

Ken Wilber'in Bilinç Gelişimi Modeli'nin Psikoterapi ile İlişkilendirilmesi

Hanna Rasel SCHERLER 

Hasan Kalyoncu Üniversitesi, İktisadi,
İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi,
Psikoloji Bölümü, Gaziantep, Türkiye

Öz

Bu yazıda, Ken Wilber'in bilinç gelişim modeli psikoterapi ile ilişkilendirilmiştir. Farklı psikoterapi tanımlarının ortak paydası olan üç husus; terapist-danışan teması, değişim ve kullanılacak tekniklerin belirlenmesi için danışanın gelişim düzeyinin değerlendirilmesi, Wilber'in bilinç gelişim modeli ile örtüştükleri alanlar açısından, konuya zemin oluşturacak şekilde, literatürden örneklerle açıklanmıştır. Wilber'in bilinç gelişim modelinde, gelişimin evrimini açıklamak için kullandığı ayrışma/bütünleşme ve kapsama/aşma terimleri, George Kelly'nin kişisel kurgu sistemi çerçevesinde örneklerle açıklanmıştır. Wilber'in bilinç gelişim modeli kısaca tanıtılmış ve aşamaları özetlenmiştir. Danışanın bilinç düzeyinin saptanması konusu, bir örnek üzerinden tartışılmıştır. Tekniklerin danışanın ihtiyacına göre seçimi ve derecelendirilmesi hususu, aynı örnek üzerinden, bilişsel terapi uygulamalarına ağırlık verilerek tartışılmıştır. Terapistin bilinç düzeyi ve psikoterapide anlam üretme konularına ilişkin tartışmalarda, danışanın kendisini temas edilmiş, anlaşılabilir hissetmesi için terapistin bilinç düzeyinin danışanınkinden daha derin ve kapsamlı olması gerektiği vurgulanmıştır. Yazı, konu ile ilgili yazarın kendi fikirlerinin özetlenmesi ile son bulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Psikoterapi, bilinç gelişimi, kişisel kurgu teorisi, bilişsel terapi

Abstract

Relating Ken Wilber's Consciousness Development Model With Psychotherapy

In this article, Ken Wilber's consciousness development model is associated with psychotherapy. Three issues are delineated as the common denominator of different psychotherapy definitions: therapist-client contact, change, and evaluation of the client's developmental level in order to determine the techniques to be used. These issues are explained with examples from literature, as they overlap with Wilber's consciousness development model so as to provide ground to the subject. The terms differentiation/integration and inclusion/transcendence, which Wilber uses to explain the evolution in the consciousness spectrum, are explained through examples within the framework of George Kelly's personal construct theory. Wilber's consciousness development model is briefly explained and its phases are summarized. The issue of the evaluation of the client's consciousness level is discussed through an example. The issue of the choice of techniques in line with the client's needs is discussed, using the same example, with an emphasis on cognitive therapy practices. In the discussions in relation to the therapist's consciousness level and meaning making in psychotherapy, the necessity for the therapist's consciousness level including and transcending that of the client's is emphasized so that the client feels contacted. The article ends with the author's own ideas on the subject.

Keywords: Psychotherapy, consciousness development, personal construct theory, cognitive therapy

Correspondence / Yazışma:

Hanna Rasel SCHERLER
Hasan Kalyoncu Üniversitesi, İktisadi,
İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi,
Psikoloji Bölümü, Gaziantep, Türkiye
Tel: 0532 251 7853

E-mail: nita@hannascherler.com

Received / Geliş: July 31, 2017

Accepted / Kabul: October 02, 2017

©2018 JCBPR. All rights reserved.

GİRİŞ

Bu yazıda, psikoterapide danışanın kendisini duyulmuş, anlaşılmalı, temas edilmiş hissetmesi için, terapistin müdahalesini danışanın ihtiyacı doğrultusunda yapılandırması gereği vurgulanmıştır. Terapistin ihtiyacının nasıl saptanabileceği konusu, Ken Wilber (1993, 1996, 2000a, 2000b)'ın bilinç gelişimi modeli çerçevesinde ele alınmıştır. Danışanın bilinç düzeyinin değerlendirilmesinin, terapistin bilinç düzeyi ile ilişkili olduğu tartışılmış ve bu konunun psikoterapide, terapistin yönelimi ve kullanılan tekniklerden öncelikli olduğunun vurgulanması amaçlanmıştır.

Psikoterapide Temas

Psikoterapinin, dayandırıldığı teorik alt yapı doğrultusunda farklılık gösteren birçok tanımı vardır (Prochaska ve Norcross 2014). Örneğin; psikoterapi, danışanın, terapistle etkileşim içerisinde dünyayı algılama ve anlamlandırma şeklinin farkına vardığı ve ihtiyacı doğrultusunda tekrardan yapılandırdığı (Basch 1988); danışan ve terapistin öznel gerçekliklerinin buluşması sonucunda nesnel gerçekliğe odaklandıkları (Bugental 1987); terapistin, danışanın henüz hakim olmadığı gelişim düzeyini müzakere etmesine fırsat yaratarak değişim gerçekleşmesine aracı olduğu (Greenspan 1997); terapist ile danışan arasında, danışanın sarsılmış/bozulmuş olan benlik deneyiminin incelenmesine olanak sağlayacak bağlanma türünün oluşturulduğu süreçtir (Lichtenberg ve ark. 1996). Prochaska ve Norcross (2014), psikoterapinin genel bir tanımını, terapistin, danışanın onayı ile ve ihtiyacı doğrultusunda, birtakım teknikler uygulayarak, onun davranış, düşünce ve duygularında değişiklik yapmasını desteklediği bir süreç olarak yapmışlardır. Bu tanımların ortak paydası, psikoterapinin terapist ile danışan arasında bir çeşit temas içermesidir. Danışan sorununu, kendi algıladığı ve anlamlandırdığı şekilde terapistte ifade eder, terapist de danışanı teorik yönelimi doğrultusunda dinler ve onunla etkileşime girer (Basch 1980).

Bilişsel klinik psikoloji alanında kişisel kurgu teorisi ile bilinen George Kelly'e göre, insan dünyayı, deneyimlerine (olumlu/olumsuz) dayandırarak oluşturduğu kurgularla (varsayımlar, değerler ve kurallar) yorumlar (Schulz ve Schultz 2005). Kişisel kurguların hem danışanın sorununu anlatmasına hem de terapistin danışanı ile etkileşime girmesine aracı olduğu çıkarılması yapılabilir. Başka bir deyişle, psikoterapinin, terapistin ve danışanın kurgularının temas ettiği bir süreç olduğunu söylenebilir. Kişisel kurgu teorisinde psikopatoloji, kişinin herhangi bir hayat olgusuyla ilgili ikilemin sadece bir tarafını barındıran

kurgular geliştirmiş olması ile açıklanır (Schulz ve Schultz 2005). Örneğin; kişinin kurgu sistemi sadece başarı veya birliktelik deneyimlerini barındırıyorsa, kişi başarısızlık, yalnızlık gibi hayat olguları ile baş etmekte zorlanır. Bu bakış açısı doğrultusunda, danışanı terapiye taşıyan nedenin, yaşamakta olduğu deneyimi açıklayabileceği kurgular oluşturamamış olduğu çıkarılması yapılabilir.

