

Bilişsel Davranışçı Terapide Metafor Kullanımı

Selim PİŞTOF¹, Esat ŞANLI²

¹Psikolojik Danışman, Afyonkarahisar Rehberlik ve Araştırma Merkezi

²Arş. Gör., Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı

Özet

Giriş: Bilişsel davranışçı terapi bir çok psikolojik ve psikiyatrik bozukluğun tedavisinde uygulanan, duygusal bozuklukların bilişsel modeline dayalı bir psikoterapi sistemidir. Terapide, hastaların kendi sorunlarıyla ilgili eğitilmeleri ve bilişsel davranışçı terapinin temel aksiyonlarından olan, duygu durumun, hem düşünceler, hem fiziksel fonksiyonlar hem de çevreyle etkileşim halinde olduğu gerçeğini algılamaları önem arz eder. Uygulanan bilişsel-davranışsal yöntem ve tekniklerin yanında bir eğitim süreci olan bilişsel davranışçı terapi sistemiyle hastaların sorunlarının çözümü, nihai olarak da hastaların kendi terapisti olmaları terapide arzu edilen gelişmelerdir. Bu süreçlerde ele alınan pek çok kavram, çalışma yapılan yöntem ve tekniğin hasta tarafından net ve kolay anlaşılır olması terapötik verimi artırır. Bu nedenle bilişsel davranışçı terapinin etkinliği büyük ölçüde danışanın terapist tarafından ne kadar anlaşıldığının yanında güçlü terapötik ilişki kurulurken uygun dil ve metaforların terapist tarafından kullanılabilmesine bağlıdır. Bu anlamda metafor, soyut ve hastaya karmaşık görünen kavramların anlaşılmasını kolaylaştıran bir yöntemdir.

Amaç: Bu gözden geçirmede yazısında metafor yönteminin terapide kullanım yerleri dokuz başlık altında toplanmıştır.

Sonuç: Yazı, bu konuda detaylı çalışmalar yapmak isteyen araştırmacılar için bir başlangıç ve yol gösterici olarak düşünülebilir. (**Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi 2013; 2: 182-189**)

Anahtar Kelimeler: Metafor, bilişsel terapi, davranışçı terapi

Abstract

Using Metaphor in Cognitive Behavioral Therapy

Introduction: Cognitive therapy is a method of psychotherapy used to treat many psychological and psychiatric disorders and is based on cognitive model of emotional disorders. Throughout the therapy, it is important for the clients to be trained in their problems and to perceive the fact which is one of the fundamental actions of cognitive behavioral therapy, that the emotional state interacts not only with in the thoughts, but also physical functions and environment. . Besides employing cognitive behavioral methods and techniques to overcome clients' problems, cognitive therapy is also an educational process that eventually aims to teach the patient to be his own therapist. If the methods and techniques of the therapy used during the process are clear and easy for the patients to understand, the therapeutic benefits will increase. For this reason, effectiveness of cognitive behavioral therapy depends on to a great extent both how much the client understands the therapist and how proper language and metaphors are used by the therapist while having therapeutic relations. In this sense, the metaphor is a method which makes it easy for the clients to perceive some abstract and the concepts which seem to the client complex. In this study, the situations in which metaphor is used for therapy have been dealt under nine headings.

Objective: We have dealt with the concepts, in a metaphorical context, such as explanation of irrational and rational beliefs, which will be studied in the later stages of the therapy, explaining cognitive model and the characteristics of the therapy.

Conclusion: This review can be considered as a start and a guide to researchers who want to do comprehensive studies about this subject. (**Journal of Cognitive Behavioral Psychotherapy and Research 2013; 2: 182-189**)

Keywords: Metaphor, cognitive therapy, behavioral therapy

GİRİŞ

Tanımlama

Bilişsel Davranışçı Terapi Nedir?

Bilişsel davranışçı terapi, bir çok psikolojik ve psikiyatrik bozukluğun tedavisinde kullanılan bir psi-

koterapi yöntemidir (Padesky ve Greenberger 2008). Biliş, bir düşünce ya da algı anlamına gelmektedir. Diğer bir deyişle bilişleriniz herhangi bir zamanda olaylar hakkında ne düşündüğünüzdür. Bu düşünceler zihinden otomatik olarak geçerler (Burns 2006). Yapılan gözlemlerden, insanların aynı durumlara olduk-

ça farklı yorumlar yaptıkları ve farklı davranışlarda buldukları, anlaşılmaktadır (Beck 2008). Bilişsel yaklaşımlar, düşünce tarzının davranışlar üzerinde etkili olduğu tezinden yola çıkmaktadır (Sternberg 2009). Buna göre bir olayın özel yorumunun spesifik içeriği, kişide spesifik duygusal tepkilere yol açar. (Beck 2008). Bilişsel davranışçı terapilerin bu temel aksiyomu insanı anlama adına yeni bir yaklaşım değildir. Zira ünlü Stoacı Epictetus M.Ö. birinci yüzyılda, “İnsanları rahatsız eden şeyler değil, o şeylerle ilgili görüşleridir” fikrini ortaya atmıştır (Schopenhauer 2005, Ellis ve Harper 2009). Genel olarak bilişsel-davranışçı terapi yaklaşımları, bilişsel ve davranışçı terapilerin temel ilke ve tekniklerinin bütünleştirilmesiyle gelişen bir kuramdır. Gestalt yaklaşımı gibi zihinsel süreçleri vurgulamasının yanında davranışçı yaklaşım gibi bazı nicel analizlerle insanın nasıl öğrendiği ve düşündüğünü belirlemeye çalışır (Karahan ve Sardoğan 2004).

