

## Transaksiyonel Analizin Türk Kültürüne Uygulanabilirliği: Kültür Açısından Eleştirel Bakış

### The Practicality of Transactional Analysis in Turkish Culture: An Analytic Overview

Filiz Gültekin ve Nilüfer Voltan - Acar  
Hacettepe Üniversitesi

#### Öz

Bu çalışmada, Transaksiyonel Analiz Yaklaşımının bazı kavramlarının ve terapi aşamalarının Türk kültürüne ne derece uygun olduğu üzerinde durulmuştur. Bu amaçla bazı temel kavramlar ve tedavi aşamaları tek tek incelenerek Türk insanı ve Türk kültürüne ne derece uygulanabilir olduğu, Türk toplumunun özelliklerini ne derece yansıtabileceği saptanmaya çalışılmış, etkili bir sonuç elde edebilmek için hangi noktalara dikkat edilmesi gerektiği tartışılmıştır.

*Anahtar Sözcükler:* Transaksiyonel analiz, kültür.

#### Abstract

In this study, the appropriacy of some concepts and therapy stages of a Transactional Analysis approach to Turkish culture is considered. For this purpose some basic concepts and treatment stages are criticised one by one in terms of how feasible they are in Turkish culture, to what degree they can reflect the characteristics of Turkish society, and which points must be taken into consideration to achieve an effective outcome.

*Keywords:* Transactional analysis, culture.

#### Giriş

Temel çerçevesi Eric Berne tarafından çizilen Transaksiyonel Analiz, bir kişilik kuramı olarak tanımlanmakta, kişisel değişme ve gelişme için sistematik bir psikoterapi yaklaşımı olduğu ifade edilmektedir (Akkoçun, 1996). Transaksiyonel Analiz, 1949 yılından itibaren Eric Berne'ün sezgi ile ilgili çalışmalarını "grup terapisine yeni bir yaklaşım" olarak sunması ile ortaya çıkmış bir kuramdır. 1970 yılında Berne'in ölümünden sonra kuramın izleyicileri pek çok yeni kavram ve tekniği yaklaşıma katmıştır.

Transaksiyonel Analiz, insanlar arası transaksionları temel alan, Amerikan toplumu içinde gelişmiş bir kuramdır. Bu açıdan bakıldığında kuramın önerdiği tedavi yöntemlerinin ve kuramda yer alan kavramların bir başka kültüre uygun olup olmadığı ya da ne kadar uygulanabilir ol-

duğu göz önüne alınması gereken bir noktadır. Transaksiyonel Analiz, pek çok kavramı içeren bir yaklaşımdır. Kavramların bir kısmı sözel olarak tanımlanırken bir kısmı diagramlar, egogramlar ve şekiller ile tanımlanmaktadır. Bu çalışmada Transaksiyonel Analiz yaklaşımının Türk kültürüne uygulanabilirliği tartışılmıştır. Çok sayıda kavramı içerdığı için bu çalışmada fiziksel övgü edinme, çocuk ego durumu, bulaşmalar, dışlamalar, indirim ve abartmalar, komutlar ve karşıt komutlar, egogram, yaşam pozisyonu, Transaksiyonel Analiz, drama üçgeni, oyunlar, Gestalt teknikleri ve psikodramanın kullanımı, Wodan ve Brown'ın terapi yönteminin bazı aşamaları, otonomi kazanma gibi kavramların Türk kültürüne ve Türk insanına uygunluğu ve uygulanabilirliği üzerinde durulmuştur.

#### Fiziksel Övgü Edinme

Övgü edinme yolları farklılık gösterir. Yaşamın ilk yıllarında sözel olanlardan çok fiziksel övgüler vardır. Herleyen dönemlerde övgüler sözel ya da sözel olmayan ifadelerden alınmaya başlanır (Dusay, M. J. ve Dusay, K. M., 1989).

Araş. Görv. Uzman Filiz Gültekin, Hacettepe Üniversitesi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı, Ankara. Prof. Dr. Nilüfer Voltan-Acar, Hacettepe Üniversitesi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı, Ankara.

Berne, oturumlar sırasında üyelerin birbirleriyle fiziksel temasta bulunabileceklerini, ancak terapistin bundan kaçınması gerektiğini ifade etmiştir (Terlato, 2001).

Türk toplumu, birbirine sarılmayı, öpmeyi, kucaklaşmayı, el sıkışmayı, kol kola dolaşmayı, birbirlerinin başını okşamayı, sırtını sıvazlamayı vb. seven bir toplumdur. Başka bir deyişle fiziksel teması seven, sevgisini, ilgisini bu şekilde ifade eden bir toplumdur. Başka bir toplumda gerek hemcinsler, gerekse karşı cinsler arasında onay bulmayan, uygun görülmeyen davranışlar Türk toplumunun tanıdıklık, sevecenlik ve ilgi gösterme ifadesidir. Türk toplumunda yalnızca erken dönemde değil, yetişkinlikte de önemli ölçüde övgüler, fiziksel temasla elde edilmektedir ya da verilmektedir. Bu nedenle psikolojik danışma sürecinde üyelerin uygun durumlarda fiziksel övgüler de vermeleri, Türk insanı tarafından rahatlıkla kabul edilecek bir durumdur. Özellikle cinsiyet farklılığının olmadığı durumlarda (ki bu durumda fiziksel temas olumsuz karşılanabilir) fiziksel övgülerin alınması toplumumuza oldukça uygun bir davranıştır. Çoğunlukla beğeniler sözel olarak ifadelendirmek yerine fiziksel temasla (elini sıkarak, sırtını sıvazlayarak vb.) verilmektedir. Hatta sözel olarak olumlu duyguları ya da beğeniye ifade etmekte zorluk yaşanıldığı da söylenebilir. Türk insanı komşularına, dostlarına, tanıdıklarına hatta yabancılara fiziksel temas yolu ile övgü vermeyi tercih eder; ancak bazı ailelerde fiziksel temasın yok denecek kadar az olduğu gerçeği de göz ardı edilmemelidir. Kimi ailelerde özellikle babaların çocuklarına gerek sözel, gerekse fiziksel övgü vermeleri hoş karşılanmaz, ailenin büyükleri tarafından ayıplanır. Bu nedenle bazı ebeveynler çocuklarını aile büyüklerinin olmadığı zamanlarda ya da çocukları uyurken severler.

#### Uygulu ve Doğal Çocuk Ego Durumu

Çocuk ego durumu, ikiye ayrılır: Doğal Çocuk, kendi ihtiyaçlarına, kurallarına ve isteklerine göre davranır, spontanlığı ifade eder. Uygulu Çocuk, ebeveyn ego durumunun dileklerine, davranış örüntülerine ve kurallarına göre hareket eder. Otorite figürleri sürekli kendisini kontrol ediyormuş gibi davranmaktadır. Uygulu Çocuk ya kurallara uyan, uslu bir yapı gösterir ya da asidir. Asi davranış başkalarının beklentilerine bir tepki olarak ortaya çıktığı için Uygulu Çocuk davranış örüntüleri içinde yer almaktadır. Doğal Çocuk içinden geldiği için karşı çıkar (Boyce, 2000; Grimes, 1988).

