

DANIŞMANLIK VE PSİKOTERAPİDE İLERİ TEKNİKLER

Christian Conte

...Geleceğin Fikirleri...



DANIŞMANLIK VE PSİKOTERAPİDE İLERİ TEKNİKLER

Orjinal Adı: Advanced Techniques for Counseling and Psychotherapy
(Copyright © 2009 Springer Publishing Company, LLC)

Yazar: Christian Conte

Çeviri: Fuat Tanhan - Tahsin Bingöl

ISBN: 978-605-7523-17-4

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarına aittir.

Copyright © Vizetek

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Vizetek Yayıncılık Sanayi ve Ticaret Limited Şirketi'ne aittir. Vizetek 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.

Yayın Koordinatörü: Ferit RESULOĞULLARI

Kapak Tasarımı & Mizanpaj: Sadık HANGÜL

1. Baskı: Ankara - Ekim, 2019

Baskı: Ayrıntı Basımevi

İvedik Organize Sanayi Bölgesi 28. Cad. 770 Sok. No: 105/A

Yenimahalle / ANKARA

Tel.: (0312) 394 55 90-91

Yayıncı Sertifika No: 41575

Matbaa Sertifika No: 13987

İletişim:

Harbiye Mah. Hürriyet Cad. No: 56/A Dikmen Çankaya/ANKARA

Tel.: (0312) 482 00 11

Web: www.vizetek.com.tr

E-mail: vizetekyayincilik@gmail.com

DANIŞMANLIK VE PSİKOTERAPİDE İLERİ TEKNİKLER

Christian Conte

Çeviri
Fuat Tanhan
Tahsin Bingöl

Dr. Christian Conte, Nevada Üniversitesi'nde Psikolojik Danışma ve Eğitim Psikolojisi Bölümünde öğretim üyesidir. Dr. Conte verdiği eğitimlerden doyalı Gümüş Pusula Ödülünü aldı; birçok profesyonel dergide hakemli makaleler yayınladı; analitik psikoloji, verim teorisi, iletişimin beş hatası ve mitolojik masalları devlet, ulusal ve uluslararası konferanslarda ve ülke çapındaki okul ve organizasyonlarda klinik öykülerle birleştirme de dahil olmak üzere bir çok konuda sunumlar yaptı. Dr. Conte'nin şu anki araştırması, California'da South Lake Tahoe'da işlenen aile içi şiddet suçlarına derinlik-danışmanlığı yaklaşımını uygulamayı içermektedir. Ayrıca Dr. Conte Nevada ve Kaliforniya'daki topluluk organizasyonlarına klinik danışmanlık hizmeti vermektedir.

Bu kitap kızım, Kaia'ya

İçindekiler

Çeviriye Ön Söz	XI
Ön Söz	XIII
Teşekkürler	XVII
1 Giriş	1
Danışmanlık ve Psikoterapi Teknikleri	1
Mithridates	2
İletişimin Beş Hatası	4
Analitik Benlik	6
2 Temel Terapi	9
İlkel Beceriler	9
Büyük Karpuz Avcısı	10
Verim Teorisi	12
Katılım	16
Aktif Dinleme	18
Yansıtma	19
Onaylama	21
Bilgi Toplama	22
Sorgulama	24
Empati Kurma	26
Kendini-Açma	29
Odaklanma	31
Geribildirimde Bulunma	33
Yüzleştirme	34
Sessizlik	38
Hedef Belirleme	40
Rol Model Olma	41
Klinik Örnek	42
Farklı Bir Şekilde İfade Etmek	43
An ve Olmak	43
Sonlandırma	45

Değişim Evreleri İçin Günlük Kullanım	46
İhtiyaçlar Hiyerarşisi	53
Dirençle Baş Etme.....	55
Özetleme.....	57
Soruyu Özetleme	57
3 Metafor Terapisi.....	61
Metaforlar, Analogiler ve Beş Hata.....	61
Platon'nun Mağarası	63
İki Keşişin Öyküsü.....	68
Üstat Balık.....	70
Yılanlar Yılandır.....	72
Puramitra	74
Kral Midas.....	76
Edshu	78
Bin Şeytanlı Oda.....	82
Kral ve Karga	83
Askalaphos.....	85
Amfitriyon Ve Alkmene.....	88
Sisifos.....	90
Gılgamış.....	91
Tiresias	94
Koltuk Olmak	95
Philemon ve Baucis.....	97
Cömert Ağaç	100
4 Yaratıcı Terapi	103
Etki Danışmanlığı.....	103
Canlı Video Oyunu.....	105
Devamlılık	107
Problemi Taklit Etmek.....	111
Problemi Şiddetlendirme	112
Kukla Dünyası	114
Ölçme.....	115
İçsel Olarak Birini Motive Etmek	119
Etkili Zaman Yönetimi Tablosu.....	123
Butona-Basma Tekniği	126