Bilişsel davranışçı terapi duygusal bozuklukların bilişsel modeline dayanır (Beck ve Emery 2011). Bu modele göre; sözlü bilişlerimiz ve görsel imajlarımız hissettiğimiz duygularla ilişkilidir ve bu terapide ortaya konulmalıdır (Beck 2008). Terapistin görevi, insanların olayları ve durumları değerlendirme biçiminin, hissettiği duyguları belirlediğini danışana göstermektir ve danışanın yorumlarının önceki tecrübeleriyle bağlantılı olduğunu ortaya koymaktır (Beck ve Emery 2011). Beck (2008) hastalarına: “Ne zaman rahatsızlık verici hislere kapılırsanız, bu duygudan hemen önce ne düşündüğünüzü hatırlamaya çalışın.” diyerek, daha sonra “otomatik düşünce” adını koyacağı ABC modeli ile bilişsel terapi seansları yapmıştır.

Duygusal tepkilerimizin aslında günlük hayatta karşılaştığımız olayları algılama biçimimizden kaynaklandığı gerçeği, bilişsel davranışçı terapinin özüdür. Biz, olan bitenleri aslında kendimize göre değerlendirir ve öyle görürüz (Türkçapar 2007). “Duygu dediğimiz şey, belli bir tür, yanlı, önyargılı ve güçlü bir biçimde değerlendirme içeren bir tür düşünüşten kaynaklanır” (Ellis ve Harper 2009). Bilişsel çarpıtmalar kişinin yaşamının her alanına yayılarak, kişinin kendisini, o andaki deneyimini ve geleceğini değerlendirme biçimini etkiler (Yılmaz ve ark. 2011). Bilişsel yanlışlıklar; kayıp engellenme gibi yaşantıların abartılması, kişiselleştirilmesi ve olumsuz şekilde yorumlanmasıyla olumsuz yaşantılar karşısındaki duyarlılıkları artırmaktadır (Leahy 2008). Örnek olarak, subjektif ve abartılı bir öfke, anksiyete ya da üzüntünün nedeni tümüyle çarpık bakış açılarından ileri gelmektedir (Beck 2008). Bu teze göre, günlük hayattaki duygulara yön veren subjektif anlamlar, duygusal

bozukluklar ve duygular üzerine geliştirilen bilişsel modelin özünü oluştururlar (Beck 2008).

Ellis ve Harper (2009) terapide danışanların duyguların sorumluluğunu ellerine alıp onları bilişsel içeriği değiştirmek suretiyle yönlendirme becerilerini kazandırma adına, “Bu beni kaygılandırıyor” ya da “Beni kızdırdın” dedikleri zaman, durumu “Ben bu konuda kaygılandım” ya da “Senin davranışın yüzünden kızdım” şeklinde görmelerine yardım ediyoruz, der. Bilişsel terapi seanslarında terapist, danışana düşüncelerinin farkına varmasında rehberlik eder. Ardından çarpık olan sözlü bilişler ve görsel imajları tespit etme becerisi geliştirilir. Bundan sonra irrasyonel ve işlevsiz olan yargılarının yerine rasyonel ve işlevsel olan yargıların edinilmesine bakılır. Son olarak da danışanın terapi sayesinde kendi hayatında yaptığı değişikliğin işlevsel olup olmadığını geribildirim sayesinde görmektir. Bu sıralama davranış değiştirmek için de geçerlidir. Bir enstrüman yaparken yapılan yanlış adımların yerine doğru adımların birer birer öğrenilmesi gibi (Beck 2008).

Metafor

Metafor, güzel ve anlamlı konuşma yaklaşımından etkilenilerek düşünceleri daha işlevsel ve estetik biçimde anlatabilmek için sosyal bilimler literatürüne girmiştir (Kok ve ark. 2011). Amundson (2009) metaforu, birbiriyle ilişkisi gözükmeyen iki düşüncenin bir arada kullanılarak anlamları üst üste getirildiğinde tanımını ödünç olarak bir diğerine vermesi olarak tanımlamıştır. Metafor, kelimeleri, resimleri, semboller, duyguları, tavırlar ve fiziksel hareketlerin her birini içerebilen bir iletişim modelidir (Huestis 1991). Bu zenginliğin vermiş olduğu güçle temsili bir anlatım olarak metaforlar günlük hayatta da yaygın olarak kullanılmaktadır.

Mecazlı anlatım biçimi metaforlara şiirsi bir görünüm verse de, bu şiirsi anlatım ham subjektif duygulara değil, aksine insanın gerçeklerinden etkili bir bileşene karşılık gelmektedir (Kok ve ark. 2011). Bu yönüyle metaforlar, psikolojik danışmanların, danışanın içsel dünyasına daha çabuk etkili bir biçimde girmesini sağlayarak terapist-danışan işbirliğini hızlandırıp kuvvetlendiren terapötik araçlar olarak (Güloğlu ve Kararımak 2012) psikolojik yardım süreçlerindeki yerini almıştır.

Terapist ve danışanlar, etkileşimleri esnasında dili hem metaforik, hem yorumsal olarak kullanırlar (Rowat ve ark. 2008). Terapi sürecinde yerinde ve etkili olarak metaforik dil kullanımının çok faydalarından en önemlisi, metaforlar yoluyla bireyin kendi duru-

munu kıyas etmesi yani analogi yaparak bir değişim sağlaması ve sorunu aşmaya yönelmesidir (Tarhan 2012). Aynı zamanda paylaşım sırasında karmaşık duyguların ifadesine de yardımcı olduğu görülmektedir (Kok ve ark. 2011).

