düşünüyorum. Yani eee ben burada terepatik şeyi hangi aşamasında ee nasıl kullanacağım? Eeee gelen kişinin sorununu hafifletme aşamasında kullanabilirim. Eeee “Düşmez kalkmaz bir Allah” diyebilirsiniz. Ama mala geleceğine “cana geleceğine mala gelsin” diyerek sorunu küçültmüş olabilirsiniz, “her gecenin sabahı vardır” diyerek ümit aşılama kullanabilirsiniz. Eeee sonra terapötik çalışma yapabilirsiniz eee eeeeeee belki yeni bakış açısı kazandırabilmek için kullanabilirsiniz ama girişir giriş aşamasında kullanılabilir diye düşünüyorum uı yeniden ele alır alırken, sorunu çerçevelerken.*

*A: Hu hı sorunu çerçevelerken?*

*T2: Evet sorunu yeni bi çerçeveye oturtmak, ee yeniden daha da küçük hale getirmek ya da sonra sıradanlaştırmak ya da soruna farklı bi açıdan bakmaya sağlamak açısından eeee kullanılabilir diye düşünüyorum.”*

Diğer bir terapist (T1) ise, kişinin kısıtlayıcı ve sıkıntı verici inançlarından kurtulabilmesine yol açmasın açısından atasözlerinin kullanılabileceğini ifade etmektedir:

*“T1: Eee biliyosun, büt davranışların aa temelinde inançlar var. Eeee işte mesela ‘karnabahar benim midemi bulandırıyor’ gibi, u bu yaşadığı fobide, obsesyonda, ee depresyonda yani ‘hayat artık benim için yaşanılmaz bir şey’ gibi olur, geliştirdiği buna benzer inançlar var. Eee işte atasözleri bu inançlarının öyle olamayacağını, daha da farklı olabileceğine dair kişinin uı, çok da zorlanmadan ipuçları verebilir diye düşünüyorum.”*

Aynı katılımcı, danışanın inançlarının değişimine atasözlerinin naif ve nazik bir katkı sunacağını da ifade etmiştir:

*“T1: Hem kendi ee akıl yürütmeleriyle hem de terapist tarafından ya da uu karşısında kim muhatap varsa eee daha kibar ve daha nazik bir şekilde eee (sessizlik) oo inançlarını, kabullerini, çıkmazlarına yeniden şekillendirmesine bi imkan sağlayabilir diye düşünüyorum.”*

#### **6.3.4. Atasözlerinin terapötik bağlantının kurulmasına yönelik olarak kullanımı**

Hangi terapi yöntemi kullanılırsa kullanılsın, terapötik bağlantının (ittifakın-alyansın) kurulması terapinin nihai başarısının temel şartıdır. Araştırmalar, danışanların iyi ve güçlü tekniklerden ziyade, güçlü bir terapötik bağlantıyı faydalı bulduklarını ortaya koymaktadır (Linden ve Hewitt, 2013).

*“T2: Yani uuu atasözlerinin ilişkiyi güçlendirici bir yanı var. Çünkü aynı dili konuştuğunu gösterir. Kişiyi aynı atasözüne kullanmak aynı kültürden olduğunu gösterir. Bu açıdan karşı taraftaki etkileşimi, şeyi etkileşimi hızlandırır diye düşünüyorum. Aynı dilden konuşmak aynı kültürü atasözlerinden, terimlerinden, dilinden bahsetmek çok önemli zaten terapide. Atasözlerinin de bu süreci eeeeeee hızlandırabileceğini düşünüyorum.”*

Bu örnekte görüleceği üzere, katılımcı terapist (T2), atasözlerinin ilişkiyi güçlendirici yönüne olan inancından söz etmiştir. Çünkü danışan ve terapistin aynı dili konuşmakla paydaş hale geleceği aşikardır. Özellikle danışanın kendi kelimeleri üzerinden terapinin ilerlemesine özen göstermek birçok terapi yaklaşımının üzerinde durduğu bir husustur.

Danışanın kullandığı dil üzerinden gitmenin önemi ve bunun danışanı daha anlaşılır kılmasına hizmet edeceğine dair diğer bir katılımcı şunları söylemektedir:

*“A: Terapötik bağlantıyı örneğin daha kültürel yapı içinde yaşayan kişiler için aynı dili kullanı kullanım açısından bir faydası olur mu?”*

*T3: Valla olabilir özellikle gelenekle bağlantısı, folklorle bağlantısı güçlü olan danışan için onun kullandığı atasözünün anlamını bilmesinin terapistin önemli, yani ne kastediyor bilmek önemli... Ama dediğim gibi yani şu an ağızdan çıkarken fark ettim; yani kriter biraz bu hala folkloruyla, hala kültürel geleneksel şeylerle öğelerle bağlantısı olan insan için yani.”*

Ayrıca terapistin atasözlerine aşinalığının terapötik bağlantıya şöyle bir katkısı olabilir:

*“T3: Daha böyle farklı kültür daha farklı etnik grup onun kullandığı atasözünü bilmek işe yarar, bi işe yarayabilir belki yakınlık anlamında...”*

*A: Kültürel farklılıkları ortadan kaldırmak açısından...”*

*T3: Evet evet 'bizim oranın da şöyle bir laf vardır' diyip hani eleman dese, bunu sen de bilsen hani iyi olabilir. Ya da bizim hemşeriler, babamların da şöyle bir laf kullanılır falan yani..."*

Yine terapide ortak dili kullanmanın önemine değinen bir diğer katılımcı açıklaması şöyledir:

*"T2: Ama ortak dili kullanmak anlamında sana size gelen danışan kişi geleneksel yapıyla, eeeiii iii geleneksel kültürde birisiyse kendi iç hay eee yaşadığı kültür içerisinde atasözleri, halk deyişleri sıklıkla kullanılıyor ise, en azından onu anlamaya çalışmak, kabul etmek, bazen onlar bunu yansıtabiliyorlar bunu. Eeee bazı hala bazı Anadolu'da bazı kültürlerde, kendi içlerinde kendi kelimeleriyle, kendi sözleriyle, kendi ağızlarıyla kullandıkları ve dertlerini hayatta öyle uzun uzun anlatmaya ihtiyaç olan şeyleri Çok kısaca anlatan deyişler var, deyim, atasözleri var.."*

Bir diğer katılımcı terapist de, atasözü kullanımının ortak dil, ortak referans sağlayarak terapötik ittifakı güçlendireceğini şu şekilde dile getirmektedir:

*"A: Peki terapötik bağlantıyı sağlamada hani malum, o terapide terapistle aradaki bağlantıyı sağlamada da terapist ve aradaki ilişkinin gelişmesi, güvenli olması son derece önemli. Bu bağlantının gelişmesine atasözleri katkı sağlar mı sence?"*

*T4: Sağlar diye düşünüyorum, çünkü kültürel bağlantı yakın hissetmemizde çok temel bi şey. Karşımızdaki ile kültürel olarak bir bağlantı kuruyorsak, yani aynı toprağın insanıyız aynı değerlerden aynı inançlardan besleniyoruz hissettirir. Atasözlerinin böyle bi kültürel bağ kurma işlevi vardır diye düşünüyorum. Öbür türlü çok seküler, çok steril ve çok kimliksiz tabiri caizse bir terapist personası isteniyor bizden; eee nereye ait olduğu, dini görüşü, dünya görüşü neredeyse hiç belli olmasın isteniyö. Ee kültürel kökeni de burda bunun dışında tutarsak, karşıdaki ile bağ kurmak biraz zorlaşıyo. O yüzden ortak referanslarımız olmalı, bu da ortak referans çerçevesi."*

Yine bir diğer terapist (T7) atasözlerinin danışan ve terapist arasında bir ortaklık kurduğunu şu şekilde açıklamıştır:

*"A: Atasözlerinin tarihi bağlamanın bir süzgeçten geçiriyor olarak gelmesinin etkisi ne olabilir?"*

*T7: Bence ortak bir geçmiş sunuyo bize. Ortak bir algı, toplumsal olarak paylaştığımız ve ikimizin de aynı şeyi aynı anda algılayabildiğimizi algılıya algıla algılayabilmemizi sağlayan geçmiş bağlamı sunuyo.. Eeee*

*A: Ortak dil kullanmak gibi mi?*

*T7: Evet ortak dil kullanmak... yani "sakla samanı gelir zamanı" dediğim zaman ikimiz de aynı şeyi anlıyoruz mesela. Danışanla farklı bir şeyleri anlayabilmemiz çok daha zor oluyor ortak bir noktada buluşmamızı kolaylaştıran bişi bence."*

Terapötik bağlantı için ortak dil kullanıp ortak bir nokta belirliyor olmak, bağlantıyı hızlandırıcı bir etkiye sahip olduğu açıktır.

Bu bağlamda bakıldığında, atasözü kullanımının terapinin yerleşmesine katkı sunucu bir özelliği olduğundan söz etmek mümkündür.

Terapistin, yukarıda sözü edilen güvenilir bir kaynak olan ve danışana güvenilir üs sunan atasözlerini kullanması diğer katılımcıya göre (T8) terapötik bağlantıya şu şekilde katkı sağlamaktadır:

*"A: Danışana net ifadelerle güvenilir kaynak neler sağlar?"*

*T8: Her şeyden önce güven sağlar. Zaten terapinin en önemli unsuru güven olduğuna göre bir defa danışan için terapisti, terapide gizli mesaj olarak 'ben senin yerel kültürünü biliyorum, içinde olduğun toplumu biliyorum, onun dinamiklerini biliyorum. Eeee o yüzden ee hani buna hâkimim' mesajı da veriyor alttan alta."*

Yani terapist güvenilen atasözlerini kullanmakla, danışanına 'ben senin içinde yaşadığın şartları biliyorum, bu konuda bana güvenebilirsin' demektir.

Yine aynı katılımcı terapist atasözleri kullanan bir terapistin, danışanına nasıl güven telkin ettiğini şu şekilde açıklamıştır:

*" T8: Zaten atasözleri sıklıkla kullanan kişiler entellektüel seviye olarak zaten iyi-iyi durumdadır yani."*

*A: Peki terapistin kullanıyor olması birikim olarak entellektüel seviye olarak dolu olduğunu gösterir mi?"*

*T8: Bence gösterir. Öyle bir durum varsa terapist için de aslında kültürüne hakim olduğunu, geçmişine hakim olduğunu, yani hani kendi toplumunu iyi tanıdığını gösterir. Bir örnek vereyim mesela.. Eee Wiscar'da yargılama sorularının içerisinde şey var, belli zorlukta iki tane atasözü var ve sonlara doğru Soru, Wiscar'da bir seviye-seviye içerir yani. Gittikçe zorlaşan bir test formatındadır. bu bile şey gösterir; yani yani yani herkes atasözü kullanamaz herkes atasözünü şeyini bilmez derinliğini bilmez. Hatırlarsanız lise döneminde edebiyat hocaları soru, bazı dönemlerde sınavlar yaparlardı bunlardan biri de mesela şey sınavı olurdu; atasözü yazarlar, Bu atasözünü ne anlam ifade ediyor? Açıklayın, bu durumu toplumdaki karşılığı nedir örneklendirin gibi böyle, aslında şey verirler şey şunu görüyoruz yani. Eeeee toplum içerisinde herkes her atasözünü bilmiyor bilmiyoruz. Bu işin*

*bir gerçeği atasözünü atasözlerini iyi kullanabilen bir terapist bence şey bi terapisttir, akıllı bir terapisttir.*

*A: Güven ilişkisine katkı sağlar...*

*T8: Mutlaka mutlaka tabi. Yani kişi bunu anlar yani terapist benim durumumla ilgili, eğer kendimi danışan olarak görsem, terapist eee şe yapar, bana kendi durumumla ilgili bana bir şey sunarken, atasözünü kullanıyorsa, bu aslında zeka seviyesindeki keskinliğin göstergesidir, duruma hâkimiyetinin bir göstergesidir. Yani bugün kendimi bir danışan olarak düşündüğüm zaman, evet danışan-terapist ilişkisindeki güven unsurunu arttırıcı bir unsurdur diye düşünüyorum.”*

### **6.3.5. Atasözlerinin çağrışımlar yoluyla farkındalık kazandırmasına yönelik olarak kullanımı**

Birçok terapi yaklaşımına göre terapide, bilinçdışı çatışmaların, örüntülerin, savunmaların ve duyguların bilinçli farkındalığa dönüştürülmesi öncelikli amaçlardandır. Diğer bazı terapi yaklaşımlarına göre de, terapideki öncelikli amaç kişinin içsel kaynaklarına ulaşması olup bu içsel kaynakları çağrıştıracak bir yaklaşım önemsenmektedir. Bir başka terapi yaklaşımına göre ise amaç, bireyin sorunları içindeki niyetlerine, hayallerine, amaçlarına, umutlarına ve değerlerine vurgu yapmaktır. Bu amaçlara kısmen bilinçli yapı içinde ulaşmak mümkün olsa da, büyük oranda bilinçdışı yapı içinde olduğu için, bilinçdışını harekete geçirecek çağrışımlar önem kazanmaktadır (Linden ve Hewitt, 2013; Zeig, 2005).

Atasözlerinin bilinçdışı malumatın gün yüzüne çıkarılması açısından zengin bir potansiyele sahip olduğunu söylemek mümkündür. Zira kişi atasözünü, farklı zaman ve zeminde belki de defalarca işiterek farklı bilinçdışı bilgiyle kodlamış durumdadır.

*“A: Aklına gelen şeyler, atasözleri var mı, kullandığın? Ya da hangi bağlamda kullandığınla ilgili şey var mı? Mesela terapinin hangi bağlamında kullanı....*

*T1: Böyle zihnimde not ettiğim yook ama ee bazen ı hatırlıyorum ee tam böyle ee eee kişi nin ihtiyacının olduğunu hissettiğim temel farkındalığı sağlaması için atasözü ya da genel kabul görmüş ee bi takım kalıp ifadeleri kullandığım oluyo. Ya da dediğim gibi sıklıkla kullandığım bi kaç Nasreddin Hoca metaforu ve şey fıkrası var.”*

‘Temel farkındalığı sağlaması için’ kullanılan atasözünün bazen çağrışımları nasıl harekete geçirdiğini yine aynı katılımcı şu ifadelerle ortaya koymaktadır:

*“A: Mesela danışanlarının bu bahsettiğin, kendi ağızları kendi dilleri kullandığı bağlama hatırlıyor musun mesela sorunu dile getirmede umudu dillendirme da ne bileyim güven özgüven ilişkisini anlatmada benzeri ilişkilerde atasözleri yada hangi bağlamda kullandığına dair bi....*

*T1: Şeyin bu uuu genel atasözleri 'bizde bir şey derler hocam' cümle böyle başlıyo biliyosun. Bize bir şey şöyle diyorlar; 'bilmem bilir misiniz' diye yani anladığım kadarıyla insanlar 'ben sana şu an unutmak istediğim önemli bir şey var bunu anlatmak uzun ve zor ve zahmetli ancak şu ifade bunu çok iyi anlatıyor' galiba. Özetle bunu söylemek için eee sıklıkla atasözüne ihtiyaç hissediyorlar ve doğru gerçekten atasözü bunu çok iyi anlatıyo.*

*A: Sırf kendini ifade etme yöntemi olarak...*

*T1: Kendini kendini ifade etme, kendini daha iyi, daha rahat ve daha net ifade edebildik edebileceğini, şey hele hele karşıdakini yani 'böyle bir şeyle anlatıyosundan' ziyade, 'hımmm güzel bir ifade bu şunu mu kastettin' gibi bir geri dönüş verdiğimde onların iletişim kurma, daha kurmalarını daha da yardımcı olduğumu hissi fark ediyorum.”*

*‘Bilmem bilir misiniz hocam’ ya da ‘bizde bir şey derler hocam’ diyerek çağrışımını dillendiren danışan, ‘kendini daha rahat ve daha net ifade’ imkanı bulmaktadır.*

*Diğer bir katılımcı terapist (T5) atasözlerinin terapide bilinçdışı bilgiyi harekete geçirici çağrışımların hangi bağlamda ortaya çıktığını şu şekilde ortaya koymuştur:*

*“A: Peki danışanlarımızdan atasözü kullananlar oluyor mu?*

*T5: yani şuan birebir hatırladığım yok. Ama var tabii. Birebir hangilerini kullanıyorlar? Özellikle değil ama günlük hayatlarında kullanıyorlar çok sıklıkla kullanıyorsa ya da şöyle daha çok özliyorum bunu daha çok annelerinden ya da babalarından duyan en sık söyledikleri sözler olarak ya da en çok şu sözleri kullanırlar tarzı bazen atasözlerini bu şekilde taşıyabiliyorlar...*

*A: Hı hıı. Şeylerden, çevreden duyduklarını aktarma açısından...*

*T5: Çevreden, büyüklerinden, daha kendi ilk bağlarından bahsederken, baba-çocuk, anne-çocuk ilişkisinden bahsederken, bazen oralarda onların en sık kullandıkları kelimeler açısından getirebiliyorlar, aktarabiliyorlar.”*

*Diğer bir katılımcı (T3) atasözlerinin çağrışımları şu şekilde harekete geçireceğini ve böylelikle de danışanın kendi kendine sonuca ulaşabileceğini ifade etmiştir:*

*“T3: Hazır elimizde böyle bir kaynak var; niye kullanmıyoruz diye de ciddi ciddi düşündüm yani. Eee haliyle ben kullanmıyorum ee ama nerde kullanılabilir; hımmm kişiye kendi kendine bir şeyi buldurmak amacıyla kullanılabilir. Yani bir şey söylüyor, ‘aklıma nedense bu atasözü geldi’*

denilebilir belki. Şimdi atasözlerinin şöyle bir güzelliği de var; Çok somut olmadığı için karşı tarafın çağrışımını da harekete geçirebilir diye düşündüm.

A: Çağrışımı harekete geçirmesi açısından...

T3: Evet evet evet evet çağrışımı harekete geçirme, nedense bana şu atasözünü hatırlattı falan. He yok aslında kullandığım bir tane şey var, atasözü var; Ama atasözünden ziyade biraz Nasrettin hoca fıkrası gibi. Hani bana damdan düşeni getirin hani.”

Terapist danışanın anlattıklarına karşılık olarak, ‘bu söylediğiniz şey bana nedense şunu hatırlattı’ deyip bir atasözü paylaşarak, soyut bir dille danışanın çağrışımını harekete geçirmesi mümkündür. Bu konuda diğer bir katılımcı (T7) şöyle demektedir:

“A: Sizin kullandığınız veya danışanların kullandığı atasözü geliyor mu aklınıza?

T7: Valla ben kullanırım genelde ama yani yerine göre, geldiği anda kullanırım aklıma gelen şeyi kullandığım için şimdi sorunca şak diye açıkçası aklıma gelmedi.

A: Yerine göre derken bir çeşit çağrışımın olarak mı ?

T7: Evet çağrışımsal olarak...

A: Hımm! Terapinin hangi aşamasında neyi çağrıştırıyorsa...

T7: Anlık yani gelen bir şey. Planladığım bir şey değil, bu şekilde olmuyo zaten spontan bir şekilde gelişiyo.”

Bir başka terapist de (T8) atasözlerinin, ancak bağlam içinde kullanılabilmesini, o anki konuya bağlı olarak çağrışımsal şekilde akla gelen atasözünün kullanıldığını ifade etmektedir:

“A: Terapide senin kullandığın atasözleri var mı?

T8: Ya mutlaka bağlam içinde var da şuan hani özelde hatırladığım... (Sessizlik) Böyle sorunca direk de gelmiyo aslında insanın aklına. Bağlam içinde mutlaka 'şöyle bir atasözü var bilir misiniz' diye sıklıkla kullanırım 'bu ona benziyor mu?'