Berne'ün Çocuk ego durumuna ilişkin bu ayrımları ve tanımları Türk kültürüne uygunluk göstermektedir. Bireyler ya otorite figürlerine bağlılık göstermekte ya da özgür olma çabası içinde başkalarının beklentilerine tepki olarak asi olmayı seçmektedirler. Bireyler genelde Uygulu Çocuğa göre fonksiyon göstermektedirler. Kendi isteklerine göre davranan, spontan ve yaratıcı olan Doğal Çocuğa göre davranma, bireylerin spontanlığı, yaratıcılığı vb. hem ailede ebeveynler tarafından, hem okulda öğretmenler tarafından hem de çalışma hayatında amirleri ve çalışan arkadaşları tarafından engellenmektedir.

#### Bulaşmalar

Egolar arasındaki sınırlar bozulduğunda, Yetişkin ego durumuna Çocuk ego durumu ya da Ebeveyn ego durumlarından biri ya da her ikisi ile bulaşma meydana gelir. Yetişkin, gerçekliğini test etmeden Çocuk ya da Ebeveyn gibi düşünmeye başlar (Grimes, 1988).

Yetişkin ego durumu, Ebeveyn ego durumu ile bulaştığında örneğin gerçekten 'kadınların düşünemeyeceği'ne inanır. Önyargılar, slagonlar Ebeveyn bulaşmasının sonucudur. Geleneklerine bağlı, ebeveynlerine ve kendinden yaşça büyüklere itaat etmenin gerekli görüldüğü Türk toplumu için ego durumlarının iç içe geçmiş olduğu söylenebilir. Ebeveynlerine karşı itaatkâr ve Çocuk ego durumunda bulunan birey, çocuklarına karşı otoriter, eleştirel bir tavır gösterebilir. Ebeveynlere hangi yaşta olursa olsun gösterilen bu itaat, Yetişkin ego durumuna ebeveynlerin götüş ve yargılarının karışmasına neden olabilir. Ebeveynlerinin istek, düşünce ve götüşlerinin doğruluğunu peşinen kabullenen bireyin Yetişkin ego durumu, gerçekliğini test etmeden gelen bilgileri gerçekmiş gibi yaşar, bu düşünceleri doğrultusunda tavır alır.

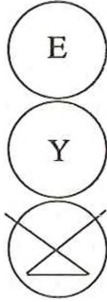
Çocuk bulaşmasında fobiler, batıl inançlar ve delüsyonlar meydana gelmektedir. Birey geçmiş yaşantılarını gerçekten olduğu gibi belirleyemez, burada ve şimdi gerçeğini yanlış değerlendirir. Özellikle batıl inançlar hayatımızda çok fazla yer almaktadır. Bireyin kültüründen kendisine aktarılanlar ve o andaki gerçeği değerlendirmedeki hataları, batıl inançların ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Oldukça yaygın olan bu inançlar gerçeğin yanlış değerlendirilmesi nedeniyle devamlılık göstermektedir. Birey, Çocuk ego durumunun geçmişte o anki kapasitesine göre yaptığı değerlendirmelerini bugüne taşımakta, değerlendirmesini Yetişkin ego durumu ve

bugünkü kapasitesi ile yapamamaktadır. Geçmişte olaylar arasında kurduğu neden-sonuç ilişkilerini hâlâ gerçek olarak algılamaktadır.

Transaksiyonel Analiz'de Yetişkin ego durumundaki bulaşmaların temizlenmesi süreci tedavinin aşamalarından biridir. Psikolojik danışman, danışanın duygu ve düşüncelerini belirlemesine yardımcı olur. Bu aşamada kullanılan uygulama sözleşmesi, psikolojik danışmanın verdiği izinler, danışanın bulaşmalarını keşfetmesine yardımcı olur, ego durumlarının birbirinden ayrılması ile karmaşaları çözümlenmeye başlar. Bu, yeniden karar alabilmek için önemli bir aşamadır.

### Dışlamalar

Bazı insanlar, bir ego durumlarını dışlayarak diğer ikisini kullanırlar. Çocuk ego durumunun dışlanarak, Yetişkin ve Ebeveyn ego durumlarının kullanıldığı durumlarda bu kişiler, duygusuz, aşırı uyumdan dolayı uyumsuz olarak nitelendirilen kişiler olurlar. Bu durumda şöyle bir egogram ortaya çıkar:



Türk aile terbiyesinde itaat, uyum, otoriteye bağlılık sürekli vurgulanan ve onaylanan davranışlardır. Spontanlık, yaratıcılık, özerklik ve olumlu ya da olumsuz duyguların gösterilmesi ise engellenmektedir. Kimi duyguları gösterme konusunda erkeklere (örneğin ağlamak, neşeli olmak) sınırlamalar getirilirken, kimi duyguları göstermede de kadınlara (örneğin kızgınlık, öfke) sınırlama getirilmektedir. Gerek ailede, gerek okulda özellikle doğal çocuğun dışlanmasına, fonksiyonunu yerine getirmemesine yönelik bir eğitim verilmektedir.

İş yaşamında da aynı anlayış söz konusudur. Bu nedenle yetişkinler dünyasında da duygularını çok fazla göstererek etrafındakileri bir şekilde rahatsız etmeyen, verilen görevleri yerine getiren, görevler konusunda sorumluluk sahibi bireylere onay verilmekte ve davranışları pekiştirilmektedir. Bu kişiler, aşırı uyumdan dolayı

uyumsuz olarak nitelendirilseler de kişisel ilişkiye girmekten kaçınılsada işlerini soru sormadan yapmaları ve otoriteye bağlılıkları bir şekilde pekiştirilmektedir.

### İndirim ve Abartmalar

Birey karşı karşıya kaldığı bir problemin çözümünde, farkında olmadan herhangi bir şey yapmıyorsa 'indirim' yapıyor demektir. Her indirimde bir abartma eşlik eder. Gerçeğin bir kısmı indirim yapılarak küçültülürken, diğer kısmı abartılarak büyütülmektedir. Abartma ve indirimler simbiyotik ilişkilere neden olur (Akkoyun, 1996).

Türk toplumu her zaman yardımsever olma özelliği ile övünmektedir. "Türk insanın en önemli özelliği nedir?" şeklinde bir soru sorulduğunda 'yardımseverlik ve misafirperverlik' özelliklerinin ön sırada olma olasılığı oldukça yüksektir. Değişen dünya ile birlikte her ne kadar bakış açılarında değişim olsa da görülmektedir ki Türk toplumu yardımsever olma özelliğini kaybetmemiştir. Hâlâ Türkiye'de adres sorduğunuz bir insan işini bırakıp iki cadde ilerdeki adrese sizi götürebilir. Bu her ne kadar kültürümüzün bir özelliği olarak görülse de temelde karşıdaki insanın verilen tarifi anlamayacağı ve adresi bulamayacağına yönelik kişinin yeterliliğine indirim yapmanın söz konusu olduğu söylenebilir.

Ebeveynlerin çocukları konusundaki tavırları da bundan farklı değildir. Ebeveynler çocuklarını her türlü tehlikeye açık, herhangi bir işi tek başına yapamayan, güçsüz, yetersiz vb. algılamakta ve çocuklarına böyle yansıtılmaktadırlar. Bu anlayış ile yetişen bireyler kendi çocuklarına aynı şekilde indirim yaparken, diğer taraftan yıllarca kendine ilişkin yapılan ve yaptığı indirimler nedeniyle dış dünyadaki problemler abartılmaktadır. Üniversiteye gelen gençlerin büyük bir kısmının yaşadığı bocalama, çökkünlük, yetersizlik vb. bu indirimlerin sonucu olduğu düşünülebilir.