Psikoterapide Değişim ve Ayrışma/Bütünleşme ve Kapsama Aşma İşlevleri

Psikoterapi tanımlarında ortak olan bir diğer husus, psikoterapinin danışanın kendi davranış, düşünce ve duygularında değişiklik yapmasına olanak sağlamasıdır. Bu değişikliğin ne olduğu psikoterapi yaklaşımlarına göre farklılık gösterir. Örneğin değişim, psikanalizde, bilinçaltındaki dürtülerin bilinç düzeyine çıkartılması; psikanalitik ego psikolojisinde, gelişim basamaklarındaki eksikliklerin giderilmesi; varoluşçu yaklaşımlarda, gelişme potansiyelinin idrak edilerek buna cesaret edilmesi olarak tanımlanmıştır (Ryckman 2000). Kişisel kurgu teorisinde psikopatoloji, kişinin kurgu sistemine, geçerliliğini yitirmiş olmasına rağmen, yeni kurgular eklemeye direnmekte olduğu şeklinde açıklanır ve değişim, kurgu sistemine, dışarıda bırakılmış hayat olgularını da (başarısızlık, yalnızlık gibi) barındıran kurgular eklenmesi şeklinde tanımlanır (Schulz ve Schultz 2005). Yukarıdaki tanımlardan anlaşılacağı üzere değişim, danışanın uygulanan teknikler aracılığı ile, daha önce deneyimlemediklerini deneyimlemesiyle gerçekleşir. Örneğin, eskiden ebeveyni tarafından eleştirilmiş olan bir danışan, terapiye üst üste geç kaldığında, terapist tarafından eleştirilme beklentisinde olabilir. Terapistin bu tutuma samimi bir merakla yaklaşması, danışan için yeni bir deneyim olacak ve bununla ilgili kurgu oluşturmasına fırsat verecektir.

Greenspan (1997) psikoterapinin, gelişimsel süreçlerin tamamlandığı bir süreç olduğunu, bu amaçla terapistin, danışanın henüz hakim olmadığı gelişim düzeyini değerlendirmesine fırsat yaratarak değişimin gerçekleşmesini desteklediğini belirtir. Örneğin terapist, her ağladığında teskin edilmeye alışık olan bir danışanı alışık olduğu şekilde teskin etmeyebilir. Lichtenberg ve ark. (1996) terapistin danışanı ile kuracağı temasın niteliğinin, danışanın sarsılmış/bozulmuş olan benlik deneyiminin iyileşmesine araç olacağını belirtmişlerdir. Örneğin, ebeveyni tarafından sürekli hayal kırıklığına uğratılmış olan bir danışan, hayatıyla ilgili paylaştığı ayrıntıların terapist tarafından hatırlanmayacağı beklentisindeyken, terapistin bunları hatırlaması, danışanın sarsılmış olan benlik deneyiminin iyileşmesine vesile olabilir.

Yukarıdaki tartışmaya dayanarak değişimin, insanın öncükine kıyasla, hayat olguları ile baş etmekte, daha donanımlı hale geldiği çıkarsaması yapılabilir. Hümanistik yaklaşımda bu durum, insanın potansiyelini gerçekleştirilmesi olarak (Moss 2001) ve Gestalt yaklaşımında insanın bütünleşmesi olarak (Perls 1973) tanımlanır.

Yukarıdaki örneklerden anlaşılacağı üzere, psikoterapide danışanın davranış, duygu ve düşüncelerinde değişiklik yapmasına olanak sağlayan, terapistin danışan ile, danışanın alışık olmadığı bir şekilde temas etmesidir.

Wilber (1993, 1996, 2000a, 2000b), bilinç gelişim modelinde ayırışma/bütünleşme terimlerini gelişimin evrimini açıklamakta kullanır. Bu yazıda, psikoterapi bu modelle ilişkilendirildiği için, sözü geçen terimlerin açıklanmasının gerekli olduğu düşünülmüştür. Yukarıda, psikoterapinin, terapist ve danışanın kurgu sistemlerinin temas ettiği bir süreç olduğundan bahsedilmiştir. Terapist danışanla, onun kurgu sisteminin dışında kalan kurgular kullanarak temas ettiğinde, danışandan ayırışmış olur (yukarıdaki örneklerde; terapistin geç kalan danışanı eleştirmemesi, danışanı alışık olduğu şekilde teskin etmemesi, danışanın paylaştıklarını hatırlaması). Terapist danışandan “ayırışarak”, danışanın, içinde bulunduğu örgütlenmeden “ayırışıp” yeni örgütlenme ile “bütünleşmesi”ne olanak sağlar. Wilber (1993, 1996, 2000a, 2000b), bilinç gelişim modelinde, gelişimin evrimini açıklamakta kapsama/aşma terimlerini de kullanır. Terapistin, danışandan ayırışması ile, danışanın içinde bulunduğu örgütlenmeden de ayırıştığından söz edilmiştir. Danışan, ayırıştığı örgütlenmeden arınmaz; onu barındırır, kapsar; mevcut örgütlenmeden, onunla özdeşleşme süreci tamamlandığı için ayırışabilir. Yeni örgütlenme de öncekinden bağımsız değildir; öncekinin tüm niteliklerini ve daha fazlasını içerir. Wilber’ın terimi ile önceki aşamayı kapsayıp aşar. Bilinç gelişimi oyuncaklarla dolu ardıl odalar şeklinde düşünülecek olursa; her odadaki oyuncakların, bir önceki odanın oyuncakları ile oynamak için gereken beceriyi kapsadığı ve daha fazlasını gerektirdiği söylenebilir.

Anlaşıldığı üzere, psikoterapide değişim, terapistle danışanın temasındaki ayırışmalarla tetiklenmektedir. Danışan, kendisi ve hayatla ilgili tüm verileri örgütleyiş şeklinde, önceki konumuna kıyasla daha derin ve daha kapsayıcı bir çerçeve geliştirmektedir. Bu gelişim, kişisel kurgu teorisinde, danışanın kurgu sisteminin daha çok sayıda kurgu barındırarak, algıda faklılığa ve çok boyutluluğa izin verecek şekilde değişmesi olarak tanımlanır (Prochaska ve Norcross 2014). Bilişsel yaklaşımda da paralel bir değişimden söz edilir (Türkçapar 2012). Bu değişikliğe nasıl varıldığı

kullanılan terapötik yöntemin metod ve tekniklerine göre değişiklik gösterse bile, bu değişikliğin terapötik yaklaşımlar arasındaki ortak payda olduğu anlaşılmaktadır. Bilişsel yaklaşımlarda terapistin amacı, danışanın temel varsayımlarının, değerlerinin, kurallarının açığa çıkartılıp, mevcut yaşamındaki ihtiyaçlara cevap verecek şekilde yeniden kurulanması (Akkoyunlu ve Türkçapar 2013, Leahy 2017, Türkçapar 2012) iken, diğer yaklaşımlarda danışanın örgütlenmesindeki bu değişiklik bir sonuç olarak ortaya çıkar (Prochaska ve Norcross 2014, Shapiro 2012). Vurgulamak istenilen nokta, danışanın bilişsel alanındaki değişikliğin, amaç veya sonuç, yaklaşımların ortak paydası olduğudur. Bilişsel yaklaşımlarda doğrudan seçilmiş hedefken, diğer yaklaşımlarda varılan sonuç olduğu anlaşılmaktadır.