A: Yani çağrışımsal olarak, o anda gelen şekliyle...

T8: Tabi tabi ama doğaçlama. Ama yani önceden çalışılmış bir şekilde pek mümkün olmuyo.”

Yani psikoterapide atasözü kullanımı, önceden hazırlanan bir takım atasözlerinin danışana aktarılmasından ibaret değildir. Tam aksine doğaçlama olarak ortaya çıkmalı ve böylelikle kullanılmalıdır.

Psikoterapide atasözleri kullanımının çağrışımları tetikleyerek danışanı sonuca götürmesine, bir katılımcı terapistin aktardığı kendi tecrübeleri ışık tutmaktadır:



*“A: Atasözlerinin psikoterapide kullanımı ile ilgili bir çalışma yürütüyorum. Sence atasözleri psikoterapide kullanılabilir mi? Terapinin etkinliğini artırır mı? Danışanın sorunuyla baş etmesine katkı sağlar mı ve nihai amaçları anlamında danışanın hayatla baş etmesine, daha yeterli birey haline gelmesine katkı sağlar mı? Bu konudaki görüşlerin nelerdir?”*

*T9: Ben kendim de terapi sürecinden geçtiğim için terapistim de bu yöntemi kullanarak ilerliyordu. Ben de hani düz mantıkla önüme sunmak yerine yaşadığım sıkıntıyı atasözleri ile veyahut da daha bu tarz yöntemle, sonra o zaman ben de daha çok düşünmeme-düşünmeme sağlıyordu. Düşündüğümü sağlayıp kendi kendime çözüm süreci bulmamı sağlıyordu. Bu ben de çok büyük bir etki sağlıyordu. Bir anda mesela sıkıntıyı ön plana getiriyorum orda bana kesinlikle doğru dedirten şeyleri sağlıyordu.*

*A: Sana göre atasözü bunu nasıl sağlıyordu?*

*T9: Atasözü nasıl sağlıyordu? (Sessizlik) Sanırım düz mantıkla ilerlemediği için kendi kendime doğruyu bulmama sağlıyordu.*

*A: Yani bir çeşit senin çağrışımlarını harekete geçiren bir yapı mı sunuyordu?*

*T9: Hı hı hı hı, evet kesinlikle! Eee doğruyu uı kendi kendime bulduğum zaman iyileşme sürecim daha hızlı oldu. Kesinlikle en önemlisi bu. Psikolog bana doğruyu uıu sunmak yerine atasözüyle bi şekilde ben de ışık uyandırıyor, ben de o ışıkla doğru yola ilerliyordum.”*

### **6.3.6. Atasözlerinin terapinin sonlandırılmasında kullanımı**

Psikoterapinin etkili olması için terapide ele alınan konuların, gerek seansın sonunda ve gerekse terapi sürecinin sonucunda, danışanın zihninde netlik kazanmış olması son derece önem arz etmektedir. Zaten terapide asıl olan danışan açısından netliğin oluşması ve böylelikle danışanın sorunlarıyla daha etkin bir şekilde başa çıkmasıdır. Bu anlamda terapistin, danışanda gördüğü, gerek sorun alanları ve gerekse çözüm yollarına dair potansiyellerin danışan için belirginleştirmeye çabalaması gerekmektedir. Danışan için belirsiz olan bu hususların belirgin hale gelmesi ve netlik kazanarak seansın sonlandırılmasında atasözlerinin kullanılabilceği katılımcı terapistler tarafından dikkat çekilen bir nokta olmuştur.

Bu hususu katılımcı terapistlerden biri (T7) şöyle ifade etmiştir:

*“A: Terapi de kullanılabileceği bağlamlardan aklınıza gelen var mı?”*

*(...)*

*T7: Eeee konuyu bağlarken özet noktasında hem daha toparlayıcı, hem daha derin ifade edici olabilir. Bi de mesela metaforların kullanıldığı şeylerde çok daha etkili olabiliyor atasözlerini*

*kullanıp... Mesela bi şeyi açıklarken orada metaforla beraber bir atasözünün kullanılması o metaforla, metaforlaştırılan olayın da çok daha iyi anlatılmasını sağlar bence.”*

Atasözleri, bütün konunun özetlenmesinde toparlayıcı bir etkisi olabileceği dillendirilmiştir. Çünkü danışanın dünyasında zaten o atasözü birçok manayı barındırmaktadır. Tabi ki eğer danışan o atasözünü biliyor ise. Bu çerçevede bakıldığında, konunun özetlenerek seansın veya terapinin sonlandırılmasında atasözlerinden yararlanılabilir. Zaten bazı terapi yaklaşımları açısından, süreci ifade edebileceği düşünülen, kişinin kendi aile ve kültürel bağlantıları içinden bir söz, bir deyim ya da atasözü kullanımının kendisi terapötik bir etki oluşturmaktadır (Santhanam-Martin ve Lin-Lee, 2015).

Atasözlerinin *“bazen terapide son cümle”* olabileceğini söyleyen katılımcı terapist (T1), *“bitişinde de olabilir. Bazen son noktayı koyabilir”* diyerek bu noktaya dair görüşlerini paylaşmıştır.

Yine yukarıda görüşlerini tekrar ettiğimiz bir başka terapist atasözlerinin, seansı toparlayıcı özelliği ve sürekli hatırlanabilecek ‘can alıcı cümle’ olma yönünü şöylelikle ifade etmiştir:

*“T4: Eeee sık sık kendine hatırlatabileceği bir motto olması açısından, yol haritası olarak kullanabilir. Çünkü terapi de 45-50 dk konuşuyoruz karşılıklı, bunun içinden can alıcı cümleleri seçiyö danışan ve zaman zaman kendine hatırlatıyo.*

*A: Hu hı evet...*

*T4: Ama atasözü çok daha kolay hatırlanan bi şey sadece terapi içinde değil, geçmişte de bir şekilde duyup doğruluğunu onaylamış olabileceği bir söz oluca için, düştüğü yerde onu ayağa kaldıran, toparlayan bir yapısı var diye düşünüyorum.”*

#### **6.4. Atasözü Kullanımının Uygun Olmadığı Durumlar**

Atasözlerinin yukarıda bahsi geçen yararları yanında, terapi sürecini özellikle de terapötik ittifakın bozulmasına neden olabilecek kullanımlar da mümkündür.

##### **6.4.1. Atasözü kültürünün yerleşmediği kişilerde**

Bazı insanlar daha geleneksel yapı içinde yaşayıp atasözleriyle sık karşılaşması mümkün olurken, bazı kişiler de ya geleneksel kültür içinde yaşamamış veya atasözlerine çok fazla muhatap olmayabilmektedir. Dolayısıyla atasözü kültürünün yerleşmediği kişiler için atasözünün pek bir anlamı olmayacak ve her hangi bir çağrışımı tetiklemeyebilecektir.

Bir katılımcı terapist (T3) atasözü kullanma ‘kriteri’ olarak, ‘hala kendi folkloruyla, geleneksel öğelerle bağlantılı kişilere’ kullanılması gerektiği, diğer türlü zarar vereceğini şöyle ifade etmiştir:

*“T3: Valla olabilir özellikle gelenekle bağlantısı, folklörle bağlantısı güçlü olan danışan için onun kullandığı atasözünün anlamını bilmesinin terapistin önemli, yani ne kastediyor bilmek önemli... Ama dediğim gibi yani şu an ağızından çıkarken fark ettim; yani kriter biraz bu hala folkloruyla, hala kültürel geleneksel şeylerle öğelerle bağlantısı olan insan için yani. Ee kalkıp böyle eee daha şehir şehirde doğmuş büyümüş, hep böyle atasözleri falan da bilmemiş, duymamış insan için de problem olabilir yani.”*

Yani şehirde doğmuş büyümüş ve atasözü, deyim de bilmeyen kişiler için atasözü kullanmak problem oluşturacaktır.

Bu bağlamdaki başka bir soruna, diğer bir katılımcı şöyle işaret etmektedir:

*T1: Atasözleri belki kullanılabilir ama bizim ülke olarak şöyle bir sorunumuz var; kökleriyle bi iii kopuk kopma gibi bir problem yaşadığımız için özellikle buu yeni nesil atasözlerine pek aşına değil. Eee özellikle gençler için bu değil, çokta bi şey ifade etmeyebiliyor.”*

Dolayısıyla atasözlerinin, özellikle gençlerde kullanımının pek bir karşılığının olmama ihtimali yüksek olup terapisti, danışanı anlamayan, ayrı dünyanın insanları mesajını verebilir.

#### **6.4.2. Atasözünün direktif, akıl ve yönerge verir gibi kullanılması**

*“T5: Atasözlerinin bir katkısının olucaanı düşünmüyorum belki tam tersi bile olabilir. Sanki böyle direktif verir daha çok yönerge verir hazır çözümler verir gibi bir şeye de yol açar diye düşünüyorum. Eeeee yani hazır kalıp çözüm önerisi reçete verir gibi hazır bilgi vermek anlamına da gelebilir. Bu itici de olabilir. Belki bu sağlıklı bir yere de götürmeyebilir. Eeeeehhh Yani danış ee danışan ve danışman arasındaki o teropatik ilişkinin kalitesine yüzde yüz katkı sağlar diyemiyorum. hatta bazı danışanlarda eeee olumsuz negatif bir şey de yani akıl verircesine hazır bilgi verircesine hazır reçete verircesine bir şeye dönüşebilir. Eee bu olumsuz etkileyebilir diye düşünüyorum.*

*A: Bilgi verir gibi reçete sunar gibi bir şekilde kullanılıyor olması....*

*T5: Yani akıl verir gibi...*

*A: .... zarar verir.*

*T5: Hu hu şey gibi yani mota mot bir bilgi, kalıp düşünce, daha çok bir kalıp verdiği için daha çok o kişinin dünyasını ve sorunlarını gördüğü bakış açısını ne kadar tanımlayabilir, toplumda ona zaten akıl veren çok var, eee hayatındaki insanlardan tanıdıklardan arkadaşlardan hazır bilgi veren çok fazla var bu şeyi anımsatabilir diye de düşünüyü düşünüyorum.*

*A: Toplumda karşılaştığı diğer akıl vericilere benzeme ihtimaline binaen yararlı olmayacağını düşünüyorsunuz*

*T5: Evet yani hazır bilgi vericilere hazır çözüm sunuculara...*

*A: Hu hu*

*T5: .. Ve hazır reçete sunuculara dair bir ilişkilendirme olacağını düşünüyorum ve negatif bir algıya dönüşebilir.”*

Alıntı yaptığımız katılımcı terapistin (T5), açıklık getirdiği üzere, terapistin atasözünü direktif verir gibi, akıl verir tarzda kullanması durumunda, terapist ve terapi danışanın yaşamına sunabileceği katkıya dair sahip olduğu ayrıcalıklı durumu kaybetme riski taşımaktadır. Çünkü kolaylıkla danışanın zaten yaşamında akıl veren, onu anlamadan ezberle konuşan, hazır reçete sunan kişilerle eşdeğer duruma gelecektir danışan için.

Yine bağlam dışı olarak, birden atasözü kullanmanın sakıncasını bir başka katılımcı terapist (T3) şöyle ortaya koymuştur:

*“T3: Ama tabii bunu böyle çok yerinde de kullanmak lazım. Çünkü eee diğer şekilde şöyle bir sakıncası olabilir diye, diye de aklıma geliyor hani. Adam bir şey söylüyor sen aforizma patlatır gibi, ee bi anda atasözü patlatıyorsun. Hani böyle çok naif bir şekilde çok geçişli bir şekilde söylemek lazım diye düşüncüm aklıma o geldi.”*

Gündelik konuşmalarda bile, aforizma patlatır gibi söz söylemek ilişkiye zarar verebilirken, terapi gibi son derece naif ve narin bir süreçte buna dikkat etmemek terapi için son derece olumsuz sonuçları doğurabilir.

Aynı katılımcı terapötik bağlantının oluşumu ve korunmasında atasözü kullanımının bağlamdan kopmaması gerektiğini şöyle dile getirmiştir:

*“A: Diyelim ki terapi de terapistle danışan arasındaki beklenen olmasa arzu edilen güven ilişkisi...”*

*T3: Terapötik alyansı kast ediyosun?*

*A: Terapötik alyans evet.*

*T3: Ha ha ha dediğim gibi bu alyans... Alyansları... İlişkisi var alyansın kurulmasına katkı sağlar mı bilmiyorum ama (gülerek) abuk subuk kullanılırsa alyansı kırar atar. Böyle bir şey var (gülüşmeler) benim düşüncem...”*

## **6.5. Atasözlerinin Terapide Kullanılabileceği Sorun Alanları**

İnsanlar psikoterapiye birçok nedenle müracaat etmektedirler. İlişki sorunları, algı, hafıza gibi bilişsel sorunlar, çöküntü ya da endişe gibi duygusal sorunlar olmakla beraber, temel güven alanına dair, varoluşsal alana ait vs sorunları bunlardan bazılarıdır.

### **6.5.1. Varoluşsal sorunlara yönelik olarak**

Varoluşsal sorun alanlarının, Yalom'un görüşlerini göz önüne alarak, ölüm-hayat, özgürlük-sorumluluk,yalıtım-ilişkiler ve anlam-anlamsızlık olduğunu söyleyebiliriz. Ayrıca bu alanlara spiritüel alanı da eklemek mümkündür (Yalom, 2001; Merter, 2007).

*“A: Terapilerinde senin kullandığın atasözlerin var mı, sen kullanıyor musun?”*

*T4: Evet eeee mesela, eeeee özellikle daha varoluşsal problemlerde... ‘Şer zannettiklerimiz de hayır vardır’ mesela Bu sadece atasözü diil, ayet temeli de var. Eee ne var; ‘gün doğmadan neler doğar’ var. Mesela eeee bazı yabancı ülkelerin atasözlerinden ve özlü sözlerinden kullanıyorum. Eee meramımı iyi anlattığı zaman diyorum, bakın işte Amerikalıların bir atasözü var, ‘bir bir atı zorla suya götürebilirsin ama zorla su içiremezsin’, mesela çocuk eğitiminde bir prensip olarak. ‘Zorla güzellik olmaz’ çok kullandığım bi şeydir; bi insana zorla iyilik yapamazsın veya zorla ilişki kuramazsın ya da sadece sen istiyorsun diye bu olmaz bağlamında çok kullandığım bi şey. Eee ilk aklıma gelen bunlar. Deyimler var bazı deyimler...”*

Yukarıdaki pasajda görüldüğü gibi, katılımcı ayet temelli bir söz kullanarak danışana anlam çağrışımı için kapı araladığını ifade etmektedir. Aynı zamanda ilişki alanında, kimseye zorla iyilik yapılamayacağı gerçeğini bir Amerikan atasözü üzerinden sunmaktadır.

Yine ölüm-hayat bağlamında, temel güvene dair atasözü ve özlü söz kullanımına aynı terapist şu şekilde dile getirmiştir:

*“A: Peki danışanın terapide temel güven inancı dediğimiz, özgüven, hayata karşı güven duyma, kendini güvende hissetmek gibi, bu temel güven esasını sağlaması açısından hızlandırıcı olarak atasözleri kullanılabilir mi bu konuda nasıl düşünüyorsunuz?”*

*T4: Hı hı. Özellikle burda daha din bağlamında atasözleri, Allah inancıyla ilgili, eee atasözleri, bazen hadisleri de doğrusu kullanıyorum böyle bi bağlamda. Eeee Allah'ın her şeye yeteceğini, ‘Allah her şeye yeter’ Hasbiunallah ve nimel vekil gibi eee Allah'a güvenmek gerektiğini nihai olarak dayanıp güvenmek bu manaya gelecek şeyleri kullanıyorum özellikle. Temel güveni daha çok eeee kainatın bir sahibi var, O'nunla ilişkin iyi olursa geri kalanıyla da ilişkini toparlayabilirsin, üzerinden inşa etmeye çalışıyorum.”*

### **6.6. Danışanların Atasözü Kullanım Alanları**

Araştırmacı tarafından, yarı yapılandırılmış sorularda yöneltilen sorulardan biri, danışanların atasözünü kullanıp kullanmadığı yönünde olmuştur. Eğer kullanıyorlarsa hangi bağlamda kullandığı öğrenilmek istenmiştir. Alınan cevaplar bağlamında elde edilen sonuçlara göre, danışanların atasözünü kullandıkları noktalar şunlardır:

#### **6.6.1. Kendini ve sorununu ifade etme yöntemi olarak atasözünü kullanımı**

Psikoterapiye müracaat eden danışanlardan, sorunlarını tıbbi ve psikolojik bir dille teknik olarak ifade etmesini beklemeyiz. Dolayısıyla danışan sorunu terapistin diline çevirmeyecek, terapist onun sorununu ve çözüme dair şeyleri danışanın diline çevirecektir. Bu bağlamda terapiye gelen danışanlar, yaşadığı sorunu dillendirirken, bunu iyi ifade ettiğini düşündüğü atasözünü, deyim gibi yerel ifadeler seçmektedir. Bu ifadeler bazen sorunun nedenine dair bir açıklama olabilmekteyken, bazen de sorunun ne şekilde yaşanıyor olduğunu ifade etmektedir. Bu bağlamda katılımcılardan biri (T8) danışanların sorunu dile getirmek için atasözünü kullanımını şu şekilde ifade etmiştir:

*“T8: Şikayetlerini dillendirilirken daha çok ve böyle kızgınken-kızgınlığını, öfkesini anlatırken anladığını hissettiğini çıkarabilmek adına onu dışarı, ona onu o öfkeyi ifade ettiğini düşünerek atasözünü kullanıyo ve rahatladığını hissediyordu bence onu kullanarak.”*

Bu ifadelerden anlaşılacağı üzere, danışanın kendini ifade etmek için, örneğin öfkeyi ifade ettiğini düşündüğü bir atasözünü kullanması, ayrıca rahatlmasına da yol açmaktadır.

Benzer şekilde danışanlar, atasözlerini yaşadığı sorunun nedenlerine dair açıklama getirirken kullandıklarını aynı katılımcı (T8) şu şekilde dillendirmektedir:

*“A: Danışanlardan aklınıza geliyor mu kullanan atasözünü oluyor mu? Hangi atasözlerini kullanıyor, hangi bağlamda? Sorunu dillendirme, umudu dillendirme, ilişkilerde ilişkileri dillendirme?”*

*T8: Eeeee mesela erkek danışanlar bazen çok genellikle ifadeleri belki kullanıyorlar şeyde; 'hocam kızını dövmezen dizini döver' 'bizde zamanında çok yüz verdik onlara o yüzden astarını da istiyorlar' gibi öyle gibi şey...*

*A: 'Yüz verdik astarını da istiyor' gibi yani.*

*T8: Genellikle olumsuz içerikleri ve böyle kesin kötü yargı içerenleri kullanıyorlar. Sanki öyle hatırlıyorum yani.*

*A: Yani yaşamlarındaki sorunun kaynak kaynaklarına yönelik tespit dair kullanıyorlar.*

*T8: Evet yani daha tespit ifade edici daha hani genellikle kendi dışındakilerinin dışında ifadeler.”*

#### **6.6.2. Sorunlarla başa çıkma tarzı ve umudu dillendirme olarak atasözünü kullanma**

Psikoterapiye müracaat etseler bile, bireylerin bir şekilde tamamen dağılmasına engel olan hali hazırda bir başa çıkma tarzları bulunmaktadır. Bu başa çıkma tarzı, sorundan parçalar da barındırıyor olsa bile, kişiyi ayakta tutmaya katkı sağlamış, disosiasyon yaşamasına engel olmuştur. Bazı terapi yaklaşımlarına göre, var olan başa çıkma tarzının üzerine durmak ise son derece iyileştirici kabul edilmektedir (Santhanam-Martin ve Lin-Lee, 2015).