Bu şekilde bireylerin birbirine yaptıkları indirimler simbiyotik ilişkilere neden olmaktadır. Geleneksel aile yapısı büyük ölçüde azalmış olsa bile çekirdek ailelerde bile büyük aileye bağlılık söz konusudur. Bireyler çok uzun süre aileleri ile birlikte yaşamaktadırlar. Günümüzde azalmış olmakla birlikte evlenip yeni bir aile kurmuş olmasına karşın hâlâ ailesi ile birlikte oturan birçok insan bulunmaktadır. Farklı mekânlarda yaşasalar bile bu tür insanların duygusal ya da ekonomik yönden ebeveynlerine bağımlılık gösterdikleri görülmektedir. Aile hangi yaşta olursa olsun en küçük bir problemde çocuğun yanına koşan bir can simidi olarak görülmektedir.



Örneğin, ebeveynler yurtdışında olsa bile doğum yapan çocuklarının yanına giderek onlara destek olmaya çalışmaktalar ya da torunlarının bakımını üstlenmeyi görev kabul etmektedirler.

### Komutlar ve Karşıt Komutlar

Komutlar, ebeveynin Çocuk ego durumundan gelen ebeveyn mesajlarıdır. Bunlar hayal kırıklığı, anksiyete, nutsuzluk yaratan mesajlardır. Komutların karşıtları ebeveynin Ebeveyn ego durumundan gelen ebeveyn mesajlarıdır. Karşıt komutlar, -meli, -malı ve yap şeklindeki ebeveyn mesajlarıdır (Corey, 1995).

Komutlar ve karşıt komutlar ile ebeveynler çocuklarına nasıl yaşayacakları, neleri yapacakları, nasıl hissedecekleri, hangi yaşam pozisyonunda olacaklarına dair komutlar vermektedirler. Bunlar sözel ve açık bir şekilde ifade edilmeden de bireye yansıtılabileceği için bireyin bunların farkında olması oldukça güçtür. Örneğin, erkek çocuğu olmasını istediği halde kız çocuğu olan bir anne ya da baba çocuğa sözel ya da sözel olmayan bir şekilde "Var olma" komutunu verebilir. Kendi kurallarına ve isteklerine göre çocuklarının yaşamasını ve davranmasını isteyen bir ebeveyn yine çocuğuna "Kendi kendin olma" komutunu vermektedir.

"Mükemmel ol, başkalarını hoşnut et, güçlü ol, kendini zorla, acele et" gibi karşıt komutlar da toplumumuzda çok sık karşılaşılan komutlardır. Bireyin bunların farkına varması ve kendi isteğine göre komut ve karşıt komutlardan arınık bir biçimde davranması, yaşam yazılımını yeniden oluşturması için gerekli bir adımdır. Komut ve karşıt komutlardan arınan birey, yaşam yazılımına ilişkin yeniden karar alır ve yeni bir yaşam pozisyonu oluşturarak bütünleşmiş bir birey haline gelebilir.

Bireyin yaşam yazılımı analiz edilirken, komut ve karşıt komutları incelenirken şu noktanın da göz ardı edilmemesi gereklidir: Büyüklere saygı olarak nitelendirilen ancak itaatten başka bir şey olmayan, söz dinlemek, uyumlu olmak, büyüklerin isteklerini yerine getirmem vb. toplum tarafından takdir edilen bir durumdur. Birey komutlardan arınma çalışmaları sırasında otoritenin isteklerine karşı geldiğini düşünerek bunda zorlanabilir. Bu noktada psikolojik danışmanın Türk kültürünü ve Türk aile yapısının özelliklerini göz önünde bulundurarak danışanın, sonrasında suçluluk duymayacak bir şekilde bu çalışmayı yapması sağlanmalıdır. Danışanın buna hazır olduğundan kesinlikle emin olmalıdır. Aksi

takdirde gerek otonomi kazanmak için ebeveynlerden ayrılması, gerekse komut ve karşıt komutlara göre davranmaktan vazgeçmesi birey için önemli bir sorun haline gelebilir.

### Egogram

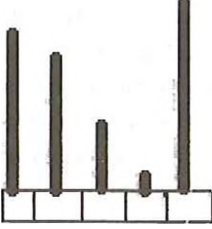
Egogram ile sembolize edilen Transaksiyonel Analiz'in kişilik yapısına göre ego durumları içinde bir miktar enerji yer alır. Buna göre bireyin sahip olduğu enerji değişik durumlarda akışkandır ancak miktarı sabittir. Bir etkileşim sırasında bireyin beş ego durumunda yer alan enerji miktarı sütun grafiği ile gösterilir. En uzun sütun en fazla enerjinin bulunduğu ve bireyin fonksiyon gösterdiği ego durumunu gösterir. Egogram, bireyin kişiliğindeki olası problem tiplerini, zayıflıklarını, güçlü yönlerini yansıtır. Değişim ve gelişim için kişisel harita sağlar. Her ne kadar ideal bir ego durumu yoksa da bireyin bir ego durumu çok düşük, diğeri çok yüksekse bireyin güçlük yaşadığını söylemek mümkündür (Dusay ve Dusay, 1989).

Türk toplumunun genel özelliklerine bakarak Türk insanı için bir egogram hazırlandığında ortaya şöyle bir durumun çıkması olasıdır: Türk toplumu, daha önce de belirtildiği gibi saygı adı altında, otoriteye bağlılığa, itaate çok değer veren bir toplumdur. Bunun yanı sıra koruyucu, yardımsever özellikleri de vardır. Küçüklerin büyüklere saygı (yani itaat), büyüklerin de küçüklere sevgi (yani koruyuculuk, yardımcı olma, kollama) göstermesi gerektiği vurgulanır. Bu açıdan bakıldığında Türk insanının Uygulu Çocuk, Eleştirel ve Koruyucu Ebeveyn ego durumlarının yüksek olduğu varsayılabilir. Otorite figürlerine bağlılığın önemli olduğu bir toplumda, otorite figürlerinin ya da otorite figürü konumuna gelen bireyin Eleştirel Ebeveyn ego durumuna göre davranmaması olası görülmemektedir.

Yetişkin ve Doğal Çocuk ego durumlarına gelindiğinde, bu iki ego durumunun diğerlerine göre oldukça düşük olduğu söylenebilir. Özellikle Doğal Çocuk ego durumuna göre ortaya konulacak davranışlar, Türk toplumu için hoş karşılanmayacak davranışlardır. Gerek ailede gerekse formal eğitim sırasında bireylerin spontan, yaratıcı davranışları desteklenmek, teşvik edilmek yerine cezalandırılmaktadır. Çok fazla gülündükten sonra ağlanılacağı vurgulandığı, hem erkekler hem de kızlar için gülmenin ayıp sayıldığı bir toplumda bireylerin çok fazla Doğal Çocuk ego durumuna göre davrandığını söylemek mümkün değildir. Doğal Çocuk ego durumu

fonksiyonu gibi görünen birçok davranışın da aslında ebeveynlere ya da topluma tepki göstermek adına yapılan Uygulu Çocuk davranışları olduğu söylenebilir.

