

YAPILANDIRMACILIK IŖIĐINDA LOGOTERAPİ

Dr. Volkan KOÇ

...Geleceđin Fikirleri...



YAPILANDIRMACILIK IŖIŖINDA LOGOTERAPİ

Yazar
Volkan KOÇ

ISBN: 978-625-94130-0-6

Copyright © Vizetek

Özgün bilimsel eser niteliğindeki bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Vizetek Yayıncılık Sanayi ve Ticaret Limited Şirketi'ne aittir. Vizetek Yayıncılık'ın izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı, elektronik, mekanik, fotokopi, manyetik, kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz.

Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

Sayın okuyucularımız, bandrolsüz yayınları satın almamanızı diliyoruz.

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.

Yayın Koordinatörü: Ferit RESULOĞULLARI

Kapak Tasarımı & Mizanpaj: Sadık HANGÜL

1. Baskı: Ankara|Ekim, 2023



Seyranbağları Mah. İncesu Cad. 10/2 Çankaya/ANKARA

Tel.: (0312) 482 00 11

Web: www.vizetek.com.tr

E-mail: vizetekiayincilik@gmail.com

Yayıncı Sertifika No: 41575

Baskı: Vadi Grafik Tasarım ve Reklamcılık Ltd. Şti.

İvedik Org. San. 1420. Cad. No: 58/1 Yenimahalle/ANKARA,

Tel: 0 312 395 85 71

Matbaa Sertifika No: 47479

YAPILANDIRMACILIK IŞIĞINDA LOGOTERAPİ

Dr. Volkan KOÇ

Dr. Volkan Koç

Lisans ve yüksek lisans eēitimini Ankara niversitesi psikoloji bölümünde tamamladı. Daha sonra Hacettepe niversitesi klinik psikoloji doktora programını bitirerek klinik psikoloji doktoru oldu. Yüksek lisans ve doktora eēitimi süresince aēırlıklı olarak bilişsel-davranışçı terapi yaklaşımları üzerine uzmanlaşmış, doktora eēitimi sonrası ise insancıl ve varoluşçu terapi yaklaşımlarına yönelmiştir. Bugünlerde akademik çalışma ve okumaları aēırlıklı olarak kltrlerasarı psikoterapi araştırmaları ve varoluşçu çalışmalara yöneliktir.

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ.....	vii
GİRİŞ.....	1
1. LOGOTERAPİ VE YAPILANDIRMACILIK.....	3
1.1. Logoterapinin temelleri.....	5
1.2. Felsefe ve bilimde yapılandırmacılık.....	9
1.3. Psikoloji ve yapılandırmacılık.....	11
2. LOGOTERAPİ KAVRAMLARI: YAPILANDIRMACI BİR BAKIŞ..	15
2.1. Anlam arayışı	17
2.2. Noetik boyut.....	25
2.3. Tutum ve seçme özgürlüğü.....	28
2.4. Noöjenik nevroz ve psikolojik bozukluk yaklaşımı	31
2.5. Değerler.....	34
2.6. Yaratıcılık.....	37
3. LOGOTERAPİ VE YAPILANDIRMACILIK: TERAPÖTİK SÜREÇ VE UYGULAMALAR	40
3.1. Terapinin doğası ve ortamı	40
3.2. Terapi ilişkisi.....	43
3.3. Terapötik müdahale veya terapide değişim.....	48
3.4. Terapide değerlendirme.....	51
3.5. Terapide tekniklerin yeri	53
3.5.1. Temel merkezleme teknikleri	54
3.5.2. Problem Çözme (davranışçı ve bilişsel teknikler)	56
3.6. Örüntüler ve süreçler	61
3.7. Geçmişin çalışılması.....	65
4. SONUÇ VE GENEL DEĞERLENDİRME	68
SON SÖZ	73
KAYNAKÇA.....	75

