

KİMLİK KAVRAMI, VAROLMANIN İKİLEMLERİ, PSİKOLOJİK SORUNLAR VE PSİKOTERAPİ

Yar. Doç. Dr. Ali Uzunöz
Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü

Gerçek doğasının anlaşılabilmesi ve açıklanabilmesi açısından insan hakkında önerilmiş en temel görüşlerden biri şöyle özetlenebilir: İnsan tüm canlılar arasında belirli bir türe mensup bir organizmadır. Ancak, insan tüm canlılar arasında kendini tanımlama ve bir kimlik kavramı geliştirme ihtiyacı içinde olan tek varlıktır. Bu ihtiyacın bir sonucu olarak, hemen hemen varoluşundan buyana ben kimim, biz kimiz, tüm insanlık nedir, nereden geldik nereye gidiyoruz sorularını sormuş ve bu sorulara verdiği cevaplara göre çeşitli düzeylerde çeşitli sorunlar geliştirmiştir.

İnsan davranışlarını anlamaya ve açıklamaya ilgi duyan hemen herkesin kimlik kavramının açıklanmasına da ilgi duyması gerekir; çünkü kişilerin kendileri hakkındaki algı ve yargıları davranışlarını, düşüncelerini ve duygularını etkilemektedir (Freud, 1924; Roger, 1961; Bandura, 1978, 1982; Baumeister, 1987). Özellikle, bazı kişiler belirli durumlarda ne yapmaları ve nasıl davranmaları gerektiği konusunda gerekli tüm bilgi ve beceriye sahip oldukları halde, kimlik kavramlarındaki sorunlar yüzünden bilgi ve becerilerinden yeterince yararlanamamakta ve başarısız olmaktadır. Aynı şekilde, bazı kişiler de, kimlik kavramlarındaki sorunlar yüzünden, belirli alanlarda gerekli bilgi ve beceriye sahip olmadıkları halde, üstesinden gelemeyecekleri işlere kalkışmakta ve başarısız olmaktadır. Sonuçta bu kişilerin çektikleri acı ve mutsuzluk yalnızca kendilerinin değil, aynı zamanda bu kişilere yakın diğer kişilerin de çeşitli psikolojik sorunlar geliştirmelerine yolaçmaktadır (Bandura, 1978, 1982). Psikolojik sorunların

gerçek doğasının anlaşılabilmesi ve açıklanabilmesi için, kimlik kavramına ilişkin sorunların da incelenmesi gerekmektedir.

Kimlik kavramı yalnızca belirli kişilerin değil, aynı zamanda bir toplumdaki tüm kişilerin davranışlarını, düşüncelerini ve duygularını belirleyen önemli etkenlerden biridir (Erickson, 1968). Bunun en canlı örneklerinden birini son yıllarda ülkemizdeki gelişmeler simgelemektedir. Yüzyılı aşkın bir süreden beri ülkemizde Doğulu mu, Batılı mı, Avrupalı mı olduğumuz konusunda çeşitli düzeylerde oldukça sert tartışmalar süregelmiştir (Timur, 1986 ; Güvenç, 1970, 1986; Kapani, 1987; Tekeli, 1987; Çağlayan, 1988). Ülkemiz bir bakıma tüm bu tartışmalara kesin bir cevap niteliğini taşıyan bir girişimde bulunmuş ve Avrupa Topluluğuna tam üyelik için başvuruda bulunmuştur. Bu başvurunun hem ülkemiz, hem de Avrupa Topluluğu ülkeleri için ekonomik, siyasal ve kültürel doğurguları yanında önemli psikolojik doğurguları vardır. Söz konusu başvuru amacına ulaşır, ülkemiz Avrupa Topluluğu'na tam üye olursa, haçlı seferlerinden bu yana bin yıllık bir tarihi sürecin sonucunda gelişen Avrupadaki "Türk Kimliği" yeniden tanımlanabilir. Bunun doğal bir sonucu olarak, zamanla kendimizi Avrupa ülkeleri gibi olmaya çalışan, onlara özenen bir ülke olarak değil de, Avrupa ülkelerinden biri olarak algılamaya başlayabiliriz. Kuşkusuz, bu tür bir kimlik değişikliğinin yalnızca Avrupada yaşayan milyonlarca yurtdaşımızın acılarının dinmesine veya hafiflemesine değil, aynı zamanda Avrupalıların bizim hakkımızda ne düşündükleri toplumsal kompleksimizden ve nörotisizmimizden de

kurtulmanıza yol açabilir.