Türk toplumunun özelliklerine bu açılardan bakıldığında, bu özellikleri yansıtan bir Türk insanı için şöyle bir egogram çıkarmak mümkündür:



Yaşam Pozisyonu

Bir kişinin dünyaya ilişkin kararı, yaşamın ilk beş yılında netleşmektedir. Böylesi kararlar yaşam yazılımındaki rollerin gelişmesi ve yaşam pozisyonunun formüle edilmesi için temeldir. Transaksiyonel Analiz'de dört temel yaşam pozisyonu tanımlanmaktadır. Bunlar, çocukluk yaşantılarının bir sonucu ve insanların kendileri ve diğerleri hakkında neler hissettikleridir. Temel yaşam pozisyonları ile ilgili bir kavram da yaşam planı ya da yaşam yazılımıdır. Yazılım, yaşamın ilk yıllarında ebeveynlerin öğrettiklerinin (komutlar ve karşıt komutlar gibi) ve erken dönemde alınmış olan kararların bir sonucudur (Corey, 1995).

Bireyin dünyaya ilişkin kararının ilk beş yılda netleştiği göz önüne alındığında, Türk toplumunda ebeveynler çocuklarına özerlik tanımak, kendilerine güven duymalarını sağlamak yerine, sürekli koruma, kollama ve engelleme içindedirler. Herhangi bir işi kendi kendine yapmak isteyen çocuk engellenir, azarlanır ya da onun yerine yapılmaya çalışılır. Yaşamın ilk yıllarında çocuğa sürekli "Sen yapamazsın, yetersizsin, yanlış yaptın" mesajları verilerek böyle bir anlayış oluşturulur. Yaşamın sonraki yıllarında da bu anlayış desteklenir, pekiştirilir. Bu şekilde çocuğun kendisine ilişkin "Ben iyi değilim" pozisyonunu benimsemesine neden olmaktadır.

Türk toplumunda ebeveynlerin çocuklarını tehlikelerden korumak adına verdikleri komutlar da dış dünyayı tehlikeli algılamalarına neden olmaktadır. Kültürümüzde yerleşmiş olan "Babana bile güvenme" gibi ifadeler çocuğun dış dünyayı kötü algılamasına ve "Ben iyi değilim, sen iyi değilsin" yaşam pozisyonunu benimse-

sine yol açmaktadır. Toplumumuzda sıklıkla rastladığımız, koşullarından memnun olmayan, sürekli kendini ve diğer insanların bazı özelliklerinden, yetersizliğinden şikâyet eden insanlar bunun bir göstergesi sayılabilir.

### Transaksiyonel Analiz

Transaksiyonel Analiz'de üç tür transaksiyon ve Berne'nin ortaya koyduğu üç iletişim kuralı vardır: Tamamlayıcı Transaksiyon, Kapalı Transaksiyon ve Gizil Transaksiyonlar (Boyce, 2000; Akkoyun, 1996). Tamamlayıcı Transaksiyonda uyarıcı-tepki transaksiyonlarının yönü birbirleri ile tutarlıdır ve böyle olduğu sürece iletişim devam eder. Kapalı Transaksiyonda ileti gönderilen ego durumundan değil, başka bir ego durumundan tepki alınır ve böyle olduğunda iletişim kesilir. Gizil Transaksiyonlarda ise iki tür mesaj vardır; kabul edilebilir sosyal mesajların altında psikolojik mesajlar saklıdır ve bu durumda sosyal mesaja bakılarak davranış önceden tahmin edilemez, davranışın anlaşılması için psikolojik mesajlara bakmak gereklidir.

Türk toplumu için kapalı ve gizil transaksiyonların geçerli olduğunu söylemek mümkündür. Bireyler kendilerinden daha üst konumdaki kişilerle, yani otorite figürleri ile gizil transaksiyonlar ile iletişim kurmayı tercih ederlerken, kendileri ile aynı konumdaki kişilerle hem gizil hem de kapalı transaksiyonları tercih etmektedirler.

Günlük hayatta sıkça rastladığımız iletişim çatışmaları ya transaksiyonların gizil olmasından ya da kapalı transaksiyonlardan kaynaklanmaktadır. "Beni yanlış anladı. Öyle söylemek istememişim. Neden kızdığını anlamadım" şeklinde ifade edilen iletişim durumlarının kapalı transaksiyonlardan kaynaklandığını söylemek mümkündür. Yetişkin ego durumundan gönderilen açık bir mesaja, karşı tarafın Çocuk ya da Ebeveyn ego durumlarından gelen bir tepki, iletişimin kesilmesine ve yanlış anlamalara neden olmaktadır. Çocuk ego durumundan gönderilen bir mesaja (örneğin espri yapmak ya da şaka yapmak gibi) aynı şekilde Ebeveyn ego durumundan çok sert, yargılayıcı bir mesaj gelebilir.

Gizil transaksiyonlar da çok fazla rastlanılan durumlardır. Kişiler karşılarındaki kişiye gerçek duygu ve isteklerini söylediklerinde olumsuz bir tavır ile karşılanacaklarını düşündüklerinde gizil transaksiyonlara başvurmakta ve ima etmektedirler. Açıkça söylemedikleri için karşı taraf psikolojik mesajı anlasa ve bunu ifade etse bile kabul etmeyerek sorumluluktan kaçmak mümkündür.



İletişim kurarken çok fazla kullanıldığı için psikolojik mesaj taşımayan açık ifadelerde bile birey psikolojik bir mesaj aramakta ve kendisince belirlediği bir psikolojik mesaja göre cevap vermektedir. Türk toplumunun açık iletişim kurmaya, daha fazla tamamlayıcı transaksyonları kullanmaya ihtiyacı olduğu söylenebilir.

Türk toplumunun transaksyon biçimleri göz önüne alındığında bireylerin otorite figürü olduğu durumlarda çoğunlukla eleştirel ebeveyn ego durumundan, astının Uygulu Çocuğuna mesaj gönderir ve tamamlayıcı transaksyonlarla ilişki devam ettirilir. Sadece Eleştirel Ebeveyn ego durumu değil Koruyucu Ebeveyn ego durumu da çok fazla kullanılan ego durumudur. Amirlerin astlarına, öğretmenlerin öğrencilerine (hangi eğitim kademesinde olursa olsun), komşuların birbirlerine ve çocuklarına korumak adı altında çok fazla ilgi gösterdikleri bilinen bir durumdur. Toplumumuzda bireyler birbirlerine “teyze, amca, ağabey, abla vb.” şeklinde hitap ederler ve bu çalışma ortamı içinde de böyledir. Yaşça büyük olanlar daha küçük olanlara ağabeylik, ablalık yani koruyuculuk yapmayı görev olarak kabul ederler. Bu açıdan baktığımızda hangi ortamda olursa olsun Türk toplumunda transaksyonların çoğunlukla Ebeveyn ego durumundan (Eleştirel ve Koruyucu Ebeveyn), Çocuk ego durumuna (Uygulu Çocuk) olduğu görülmektedir. Yetişkin ego durumundan Yetişkin ego durumuna ya da Doğal Çocuk ego durumundan herhangi bir ego durumuna yönelik transaksyonların oldukça az olduğu söylenebilir.