Özetle; psikoterapide temasın, hem terapist ile danışan arasında hem de danışanın kendi içinde henüz bütünleşmemiş tarafları arasında gerçekleştiği anlaşılmaktadır. Terapistin danışandan uygun zaman ve şekilde ayırışmasının, danışana, terapiye başladığı zamanki örgütlenmesini kapsayıp aşma, dolayısı ile gelişme fırsatı yarattığı söylenebilir.

Psikoterapide Danışanın Gelişim Düzeyinin Belirlenmesi

Psikoterapi tanımlarında ortak olduğu anlaşılan üçüncü husus, terapistin, danışanın ihtiyacı doğrultusunda birtakım teknikler uygulamasıdır –analitik yaklaşımlarda transferans analizi; davranışçı yaklaşımlarda birtakım ödevler (Schultz ve Schultz 2005); Gestalt yaklaşımında boş iskemle tekniği (Perls 1973) gibi. Psikoterapide, danışanın gelişim düzeyinin değerlendirilmesi, kullanılacak tekniğin belirlenmesi açısından önem taşır (Greenspan 1997, McWilliams, 1994). Literatür, insanın çeşitli alanlardaki gelişiminin psikoterapi ile ilişkilendirildiği modeller barındırır: fiziksel bedeninin idraki (Grof 2000), duygusal ‘ben’in gelişimi (Kernberg 1987, Kohut, 1977 ve 1987, St. Clair ve Wirgen 2004), kişilerarası ilişkilerin temelini oluşturan nesne ilişkileri teorileri (Summers 1994), zihinsel gelişim (Miller 1989), bilinçaltının psikolojik gelişimi nasıl etkilediği (Miller 1989), kendi içinde bütünleşmiş, gündelik hayatın zorlamaları ile baş edebilen ego gelişimi (Kegan 1982, Loevinger 1976, Miller 1989) ve ahlaki gelişim (Newman ve Newman 1987) gibi.

Ken Wilber (1993, 1996, 2000a, 2000b), “Integral Teori” başlığı altında, bu teorilerin hepsini kapsayan ve daha fazlasını barındıran bir bilinç gelişim modeli sunmuştur. Bu modele göre; bilinç, her gelişim basamağında bir takım yapılarla (fiziksel, duygusal, bilişsel) özdeşleşir ve özdeşleşilen yapı,

kişinin kendisini nasıl tanımlayacağını, algıladığı uyarıları nasıl organize edeceğini, nereden tehdit algılayacağını, kendisini nasıl savunacağını ve nasıl bir irade sergileyeceğini belirler (Wilber 1984a, 1996). Yapı yeterince özümsemiş olduğunda, bilinç bu yapıdan, onu kapsamak sureti ile ayrışır ve bir sonraki yapı ile bütünleşmeye doğru evrilir.

Bilinç gelişimi modeli

Aşağıda, Wilber (1984a, 1993, 1996, 2000a, 2000b)'ın İntegral Teorisi'nde açıkladığı gelişim safhalarında bilincin sırasıyla hangi yapılarla temas edip özdeşleştiği ve her özdeşleşmenin nasıl bir sınır yarattığı kısaca özetlenmiştir.

Çevresinden ayrışmamış bir şekilde, “ben her şeyim, her şey de ben” bilinci ile dünyaya gelen bebeğin yaşadığı ilk gerilim, derisinin altındaki kendisi, diğer her şeyin de diğeri olduğunu anlama sürecidir. Bu gerilim, bilincin her iki konumunu (kendi ve diğeri) kapsayarak fiziksel bedende konumlanması ile dengelenir. Sınır, fiziksel beden ve fiziksel çevre arasına koyulur. Beden ile çevrenin ayrıştırılmasında, sınırda sorunlar yaşanabilir. Sınırların bulanık, belirsiz olması, bilincin çevre içinde kaybolması durumunda psikoz gelişebilir (örneğin; “İçimden insanlara küfrediyorum, beni duyarlar düşüncesi ile evden çıkamıyorum” veya “Benim haberim olmadan diğerleri bana negatif enerji verebilir mi?”). Bedenin çevreden ayrıştırılıp buluşturulamaması durumunda da, otizm gelişebilir (örneğin; kişinin diğerleri ile göz teması kurmaması, ismi söylendiğinde bakmaması, diğerlerini iştmiyor gibi davranması).

İkinci aşamada, fiziksel bedenin duyguları da olduğu keşfedilir. Burada gerilim, bilincin diğerlerinin duygularını kapsayacak şekilde kendi duygu bedeninde konumlanması ile giderilir. Sınır, kendi duygusal bedeni ile diğerinin duygusal bedeni arasına koyulur. Sorun olması durumunda, kişi; ya diğerlerini kendisinin uzantısı olarak görür, kendisine hizmet eden nesne olarak algılar, narsizm gelişir (örneğin; “Benden ayrılmak istemesine sıkıldım, zira yeneden internette bir sürü aday arasından seçim yapmam gerekecek”); ya da çevreden gelen uyarılara çok açıktır, duygusal sınırları çabuk etkilenir, diğerlerini zaten çabuk zedelenen sınırlarına tehdit olarak algılar, sınırda kişilik konumu oluşur (örneğin, “Mesajlarıma hemen yanıt vermediği zaman, artık beni sevmediğini, istemediğini düşünerek alt üst oluyorum”).

Üçüncü aşamada, zihin beden ve dürtülerinden ayrışmaya başlar. Duygusal beden ile kavramsal zihin arasındaki

gerilim, bilincin zihin-bedende konumlanması ile dengelenir. Sınır, zihin ve beden arasına koyulur. Bu süreçteki ayrışma/buluşmada sorunlar yaşanırsa, bilinç ya bedende konumlanır ya da zihinde. Zihin bedenden ayrışmakta zorlanırsa, güçlü duygularla boğulabilir; histrionik duygular dalgalanmaları, fevri olma gibi sorunlar yaşayabilir (örneğin; “Eşimle tartıştığımda, öyle bir an geliyor ki birden kendimi onu yumruklarken veya boğazını sıkarken buluyorum”). Bilincin zihinde konumlanma durumu, yani bedenden ayrılması ve onunla buluşamaması, klasik nevrozu oluşturur (örneğin; “Bugünlerde çok çalışıyorum, mesaiye kalıyorum, tamamlamam gereken çok iş var. Çocuklarıma karşı tahammülümün azalmış olmasını, kızdıktan sonra pişmanlık duyup hediye almamı, baş ağrısı, gastrit sorunları yaşamamı hep bu yoğun döneme bağlıyorum”).