Öte yandan, söz konusu başvurumuzun Avrupa Topluluğu ülkeleri için de önemli psikolojik doğurguları vardır: Avrupa Topluluğu ülkeleri de söz konusu başvurumuzla kendi kimliklerini bir "sınavdan" geçirme olanağı elde etmişlerdir. Bilindiği gibi Avrupa Topluluğu ülkeleri uluslararası insan haklarına, eşitlik ve özgürlük ilkelerine oldukça duyarlı olduklarını savunan ülkelerdir. Ne var ki, ülkemiz Avrupa topluluğu'na tam üyelik için başvuru da bulunan tek İslam ülkesidir. Bu açıdan bakıldığında, tüm diğer Avrupa ülkelerinden kategorik olarak farklı kültürel bir birikime sahiptir. Avrupa Topluluğu ülkeleri uluslar arasındaki din, dil, ırk ve kültürel farklılıklar karşın, eşitlik, özgürlük ve uluslararası insan haklarına dayalı ortak bir Avrupa Topluluğu Kimliği yaratabilecek güçte midirler? Yoksa, söz konusu ilkeleri ve hakları bir takım çifte standartlara göre mi savunmaktadırlar? Kuşkusuz bu soruların cevapları Avrupa Topluluğu ülkelerinin gerçek kimliklerinin gözönüne serilmesini sağlayabilir. Daha da önemlisi eşitlik, özgürlük ve uluslararası insan haklarından gücünü alan bir Avrupa Topluluğu dünyadaki dengelerin yeniden gözden geçirilmesine ve yeni dengelerin oluşmasına yol açabilir.

Kimlik kavramı yalnızca belirli kişilerin, toplumların değil, aynı zamanda tüm insanlığın davranışlarını, düşüncelerini ve duygularını belirleyen önemli etkenlerden biridir. Günümüz insanının bilim ve teknoloji yoluyla elde ettiği başarılar dünyamızın her geçen gün biraz daha küçülmesine ve ülkelerin birbirlerine bağımlılıklarının artmasına yol açmıştır. Aynı şekilde, günümüzde tüm insanlığı tehdit eden sorunlar tek tek ülkelerin sınırlarını ve güçlerini aşmış evrensel boyutlara ulaşmıştır. Nüfus artışı, çevre kirliliği, nükleer savaş olasılığı, makinalaşma, yabancılaşıma, işsizlik, yoksulluk, yalnızlık, çaresizlik insanın varlığını tehdit eden sorunlardan yalnızca birkaçıdır (Skinner, 1986). Bu sorunların gerçek çözümleri tüm insanlığın evrensel kimliğinin tanımlanmasıyla gerçekleşebilir. Skinner (1986) in de belirttiği gibi butür bir kimlik tanımı yapılmadığı takdirde insanın ve kültürün devamı tehlike içindedir.

Bu kısa özetten de kolaylıkla anlaşılabilir gibi, çağdaş bir toplumda yaşayan her insan en azından üç ayrı düzeye, üç ayrı kimlik kavramı geliştirir. Bunlar kişisel, ulu-

sal ve evrensel kimlik kavramlarıdır. Bu kimlik kavramları birbirlerini karşılıklı olarak etkileyerek ve tümleyerek bir insanın yaşamına anlam verir. İşte bu nedenden dolayı, bir insanın kimlik kavramından kaynaklanan sorunları yeterli bir şekilde anlayabilmek ve açıklayabilmek için söz konusu sorunların en azından kişisel, ulusal ve evrensel kimlik kavramları ışığı altında incelenmesi gerekir. Ancak, bu tür bir inceleme bu makalenin sınırlarını aştığı için, burada yalnızca kişisel kimlik (personal identity) kavramı sorunları üzerinde durulmuştur. Ayrıca, bir insanın tüm varlıklar arasında en yakından ilişkili olduğu ve tanıdığı varlık kendisidir. Bu bakımdan bir insanın ulusal ve evrensel sorunlarla etkili bir şekilde uğraşabilmesi için herşeyden önce kendisi ile etkili bir şekilde uğraşabilmesi gerekir. Bu Makalede de bu tür bir varsayım benimsenmiş ve kişisel kimlik kavramı geliştiren her insanın karşılaşmış olduğu bazı temel sorunlar incelenmiştir. Bu amaçla, önce kişisel kimlik kavramının belirli boyutlarından kaynaklanan kimlik ikilemleri açıklanmıştır. Daha sonra da, bu ikilemlerden kaynaklanan sorunlar dil ve iletişim açısından incelenmiştir. Son bölümde de bu incelemenin psikoterapi açısından doğurguları tartışılmıştır.

