**# Konu Nedir?**

İletişim, sosyal hayat için oldukça önemli bir kavramdır.

İletişimin sağlıklı olabilmesi için yargılamalardan uzak olunmalıdır.

Yargılamalar kişilerin iletişim yollarının kapanmasına neden olur.

Ayrıca iletişimde bulunan insanlar birbirlerinin ruhsal durumuna, duygularına ve düşüncelerine saygı göstererek onları değiştirmeye çalışmamalıdır.

Sağlıklı ilişki için gereken bir diğer şart ise tarafların kendileri gibi davranmasıdır.

Karşı tarafı etkilemek için başka biri gibi davranmak uzun vadede sorunlara yol açar çünkü kişiler kendilerinde olmayan bir benliği canlandırmaya çalıştıklarında tutarlı olamazlar.

Terapilerde de sağlıklı iletişim pek çok teknik kadar değerli ve önemlidir.

Yargılanma ve değiştirilme korkusu yaşamadan kendini terapiste anlatabilen danışanlar sadece iletişim sayesinde bile rahatlama yaşayabilirler.

Genelde psikoterapi denildiğinde akla teknikler, yöntemler ve danışana bir beceri öğretmek gibi şeyler gelir.

Doğru iletişim hem kaliteli bir tekniktir hem de iletişim becerisini danışana öğretir.

Danışan bu sayede sosyal çevresiyle olan ilişkilerini de düzenleyebilir.

İletişimin sırrı sanıldığından çok daha fazladır.

**# Doğru İletişimin Özellikleri Benimsenmelidir**

Terapilerde güven oldukça önemlidir.

Güvenin sağlanması için ise yargılardan uzak bir ortam gerekir.

Kişiler birbirlerini koşulsuz bir biçimde kabul ettiklerinde yargılayıcı ortamdan uzaklaşılmış olur.

Güvenli ortam için şeffaflık gerekir.

Kişilerin söyledikleri ile düşündükleri aynı temelde olmalıdır.

Sözler ve davranışlar arasındaki tutarsızlık karşı tarafa güvensizlik hissi verir ve karşı traftaki kişinin kendisini kapatmasına yol açabilir.

İnsanlar geçmiş tecrübeleri nedeniyle birbirlerine karşı güvensizlik duyabilir.

Bunun sonucu olarak da bir başka kişiye olumlu duygular beslemekten kaçınabilir.

Fakat birkaç olumlu deneyim yaşayan kişi, iletişim kurduğu kişiye mesafeli olmak yerine güvenli ve olumlu duygularla yaklaştığında iletişimden aldığı verimin arttığını görecektir.

Fakat bunu yaparken kişiler birbirlerinden bağımsız olmaları gerektiğini bilmelidir.

Örneğin bir terapist depresyon yaşayan ve hüzünlenen danışanı karşısında hüzünlenmeyecek kadar güçlü olabilmelidir.

Terapilerde amaç danışana fayda sağlamaktır.

Fayda sağlamak için iletişim yolu seçildiyse mutlaka danışan bir birey olarak ele alınmalı ve onungelişimi için uygun bir iletişim yöntemi tercihe dilmelidir.

Her danışan kendinin uzmanıdır.

Yani doğru bir iletişim ile kişiler kendi içlerinde yer alan uzmana ulaşabilir ve kendileri için altın değerinde olan çözümlere kavuşabilirler.

İnsan geleceği iletişime bağlıdır.

İletişimle ilgili pek çok meslek vardır ve bu meslekler geleceği de şekillendirmeye devam edecektir.

Bu nedenle her birey iletişimde hem kendisine hem de karşısındaki kişiye saygı duymayı öğrenmelidir.

**# Her İletişim Bir Yeniden Yorumlamadır**

Psikoterapide her birey özel olarak değerlendirildiği için her bireye özgü çözüm ve tedavi yolları vardır.

Bireyden bireye farklılaşan tedavi yollarını incelerken genel bir çerçevede terapinin ne kadar kurallı ve nizami olduğunu görüyoruz.

Yani terapilerde genel bir çerçeve var olsa da içini doldurmak hem danışan hem de danışmanın kişiliği ile ilgilidir.

Hayatın her sahnesi ayrı bir rol gerektirir.

Her rol için farklı bir maske kullanan insan zamanla kendi benliğinden uzaklaşarak kim olduğunu sorgular.

Zamanla insanlar maskelere o kadar alışır ki onları kendilerinden bir parça olarak görürler.

Bu da bu maskeleri söküp atmalarına engel olur.