*A: Danışanlarından hiç kullanan oluyor mu?*

*T2: Çocuklarla çalışıyorum daha çok eee çocuklardan böyle bir atasözü getiren olmuyor ama yetişkin birisi geldiyse...*

*A: Mesela anne, çocukların annesi ailesi geldiğinde, sorunu dillendirirken, ya da ilerleyen aşamalarında, yada bitişte onun için kullanımına şahit olduğun...*

*T2: Eeeee “vardır bunda hocam bir hayır”, “dünya imtihan dünyası”, “Mevla görelim neyler neylerse bakalım güzel eyler” gibi çeşitli uuuu kullanımlar var. “Demek ki bu da bizim imtani imtanimızmış” gibi çeşitli kullanımlar var.”*

Bir diğer katılımcı terapist (T4) bu bağlamda kullanımlara şöyle örnekler vermiştir:

*A: Senin danışanlarından terapide atasözü kullanan oluyo mu?*

*T4: Oluyor...*

*A: Mesela sorunu dile getirme, kendini ifade etme, umudu dillendirme, güven, özgüven ilişkisi; Bu bağlamlardan örneklendirebileceklerin var mı?*

*T4: Eeee örnek (sessizlik) meselaaaaa (sessizlik)... Deyimleri kullanıyolar daha çok. İşte ‘saçımı süpürge ettim’, eeee ya işte işte ‘kendimi burda köle gibi hissediyorum’ falan gibi bi takım deyimler kullanılıyo. Geleceğe dair, mesela ‘Allah beni zayı etmez’ demişti bi danışanım. Çok hoşuma gitti. Allah beni zayı etmez ondan sonra, güven, umutla ilgili, ‘gün doğmadan neler doğar’ bunu kullananlar var, (sessizlik) eeee ‘Görelim Mevla neyler neylerse güzel eyler’; Bu tam atasözü sayılmaz ama onun yerinde kullanılan bir şey bu topraklarda...*

*A: Huh evet...*

*T4: Bunu sık duyuyorum umut bağlamında bunlar...”*

Bu örnekte görüldüğü gibi, danışanlar bazen sorunlarıyla başa çıkarken ‘Allah beni zayı etmez’, ‘Gün doğmadan neler doğar’, Görelim Mevla neyler neylerse güzel eyler’ diye düşünerek yaşamına devam etmekte ve aynı zamanda geleceğe ümitle baktığını güçlü bir şekilde dile getirmiş olmaktadır.

## 6.7. Terapide Kullanılabilecek Atasözleri ve Deyimler

Araştırma kapsamında, katılımcılara yöneltilen sorulardan biri, kendilerinin terapide kullandığı atasözü var mı ve bunları hatırlayıp hatırlamadığı ile ilgili olmuştur. Bu bağlamda katılımcı terapistlerin paylaştığı atasözü ve deyimler buraya alınmıştır.

T1: *'Bu da geçer yahu', 'altın çamura düşse de yine altın', 'attan düşenin halini eşekten düşen anlar'.*

T2: *'Düşmez kalkmaz bir Allah', 'cana geleceğine mala gelsin', 'vardır her işte bir hayır', 'beni öldürmeyen şey beni güçlendirir', 'her gecenin bir sabahı vardır', 'sabreden derviş muradına ermiş', 'Mevla görelim neyler, neylerse güzel eyler'.*

T3: *'Bana damdan düşeni getirin'.*

T4: *'Şer zannettiklerimiz de hayır vardır', 'gün doğmadan neler doğar', 'bir atı zorla suya götürebilirsin ama zorla su içiremezsin', 'zorla güzellik olmaz', 'keşke demenin faydası yok', 'Allah her şeye yeter', 'Bir kızı bin kişi ister bir kişi almış', 'Sütten ağzı yanan yoğurdu üfleyerek yer', 'Her karanlık gecenin sabahı vardır', 'Kader sana limon verdiyse limonata yap'.*

T6: *'Besle kargayı, oysun gözünü', 'İyilik yapma çok yakında görevin olur', 'men Dakka dukka', 'umuma el atan umumdan mahrum kalır', 'cehenneme giden yol, iyilik taşlarıyla döşelidir'.*

T8: *'Sakla samanı, gelir zamanı', '*

T8: *'Bir mih bir nal kurtarır; bir nal bir at kurtarır; bir at da bir asker kurtarır; bir asker de yeri gelir bir ordu kurtarır'*

## 6.8. Psikoloji ve Psikoterapinin Yerelleşmesi Açısından Atasözleri Kullanımı

Yerel psikoloji yaklaşımına göre, psikolojik olayların önemli ortamını kültür oluşturmaktadır. Buna bağlı olarak da her kültürün kendi içinde ele alınması gerekmektedir. Bu sayede o toplum içinde yaşayan fertleri anlayabilmek için, tarihi-kültürel özellikler, semboller ve insanların oluşturduğu diğer şeyler birer araç olarak kullanılır. O toplum içinde yaşayan kişileri anlamak ve onlara yardımcı olmak için, 'dışarıdan dayatılmış' kategoriler yerine daha o toplumun içinden bir bakışla (emik) doğal yaklaşımlar kullanma imkanı ortaya çıkmaktadır. Anaakım psikolojinin, bir yerde gözlenen bir olgunun her yerde aynı olacağı varsayımındayken, yerel ya da kültürel psikoloji kültürel bağlama dikkat çekmektedir (Kağıtçıbaşı, 2012).

Anaakım psikolojinin bağlamından çıkıp kültürel bağlamda bireyi ele alma imkanı sunan psikolojinin yerelleşmesi, psikoterapide de danışanın kendi yerelliğinde değerlendirilmesine fırsat tanımaktadır. Dolayısıyla söylemin inşa ediciliğini düşündüğümüz zaman, danışanın anlamayacağı



kültür dışı, batı menşeli bir söylem kullanımının danışanın anlam dünyasında oluşturacağı etkinin boyutlarını kestirmek tam olarak mümkün olamamaktadır. Bu etki ise, danışanın kendi dünyası için hiç de istemeyeceği mecralara kendisini sürükleyebilme tehlikesini barındırmaktadır. Bu nedenle terapide, yaklaşımın ve dilin yerelleşmesine hizmet için atasözleri ve deyimler büyük bir zenginlik sunmaktadır. Bu bağlamda katılımcı terapistlerden biri (T7) şunları ifade etmektedir:

*“T7: Son olarak aklıma gelen şey oldu şimdi yani çok terimsel-terimsel şeyler oluyor mesela. Yani psikoterapi işte batıdan geldiği için çok, yani netice itibarıyla bize çok öyle, bizim bildiğimiz ama danışanların bilmediği ama bir yandan anlatmak da istediğimiz terimsel şeyler oluyo. Eeee onlara anlatamadığımız durumlarda onlara o, yerel-yerelliği, yerelleştirme oluyor. O terimlerin ifade etmek istediği, istediğimiz, daha sağlık alanında kullandığımız, kullanılan ifadelerini çok daha yerelleşmesini sağlıyor ve bence özümsemesini de algılanmasının fark edilmesini ve özümsemesini de sağlar diye düşünüyorum.*

*A: Yani terapide kullanılan bazı, batı menşeli şeylerin anlaşılabilir olmasına ve özümsebilir olmasına ve yerleşmesine katkı sağlar diyorsunuz.*

*T7: Böyle olduğu zamanda aslında buradan bakarsak güven ilişkisini daha rahat sağlar, çünkü danışan ve terapist hiyerarşik bir pozisyonda değil daha yakın eşit bir pozisyonda durmuş olacaktır. yerel ifadeler kullandıkları zaman terapistlikten çok biz aynı kültürün insanlarımızı hissedeceği için daha rahat güven ilişkisi ve bağlantı kurabilir.”*

Terapideki bu yerelleşme hem terapötik bağlantının daha kolay ve hızlı sağlanmasını sağlamakta hem de danışanın bazı şeyleri özümsemesine imkan tanımaktadır. Çünkü terapist atasözü kullanarak danışan, ‘biz aynı kültürün insanlarıyız’ demektedir. Elbette bu ayniyet, insanlara yakınlık sağlamaktadır.

Yukarda bir başka bağlamda ele alınan şu terapist yorumları da, atasözü kullanımının terapinin yerelleşmesine katkı sunucu bir özelliği barındırdığını düşündürmektedir. Çünkü terapide ortak dil kullanıp ortak bir nokta belirliyor olmak, psikoloji dilinin dışına çıkarak yerleşmiş bir dil imkanı sunmaktadır:

*“A: Atasözlerinin tarihi bağlamanın bir süzgeçten geçiriyor olarak gelmesinin etkisi ne olabilir?”*

*T7: Bence ortak bir geçmiş sunuyo bize. Ortak bir algı, toplumsal olarak paylaştığımız ve ikimizin de aynı şeyi aynı anda algılayabildiğimizi algıya algıla algılayabilmemizi sağlayan geçmiş bağlamı sunuyo.. Eeee*

*A: Ortak dil kullanmak gibi mi?*

*T7: Evet ortak dil kullanmak... yani "sakla samanı gelir zamanı" dediğim zaman ikimiz de aynı şeyi anlıyoruz mesela. Danışanla farklı bir şeyleri anlayabilmemiz çok daha zor oluyor ortak bir noktada buluşmamızı kolaylaştıran bişi bence."*

Bir başka terapist de, yukarda başka bir konu altında ele aldığımız şu sözleriyle, atasözü, deyim vs ile terapide ortak dil kullanmanın önemini, dolayısıyla da bunların terapinin yerelleşmesine katkısını şu şekilde ifade etmiştir:

*"T2: Ama ortak dili kullanmak anlamında sana size gelen danışan kişi geleneksel yapıyla, eeeiii iii geleneksel kültürde birisiyse kendi iç hay eee yaşadığı kültür içerisinde atasözleri, halk deyişleri sıklıkla kullanılıyor ise, en azından onu anlamaya çalışmak, kabul etmek, bazen onlar bunu yansıtabiliyorlar bunu. Eeee bazı hala bazı Anadolu'da bazı kültürlerde, kendi içlerinde kendi kelimeleriyle, kendi sözleriyle, kendi ağızlarıyla kullandıkları ve derinlerini hayatta öyle uzun uzun anlatmaya ihtiyaç olan şeyleri Çok kısaca anlatan deyişler var, deyim, atasözleri var.."*

Bir başka terapist de bu konuya şu şekilde işaret etmiştir:

*"A: Peki terapötik bağlantıyı sağlamada hani malum, o terapide terapistle aradaki bağlantıyı sağlamada da terapist ve aradaki ilişkinin gelişmesi, güvenli olması son derece önemli. Bu bağlantının gelişmesine atasözleri katkı sağlar mı sence?"*

*T4: Sağlar diye düşünüyorum, çünkü kültürel bağlantı yakın hissetmemizde çok temel bi şey. Karşımızdaki ile kültürel olarak bir bağlantı kuruyorsak, yani aynı toprağın insanıyız aynı değerlerden aynı inançlardan besleniyoruz hissettirir. Atasözlerinin böyle bi kültürel bağ kurma işlevi vardır diye düşünüyorum. Öbür türlü çok seküler, çok steril ve çok kimliksiz tabiri caizse bir terapist personası isteniyor bizden; eee nereye ait olduğu, dini görüşü, dünya görüşü neredeyse hiç belli olmasın isteniyö. Ee kültürel kökeni de burda bunun dışında tutarsak, karşıdaki ile bağ kurmak biraz zorlaşıyo. O yüzden ortak referanslarımız olmalı, bu da ortak referans çerçevesi."*

Atasözlerinin sunduğu kültürel bağ dolayısıyla terapist, terapiyi yerelleştirmiş olmaktadır. Anaakım psikolojinin 'çok steril, çok kimliksiz terapist personası' yerine yerelleşmiş bir terapist kimliği geliştirebilme imkanı bulmaktadır.

## 7. SONUÇ ve ÖNERİLER

Çalışmada atasözleri ve deyimlerin, terapötik bağlantıya etkisi, terapinin etkinliğini artırıp artırmayacağı ve nihai amaçlara ulaşmaya olan katkısı ve psikolojiyle psikoterapinin yerleşmesine etkisi araştırılmıştır. Bulgular değerlendirildiğinde, atasözü ve deyimlerin psikoterapinin etkinliğini artırmaya ve danışanın hayatta bir kişi olarak kendi tarzını belirlemesine katkı ve atasözleri psikoterapiyle psikolojinin yerleşmesine olanak sağlar hipotezinin doğrulandığı görülmektedir.

Bulgular doğrultusunda, atasözlerinin belirli şartlar gözetilerek terapide kullanılabilmesi ortaya konmuştur. Danışanların atasözü kültürüne aşina olmadıkları durumlarda kullanılmaması gereken atasözleri ayrıca akıl verir, direktif verir gibi bir tarzda da kullanılmaması gerekmektedir.

Terapötik ittifakın sağlanmasına katkısı büyük olan atasözlerinden, terapi sürecinin farklı bağlamlarında yararlanmak mümkündür. Atasözlerinin metafor olarak kullanımı, çağrışımları harekete geçiriyor olması, danışanın bilinçdışı bilgiye, içsel kaynaklara ve hayallere, umutlara ve değerlere ulaşmasını kolaylaştırmaktadır. Böylelikle terapinin nihai amaçlarına yönelik olarak, danışanın hayatta bir kişi olarak, kendi hayat tarzını belirleyip bulmasını kolaylaştırmaktadır.

Bir kişi olarak kendi hayat tarzını belirleyip bulan danışan, sorunlarla başa çıkma açısından, güvenebileceği bir kaynak bularak, karışıklıklardan uzaklaşıp netlik kazanabilmektedir. Binlerce yıllık bir süzgeçten damıtılarak gelen atasözleri, bireye güvenebileceği, sınanmış öz bilgiler ve öneriler sunarak, onun hayatı, kendini ve geleceği anlamlandırmasını kolaylaştırmaktadır. Bu özelliklerinin yanı sıra atasözlerinin şekil ve yapı özellikleri açısından, yalın anlatımlı, kısa, açık ve kesin bir ifadeye sahip oluşu, genellikle ölçülü ve kafiyeli olması, bireyi harekete geçirmesi, ona yön göstermesi açısından etkilidir. Araştırma bulgularına göre, terapistler atasözlerinin bu yönüne dikkat çektiği görülmüştür. Kimi zaman danışanlar bazen de terapistler, uzun uzun anlatılabilecek, ama anlatılsa da söylenmek istenileni tam olarak dile getiremeyecek şeyleri, bir atasözü, bir deyimle ifade edip bitirebilmektedir.

Psikolojide daha fazla dillendirilir olan, psikolojinin ve psikoterapinin yerleşmesi konusu, psikoterapinin etkinliği açısından oldukça önemlidir. Bu çerçevede araştırma sonucuna göre, terapistlerin, terapinin ve psikolojinin yerleşmesini önemsedikleri görülmektedir. Bu bağlamda atasözleri psikoterapinin yerleşmesine büyük oranda katkı sağlayabildiği görülmüştür.

Araştırma sonuçları, ülkemizde ‘Türk Atasözlerinde Gerçeklik Terapisi’ konulu çalışmayla karşılaştırıldığında, destekler mahiyette sonuçlar görülmektedir. Adı geçen çalışmada atasözlerinin terapötik etki oluşturabilecek özellikte olduğu tespiti ile bu çalışmanın sonucu aynıdır. Atasözlerindeki bu etkinin bireylerin davranış ve düşünme biçimlerine yön verebilme potansiyelinden söz edilmesiyle,

bu çalışmadaki sonuçlar örtüşmektedir. Atasözlerinin kültürel uyuma katkısına dair tespitleriyle, bizim çalışmamızdaki aynı yöndeki bulgular birbirini desteklediği görülmüştür (Tanrıku, 2011).

Araştırmanın bulguları, yurt dışında yapılan ve 'Psikoterapide Çinliler için Atasözü Kullanımını' ele alan bir çalışmanın bulgularıyla benzerlik göstermektedir. Adı geçen çalışmada, atasözlerinin 'kolektif bilgi' oluşu tespiti ile, bizim çalışmamızda ortaya konan, başa çıkma tarzı olarak değerlendirmek için, atasözlerinin binlerce yıllık birikime dayalı güvenli üs olma özelliği birbiriyle örtüşmektedir. Yine aynı çalışmada ortaya konan, sorunların tespiti ve çözüm yollarına dair, atasözlerinin kristalize edilmiş kelimeler sunarak, hızlılık ve netlik sağlıyor olması, çalışmamızdaki karışıklığın giderilerek zihinsel netliğe ulaşmada atasözlerinin kullanımına dair bulgularla benzeşmektedir (Zhong, 2008).

Yapılan bu çalışma, atasözlerini terapide aktif olarak kullandığını söyleyen Arian Rashid'in görüş ve tecrübeleriyle uyumluluk göstermektedir. Rashid'e göre atasözlerini terapide kullanma gerekçeleriyle bizim bulgularımız örtüşmektedir. Atasözleri terapötik bağlantıyı kuvvetlendirmekte, danışana metaforlar yoluyla çağrışımlara yola açabilmektedir. Sorunların ve çözüm yollarının tespitini hızlandıran atasözleri, terapide güçlü ve kullanışlı mesajlar verme imkanı sunmasına dair değerlendirmesiyle, çalışmamızın bulguları uyumludur (Rashid, 2014).

Bu araştırma, atasözlerinin terapide kullanılması alanında ülkemizde yapılan ilk araştırma olması dolayısıyla önemlidir. Çalışmadan çıkan sonuçlara bakılarak, atasözü ve terapi ilişkisinin araştırılmaya devam edilmesi gerektiği anlaşılmaktadır. Özellikle terapide gerek terapist ve gerekse danışanlar tarafından kullanılan atasözlerinin tespitine yönelik çalışmalar yapılabilir. Ayrıca psikoterapinin ve psikolojinin yerleşmesine (kültürel özelliklere duyarlı) yönelik olarak, atasözlerinin çok yönlü olarak araştırılması ilgili araştırmacıları beklemektedir.

## KAYNAKÇA

(DSÖ), D. S. (2005, 07 01). *ICD-10 Uluslararası Hastalık Kodları*. 08 11, 2014 tarihinde [www.istanbulsaglik.gov.tr/](http://www.istanbulsaglik.gov.tr/): <http://www.istanbulsaglik.gov.tr/w/sb/bisi/verigiris/icd/5aciklama.pdf> adresinden alındı

Acar, N. V. (2005). *Grupla Psikolojik Danışma İlke ve Teknikleri*. Ankara: Nobel Yayın.

Aktan, Ö. (2009). *Depresyon Tanısı Konuşmuş Hastalar ile Depresif Şikayetleri Olmayan Kişilerin Kullandıkları Savunma Mekanizmaları Açısından Karşılaştırılması*. İstanbul: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

Aktaş, Ş. T. (2004). *Seçme Atasözleri*. Ankara: Akçağ Yayınları.

Annaberdiyev, D. (2012). *Türkmen Atasözlerine Psikolojik Bir Yaklaşım*. İzmir: Yayınlanmamış Doktora Tezi.

Arkonaç, S. (2015, 5 10). *İnsanı Tasavvur Etmedeki Sıkıntılar ve Arayışlar Bireyin Psikolojisi mi Mikro Analiz mi?* 5 11, 2015 tarihinde Sibel Arkonaç'ın Blog stesi: <http://sibelarkonac.blogspot.com.tr/> adresinden alındı

Arslanoğlu, İ. (2000). Kültür ve Medeniyet Kavramları. *Türk Kültürü ve Hacı Bektaş Veli Araştırma Dergisi* , 60.

Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D. J., ve Nolen-Hoeksema, S. (2006). *Psikolojiye Giriş (Çev.Y. Alogan)*. Ankara: Arkadaş Yayınları.

Başgöz, İ. (2006 ). Atasözleri Hakkında Atasözleri ya da Atasözlerinin Toplumsal Anlamı. *Milli Folklor* , 80-96.

Batur, Z. (2011). Atasözü ve Deyimlerde Kadın ve Kadının Sosyopsikolojik Özellikleri. *Turkish Studies - International Periodical for the Languages Literature and History of Turkish or Turkic Vol. 6/3* , 577-584.

Bayraktar, Z. (2012). *Mizah Teorileri ve Mizah Teorilerine Göre Nasreddin Hoca Fıkralarının Tahlihi*. İzmir: Yayınlanmamış Doktora Tezi.

Bingöl, C. (2010). *Kültürler arası İletişim Sürecinde Kültür, Kültürel Kimlikler ve Çeviri İlişkisi*. Muğla: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

Buber, M. (2003). *Ben ve Sen (çev. İnci Palsay)*. Ankara: Kitabiyat.

Burr, V. (2012). *Sosyal İnşacılık*. İstanbul: Nobel Dağıtım.

Butcher, J. N., Mineka, S., ve Hooley, J. M. (2013). *Anormal Psikoloji (O. Gündüz)*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Certel, H. (1997). Türk Atasözlerinde İhtiyaç ve Güdüler. *Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* , 45-57.

Çelik, H., ve Ekşi, H. (2008). Söylem Analizi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi* , 99-117.

Çelik, M. U. (2015). *Eğitimde Metaforun Önemi ve Veli-Okul İletişimine Etkileri*. 4, 28, 2015 tarihinde Yakın Doğu Üniversitesi Web Sitesi: [http://staff.neu.edu.tr/~mufuk/index\\_files/Page663.htm](http://staff.neu.edu.tr/~mufuk/index_files/Page663.htm) adresinden alındı

Danacı, E. (2009). Aktarım ve Karşıaktarım. *Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi* , 55-58.

Daş, C. (2012). *Geştalt Terapi*. Ankara: hyb Yayıncılık.

Davis, N. (2009). *Çocuklar için İyileştirici Hikayeler*. İzmir.

Dilts, R. (2009). *Dil İllizyonları*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.

DSM-5, A. P. (2013). *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı, Beşinci Baskı (DSM-5), Tanı Ölçütleri Başvuru Kitabından çev. Köroğlu E.,* Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

Enç, M. (1976). *Ruh Sağlığı Bilgisi*. İstanbul: İnkılap ve Aka Kitapevleri.

Etimolojiturkçe. (2013-2014). *Metafor* . 4 28, 2015 tarihinde <http://www.etimolojiturkce.com/>: <http://www.etimolojiturkce.com/kelime/metafor> adresinden alındı

Eyüboğlu, E. K. (1973). *On Üçüncü Yüzyıldan Günümüze Kadar Şiirde ve Halk Dilinde Atasözleri ve Deyimler - Atasözleri I-*. İstanbul: Doğan Kardeş Yayınları.

Geçtan, E. (2013). *Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar*. İstanbul: Metis Yayınları.

Goldstein, E. B. (2013). *Bilişsel Psikoloji*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Göka, E. (2013). *Hayatın Anlamı Var mı?* İstanbul: Timaş Yayınları.

Göka, E. (2010). *Türkün Göçebe Ruhu*. İstanbul: Timaş.

Göka, E. (1997). *Varoluşun Psikiyatrisi*. Ankara: Vadi Yayınları.

Güleç, C. (1993). *Psikoterapiler*. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

Gürsu, O. (2011). *Ergenlik Döneminde Psikolojik Sağlık ve Dindarlık İlişkisi*. Konya: Yayınlanmamış Doktora Tezi.

İfter, İ. (1991). *Psikiyatri*. Ankara : Hekimler Yayın Birliği.

Kağıtçıbaşı, Ç. (2012). *Benlik, Aile ve İnsan Gelişimi*. İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları.

Kandemir, Y. (2006). *Kader İnancının Psikoterapik Açısından Önemi*. Erzurum: Yayınlanmamış Y. Lisans Tezi.

Karagöz, L. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Ahlakla Dair Konuşmalardaki Konum Alışlar*. İstanbul: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

Karaosmanoğlu, H. (2015). *Şema Ne Demektir?* 5 3, 2015 tarihinde Psikonet: [http://www.psikonet.com/sema-ne-demektir-\\_nedir-156.html](http://www.psikonet.com/sema-ne-demektir-_nedir-156.html) adresinden alındı

Kesgin, C. ve Topuzoğlu, A. (2006). *Sağlığın Tanımı; Başaçıkma*. Journal of İstanbul Kültür Universty , 47-49.

Kırkpatriç, L. A. (2006). *Din Psikolojisinde Bağlanma Teorisi*. Bilimname X , 133-172.

Köknel, Ö. (2000). *Günlük Hayatta Ruh Sağlığı*. İstanbul: Alfa.

Köknel, Ö. ve Özüğurlu, K. (1983). *Tıpta Ruhbilim*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi Yayınları.

Kurt, İ. (1992). *Sosyo-Kültürel Değişme Sürecinde Türk Ailesi*. Ankara: T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu.

Kurt, İ. (1991). *Türk Atasözlerine Psikolojik Bir Yaklaşım*. Ankara: Kültür Bakanlığı .

Kurt, N. F. (2004). *Dil-Kültür İlişkisi ve Cumhuriyet Yenileşmeciliği Bağlamında Dil-Kültür İlişkisi*. İstanbul : İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Türk Dili ve Edebiyatı Anabilimdalı, Yayınlanmamış Y. Lisans Tezi.

Küçükturan, G. (2003). Okul Öncesi Fen Öğretiminde Bir Teknik; Analoji. *Milli Eğitim Dergisi* .

Lapsekili, N., ve Yelboğa, Z. (2014). Metaphor in Psychotherapy. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research* , 116-125.

Leahy, R. L. (2007). *Bilişsel Terapi ve Uygulamalar (Çev.Editörü; Tahir Özakkaş)* . İstanbul: Litera.

Linden, W. ve Hewitt, P. L. (2013). *Klinik Psikoloji*. Ankara: Nobel Yayıncılık.

- Marriam, S. B. (2013). *Nitel Araştırma*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Meriç, C. (1986). *Umrandan Uygarlığa*. İstanbul: İletişim Yayınları.
- Merter, M. (2007). *Dokuz Yüz Katlı İnsan*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Merter, M. (2014). *Nefs Psikolojisi*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Morgan, G. (1980). *Paradigms, Metaphors, and Puzzle Solving in Organizational Analysis*. *Administrative Science Quarterly*, 606-622.
- Muallimoğlu, N. (1977). *Atasözü Dünyasında Bir Gezinti*. Milli Kültür Dergisi, Sayı; 39 .
- Nişanyan, S. (2014, 4 14). *Kültür*. 4 14, 2014 tarihinde [www.nisanyansozluk.com](http://www.nisanyansozluk.com): <https://www.nisanyansozluk.com/?k=k%C3%BClt%C3%BCrvex=14vey=9> adresinden alındı
- Otrar, M., Ekşi, H., Dilmaç, B., ve Şirin, A. (2001). *Türkiye’de Öğrenim Gören Türk ve Akraba Topluluk Öğrencilerinin Stres Kaynakları, Başaçıkma*. 22. International Conference of the International Society for Stress and Anxiety Research. Palma de Mallorca.
- Özdemir, S., Sezgin, F., Kaya, Z., ve Receptoğlu, E. (2011). *İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları*. *Educational Administration: Theory and Practice*, 405-428.
- Öztürk, O. (2004). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*. Ankara: Nobel Tıp Kitapevleri.
- Rashid, A. (2014, January 1 ). *Afghan Proverbs in Psychotherapy and Counseling: An Interview with Arian Rashid*. (E. Zellem, Röportajı Yapan)
- Santhanam-Martin, R., ve Lin-Lee, P. (2015, 4 19). *Narrative Terapi 2. Düzey Eğitimi*. İstanbul.
- Selvi, R. A. (2005). *Atasözlerinde Kadın Güzelliği Anlayışının Dönüşümü*. Milli Folklor Sayı: 17 , 82-85.
- Shertzer, B., ve Stone, S. (1968). *Fundamentals of Counseling*. Boston: Houghton Mifflin.
- Steven, J. D., Anthony, R. D. ve Allen, L. H. (1973). *Yardım Becerileri: Temel Eğitim Programı ( Akkoyun F. Çev)*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Şaşmaz, İ. B. (2014). *Erken Dönem Uyumsuz Şemaların ve Duygu Düzenleme Güçlülüğünün Borderlein Kişilik Bozukluğu ve Bipolar Bozukluk Üzerindeki Yordayıcı Etkisi*. İzmir: Yayınlanmamış yüksek Lisans Tezi.
- Tan, H. (1992). *Psikolojik Yardım İlişkileri*. İstanbul: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.
- Tanrikulu, T. (2011). *Türk Atasözlerinde Gerçeklik Terapisi*. Milli Folklor , 86-92.



TDK, T. D. (2014, 05 05). *Büyük Türkçe Sözlük*. 05 05, 2014 tarihinde [www.tdk.gov.tr: http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com\\_btsvearama=kelimeveguid=TDK.GTS.53678ea49ec407.10970128](http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_btsvearama=kelimeveguid=TDK.GTS.53678ea49ec407.10970128) adresinden alındı

Turgay, A. (1977, Mayıs-Haziran-Temmuz). *Psikoloji, Psikiyatri ve Atasözleri*. Folklorla Doğru (Boğaziçi Üniversitesi Folklor Klubü Süreli Yayını) , s. 20-36.

Willig, C. (2003). *Discourse Analysis*. E. J. Smith içinde, *Qualitative Psychology: A Practical Guide For Research Methods* (s. 159-184). SAGE Publications.

Worden, M. (2013). *Aile Terapisi Temelleri* (çev. ed. Turan Akbaş). Adana: Adana Nobel Yayınevi.

Yalom, I. (2002). *Grup Psikoterapisinin Teori ve Pratiği* (çev. A. Tangör, Ö. Karaçam). İstanbul: Kabalcı Yayınları.

Yalom, I. (2001). *Varoluşçu Psikoterapi* (çev. Zeliha İ. Babayiğit). İstanbul: Kabalcı Yayınları.

Zeig, J. (2014, Haziran 19-21). *İyi Psikoterapist Olma Eğitimi*. İstanbul.

Zeig, J. (2005). *Milton H.Erickson ile Hipnozla Terapi Semineri*. İstanbul: Beyaz yayınları.

Zhong, C. (2008). *Application of proverbs in psychotherapy for the Chinese*. *World Cultural Research Review Psychiatry* , 16-19.



## **EKLER**

### **EK 1: Demografik Bilgi Formu**

Katılımcı:

Yaşınız:

Cinsiyetiniz:

Çalıştığınız alan:

Meslekte kaçınıcı seneniz:

Mesleğinizde kullandığınız yaklaşım/yöntem:

## **Ek 2: Yarı Yapılandırılmış Görüşme Soruları**

- a) Psikoterapide atasözlerinin kullanılmasının, terapinin etkinliğini (psikoterapinin yakın, orta ve nihai amaçları açısından) artırıp artırmama konusunda ne düşünüyorsunuz?
- b) Siz terapilerinizde atasözleri kullanır mısınız? Kullanıyorsanız hatırlayabildiğiniz kadarıyla, hangilerini kullanıyorsunuz? Hangi bağlamda kullanıyorsunuz?
- c) Terapötik bağlantıyı sağlamada atasözleri kullanılabilir mi; bu konuda siz neler düşünüyorsunuz? Sizin kullandığınız atasözleri, varsa hangileridir?
- d) Danışanın, terapide “temel güven inancını” sağlaması açısından hızlandırıcı olarak atasözleri kullanılabilir mi? Bu açıdan önemli ve etkili gördüğünüz atasözleri nelerdir?
- e. Sizin danışanlarınız terapide atasözleri kullanıyorlar mı, hangi bağlamda (kendini ifade etme, sorunu dile getirme, ümidi dillendirme, güven-özgüven, ilişkiler) kullanıyorlar?

### **EK 3: Araştırmaya Katılım Formu**

Bu araştırma yüksek lisans tezi çerçevesinde Ramazan Uslu tarafından yürütülmektedir. Araştırma, kültürün önemli bir unsuru olan atasözlerinin terapiye katkı sağlayıp sağlamadığını anlamayı amaçlamaktadır. Genelde Batı'nın, özelde Amerika'nın yerel psikolojisi olan anaakım psikoloji yaklaşımlarından esinlenen psikoterapi yöntem ve yaklaşımlarının dışında, psikolojinin ve psikoterapinin yerelleşmesi ihtiyacı çerçevesinde, bu çalışma kendi yerel psikoloji ve psikoterapimizin ortaya çıkarılmasına mütevazı bir katkı sağlamayı amaçlamaktadır. Bu çalışma, ülkemizde alanında yapılan ilk çalışma olması dolayısıyla da dikkate değerdir.

Bu amaçlar çerçevesinde, dünyaya bakışımızın, hayat anlayışımızın uzun tecrübeler sonucu ortaya çıkan bir ürünü olan atasözlerinin, terapide kullanılıp kullanılmadığını, hangi bağlamlarda kullanıldığı gibi konulardaki sorular bağlamında bir sohbet ile görüşlerinize müracaat edilecektir. Gerçekleştirilen bu sohbet, ses kayıt cihazı ile kaydedildikten sonra, bu kayıtlar yazıya aktarılacaktır. Çalışmanın analizi bu kayıtlar üzerinden gerçekleştirilecektir.

Ses kayıtlarının deşifresi esnasında, kimlik bilgilerinizin gizliliğine riayet edilecek olup kayıtlar bu çalışma haricinde başka bir yerde kullanılmayacaktır. Çalışmanın her hangi bir yerinde, herhangi bir sebeple çalışmadan çekilmek istediğinizde çalışma sonlandırılacaktır.

Çalışmaya verdiğiniz destekten dolayı teşekkürler.

Ramazan Uslu

Yukarıda tanıtılan çalışmaya katılmayı ve görüşme esnasında ses kaydı alınmasını kabul ediyorum.

#### **EK 4: Transkrip 1**

Demografik Bilgi Formu

Katılımcı: T1

Yaşınız: 34

Cinsiyetiniz: Erkek

Çalıştığınız alan: Ergen ve yetişken terapisi

Meslekte kaçınıcı seneniz: 8

Mesleğinizde kullandığınız yaklaşım/yöntem: Ericksonian Psikoterapi, Optimum Denge Modeli, Narrative terapi

A: Psikoterapide atasözlerinin kullanılmasının, terapinin etkinliğini –psikoterapinin orta, yakın ve nihai amaçları açısından- artırıp artırmama konusunda ne düşünüyorsunuz?

T1: Terapide atasözlerini kullanmak ıı etkili olcaanı düşünüyorum. Ee, her şeyden öte atasözleri ıı, asırlardır birikmiş bir bilgeliğin ee ortaya koyduğu ıı çok büyük bi deneyime dayalı bi kanaat, ee bi tespit, ötesinde bazıları metaforik olarak çok güçlü, ıı dolayısıyla kişinin zihninde daha önce kotladığı, geliştirdiği inançları yeniden değerlendirebilmesini sağlayacak, ya da hayatı genel an-an-anlamlandırmasında, şekillendirmesinde etkili olabileceğini düşünüyorum. Çok kuvvetli bi ıı süzgeçten gelerek, asırlarca birikerek geliyor ve kabul görüyo.

A: Metaforik bağlam derken neyi kastediyosun? Biraz açabilir misin?

T1: Bazı terapi yaklaşımlarına göre, insanların eee kendi dünyalarında davranış-duygu değişimini yaşayabilmeleri için metaforik ee dilin, eee metaforların daha etkili olduğunu ee öne sürüyorlar. Bu bana doğru geliyo, deneyimsel olarak, kendimde deneyimlediğim kadarıyla ve atasözleri genelde de ee belki o esnada ee söylendiği vâka üzerinde metaforik değil ama bize, bizim dilimizde kullandığımız zaman artık metaforik oluyo. Eeeee buradan bakıldığında daha etkili olacağını düşünüyorum. Yaniii, ‘şunu şöyle yapma, şunu şöyle değiştirebilirsin’ demek yerine atasözünün başka bi ifadesiyle, başka bi kullandığı bişey üzerinden, kişinin onu kendisinin fark edebilmesinin daha değişime yönelik etkili olabileceğini düşünüyorum.

A: Peki bu metafor kullanımı ve metaforik kullanım bağlamında atasözlerinin ıı danışanın ya da bireyin inançlarıyla olan bağlantısı nedir, biraz önce söz ettiğin?

T1: E biliyosun, büt davranışların aa temelinde inançlar var. Eeee işte mesela ‘karnabahar benim midemi bulandırıyor’ gibi, ıı bu yaşadığı fobide, obsesyonda, ee depresyonda yani ‘hayat artık

benim için yaşanılmaz bir şey' gibi olur, geliştirdiği buna benzer inançlar var. Eee işte atasözleri bu inançlarının öyle olamayacağını, daha da farklı olabileceğine dair kişinin ıı, çok da zorlanmadan ip uçları verebilir diye düşünüyorum.

A: Hı hıı

T1: İkna edilme mücadelesine girmeden (sessizlik)

A: Kim tarafından?

T1: Hem kendi ee akıl yürütmeleriyle hem de terapist tarafından ya da ııı karşısında kim muhatap varsa eee daha kibar ve daha nazik bir şekilde eee (sessizlik) oo inançlarını, kabullerini, çıkmazlarına yeniden şekillendirmesine bi imkan sağlayabilir diye düşünüyorum.

A: Metaforik kullanım itibarıyla inançlarının değişmesine katkı sağlıyo atasözleri. Bunun yanında....

T1: Atasözlerinin bir yönü metaforik dile sahip olmaları. Dolayısıyla inançların değişmesinde etkili olabileceğini düşünüyorum. Diğer bi yönü çok büyük bir deneyime dayalı olması. Asırlardır insanlar o kabul edilen atasözünün beyan ettiği şeyi deneyimlemişler ve doğru olduklarına inanmışlar, hemen pek çoğu için bu ıı öyle. Hani her atasözü bu kadar kuşatıcı ve doğruluğu onaylanmış olmayabilir. Ama genel olarak eeee, tarihi süzgeçi içerisinde gele gele, gele gele çok defalar deneyimlenmiş ki insanlar onu doğru olarak kabul etmişler ki kullanıyo...

A: Hıı hııı

T1: ... geçerliliği var. Dolayısıyla böyle bi ee kuvvetli bi bilgidен geliyo. Kuvvetli bi onaydan geliyo. İkna ediciliği daha yüksek.

A: Böyle bir süzgeçten oluyor olmasının toplum tarafından kabul edilmiş olmasının eeee bir tarihinin olmasının ikna edici olduğunu ...

T1: Hıı hıı

A: ... düşünüyorsun. Peki, bunun terapide kullanımı nasıl olabilir, terapide artırıp amaçları hem yakın amaçlarının, hem orta amaçlarının, hem uzak amaçları açısından, eee başka atasözlerinin arttırabileceği unsurlar var mıdır, aklına gelen?