Kişisel Kimlik Kavramının Boyutları

Oldukça yalın bir anlatımla kişisel kimlik kavramı şöyle tanımlanabilir: Annesinden biyolojik bir varlık olarak doğan her insan sosyalleşme süreci içinde kendisini diğer kişilerden ayırarak ve bir "ben" kavramı geliştirir (Cormier ve Cormier, 1979). Bu kavrama kişisel kimlik kavramı denir. Daha önce de belirtildiği gibi bu kavram kişilerin davranışlarını, düşüncelerini ve duygularını etkileyerek belirli psikolojik sorunlar geliştirmelerine yol açabilir. Bunun nedenlerini incelemeye geçmeden önce, kişisel kimlik kavramının belirli boyutlarının ayırılması ve bu boyutlara ilişkin çeşitli kimlik ikilemlerinin açıklanması gerekmektedir. Ancak, burada yer darlığı nedeniyle kişisel kimlik kavramının tüm boyutları ve ikilemleri incelenmemiş, yalnızca psikolojik sorunların doğması ve gelişmesiyle en yakından ilişkili olduğu varsayılan boyutları üzerinde durulmuştur. Bunlar (1) öznel - nesnel (2) bireysellik-toplumsal (3) aynılık-değişme boyutlarıdır. Bu bölümde, önce bu üç boyutun temel özellikleri kısaca özetlenmiş; daha sonra da bu boyutlardan kaynaklanan kimlik ikilemleri açıklanmıştır.

1. Öznellik - nesnellik boyutu: Kişisel kimlik kavramının öznel niteliği kişinin yalnızca kendisinin gözleyebildiği ve "işte ben" diyebildiği kimlik duygusu ve bilincidir. Bu tür kimlik duygusu ve bilincini başkalarının doğrudan doğruya gözleyebilmesine olanak yoktur. Kişisel kimlik kavramının bu niteliğini halk ozanımız Yunus Emre "Bende bir ben vardır; bende benden içeri" diyerek oldukça incelikli bir şekilde özetlemiştir.

Kişisel kimlik kavramının nesnel niteliği kimlik bilincinin davranışlara yansıyan özelliklerini içermektedir. Davranışlar doğrudan doğruya gözlenebilen olaylardır. Kişisel kimlik kavramının nesnel özellikleri de başka kişiler tarafından doğrudan doğruya gözlenebilir ve değerlendirilebilir. Büyük düşünürümüz Mevlana bu tür değerlendirmelerde nesnel niteliklerin önemine dikkatimizi çekebilmek için "Ya gördüğün gibi ol; ya da olduğun gibi görün" demiştir.

2. Bireysellik - toplumsallık boyutu: Kişisel kimlik kavramının bireysellik niteliği kişilerin başkalarından ayrı yaşayabilme, düşünebilme ve karar verebilme özelliklerini simgelemektedir. Toplumsal yaşamda bir insanın varolabilmesi için bireyselliğini koruyabilmesi gerekir. Kişilerin farklılıklarına ve bireyselliklerine saygı duyulmayan ortamlarda kişisel kimlik kavramının kazanılması oldukça güçtür. Kişisel kimlik kavramının kazanılmasında bireyselliğin önemini vurgulayabilmek için, Nietzsche (1972) "Kolay yaşamın sırrını mı öğrenmek istiyorsunuz; sürüye katılın, sürü sevgisi uğruna kendinizi unutun" demiştir.

Kişisel kimlik kavramının toplumsal niteliği toplumsal grubumuzun bizde görmek istediği ve bize yüklediği kimlik özelliklerini simgelemektedir. Sosyal bir varlık olarak insan yalnızca kendisiyle ilgilenmekle kalmaz, aynı zamanda başkalarının onun hakkında ne düşündükleriyle de yakından ilgilidir. Bunun doğal bir sonucu olarak kişisel kimlik kavramı geliştiren her insan belirli bir ölçüde başkalarının isteklerini ve değerlerini dikkate alarak davranışlarını düzenler. "Bana arkadaşını söyle, sana kim olduğunu söyleyeyim" özdeyişi kişisel kimlik kavramının kazanılmasında toplumsal özelliklerin önemini vurgulamaktadır.