Zarftaki Sorun	128
Çirkin Bir Çiçek Olarak Kıskançlık	129
Geçmiş, Şimdi, Gelecek.....	131
İş İlanı.....	135
Sineklik	136
Paso.....	138
Rol-Oynamalar.....	140
Sandalyelerin Kullanımı.....	142
Bıraktım!.....	146
5 Projektif Terapi	149
Pratik Psikodinamik	149
Bilinçdışı Konusunda Tartışma.....	150
Savunma Mekanizmaları.....	152
Psikodinamik Uygulaması.....	166
Psikodinamik Çember.....	172
6 Klasik Terapi	173
Daimi Yaklaşımlar	173
Boş Sandalye Tekniği	174
Gerçek Benlik/İdeal Benlik.....	177
Danışanın Çorbasına Tükürmek	179
Transaksiyonel Analiz	181
Bilişsel Terapiler	185
Yanılgılar	186
Akılcı Duygusal Davranış Terapisinin ABC Modeli.....	189
Mucize Soru.....	193
Konfüzyon Tekniği.....	196
İ.Y.D.P.	197
Dr. Conte ve Ebeveynliğin Dört C'si.....	200
İntihar Önlene.....	207
<i>Son Söz.....</i>	<i>217</i>
<i>Referanslar</i>	<i>219</i>
<i>Ek: Etkili Eserler Bibliyografyası ve Önerilen Kaynaklar.....</i>	<i>223</i>
<i>İndex.....</i>	<i>227</i>

Çeviriye Ön Söz

The good life is a process, not a state of being. It is a direction, not a destination.

Carl Rogers

Bir yardım becerisi olarak psikolojik danışma/psikoterapi sürecinin özü, terapötik bir ilişkidir. Ancak, terapötik ilişkinin inşası için terapötik beceriler kendi başına yeterli değildir. Bu duruma kaynaklık şey, psikolojik danışma/psikoterapi sürecinde yardım etmek eyleminin dolaylı doğasıdır. *Psikolojik danışmada yardım, doğrudan yapılabilir bur durum değildir.* Çünkü psikolojik danışma/psikoterapi sürecinde danışanlar, sorunlarını doğrudan üstünde çalışılabilir bir formda aktar(a)mazlar. Çoğunlukla dolaylı ve karmaşık süreçler devrededir. Bundan dolayı da profesyonel bir psikolojik yardım sürecinde terapötik becerileri destekleyen temel ve ileri psikoterapi/psikolojik danışma bilgi ve becerilerine, tekniklerine ihtiyaç duyulur.

Psikolojik danışma ve/veya psikoloji lisans ve lisansüstü eğitimleri, ileri psikolojik danışma tekniklerini ve bu tekniklerin uygulama deneyimini kazandırmak açısından yetersizdir. Bu yetersizliğe kaynaklık eden birçok faktörden söz edilebilir. Ancak söz konusu faktörlerin başında öğrencilerin uygulama ve süpervizyon eksiklikleri gelmektedir. Bunun yanı sıra alanda takip edilecek konuyla ilişki Türkçe kaynakların azlığı ve yetersizliği de önemli bir durumdur. Çevirisini yaptığımız, Christian Conte'nin "Danışmanlık ve Psikoterapi için İleri Teknikler / Advanced Techniques for Counseling and Psychotherapy" adlı çalışması, alan çalışanlarına ileri psikolojik danışma/psikoterapi tekniklerini tanıtmak ve uygulama süreçlerini göstermek bakımından, alan yazında oldukça saygın bir yere sahiptir.