Dördüncü aşamada rol-kural zihni gelişmeye başlar. Buradaki mesele, toplum tarafından kabul gören düşünceler ile görmeyen düşünceleri birbirinden ayırmak ve buluşturmadır. Sınır, kabul gören düşünceler ile görmeyenler arasına koyulur. Bilinç, benmerkezci olmaktan “biz” merkezci olmaya geçer. Toplum tarafından kabul gören düşünceler görmeyenlerden ayrıştırılıp buluşturulamazsa senaryo patolojisi oluşur. Kişi öğrendiği senaryolarda, içselleştirdiği ve mutlakmışcasına algıladığı değer yargılarında hapsolür (örneğin; Taşınmak isteyen C hanım, ev arayışını erkek arkadaşı ile birlikte yapar. Aile fertleri, “bulduklarını bize göster, seçmekte sana yardımcı olalım” dediklerinde bulduğu evleri gösteremez; çünkü emlakçıların ailesinin yanında erkek arkadaşından söz etmesinden çok çekinir).

Beşinci aşama, geleneksel toplum kurallarına uyan rollerden ve dünya görüşünden uzaklaşarak, dünya merkezli, daha olgun egoya geçiş dönemidir. Kişi, kim/ne olduğunu nasıl bulacağını arayışındadır. Nasıl omurgamız fiziksel bedenimizin ayakta durmasını sağlıyorsa, bu aşamada geliştirilen ego da, soyut anlamda, kendi içinde bütünlüğü olan bir kişilik oluşturulmasını sağlar. Sosyal rol ve kurallar aşılarak onlardan bağımsızlaşılır. Sosyal benlik ile içsel benlik arasındaki fark algılanır. Dünya görüşü “biz” merkezlilikten “hepimiz” merkezliliğe geçer. Bilinç, bedeni, zihnini, çevreyi, toplum kurallarını bütünleştirerek olgun bir egoya sahip olur; ancak bunları buluşturmakta zorlanırsa kimlik krizi yaşar.

Altıncı aşamada, benlik otonomdur ve bütünleşmiştir. Bilinç “hepimiz” merkezlidir. Artık bilinç varoluşla ilgili meselelere kayar: “Ben niye varım? Amacım ne?” gibi. Kaynaklar kendini gerçekleştirmek için seferber edilir,

varoluş meselelerine yanıt yaratılır. Kişi varoluşunun anlamını, kurguladıklarının ardındaki ortak paydada göremezse, varoluş anlamında bir depresyona girer. Tüm bağlantılardan uzak kalmaya veya aşırı bütünsel düşünerek öznel kişiye yer bırakmamaya yönelebilir (nihilizm gibi).

Yedinci aşamada, bilinç acıyı, memnuniyetsizliği gidermeye çalışmak yerine ona şahitlik etmeyi öğrenir. Yaşamdaki memnuniyetsizliklerle baş etmek için ikame tatminlerin işe yaramayacağını idrak eder. Artık hayatın barındırdığı gerginlikler kabul edilmiş, ontolojik konum sindirilmiştir. Gerginliğin bir tarafında konumlanarak diğer tarafı reddetme dönemi bitmiştir. Kişi acı çeker, ancak buna atfettiği anlam artık farklıdır. Olguları değiştirmek, yadsımak veya kontrol etmeye çabalamak yerine, hayatı barındırdığı gerginliklerle birlikte kabul ederek, tevekkülü öğrenir.

Sekizinci aşamada, bilinç artık bütünü algılamaya başlar. Evrensel bilinci, gözlemleyen ile gözlemlenenin bütünleştiği "Bir"i yaşamaya başlar.

Özetle, Wilber (1984a, 1993, 1996, 2000a, 2000b)'ın bilinç gelişim modelinin ilk dört aşamasında, kişi sırasıyla fiziksel, duygusal ve zihinsel yapılarla özdeşleşir. Beşinci aşamada, önceki dört aşamada özdeşleşmiş olduğu parçaları bütünleştirir. Altıncı aşamada, parçalardan bütüne doğru yolculuğuna başlar, hayatın barındırdığı gerginlikleri olduğu gibi deneyimlemeyi pekiştirir. Yedinci aşamada, bilinci artık egoyu barındıran ve aşan, benötesi konuma, şahit konumuna geçmiştir. Sekizinci aşamada, evrensel bilinci, her şeyin her şeye nüfuz ettiğinin idrakini (Wilber 2006) yaşamaya başlar. Bu modelde gelişim, her basamakta, o basamağa özgü bir gerilimle tetiklenir. Nasıl gelişim, Freud'un teorisinde psikoseksüel gerilimlerin dengelenmesi ve Erikson'un teorisinde psikososyal gerilimlerin dengelenmesi ile açıklanıyorsa (Schultz ve Schultz 2005), Wilber'in teorisinde de gelişim, her basamakta bilincin daha önce özdeşleştiği yapıyı (fiziksel, duygusal, bilişsel) kapsayacak şekilde ondan ayrışması ve bir sonraki basamağın yapısı ile temas etmesi şeklinde açıklanır (Wilber 1996, 2000a). Wilber (1984b, 1996, 2000a, 2000b) gelişimi, yapıların artan ayrışma, çeşitlilik ve örgütlenmeye doğru gittiği bir süreç olarak, psikopatolojiyi de ayrışma/bütünleşme ve kapsama/aşma işlevlerindeki aksaklıklar olarak tanımlar.

BİLİNÇ GELİŞİMİ VE PSİKOTERAPİ

Wilber (1979, 1984b), her bilinç gelişimi aşamasına ilişkin, o aşamadaki psikopatolojilerle çalışılması açısından daha uygun olacağı düşünülen psikoterapi yaklaşımları

tanımlamış ve bu yaklaşımların ortak noktasının, her yaklaşımın, kendine özgü bir biçimde, bilincin, daha önce yadsınan, bastırılan veya dönüştürülen yapılarla temasını hedeflediğini belirtmiştir. Literatür, hangi psikoterapi yaklaşımının daha etkin olduğu konusunda herhangi bir yaklaşımı diğerlerine kıyasla daha etkin şekilde öne çıkartan bir bulgu barındırmamaktadır (Wampold ve Imel 2015). Ancak, farklı psikoterapi yöntemleri ile çalışılmış danışanlarla yapılan araştırmalar, danışanlar açısından en etkin algılanan terapinin, kendileri ile temas edildiğini deneyimledikleri, anlaşıldıklarını düşündükleri terapi olduğunu ortaya koymuştur. Danışanın duyulmuş, anlaşılmış, temas edilmiş hissetmesinin, terapiden yararlandığının belirleyicisi olduğu anlaşılmaktadır (Wampold ve Imel 2015).