Benlik keşfedilirken iletişim oldukça önemlidir.

Kişiler terapiye geldiklerinde içlerini dökmek isterler.

İçlerini dökerken yaşadıkları olayları ve bu olaylar sırasındaki içsel yaşantılarını terapiste anlatırlar.

Anlatımı sırasında aslında olayları yeniden bir değerlendirme yaşadıkları için anlattıkça kendileri hakkında bazı farkındalıklar geliştirebilirler.

Yaşanan farkındalıklar benliğe dair bazı konuları netleştirebilir.

**# Terapilerde Güven Duygusu Aşamalarla Oluşur**

Bir bitki yetiştirirken ortamı, ısıyı, suyu ve bunlar gibi bazı diğer faktörleri belirli şartlara bağlarız.

Yani bitkiyi yetiştirebilmek için bazı koşullara ihtiyaç duyarız.

Psikoterapide koşullar gerekir.

Koşulları tek bir özellik altında toplayabiliriz.

Bu da kişinin kabulüdür.

Terapide iyileşme olabilmesi için en temel koşul danışanın terapist tarafından koşulsuz bir şekilde kabul edilmesi ve bunu hissetmesidir.

Terapiye gelen kişiler başlarda kendilerini açma konusunda sıkıntı yaşarlar.

Daha sonra, güven duygusu geliştikçe kişi kendini açmaya başlar.

Fakat bu aşamada kendisinden değil, başkalarından bahseder.

Bu aşamada terapist kişiye güvenli bir ortam yaratmak için uğraşmalıdır.

Üçüncü aşamada kişi artık kendisini açmaya başlar.

Bu aşamada kendinden bahsederken sanki bir başka nesneden bahsediyormuş gibi davranır.

Duygularını başkalarına yansıtır.

Örneğin, "bu sıralar annem gibi sinirli hissediyorum. Gerçi bu şartlarda nasıl sakin kalabilir ki insan?" diyerek duygularını kendiyle ilişkilendirmeden ifade etmeye çalışır.

Dördüncü aşamada ise duygular yavaş yavaş kabul edilmeye başlanır.

Fakat hala tam bir şimdi ve burada ortamı sağlanmamıştır.

Kişi kendisinden bahsederken geçmiş dönemdeki duygularını anlatır.

"O olay beni çok sinirlendirmişti" diyerek odağı geçmişte tutar.

Kişi şimdi ve burada merkezli kendini açmayı ancak beşinci aşamada gerçekleştirebilir.

Altıncı aşamada kendini bir nesne olmaktan çıkarır ve deneyimlerinin sonuçlarını kabul eder.

Son aşama olan yedinci aşamada ise kişi artık terapide karşısına çıkan durumları gündelik hayatında uygulayabilir hale gelir.

**# Terapi Sonunda Kişi Daha İşlevsel Bir Hale Gelecektir**

Terapi boyunca doğru iletişim, güven ve kabul gibi iyileştirici faktörlerin kullanılması danışanların kendilerini iyi hissetmelerine ve kendi içlerinde yer alan çözümlere ulaşabilmelerine olanak sağlar.

Yani terapi sürecini verimli olarak geçiren kişi günlük hayatında artık daha işlevsel biridir.

İşlevsel kişilerin özelliklerini ele alacak olursak, bu kişiler anı daha iyi yaşarlar.

Bu özellikleri sayesinde yaşadıkları olayları daha iyi algılarlar ve duygularını daha net bir şekilde tanımlarlar.

Artık duygularını tanıyabildikleri için duyguları ile sorunlar yaşadıkları zaman korkmak yerine bu sorunu çözüme ulaştırabilirler.

Tam anlamıyla işlevsel olabilen kişiler hayatı ucundan deneyimlemek yerine kendi özgür iradeleriyle seçimler yapar ve hayatlarını bu seçimlerle yaşarlar.

Yaptıkları seçimlerin sorumluluklarını alırlar ve hatalı seçimlerinden ders çıkarırlar.

İşlevsellik kazanan kişilerin bir diğer özelliği ise yaratıcı olmalarıdır.

Bu kişiler zihinlerinde yer alan yapay engellerden kurtuldukları için daha yaratıcı olabilirler.

Zihinde yer alan engeller kişilerin önüne setler oluşturur ve yaratıcılık yerine sıradanlığı ve spontanlığı yerleştirir.

Aslında bu engellerin yaratıcılığı engellemesinin en önemli nedeni de yine güvendir.