Christian Conte'nin kendi klinik deneyimlerini belli bir bütünlük içinde aktardığı bu kitap, okuyucuyu aktif bir psikolojik danışma/psikoterapi ortamına taşımaktadır. Bu açıdan bakıldığında, çevirisini yaptığımız bu kitabın, psikolojik danışma/psikoterapi alanında Türkçe literatürde hissedilen önemli bir eksikliği gidereceği düşünülmektedir. Kitap altı bölümden oluşmaktadır. Kitapta yer alan her bölüm kendi içinde bağımsız ve belli bir konuya odaklanmış olsa da, yazarın 11000 saati aşan klinik deneyim ve gözlemlerini belli bir bütünlük içinde yansıtmaktadır. Söz konusu bütünlük bağlamında kitap, okuyucuyu ileri psiko-

lojik danışma/psikoterapi teknikleri ile tanıştırmakta ve uygulamaya ilişkin alan çalışanlarına temel yönelimler sunmaktadır. Bu yönüyle kitapta yer alan deneyim, hikâyeler ve anlatılar, psikoterapi/psikolojik danışma sürecini betimleyen, somutlaştıran ve hatta canlandırın bir etki bırakmaktadır. Bu yönüyle kitapta yer alan ileri psikolojik danışma/psikoterapi teknikleri, okuyucu tarafından daha kolay anlaşılabilir.

Advanced Techniques for Counseling and Psychotherapy adlı kitabın çeviri sürecinde ortaya çıkan tüm zorluklara rağmen beni cesaretlendiren başta lisansüstü öğrencilerime, çeviride büyük sorumluluklar üstelen öğrencim Tahsin Bingöl'e ve kitabı çevirme fikrini paylaştığım andan itibaren desteğini ve heyecanını bize aktaran yayımcım Ferit Bey'e ve Vizetek Yayıncılık çalışanlarına içten teşekkürlerimi sunarım.

Kitabın, psikolojik yardım alanında çalışanlara yol göstermesi, ihtiyaç duydukları bilgiyi ve beceriyi kendilerine kazandırmasını dilerim. Bu yolla da kitabın dolaylı olarak amaçladığı, *psikolojik destek alan tüm bireylerin hayatına olumlu dokunuşlarda bulunma*, değerlere hizmet etmesini umarım.

Van/2019

Doç. Dr. Fuat TANHAN

Ön Söz

Bu kitap insan etkileşimlerinin özü hakkındadır. Kitap boyunca hikaye üzerine hikaye anlatılmaktadır: masallardan ve dünya mitlerinden hikayeler, kısa hikayeler, içe işleyen hikayeler, neşeli hikayeler, umut aşıl原因 hikayeler ve danışma ile psikoterapinin gerçekte neye benzediğini art arda resimlerle yansıtan gerçek hayattan klinik hikayeler. Bu kitaptaki fikirlerin çoğu benim profesyonel tecrübelerimin, klinik olarak bireylere, çiftlere, ailelere ve çocuklara harcadığım 11,000 saatin üzerinde danışmanlığın ve danışmanlar ile terapistleri klinik olarak eğitmek ve onlara süpervizyon vermek için harcadığım binlerce saatin ürünüdür. Bu çalışmanın danışmanlar ve psikoterapistlerin bilgi dağarcığı eklenecek pratik ve benzersiz şeyler sunacağını umuyorum. Profesyonel danışmanlık yaptığım ve danışmanlık eğitimi verdiğim yıllar boyunca geliştirdiğim şey; bizim alanda şimdiye kadar sahaya sunulmayan, insan etkileşimleri ile ilgili heyecan verici olduğunu düşündüğüm fikirler ve insanların hayatlarını, fikirlerini değiştirmek için onlara nasıl yardımcı olacağımıdır.

Bu kitabı diğer teknik kitaplardan farklı kılacak olan şey, okuyucunun danışma ve psikoterapideki *iletişimin beş hatası*(geliştirdiğim ve icat ettiğim bir kavram)hakkındaki bilgiyi bu kitapla edineceğidir. Okuyucular kitabı okurken, mevcut karşı-aktarımı değerlendirebilecekleri *analitik benlik* kavramı; çok yakın ilişkilerin temel ögesi rapport kavramını inşa eden sistematik bir model olan *Verim Teorisi*; ve diğerlerine ebeveynliğin temel becerileri öğretecek kısa öz ve pragmatik bir yol ve danışman ve psikoterapistlerin fark gözetmeden bir çok danışana yardımcı olabilmek için başvurabilecekleri bir araç olan *Ebeveynliğin 4C'si* hakkında bilgi edinecekler. Ayrıca kitapta, *taşkınlık* ve *yansıtma noktaları* olarak sunulan ve tartışılan bazı yeni terimler; ve yeni yollarla ifade edilen ve tanımlanan *doğrulama sapsması* gibi bazı eski terimler vardır. Bu proje öncelikle kendi çalışmamın bir ürünü olduğu için pek çok kitaba doğrudan referans vermedim. Bunun yerine, ekler kısmına daha kapsamlı bir kaynakça ekleyerek bu kitabı şekillendirmede en etkili olan eserleri belirttim.