Aşağıda, psikoterapide bilinç düzeyine duyarlılığın, danışanın temas edilmiş hissetmesine hizmet edeceği düşünülen hususlar tartışılmıştır. Bu hususlar, sırasıyla; danışanın bilinç düzeyinin saptanması, tekniklerin danışanın ihtiyacına göre seçimi ve derecelendirilmesi ile terapistin bilinç düzeyidir.

Danışanın Bilinç Düzeyinin Saptanması

Danışanın ihtiyacını, dile getirdiği sorun değil onu dile getiriş şeklinin belirlediği düşünülmektedir. Danışanın terapist ile kurduğu ilişkinin niteliğinin de ihtiyacının belirlenmesinde rol oynadığına inanılmaktadır. Zira bu ilişki, danışanın içinde bulunduğu bilinç düzeyinin yapısınca şekillenmektedir. Terapist, hem danışanın kendisi ile kurduğu ilişkinin niteliğinden hem de şikâyetini dile getiriş şeklinden danışanın bilinç düzeyini saptayarak, müdahalesini ona göre şekillendirir (Wilber 1984a). Terapistin, danışanın ihtiyacını saptamak amacı ile ifadesinin hangi niteliğine odaklanabileceği, aşağıda bir örnek üzerinden tartışılmıştır.

Altmış sekiz yaşında olan A bey, 12 yıldır birlikte yaşadığı ve maddi durumu kendisinden çok daha iyi olan B hanımın, torunu için yılda yaptığı eğitim masrafının sadece dörtte birini kendi torununun eğitimi için vermeyi önermiş olmasına içinden tepki duymuş ve bunu konuşmak için terapistte baş vurmuştur. Olağan, gündelik bir hayat olgusu gibi görünen içeriğin terapinin konusu olmadığı, genelde danışanların paylaştığı içeriğin terapide odaklanılacak meselenin ne olduğunun anlaşılmasında araç olduğu düşünülmektedir. Terapide odaklanılacak meselenin ne olduğunun, danışanın içeriği nasıl paylaştığında saklı olduğuna inanılmaktadır. Aşağıda, A beyin içeriği nasıl paylaşabileceğine ilişkin üç olasılık sunulmuştur.

Paylaşım 1: “Nasıl olur da benim torunuma kendi torununa verdiğinin dörtte birini vermeyi önerir? Benim torunum - senin torunun ayırımının olması bana, bu ilişkide benim onun için duygusal yerimin, onun benim için kapsamakta olduğu duygusal yerden farklı olduğunu düşündürüyor. Birbirimiz için duygusal olarak farklı anlamlar mı barındırıyoruz? Bazen kötü niyetli olduğunu düşünüp ondan uzaklaşıyorum”.

Paylaşım 2: “Bunca yıldır hayat arkadaşınız, birlikte yaşıyoruz, her şeyi birlikte yapıyor, paylaşıyoruz. Çiftler, belirli bir süre sonra aralarında ayırım gözetmezler, benimki-seninki olmaz. Nasıl böyle bir ayırım yaptığını anlamakta çok zorlanıyorum. Bazen neden böyle davranmış olabileceğine ilişkin açıklamalar üretiyorum, bazen de ona ters davranıyorum, sonra farkına varıp günlünü alıyorum”.

Paylaşım 3: “Böyle bir katkıda bulunmaya hiçbir zorunluluğu olmamasına rağmen gönüllü oldu, bu büyük bir cömertlik. Bunun bilincinde olmama rağmen, kendi torunu söz konusu olunca duygusal, benimki söz konusu olunca ticari karar almasına içerledim. Bir yandan da, bunca hayat tecrübesine rağmen böyle düşünmüş ve hissetmiş olmaktan dolayı kendimi eleştiriyorum. Onunla bu içsel süreçlerimi paylaşmak istiyorum zira paylaşmamak bu enerjiyi bedenimde barındırmak anlamına gelir; aynı zamanda, uzun vadede ilişkinin dokusuna da zarar verir”.

Danışanın sözel ifadesi, genellikle, danışanın kendisini nasıl tanımladığını (ne ile özdeşleştirdiğini veya ben ve ben olmayan sınırını nereden çizdiğini), uyarınları algılamak ve anlamlandırmakta kullandığı bilişsel çerçeveyi (değer yargıları, inançlar), algıladığı tehditlere karşı kendisini nasıl savunduğunu (savunma mekanizmaları) ve ihtiyacını ortaya koyar (Wilber 1984a, 1993, 1996, 2000a, 2000b). Bunların, danışanın hangi parçalarının bütünleştirilmeyi beklediğinin göstergeleri olduğu düşünülmektedir.

Örneğin, birinci ifadede A bey “sevilmeliyim/duygusal yaratımım karşılık bulmalı” değerini barındırmakta ve kendisinin B hanıma karşı duyduğu duygusal bağın B hanımda karşılığının olmamasını tehdit olarak algılamaktadır. Kendisini duyguları ile tanımlamakta ve diğerinin duygularının kendisinininkine hizmet edecek nitelikte olmasını istemektedir. İlkel bir savunma olan bölme mekanizmasını kullanmakta ve benmerkezci bir dünya görüşü sergilemektedir. Bu örnekte psikopatoloji, duygusal yapı ile ilgili ayrışma/bütünleşme işlevlerindeki aksaklıklar olarak tanımlanabilir. A beyin, kendisini Paylaşım 1’de olduğu şekilde ifade etmesi durumunda, müdahalenin duygusal

sınırına, A beyin kendi duygularına ek olarak diğerinin de duygularını idrak etmesi ve bilincinin her iki olguyu da kapsayacak şekilde konumlamasına destek olunacak şekilde yapılandırılacağı söylenebilir. Kurgu teorisi açısından bakıldığında, A beyin kurgu sisteminin, diğer insanların duygularını da kapsayacak şekilde geliştirileceği sonucuna varılabilir.

İkinci ifadede A bey, “Hayatımı paylaştığım kişi benimle aynı görüşte olmalı, benim görüşlerime saygı duymalı” değerini barındırmakta ve B hanımın davranışının kendi değer yargı çerçevesinin dışında olmasını tehdit olarak algılamaktadır. A bey kendisini zihinsel kurguları ile tanımlamakta ve saygı görmek istemektedir. Mantığa büründürme, yer değiştirme, yap-boz gibi nevrotik savunmalar kullanmakta ve biz merkezli bir dünya görüşü sergilemektedir. Bu örnekte, psikopatoloji, zihin-beden yapılarının ayrışma/bütünleşme işlevlerindeki aksaklıklar olarak tanımlanabilir. A beyin, kendisini Paylaşım 2’de olduğu şekilde ifade etmesi durumunda, müdahalenin, zihin-beden sınırına, bilincin bedeni reddetmeyeceği, bedeni ve zihni kapsayacak şekilde konumlanmasına destek olacak şekilde yapılandırılacağı söylenebilir. Kurgu teorisi açısından bakıldığında, A beyin kurgu sisteminin, bedensel dürtülerini de kapsayacak şekilde yeniden yapılandırılacağı sonucuna varılabilir.