Ayrıca metafor, süreci ve yapıları anlamlandırma da önemli rol oynamaktadır (Leggo 2011). Lee (1985) Psikoterapi sürecinde metafor kullanımının aynı zamanda danışanın düşünme sürecini geliştirmeye ve işlevsel olmayan bakış açısını değiştirmeye de katkıda bulunduğunu ifade etmektedir. Metaforlar, dolaylı bir anlatım olarak danışanın danışmanı otoriter hissetme olasılığının da önüne geçebilmektedir (Huestis 1991).

Huestis (1991), genel olarak psikoterapi sürecinde kullanılan metaforları; katılım metaforları, yeniden çerçeveleme metaforları, pozitif çerçeveleme metaforları, negatif çerçeveleme metaforları, ana metaforlar, tavsiye metaforları olmak üzere altı kategoride incelemiştir.

Lee (1985) ise psikolojik yardım sürecinde metaforun, kavrama aracı, sınıflandırmaya yardım edici olarak kullanılabilirliğini ayrıca, danışana cevap özgürlüğü vermek, güvenli ortam sağlamak, bakış açısı değiştirmek, alternatif sunmak, mizahi bir dokunuşta bulunmak, konuları düzene sokmak için de etkili olduğunu ifade etmektedir.

Bu yazıda psikolojik yardım ilişkilerinde daha spesifik bir alan olarak bilişsel davranışçı yaklaşımın ilke ve teknikleri doğrultusunda metafor kullanımı sınıflandırılmış açıklanmış ve örneklendirilmiştir.

Bilişsel Davranışçı Yaklaşımında Metafor Tekniğinin Kullanılabileceği Yerler

Öykülerin sadeliğini taşıyan metaforlar danışanlar açısından kavramların kolay anlaşılmasını sağlar ve motivasyon artırıcı işlev görür. Bu kolay anlaşılma ve motivasyon işlevi terapötik süreçte olabileceği gibi eğitim amaçlı da olabilmektedir.

1. Terapinin Özelliklerinin Açıklanması

Terapötik sürecin başında danışanlar alacakları yardım sürecine yabancı olabilirler. Terapist neyle karşılaşacaklarını bilmeyen danışanlara terapinin özelliklerini açıklanırken metaforlardan yararlanabilir.

Padesky ve Greenberger'e ait olan ve bibliyoterapötik bir eser olan 'Evinizdeki Terapist'te bu işlevi bir metafor aracılığıyla yerine getirmektedirler. Metafor Çinli bir bilgenin, balık tutarken yanına yaklaşan aç bir kadına balık vermek yerine ona balık tutmayı öğretmesini anlatmaktadır.

“Bilge bir Çinli balıkçı oltasıyla balık tutarken kendisine günlerdir yemek yememiş bir kadın yaklaşmış. Kadın, balıkçının tuttuğu balıkları koyduğu sepete bakarak ona açlığını bastırması için biraz balık vermesi için yalvarmış. Bir süre düşündükten sonra balıkçı ona, “sana benim balıklarımдан vermeyeceğim fakat bir süre benimle oturur ve eline bir olta alırsan sana nasıl balık tutacağını öğretirim. Bu şekilde sadece bugün değil hayatının geri kalanında da nasıl yiyecek bulacağını öğrenirsin.” demiş. Kadın balıkçının öğüdünü tutmuş, balık tutmayı öğrenmiş ve bir daha hayatı boyunca hiç aç kalmamış.”

Padesky ve Greenberger danışanların kazanacakları beceriler ile şimdiki ve sonraki problemlerini bir terapistte ihtiyaç duymadan çözüme kavuşturmada kullanabileceklerini ifade etmektedirler (Padesky ve Greenberger 2008).

2. Bilişsel Modelin Anlatımı

Bilişsel terapi, danışanın kendiyile ilgili yanlış sinyal ve fikirlerini düzelter ve bu sayede danışanın sıkıntılarını aşmasını sağlayan bir terapidir (Beck 2008). Danışan irrasyonel otomatik düşüncelerini değiştirmeden önce düşüncelerinin duygularını nasıl etkilediğini anlaması gerekir (Leahy 2008). Bu nedenle ilk seanstan itibaren danışana bilişsel model açıklanır. Modelin anlatımında kullanılacak yöntemlerden biri danışanı kurgusal bir olaya dâhil ederek muhtemel duygu ve davranışı üzerinden açıklama yapmaktır (Türkçapar 2007). Aşağıda Ellis ve Harper'ın (2009) geliştirdikleri ve ABC modelinin anlatımında kullanılacak bir metafora yer verilmiştir.

“Sakin bir biçimde düşündüğünüz zaman, bir parça ekmek görür, bir parçasının küflenmiş olduğunu fark eder, daha önce küflü ekmek yemenin sizi hasta ettiğini anımsar, dolayısıyla küflü kısmı kesip atar ve ekmeğin kalanını yersiniz. Ne var ki heyecanlı bir biçimde düşündüğünüz ve hissettiğiniz zaman, aynı ekmeği görür ve küflü ekmekle daha önceki yaşantınızı öyle şiddetle anımsarsınız ki kendi kendinizin midesini kaldırır, ekmeğin tamamını çöpe atar ve aç kalırsınız”.