Bu çalışma boyunca okuyuculara benim klinik tecrübelerimin ürünü olan bazı orijinal teknikler sunulacaktır. Örneğin, Plato'nun *mağara alegorisini* bir danışma tekniği olarak uygulamak, danışma yolculuğuna derinlemesine bakış sağlayan bir sunum olabilir. Öğretmesi eğlenceli,basit ve pratik bir uygulamayla, okuyucular tartışma şekillerini değiştirmek için nasıl *koltuk olacaklarını* öğrenecek ve başkalarına da aynı şeyi nasıl yapacaklarını öğreteceklerdir. Bu kitapta

okuyucular *Etkili Zaman Yönetimi Tablosu* ile çocukları motive etmek için pratik ve gerçekçi bir teknik kazanacaklardır. Okuyucular aynı zamanda kitapta *Canlı Video Oyunu*, *Çirkin bir çiçek olarak kıskançlık*, *Kukla Dünyası ve Geçmiş*, *Şimdi*, *Gelecek tekniğini* bulacak ve danışanların terapide meydana gelen her şeyi hatırlamak zorunda kalma baskısını hafifletmek için onlara *bir pasonun* nasıl verileceğini öğreneceklerdir. Ayrıca bu kitap insanların mantık yürütmeye çalışırken yaptığı temel *mantıksal yanlışların* bir açıklamasını, danışmalık literatüründe başka bir yerde bulamadığım, içine dahil etmemle de eşsizdir.

Modern dünyada insanların kısa sürelerle hapsedildiğinin farkındayım, bu yüzden masallar, teknikler ve klinik örneklerin açıklamalarını mümkün olduğunca kısa tutmaya çalıştım. Kitap ilerledikçe bu iş daha da zorlayıcı oldu, çünkü bu eser çok basit bir yolla başlar, ancak daha sonra bazı oldukça ezoterik kavramlara geçiş yapar. Bu kitaptaki fikirler basit veya absürt dahi olsa, danışanlar için hepsinin pratik ve gerçekten kullanışlı olduğuna inanıyorum. Kitap *İleri Danışma ve Psikoterapi Yöntemleri* diye adlandırıldı. Kitapta okuyucuya birçok terimi ayrıntılarıyla açıklamaya çalışsam bile, kitap üzerinde çalışırken onun aynı zamanda danışma dili hakkında temel bir anlayışa sahip olanlar için hazırlandığını varsaydım.

Okuyucular yazarın arka-planını ve felsefesini anladığında, bu kitap muhtemelen daha anlamlı hale gelecektir. Psikoloji alanında lisans eğitimimi tamamladıktan sonra, uzman bir Rogerian terapist olan Dr. Bob Brown'un nezaretinde California Üniversitesi Pennsylvania'da yüksek lisansıma başladım. Rogers'ın yaklaşımının öz değerlerini benimsemem de, o zamanlarda da, daha fazlasını öğrenmeye açtım. Eş zamanlı olarak Dr. Ed Jacobs nezaretinde Batı Virginia Üniversitesi'nde, onun Etki Terapisini (Akılcı Duygusal Davranış Terapisi, Transaksiyonel Analiz, Gestalt ve Adleriy Terapi'nin bir birleşimi) öğrendiğim yerde, çalışmaya başladım. Bu yıllar boyunca ünlü spor psikoloğu Dr. Kevin Elko'dan motivasyonel konuşma sanatını da öğrendim. Doktoramı sürdürdüğüm ve Analitik Psikoloji ve Yapılandırmacılık üzerine derinlemesine bir çalışma başlattığım Duquesne üniversitesindeki uzman öğretimcilerden eğitim almak için bu öğretmenlerden ayrıldım. Bugün, Nevada üniversitesinde bir Asistan Profesör olarak, eğitimimi ve tecrübemi kendi teorik yaklaşımım olan *Derinlik Danışmanlığı* (diye adlandırdığım) ile birleştirdim. Derinlik danışmanlığı bir psikodinamik teoriden daha fazlasıdır: özü itibarıyla başkalarının gerçek benliklerini keşfetmelerine yardım etmeye dayanan terapiye yönelik holistik bir yaklaşımdır. *Derinlik Danışmanlığı* ve diğer psikodinamik teoriler arasındaki temel fark, Derinlik danışmanlığının psişenin hem bilinç hem de bilinçdışı yönlerinin dengeli bir yaklaşım sergilenerek çalışmasına yaptığı vurgudur.