### Karpman'ın Drama Üçgeni

Drama üçgeninde üç rol vardır: Cellat; diğerlerini eleştirir ve diğerlerini mağdur pozisyonuna girmeye davet eder. Kurtarıcı; koruyarak, yardımcı olarak diğerlerinin kendilerini iyi hissetmelerini sağlar. Mağdur; pasif, yardıma muhtaç, değişme gücü olmayan kişidir (Corey, 1995).

Üç rolde de indirim vardır. Mağdur, kendine, yeterliliklerine dair indirim yaparken, kurtarıcı, karşısındakinin kendini ortaya koyma, problem çözme, düşünme vb. yeterliliklerine indirimde bulunmaktadır. Cellat, karşısındakinin değeri ve saygınlığına indirim yapmaktadır (Akkoyun, 1996).

Türk toplumu için Karpman'ın ortaya koyduğu üç rolün de geçerli olduğunu söylemek mümkündür. Özellikle otorite figürlerine karşı mağdur rolünde olan bireyler, hangi konumda olursa olsun eleştirici ve cellat rolüne girebilmektedirler zaman zaman. Bunun yanında mağdur

konumunda olanlara yardım etmek, kurtarıcı rol üstlenmek Türk toplumunun en bariz özelliklerindedir. Daha önce de belirtildiği gibi yardımseverlik Türk insanı için önemli bir özelliktir.

Gerek ebeveynler, gerekse otorite konumunda olanlar kendilerinden herhangi bir konuda daha alt düzeyde olanlara karşı hem yeterlilik hem de değer ve saygınlık açısından indirimde bulunurlar. Aynı kişi, aynı insana karşı bazen kurtarıcı rol üstlenirken, bazen de cellat rolünü üstlenmektedir. Otorite figürlerine karşı ise her zaman mağdur rolü üstlenilmektedir. Büyüklere saygı ve itaat anlayışı, bu rolün üstlenilmesini gerektirmektedir.

### Oyunlar

Berne'e göre oyunlar, önceden görülebilir bir yöntemle, temas iletilerini ele geçirme, yakın ilişkiden kaçınma ve bireyin temel yazılım inançlarına ulaşma gibi amaçlara hizmet etmektedir (Terlata, 2001). Transaksiyonel Analiz'de, “Evet Ama, Zavallı Aptal Ben, Tahta Bacak, Bak Bana Ne Yaptırdın, Tekmele Beni, Eğer Sen Olmasaydın, Sadece Sana Yardım Etmeye Çalışıyordum, Sana Ne Kadar Yardım Etmeye Çalışıyorum Görmüyor musun?” gibi oyunlar yer almaktadır (Boyce, 2000).

Türk toplumu için verilen oyun örneklerinin hepsinin kullanıldığını söylemek mümkündür. Üzerinde düşünüldüğünde bu oyunları oynayan örnekleri bulmak hiç zor değildir. Ağlamaklı bir şekilde yardım ve öneri istediği halde sunulan her öneri için “Evet Ama” ile başlayarak reddedecek noktalar bulan, sürekli mağdur rolünde geçen “Zavallı Aptal Ben”i oynayan, herhangi bir konudaki eksikliklerini, isteklerini yerine getirmeleri için diğerlerine karşı kullanarak “Tahta Bacak” oyununu oynayan, diğerlerini kurtarıcı rolüne sokarak kendine ilişkin kararlarda sorumluluk almayan ve sonuçları istediği gibi olmadığında ya da sorun çıktığında şikâyetle bulunarak “Bak Bana Ne Yaptırdın” ı oynayan, karşısındakileri davranışları ile canlarından bezdirdikten sonra tepki aldığıda süt dökmüş kediye dönerek “Tekmele Beni” oyununu oynayan, hayatlarını eşlerine, çocuklarına vb. adayan ancak bu durumu sürekli onların yüzüne vuran, onlardan ayrıldıktan sonra ise ne yapacağını bilemez bir hale gelen, “Eğer Sen Olmasaydın” oyununu oynayan, herkese verecek öğüdü olan ve öğüdü dinlenmediğinde kızan, “Sana Ne Kadar Çok Yardım Etmeye Çalışıyorum Görmüyor musun?” oyununu oynayan kişilere rastlamamak mümkün değildir.

Türk toplumunda tüm hayatını kocasına ve çocuklarına adanmış, saçını süpürge etmiş, yapabileceği birçok şey varken, o anda çok daha iyi bir yerde olabilecekken ailesini seçtiğini her seferinde gerek ailesine gerekse çevresine söyleyen yani "Eğer Sen Olmasaydın" oyununu oynayan ev kadınlarına rahatlıkla rastlanabilir. Çocukluktan itibaren tüm kararları başkaları tarafından alındığı için ya da kendi kararlarının önemli olmadığı sürekli vurgulanan çocuklar, üniversite ve bölüm seçimlerini yaparken ailelerinin isteklerini yerine getirme, kendi kararlarını almaktan kaçınma, başkalarının kendi adına bir karar almasını isteme eğilimindedirler. Böylelikle başarısız olduklarında suçlayabilecekleri birilerini bulabilmekte, "Bak Bana Ne Yaptırdın?" oyununu oynamaktadırlar. Türk toplumunda da kişilerarası ilişkilerde oyunların vazgeçilmez bir unsur olduğu söylenebilir. Karpman'ın drama üçgenine bağlı olarak Türk insanını her üç rolü içeren oyunlarda görmek mümkündür. İçinde bulunan koşullara ve iletişim kurduğu insana bağlı olarak çeşitli oyunlar seçilmektedir. Bu şekilde bireyler yaşam yazılımlarını ve yaşam pozisyonlarını destekleme imkânı bulmaktadırlar.

#### Gestalt Teknikleri ve Psikodramanın Kullanılması

Yeniden karar almak için yetişkinin farkındalık ve içgörü kazanması gereklidir. İkinci adım ise eski kararı alan çocuğa ulaşmaktır. Gestalt teknikleri, psikodrama ya da meditasyon, iletişim kurmak için kullanılacak tekniklerdir (Grimes, 1988).

Kişisel sorumluluğu artırmak için kullanılan tekniklerden biri de psikodrama ile oyunu kesmedir. Psikodrama ile oyunu kesmede, danışan gruptan herhangi biri ile oyuna başladığında ya da daha önce oynadığı bir oyunu anlattığında terapist oyunu psikodrama ile yapılandırır (Dusay ve Dusay, 1989).

Mary ve Robert Gouling "yeniden karar okulu"nu kurmuşlar ve Transaksiyonel Analiz'in teknik ve ilkelelerini, Gestalt terapinin, aile terapisinin, psikodramanın ve davranışçı terapinin teknik ve ilkeleri ile birleştirmişlerdir (Corey, 1995).

Raketleri ortaya çıkarmak için 'Seni kızdıran nedir?' sorusu değil, 'Kızgınlığını sürdürmek için ne yaparsın?' sorusu sorulur ve kronolojik gerileme sağlanarak, bireyin o duyguyu yaşadığı ilk anısına kolayca ulaşılabilir. Danışan deneyimlerini anlatmaz, sadece sahneyi ifade

eder- ki bu psikolojik danışman için yeterlidir. İlk sahneye ulaşıldığında, buradaki sorumluluk ebeveynlere ya da kardeşlere atılmaz. İki sandalye konularak danışanın bu iki sandalye arasında yer değiştirerek diyalog kurması istenir. Bu Gestalt tekniği, danışanın ego durumları sınırlarını kesin bir şekilde çizmesine yardımcı olur (Goulding, 1982).