3. Bilişsel Çarpıtmaların Ele Alınması

Terapi alanındaki çalışmalar, pek çok hastanın hayatındaki tecrübelerini sistematik olarak yanlış yorumladığını ortaya koymuştur. Bu kendine özgü yorumları, keyfi çıkarımları, aşırı genellemeleri, seçici soyutlamaları vs. onların gerçeklikten uzaklaştığını göstermektedir. Düşüncedeki çarpıklıklar otomatik düşüncelerin karakteristik özellikleri arasındadır (Beck 2008). Bilişsel çarpıtmaları danışana açıklamak için aşağıdaki gibi bir metafor kullanılabilir.

“İnsan zihnini bir fabrikaya benzetirsek bu fabrika hammadde olarak çevreden gelen bilgiler, veriler ve algılardan bazılarını alarak işler. Diyelim ki bir bisküvi fabrikası birçok farklı şeyden hammadde alarak un, şeker, yağ gibi hammaddeleri alır, sonra da bunları işleyerek bisküviye dönüştürür. Eğer bu fabrika bir kek fabrikasıysa bu kez aynı hammaddelerden ortaya çıkan ürün kek olur. Yaşadığımız olaylar ve algılarımızı da aynı şekilde zihnimiz işler ve bir ürün ortaya koyar. Örneğin bazı kişilerin zihni yaşanan olayları ve algıları genellikle gerçeğe pek uymayan biçimde felakete dönük olarak yorumlar, başka bir kişi ise olan biten çoğu şeyin kendisiyle ilgili olduğunu düşünür, işte bu tür düşünce işleme eğilimlerine düşünce hatası diyoruz.” Bunlar değişen ölçülerde bütün insanlarda görülmekle birlikte ruhsal rahatsızlıklarda veya kişilik bozukluğu olan bireylerde daha sık ve sistematik biçimde ortaya çıkarlar (Türkçapar 2007).

Bu durumda örnek olarak, etiketlemeyi yaygın bir çarpıtma olarak kullanan bir danışan için Ellis’in (2007) de ifade ettiği gibi “Bütün etiketlemeler sorunlu mudur?” sorusu yöneltilebilir. Bu sorunun cevabı “hayır” olacaktır. Çünkü hem muza hem de armuda “meyve” diyerek bir genelleme yaparız. Bu söylemin bir zararı olmaz. Fakat hem muzun hem de armudun sevmeyen bir kişi olarak “ben ikisini de sevmediğime göre, tüm meyvelerden uzak durmalıyım” söylemi kullanıldığında sorun yaşanmaktadır. Bu nedenle kaçınılması gereken, kısıtlayıcı aşırı genellemelerdir.

4. Ara İnancın Açıklanması

Birey, kendisi de dâhil olmak üzere insanları değerlendirmek ve davranışlarını şekillendirmek için “**zihinsel bir kural kitapçığı**” kullanır. Olan bitenin ne derece doğru olduğunu bu kitaba müracaat ederek anlar. Neticede de kendisini ve insanları ya eleştirir ya da takdir eder. “Bana kötü davranan insanlarla uğraşmalıyım” veya “Eğer sessiz olursam daha az saldırgan olurum” şeklinde ifadelerle kendini gösteren sayılılar çocukluk döneminden beri kişisel tecrübeler ve sosyal öğrenmelere oluşurlar (Beck 2008).

Danışanın formülasyonunu yaptıktan sonra terapist, önyargı metaforundan yararlanarak ara inancı açıklayabilir. Tekniğin uygulanması için önce danışanın önyargılı olarak tanıdığı bir kişi ve bu kişinin somut bir önyargısı ele alınmalıdır. Ardından danışanın önyargıya dair doğru bilgi sahibi olup olmadığı kontrol edilmeli ve önyargının uygun verileri kabul etme uygun olmayan verileri görmezden gelme özelliği vurgulanmalıdır (Türkçapar 2009).

T: Sizinle bizzat birkaç seans boyunca konuştuğumuz şeylerle ilgili bir kavramı ele almak, “önyargı” kavramı üzerine konuşmak istiyorum. Önyargı nedir, tanımlayabilir misiniz?

D: Bir konuda çok keskin bir fikri, inancı olması

T: Yakın çevrenizde tanıdığınız bildiğiniz sizin katılmadığınız önyargısı olan insanlar var mı hiç? Örneğin anneniz, babanız, yakın tanıdıklarınız içerisinde? (...)

H: (...) Çok önyargılı bir iş arkadaşım var.

H: (...) Politikacıların hep haksız, hatta yalancı olduklarına inanır, her olayı değerlendirirken hep öyle değerlendirir.

T: (...) Mesela bir zam yapıldığında veya ekonomik bir sorun olduğunda ne diyor?

H: Politikacılar hep böyledir, hep yanlış şeyler yaparlar diyor.

T: (...) Peki vergilerin indirilmesi ya da dar gelirli insanların ücretlerinin artırılması arkadaşınızın istediği bir şey midir?

D: Evet bu tür şeylerin olması gerektiğini söyler.

T: Peki diyelim bu meclis böyle bir karar alsa, yani onun istediği türden bir şey yapsa mesela onun savunduğu bir şeyi yapsa o zaman ne olur sizce.

D: (...) O zaman bu fikri çok değişmiyor.

T: Ne diyor mesela?

D: Çoğu zaman bunlardan bahsetmez zaten ama konu gündeme gelirse o zaman da yapmak zorundaydılar, şartlar onu gerektiriyordu, kendilerine kalsa yapmazlardı ama birileri onları zorlamıştır diyor (Türkçapar 2009).