3. Aynılık - değişme boyutu: Kişisel kimlik kavramının aynılık niteliği kimliğin çeşitli ortam ve zamanlarda değişmeyen yor-

danabilir özelliklerini simgelemektedir. Eğer kişisel kimlik kavramının tüm özellikleri her an, her durumda değişmiş olsaydı, geriyeye kimlik diye bir şey kalmazdı. Bir bakıma her insanın bir takım yordanabilir değişmeyen özellikleri bulunur. Bu özellikler bazı kişilerin kimlik kavramlarının temel taşlarını oluşturabilir. "Can çıkar; huy çıkmaz" özdeyişi belirli bir açıdan kimlik kavramının yordanabilir özelliklerine dikkatimizi çekmektedir.

Kişisel kimlik kavramının değişme niteliği bu kavramın sürekli bir değişim ve oluşum içinde olan özelliklerini simgelemektedir. İster kimlik, ister daha başka bir kavram olsun; bir kavramın insanın davranışlarını, düşüncelerini ve duygularını etkileyebilmesi için, bu insanın herşeyden önce yaşayan bir varlık olması gerekir. Hızır (1985) ve Sampson (1985) un da belirttikleri gibi, son nefesinde bile olsa, yaşayan bir insan sürekli olarak oluşmakta olan tamamlanmamış bir varlıktır. İnsanın bu özelliğine bağlı olarakta, kimlik kavramı da sürekli bir oluşum ve değişim süreci içindedir. Bu süreç ancak insan öldüğü zaman durabilir. Ancak bu sürecin durabilmesi için mutlaka fiziksel bir ölüm gerekmez. Bazan toplumsal yaşamın değişen koşulları içinde kendilerini yenileyemeyen kişiler de canlılıklarını yitirebilirler. Kimlik kavramının oluşması ve gelişmesi açısından asıl sorun da burada yatmaktadır. Bu sorunu, Nietzsche (1972) "Derisini değiştirmeyen yılan ölüyor; tıpkı fikirlerini değiştirmeyen kafalar gibi" diyerek oldukça çarpıcı bir şekilde özetlemeye çalışmıştır.

Görüldüğü gibi kişisel kimlik kavramının çeşitli boyutları birbirine karşıt özellikleri içermektedir. Bu özellikler kişilerin yaşamları boyunca çeşitli kimlik ikileleriyle karşılaşmalarına yol açmaktadır. Aşağıda bu ikilemler özetlenmeye çalışılmıştır.

Kişisel Kimlik İkilemleri

Birbirine karşıt iki farklı çözüm yolu olduğu halde, bu yollardan hangisi izlenirse izlensin, diğer çözüm yolunun geçerliğinin artmasına yol açan ve bu yüzden sonucul (nihai) bir çözümü olmayan sorunlara ikilem denilmektedir. Burada kişisel kimlik kavramının tüm ikilemleri incelenmemiş; yalnızca yukarıda incelenen boyutlarına ilişkin ikilemleri incelenmiştir.

Öznellik - nesnellik ikilemi: Daha önce

de belirtildiği gibi kişisel kimlik kavramı öznel bir duygu ve bilinç düzeyidir. Bu nedenle, biz belirli bir ölçüde kim olduğumuzu öznel bir şekilde duyumsayabiliriz; ancak bu duyguyu bir nesneymiş gibi incelemeye çalışır ve "Ben kimim" diye bir soru sormaya başlarsak, sorduğumuz soru kimliğimizi, kimliğimiz de sorduğumuz soruyu değiştirir. Acaba bu durumda, gerçek "ben" soruyu soran "ben" midir? Yoksa, sorulan sorunun sonucunda değişen "ben" mi gerçek bendir? Bu sorular bizim sonuncul cevabını bilemediğimiz, içinden çıkılması oldukça güç bir ikileme karşışmamızca yol açmaktadır. Benzer bir ikileme beynimizi incelerken de karşışırız. Beynimiz kendisinin dışındaki olayları nesnel bir şekilde inceleyebilir. Ama beyin, beyni incelemeye başladığında, beyin hakkında sorduğumuz soru incelenen beyni, incelenen beyin de incelenen beyni değiştirmektedir. Bu durumda inceleyen ve incelenen beyinlerden hangisi gerçek beynimizdir? Bilemiyoruz... Bu örneklerden de kolaylıkla anlaşılabilceği gibi, kimlik kavramımızı bir nesneymiş gibi incelemeye başladığımızda, kendi gölgemizin üstüne basmaya çalışmak gibi varolmamızın temel ikilemlerinden biriyle uğraşmak zorunda kahrız (Lichtenstein, 1963).