Üçüncü ifadede A bey, “İçsel süreçlerimin farkında olmalı ve bunları yakın ilişkide olduklarımla paylaşmalıyım” değerini barındırmaktadır. Burada A beyin algıladığı tehdit öncekilere kıyasla daha soyuttur. Mesele artık B hanımın davranışının kendi duygusal veya zihinsel sınırlarında yarattığı sarsılma değildir. A bey, B hanımın davranışına gösterdiği duygusal ve zihinsel tepkilerin, kendi bilincinde beliren olgular olduğunu idrak edememiş olmayı tehdit olarak algılamaktadır ve kendi deneyimlerini gözlemleyip onlara şahitlik edebilme becerisini pekiştirmek ihtiyacındadır. A beyin, kendisini Paylaşım 3’te olduğu şekilde ifade etmesi durumunda, müdahalenin, ontolojik konuma, deneyimin olduğu gibi kabul edilmesine destek olacak şekilde yapılandırılacağı söylenebilir.

Her üç örnekte de, terapistin danışanı ile çalışmaya başlarken, danışanın bilincinin gelişim sürecinde takılmış olduğu safhada onunla temas etmek ve özdeşleştiği yapıları kullanmak durumunda olduğu vurgulanmıştır. A beyin kendisini ifade ediş şekline endeksli olmak üzere, duygusal sınırına, zihinsel sınırına veya tüm bunların bilinçte beliren olgular olduğunun söz konusu edileceği “şahitlik” konumuna müdahale edildiği takdirde, A beyin kendisini duyulmuş, anlaşılabilir hissedeceği belirtilmiştir. Özetle;

semptomun belirmesine neden olabilecek ayrışma/bütünleşme ve kapsama/aşma işlevlerinin nerede ve nasıl aksamış olduğunun saptanmasının esas olduğu düşüncesinin altı çizilmiştir.

Tekniklerin Danışanın İhtiyacına Göre Seçimi ve Derecelendirilmesi

Leahy'nin (2015, s. 36) "Tecrübeli bilişsel terapist her hastaya aynı çözüm dolu çantayla yaklaşmaz" cümlesinin işaret ettiği üzere, psikoterapi yaklaşımları, tekniklerin danışanın ihtiyacına göre seçilmesi ve derecelendirilmesi gerektiği hususunda ortak görüştedir (Basch 1980, Bugental 1987, Greenspan 1997, Lichtenberg ve ark. 1996, Prochaska ve Norcross 2014, Stratford ve Brallier 1979). Bu husus, aşağıdaki satırlarda, bilişsel terapi uygulamaları göz önünde bulundurularak, yukarıda sözü geçen A bey nezdinde örneklendirilmiştir. A beyin kendisini Paylaşım 1'de olduğu şekilde ifade etmesi durumunda, kurgu sistemindeki belirgin temanın sevilme; varsayımının, duygusal yatırımının karşılık bulması gerektiği; ve otomatik düşüncesinin de "beni sevmiyor" olduğu söylenebilirdi. A beyin diğer insanların duygusal farklılıklarını da barındıracak kurgular oluşturması için, terapist A beye, etkileşimde bulunduğu diğer insanların ne hissetmiş olabileceklerine ilişkin düşüncelerini yazması görevini verebilirdi. Her "sevilmiyorum" otomatik düşüncesi ile karşılaştığında mevcut verilere uygun yeni bir cümle kurması da istenebilirdi. Ancak terapist A beyi, sadece kendi duygularının farkında olduğu gerçeği ile yüzleştiremezdi; zira A bey, içinde bulunduğu bilinç düzeyi gereğince, bu yüzleştirmeyi terapötik olarak kendisi için yararlı bir şekilde kullanabilecek yapıya sahip değildir. Aynı nedenden dolayı terapist, A beyin sınırdaki kişilik nitelikleri sergileyen bir paylaşım ile kendini ifade etmesi durumunda (B hanımla bir yakınlaşım bir uzaklaşım içerisinde olduğu şeklinde), yüzleşme veya kanıt arama tekniklerini kullanamayacaktı. A beyin değişkenlik gösteren duygulanım durumlarının tanımlanmasına hizmet eden diyalektik davranışçı terapi tekniği olan teyit etme veya bilinçli farkındalık tekniklerini kullanabilecekti (Linehan 1993, 2016).

A beyin kendisini Paylaşım 2'de olduğu şekilde ifade etmesi durumunda, terapist yüzleşme veya kanıt arama tekniklerini kullanabilirdi. A beyin kendisini Paylaşım 1'de olduğu şekilde ifade etmesi durumunda terapist kanıt arama tekniği kullanacaksa, bu kullanım, A beyin kendi duygularının ne kadar farkında olduğunun, onları ne kadar önemseydiğinin kanıtının aranması şeklinde olabilirdi. Özetle; seçilen tekniklerin, danışanın takılmış olduğu bilinç düzeyindeki ihtiyacına cevap verecek şekilde

kullanımının ve derecelendirilmesinin, danışanın kendisini duyulmuş, anlaşılmalı ve temas edilmiş hissetmesini sağlayacağı düşünülmektedir.

Yukarıda, Wilber'in (1979, 1984b) bilinç gelişimi aşamalarına ilişkin, o aşamadaki psikopatolojilerle çalışılması açısından uygun olacağı düşünülen psikoterapi yaklaşımları tanımlamış olduğundan söz edilmişti. Bu noktada, bilinç gelişimindeki her aşama için uygun olan yöntemler olduğu savı yerine, yapıya ve ilgili ihtiyaca göre tekniklerin seçimi ve kullanımının söz konusu olduğunu öne sürmenin, pratikte uygulananın daha gerçekçi bir açıklaması olacağı düşünülmektedir.

Terapistin Bilinç Düzeyi

Terapistin bilinç düzeyinin, hem terapist ile danışan arasında hem de danışanın içinde bütünleşmeyi bekleyen parçaları arasındaki temasın niteliğini belirleyecek önemde olduğunu düşünülebilir.

Greenspan (1997) ve McWilliams (1994), değerlendirme yaparken danışanın içinde bulunduğu gelişim düzeyine duyarlı olunması gerekliliğine dikkat çekmişler, ancak terapistin gelişim düzeyinden söz etmemişlerdir. Karşı aktarım konusu, kendilik psikolojisi (*self psychology*) alanında, terapinin öznellikler arası bağlamda (*intersubjective context*) ele alınması gerektiğine ilişkin beyanlarda (Atwood ve Stolorow 1984, Orange ve ark. 1997, Stolorow ve Atwood 1992, Stolorow ve ark. 1994); psikanalitik alanda da, psikanalizin çerçevesinin ilişkisel kavramları da barındıracak şekilde geliştirildiğinin anlatıldığı beyanlarda (Eagle 1984, Gill 1994, Mitchell 1988, Winer 1994) tartışılmıştır. Karşı aktarım konusunun, analitik ve psikodinamik yaklaşımlarda bahsedildiği şekli ile, bu yazıda vurgulanmaya çalışılan terapistin bilinç düzeyi konusu ile kısmen örtüştüğü düşünülmektedir. Racker (1957), terapistin, karşı aktarımını kendisinden kaynaklanan ve kendisine danışan tarafından yansıtılan boyutları ile ayrıştırıp değerlendirdiği ölçüde, danışanı ile temasında etkin olabileceğini belirtmiştir. Wilber'in bilinç gelişimi modeli çerçevesinden ele alındığında, terapistin karşı aktarımının, terapistin bilinç gelişiminin nerede aksadığına işaret ettiği düşünülebilir. Terapistin karşı aktarımını değerlendirmesi sonucunda, ilgili yapıyı kapsayıp aşması ile, danışanın gelişimini tetikleyecek şekilde onunla temasını yeniden yapılandırmasının mümkün olacağı söylenebilir. Wilber'in terapistin bilinç düzeyine yaptığı vurgunun, bu tür farkındalığı aşan bir vurgu olduğu düşünülmektedir ve aşağıda açıklanmaktadır.