Bu kitap çoğunlukla konuşma dilinde yazılmıştır ve bu yazım tarzı amaçsız değildir. Danışma ve psikoterapi doğası gereği diyalogsaldır; bu yüzden, sırasıyla okuyucuları, okuyucuların da danışanları çekmesi için konuştuğum gibi yazmaya çalıştım. İleriki sayfalarda okunacak kelimeler, okuyucular onlar ve sunulan örneklerle kendilerini aktif şekilde tanımlarken bulduklarında hayat bulabilir. Bu kitabın yazım tarzının konuşma dilinde olması, onun hiçbir şekilde sıradan olduğu anlamına gelmez: aksine, içindeki her şey okuyucuların anlatılanlarla bağlantı kurmasına yardım etmek için kasıtlı olarak yazılmıştır. Konuşma dilini kullanarak, okuyucuların ileriki sayfalarda sunulan örneklerle tamamen özdeşleşmeleri umulmaktadır.

Teşekkürler

Bu kitabı hazırlamada bana yardım eden bazı kişilere içtenlikle minnettarım. Donald Conte'ye (babam) ve Marcy Swiatek'e (iyi arkadaşım) olanüstü bir düzenleme işi yaptıklarından dolayı minnet borçluyum; onların yardımları muazzamdı ve onlara sonsuz müteşekkirim, özellikle de onların bu kitabı şekillendirmek için ince eleyip sık dokumak zorunda kaldıklarını bildiğim için. İkisine de teşekkürler. Zamanını ayırarak el yazmalarını okuduğu ve bana değerli geribildirimler verdiği için Dr. Steve Harlow'a da ayrıca teşekkür etmek istiyorum. Bölüm başkamin ve arkadaşım, Dr. Tom Harrison'a, bana yaratma özgürlüğü sağladığı için minnettarım. Ayrıca bu süreç boyunca güvenini, desteğini benden esirgemeyen ve bana cesaret veren Springer Publishing'de baş editör yardımcısı Sheri W. Sussman'a takdirlerimi bildiririm. Bu kitaptaki resimleri yaptığı için Patrick Bell'e, referanslara yardımlarından dolayı Rick McGuffin ve Robyn Voss'a, geri bildirimlerinden dolayı Dr. Chad Snyder ve Dr. Troyann Gentile'ye, ve Springer Publishing'i bulmamda bana yardımcı olan Stan Wakefield'a müteşekkirim. Hem dil bilgisi konusundaki uzmanlığından hem de bütün "hızlı sorularıma" cevap vermek için "hazır kıta" bekleyen Donna Conte'e (annem) çok minnettarım. Bütün bu insanlar bu el yazmasının kitap haline gelmesini sağladı.

Eğer yoluma bu kadar üstat çıkmamış olsaydı, bugün olduğum gibi profesör ve danışman olamayacağımın farkınayım, bu yüzden bütün bu insanlara teşekkür borçluyum. Özellikle, Dr. Nicholas Hanna, Dr. Maura Krushinski, Dr. Kevin Elko, Dr. Bill Casile, Dr. Rick Myer, Dr. Jeffrey Miller, Dr. Joyceln Gregoire, Dr. Ed Jacobs, Dr. Stephen Miller, Dr. Jackie Walsh, Dr. Rick Pritts, Roxane Mongelluzzo, Dr. Mary Maples, Dr. Bob Brown, Denny Unger, Michael Conte, Melanie Chase, tüm danışanlarım ve öğrencilerim ve yol boyunca öğrenmeye yardımcı olan sayısız insana: Teşekkür ederim.

Hayatımın en önemli insanı karım, Kristen, bu kitabı yazmak için verdiğin koşulsuz destek ve geribildirimden dolayı sana teşekkür ederim. Bunun da ötesinde, lisans eğitimi gördüğüm andan başlayarak attığım her adımda büyümeme yardım ettiğin için teşekkürler. Aşkın, gücün, onurun, özverin, iyimserliğin, zekan, tutkun ve bu teşekkür bölümünde sıralayabileceğimden çok, çok daha fazlası için teşekkürler. Denge konusunda en çok şeyi senden öğrendim. Sözün özü, eğer senin için olmasaydı, bu kitabı yazmazdım ve bugün olduğum kişi olmazdım, bu yüzden teşekkürler.