Bireysellik - toplumsallık ikilemi: Kişisel kimlik kavramı geliştiren her insan bir yandan kendisi, öte yandan başkaları gibi olmak zorundadır. Kendisi gibi olmaya başladıkça toplumsallığını, başkaları gibi olmaya başladıkça bireyselliğini yitirme sorunuyla karşışır. Bu sorunu Buber (1961) şöyle dile getirmiştir: "Eğer ben bensem; çünkü ben ben olduğum için benim. Eğer sen sensen; çünkü sen sen olduğun için sensin. Ama ben, sen olduğun için bensem, sen de ben olduğum için sensen, o zaman ne ben benim, ne de sen sensin". Acaba bir insan aynı anda ne ölçüde kendisi ve başkaları gibi olabilir? Bu soru sonuncul cevabını bilemediğimiz varolmanın bir başka ikilemini simgelemektedir.

Aynılık - değişme ikilemi: Kişisel kimlik kavramı kişinin kendisi hakkındaki bir tür aynılık duygusu ve bilinç düzeyidir. Ancak kişinin bu aynılık duygusu ve bilinç düzeyi sürekli bir oluşum ve değişme süreci içindedir. Bu nedenle, kişisel kimlik kavramı geliştiren her insan, bu kavramın doğası gereği bir yandan aynı kalmaya, öte yandan değişmeye zorlanmaktadır. Kişi kimlik kavramını koruyabilmek amacıyla, kimliğinin değişmesine karşı çıktıkça, ister istemez

kimliğinin yenilenmesi ihtiyacını da artırmış olmaktadır. Bir yandan aynı kalmaya, öte yandan değişmeye ve gelişmeye çalışmak insanın tüm yaşamı boyunca karşıştığı temel varlık ikilemlerinden biridir. Bu ikilemi Annie Hall filminde ünlü aktör ve film yönetmeni Woody Allen "Ben ne biçim bir insanım; nerede olsam, ne yapıyor olsam, daima başka bir yerde ve bir başka şey yapıyor olmak isterim" diye özetlemiştir.

Daha önce de belirtildiği gibi yukarıda kısaca özetlenen ikilemler sonuncul cevabı bilinmeyen sorunları simgelemektedir. İnsan neden bu tür sorunlardan etkilenir ve psikolojik sorunlar geliştirir? Bu soruyu cevaplamaya geçmeden önce, insanın bir başka bilişsel özelliğinin, dil ve iletişim yeteneğinin üzerinde durulması gerekir. Kelly (1964, 1980) ve Epting (1984) in de belirttikleri gibi, insanlar dil ve iletişim yeteneği sayesinde iç ve dış dünyalarını sınıflara bölerek bir sınıflama sistemi yaratmaktadırlar. Bu sınıflama sistemlerinin pencerelerinden bakarak iç ve dış dünyalarına ilişkin olayları anlamaya ve açıklamaya çalışmaktadırlar. Ne var ki, bir insan içinde yaşadığı dünyayı ve dünyasını kaskatı sınıflara böldüğünde, yalnızca dünyanın küçülmesini değil, aynı zamanda kendisini de, kendi yarattığı sınıflama sisteminin bir tutsağı haline getirmektedir. Bu durumda da kişilerarası ilişkilerde güçlüklerin çıkması ve psikolojik sorunların gelişmesi kaçınılmaz olmaktadır. Burada da psikolojik sorunların kişilerarası bir bağlam içinde geliştiği varsayımı benimsenmiş ve psikolojik sorunlar dil ve iletişim açısından incelenmiştir. Bu tür bir incelemeye geçmeden önce, bir noktanın belirtilmesinde büyük bir yarar vardır. Dil ve iletişim yeteneği insanı tüm diğer canlılardan ayıran en önemli belirtgelerden biridir. Bu nedenle, psikolojik sorunları dil ve iletişim açısından incelemek oldukça kapsamlı bir çalışmayı gerektirmektedir. Burada yer darlığı nedeniyle bu tür bir inceleme yapmaya olanak olmadığından, yalnızca psikolojik sorunların doğması ve gelişmesi açısından en yakından ilişkili olduğu düşünülen iletişim özellikleri üzerinde durulmuştur.

