



KİTAP YORUMLARI

Genç psikolojik danışman adaylarının psikoloji içerikli kitap yorumları

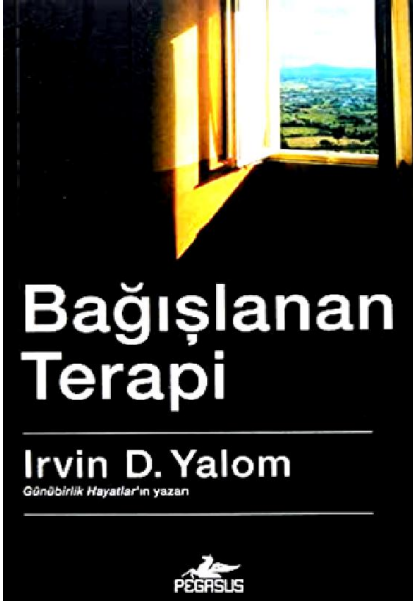
Psikolojik
Danışma
ve
Rehberlik
Uygulama
ve
Araştırma
Merkezi

Yayın tarihi 24.01.2022

BAĞIŞLANAN TERAPİ

Efsun ULUAY

Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans öğrencisi



Irvin D. Yalom tarafından kaleme alınan "Bağışlanan Terapi" adlı kitap birçok açıdan değerlendirildiğinde rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanında öğrenim gören öğrencilerden aktif olarak mesleğini yapan psikolojik danışmanlara kadar alandaki hemen herkese yol gösterici nitelikte bir eser.

Kitabı kısaca psikolojik danışma yapacak kişiler için rehber kitap olarak tanımlamamız mümkün. Yalom, gerçekleştirdiği terapilerinin ışığında danışanların ve danışmanların gerçekleştirilen terapi sürecinden nasıl en yüksek faydayı görebileceğini ortaya koymuş. Bunu da yaşayıp deneyimlediği gerçek vakalar ile somutlaştırarak yapmış. Yazar eserinde edindiği tecrübelerini "seksen beş kişisel ve kıskırtıcı ipucu" adını verdiği seksen beş bölümde ele almış.

Yalom kitabın her bir bölümünde, ele alınan konu hakkında bilgi verip edindiği tecrübeleri aktararak okuyucuların terapi unsurlarını daha iyi bir şekilde özümsemelerine yardımcı oluyor. Etkili bir terapi için adeta bir yol haritası niteliğinde olan bu eseri hakkında "*Çalışmalarında yararlı bulduğum görüş ve tekniklerin kendisine özgü bir bireşimidir. Bu görüşler o kadar kişisel, bildiğinden şaşmaz*

ve bazen de özgündür ki, okur başka bir yerde pek bulamaz." şeklinde görüşlerini bildiriyor.

Kitapta kısa kısa bölümlerde ele alınmış seksen beş adet önemli başlık dikkat çekici bir unsur olarak karşımıza çıkıyor. Ele alınan bu seksen beş başlığı danışan ile danışman ilişkisi, ölüm, hayatın anlamı, özgürlük, şimdi ve burada olmak, rüyaların terapide kullanımı başlıkları altında toplamak mümkün.

Terapi sırasında danışana olan yaklaşımdan yeni dönem terapi yönelimlerine kadar geniş bir yelpazede birbirinden farklı ve önem teşkil eden konular ele alınmış. Şimdi ve burada gücü ile danışanı terapi esnasında gözlemleme, bir yandan danışma ortamında bizimle kurduğu ilişkisine bakarken bir yandan danışma dışındaki sosyal ilişkileri hakkında fikir edinme, hem danışmaya gelmesine neden olan hem hayatında karşılaştığı sorunların sebeplerini ve nasıl ilerlediğini anlamlandırma konuları kitapta oldukça fazla ele alınmıştır.

Bunun yanı sıra yazarın en fazla üzerinde durduğu unsurun terapötik ilişki olduğunu söylemek mümkün. Kitapta çok kez ele alınan terapötik ilişki, terapi sürecinde temel amaç olan danışanın kendine dair farkındalık kazanarak yol kat etmesinin ancak danışan ile danışman arasında güven ilişkisi kurulması şartı ile sağlanabileceği üzerinde duruyor. İlişki esnasında danışanı desteklemenin önemine vurgu yaparken, destekleyici ifadelerin yıllar sonra geriye dönüp bakıldığında danışanlar tarafından hatırlanabileceğine dikkat çekiliyor. Bunun yanı sıra danışmanın danışanı ile empati kurması öneriliyor. Empati ile birlikte yeri geldiğinde danışmanın kendini açmasının danışanla olumlu bir ilişki geliştirmeye yararlı olduğu görüşü savunuluyor.

Mesleğini icra ederken tecrübe edindiklerini ve bilgilerini okurlarıyla cömert bir şekilde paylaşan yazar, kitabında temel olarak “terapi sürecinde danışmanın danışanı ile iletişimi nasıl olmalı, danışana nasıl yaklaşmalı ve bu mesleğin profesyonel bir şekilde nasıl yapılacağını” kendine özgü yöntemleri ile birlikte anlatılmış.

Hem kendi yaklaşımını geliştirip bunu kullanan, hem edindiği deneyimler ışığında mesleki olarak geliştirici öğütler veren bir terapistin görüşlerini okumak çok doyurucuydu. Danışanları üzerinden örnek vermesi, geliştirdiği iletişim tarzı ve deneyimleri ile yetişen biz genç psikolojik danışmanlara ışık tutan bu eseri psikolojik danışma ve rehberlik alanında olan herkesin okumasını tavsiye ediyorum.