T1: Terapide mesela bazen hikaye kullanırız. Aslında atasözleri de pek çoğu bir hikayenin özeti gibi, bi hikayenin eeee ana cümlesi gibi... belki bi atasözü bir hikayenin gelişmesine yardımcı olabilir. Belki bi atasözü onun hayatındaki hikayenin yeniden yapılandırılmasına yardımcı olabilir. Eee belki terapist atasözünden aldığı ilhamla, yeniden hikaye oluşturabilir. (Sessizlik) Atasözü bazen terapide son cümle olabilir. Atasözü bazen terapide başlangıç cümlesi olabilir. Eee atasözü bazen

kişinin ortaya koyduğu inancın karşısında duran ee başka bi e inanç olarak durabilir. Terapist kendi etkinliğine göre eee ve kullandığı metoda göre eee görüşmelerinde değerli kullanabilir diye düşünüyorum. Bunu bi sistem haline getirmek mümkün olabilir muu diye düşündüğümde bu olabilir ama bu çok kuvvetli, çok iyi bi çalışma ister ama ee belki derlenip toplansa bile, 'Törapatik atasözleri' şeklinde etkili olabileceğini düşünüyorum. Ee terapist yine o deneyimine daya.. dayanarak ee terapi görüşmelerinde e harmanlayabilir, kullanabilir diye düşünüyorum. (Sessizlik)....

A: Atasözleri terapinin başlangıcında ve bitişinde bir belirleyiciliğe sahip olabilir...

T1: Yok, başlangıcında da olabilir ...

A: Hı hı

T1: .. bitişinde de olabilir. Bazen son noktayı koyabilir. Bazen bam.. yeni bir bakış açısı kazanması için ilk adım olabilir. Bazen tıkanıp yerden yeniden değerlendirmesine yardımcı olabilir.

A: Bu bağlamda sen atasözleri kullanıyor musun?

T1: Ben terapide eee genel olarak işte şu şu şu atasözlerini kullanıyorum gibi bir şey söyleyemem ama atasözleri mantığında eee atasözlerinden aldığım anlamlarla eeee yeri geldiğinde kullanıyorum. Bi takım telkinleri, eee ya da eee direk atasözü kalıbında değil ama bi anlamda atasözlerinin yaptığı işi yaptığını düşündüğüm, eee halk deyişleri, fıkralar, hikayeler, işte Nasreddin Hocadan, Karadeniz fıkrasından aldığım, orda terapide ihtiyaç hissettiğim yerde kullandığım durumlar oluyo.

A: Aklına gelen şeyler, atasözleri var mı, kullandığın? Ya da hangi bağlamda kullandığınla ilgili şey var mı? Mesela terapinin hangi bağlamında kullanı....

T1: Böyle zihnimde not ettiğim yok ama ee bazen uı hatırlıyorum ee tam böyle ee eee kişi nin ihtiyacının olduğunu hissettiğim temel farkındalığı sağlaması için atasözü ya da genel kabul görmüş ee bi takım kalıp ifadeleri kullandığım oluyo. Ya da dediğim gibi sıklıkla kullandığım bi kaç Nasreddin Hoca metaforu ve şey fıkrası var. Eee işte bi Temel Fıkrası var sık sık kullanılan...

A: Mesela hangisidir onlar?

T1: Temel'in meşur şeyini sını çok sık kullanıyorum. Çünkü insanlar o böyle, şu böyle, herkez böyle dediklerinde...

A: Genellemeler yaptıklarında...

T1: Genellemeler yaptıklarında, o mes ee ee Temel'in eee Temel doktora gidiyo ve doktor bey şu serçe parmağımı nereye dokunursam, buraya dokunduruyorum ağrıyo, buraya dokunduruyorum ağrıyo, şu göğsümün üzerine dokunduruyorum ağrıyo, bu tarafıma dokunduruyorum ağrıyo diyo söy



söylüyo. Eee anlayamadım benim buralarımda ne rahatsızlık var diye soruyo. Doktor Temel'e ee elini uzat Temel diyo ve serçe parmağına bakıyo, serçe parmağıyla dokunduğu için serçe parmak kırık. Bunu sıklıkla kullanıyorum. Bi de, Nasreddin Hocanın oğluyula olan seyahati, eşek ve oğluyula olan seyahati biliyosun o fıkrayı.. işte hoca evden eşekle birlikte oğluyula çıkıyorlar. Önce hoca biniyo, gören insanlar eee yaşlı adama bak diyolar. Hoca bundan rahatsız oluyo, sonra oğlunu bindiriyoy, onu eleştiriyolar, ondan rahatsız oluyo, eşeği boş bırakıyo, yine başka insanlar görüyo ve eleştiriyolar. Eee geleneksel toplum olduğumuzdan belki, insanlar başkalarının ne dediklerine çok önem verip bazen hayatlarındaki en temel problemlerinden birisi o... bu olabiliyo. En son olarak da, insanlar konuşurlar, diye bitiriyorum. İnsanlar anlatırlar, hoca çözüm bulamamış. Sen de bulamayabilirsin eğer insanların konuşmaları senin hayatında bu kadar etkiliyse ve bunu sıklıkla kullanıyorum. Ve bunu sıklıkla kullanıyorum. Bu ııı hele hele gençlerde eeee özellikle genç kızlarda, “herkes bana bakıyor” algı inancı eeee çok sık rastladığım bir inanç olduğu için, kadınlarda da hakeza eee yetişkin kadınlarda, bunun etkili olduğunu düşünüyorum. Mesela anlıyorlar da mesajı burada hemen, daha çok net bi şekilde zihinlerinde oluşuyo hemen.

A: Bir çeşit başatme stratejisi geliştirmesi kullanıyorsun bu bağlamda, inanç değiştirmede kullanmış oluyosun. Peki terapötik bağlantıyı sağlama açısından, malum terapistle danışan arasında çok önemli bir unsur olan terapötik bağlanma, o güven duygusunun...

T1: Karşılıklı birbirlerini...

A: ... karşılıklı özellikle başlangıç aşamalarında gelişmesinde atasözleri kullanılabilir mi bu konuda senin düşüncelerin nelerdir ve bu konuda aklına gelen atasözleri var mı?

T1: Atasözleri belki kullanılabilir ama bizim ülke olarak şöyle bir sorunumuz var; kökleriyle bi iii kopuk kopma gibi bir problem yaşadığımız için özellikle buu yeni nesil atasözlerine pek aşına değil. Eee özellikle gençler için bu değil, çokta bi şey ifade etmeyebiliyor. Ama ortak dili kullanmak anlamında sana size gelen danışan kişi geleneksel yapıyla, eeeiii iii geleneksel kültürde birisiyse kendi iç hay eee yaşadığı kültür içerisinde atasözleri, halk deyişleri sıklıkla kullanılıyor ise, en azından onu anlamaya çalışmak, kabul etmek, bazen onlar bunu yansıtabiliyorlar bunu. Eeee bazı hala bazı Anadolu'da bazı kültürlerde, kendi içlerinde kendi kelimeleriyle, kendi sözleriyle, kendi ağızlarıyla kullandıkları ve dertlerini hayatta öyle uzun uzun anlatmaya ihtiyaç olan şeyleri Çok kısaca anlatan deyişler var, deyim, atasözleri var ve bunu sıklıkla kullanıyorum. Bu ııı hele hele gençlerde eeee Özellikle genç kızlarda, herkes bana bakıyor algı inancı eeee Çok sık rastladığım bir inanç olduğu için, kadınlarda da hakeza eee yetişkin kadınlarda, bunun etkili olduğunu düşünüyorum. Mesela anlıyorlar da mesajı burada hemen, daha çok net bi şekilde zihinlerinde oluşuyo hemen.

A: Bir çeşit baş etme stratejisi geliştirmesi kullanıyorsun bu bağlamda, İnanç değiştirmede kullanmış oluyosun. Peki telepatik bağlantıyı sağlama açısından, malum terapistle danışan arasında Çok önemli bir unsur olan terapötik bağlanma, o güven duygusunun...

T1: Karşılıklı birbirlerini...

A: Karşılıklı özellikle başlangıç aşamalarında gelişmesinde atasözleri kullanılabilir mi bu konuda senin düşüncelerin nelerdir ve bu konuda aklına gelen atasözleri var mı?

T1: atasözleri belki kullanılabilir ama bizim ülke olarak şöyle bir sorunumuz var; kökleriyle bi iii kopuk kopma gibi bir problem yaşadığımız için Özellikle bu yeni nesil atasözlerine pek aşina değil. Eee Özellikle gençler için bu değil çokta bi şey ifade etmeyebiliyor. Ama ortak dili kullanmak anlamında sana size gelen danışan kişi geleneksel yapıyla eeeiii iii geleneksel kültürde birisiye kendi iç hay eee yaşadığı kültür İçerisinde atasözleri, halk deyişleri sıklıkla kullanılıyor ise, En azından onu anlamaya çalışmak, kabul etmek, bazen onlar bunu yansıtabiliyorlar bunu eeee Bazı hala bazı Anadolu'da bazı kültürlerde, kendi içlerinde kendi kelimeleriyle kendi sözleriyle kendi ağızlarıyla kullandıkları ve dertlerini hayatta öyle uzun uzun anlatmaya ihtiyaç olan şeyleri Çok kısaca anlatan deyişler var deyim atasözleri var..

A: Var mı bu konuda aklına gelen?

T1: İşte onlar biraz kendi dilleriyle falan oldukları için zihinde tutmak çok ,ama benim mesela aile içinde kendi ailemde gördüğüm eee hanım tarafı bunu kendi aralarında çok sık kullanıyorlar. O Kültürde yetişmiş birisiyle terapi yaptığım da en azından onlardan aldıklarımı yansıtmak eee O değilde kabul etmek onaylamak ıı İyi olacağını düşünüyorum ama işte genç nesil kendi işte bugün jargon diyorlar ya kendi ağızları var kendi dilleri var ama bee belki oradan aldığım ilhamla Şey diyebilirim onların ağızlarını kullanıyorum onlara mesela ezik gibi ifadeler kullanıyorlar, bazı durumları tanımlamakta. yani terapi de ortak dili kullanmak için kişi atasözleri dünyasında ise ee o geleneksel dil hayatında varsa kullanılabileceğini ve çok etkili olacağını düşünüyorum.

A: mesela danışanlarının bu bahsettiğin, kendi ağızları kendi dilleri kullandığı bağlama hatırlıyor musun mesela sorunu dile getirmedi umudu dillendirme da ne bileyim güven özgüven ilişkisini anlatmada benzeri ilişkilerde atasözleri yada dişleri hangi bağlamda kullandığına dair bi....

T1: Şeyin bu ıııı genel atasözleri 'bizde bir şey derler hocam' cümle böyle başlıyo biliyosun. Bize bir şey şöyle diyorlar; 'bilmem bilir misiniz' diye yani anladığım kadarıyla insanlar 'ben sana şu an unutmak istediğim önemli bir şey var bunu anlatmak uzun ve zor ve zahmetli ancak şu ifade bunu çok iyi anlatıyor' galiba özetle bunu söylemek için eee sıklıkla atasözüne ihtiyaç hissediyorlar ve doğru gerçekten atasözünü bunu Çok iyi anlatıyo.

A: Sırf kendini ifade etme yöntemi olarak...

T1: Kendini kendini ifade etme kendini daha iyi daha rahat ve daha net ifade edebildiğini şey hele hele karşıdakini yani 'böyle bir şeyle anlatıyosundan' ziyade, 'hımmm güzel bir ifade bu şunu mu kastettin' gibi bir geri dönüş verdiğimde onların iletişim kurma daha kurmalarını daha da yardımcı olduğumu hissi fark ediyorum.

A: Kullanıyorlar mı danışanların terapide?

T1: Kullanıyorlar dediğim gibi. Belli yaşın üstü özellikle geleneksel ortamlarda eeee kültürlerde yetişmiş tanışanlar kullanıyo. Net böyle zihninde kayıtlı yok ama o şekilde bir bir karşılıklı konuşmalarımızın olduğu diyaloglar hatırlıyorum.

A: Eeee böyle daha bir deyişe, atasözüne dayalı diyalogların olduğu...

T1: Hı hı (sessizlik)

A: Peki danışanın terapiye temel güven inancı dediğimiz o inancı sağlaması açısından Bir hızlandırıcı olarak hazırlayıcı olarak ve arttırıcı olarak atasözlerini kullanabilir miyiz?

T1: En başta dediğim gibi ben kesinlikle eee kullanılabilir diye düşünüyorum. Çünkü atasözleri eee çok büyük bir deneyimin ortaya koyduğu bir şey. Eee Ve çok sağlam bir referansa sözgelimi mesela inançlı insanlarla tkandımız yerde vahyi çağırdığımız da vahiyden bir şey söylediğinizde çok büyük bir yerden çok büyük bir kaynaktan geliyor. Ha bu kabul edilebilir hemen onaylayabilir, hadis geldiğinde hemen onaylayabilir. Atasözleri de böyle özellikle geleneksel yapı ile barışık geleneksel gelirsene kültürde gelmiş insanlar için çok ooooo çok daha etkili çok daha etkili olacağını düşünüyorum kullanılabileceğini daha da etkin kullanılması için çalışmalar yapılabileceğini düşünüyorum.

A: Bu bi güven kaynaa manasında mı kullanıyosun?

T1: Güven çünkü ıııı dediğim gibi eeee 'bak böyle bi şey, kabul böyle bir inanç hayata böyle bakılabilir' dediğin yerde ıııı 'kim tarafından?' 'bak asırlardır onaylanmış bir bilinç tarafından eee dolayısıyla sağlam... Eeee Ha bunu bunu böyle gerçekten de değerlendirebilirimi' ee kapı açan kaynak olacağını düşünüyorum. Ne diyorum anlatayım mı şeyleri?

A: Hı hı

T1: 'Bu da geçer yahu' en geniş, rahatlatıcı hem Ma'nevi bağlantı kurmasını eeee hem de zamanın ee geçip gittiğini şuanki dert ettiği problemlerin çokta o kadar büyük meseleleri olmadığını anlamalarını sağlayabilecek farkındalık sağlayacak bir şey. Yani yine kişiler kendi değerlerini anlaması için 'altın çamura düşsede yine altın' buna bunu kullanıldığı bir takım atasözleri var belki

metin böyle değil biliyorsun kişinin kendi değerini anlayabilmesi için özünde olanları farkettiğinde bir takım çevreden gelen sıfatlarla tanımlamalarla Öyle çok da bir şey kaybetmeyeceksin farketmesi için. soora empatiyi yapan insanların yapamadığını anlaması için 'attan düşenin halini eşekten düşen anlar' eeee sonra bazı olayların öyle görüldüğü gibi olmadığını zannettiğimiz gibi olmadığını, zanlarımızın büyük yanılgılar ifade edebileceğini anlatmak için 'tavuklar kendi aralarında konuşuyomuş, 'bizim efendimiz horoz Her gün ötmese Bu zavallı güneş nasıl doğar Bu aslında bu daha çok hikaye olarak değiş olarak da kabul edilebilir bunlar herhalde sıklıkla hocam. Var mıydı başka soru? Bunlar galiba.

A: Hocam teşekkür ediyorum.

T1: Ben teşekkür ediyorum

## **EK 5: Transkrip 2**

Katılımcı:T2

Yaşınız: 35

Cinsiyetiniz: Erkek

Çalıştığınız alan: Çocuk terapisi

Meslekte kaçınıcı seneniz: 8

Mesleğinizde kullandığınız yaklaşım/yöntem: Çocuk merkezli oyun terapisi, Kukla terapisi, Kum terapisi, Öykülerle terapi, EMDR,

A: Psikoterapide atasözleri kullanabilir mi, bu konuda ne düşünüyorsunuz?

T2: Eeeee, atasözleri, atasözlerinin ben değişik bir strateji olduğunu düşünüyorum. Bir sorun var ve sorunla insanın başetme becerisi var, bu başetme becerisini, başetme kapasitesini arttıran bir şey olduğunu düşünüyorum. Dolayısıyla psikoterapiye gelmeden önce kişilerin, halkın geneline başetme becerisinin kazandırılması gerektiğini düşünüyorum. Bu şey yapacak tüm dünyayı biz şeye alamayız terapiye alamayız. Ancak ıı tüm dünyada psikolojik sıkıntılar, var olan olumsuz olaylar başa gelen kötü şeyler var ve başa gelen bu olumsuz olaylar birikip bunların sonucunda bir kı-kırılma oluyor diye düşünüyorum. Bu olayların etkisini azaltabilmek için işe yarayan bir kalkan olduğunu düşünüyorum. Başetme stratejilerinin dolayısıyla önleyici çalışmalar içerisinde yer alması insanların terapiye olan ihtiyacın azaltılması açısından daha doğru buluyorum. Yani halk arasında yaygınlaşırsa bu başetme stratejileri, kırılma azalır, psikolojik dayanıklılık artar; bunun sonucunda da eee terapiye olan müracaat daha az ihtiyaç duyulabilir diye düşünüyorum. Ee bu başetme mekanizmaları ortadan kalktıkça, ıı daha çok şey oluyo ıı insanlar daha kırılma hale geliyor daha etkilenir bir hale geliyo ve terapiye daha çok müracaat ediyorlar diye düşünüyorum. Eeee dolayısıyla yaymak, önleyici hizmet olarak yaymak bana çok daha makul geliyo.

A: Yani terapiye bir çeşit, terapiden önce önleyici hizmetler olarak....

T2: Evet önleyici hizmetler olarak...

A: ... kullanılabileceğini düşünüyorsunuz?

T2: Evet önleyici hizmetler olarak kullanılabilir. Herkes köydeki amcalar, şeyler, durumu müsait olmayanlar terapiye gelemeyebilir. Ee eeee onlar kendi sorunlarını çerçevelerken, yeniden eee onlarla uğraşırken daha güçlü olabilirler diye düşünüyorum. Yani bi nevi dışardan gelen ağır yükün hazmedilip mideye sindirilmesi gibi bişey... Sindirilebilir bir hale getiren bir süzgeç görevi gördüğünü düşünüyorum. Eee orda kullanılırsa bence daha iyi olur ama terapiye geldiğinde, terapide

de kullanılabilir diye düşünüyorum. Özellikle bazı insanlar çok kısa süreliğine geliyor. Özellikle uzun uzun terapi yapmak, sorunun kaynağına inmek mümkün olmuyo, bir iki seansta bi şeyler söylemeniz gerekiyor ya da küt diye bazı insanlar size bi şeyler soruyo oldu, tutup o sorunun kaynağına inmek uzun uzun terapi yapma imkanınız yok, bu gibi durumlarda ee daha kısa süreli olan şeylerde ee işe yarayabileceğini düşünüyorum. Yine başetme mekanizmalarının, başetme becerileri olarak atasözleri ve deyimlerin işe yarayabileceğini düşünüyorum. Mesela başına çok kötü birisi, birisinin bişey gelmişse onu ı sokakta gördüysem ya da bana danıştıysa, “düşmez kalkmaz bir Allah” yani eeee herkes sorun yaşıyo sen Allah değilsin ki!

A: Burda bağlantı çok iyi olmadığı için internet bağlantısı, iyi çeken bir yerde devam edelim mi? kayıta problem oluyor...

T2: Oluur...(Ayak sesleri) burası iyi mi?

A: Olur iyi... “Düşmez kalkmaz bir Allah” diyerek onun başetmesi açısından yardımcı olabileceğini düşünüyorsun atasözlerinin?