Çünkü kişiler yaratıcılık sergiledikklerinde yeni bir ürün ortaya koyarak yorumlara açık hale gelirler.

Güvensizlik yaşayan kişiler, eleştirilmekten ve yargılanmaktan korktukları için yeni girişimlerden uzak durup en garanti yolu tercih ederler.

Terapistler danışanlarına olumlu bir duygu açılımı yaparak zarar görmeyeceklerini hatta kendilerine bu durumdan fayda sağlayacaklarını gösterirler.

Bu sayede danışanların güven duyguları gelişir.

Ayrıca danışanlar bu süreçte doğru iletişim örnekleri ile sık sık karşı karşıya kalarak doğru iletişimi içselleştirecekleri için terapi sonrası sosyal hayatlarında kime güvenip duygularını açabileceklerini ve doğru bir şekilde zarar görmeden nasıl duygu paylaşımı yapabileceklerini öğrenmiş olurlar.

**# İnsanın Kendini Keşfi, En Kalıcı Öğrenmeleri Oluşturur**

Hem terapiler hem de insanlarla olan iletişimde anlam oldukça önemlidir.

Burada anlamdan kast edilen konuşulan, değerlendirilen durumun kişiler için bir şeyler ifade etmesidir.

Terapilerde iletişim ve güvenli ilişki yerine sadece öğreticiliğin ele alınması bu nedenle yararlı olmaz.

Çünkü danışanlar kendileri için anlam ifade eden olguların ne olduğunu fark ederek bu öğrenmeleri kendileri gerçekleştirmelidir.

Terapist, danışana bir şeyleri zorla öğretmeye çalıştığında bu öğretiler bir süre öğrenilse de danışanın hayatında kalıcı olmayacaktır.

Bunun nedeni de bu öğretilerin danışan için bir anlam ifade etmemesidir.

Anlamlı öğrenmeler her zaman kişilerin kendileri tarafından gerçekleştirilir.

Anlamlı öğrenme, kişinin kendini keşif sürecidir de denilebilir.

Kişiler ihtiyaçlarını, derinlerindeki duygularını, düşüneclerini keşif ettiklerinde bunu bir başkasına aktaramazlar.

Çünkü her birey için anlamlı öğrenme kendine özgüdür.

Terapilerde kişilerin en iyi öğrenme yolları savunmalarını indirerek ve kendilerine yönelik belirsizlikleri ortaya koyarak gerçekleştirilir.

Kişi kendisindeki belirsizlikleri çözümlemeye çalıştıkça pek çok yeni duygu keşfedecektir.

Öğrenmek için kişi kendi ile yüzleşmelidir.

Bunu yapabilmesi için de koşulsuz olarak kabul edildiği ve empatik bir anlayışla dinlendiği bir ortam gereklidir.

Bütün bunlara bakarak insanın hem kendisini hem de dış dünyayı öğrenirken onu destekleyen en önemli güücn kendini gerçekleştirme arzusu olduğunu görüyoruz.

Bu bölümde yazılanlar terapi odaklı yazılmış olsa da aynı düşünceleri eğitim süreci için de söyleyebiliriz.

Öğretmenler öğrencilerine gerçek anlamda bir şeyler öğretmek istiyorlarsa öğrencilerindeki öğrenme güdüsüne güvenmelidirler.

Ancak bu sayede kaliteli öğrenmeler gerçekleştirilebilir.

Not kaygısı, yapmacık posterler ve sunumlar gibi zorlama öğretim materyalleri ile öğrenmeler gerçekleştirilmez.

Çocuklara öğretilmek istenen şey öncelikle merak ettirilmeli ve öğrencilerin bilgiye kendilerinin ulaşması sağlanmalıdır.

Bu süreçte öğretmen bilgi verici rolünü bir kenara bırakarak yol gösterici ve rehberlik edici bir yol izlemelidir.

**# Davranış Bilimlerindeki İlerleme İnsan Hayatını Etkileyecek Gelişmelere Gebedir**

Davranış bilimleri son yüzyıllarda ortaya çıkıp ilerlemeye başladığı için henüz bebeklik çağındadır denilebilir.

Davranış bilimleri üzerine yapılan araştırmaların netlik içermemesi, fen bilimleri kadar kesin sonuçlar vermemesi ise toplum ve bilim dünyası tarafından bazı zamanlarda eleştiriler almaktadır.

Bu bölümde davranış bilimlerinin kesin sonuçlar verdiği iddia edilmese de davranış biliminin geri kalmadığı açıklanmaya çalışılacaktır.

