

PSİKOTERAPİDE İYİLEŞME ÖLÇÜTLERİ

Doç. Dr. Melike Güney
A. Ü. Mediko - Sosyal Merkezi

Psikoterapide iyileşme ölçütleri olarak literatüre kısaca göz atacak olursak çeşitli yazarların görüşlerinin 4 grupta toplandığını görürüz.

- 1 — Yaşama anlayışında artma
- 2 — Kendini gerçekleştirme yeteneğinde artma
- 3 — Yaşamdan zevk alma ve mutlu olma yeteneğinde artma
- 4 — Sosyal uyumda artma

1. Yaşama anlayışında artma :

H. S. Sullivan (1931), psikoterapide iyileşme ölçütleri olarak yaşama anlayışında artma gerektiğini belirtmişti. Daha sonra Öğrenci Frieda-Fromm - Reichmann da iyileşme üzerine benzer şekilde yazmıştı. Her iki terapistte yaşama anlayışında artma ile hastanın eski emosyonel zorlukları ve semptomlarının giderilmiş olduğunu kastetmişlerdi. Zira emosyonel güçlükler ve psişik semptomlar kişiler arası ilişkileri engeller. *Reichmann'a* göre birey kişiler arası ilişkilerde bilinçli olduğu ve semptomlardan serbest olduğu ölçüde sağlıklıdır. Yine *Reichmann'a* göre iyileşme işareti olarak kastedilen şey, hastanın daha önce kişiler arası ilişkilerindeki uyumsuzluğun değişmeye başlaması ve o zamanki durumuna göre uygulanmasıdır (Glover, 1955). *Reichmann*, «Transferans yaşantılarının ve parataksik distorsiyonların başarılı bir şekilde çözümlenmesi artık hastanın kişiler arası ilişkilerinde yeterli şekilde bilinçlendiğini gösterir» demıştır. Transferans açısından bir hastanın iyileştigi-ne nasıl karar verilebilir sorusuna

Frieda-Fromm-Reichmann şöyle cevap veriyor.

1 — Tedavinin son safhasında artık hastanın terapistle olan yaşantıları o zamana kadar olan zorlantılardan kurtulur. Eski davranış biçimleri, parataksik distorsiyonlar (eski örüntülerin tedavinin içinde ve dışında ortaya çıkması) terapistin gerçeğe uymayan abartılmış biçimde yönetilmesi ya da alçaltılması ortadan kalkar.

2 — Terapistte karşı aşırı bağımlılık ya da onun düşmanca reddi tedavinin ilerlemesine engel teşkil ederler. Hastanın terapistle ilgili yaşantılarının gittikçe gerçeğe uymaya başlarsa ya da onunla ilişkisinde gerçeğe uyan yorumlarda bulunmaya başlarsa bu gelişme olarak kabul edilebilir. Realitenin daha çok kabulü gittikçe hastanın çevresine yansır. *Rogers'in* belirttiği gibi, «kendiliğin yapısı genişlediği, daha esnek hal aldığı ve karar verme yeteneği geliştiğinden diğerlerine karşı daha açık ve yeterli olur. Şimdi artık savunmaya daha az gerek görür. (Rogers, 1951).

2. Kendini gerçekleştirme yeteneğinde artma :

Psikoterapide iyileşme giderek bağımsızlaşma ve olgun insan olma demektir. Bağımsızlaşma ve birey olma gerçeği yaşamakla aynı anlamdadır. Psikoterapide iyileşme diyebilmek için nereye kadar bağımsızlık kazanıldığına, bu kazancın devamına ve bir insan olarak yapması gereken işleri başardığına göre karar verilir. *Frieda-Fromm-*

Reichmann da kendini gerçekleştirme yeteneği üzerinde durmaktadır. Bunu şöyle açıklar : «İyileşme hastanın şimdiye kadar onu engelliyen semptomlarından ve anksieteden kurtulması, yeteneklerini ve gücünü tanıması ve onları gerçekçi bir dünyada doyum sağlamak üzere kullanmasıdır.»

Jung ise görüşünü şöyle formüle eder : «Mademki herkes kanunlar karşısında eşittir. O halde onlar farklı bireyler olarak şanslarını kendileri bulmalıdırlar.» Yani birey özelliklerini tanımalı, onları karşılamak ve kabullenmek için cesareti olmalıdır. Eğer birey kendi özelliklerine uygun olarak yaşarsa, onları kullanmayı ve sorumluluğunu kabullenmeyi de bilir (Rogers, 1951).