İşlevsel olmayan ara inanç üzerinde çalışma yapılırken bazen doğrudan bir saldırı “Gel bu inancın faydalarına ve bedeline bir göz atalım” veya bazen de dolaylı bir atak “metaforlardan ve öğretici hikâyelerden yararlanarak” gerçekleştirilebilir (Beck ve Emery 2011).

5. Temel İnançların Açıklanması

Danışanlar aslında çocukluktan beri hep aynı temel inanca uyan verileri görürler. Temel inanca zıt görünen veriler genelde fark edilmez. Örneğin “güçsüzüm” temel inancı olan bir danışan sürekli güçsüzlüğünü ispatlar gibi görünen olayları göz önüne alır. Buna, danışanın güçsüzlük emarelerini araştırma, bulup ortaya çıkarmada ustalaşması olarak bakılabilir. Ancak, bu işlevsiz temel inancın değişebileceği algısı ve danışanın bu husustaki motivasyonu metaforik anlatımla sağlanabilir.

“Aynen sağ ayağı gelişmiş bir futbolcunun sol ayağını geliştirmeye çalıştığında yapacağı şeyin bir

benzerini yapmaya çalışacağız". Solak olmadığı halde sol ayağını geliştirmek isteyen futbolcunun sürekli sol ayağı ile antrenman yapması, onun sol ayağının topu kontrol etme becerisini artıracaktır. Başlangıçta zor gözükse de bu iş yavaş yavaş ürün vermeye başlayacaktır (Türkçapar, 2009, p. 295).

Easwaran, beyindeki kanallar metaforuyla kişinin temel kaygısının nasıl geliştiğini açıklar.

"Erken çağlarda bu kanal sadece birkaç santim veya biraz daha derin olabilir. Düşünce bu kanalın dipleri doğru akabilir, ama aynı zamanda başka yönlerde doğru da sızabilir. Yine duvarlar hala narın ve kırılındır; çökebilirler ve kanalı bir parça doldurabilirler." Hastalar bu metafora olumlu tepkiler verirler. Terapist hastanın bu sorunda bir seçeneğinin olduğuna işaret edebilir (Beck ve Emery 2011)

6. Tanısal Olguların Açıklanması

Bilişsel davranışçı terapiye en çok konu olan depresyon ve anksiyete bozukluğunun hastaya açıklanmasında metafor kullanımı iki örnek tanı olarak ele alınmıştır.

a. Depresyon ile Çalışırken

Depresyon ve onun ürünlerinden biri olan isteksizlik, sıklıkla bireylerin gerçekleştirmeleri gereken pratik konuları ertelemelerine yol açar (Türkçapar 2009). Depresyondaki bir öğrencinin ders çalışma konusundaki isteksizliği ile bu isteksizliği hisseden ve yapması gereken ödemeleri sürekli erteleyen bir muhasebeci benzer psikososyal işlevsellik sorunları ile karşı karşıyadır. İsteksizlik hissettiğini söyleyen danışan için "at arabası metaforu" olumlu bir yaklaşım gibi görünmektedir.

"At arabasında atları alıyoruz ve arabanın arkasına bağlıyoruz. Bu durumda arabayı hareket ettiremeyeceği muhakkaktır. Arabanın önde olması onun hareketini engeller. Tıpkı bir şey yapmak için isteğinin gelmesini

bekleyen depresif kişiler gibi..." (Türkçapar 2009).

Erteleme ise, işlerin birikmesi yoluyla kişinin gücünü aşar. Biriken işlerin işleri zorlaştırması ve daha zor hale gelen işlerin de tekrar ertelemeye götürmesi olasıdır. Bu nedenle danışana çözümleyici adımlar ve giderek ağırlaşan işlerin nispeten kolayken yapılması algısı verilmelidir. Bu algının verilmesinde merdiven metaforu terapistin yardımcı olur (Türkçapar 2009)

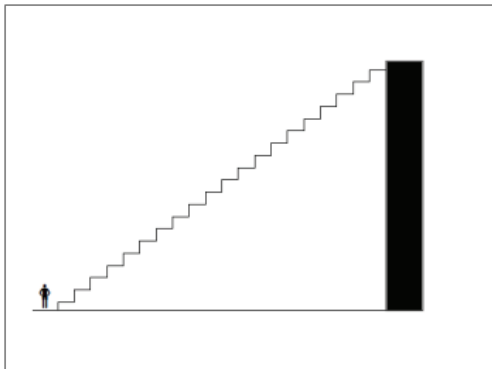
"Diyelim ıssız, çöl gibi bir arazidesiniz etrafınız tamamıyla boş ve önünüzde yüksek bir beton blok var. Aşağıdaki 1 numaralı şekle bakın, siz o resimdeki kişi olduğunuzu hayal edin, sizden istenilen şey o beton bloğunun tepesine çıkmanız. Bu hedefe de ulaşmanız gerekli ya da sizin istediğiniz bir şey. Bu görevi aldıktan sonra etrafa baktığınızda kullanabileceğiniz hiçbir şey göremiyorsunuz. Beton bloğun üzerine tutunabilecek hiçbir şey yok, kapısı penceresi yok, denemelerde bulunduğunuzda birkaç adım sonrası kayıp düşüyorsunuz, bu durumda bir süre sonra ne hissedersiniz? Büyükle olasılıkla buna çoğu kişi çaresizlik diye cevap verecektir. Şimdi de yine aynı durumda olduğunuzu ama önünüzde yukarıya doğru uzanan bir merdiven olduğunu düşünün. Peki, bu durumda ne hissedersiniz?"

b. Anksiyete Bozuklukları ile Çalışırken

Anksiyete bozukluğunun danışana anlatımında bir alarm sistemi metaforundan yararlanılabilir. Anksiyöz danışan sadece ihtimal dâhilinde olan tehlike ve felaketler için gereksiz alarmlarla uğraşır. Karşılaştığı dış uyaranların pek çoğu tehlikeli kabul edildiği için sıkça harekete geçen yanlış alarmlar nedeniyle danışan duygusal stres halindedir. Sözlü bilişler ve görsel imajların belirginliği sayesinde kişinin zihnen tehlike ile meşgul olduğu anlaşılır (Beck ve Emery 2011).