Son yüzyılda davranışbilimlerindeki ilerleme, bazı davranışlar arasında neden sonuç ilişkisi olduğunu ortaya koyarak ciddi sonuçlar ortaya konulmasını sağlamıştır.

"Şu koşullar sağlanırsa bunun sonucu olarak şöyle bir davranış gelebilir" şeklindeki bazı kalıplar davranış bilimindeki ilerlemenin nesnel bir şekilde gözler önüne serilmesini sağlar.

Tahmin konusundaki ilerlemeler de davranış biliminin neden bu kadar önemli olduğunu açıklar.

Yapılan araştırmalarla birlikte hangi özelliği taşıyan kişilerin üniversitede başarılı olacağı, kimin daha iyi asker olacağı, kimin daha yaratıcı olacağı gibi tahminler yapılabilmektedir.

Bu konuda yapılan pek çok çalışma bizlere bu bilimsel tahminlerin yüksek doğruluk oranları yakaladığını da göstermektedir.

Tahmin alanındaki gelişmelerden okullar, işyerleri, askeriyeler, üniversiteler, hastaneler gibi pek çok kurum olumlu anlamda yararlanmaktadır.

Hem bireysel hem de gruplarla ilgili değerlendirmeler toplumsal ve ekonomik hayatta elimizi oldukça güçlendirmektedir.

Bireyler üzerinde yapılan çalışmalarda bireyleri olumlu veya olumsuz şekilde etkileyen etmenlerin tespiti de davranış bilimi sayesinde yapılabilmektdir.

Bireyler çevreden gelen hangi uyarıcı sonrasında nasıl bir tepki gösteriyor sorusunun cevabını vermeyi amaçlayan davranış bilimi, bu sayede kişileri etkileyen olayların olumsuz etkilerini de azaltma imkanı sunuyor.

Davranış bilimi çalışmaları sadece insanı değil, hayvanları da kapsayabiliyor.

Ördekler, tavşanlar gibi pek çok hayvanın kendi türüne özgü davranışları bu bilim sayesinde keşfedilerek insan ve doğa arasındaki bilinmezlik perdesi aralanıyor.

**# Son Durak**

Psikolojinin merkezinde canlılar ve özellikle de insanlar vardır.

Bu sebeple her zaman insan ile iç içe bir alan olmuştur.

İnsanların yaşadığı psikolojik birtakım sorunların çözümünde öncelikle bir insan ve birey olma hissiyatı bulunur.

Kendini değerli gören, kabul edilen, yargılanmayan vek endi benliğini olduğu gibi yansıtabilen kişiler psikolojik anlamda ilerleme sğalayabilir.

Bu özet, psikoterapi alanında pek çok kıymetli bilgi içermektedir.

Fakat bu durum, bu kitapta yer alan bilgilerin sadece psikoterapide kullanılabileceği anlamına gelmez.

Psikoloji insanı ele aldığı için içinde insan olan her yerde bu kitapta yer alan bilgiler kullanılabilir.

Kişiler doğru iletişim ve koşulsuz kabul ile hem kendi ruhsal durumlarını dözene sokarken hem de sosyal ilişkilerini geliştirebilirler.

Bu açıdan psikoterapide kullanılan yöntemler ve aşamalar oldukça önemli birer yol göstericidir.

İnsanın iyi hissetmesinin temelinde bir benlik oluşturma hissi yatar.

İnsanlar ulaşmak istedikleri benlik ile halihazırda var olan benlikleri arasındaki uyumu ne kadar iyi sağlayabilirlerse, ruhsal sağlıkları o kadar iyi düzeyde etkilenir.

Ruhsal çözümlerde kişinin kendisi olması ve kendine özgü yollar kullanması oldukça önemlidir.

**# Okurun Yorumu**

\*\*\*Eskiden terapist denen bir kavram mı vardı?

Derdin sıkıntı olduğunda eşine dostuna anlatırdın, sana destek olurlardı.

Çok garip, insan nüfusu 8 milyara ulaşmışken, yani dünya üzerinde git gide sayımız katlanarak artıyorken, git gide birbirimizi anlama ve destek olma oranımız da azalıyor gibi.

Bize derdini anlatan bir yakınımız olduğunda ona hemen tavsiye ya da olaya teşhis koyma girişiminde değil, duruma dertlinin gözünden bakabilmemiz gerekiyor.

Bizim bakış açımızla onun anlattıklarını yargılarsak, karşımızdakini anlamış olmayız.\*\*\*