Kendini gerçekleştirme yeteneğinde artma fikrini daha sonraki yazarların da belirttiğini görüyoruz. Örneğin şizofreni ve benzeri durumlar için Kretschmer, şöyle demektedir. «Şizoid kişi de şizoide has durumları ortaya çıkarmak, örneğin içe dönük bir kişilik tablosunu gerçekleştirmek yani kişiliğini kabul etmek zorundadır». 1929 daki bir çalışmada Kretschmer şizofreniklerde tedavi ile kendini gerçekleştirme nin yararını açıklamıştır. Örneğin şizofreninin psikomotor otomatikleşme eğilimini eğitilerek faydasızdan faydalı bir çalışma stereotipisi elde edilebilir. Bunlar özellikle modern hastahane psikoterapisinde önem taşırlar. (Kretschmer, 1929).

3. Yaşamdan zevk alma ve mutlu olma yeteneğinde artma :

Terapötik başarı ile ilgili olarak Jones hastanın kendisini kuvvetli, güvenli ve mutlu hissetmesi üzerine dikkati çekmiş ve yaşamdan zevk alma ve mutlu olma yeteneğinde artmanın çeşitli şekillerde kendisini gösterdiğini vurgula-

mıştır. Glover ise aşağıdaki bir vakayı örnek veriyor (Glover, 1955).

Pasif homoseksüel saplantıları olan bir hasta tedavi süreci içinde iken bir gün hafif öforik bir durumda şöyle der : «Geçen akşam hayatımda ilk kez istiridye yedim.» Hasta o zamana kadar uyuşturucu ve allerjik gıda maddelerini, cinsel obje ile aynı yere oturtuyordu. Aynı hasta o hafta da keskin kokulu bir italyan peyniri yemişti. Kısa bir süre sonra toksik maddeden mahrumiyet kürtüne son verilmişti. Bunu takiben hastada iştah artması olmuştu. Artık baharatlı çorbalar av etleri v.s. yiyordu. Başka şeylerden zevk almaya öğrenmişti.

Uzun süre cinsel yaşantıların verdiği doyumun da psikoterapide iyileşme ölçütlerinden olduğu vurgulanmıştır. Sağlıklı ve mutlu bir cinsel yaşam hastanın genel olarak yaşamından daha iyi tat alması ile birlikte düşünülmelidir. Hastaların cinsel zorluklarından kurtulmak için analize geldikleri vakalarda da tedavinin bitirilmesi için bu alandaki başarı göze alınmalıdır.

Jones, cinsel alanın bu konudaki önemini şöyle açıklar : «Sağsız bir cinsel yaşam sadece bir çok nevrozların çekirdeği olduğundan değil, ayrıca diğer yaşam alanlarının pek azı onunla aynı değerde oldukları için de önemlidir. Sevemeyenler için yaşam anlamını kaybeder» (Jones, 1948).

Burada görünürdeki ve gerçek yeteneğin ayırılmasında yarar vardır. Birçok nörotikler, cinsel bakımından yüklü ve bu alanda çok aktif bir yaşam sürerler. Bu alandaki iyileşmede ölçüt şu olmalıdır.

Cinsel aktivite bu aktivitenin yaşamın diğer alanlarına da yansiyarak canlandırması ve diğer alanlarda da doyum sağlanması oranında önemlidir.

Eğer hasta bu yeteneği geliştirmede başarılı ise büyük olasılıkla diğer alanlarda da serbest ve bağımsız olacaktır. Jones'ın bu vurgulaması bize sevgi bağı olan bir cinsel yaşamın bütün kişiliğe yansımalarının ne kadar önemli ve birbirine bağlı olduğunu göstermektedir.

4. Sosyal uyumda artma :

Psikoterapide iyileşme ölçütü olarak sosyal uyumda düzelmeye olması üzerine bu güne kadar pek çok şey yazılmıştır. Literatüre ve gözlemlerimize göre sosyal iyileşmenin klinik iyileşmede güvenilir bir ölçüt olduğunu söyleyebiliriz. Eğer hasta tedaviden sonra sosyal alanda daha iyi uyum sağlıyorsa terapist amacına erişmiş demektir. Noyes, şizofrenikler için birçok vakalarda sosyal iyileşme ya da şifa ile söylenmek istenen şeyin eski sosyal çevresi ve işine geri dönmesi demek olduğunu belirtir. Bu arada hastanın az da olsa semp-tomu, örselenebilirliği, çekingenliği, düzleşmiş afektini olabileceğini de kabul eder (Noyes, 1948).

Sullivan'a göre, yine şizofrenikler için eğer belirgin bir psikozdan çevresine önemli ölçüde uyum sağlamayı başarmış ise, iyileşme olduğu inkar edilemez (Sullivan, 1931).