Terapistin bilinç düzeyi ve anlam üretme

Psikoterapinin bir anlam üretme süreci olduğunu düşünülebilir. Terapistin teorik oryantasyonu, anlamın neye ilişkin üretileceğinin belirleyicisi olur (Prochaska ve Norcross 2014.) Örneğin; terapi sürecinde üretilecek anlam, klasik analitik yönelimli bir terapist için, danışanın davranışlarının bilinçaltı dürtülerce yapılandırıldığı idraki çerçevesinde; varoluşçu yönelimli bir terapist için, danışanın davranışlarının kendi iradesiyle, seçim yapıp, sorumluluğunu üstlenip, sonucuna katlanmasıyla ilgili olduğunun idraki çerçevesinde; bilişsel yönelimli bir terapist için, danışanın kurgulamakta hür, ancak geçerliliklerini sağlamadığı sürece kurguladıklarının hapsinde olduğunun idraki çerçevesinde olacaktır. Burada vurgulanmak istenen, terapistin yönelimi doğrultusunda hangi anlamı üreteceği değildir. Vurgulanmak istenen, danışanın, terapistin yöneliminden ve üreteceği anlamın ne olduğundan bağımsız olarak, bunu ancak kendi özdeşleşmiş olduğu yapının çerçevesinde algılayabileceğidir. Terapist ile danışan arasında hangisinin kurgu sistemi daha dar kapsamlı ve daha sığ ise “gerçeği” tanımlamakta o belirgin olacaktır. Bunun terapistinki olması durumunda, danışanın duyulmamış, anlaşılmamış, kendisiyle temas edilmemiş hissedeceği öngörülebilir. Örneğin; yukarıda Paylaşım 3'te A bey kendisini, deneyimlerine şahitlik edebildiği bir boyutta konumlandırmakta, bunu yapamamayı tehdit olarak tanımlamakta ve “hepimiz” merkezli bir dünya görüşü sergilemektedir. Terapistin, A beyin paylaşımını, duygusal veya zihinsel sınırlarda sarsıntı yaşıyor şeklinde anlamlandırıp müdahalesini buna göre yapılandırması durumunda, A bey ile temas edemeyecektir. Zira bu algı doğrultusunda A beyin kurgu sistemini duygusal veya zihinsel yapıların kapsanacağı şekilde geliştirme çabasında olacaktır. Oysa A beyin kurgu sistemi bu yapıları barındırıp aşmaktadır. Sadece deneyimlerini gözlemleyip onlara şahitlik edebilme becerisini pekiştirmek ihtiyacındadır. Terapistin bulunduğu bilinç düzeyinin A beyin bu ihtiyacının algılanmasına olanak sağlamaması durumunda, A bey kendisini anlaşılmamış hissedecektir. Bu sonucun terapistin yönelimi ile ilişkili olmadığını, terapistin bilinç spektrumunda konumlandığı düzeyin danışaninkini kapsayamaması ile ilgisi olduğu düşünülebilir. Başka bir deyişle, terapistin kurgu sisteminin danışaninkini de barındıracak derinlik ve kapsama sahip olmaması ile ilişkilendirilebilir. Terapist, danışanı ile çalışmaya başlarken, danışanın gelişim sürecinde takılmış olduğu safhada onunla temas etmek (Greenspan 1997) ve bilincinin özdeşleşmiş olduğu yapıları kullanmak durumundadır (Wilber 1984a, 1984b). Literatürdeki kaynaklar, terapötik amacın, terapistin eğiliminden bağımsız olarak, süreç içerisinde danışana, kaynaklarında barındırdığı ancak henüz kullanmadığı (veya yadsıdığı) yapıyı tanıtmak

ve o yapıyı kapsayıp aşmasına destek olmak olduğu konusunda örtüşen görüşler barındırmaktadır (Basch 1980, Greenspan 1997, Perls 1973, Prochaska ve Norcross 2014, Shapiro 2012, Schultz ve Schultz 2005,).

Terapistle danışan arasında, danışanın ihtiyacı doğrultusunda temas olması, terapistle danışanın, süreç içerisinde ortak bir bakış açısı geliştirdikleri şeklinde anlaşılmamalıdır. Psikoterapinin amacı ayrışma/bütünlük ve aşma/kapsama işlevlerindeki sorunların giderilmesi olarak belirlendiğinde (Wilber 1984b, 1996, 2000a, 2000b), sürecin bilinç gelişimine hizmet ettiği düşünülmektedir, ortak bir bakış açısı geliştirilmesine değil. Terapistin, danışaninkine kıyasla daha derin ve kapsamlı olmasında yarar olduğu belirtilen kurgu sisteminin, hem danışanla ihtiyacı doğrultusunda temas kurmasını hem de gerektiğinde ondan ayrılarak danışanın gelişmesine olanak sağlaması gerektiği tartışılmıştır. Terapistin bakış açısı, bu anlamda bir araçtır. Vurgulanmak istenen, terapistin bakış açısından bağımsız olarak, müdahalenin danışanın ihtiyacına cevap verir nitelikte yapılandırılması gereğidir. Bunun için, danışanın bilinç düzeyine duyarlılık gerekir; bunun için de terapistin bilinç düzeyinin danışaninkini kapsayıp aşması gerekir.

SONUÇ

Bu yazıda, terapist danışan arasındaki temasın danışan açısından tatminkar olmasının, ancak terapistin bilinç düzeyinin danışaninkini kapsayıp aşması ile mümkün olacağı tartışılmıştır. Özetle; terapistin danışanla ihtiyacı doğrultusunda temas etmesinin merkezinde, terapistin “ne” yapacağını saptaması (hangi yapıya müdahale edeceği) meselesi vardır. Bunun için farklı yaklaşımlar farklı teknikler geliştirmiştir. Bu yazıda vurgulanan, yaklaşımların özellikleri değil, terapistin bilinç düzeyinin önemidir. Terapistin bilinç düzeyinin danışaninkini kapsayıp aşmış olması, istenen bir durumdur. Genç terapistler, deneyimsel olarak henüz söz edilen konumda olmasalar bile, bilişsel düzeyde bu duyarlılığa sahip olabilirler. Bu nedenle, deneyim ve süpervizyon önem kazanmaktadır.