Dil, İletişim ve Psikolojik Sorunlar

Bilindiği gibi insan evrende türdeşleriyle iletişimde bulunabilen tek varlık değildir. Bazı hayvan türleri de kendi aralarında iletişimde bulunabilir. Ancak insan iletişimini tüm diğer canlıların iletişiminden ayıran ve psikolojik sorunların doğmasına ve

gelişmesine zemin hazırlayan bir özelliği vardır. Bu özellik kısaca şöyle özetlenebilir. İnsanlar yalnızca birbirleriyle iletişim kurmakla kalmazlar, aynı zamanda kurdukları iletişim hakkında da iletişiminde bulunurlar. İnsanlar bunu gönderdikleri mesajları çeşitli şekillerde ve düzeylerde niteleyerek (qualify) gerçekleştirirler. Kişilerarası ilişkilerde hiç bir kimse bir mesaj gönderipte, bu mesajı nitelenmeden edemez; çünkü bir kişi bir mesajını açıkça nitelenemese bile, ses tonu, dil örüntüleri jestleri, mimikleri ve iletişimin yer aldığı bağlam, iletişimde yer alan mesajları niteler. Mesajların çeşitli şekillerde ve düzeylerde nitelenmesi insan iletişimine özgü bir özelliktir. Ünlü İngiliz filozofu Russell (1982) bu özelliği yeterince vurgulayabilmek için, "Bir köpek belirli bir şekilde havlayarak bir başkasına belirli bir mesaj gönderebilir; ama bir köpek, ne şekilde havlarsa havlasın, benim sahibim seninkinden daha zengindir diyemez." demmiştir.

Haley (1963, 1976) Haim (1986) ve Hope (1987) un da belirttikleri gibi, psikolojik sorunların gelişmesi ve sürmesi açısından, insan iletişiminin en dikkate değer özelliği mesajların niteleniş biçiminde yatmaktadır. İnsanlar mesajlarını sürekli olarak tutarlı bir şekilde nitelenmiş olsalardı, psikolojik sorunların anlaşılması ve çözümü çok basit bir işlem olurdu. Ne yazık ki, insanlar bazan mesajlarını tutarsız bir şekilde nitelenmektedirler. Bu durumda kişilerarası ilişkilerde çatışmaların doğması ve psikolojik sorunların gelişmesi kaçınılmaz olmaktadır. Örneğin, bir kişi bir şey söyleyip, hemen ardından da bu söylediği şeyi tutarsız bir şekilde nitelerse, bu kişi söylediği şeyi yadsımaya (inkar) ve söylediği şey hakkında sorumluluk almaktan kaçınmaya çalışmaktadır. Örneğin, bizi sevdiğini söyleyen bir kişi, bunu yarı alaycı bir ses tonuyla söylerse, bu kişinin bizi gerçekten sevip sevmediğinden bir türlü emin olamayız ve o kişiye güvenemeyiz. İşte, dil ve iletişim açısından psikolojik sorunları olan kişiler, bir yandan bir mesaj göndermekte, hemen ardından da bu mesajlarını tutarsız bir şekilde niteleyerek, bu mesajı yadsımaya ve bu mesajın sorumluluğunu almaktan kaçınmaya çalışmaktadırlar. Örneğin, günlük yaşamda da sık sık gözlemediği gibi, psikolojik sorunlarından yakınan kişiler, bir yandan sorunlarından kurtulmak istediklerini, öte yandan da söz konusu sorunlarını yapmadan edemediklerini belirten kişilerdir.