T2: Kesinlikle! Eeee mesela ne yapıyo; yani ee sen insansan insanın başına böyle şeyler gelebilir. Dolayısıyla sen mükemmel bi varlık değilsin, düşmemek kalkmamak bi tek Allah'a mahsus. Oradaki narsistik ı kırılmayı belki eee engelleyebilir diye düşünüyorum. Mesela bu rahatlatıcı olarak, mesela kaza yapmış birisi ya da evini kaybetmiş birisine denen “cana geleceğine mala gelsin” sözü aslında eee bi bakış açısı kazandırıyor. Malın maldan daha önemli bi şey var; canın. Canın varsa şeyap, teşekkür et, buna şükret diye sonra bir anda, yani yapılandırıldığını düşünüyorum. Dolayısıyla böyle kısa süreli ilişkilerde bir şeyler söylemem gerektiğinde kullanıyorum ya da “vardır her işte bir hayır” benim çok sık kullandığım bi tanesi. Başına gelen bu şeyin mutlaka hayır olan bi yanı vardır. Ya da ee “beni öldürmeyen şey ee beni güçlendirir”. Eeee tamam bu seni öldürmedi ee ama bundan soora sana katıcaa şeyler var, seni güçlendiricee şeyler var diye, kısa süreli ilişkilerde, kısalı süreli şeylerde eee işe yarar diye düşünüyorum. İlişkilerde belki bunun üzerinde belki bi yaklaşım geliştirilebilir, bunun üzerine teori geliştirilebilir. Eee çünkü ee her zaman sorunu çözmek o yoğ yoğu eee iemdiarla ya da başka ee hipnoterapi ile eee onun oluşturduğu bilişsel inançlar, şemalar bunlara ulaşmak mümkün olmayabilir ama en azından bu bakış açısı olabildiğince şeyi rahatlatır diye düşünüyorum. Eeeee hikâyeler eee kullandığım hikâyeler var, eee yine her işte bir hayır vardır.

A: Bu şey gibi mesela çok uzun süreli devam etmeyecek terapilerde kullanılmak için kısa süreli terapilerde...

T2: Eeee kısa süreli terapilerde kullanılabilir diye düşünüyorum. Uzun süreli şeylerde yak yak yaklaşım olarak bence başlangıçta seçmek lazım diye düşünüyorum. Yani eee ben burada terepatik şeyi hangi aşamasında ee nasıl kullanacağım? Eeee gelen kişinin sorununu hafifletme aşamasında

kullanabilirim. Eeee “Düşmez kalkmaz bir Allah” diyebilirsiniz. Ama mala geleceğine “cana geleceğine mala gelsin” diyerek sorunu küçültmüş olabilirsiniz, “her gecenin sabahı vardır” diyerek ümit aşılama kullanabilirsiniz. Eeee sonra terapötik çalışma yapabilirsiniz eee eeeeeee belki yeni bakış açısı kazandırabilmek için kullanabilirsiniz ama girişir giriş aşamasında kullanılabilir diye düşünüyorum ııı yeniden ele alır alırken, sorunu çerçevelerken.

A: Hıı hıı sorunu çerçevelerken?

T2: Evet sorunu yeni bi çerçeveye oturtmak, ee yeniden daha da küçük hale getirmek ya da sonra sıradanlaştırmak ya da soruna farklı bi açıdan bakmaya sağlamak açısından eeee kullanılabilir diye düşünüyorum.

A: Terapideki temel güven inancını sağlaması açısından atasözlerinin hızlandırıcı bi etkisi olabileceğini düşünüyö musun?

T2: Yani ııııı atasözlerinin ilişkiyi güçlendirici bir yanı var. Çünkü aynı dili konuştuğunu gösterir. Kişiyle aynı atasözüne kullanmak aynı kültürden olduğunu gösterir. Bu açıdan karşı taraftaki etkileşimi, şeyi etkileşimi hızlandırır diye düşünüyorum. Aynı dilden konuşmak aynı kültürü atasözlerinden, terimlerinden, dilinden bahsetmek çok önemli zaten terapide. Atasözlerinin de bu süreci eeeeeee hızlandırabileceğini düşünüyorum.

A: Danışmanlarından hiç kullanan oluyor mu?

T2: Çocuklarla çalışıyorum daha çok eee çocuklardan böyle bir atasözü getiren olmuyor ama yetişkin birisi geldiye...

A: Mesela anne, çocukların annesi ailesi geldiğinde, sorunu dillendirirken, yada ilerleyen aşamalarında, yada bitişte onun için kullanımına şahit olduğun...

T2: Eeeee “vardır bunda hocam bir hayır”, “dünya imtihan dünyası”, “Mevla görelim neyler neylerse bakalım güzel eyler” gibi çeşitli ııııı kullanımlar var. “Demek ki bu da bizim imtanı imtanımızmış” gibi çeşitli kullanımlar var ama öyle çok yoğun olduğunu söyleyemem çocuklarda mesela çok nadir duyuyorum ya da belki hiç duymuyorum.

A: Peki terapi de herhangi bir bağlamda kullanılabilceğini düşündüğün, faydalı faydalı gördüğün şimdi aklına gelen şeyler var mı?

T2: Terapi de kullanılabilir atasözleri; “düşmez kalkmaz bir Allah”. İnsanın o narsistik kırılmasını şey yapmak için... ııııı “her işte bir hayır vardır”, eeee “her gecenin sabahı vardır”, ııııı “öldürmeyen şey güçlendirir” gibi şeyleri ııııı daha çok kullandığımı söyleyebilirim. “Sabreden derviş muradına ermiş” gibi şeyleri daha çok, “Mevla görelim neyler neylerse güzel eyler” gibi şeyleri daha

çok kullandığımı söyleyebilirim. Bunlara hikayelerde ekliyorum sorunu biraz daha yumuşatmak, hafifçe ele almak, yeni bak bakış açısı kazandırmak amacıyla. Bu kadar sanırım.

A: Peki teşekkür ediyorum.

T2: Ben teşekkür ederim.



### **EK 6: Transkrip 3**

Katılımcı: T3

Yaşınız: 34

Cinsiyetiniz: Erkek

Çalıştığınız alan: Yetişkin terapisi

Meslekte kaçınıcı seneniz: 10

Mesleğinizde kullandığınız yaklaşım/yöntem: Varoluşçu psikoterapi, Dinamik psikoterapi, Narrative psikoterapi

A: Hocam psikoterapi de atasözlerini kullanımının terapinin etkinliğini artırmak açısından orta, nihai ve başlangıç sonuçlarını arttırması açısından etkisi var mıdır, ne düşünüyorsunuz?

T3: Ya açıkçası sen şimdi bunu söyleyinceye kadar bunu hiç düşünmedim, gerçekten hiç düşünmemiştim. Yani eeee ilk akla gelen şey, olabileceği noktasında. Çünkü atasözleri çok böyle yoğun bir şeyler, yılların içinden yüz yıllar, bin yılların içerisinde yoğun olarak gelen şeyler, metaforlar... Aslında kullanılabilir; çok fazla metafor kullanıyorum ben. Çok fazla şeyde, ama hiç atasözü kullanmadım. Yani birebir kasıtlı, bilinçli olarak şunu sıklıkla kullanacağım bir şey yok. Ama bu soruyla karşı karşıya kalınca, neden olmasın diyorum yani ger gerçekten. Yani niye olmasın!

A: Kullanılması açısından mı?

T3: Tabii çünkü metafor işe yarar bi şey ben de çok kullanıyorum ama hazır metafor var zaten. (gülüşmeler) Hani binlerce yıldır gelmiş süzüle süzüle, yani bunlar niye kullanılmasın. Bilmek lazım ama tabi bunu böyle çok yerinde de kullanmak lazım. Çünkü eee diğer şekilde şöyle bir sakıncası olabilir diye, diye de aklıma geliyor hani. Adam bi şey söylüyo sen aforizma patlatır gibi, ee bi anda atasözü patlatıyosun. Hani böyle çok naif bir şekilde çok geçişli bir şekilde söylemek lazım diye düşüntüm aklıma o geldi.

A: İlişkinin bağlamını koruyarak yoksa...

T3: Evet evet evet. Yoksa yani biraz sıkıntı da olabilir ama hazır elimizde böyle bir kaynak var niye kullanmıyoruz diye de ciddi ciddi düşündüm yani. Eee haliyle ben kullanmıyorum ee ama nerde kullanılabilir; hımmm kişiye kendi kendine bir şeyi buldurmak amacıyla kullanılabilir. Yani bir şey söylüyor, 'aklıma nedense bu atasözü geldi' denilebilir belki. Şimdi atasözlerinin şöyle bir güzelliği de var; Çok somut olmadığı için karşı tarafın çağrışımını da harekete geçirebilir diye düşündüm.

A: Çağrışımı harekete geçirmesi açısından...

T3: Evet evet evet evet çağrışımı harekete geçirme, nedense bana şu atasözünü hatırlattı falan. He yok aslında kullandığım bir tane şey var, atasözü var; Ama atasözünden ziyade biraz Nasrettin hoca fıkrası gibi. Hani bana damdan düşeni getirin hani.

A: Evet kullanılabilir aslında şeyden fıkralardan falan.

T3: Fıkralardan Nasrettin hocanın hocanın şeyinden yani bana damdan düşeni getirin. Kullandığımı fark ettim ama ne kadar atasözüne girer onu bilemem. Ama bunu kullanıyorum ve sıklıkla da oluyo. Eeeee (sessizlik) terapötik bağlantıdan kastını anlamadım?

A: Diyelim ki terapi de terapistle danışan arasındaki beklenen olmasa arzu edilen güven ilişkisi...

T3: Terapötik alyansı kast ediyosun?

A: Terapötik alyans evet.

T3: Ha ha ha dediğim gibi bu alyans... Alyansları... İlişkisi var alyansın kurulmasına katkı sağlar mı bilmiyorum ama (gülerek) abuk subuk kullanılırsa alyanslı kırar atar. Bööle bi şey var (gülüşmeler) benim düşüncem... Danışanın temel güven inancını sağlaması açısından hızlandırıcı etkisi?

A: Hani şey gibi aynı kültürden olan kişilerin kültürel yakınlığını hissettirmek, aynı dili kullanıyor olması açısından kullanılabilir mi?

T3: Aynı dili kullanıyor olması açısından?

A: Senin de dediğin gibi çok sıcak bakmayan insanlar için çok da olumsuz etki yapabilir. Ters kullanımında, akıl verir gibi çok ani kullanımında kırıcı etki yapabilir. Terapötik bağlantıyı örneğin daha kültürel yapı içinde yaşayan kişiler için aynı dili kullanı kullanım açısından bir faydası olur mu?

T3: Valla olabilir özellikle gelenekle bağlantısı, folklorle bağlantısı güçlü olan danışan için onun kullandığı atasözünün anlamını bilmesinin terapistin önemli, yani ne kastediyor bilmek önemli... Ama dediğim gibi yani şu an ağızımdan çıkarken fark ettim; yani kriter biraz bu hala folkloruyla, hala kültürel geleneksel şeylerle öğelerle bağlantısı olan insan için yani. Ee kalkıp böyle eee daha şehir şehirde doğmuş büyümüş, hep böyle atasözleri falan da bilmemiş, duymamış insan için de problem olabilir yani. Ama ııı ama bir taraftan şu da var; bunların kullanımı çok kritik işte. İyi kullanılırsa da olabilecek şeylerden aklıma geliyor yani mesela yani çağrışımsal dünyası çok zengin olsa gerek atasözünün çünkü...

A: Aklına gelen atasözü var mı böyle kullanılabileceğini düşündüğün?

T3: Bilmiyorum ki... (sessizlik)

A: Damdan düşenin halini damdan düşen anlar gibi...

T3: Atasözü (sessizlik) mesela (sessizlik) direk aklıma gelmiyo ama mesela bunla bi ilgim oluştu merak ettim açıkçası yani. Yani açıp bak bakılabilir yani.

A: Danışanlarından hiç kullanan oluyor mu, hatırlıyor musun?

T3: Ya pek kullanan yok açıkçası. (Sessizlik). Pek kullanan yok açıkçası yani (sessizlik) bişi belki şöyle bir etkisi olabilir; Daha böyle farklı kültür daha farklı etnik grup onun kullandığı atasözünü bilmek işe yarar, bi işe yarayabilir belki yakınlık anlamında...

A: Kültürel farklılıkları ortadan kaldırmak açısından...

T3: Evet evet 'bizim oranın da şöyle bir laf vardır' diyip hani eleman dese, bunu sen de bilsen hani iyi olabilir. Ya da bizim hemşeriler, babamların da şöyle bir laf kullanılır falan yani... Ama dediğim gibi çok fazla kullanan yok yani.

A: Peki teşekkürler!

T3: Rica ederim!

## **EK 7: Transkrip 4**

Katılımcı: T4

Yaşınız: 37

Cinsiyetiniz: Kadın

Çalıştığınız alan: Klinik Psikoloji, Yetişkin terapisi, Aile danışmanlığı ve Cinsel terapi

Meslekte kaçınıcı seneniz: 10

Mesleğinizde kullandığınız yaklaşım/yöntem: Transpersonal Terapi

A: Atasözleri ile ilgili ne düşünüyorsun, terapinin etkinliğini artırması konusunda?

T4: Kesinlikle arttırdığımı düşünüyorum ha ha. Çünkü atasözleri toplumsal bilinçdışının ürünleri ve uzun yılların birikiminden süzölmüş şeyler. İnsanlar da bir şekilde bunları başka yerlerde başka olaylarda duymuş eee ve perçinlemiş tasdik etmiş oluyorlar daha öncesinde. Bir hayat prensip olarak kılavuz gibi görev gördüklerini düşünüyorum. Bi çeşit yol haritası gibi görev gördüklerini düşünüyorum. Bu yüzden de, eeee karşımızdaki insana terapötik manada çok kritik aşamalarda, atasözleri ile eeee müdahalede bulunduğumuzda, bir atasözünü dediğimizde o sadece bir söz ya da bir yargı olmuyo. Arka planında çok ciddi haklılık payı taşıyan eeeee söylem oluyo.

A: Yol haritası olması danışanın başetmeye çalıştığı şeyle ilgili olarak, onunnn, nasıl yardımcı olabilir?

T4: Eeee sık sık kendine hatırlatabileceği bir motto olması açısından, yol haritası olarak kullanabilir. Çünkü terapi de 45-50 dk konuşuyoruz karşılıklı, bunun içinden can alıcı cümleleri seçiyo danışan ve zaman zaman kendine hatırlatıyo.

A: Hı hı evet...

T4: Ama atasözü çok daha kolay hatırlanan bi şey sadece terapi içinde değil, geçmişte de bir şekilde duyup doğruluğunu onaylamış olabileceği bir söz oluca için, düştüğü yerde onu ayağa kaldıran, toparlayan bir yapısı var diye düşünüyorum.

A: Terapilerinde senin kullandığın atasözlerin var mı, sen kullanıyor musun?

T4: Evet eeee mesela, eeeee özellikle daha varoluşsal problemlerde... ‘Şer zannettiklerimiz de hayır vardır’ mesela Bu sadece atasözü diil, ayet temeli de var. Eee ne var; ‘gün doğmadan neler doğar’ var. Mesela eeee bazı yabancı ülkelerin atasözlerinden ve özlü sözlerinden kullanıyorum. Eee meramımı iyi anlattığı zaman diyorum, bakın işte Amerikalıların bir atasözü var, ‘bir bir atı zorla suya götürebilirsin ama zorla su içiremezsin’, mesela çocuk eğitiminde bir prensip olarak. ‘Zorla güzellik

olmaz' çok kullandığım bi şeydir; bi insana zorla iyilik yapamazsın veya zorla ilişki kuramazsın ya da sadece sen istiyorsun diye bu olmaz bağlamında çok kullandığım bi şey. Eee ilk aklıma gelen bunlar. Deyimler var bazı deyimler...

A: Onlardan var mı hatırladıkların?

T4: 'Keşke demenin faydası yok', mesela bunu çok kullanırım. Eeee şu anda iyiyim birden aklıma gelmiyor, vardı aklımda da şuan kafamı toplayamıyorum. Gelirken diyordum ki, deyimler de olur mu diye aklımdan geçiriyordum, aklıma geldiğinde yazarım sana inşallah.

A: Peki terapötik bağlantıyı sağlamada hani malum, o terapide terapistle aradaki bağlantıyı sağlamada da terapist ve aradaki ilişkinin gelişmesi, güvenli olması son derece önemli. Bu bağlantının gelişmesine atasözleri katkı sağlar mı sence?

T4: Sağlar diye düşünüyorum, çünkü kültürel bağlantı yakın hissetmemizde çok temel bi şey. Karşımızdaki ile kültürel olarak bir bağlantı kuruyorsak, yani aynı toprağın insanıyız aynı değerlerden aynı inançlardan besleniyoruz hissettirir. Atasözlerinin böyle bi kültürel bağ kurma işlevi vardır diye düşünüyorum. Öbür türlü çok seküler, çok steril ve çok kimliksiz tabiri caizse bir terapist personası isteniyor bizden; eee nereye ait olduğu, dini görüşü, dünya görüşü neredeyse hiç belli olmasın isteniyö. Ee kültürel kökeni de burda bunun dışında tutarsak, karşıdaki ile bağ kurmak biraz zorlaşıyo. O yüzden ortak referanslarımız olmalı, bu da ortak referans çerçevesi.

A: Aa aklıma gelen atasözü var mı, bu konuda terapötik bağlantıyı, güveni sağlamaya yardımcı olabilecek diyeceğin atasözü olarak?

T4: Terapötik bağlantıyı (sessizlik) şu an gelmiyo ya... Şu an kafam bi kaç gündür böyle ama düşünüp yazıcam sana İnşallah.

A: Peki danışanın terapide temel güven inancı dediğimiz, özgüven, hayata karşı güven duyma, kendini güvende hissetmek gibi, bu temel güvenç esasını sağlaması açısından hızlandırıcı olarak atasözleri kullanılabilir mi bu konuda nasıl düşünüyorsunuz?

T4: Hı hı. Özellikle burda daha din bağlamında atasözleri Allah inancıyla ilgili, eee atasözleri bazen hadisleri de doğrusu kullanıyorum böyle bi bağlamda. Eeee Allah'ın her şeye yeteceğini, 'Allah her şeye yeter' Hasbiunallah ve nimel vekil gibi eee Allah'a güvenmek gerektiğini nihai olarak dayanıp güvenmek bu manaya gelecek şeyleri kullanıyorum özellikle. Temel güveni daha çok eeee kainatın bir sahibi var, O'nunla ilişkin iyi olursa geri kalanıyla da ilişkini toparlayabilirsin, üzerinden inşa etmeye çalışıyorum.

A: Senin danışanlarından terapi de atasözü kullanan oluyo mu?

T4: Oluyor...

A: Mesela sorunu dile getirme, kendini ifade etme, umudu dillendirme, güven, özgüven ilişkisi; Bu bağlamlardan örneklendirebileceklerin var mı?

T4: Eeee örnek (sessizlik) meselaaaaa (sessizlik)... Deyimleri kullanıyolar daha çok. İşte 'saçımı süpürge ettim', eeee ya işte işte 'kendimi burda köle gibi hissediyorum' falan gibi bi takım deyimler kullanılıyo. Geleceğe dair, mesela 'Allah beni zayi etmez' demişti bi danışanım. Çok hoşuma gitti. Allah beni zayi etmez ondan sonra, güven, umutla ilgili, 'gün doğmadan neler doğar' bunu kullananlar var, (sessizlik) eeee 'Görelim Mevla neyler neylerse güzel eyler'; Bu tam atasözü sayılmaz ama onun yerinde kullanılan bir şey bu topraklarda...

A: Hıı hı evet...

T4: Bunu sık duyuyorum umut bağlamında bunlar...

A: Teşekkür ederim.

T4: Rica ederim dediğim gibi bakayım hatırladıklarımı sana yazıcam..