Kretschmer ise (Kretschmer, 1929). Şizofren ve sınır vakalar için şöyle der, «Hasta yavaş yavaş, şizofrenik düşüncesinden bahsetmenin diğer insanları rahatsız ettiğini ve kendisini izolasyona götürdüğünü öğrenir». Alexander'a göre hastayı iyileştire sayabilmek için her ne kadar hepsini değilse de sosyal ve mesleki yaşamdaki isteklerinin bir kısmını yerine getirebilmelidir. (Fromm-Reichmann, 1950). Lorand ise, «sosyal uyumu olan kişi işini sadece görev hissi ile değil isteyerek yapmalıdır, önemli olan kişinin işinden doyum sağlamasıdır» der (Lorand, 1946).

Diğer taraftan Jung'un da belirtmiş olduğu gibi sosyal uyumu çok iyi olduğu halde ruhsal bakımdan hasta kişiler olduğu da iyi bilinmektedir.

Genel olarak bireyin sosyal uyumu ile kastedilen şey yeterli bir iş yeteneği olması, sosyal alandaki iş bölümünü ve sorumluluğu paylaşması, grubun bir parçası olarak etkin bir iş görmesi kastedilir.

Özet olarak şunları söyleyebiliriz. Bütün bu alanlardaki iyileşmeler çeşitli psikoterapi yöntemleri ile mümkündür, ve tekniğin uygun, terapistin de hünerli oluşu yanısıra uygun bir ortamda daha kolay gelişir ya da kendiliğinden gelir. Psikoterapide iyileşme suya atılan bir taş gibidir. İlk halka genişleterek diğer halkaları da beraberinde getirir. Buna benzer olarak, çeşitli yaşam alanlarındaki düzelmelerde birbirleri ile bağımlı olarak genişlemektedir.

Iyileşme yavaş yavaş ve sonlanmayan bir olgunlaşma süreci olarak düşünülmelidir.

KAYNAKLAR

1. Alexander, L., *Treatment of Mental Disorder*. London : W.B. Saunders Company, 1953.
2. Fromm-Reichmann, F., *Principle of Intensive Psychotherapie*. The Univ. of Chicago Press, 1950.
3. Glover, E., *The Technique of Psycho-Analysis*. New York : International Univ. Press, Inc., 1955.
4. Jones, E., *The Criteria of success in Treatment in papers on Psycho-Analysis*. London : Baillere Tindal, 1948.
5. Jung, C. G., *The Practice of Psychotherapy*. London : Routledge and Kegan Paul, 1954.
6. Kretschmer, E., «Psychotherapie der Schizophrenie.» *Z. für die Gesam-*

te Neurologie und Psychiatrie.
121, 1929.

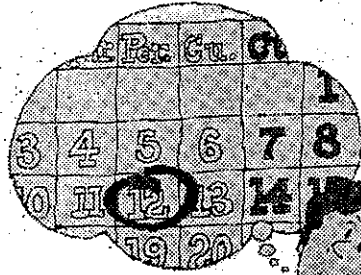
7. Lorand, S., *Technique of Psychoanalytic Therapy.* New York : International Univ. Press, Inc. 1946.

8. Noyes, A. P., *Modern Clinical Psychiatry.* London : W.B. Saunders Co. Philadelphia, 1948.

9. Rogers, C. R., *Client Centered Therapy.* Boston, N.Y : Houghton Mifflin Co. 1951.

10. Sullivan, H.S., «The Modified Psychoanalytic Treatment of Schizophren» *Amer. J. of Psychiat.* XI : Nov., 1931.

Takvime bakın... "Mavi Armağan" gerekebilir bugünlerde!



Aile içinde,
arkadaşlar arasında
kutlanacak bir gün
olabilir, bugünlerde.
Bakın takvime.

"Mavi Armağan"
gerekliyorsa, uğrayın
İş Bankası'na...
bir "Mavi Armağan"
alın.

Sevgiyle kucaklanın.

"Mavi Armağan" seçkin, saygın
bir para armağan etme biçimidir.

İş Bankası'nda hesabı olsun olmasın,
herkes "Mavi Armağan" dan yararlanabilir.
Armağan edeceği parayı Mavi Armağan
olarak sunmak isteyen, bir İş Bankası'na
uğrar... Sunacağı kimsenin adını,
soyadını özel "ödeme çeki" ne yazdırır...
Armağan etmeyi düşündüğü
parayı yatırır... Özel zarfı
içinde Mavi Armağan'ı alır.

Sunulan kimse,
Mavi Armağan'ın
ödeme çeki'ni dile-
diği İş Bankası'na
getirir...

Parasını gönlünce
değerlendirir.



TÜRKİYE İŞ BANKASI

"Paranızın, istikbalinizin emniyeti"