Görüldüğü gibi psikodrama ve Gestalt teknikleri, Transaksiyonel Analiz ile birleştirilmiştir. Gerektiği durumlarda rol oynama, bitmemiş işlerin bitirilmesi, boş sandalye vb. gibi teknikler kullanılabilir. Bu teknikler yararlı olmakla birlikte Türk kültürü için yabancıdır ve bireyler bu tekniklerin uygulanması sırasında zorlanmaktadırlar. Bu tekniklerin kullanıldığı bir araştırma şu sonucu ortaya koymaktadır: "Uygulama sırasında deneklerin rol yapmada biraz başarısız oldukları gözle çarpmıştır. Ev ödevleri, modelden öğrenme ve yeniden bilişsel yapılanmanın Türk kültürüne, rol oynamaya göre daha uygun olduğu söylenebilir. Bunun nedeni de bugünkü eğitim sistemimizin bireyleri daha çok ev ödevi, modelden öğrenme ve yeniden bilişsel yapılanma gibi nitelikler yönünden koşullandırmakta olduğudur" (Voltan-Acar, 1981). Gerek rol oynamada, gerekse diğer tekniklerde danışanların kendilerini ortaya koymaları oldukça zor olmaktadır.

#### İletişim Kurma

İletişim kurma, Wodan ve Brown tarafından yapılandırılan terapi yönteminin ilk aşamasıdır. Tedavinin başarılı ya da başarısız oluşu danışan ile terapist arasında başlayan ilk ilişkiye bağlı olabilmektedir (Akt. Goulding, 1982).

Danışan, terapi ortamına geldiğinde ilgi odağı olmak ve iyi bir karşılama beklentisi içinde olabilir; çünkü oraya yardım almak için gelmiştir. Danışanın o ortamdan iyi bir izlenim ile ayrılması psikolojik danışma sürecinin diğer oturumları için kolaylaştırıcı bir etki yapabilir. Tüm kültürlerde olduğu gibi Türk kültüründe de bireylerin yardım almak için gittikleri, pek çok özel yaşantılarını, duygularını paylaşacakları psikolojik danışmana ilişkin iyi bir izlenim edinmeleri gerekmektedir. Danışanın, psikolojik danışman ile iyi bir iletişim kurabileceğine, psikolojik danışmanın yeterli olduğuna, kendisine yardımcı olabileceğine inanması gerekmektedir. Aksi takdirde güvenin oluşması ve danışanın psikolojik danışman ile paylaşımda bulunması mümkün değildir.



Kültürümüzde herhangi bir problemden dolayı profesyonel yardım almanın hâlâ pek çok insan tarafından önyargı ile yaklaşılan bir durum olduğu söylenebilir. Böylesi bir tedirginlik içinde gelen birey ile psikolojik danışmanın iyi bir iletişim kurması, danışanın iyi bir izlenim edinmesine, rahatlmasına ve danışma sürecine daha etkili bir şekilde katılmasına yardımcı olabilir. Bunun yanı sıra psikolojik danışman otoriteyi temsil ettiği için, bir danışma ortamında da psikolojik danışmanın söylediklerini sorgulamaksızın itaat etme ya da psikolojik danışmandan yol gösterici olmasını isteme söz konusu olabilir. Psikolojik danışmanın bu noktada dikkatli olması gereklidir.

### Ana Yakınmaları Belirleme

Ana yakınmaları belirleme, Wodam ve Brown tarafından yapılandırılan terapi yönteminin ikinci aşamasıdır. Terapist, genel doktor yaklaşımı gibi ana yakınmalar ile ilgilenmelidir. Danışanın önemli olan ama konuşmaktan kaçındığı semptomlara karşı dikkatli olması gereklidir. Unutmamak gerekir ki yeni bir danışan, gruba ve terapistte güven duyana dek gerçek şikâyetlerini söylemeyecektir (Akt. Goulding, 1982).

Danışmana ve grup üyelerine güven duyana dek paylaşımında bulunmama her birey için geçerli olmakla birlikte, Türk kültüründe özel meselelerin taraflar arasında kalması, dışarıya aksettirilmemesi şeklinde bir anlayış bulunmaktadır. Bireyler, yaşadıklarını, duygularını, düşüncelerini bir başkasına açmakta zorlanırlar; çünkü Türk kültüründe 'Kol kırılır yen içinde kırılır' gibi atasözlerine de yansımış olan bir anlayış söz konusudur. Özellikle aile içinde yaşananların başkaları ile paylaşılması hoş karşılanmaz, ketum, sır saklayan, problemlerini aksettirmeyen bireyler bu davranışlarından dolayı onay alırlar. Kültürümüzde danışanların kendileri açmaları için gruba ve terapistte güven duymaları, gizlilikten ve anlattıklarından dolayı eleştirilmeyeceklerinden emin olmaları gerekmektedir. Bu nedenle danışanların gruba güven duymaları için zaman tanınmalı ve konuşmaları için zorlanmamaları gerekmektedir. Terapistin buna çok dikkat etmesi ve herhangi bir üyenin diğer üyeler tarafından bu durumda zorlanmaması için gerekli tedbirleri alması gereklidir.

### Kontrat Yapma

Kontrat yapma, Wodam ve Brown tarafından yapılandırılan terapi yönteminin üçüncü aşamasıdır. Değişim

için kontrat yaparken şu soruyu sormak gereklidir: "Bugün kendiniz hakkında değiştireceğiniz nedir?" Bu soru güçlü bir mesaj içerir ve tatmin edici bir kontratın yapılmasına yardımcı olur. Üç önemli kelime vardır burada: "Siz – siz değiştireceksiniz ben değil.", "Değişim – ilerleme, daha iyi olma, üzerinde çalışma, çabalama değil.", üçüncüsü ise "Bugün" dir. Buradaki bu gün herhangi bir gün değil, bir şeyleri anladıktan sonra, bir şeyler olduktan sonra, gelecek yıl vb. değil bugünü vurgular. Bu aynı zamanda terapistin danışanın her an değişebileceğine inması anlamına gelmektedir. Pek çok çeşitli hasta terapiye geldikleri ilk defada çok önemli değişimler meydana getirebilmişlerdir (Akt. Goulding, 1982).

Terapistin bunu vurgulaması terapiye gelen hasta için çok önemlidir. Türk kültüründe bir psikolojik danışmandan profesyonel yardım almak son yıllarda oldukça artmış olsa da hâlâ zor bir karardır. Danışan terapiye gelecek gerçekten büyük bir adım atmış demektir. Bu nedenle psikolojik danışmanın bunun üzerinde durması gerek hastayı rahatlatmak, gerekse hastanın bu girişimini desteklemek, böylelikle değişimine katkıda bulunmak adına önemli bir davranıştır.