İşlevsel davranışın önündeki bir engel olarak kalas metaforu örneğine bakalım.

"Yerdeki bir kalas üzerinde hiçbirimiz yürümekte zorluk yaşamayız. Oysa kalası üç yüz metre yüksel-



tecek olursak çoğumuzun duraksadığımızı, kaslarımızın gerildiğini ve yanlış bir adımın düşmemize neden olacağından endişelendiğimizi görürüz. Kendimizden geçtiğimizi ve sersemlediğimizi hissederiz ki bu his dengemizi yitirdiğimiz ve sallanan bir zeminde titreyerek yürüdüğümüz gerçeğinden kaynaklanır. Oldukça işlevsiz olan bu reaksiyondaki temel faktör, başarısız performansın felaketle sonuçlanacağı hakkında ani bir farkında oluş gibi gözüküyor” (Beck ve Emery 2011).

7. İntihar Riskli Danışan ile Çalışırken

İntihar, insanın kendi yaşamına isteyerek son vermesi (Öztürk ve ark 2008 s. 429) olarak tanımlanır. Bilişsel açıdan intihar, Beck tarafından bilişsel çarpıtmaların bir sonucu olarak değerlendirilmiştir (Öztürk ve ark 2008). İntihar riski taşıyan danışanın, intiharı geri dönülmez, telafisi olmayan bir eylem olarak algılayabilmesinde idam cezası metaforu terapide kullanılabilir.

T: Peki ben size şöyle bir şey söylesem diyelim, bir kişiyi idam ederken mahkeme, neye göre karar veriyor, yani yargıç idam edilip edilmeme kararını neye göre veriyor?

D: İşlediği suçların büyüklüğüne göre karar veriyor.

T: O suçu işleyip işlemediğine nasıl karar veriyor?

D: Kanıtları oluyor ve ona göre veriyor, şahit oluyor.

T: Hıhı, şahitler oluyor, diyelim ki bir kişiyi düşünelim işte şahitler geliyor, bu adamı bu öldürdü diyorlar falan, o an eldeki kanıtlar ışığında inceliyor hâkim ve idam kararı veriyor ve adam idam ediliyor, sonra aradan bir ay geçiyor, diyelim o şahitlerin aslında yalancı şahit olduğunu ve rüşvet verilerek böyle bir şahitlik yaptığı ortaya çıkıyor, ne olacak o zaman?

D: Dönülmez bir hata yapılmış olacak.

T: (...) Yani ölmeye karar verip bunu uyguladığı noktada, eğer ölmeye dönük kanıtlar yaşamaya dönük kanıtları aştığında terazi ağır bastığında insan intihar edebilir ki intihar edebiliyor insanlar, peki şimdi siz de bu kararı verirken siz de bu kararın arifesinde olan, bu kararın eşliğinde olan insansınız sizce bütün kanıtları olabilecek nihai son kesin kanıtları göz önünde bulundurarak inceleyerek mi karar veriyorsunuz?

D: Öyle sanıyorum evet.

T: Ya ilerde mesela bir ay sonra insanların hayattan zevk almalarını sağlayan bir ilaç keşfedilirse?

D: Böyle bir şeyin olması çok zor.

T: Diyelim hayatta her şey olabilir, diyelim böyle bir şey çıktı ve bu durum bir ay sonra çıktı ve siz intihar ettiniz ya da altı ay sonra çıktı, ya da ne

bileyim bir yıl sonra daha gelişmiş bir psikoterapi yöntemi keşfedildi insanların hayattan zevk almalarını sağlayan, ya da tıp geliyor bir gen teknolojisiyle böyle bir şey keşfedildi ve o güne kadar hayattan zevk almayan insanların hayatının sonuna kadar çok zevk alan insanlar olarak yaşıyorlar bu dönemde intihar etmiş biri olarak sizin durumunuzu için ne deriz?

D: Yazık oldu deriz çünkü o tedavileri denemek isterdim” (Türkçapar 2009)

8. İmaj Kurmakta Zorlanan Danışanlarla Çalışırken Metaforun Kullanımı

Kimi danışanların imajınasyona yatkın olmadıkları görülür. Bu durumda terapistin sorunu örneklen-diren bir metafordan yararlanması faydalı bir strateji olarak değerlendirilir. Amacımız danışan, hayatında olan bitenleri farklı, geniş bir perspektiften görmesini sağlamaktır. Kullanılan metafor sayesinde terapist ve danışan sorun üzerinde çalışırken bir yandan sorunu bir süre kenara koyup net düşünmeyi, bir yandan da tabloya tümünden bakabilmeyi kolaylaştırır. Aşağıda Emery'nin bu amaçla geliştirdiği bir metafora yer verilmiştir. Terapi, toplantısı yaklaşan anksiyetik bir danışan ile yapılmaktadır. Danışan Emery'nin sunmuş olduğu imajınasyonları içselleştirip sürece etkin şekilde dahil olamadığı için Emery, danışanın kendi hayatına yönelik bir metafor kurup imajınasyonu bu metafor üzerinden yürütmüştür. Danışan daha önce orduda subay olduğu için terapist, toplantının ayrıntılarını askeri kavramlarla ifade eden bir metaforla ele almıştır.