(E-posta yoluyla ulaştırılanlar)

'Bir kızı bin kişi ister bir kişi alırmış'

'Sütten ağzı yanan yoğurdu üfleyerek yer'

'Her karanlık gecenin sabahı vardır'

'Zorla güzellik olmaz'

'Kader sana limon verdiyse limonata yap' ( ABD atasözü galiba)

## **EK 8: Transkrip 5**

Katılımcı: T5

Yaşınız: 44

Cinsiyetiniz: Kadın

Çalıştığınız alan: Yetişkin terapisi

Meslekte kaçınıcı seneniz: 22

Mesleğinizde kullandığınız yaklaşım/yöntem: Bilişsel yaklaşım ve Dinamik yaklaşım

A: Evet hocam, psikoterapide atasözlerinin psikoterapinin etkinliğini artırması açısından ne düşünüyorsunuz? Mesela kısa hedefler orta hedeflerini nihai hedefler açısından Bir kişi olarak hayata bağlanması açısından, hayatla baş etmesi açısından atasözlerinin herhangi bir etkisi olduğunu düşünüyor musunuz bu konudaki görüşleriniz nelerdir?

T5: Evet eeee bu danışanın şeyine göre, hayatı okuma tarzına, entellektüel düzeyine göre de değişebilir belki, ama benim ıı çok şahsi fikrim ıı çok büyük şey katıcaanı ee düşünmüyorum yani, çok hızlandıracağını düşünmüyorum.

A: Hı hııı

T5: Çok artı değer katacağını düşünmüyorum.

A: Peki siz terapide atasözü kullanıyor musunuz, kullandığınız atasözü var mı?

T5: Bu konuda farkındalığım yok. Yani kullanmadığımı düşünüyorum. Yani kendimi bu konuda bi denetimden geçirdiğimde, özellikle farkındalık açısından ıııı bakıyorum; ben yok, aktif olarak kullanmıyorum.

A: Peki hocam terapötik bağlantıyı sağlamada ki, terapötik bağlantı danışanla terapist arasında oldukça önemli görülür malum bu bağlantıyı sağlama açısından Ve kuvvetlendirilmesi açısından atasözlerini kullanıyor olmanın herhangi bir etkisi olur mu bu konuda ne düşünüyorsunuz?

T5: Evet yani yani ıı teropatik ilişkinin ond danışanla terapist arasındaki ilişkinin ıııı her bi süreçte yeniden, yeni bir profilini çizilmesi gerekiyor yani hepsini her insanda ıııı aynı tarz uygulayamadığımız gibi her insanda yeniden o profilin çizilmesi gerekir. Eeee o ilişkinin kalitesinde yakınlığında atasözlerinin bir katkısının olucaanı düşünmüyorum belki tam tersi bile olabilir. Sanki böyle direktif verir daha çok yönerge verir hazır çözümler verir gibi bir şeye de yol açar diye düşünüyorum. Eeeee yani hazır kalıp çözüm önerisi reçete verir gibi hazır bilgi vermek anlamına da gelebilir. Bu itici de olabilir. Belki bu sağlıklı bir yere de götürmeyebilir. Eeeeehhh yani danış ee

danışan ve danışman arasındaki o teropatik ilişkinin kalitesine yüzde yüz katkı sağlar diyemiyorum. hatta bazı danışanlarda, eeee olumsuz negatif bir şey de, yani akıl verircesine, hazır bilgi verircesine, hazır reçete verircesine bir şeye dönüşebilir. Eee bu olumsuz etkileyebilir diye düşünüyorum.

A: Bilgi verir gibi, reçete sunar gibi bir şekilde kullanılıyor olması....

T5: Yyani akıl verir gibi...

A: .... zarar verir.

T5: Hı hı Şey gibi yani mota mot bir bilgi, kalıp düşünce, daha çok bir kalıp verdiği için daha çok o kişinin dünyasını ve sorunlarını gördüğü bakış açısını ne kadar tanımlayabilir, toplumda ona zaten akıl veren çok var, eee hayatındaki insanlardan tanıdıklardan arkadaşlardan hazır bilgi veren çok fazla var bu şeyi anımsatabilir diye de düşünüy düşünüyorum.

A: Toplumda karşılaştığı diğer akıl vericilere benzeme ihtimaline binaen yararlı olmayacağını düşünüyorsunuz

T5: Evet yani hazır bilgi vericilere hazır çözüm sunuculara...

A: Hı hı

T5: .. Ve hazır reçete sunuculara dair bir ilişkilendirme olacağını düşünüyorum ve negatif bir algıya dönüşebilir.

A: Peki danışanlarınızdan atasözü kullananlar oluyor mu?

T5: Yani şuan birebir hatırladığım yok ama var tabi birebir hangilerini kullanıyorlar? Özellikle değil ama günlük hayatlarında kullanıyorlar, çok sıklıkla kullanıyorlarsa ya da şöyle daha çok özlüyorum bunu daha çok annelerinden yada babalarından duyan en sık söyledikleri sözler olarak ya da 'en çok şu sözleri kullanırlar' tarzı bazen atasözlerini bu şekilde taşıyabiliyorlar...

A: Hı hıı. Şeylerden, Çevreden duyduklarını aktarma açısından...

T5: Çevreden, büyüklerinden daha kendi ilk bağlarından bahsederken, baba-çocuk, anne-çocuk ilişkisinden bahsederken, bazen oralarda onların en sık kullandıkları kelimeler açısından getirebiliyorlar, aktarabiliyorlar.

A: Başka, sorununu dile getirme açısından ne bileyim umudu, sorunu dile getirme açısından...

T5: İfadeye açıklık getirmesi bakımından?

A: Umudunu dillendirme açısından ya da ilişkili bir şeyi anlatmak açısından bu bağlamlarda kullandığı oluyorlar mı atasözlerini bu anlamda hatırladığınızı...

T5: Bu dikkatimi çekecek boyutta olmadı.



A: Hıı

T5: Aa bunu bu şekilde ifade ediyor diye aklımda kalan eeee bunca yıldır beni böyle bu kadar hatırlatıcılığı olan bir şey olmadı. Daha çok onda öyle soruyla soru üzerinden gidildiği için düşünüyorum ondan bir hatırlatacağı var mı; çok aklımda kalan böyle bir şey yok. Yani bana halini ya da sorununu yaşadığımı tam tanımlayan, atasözleriyle anlatırsam daha iyi anlaşılır diye birebir anlatan biri şu an aklıma gelmiyo.

A: Peki teşekkür ederim hocam.

T5: Ben teşekkür ederim.

## **EK 9: Transkrip 6**

Katılımcı: T6

Yaşınız: 34

Cinsiyetiniz: Erkek

Çalıştığınız alan: Yetişkin ve ergen terapisi

Meslekte kaçınıcı seneniz: 12

Mesleğinizde kullandığınız yaklaşım/yöntem: Dinamik yaklaşım

A: Evet sayın hocam psikoterapide atasözlerinin kullanımına dair neler söylersiniz sizce kullanılabilir mi, herhangi bir etkisi olur mu?

T6: Atasözleri anlatmak istediğim uzun uzun vurguları daha kısa vurucu bir şekilde anlatmaya metafor gibi bir şey görüyorum. Daha vurucu daha kısa daha özet bir şekilde anlatıyor, daha aşına, tanıdık olduğu için bence anlamlandırması daha kolay oluyor. Kullanıyorum da şahsen yeri geldiğinde.

A: Kullandığı atasözleri var mı?

T6: Mesela çok verip de verdiği kişilerden zülüm gören kişilere, şeyi kullandığım oldu 'besle kargayı oysun gözünü' duygusunu yaşıyorsun heralde diye. İı onun dışında, Türk atasözleri dışında başka da sözleri de kullandığım oluyo; İngiliz atasözü var, 'iyilik yapma, çok yakında görevin olur' diye, onu kullanıyorum 'men dakka... şey var 'men dakka dukka' aklıma geldi o değil, o da muhtemelen onu da kullanmışımdır. İııı 'umuma el atan umumdan mahrum kalır' diye bi atasözü var onu da kullanıyorum, çok şey yapmaya çalıştığında hiç bi şey yapamamasını... Şu anda aklıma gelenler bunlar var. Alman atasözü var; 'cehenneme giden yol iyilik taşlarıyla döşelidir' diye.

A: Peki hangi bağlamda kullanıyorsun? Mesela ilişkiyi güçlendirme bağlamında ya da sorunu dile getirme bağlamında, kullandığın genel bi bağlam var mı?

T6: Benim zihnimde canlanan genelde sorunu yansıtırken, yani problemini ona, problemi paylaştıktan sonra özetleme kısmında, 'yanlış anlamadıysam şu şekilde hissediyorsun' diye özetleme anlamında kullanıyorum.

A: Danışanlarından var mı atasözü kullanan?

T6: Kullananlar oluyo. Özellikle yaşca daha ileri olan danışanlar eğitim seviyesi biraz yüksek olan danışanlar... onlardan daha çok duyuyorum.

A: Peki bi bağlamda, hangi bağlamda kullanıyorlar; kendini ifade etme, sorunu dillendirme, umudu dillendirme, ilişkileri ifade etmek gibi, ya da senin aklına gelen bağlamlarda...

T6: Valla anlattıklarının heralde hemen hemen tamamında karşılaşmışımdır. Yani hem kendini ifade ederken de kullanabiliyor ama daha çok şu heralde; sorununu ifade ederken kullanıyo, özet olduğu için. Sorunu belirlerken kullanıyo.

A: Aklına gelen atasözü var mı?

T6: Aklıma gelen atasözü? 'Emek olmadan yemek olmaz' tarzında yani eeee özlü sözler de kullanıyosun atasözü gib tarzında. İıııı 'Umut işkenceyi uzatır' Niçe'nin sözünü kullanan danışanım vardı mesela; umut işkenceyi uzatır, zarar verici umuttan bahsederken. Başka aklıma gelen? Başka gözümün önüne canlanan yok.. Ama aşına geliyor.

A: Peki hocam teşekkür ederim.

T6: Rica ederim

## **EK 10: Transkrip 7**

Katılımcı: T7

Yaşınız: 25

Cinsiyetiniz: Kadın

Çalıştığınız alan: Yetişkin terapisi

Meslekte kaçınıcı seneniz: 2

Mesleğinizde kullandığınız yaklaşım/yöntem: Bilişsel Davranışçı Terapi

A: Merhabalar hocam!

T7: Merhabala!

A: Psikoterapide atasözlerinin kullanımı konusunda ne düşünüyorsunuz, psikoterapide kullanılabilir mi, etkinliğini artırır mı bu konudaki düşünceleriniz nelerdir?

T7: Yani ben kullanılabileceğini düşünüyorum. Çünkü gerçekten bazen ifade etmek istediğimiz şeyleri tam olarak ifade edemeyebiliyoruz. O anki ruh halimizle ilgili olabilir veya kelimelerin yetersiz kalması ile olabilir. Ama atasözleri o anda çok devreye giriyor ve eeee bizimle ifade etmek istediğimizi çok daha iyi ifade ediyor. Çünkü ortak bir algı var ortak, o atasözü ile ilgili bir geçmişimiz var bizim paylaştığımız onu karşı tarafa direkmen aktarıyoruz aktarabilme şansı veriyö çok daha kısa daha direk bir yolla veriyoruz vermek istediğiniz mesajı.

A: Terapi de kullanılabileceği bağlamlardan aklınıza gelen var mı?

T7: Kullanılabileceği bağlamlar mmmmmmm (sessizlik)

A: Şey gibi mesela terapötik bağlantıyı sağlama, sorun dillendirme, sonuç cümlesi olarak veya bir varoluşsal problemi ele alırken gibi...

T7: Hı hıı, evet varoluşsal problemlerde bence işe yarar.. Eeee konuyu bağlarken özet noktasında hem daha toparlayıcı, hem daha derin ifade edici olabilir. Bi de mesela metaforların kullanıldığı şeylerde çok daha etkili olabiliyor atasözlerini kullanıp... Mesela bi şeyi açıklarken orada metaforla beraber bir atasözünün kullanılması o metaforla, metaforlaştırılan olayın da çok daha iyi anlatılmasını sağlar bence.

A: Atasözlerinin tarihi bağlamanın bir süzgeçten geçiriyor olarak gelmesinin etkisi ne olabilir?

T7: Bence ortak bir geçmiş sunuyo bize. Ortak bir algı toplumsal olarak paylaştığımız ve ikimizin de aynı şeyi aynı anda algılayabildiğimizi algılıya algıla algılayabilmemizi sağlayan geçmiş bağlamı sunuyo.. Eeee

A: Ortak dil kullanmak gibi mi?

T7: Evet ortak dil kullanmak... yani “sakla samanı gelir zamanı” dediğim zaman ikimiz de aynı şeyi anlıyoruz mesela. Danışanla farklı bir şeyleri anlayabilmemiz çok daha zor oluyor ortak bir noktada buluşmamızı kolaylaştıran bişi bence.

A: Evet danışanlardan kullanan oluyo-oluyor mu terapi de?

T7: Oluyor. Bir danışanım bir şimdi aklıma geldi baya bir kullanıyordu; O böyle şey narsistik ve histerik tarafları olan bir danışandı. Mesela o baya bi kullanıyordu. Baya oldu bitireli şeyi...

A: Bağlamını hatırlıyo hatırlıyor musun? Şey gibi kendini ifade ederken mi, sorunu dillendirirken mi, şikayet....

T7: Şikayetlerini dillendirilirken daha çok ve böyle kızgınken-kızgınlığını, öfkesini anlatırken anladığını hissettiğini çıkarabilmek adına onu dışarı, ona onu o öfkeyi ifade ettiğini düşünerek atasözünü kullanıyo ve rahatladığını hissediyordu bence onu kullanarak.

A: Sizin kullandığınız veya danışanların kullandığı atasözü geliyor mu aklınıza?

T7: Valla ben kullanırım genelde ama yani yerine göre geldiği anda kullanırım aklıma gelen şeyi kullandığım için şimdi sorunca şak diye açıkçası aklıma gelmedi.

A: Yerine göre derken bir çeşit çağrışım olarak mı ?

T7: Evet çağrışımsal olarak...

A: Hımmm! Terapinin hangi aşamasında neyi çağrıştırıyorsa...

T7: Anlık yani gelen bir şey. Planladığım bir şey değil, bu şekilde olmuyo zaten spontan bir şekilde gelişiyo.

A: Peki atasözleri psikoterapide temel güven diyebileceğimiz, temel güven inancı, kişinin kendine olan güveni, evrendeki varlığına dair olan güvene dair herhangi bir, daha doğrusu bu temel inancına inancını sağlamaya yönelik olarak atasözlerinin hızlandırıcı bir etkisi olur mu, bir etki yapabilir mi bu konuda ne düşünüyorsunuz?

T7: Kullandığımız zaman ya da kendiside kullandığı zaman bir yere bağlandığını hissediyor olabilir. Atalarımızın kullanmış olması eeee maksadıyla düşünürsek onlara bir şekilde eklenmiş oluyor ve bağlanmış oluyor belli bir şekilde varoluşun devamlılığını sağlamış oluyo diye düşünüyorum. Eeee

hani daha bi böyle oturup analiz ettiğimiz zaman böyle bi şey çıkar bence. Fakat direk güven ilişkisini sağlar, yani çok böyle görünür ve aşık bir şekilde güven ilişkisini sağladığı şu atasözleri diyemem. Fakat alttan altta bir şekilde güven ilişkisini dolduran bir şey var.

A: Güven bağlamında geçmiş olan bir bağlama kendini ya sırtını yaslamak gibi, ya bir çeşit oraya ait olmak gibi,

T7: Ait olmak gibi...

A: Bir güven, psikolojideki güvenli üs dediğimiz şeyi sağlıyo olabilir mi, bağlanma anlamında?

T7: Bence olabilir.

A: Peki bu konuda ilave olarak söylemek istediğiniz aklınıza gelen...

T7: Son olarak aklıma gelen şey oldu şimdi yani çok terimsel-terimsel şeyler oluyor mesela. Yani psikoterapi işte batıdan geldiği için çok, yani netice itibariyle bize çok öyle, bizim bildiğimiz ama danışanların bilmediği ama bir yandan anlatmak da istediğimiz terimsel şeyler oluyo. Eeee onlara anlatamadığımız durumlarda onlara o, yerel-yerelliği, yerelleştirme oluyor. O terimlerin ifade etmek istediği, istediğimiz, daha sağlık alanında kullandığımız, kullanılan ifadelerini çok daha yerelleşmesini sağlıyor ve bence özümsemesini de algılanmasının fark edilmesini ve özümsemesini de sağlar diye düşünüyorum.

A: Yani terapide kullanılan bazı, batı menşeli şeylerin anlaşılabilir olmasına ve özümsebilir olmasına ve yerleşmesine katkı sağlar diyorsunuz.

T7: Böyle olduğu zamanda aslında buradan bakarsak güven ilişkisini daha rahat sağlar, çünkü danışan ve terapist hiyerarşik bir pozisyonda değil daha yakın eşit bir pozisyonda durmuş olacaktır. yerel ifadeler kullandıkları zaman terapistlikten çok biz aynı kültürün insanlarımızı hissedeceği için daha rahat güven ilişkisi ve bağlantı kurabilir.

A: Teşekkür ediyorum!

T7: Teşekkür ediyorum!

## **EK 11: Transkrip 8**

Katılımcı: T8

Yaşınız: 32

Cinsiyetiniz: Erkek

Çalıştığınız alan: Yetişkin ve ergen terapisi

Meslekte kaçınıcı seneniz: 9

Mesleğinizde kullandığınız yaklaşım/yöntem: Transpersonal terapi, Bilişsel ve Davranışçı terapi

A: Merhaba hocam!

T8: Merhabalar!

A: Psikoterapi atasözlerinden kullanıp kullanılmadığı ile ilgili bir araştırma yapıyorum. Sizce psikoterapide atasözleri kullanılabilir mi, psikoterapinin etkinliğine katkısı olur mu bu konudaki düşünceleriniz nelerdir?

T8: Atasözleri mutlaka kullanılabilir. Yani dönem dönem kullanıyoruz da... Katkısı sonuç itibariyle yıllardır yani uzun yıllarca kullanılan, toplumun belli dinamiklerin içinde eee barındıran sözler olduğu için, bazı genel yargıları ifa-ifade ettiğinden dolayı aslında sıklıkla başvurulabilecek bir yöntem olduğunu düşünüyorum ki ben de terapilerimde kullanıyorum. Net ifadeler olduğundan dolayı ve güvenilir bir kaynak olduğundan dolayı bence kullanılabilir ve kullanıyorum da.

A: Danışana net ifadelerle güvenilir kaynak neler sağlar?

T8: Her şeyden önce güven sağlar zaten terapinin en önemli unsuru güven olduğuna göre bir defa danışan için terapisti- terapide gizli mesaj olarak 'ben senin yerel kültürünü biliyorum, içinde olduğun toplumu biliyorum, onun dinamiklerini biliyorum. Eeee o yüzden ee hani buna hâkimim mesajı da veriyor alttan alta.

A: Bu güven terapistle danışan arasındaki güven...

T8: Evet evet.

A: Terapide senin kullandığın atasözleri var mı?

T8: Ya mutlaka bağlam içinde var da şuan hani özelde hatırladığım... (Sessizlik) Böyle sorunca direk de gelmiyo aslında insanın aklına. Bağlam içinde mutlaka 'şöyle bir atasözü var bilir misiniz' diye sıklıkla kullanırım 'bu ona benziyor mu?'

A: Yani çağrışımsal olarak, o anda gelen şekliyle...