Wodam ve Brown, terapi aşamalarında bugünün vurgulanması üzerinde durmaktadır. Türk kültüründe genellikle geçmiş ya da gelecek yaşantılar üzerinde durulmaktadır. Türk insanı ya geçmişteki anılardan, eski günlerin ne kadar güzel olduğundan bahsederek zaman geçirme ya da tüm zamanını geleceği planlayarak, gelecek için bugünden fedakârlıklar yaparak geçirme eğilimindedir. Bu nedenle anı yaşamak Türk insanı için yabancı bir durumdur. Anı yaşayan bireyler de "boşvermiş, umursamaz, yarınlarını sağlama almayan" bireyler olarak tanımlanırlar. Bundan dolayı Wodam ve Brown'ın geliştirdiği bu aşamayı tam olarak uygulamak başlangıçta çok güç olabilir.

Transaksiyonel Analiz'de kontrat yapma temel prensiptir. Danışanın yapacaklarına dair söz vermesi ve etkili bir tedavi planlama yoludur. Etkili bir iyileşme için davranışsal araçlar olarak kullanılmaktadır. Stewart, kontratların duygusal temele dayalı, bitirilebilir ve yazılım değişimi için kullanılan unsurları içermesi gerektiğini ifade etmektedir. Tedavinin her aşamasında sürecin kontrata göre kontrol edilmesini sağlar. Süreç kontratları, psikolojik danışmanın, danışanın duygu, düşünce ve davranışlarını yakından izlemesi, bir sonraki sürece ilerlemek için başarılı olduğu noktaları saptamada yardımcı



olmaktadır. Berne'e göre kontrat ile danışan tedaviye etkin olarak katılır ve sorumluluk alır (Stummer, 2002).

Terapötik kontrat kişisel amaçların belirlenmesi ve niyetlerin ortaya konulması için gereklidir. Neyi, nasıl ve ne zaman değiştirmek istediğine dair tanımlamalarını ve üyelerin sorumluluk almalarını sağlar (Corey, 1995).

Tedavi kontratı, psikolojik danışmanın değiştireceği davranışın üzerine odaklanmasına, bu davranışların somut ve ulaşılabilir şekilde ifade edilmesine, süreç sonunda iyileşmeyi sınamaya imkân sağlar. Kontrattaki ifadeler, olumlu, ulaşılabilir, gözlenebilir, fiziksel olarak emniyetli ve sosyal olarak kabul edilebilir nitelikte olmalıdır (Akkoyun, 1996).

Transaksiyonel Analiz'de kontrata bu denli önem verilmesi gerek psikolojik danışmanın, gerekse danışanın süreci kontrol edebilmesine, başarılı olunan ya da aksayan yönlerin saptanmasına yardımcı olur. Kontratlar da açık ve somut ifadelerin yer alması, danışana neyi, ne zaman ve nasıl yapacağına dair fikir verir ve yaptığı şeyin doğruluğunu sınama olanağı yaratır. Objektif değerlendirme ölçütlerinin çok fazla kullanılmadığı, değerlendirmelerin çoğunlukla kişisel yargılara dayalı olarak yapıldığı, ölçütler olsa bile bunların belli standartlara göre yazılı bir şekilde ortaya konulmadığı göz önüne alındığında, bu kavram danışanın tüm hayatına yansıtılabileceği bir çalışma olabilir.

Danışan kontratla birlikte hedeflerini daha net ve somut bir şekilde ortaya koyarak onlara ulaşmaya çalışabilir. İlk olarak amaçlarının, ne istediğinin, neyi değiştirmek istediğinin ifade edilmesi danışan için zor olabilir. Danışanlar davranışsal amaçlarını, değiştirmek istedikleri özelliklerini oldukça zor somutlaştırmaktadırlar. Bu da Türk kültüründe daha çok soyut düzeyde konuşmaktan hoşlanıyor olmasından kaynaklanabilir. Bu amaçlarını somutlaştırmak, farkındalık kazandırmak, danışana üstesinden gelmesi için en önemli gerekliliktir.

Bu açılarından bakıldığında Türk insanı için ilk olarak, terapiye geliş amacını, ulaşmak istediği noktayı, değiştirmek istediği özelliğini belirlemesi kolay olmayabilir. Danışan bu noktada psikolojik danışmandan aldığı yardımla yaptığı bu çalışmayı danışma dışındaki yaşamına aktarabilir ve isteklerini, hedeflerini, sorunlarını net ve somut bir şekilde ifade edebilme becerisini kazanabilir. Aynı zamanda danışana amaçlarını, isteklerini, olumlu, anlaşılabilir, ulaşılabilir ve toplumca kabul edilebilir şekilde ifade etme becerisini de kazandırabilir.

### Davranış, Duygu ve Düşüncelerdeki Değişimin (Yeniden Kararın) Güçlendirilmesi

Wodam ve Brown'ın tedavi yönteminin on ikinci aşaması, davranış, duygu ve düşüncelerdeki değişimin (yeniden kararın) güçlendirilmesidir. Yeniden karar alma, sihirli bir şey değildir. Çocuk ego durumunda almır, denenir, danışan ve diğerleri buna tamkılık ederler. Yeniden karar alma sonucunda seste, bedende ve yüz ifadelerinde değişim gözlenmektedir. Yeniden karar alan danışan, terapist ve gruptaki diğer üyeler tarafından güçlendirilebilir. Genellikle diğer grup üyeleri neşelenerek, alkışlayarak, övgüler vererek yeniden karar alan bireye destek olmaktadır. Bu övgüler, yaşam boyunca edinmiş olduğu alışkanlıklarından, düşünce ve duygu durumlarından korkan çocuğu rahatlatır. Çocuk böylece ilerleme gösterir (Akt. Goulding, 1982).

Yeniden karar alan bireyin bu karar üzerinde ilerlemesi için çevresinin desteğine ihtiyaç duyar. Bu karar danışma ortamında alınmış bir karar olduğu için gruptaki diğer üyelerin ya da bireysel danışma ise psikolojik danışmanın bireyi desteklemesi, cesaretlendirmesi ve ihtiyaç duyduğu övgüleri vermesi, danışanın aldığı karar doğrultusunda davranmaya devam etmesine, eski duygu, düşünce ve inançlarına geri dönmemesine imkân sağlayacaktır.

Türk toplumunda olumlu duygular karşılıklı olarak çok az ifade edilmekte, yapılan iyi işler karşısında övgü vermekten kaçınılmaktadır. Öyle ki özellikle kırsal kesimde babalar çocuklarını sevmeyi ayıp sayarken, gerek ailede gerekse çalışma hayatımızda, okul hayatımızda övgünün şımarmaya yol açacağı şeklindeki inançlar nedeni ile birbirimizi takdir etmekten kaçınılmaktayız. Bu durum sosyoekonomik düzeye, ana-baba tutumlarına göre değişen bir davranış olsa da sıklıkla gözlediğimiz bir durumdur. Oysa ki görüldüğü gibi bu bireyin daha iyi işler yapması, daha iyi kararlar alması ve kendini geliştirebilmesi için gerekli bir unsurdur. Pek çok kültürel normu bir kenara koyma imkânı bulunabilen danışma oturumlarında üyelerin ya da psikolojik danışmanın danışanın olumlu davranışlarını cesaretlendirmesi etkili olabilir.