Şirketi satmak: 'Onurlu bir barış'. İş altı ayda bitirmek 'Birliği Noel'e kadar eve götürmek'. İdari sorunlar: 'Savaş yorgunluğu' ve 'Siperlerde yaşam'. Daha fazla malzemeye ve donanıma ihtiyaç duymak: 'Birliğe daha fazla destek' ve 'Kullanım süresi dolmuş cephaneyi yenilemek'. Toplantıyı bu biçimde farklı açılardan ele aldıktan sonra, hastanın anksiyetesinde kayda değer bir düşüş gözlenmiştir. Askeri metaforların dolaylı sonucu olarak adam, iş arkadaşlarıyla güçlü bir yüz yüze geliş duygusu hisseder. İmaj metaforlarının kaynağının hastanın kendisinin olması, hastanın durumla baş edebilme becerisinde artan bir özgüvene sahip olmasını sağlamıştır” (Beck & Emery 2011, s. 405-406)

9. Terapist Eğitimi

Burns, pratiğe ilk başladığında her seansta, her hastayla diğerlerinden iyi iş çıkarmak zorunda olduğunu hissettiğini ifade etmektedir. Konuyu Beck ile paylaştığında Beck'in Burns'e bir metafor aracılığıyla yardımcı olduğu görülmektedir.

“Her gün arabayı şehir merkezine sürmek gibi bir işim olduğunu hayal etmemi önerdi. Bazı günler hep yeşil ışıklara rastlayıp gideceğim yere hızlı varıyordum. Bazı günlerse kırmızı ışıklara ve trafik sıkışıklığına denk geliyor ve gecikiyordum. Araç sürme becerim her gün aynıydı. Pekiyi, neden yaptığım işten her gün aynı tatmini almayayım.”

Bu metaforik anlatımın kendisinde oluşturduğu etkiyi Burns şöyle ifade etmektedir:

“Herhangi bir hastayla mükemmel iş çıkarmayı reddederek durumlara yeni bir bakış açısı getirmemi önerdi. Hastanın tepkilerini dikkate almaksızın her seansta iyi ve tutarlı bir çaba göstermeyi hedefleyebildim ve böylece sürekli olarak yüzde yüz başarıyı garantilemiş oldum” (Burns 2006)

TARTIŞMA VE SONUÇ

Metafor tekniğinin psikolojik yardım sürecinde kullanımına ilişkin az sayıda araştırmaya rastlanmıştır. Var olan az sayıda araştırma ise bilişsel davranışçı yaklaşıma değil, genel olarak terapötik sürece atıfta bulunmaktadır. Bununla birlikte metafor tekniğinin bilişsel davranışçı terapide kullanımına ışık tutacağı düşünülen bazı araştırma sonuçlarına yer verilmiştir.

Bilişsel davranışçı terapide danışana bilişsel formülasyonun öğretilmesi, danışanın kendi temel ve ara inançlarını, otomatik düşüncelerini değerlendirebilmesi açısından önem taşımaktadır (Karahan ve Sardoğan 2004). Sembolik ve kavramsallaştırılmış anlatım danışanın aktarılmak isteneni kolayca kavramasına yardımcı olmaktadır (Kok ve ark. 2011, Wong-Wylie 2006). Rowat ve arkadaşları (2008), terapi sürecinde hasta tarafından oluşturulan metaforların rolünü inceledikleri çalışmalarında, terapi sürecinde kullanılan metaforların bilişsel işleyişin temelindeki nörolojik işleyişi hızlandırdığı ve anlamayı kolaylaştırdığını ifade etmektedirler. Dolayısıyla bilişsel formülasyonun danışana uygun bir metafor aracılığıyla anlatılması danışanın süreci daha kolay kavramasına ve terapötik sürecin işlevselliğine katkıda bulunabilecektir.

Lee (1985) psikoterapi sürecinde metafor kullanımının aynı zamanda danışanın düşünme sürecini geliştirmeye ve işlevsel olmayan bakış açısını değiştirmeye de katkıda bulunduğunu ifade etmekte, hatta bu durumu terapide metafor kullanımının sekiz önemli işlevinden biri olarak değerlendirmektedir. Bilişsel davranışçı terapinin en önemli hedeflerinden birisinin işlevsel olmayan bakış açısını işlevsel bakış açısıyla değiştirmek olduğu düşünüldüğünde etkili metafor kullanımının bu amaca götüreceği önemli bir araç olabileceği düşünülmektedir.

Kararımak ve Güloğlu (2012), metaforik müdahalelerin danışanın dirençli dünyasına incelikli bir giriş niteliği taşımakta olduğunu ifade etmektedir. Metaforlar, dolaylı bir anlatım olarak danışanın danışmanı otoriter hissetme olasılığının da önüne geçmekte ve bu yönde gelişebilecek bir direncin önüne geçecek güven ortamının sağlanmasına yardımcı olmaktadır (Huestis 1991).

Gözden geçirmede metafor kullanım yerleri olarak belirtilen amaçların dışında literatürde, metaforların bunlardan farklı amaçlar için de kullanıldığı görülmüştür. Örneğin Padesky ve Greenberger, terapide özellikle kişilik bozuklukları ile çalışırken değişimle ilgili metaforlardan yararlanmanın hem terapistin hem de danışanın cesaretinin kırılmasını önlediğine dair klinik tecrübelerini aktarmaktadır (Padesky ve Greenberger 2013).