Danışandan uygun zaman ve şekilde ayrışmanın, değişimi tetikleyen en önemli müdahale olduğundan söz edilmiştir. Terapistin seçmiş olduğu müdahaleyi “nasıl” yapacağını (teknikler), hangi terapötik yaklaşımın kullanılacağı ile ilgili olduğu ve ikincil olduğu düşünülmektedir. Terapistin danışana, yadsımakta olduğu yapıyı tanıtmaması ve o yapıyı kapsayıp aşmasını desteklemesi vurgulanmıştır.

KAYNAKLAR

- Akkoyunlu, S., Türkçapar, M. H. (2013) Bir Teknik: Alternatif Düşünce Oluşturulması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 2: 53-59.
- Atwood, G. E., Stolorow, R. D. (1984) *Structures of subjectivity: Explorations in psychoanalytic phenomenology*. Routledge, UK.
- Basch, M. F. (1980) *Doing psychotherapy*. New York: Basic Books Inc., Publishers.
- Basch, M. F. (1988) *Understanding psychotherapy: The Science Behind the Art*. New York: Basic Books Inc., Publishers.
- Bugental, J. F. T. (1987) *The art of the psychotherapist*. New York: W. W. Norton & Co. (1766).
- Eagle, M. N. (1984) *Recent developments in psychoanalysis*. Cambridge MA: Harvard University Press.
- Gill, M. M. (1994) *Psychoanalysis in transition: a Personal View*. Hillsdale, New Jersey: The Analytic Press.
- Greenspan, S. I. (1997) *Developmentally based psychotherapy*. Madison, CT: International Universities Press.
- Grof, S. (2000) *Psychology of the future: Lessons from modern consciousness research*. New York: State University of New York Press.
- Kegan, R. (1982) *The evolving self. Problem and Process in Human Development*. Cambridge: Harvard University Press.
- Kernberg, O. F. (1987) *Internal world and external reality: object relations theory applied*. Northvale, New Jersey: Jason Aronson Inc.
- Kohut, H. (1977) *The restoration of the self*. Madison CT: International Universities Press.
- Kohut, H. (1971) *The analysis of the self*. New York: International Universities Press.
- Koons, C. R., Linehan, M. (2016) *The mindfulness solution for intense emotions: Take control of borderline personality disorder with DBT*. Oakland: New Harbinger Publications..
- Leahy, R. L. (2015) *Bilişsel terapi ve uygulamaları: Tedavi müdahaleleri için bir kılavuz, üçüncü baskı (Çev. Ed. T. Özakkaş) İstanbul: Litera Yayıncılık*.
- Lichtenberg, J. D., Lachmann, F. M. & Fosshage, J. L. (1996) *The clinical exchange: Techniques derived from self and motivational systems*. Hillsdale, NJ: The Analytic Press.
- Linehan, M. M. (1993) *Cognitive behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: The Guilford Press.
- Loevinger, J. (1976) *Ego development*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- McWilliams, N. (2011) *Psychoanalytic diagnosis: Understanding personality structure in the clinical process*, 2nd ed. New York: The Guilford Press.
- Mitchell, S. A. (1988) *Relational concepts in psychoanalysis: An integration*. Massachusetts: Harvard University Press.
- Miller, P. H. (1989) *Theories of developmental psychology*, 5th ed. New York: Worth Publishers.
- Moss, D. (2001) *The roots and genealogy of humanistic psychology*. In: *The handbook of humanistic psychology: Leading edges in theory, research, and practice* (Eds: KJ Schneider, JFT Bugental, JF Pierson) Thousand Oaks, CA: Sage Publications. p.5-20.
- Newman, B. M. & Newman, P. R. (1987) *Development through life: A psychosocial approach*. Fourth edition. Pacific Grove: Brooks/Cole Publishing Company.
- Orange, D. M., Atwood, G. E. & Stolorow, R. D. (1997) *Working Intersubjectively: Contextualism in psychoanalytic practice*. New Jersey: The Analytic Press.
- Perls, F. (1973) *The gestalt approach and eye witness to therapy*. USA: Science & Behavior Books, Inc.
- Prochaska, J. O. & Norcross, J. C. (2014) *Systems of Psychotherapy: A Transtheoretical Analysis*, 8th ed. US: Cengage Learning.
- Racker, H. (1957) *The meaning and uses of countertransference*. *Psychoanalytic Quarterly*, 26: 303-357.
- Ryckman, R. M. (2008) *Theories of personality*. Belmont, CA: Wadsworth/Thomson Learning.
- Shapiro, F. (2012) *Getting past your past: Take control of your life with self-help techniques from EMDR therapy*. New York: Rodale.
- Schultz, D. P. & Schultz, S. E. (2013) *Theories of personality*. 8th ed. USA: Cengage Learning.
- St Clair, M. & Wirgen, J. (2004) *Object relations and self psychology: an introduction*. USA: Brooks/Cole Cengage Learning.
- Stolorow, R. D. & Atwood, G. E. (1992) *Contexts of being: The intersubjective foundations of psychological life*. New Jersey: The Analytic Press.
- Stolorow, R. D., Atwood, G. E. & Brandchaft, B. (1994) *The intersubjective perspective*. Northvale, NJ: Jason Aronson.
- Stratford, C. D., Brallier, L. W. (1979) *Gestalt therapy with profoundly disturbed persons*. *The Gestalt Journal*, II(1): 90-103.
- Summers, F. (1994) *Object relations theories and psychopathology*. New Jersey: The Analytic Press.
- Türkçapar, M. H. (2012) *Bilişsel Terapi / Temel İlkeler ve Uygulama*. 6. Baskı, İstanbul: HYB Yayıncılık.
- Wampold, B. E. & Imel, Z. E. (2015) *The great psychotherapy debate: The evidence for what makes psychotherapy work*. 2nd ed. New York: Routledge.
- Wilber, K. (1979) *No boundary: Eastern and western approaches to personal growth*. Boston: Shambhala Publications.
- Wilber, K. (1984a) *The developmental spectrum and psychopathology: Part I. Stages and types of pathology*. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 16(1): 75-118.
- Wilber, K. (1984b) *The developmental spectrum and psychopathology: Part II Treatment modalities*. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 16(2): 137-166.
- Wilber, K. (1993) *The spectrum of consciousness*, 2nd ed. Illinois: Quest Books.
- Wilber, K. (1996) *The Atman project: A transpersonal view of human development*. 2nd ed. Illinois: Quest Books.
- Wilber, K. (2000a) *Sex, ecology, spirituality: The spirit of evolution*. 2nd ed. Boston: Shambhala Publications.
- Wilber, K. (2000b) *Integral psychology: Consciousness, spirit, psychology, therapy*. Boston: Shambhala Publications.
- Wilber, K. (2006) *Integral Spirituality: A Startling New Role for Religion in the Modern and Postmodern World*. Boston: Integral Books.
- Winer, R. (1994) *Close encounters: A relational view of the therapeutic process*. Northvale NJ: Jason Aronson.