Çok az yapılan bir davranış olduğu için üyelerin ilk zamanlarda övgü vermeleri, diğer üyeleri cesaretlendirmeleri zor olmakla birlikte, psikolojik danışman model olarak bu davranışın kazanılmasına yardımcı olabilir. Bu açıdan bakıldığında Türk toplumu için uygun bir tek-

nik olarak görülebilir; çünkü bireyler cesaretlendirilme ihtiyacı içinde oldukları halde, bu desteği bulmakta zorlanmaktadır.

### Otonomi Kazanma

Berne, bilinçaltını egoda aramıştır. Çocukluktaki travmatik yaşantıların gelecekteki psikolojik gelişimi nasıl etkilediğinin bulmaya çalışmıştır. Bunu da yapısal analiz modeli ile ortaya koymuştur. Berne'in tedavideki amacı, otonomi kazanmaktır. Gerçek otonomi bulaşmadan uzak fonksiyon gösteren Yetişkin'in yeniden tanımlamaları ile meydana gelecektir. Otonomi, bireyin kendi isteğine göre kendini kontrol etmesi ve diğerlerinden özgür olmayı başarmasıdır. Otonomi kendilik kararıdır ve bu egonun bilinçaltındakiler ile yüz yüze gelmesini gerektir (Müller, 2002).

Otoriteye bağlılığın etkisini burada da görmek mümkündür. Türk kültüründe çocukların söz hakkının olmaması, kendilerine ilişkin kararların büyükleri tarafından alınması, kendilerini ifade etme imkânı tanınmaması gibi anlayışlar göz önünde bulundurulduğunda, çocukluktan itibaren pek çok yaşantının veya duygunun bilinçaltına itilmesi mümkündür. Bireyin otonomi kazanması ancak bilinçaltındaki bu yaşantılar ile yüz yüze gelmesi ile gerçekleşebilir. Türk toplumunda çocukların büyüklerinin yanında konuşması, fikirlerini ifade etmesi, ailenin görüşlerinin, inançlarının hatta ilgi alanlarının dışında görüş, inanç ya da ilgi alanı benimsemesi hoş karşılanmaz. Ebeveynler çocuklarını kendilerinin birer kopyası olarak yetiştirmeye çalışırlar. Örneğin, Fenerbahçe'yi tutan bir babanın oğlunun Galatasaray'ı tutması düşünülemez. Bu nedenle de toplumumuzda bireyler gerek çocuklukta gerekse yetişkinlikte otoriteye karşı kendini ifade etmede zorluklar yaşamaktadırlar. Hangi yaşta ve hangi konumda olursa olsun bireyin ailesine karşı çıkması söz konusu değildir. Aynı şekilde çocukların öğretmenlerine, yetişkinlerin ise örneğin amirlerine ve patronlarına kendi düşüncelerini ifade etmeleri hoş karşılanmaz. Bireyin amirine kendi fikirlerini ifade etmesi çoğunlukla münasebetsizlik olarak hatta rekabet ortamı yaratmaya çalışma olarak değerlendirilir. Toplumumuzda çok yaygın bir deyim olan "Salla başını, al maaşını" ifadesi de bunun bir göstergesi sayılabilir. Kişiler otorite figürlerine karşı onlarla aynı olmayan fikirlerini ifade ettiklerinde onay değil ceza görmektedirler.

Duygu ve yaşantılar, bilinçaltına itilerek bireyi acıdan koruyan savunma mekanizmaları olarak işlev görmektedir (Müller, 2002). Bireyin otonomi kazanması, kendi isteğine göre kendini kontrol etmesi ve özgür olabilmesi için bilinçaltındaki yaşantıları ile yüzleşmesi, bunları çözümlenmesi, bitmemiş işlerini bitirmesi ve kendini ifade edebilmesi gereklidir. Otoriteye karşı çıkmamak, kendi ile aynı seviyede olan insanlara karşı da uyumlu bir birey olmak adına birey bazı yaşantılarını bitiremeyebilir. Bu bitirilmeyen yaşantılar bireyin psikolojik gelişimini önemli ölçüde etkiler. Bu nedenle bireyin transaksionları, yazılımı, oyunları vb. incelenmeli, ego durumlarının yapısal ve fonksiyonel analizi yapılarak otonomi kazanmasına yardımcı olunmalıdır.

### Sonuç

Transaksionel Analiz yaklaşımı pek çok kavramı içeren oldukça geniş kapsamlı bir yaklaşımdır. Kişilerarası ilişkileri temel alan bu yaklaşımın uygulamaları sırasında kültürel özelliklerin göz ardı edilmemesi etkililik açısından önemli bir noktadır. Transaksionel Analiz Yaklaşımında da Türk kültürü açısından ele alındığında bazı noktalarda psikolojik danışmanların rahatlıkla uygulayabileceği, danışanların kolaylıkla uyum sağlayabileceği, bazı noktalarda ise kültürel özelliklere ve yetiştirilme koşullarına bağlı olarak uygulamada güçlüklerle karşılaşılacağı görülmektedir. Sonuç olarak tüm yaklaşımlarda olduğu gibi Transaksionel Analiz Yaklaşımı da uygulama sırasında toplumun özellikleri ve bireylerin yetiştirilme şartları göz önüne alınarak düzenlenmeli ve uygulama sırasında gerek bireylerin yetiştirilme şartlarından gerekse toplumsal özelliklerden kaynaklanabilecek hassasiyetlerine dikkat etmek gereklidir. Aynı şekilde bireylerin danışma süreci içerisinde yapacakları davranış değişiklikleri ve edinecekleri yeni davranışları danışma oturumlarının dışında ne kadar uygulayabilecekleri de bireyin içinde bulunduğu çevre ve toplum göz önüne alınarak değerlendirilmelidir. Bu konu, terapinin etkililiği açısından psikolojik danışmanların önemle üzerinde durmaları gereken bir konudur.

### Kaynakça

- Akkoyun, F. (1996). *Transaksionel analize giriş*. Ankara: TDFO Ltd. Şti.  
 Boyce, G. (2000). *What is transactional analysis psychotherapy*.  
 Downloaded from the World Wide Web, www. lifesciencetherapy.co.uk/TA2.htm.



- Corey, G. (1995). *Theory and practice of group counseling*. California: Brook/Cole Publishing Company.
- Dusay, M. J. & Dusay, K. M. (1989). Transactional analysis. In R. J. Corsini & D. Wedding (Eds.), *Current psychotherapies*. USA: E. E. Peacock.
- Goulding, R. (1982). Transactional analysis, Gestalt/Redecision therapy. In G. M. Gazda (Ed.), *Basic approaches to group psychotherapy and group counseling*. Illinois: Charles Thomas Publisher.
- Grimmes, J. (1988). Transactional analysis in group work. In S. Long (Ed.), *Six group therapies*. New York: Plenum Press.
- Muller, U. (2002). What Eric Berne meant by 'Unconscious': Aspects of depth psychology in transactional analysis. *TA Journal*, 32 (2).
- Stummer, G. (2002). An update on the use of contracting. *TA Journal*, 32 (2).
- Terlato, V. (2001). The analysis of defense mechanism in the transactional analysis setting. *TA Journal*, 31 (2).
- Voltan-Acar, N. (1981). Grupla atılanlık eğitimi ve doğurguları. *Grup Psikoterapileri Sempozyumu Kitapçığı*, 6, 52-58.

Geliş	24 Mart 2003
İnceleme	12 Aralık 2003
Kabul	17 Mayıs 2004