T8: Tabi tabi ama doğaçlama. Ama yani önceden çalışılmış bir şekilde pek mümkün olmuyo. Yani kişinin özellikle yanlış inançlarını aktarmada belki kullanılabilir. Ümitle ilgili sıklıkla kullanılabilir yani. Bi tanesi var, eeee çok hoşuma gider ıııı onu söylerim yani çoklukla..

A: Hangisi?

T8: 'Bir mih bir nal kurtarır; bir nal bir at kurtarır; bir at da bir asker kurtarır; bir asker de yeri gelir bir ordu kurtarır' şeklinde mesela hani kişinin önemini vurgulamak adına benim sıklıkla kullandığın bir sözdür. Eee bunu severim yani..eeee Başka aklıma gelmiyor ama kullandığım bi yöntem diyebilirim yani.

A: Fakat bağlam içinde çağrışımla ortaya çıkıyor değil mi?

T8: Tabi tabi çağrışımla. Hani direk şey değil...

A: Danışanlardan aklınıza geliyor mu kullanan atasözü oluyor mu? hangi atasözlerini kullanıyor, hangi bağlamda? Sorunu dillendirme, umudu dillendirme, ilişkilerde ilişkileri dillendirme?

T8: Eeeee mesela erkek danışanlar bazen çok genellikle ifadeleri belki kullanıyorlar şeyde; 'hocam kızını dövmeyen dizini döver' 'bizde zamanında çok yüz verdik onlara o yüzden astarını da istiyorlar' gibi öyle gibi şey...

A: 'Yüz verdik astarını da istiyor' gibi yani.

T8: Genellikle olumsuz içerikleri ve böyle kesin kötü yargı içerenleri kullanıyorlar. Sanki öyle hatırlıyorum yani.

A: Yani yaşamlarındaki sorunun kaynak kaynaklarına yönelik tespit dair kullanıyorlar.

T8: Evet yani daha tespit ifade edici daha hani genellikle kendi dışındalarının dışında ifadeler yani atasözleri tamamıyla böyle güzel Öyle ümit verici şeyler barındırmıyor her zaman. olumsuz şeyler de barındırıyor. hani 'kızını dövmeyen dizini döver' gibi işte bu bir atasözü müdür? evet. O da doğru diil yani.

A: Her atasözü her zaman kullanmak yararlı olmaya bilir diyosunuz?

T8: Aynen öyle! Yav, sakıncalarının olduğunu da düşünüyorum. Çünkü atasözleri ortaya çıktıkları bağlam itibariyle dönemlik şeyler aslında. O döneme ait sözler olabilir. Bazıları da hiç eskimicek sözlerdir ama hani...

A: Hani kendi içinden çıktığı zaman da doğru olup da bu döneme çok da uygun olmayabilir yani atasözleri.



T8: Evet evet mesela 'bu zamanda babana bile güvenmeyeceksin' bu artık bir şey olmuş atasözü müdür? Aslında çok da yanlış yani. İnsanların güven telakkilerinin tam tersine, korkuyu artıran şeyler. Bu manada bence çok da sağlıklı şeyler değil yani.

A: Peki atasözlerinden bireyin kendi temel güven inancının diyebileceğimiz kendine güvenme, ilişkilerde güvenli olabilme, evren içerisinde kendini varoluşsal olarak güvende hissedebiliyor olma gibi noktalara katkısı olur mu?

T8: Temel güvenle ilgili... Şimdi atasözleri genellikle bir duruma açıklık kazandırmakta sıklıkla kullanılır. Tahmin etmede sıklıkla kullanılır, bir sorunun kaynakları ifade etmede sıklıkla kullanılır, bir sorun nasıl alış açılacağını anlama noktasında yol gösterici olabilir. Bu manada hani eeee hani çok sık atasözüne başvuran kişi, evet aslında bir yerde şeydir. Hani sorunları sanki sorunları ve çözümleri bilen bir kişidir, bir güven ifadesi oluşturabilir. Ama bu biraz okumakla ilgili yani çok atasözünü kim bilir çok okuyan bilir okuyan insanlar da aslında bir yere daha diğerlerine göre daha hayata karşı daha korunaklı, daha özgüvenli bir kişi olduğunu düşünüyüm. Fakat direkt etkisinin olduğunu düşünmüyorum dolaylı yünden etkisi olabilir Özgüvenin çünkü atasözlerini biz çok da şeyden anamızdan babamızdan öğrendiğimiz kadar, okuyarak da öğreniyoruz. Yani çok okuyan insanlar insan aslında çok atasözü bilir diye düşünüyorum. Ama direkt etkisi olduğunu düşünüyorum yani.

A: Peki hocam bu konuda ilave olarak aklınıza gelen herhangi bir şey var mı ya da atasözleri olarak söylemek istedikleriniz var mı?

T8: Şey mesela atasözlerini sıklıkla şey keskin zekalı insanların kullandığına çok sık şahit oluyorum. Ortaya bir hipotez atıp o hipotezi destekleyici nitelikte böyle bir kanıt olarak sunarlar. Bunu da sıklıkla yaşlılardan, özellikle böyle şey, böyle hazır cevap insanlar sıklıkta yapar, nüktedan insanlar yaparlar.

A: Atasözlerinde bir çeşit mizah etkisinin olduğu ve mizah katabileceği...

T8: Sadece mizah değil, böyle hazır cevaplık keskin bir zekanın ürünü olmak, duruma uygun cevaplar verebilmek, mesela iyi bir beceri, mesela kim vardı bir dizi karakteri vardı 'Avrupa yakasında'; sıklıkla hep yanlış şeylerde atasözünü ya eksik ya da yanlış şeylerde yada bağlamla uyumsuz söylediler. Yani şöyle belli bir zeka seviyesinin belli bir entellektüel düzeyine sahip olması gerek atasözü kullanan kişi, ya ya da zaten atasözleri sıklıkla kullanan kişiler entellektüel seviye olarak zaten iyi-iyi durumdadır yani."

A: Peki terapistin kullanıyor olması birikim olarak entellektüel seviye olarak dolu olduğunu gösterir mi?

T8: Bence gösterir. öyle bir durum varsa terapist için de aslında kültürüne hakim olduğunu, geçmişine hakim olduğunu, yani hani kendi toplumunu iyi tanıdığını gösterir. Bir örnek vereyim mesela.. Eee Wiscar'da yargılama sorularının içerisinde şey var, belli zorlukta iki tane atasözü var ve sonlara doğru Soru, Wiscar'da bir seviye-seviye içerir yani. Gittikçe zorlaşan bir test formatındadır. bu bile şey gösterir; yani yani yani herkes atasözü kullanamaz herkes atasözünü şeyini bilmez derinliğini bilmez. Hatırlarsanız lise döneminde edebiyat hocaları soru, bazı dönemlerde sınavlar yaparlardı bunlardan biri de mesela şey sınavı olurdu; atasözü yazarlar, Bu atasözünü ne anlam ifade ediyor? Açıklayın, bu durumu toplumdaki karşılığı nedir örneklendirin gibi böyle, aslında şey verirler şey şunu görüyoruz yani. Eeeee toplum içerisinde herkes her atasözünü bilmiyor bilmiyoruz. Bu işin bir gerçeği atasözünü atasözlerini iyi kullanabilen bir terapist bence şey bi terapisttir, akıllı bir terapisttir.

A: Güven ilişkisine katkı sağlar...

T8: Mutlaka mutlaka tabi. Yani kişi bunu anlar yani terapist benim durumumla ilgili, eğer kendimi danışan olarak görsem, terapist eee şe yapar, bana kendi durumumla ilgili bana bir şey sunarken, atasözünü kullanıyorsa, bu aslında zeka seviyesindeki keskinliğin göstergesidir, duruma hâkimiyetinin bir göstergesidir. Yani bugün kendimi bir danışan olarak düşündüğüm zaman, evet danışan-terapist ilişkisindeki güven unsurunu arttırıcı bir unsurdur diye düşünüyorum.

A: Peki hocam teşekkür ediyorum.

T8: Eyvallah!

## **EK 12: Transkrip 9**

Katılımcı: T9

Yaşınız: 26

Cinsiyetiniz: Kadın

Çalıştığınız alan: Çocuk terapisi

Meslekte kaçınıcı seneniz: 2

Mesleğinizde kullandığınız yaklaşım/yöntem: Oyun Terapisi

A: Merhaba hocam!

T9: Merhabalar!

A: Atasözlerinin psikoterapide kullanımı ile ilgili bir çalışma yürütüyorum. Sence atasözleri psikoterapide kullanılabilir mi? Terapinin etkinliğini artırır mı? Danışanın sorunuyla baş etmesine katkı sağlar mı ve nihai amaçları anlamında danışanın hayatla baş etmesine, daha yeterli birey haline gelmesine katkı sağlar mı? Bu konudaki görüşlerin nelerdir?

T9: Ben kendim de terapi sürecinden geçtiğim için terapistim de bu yöntemi kullanarak ilerliyordu. Ben de hani düz mantıkla önüme sunmak yerine yaşadığım sıkıntıyı atasözleri ile veyahut da daha bu tarz yöntemle, sonra o zaman ben de daha çok düşünmeme-düşünmeme sağlıyordu. Düşündüğümü sağlayıp kendi kendime çözüm süreci bulmamı sağlıyordu. Bu ben de çok büyük bir etki sağlıyordu. Bir anda mesela sıkıntıyı ön plana getiriyorum orda bana kesinlikle doğru dedirten şeyleri sağlıyordu.

A: Sana göre atasözü bunu nasıl sağlıyordu?

T9: Atasözü nasıl sağlıyordu? (Sessizlik) Sanırım düz mantıkla ilerlemediği için kendi kendime doğruyu bulmama sağlıyordu.

A: Yani bir çeşit senin çağrışımlarını harekete geçiren bir yapı mı sunuyordu?

T9: Hı hı hı hı, evet kesinlikle! Eee doğruyu ııı kendi kendime bulduğum zaman iyileşme sürecim daha hızlı oldu. Kesinlikle en önemlisi bu. Psikolog bana doğruyu ıııı sunmak yerine atasözleriyle bi şekilde ben de ışık uyandırıyor, ben de o ışıkla doğru yola ilerliyordum.

A: Terapistin atasözleri kullanıyor olması çağrışımların yanında, terapistle danışan arasında olması beklenen bağlantıya o terapötik ilişkiye katkısı ne olabilir?

T9: Açıkçası ben ilk başta şey oluyodu, şu düşünce oluyodu 'ya ben hani yardıma geldim. bana neden yardım etmiyo? Neden böyle soru işareti, daha doğrusu yalın konuşmuyo da bu tarz şekilde

ilerliyor' diye kızıyor olabiliyordum. Ama kesinlikle sonrasında bendeki olumlu değişimleri gördükçe bana kattığı şeyleri gördükten soora, bu sürecin olumlu olduğunu düşünüyorum.

A: Senin terapilerinde kullandığın atasözlerini var mı?

T9: Benim terapilerimde? hayır!

A: Peki terapide kullanılabileceğini düşündüğün, aklına gelen paylaşabileceğini atasözleri var mı?

T9: Bunun için biraz düşünmem lazım. (Sessizlik)

A: Peki danışanlardan terapide atasözü kullananlar oluyor mu? Ailelerden veya çocuklardan bi şekilde kullanan...

T9: Yok! Tanık olmadım...

A: Peki atasözlerinden danışanın temel güven inancı diyebileceğimiz, kendine dair güveni, evrende bir birey olarak güvende hissetmesini sağlamaya yönelik olarak atasözleri bir katkı sunabilir mi?

T9: Hı hııı hııı. Biraz önce dedim ya ışığı sadece terapist gösteriyor. O ışığa zaten giden de danışan olduğu için bu inanılmaz derecede kendini güvende hissettiriyor.

A: Hııııı

T9: Biraz önce demek istediğim aslında buydu.

A: Yani kendi çağrışımlarıyla kendi bir sonuca gittiği için kendini güvende hissediyor...

T9: Hı hııı evet evet.

A: Peki evren içerisinde kendini güvende hissetmesine yönelik olarak atasözlerinin bi katkısı olabilir mi?

T9: Hıııı hııııı evren içerisinde kendini güvende hissetmesi için atasözlerinin katkısı? Buna cevap veremeyeceğim.

A: Tamamdır. Bu konuda söylemek istediğin paylaşmak istediğin atasözlerinden terapide ve kullanımıyla ilgili olarak şeyler var mı? Son olarak eklemek istiyecen?

T9: Hayır yok.

A: Peki teşekkür ediyorum!

T9: Ben teşekkür ediyorum!

### **EK 13: Transkrip 10**

Katılımcı: T10

Yaşınız: 26

Cinsiyetiniz: Kadın

Çalıştığınız alan: Çocuk terapisi

Meslekte kaçınıcı seneniz: 2

Mesleğinizde kullandığınız yaklaşım/yöntem: Oyun Terapisi

A: Merhaba hocam!

T10: Merhabalar!

A: Atasözlerinden psikoterapide kullanımıyla ilgili olarak neler düşünüyorsunuz, psikoterapi de kullanılabilir mi, etkinliğini artırır mı terapinin?

T10: Eeeee evet etkili olacağını düşünüyorum. Çünkü atasözlerinin genel olarak özelliklerine baktığınızda çok geniş kavramları, çok söz konusu olan durumları kısaca özetlemesi, onu metafor haline getirmesi ve kısa olduğu için de danışanın sonraki hayatına taşımalarının kolay olacağını düşünüyorum. Metaforik anlamda terapiye katkı sağlayacağı için yararlı olabilir diye düşünüyorum.

A: Kısalığının faydası nedir danışana?

T10: Kısalığı... Hem istediği gibi doldurabilir, onun üzerine konuşulabilir. Atasözünü söyleyip danışanın oradan farkındalığına yol açılabilir. 'Bu atasözü sana bir anlam ifade ediyor mu?' Bu durumuyla evet...

A: Çağrışımlarını harekete geçiriyor...

T10: Evet çağrışımlarını harekete geçiriyor. Yani çünkü doğrudan danışana 'sen de şunlar-şunlar var' demek yerine, atasözü kullanarak kendine daha rahat sağlayabileceği bir ortam terapiye daha yararlı olacaktır diye düşünüyorum.

A: Psikoterapinin peki hangi bağlamında kullanılabilir hani bu çağrışımları harekete geçirmekten? Psikoterapide sorunu dillendirirken ya da sonuçlandırırken daha bir başka bağlamda senin aklına gelenler şeyler var mı?

T10: Eeeeeee farkındalık ve sorunun çözümüne yönelik mı bağlamda dile getirilebilir diye düşünüyorum. Terapiye genel olarak bir çerçeve çizmek adına da yararı olur.

A: Bu çerçeve neyi sunar danışana?

T10: Danışan için o bağlamda kalmasını sağlar. Yani geldiği terapide o an neyi çözmek istiyorsa, atasözü de onunla ilişkili ise biraz daha hani konunun etrafında yürümesini sağlayabilir.

A: Sorunla bağlantıyı sağlıyor ve sorunla çalışmaya yardımcı oluyor. Bunu nasıl yapabilir?

T10: Sürekliliğini getirebilir; yani nasıl yapabilir; yani mesela diyelim ki, başka bir konuya gitti danışan, başka bir konuyu ele aldı. Ama bir yerden, tekrardan bir atasözüyle ‘daha önce şöyle demiştin hatırlıyo musun’ diyip ‘bu ikisi arasında nasıl bir benzerlik var’ şeklinde devam ettirilebilir, bağlantı sağlanabilir.

A: Peki sen terapilerinde atasözü kullanıyor musun?

T10: Ben genel olarak 6-12 yaş arasındaki çocuklarla çalıştığım için, onlar daha soyut dönemde diiller. Yani kullanmıyorum.

A: Aileleriyle çalışırken kullandığın oluyor mu?

T10: Yani evet. Şu an aklıma ilk gelen şey ‘ağaç yaşken eğilir’. Sorunlar küçükken çözümlenip ağacın daha düzgün bir şekilde büyümesini sağlamak olabilir, aklıma ilk gelen atasözü bu. Peki, genel bağlamda çocuklarla çalışırken değil de, yetişkinlerle çalışırken terapötik bağlantıyı sağlama konusunda atasözleri kullanılabilir mi, etkisi ne olur bu konuda yani?

T10: Yaaani her danışan da olmayabilir. buna hazırlık-hazır olması çok önemli bence. Çünkü her danışanın böyle metaforik düşünme yeteneği olmayabilir. Yani kullanılsa bile, hani çok farkında bilinçli bir şekilde o metaforu hayatında devam ettirmeyebilir. Eeee danışana göre kullanılabilir bence. Terapist zaten bunu hissedecektir diye düşünüyorum.

A: Peki terapi sürecinde danışanın temel güven inancı dediğimiz kendine güven, kendini güvende hissetme, özgüvene sahip olma, kainat içerisinde kendini güvende hissediyor olma, ilişkilerine güvenle yaklaşabiliyor olma gibi konulara atasözünün katkısı olur mu?

T10: Şöyle olabilir, atasözleri sonuçta birçok insanın deyimi-deneyimleriyle ortaya çıkmış bir şey. Geçmişine baktığımız Zaman toplumsal geçmişi olan bi şey ve geldiğimiz kültürde bunlar hep yaşanmış. Bir şekilde yaşadığı şeyleri, bir şekilde normalleştirebilir diye düşünüyorum ve atasözünün içinde çözümlerde vardır aslında. Kendine oradan çözümler de çekebilir. Çünkü o birçok insanın deneyimini içinde barındırıyor. Bunu görmek aslında bu yaşadığı sorun sadece kendisinin yaşadığı değil eee hani bu geçmişten süregelen bir sorun olduğunu ve çözümünün bir şekilde diğer insanlar tarafından bulunduğunu, düşünüp kendini rahatlatılabilir de, kendine kendine güveni gelebilir.

A: Dolayısıyla kendini yalnız hissetmesini engellemiş oluyor?

T10: Engellemiş oluyor evet. Normalleştirir yaşadığı sorunu.

A: Bir normalleştirme aracı olarak kullanılabilir diyorsun yani?

T10: Evet.

A: Peki danışanlardan terapi de atasözü kullanan oluyor mu? Mesela şeylerden velilerden, anne-babalardan çocukları ile ilgili sorunları dile getirirlerken?

T10: Eeeee oluyor muuuuu? Yani illaki oluyor. Şu an aklıma gelmiyor. Ama oluyordur yani. Yaşı ilerledikçe, evet öyle sorunu çok ayrıntılı anlatanlar da var. Ama kısa ve öz anlatmak için atasözlerine başvuran veliler de oluyor.

A: Peki bu konuda ilave etmek istediğin, söylemek istediğin şeyler var mı?

T10: Yani atasözleri bir terapistin terapiye nasıl diyeyim, yani değişimini sağlayıp monte etmesi, uyarlaması bence terapiye bir üst boyuta taşıyacak bi şey. Çünkü metaforlar eee düşündüğüm zaman çok bilinçli bir şekilde değişim yaratmıyor ama sonuçta bilinçaltını, bilinçdışını düşündüğümüzde farkında olmadan çok değişimlere yol açabildiğini düşünüyorum.

A: O taşıyacağı bir üst boyut neleri barındırıyor?

T10: Yani danışanın solda değil de daha çok sağ beyinde değişim. Çünkü sağ beyin genel olarak terapide bizim ulaşmak istediğimiz bir nokta, sağ beyne ulaşmada bir araç olabilir.

A: Dolayısıyla terapinin etkinliğine arttırmada, bir tık arttırmaya yardımcı olabilir.

T10: Evet evet yani.

A: Peki hocam teşekkür ediyorum.

T10: Ben teşekkür ederim.