Sonuç olarak, terapi mantığının danışana açıklanması, ABC modelinin öğretilmesi gibi bilişsel davranışçı psikoterapi sürecinin ilk aşamalarında metafor tekniği kullanılabilirliği gibi; ara inanç ve temel inançların açıklanması gibi ilerleyen safhalarda kullanılabilirliği. Yapılan çalışmalara bakıldığında zarar analizi gibi özgül tekniklerin pek çoğu için de metaforların kullanıldığı görülmektedir (Ellis 2007). Terapide, terapistin metafordan doğru şekilde ve doğru zamanda yararlanması ile en yüksek verim elde edilebilir. Bu sayede danışanın, kendi sorunundan bir süreliğine uzaklaşması ve bu sorunun farklı yönlerini özgün bir şekilde ele alması sağlanabilir.

Öneriler

Bu yazıda ele alınan metaforlar ve kullanım yerleri, yalnızca birer örnek olarak sunulmuştur. Konu üzerine çalışmak isteyen araştırmacılar, metaforun kullanım sınıflandırmasını daha farklı bir sistematik içerisinde inceleyebilirler.

Ayrıca metafor kullanımına daha elverişli danışan yapısı olup olmadığı, varsa özelliklerinin ne olduğu gibi konular araştırılırsa alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Amundson NE (2009) Metaphor making: Your career, your life, your way: Ergon Communications, Richmond, s.1.
- Beck AT (2008) Bilişsel Terapi ve Duygusal Bozukluklar: Litera Yayıncılık, İstanbul, s.41-207.
- Beck AT, Emery G (2011) Anksiyete Bozuklukları ve Fobiler: Litera Yayıncılık, İstanbul, s. 145-466.
- Burns D (2006) İyi Hissetmek: Psikonet Yayınları, İstanbul, s. XV.

- Ellis A (2007) Nasıl Mutlu Olursunuz. HYB Basım Yayın, Ankara, s. 41-76.
- Ellis A, Harper RA (2009) Akılcı Yaşam Klavuzu: HYB Basım Yayın, Ankara, s. 26-41.
- Güloğlu B, Kararımkar Ö (2012) Metafor Aracılığıyla Grup Sürecinde Güven Kavramı: Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Yayınları, Ankara, s. 41.
- Huestis N (1991) Clinical Metaphor Telling: Counsellors' Intentions Beliefs and Experience, Canada, s. 61
- Karahan TF, Sardoğan ME (2004) Psikolojik Danışma ve Psikoterapide Kuramlar: Deniz Kültür Yayınları, Samsun, s. 263
- Kararımkar Ö, Güloğlu B (2012) Metafor: Danışan ve Psikolojik Danışman Arasındaki Köprü: Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4:122-135.
- Kok JK, Lim CM, Low SK (2011) Attending to Metaphor in Counselling: IACSIT Press, Singapore, s. 54-58.
- Leahy RL (2008) Bilişsel Terapi Yöntemleri. HYB Basım Yayın, Ankara, s.1-4.
- Lee SY-C (1985) An Exploration of The Use Of Metaphor In Effective Counselling: Vancouver, s. 61-69.
- Leggo C (2011) Book Review Metaphor Making: Your Career, Your Life, Your Way: The Canadian Journal of Career Development, Cilt 10, s. 41-40.
- Öztürk O, Öztürk M, (2004) Ruh Sağlığı ve Bozuklukları: Nobel Tıp Kitapları Yayınevi, İstanbul, s. 422.
- Padesky C, Greenberger D (2008) Evinizdeki Terapist. Altın Kitaplar, İstanbul, s. 10-305.
- Padesky C, Greenberger D (2013) Evinizdeki Terapist Klinisyen Elkitabı: Altın Kitaplar, İstanbul, s. 238
- Rowat R, Stefano JD, Drapeau M (2008) The Role of Patient-Generated Metaphors On In-Session Therapeutic Processes. Archives of Psychiatry and Psychotherapy, 1:21-27.
- Schopenhauer A (2005) Kişilik ya da İnsanın Sahip Olduğu Şey. % 1 içinde Kişilik Oluşumu ve Sorunları. İz Yayıncılık, İstanbul, s. 29-59.
- Sternberg RJ (2009) Cognitive Psychology: Wadsworth, USA, s. 10.
- Tarhan N (2012) Mesnevi Terapi: Timaş Yayınları, İstanbul, s.46.
- Türkçapar H (2007) Bilişsel Terapi Temel İlkeler ve Uygulama: HYB Basım Yayın, Ankara, s.99-157.
- Türkçapar H (2009) Klinik Uygulamada Depresyon: HYB Basım Yayın, Ankara, s.147-241.
- Wong-Wylie G (2006) Narratives of Developing Counsellors' Preferred Theories of Counselling Storied Through Text, Metaphor, and Photographic Images. The Qualitative Report, s. 262-301.
- Yılmaz M, Çelik SB, Şanlı E, Gencoğlu C (2011) Samsun Yazılı Basında Yer Alan Bilişsel Çarpıtmalar: Tarama Çalışması. Samsun, bildiri kitabı 1. Cilt, s. 576.

Yazışma adresi/Address for correspondence:

e-mail: selimpistof@hotmail.com

Alınma Tarihi: 02.09.2013

Kabul Tarihi: 27.12.2013

Received: 02.09.2013

Accepted: 27.12.2013