Haley (1963, 1976) bir düzeydeki bir

mesajı bir başka düzeyde tutarsız bir şekilde niteleyerek iletişim kurma biçimine paradoksal iletişim adını vermiştir. Haley iletişim açısından psikolojik sorunları olan kişilerin asıl sorunlarının da bu noktada yatığını ve bu kişilerin kişilerarası ilişkilerde paradoksal iletişim kurmayı bir yaşam biçimi haline getirdiklerini vurgulamıştır. Bunun en önemli nedeninin paradoksal iletişimin psikolojik sorunları olan kişilere mesajlarını yadsıma ve mesajlarının sorumluluğunu almaktan kaçınma olanağı vermesidir. Ancak, paradoksal iletişim kurmanın bir de önemli dezavantajı vardır. Paradoksal iletişim, psikolojik sorunları olan kişilerin kişilerarası ilişkilerde sürekli olarak bir güvensizliği ve mutsuzluğu yaşamalarına yol açmaktadır; çünkü kişilerarası ilişkilerde kendisi için bir şey isteyen bir insanın, istediği şeyi elde ettiğinde belirli bir ölçüde saygınlık ve mutluluk yaşayabilmesi için, her şeyden önce bu kişinin istediği şeyin sorumluluğunu alması gerekmektedir. Ne yazık ki, psikolojik sorunları olan kişilerin iletişim biçimleri onları istedikleri şeylerin sorumluluğunu almaktan ve istedikleri şeyleri elde ettiklerinde de, bunun mutluluğunu yaşamaktan onları alıkoymaktadır. Kişilerarası ilişkilerde psikolojik sorunların doğması, gelişmesi ve sürmesi açısından asıl sorun da bu noktada yatmaktadır.

Psikoterapi ve Tedavisel Değişmenin Nedeni

Oldukça yalın bir anlatımla psikoterapi olayı terapist ve "hasta" arasındaki karşılıklı bir etkileşim süreci olarak tanımlanabilir. Bu etkileşim sürecinde ne olup bitmektedir de, hasta olarak tanımlanan kişi sorunlarından kurtulmakta ve sağlığına kavuşmaktadır? Bu sorunun dakik bir şekilde cevaplanması, yalnızca psikolojik sorunların değil, aynı zamanda psikoterapi olayının da inceliklerinin görülmesine yol açabilir. Klasik yaklaşımlarda tedavisel değişimin hastanın kendisini anlamasından (self understanding) kaynaklandığı ileri sürülmüştür. Kuşkusuz, insan bilgi işleyen ve üreten bir varlık olduğu için, psikolojik sorunları olan bir kişinin kendisini anlaması, bu kişinin tedavisine önemli katkılarda bulunabilir. Ancak, psikoterapi sanatının inceliklerinin anlaşılabilmesi için, psikoterapi sürecinde hastanın kendisini anlamasını sağlayan etken nedir, bu sorunun da cevaplanması gerekmektedir. Bu soruyu dakik bir şekilde cevaplayabilmek için psikoterapi sürecinde hasta ve terapist arasındaki etkileşimin iletişim açısından analiz edilmesi gerekir. Ne var ki, günümüze değin

psikoterapi sürecinde hasta ve terapist arasındaki etkileşim yeterli bir şekilde analiz edilememiştir. Çoğu zaman terapist ve hasta arasındaki etkileşim bireysel bir açıdan analiz edilmiş; ya hastanın ya da terapistin üzerine odaklanılmıştır. Oysa, terapist ve hasta arasındaki etkileşimi yeterli bir şekilde analiz edebilmek için terapist ve hastanın ikisinin de birlikte ele alınması gerekmektedir. Bu yönde ilk adımı ünlü aile terapistlerinden Haley atmıştır. Haley (1963, 1976) tedavisel değişimin nedeninin tüm psikoterapi yaklaşımlarında bulunan paradoksal özelliklerde yattığını ileri sürmüştür. Bu görüş tedavisel değişimin nedeni konusunda şimdiye kadar ileri sürülen görüşlerden oldukça farklı bir anlayışı simgelemekte ve psikoterapi sanatının inceliklerinin görülmesini kolaylaştırmaktadır. Haley, psikoterapistlerin hastalarını paradoksal durumlarla karşılaştırarak sınıflama sistemlerinde bir değişiklik yarattıklarını ileri sürmektedir. Bu açıdan bakıldığında psikoterapi süreci, Zen ile öğrencisi arasındaki bir ilişkiye benzemektedir. Zen, öğrencisinin tartışmasız bir şekilde mutlak doğruymuş gibi kabul ettiği varsayımlarını değiştirebilmek için, öğrencisini içinden çıkılması güç paradoksal durumlarla karşılaştırabilir. Örneğin, öğrencisinin kafasının üstünde bir sopayı tutup, bu sopa gerçektir dersen sana vuracağım; gerçek değildir dersen de vuracağım; hiç bir şey söylemeyip susup kalırsan yine vuracağım diyebilir.