ÖN SÖZ

Frankl ve logoterapi ile tanışmam lisans eğitimimin ilk yıllarına dayanıyor. Psikoloji topluluğu vesilesiyle tanıştığımız bir grup arkadaşla zaman zaman bir konu belirleyip sohbetler düzenlerdik. Bu sohbet başlıklarının bir tanesinin konusu ‘yaşamda anlam’dı ve doğal olarak Frankl’ın meşhur “İnsanın Anlam Arayışı” kitabını ele almıştık. Frankl ile bu şekilde tanıştım; lisans eğitimim süresince yaşamda anlam üzerine düşünmeye ve fırsat buldukça konuşmaya devam ettim. Bir psikoloji öğrencisi kolay kolay herhangi bir ders kapsamında Frankl ile tanışmaz, ancak biraz iddialı olacak belki ama hiçbir psikoloji öğrencisi onu duymadan da mezun olmaz. Zannedersen bu noktada Frankl’ı önemli yapan, kendisinden ziyade söylediklerinin doğrudan insana, yani bize dair olmasıdır. Bize dair olmanın eksikliğini sık sık psikoloji eğitiminde ya da psikoloji biliminin kendisinde görüyoruz. İnsanı çalışıyoruz, ancak insana ne kadar temas ediyoruz sorusunun cevabı kendi adıma “oldukça sınırlı temas ediyoruz” olacaktır. Psikoloji bölümünde öğrenci olduğum dönemde ülkemizde erişilebilir olan psikoloji eserlerinin sayısı kısıtlıydı ve Frankl, Fromm, May ve Yalom dışında varoluşçu psikolojiye dair okuma yapmak güçtü. Yine de bütün kısıtlılığına rağmen varoluşçu yaklaşım lisans eğitimim boyunca hep benimleydi. Anlamın insan için merkezî bir mesele olduğuna dair düşüncelerim, o dönemde psikoloji dünyası içerisinde Frankl ile karşılık bulmuştu. Frankl ve varoluşçuluk ile lisans eğitimim süresince olan seyahatimi “Yaşamda Anlam ve İntihar” üzerine bir arkadaşım ile birlikte yürüttüğümüz bitirme tezi ile noktaladım.

Yüksek lisans eğitimine adım atınca, iç dünyamda olmasa da psikoloji ile ilişkim açısından varoluşçu dünyadan uzaklaşmış oldum. Ancak varoluşçu bir pencereden olmasa da anlam meselesine olan merakım devam etti. Mevcut çalışmanın Frankl'dan sonraki diğer ana karakteri olan Mahoney'nin yazıları ile yüksek lisansta doğru-
dan karşılaşmış olmasam da onun fikirlerine zemin oluşturan yapılandırmacılıkla bilişsel terapi üzerine aldığım dersler sayesinde tanışmış oldum. Özellikle yapılandırmacı bir bilişselci ve Mahoney'nin yakın dostu olan Guidano'nun fikirleri benim için oldukça ufuk açıcıydı. Bununla birlikte yüksek lisans döneminde yapılandırmacılık üzerine dolaylı olarak öğrendiklerimin beni nasıl şekillendirdiğini ya da bende nasıl karşılık bulduğunu, ancak şimdilerde geriye dönüp baktığımda anlayabiliyorum. Meğer psikoloji ve terapiye hep yapılandırmacı bir anlayışla yaklaşıyormuşum da sadece ismini koymamışım. İnsanın kendini inşa ediyor (bir bakıma anlam oluşturunca) ve olaylara yönelik yorumlarının ancak göreceli bir zemine dayanıyor olması, benim açımdan olağanüstü insani bir anlayışa da kapı açıyordu ve açmaya devam ediyor. İnsan olarak yanılabilir olduğumuzu psikoloji eğitimim ve işin gerçeği kendi deneyimlerim üzerinden çok açık bir şekilde öğrendim. Yüksek lisans ve doktora eğitimim süresince bilişsel bakış açısının içerisinde kalmış olsam da her daim yapılandırmacı bir yerde durdum. Doktora eğitimim sonrasında da tekrardan logoterapi ve varoluşçuluğa yöneldim ve bu çalışma bu yönelmenin sonucu oraya çıktı. Bir bakıma bu çalışmaya beni derinden etkileyen ya da aslında düşüncelerimin ve hislerimin karşılık bulduğu iki yaklaşımı aynı metinde bir araya getirme çabası olarak da bakabiliriz.