Bu ilginç örnekte de kolaylıkla anlaşılacağı gibi öğrencinin bu tür bir durumdan kurtulabilmesi için alışageldiğinden farklı davranması, belkide sopayı Zen'in elinden kapıp, fırlatıp atması gerekmektedir. Ama öğrenci bunu ancak sınıflama sisteminde bir değişiklik yaparak gerçekleştirebilir. Psikoterapi ortamında da hastanın sorunlarından kurtulabilmesi için sınıflama sisteminde bir değişiklik yapması ve yaşamın sorunlarıyla uğraşmayı öğrenmesi gerekmektedir. Terapistlerin hastalarına bu tür bir öğrenme yaşantısı sağlayabilmelerinin en temel koşullarından biri hastalarının sorunlarını çok dikkatle dinlemek ve bu sorunları iletişim açısından analiz etmektir.

KAYNAKLAR

- Bandura, A., (1978). The self system in reciprocal determinism. *American Psychologist*, Vol. 33, 344-358.
- Bandura, A., (1982). Self efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, vol.

37. no: 2, 122-137.
- Baumeister, F.R., (1987). How the self become a problem: A psychological review of historical research. *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 52, No: 1, 163-176.
- Buber, M., (1961). *Tales of hasidism. The later masters.* Schocken, New York
- Çağlayangil, S.İ., (1988). Ortak Pazar ve Türk kültürü. *Güneş Gazetesi* 10 Mayıs.
- Cornier, H.W. ve Cornier, L.S., (1979). *Intervewing Strategies for helpers.* Woodsworth, Inc. Belmont, California,
- Epting, R.F., (1984). *Personal construct counselling and psychotherapy.* John Wiley and Sons, New York.
- Erickson, E., (1968). Identity, psychosocial. *International Encyclophedia of Social Sciences.* Vol. VII, 61-65.
- Freud, S., (1924). *A General Introduction to Psychoanalysis.* Semon and Schuster, Inc. New York.
- Güvenç, B. (1970). *Kültür Kuramında Bütünlük Sorunu Üzerine Bir Deneme.* Hacettepe Basımevi.
- Güvenç, B. (1986). *Kültür Sorunumuz.* Cumhuriyet Gazetesi. 2 Ekim.
- Haim, O., (1986). Integrating paradoxical interventions in the normal course of therapy: A nonspecific approach. *American Journal of Psychotherapy* Vol. XL, No: 4, 572-581.
- Haley, J., (1963). *Strategies of Psychotherapy.* Grune and stratton, New York.
- Haley, J., (1976). *A Problem Solving Therapy.* Harper and Row. New York.
- Hızır, N., (1985). *Bilimin Işığında Felsefe.* Adam yayınları. Anadolu yayıncılık A.Ş.
- Hope, D., (1987). The healing paradoxes of forgiveness. *Psychotherapy.* Vol. 24, no: 2, 241-244.
- Kapani, M., (1987). Modern islami devleti. *Cumhuriyet Gazetesi.* 7 Nisan.
- Kelly, G.A., (1964). The language of hypothesis: Man's psychological instrument. *Journal of Individual Psychology*, No: 20, 137-152.
- Kelly, G.A., (1980). *A psychology of the optimal man. Personal construct Psychology: Psychotherapy and Personality (edit.) A.W. Landfield.* John Wiley and Sons. New York.
- Lichtenstein, H. (1963). The dilemma of human identity. *Journal of the American Psychoanalytic Association.* No: 11, 178-223.
- Nietzsche, F.W. (1972). *Seçilmiş Düşünceler.* Çev: Semih Tiryakioğlu, Varlık yayınevi, İstanbul.
- Roger, R.C., (1961). *On Becoming a Person.* Houghton Miffling Company, Boston.
- Russel, B. (1982). *Düşünceler.* Çev: S. Eyuboğlu ve V. Günyol. Onur Basımevi, İstanbul.
- Sampson, E.E., (1985). The decentralization of