

Mutluluğu Ararken: Teorik Yaklaşımlar ve Psikoterapiye Yönelik Çıkarımlar

İpek Demirok
Yeliz Şimşek Alphan
Yankı Süsen
Orta Doğu Teknik Üniversitesi

Özet

Altı temel duygudan biri olan mutluluk; öfke, korku, üzüntü, iğrenme ve kıskançlıktan farklı olarak bir pozitif duygu biçiminde karşımıza çıkmaktadır. Ulaşmak için çabaladığımız, bulduğumuzda kaybetmekten korktuğumuz ve kimilerine göre hayatımızı arayışında geçirdiğimiz bu duygu nedir? Tek bir tanımı ya da bir duruma atfedebileceğimiz açık bir anlamı var mıdır? Mutluluğa ulaşamamak mı bir patoloji göstergesidir yoksa daimi olarak mutluluk peşinde koşmak mı? Terapi odasında mutluluk nasıl karşımıza çıkar? Bu sorulara cevap bulmayı amaçladığımız makalemizde öncelikli olarak mutluluğu pozitif duygular temelinde ele alacak, sonrasında mutluluk kavramına daha yakından bakarak olası anlamları üzerinde duracağız. Bunun yanı sıra, mutluluk duygusu ile ilintili patolojilere kısaca değinerek terapi ortamında terapist ve danışan açısından bu duygunun nasıl yaşandığına ve ele alındığına yönelik çıkarımlarda bulunacağız.

Anahtar Sözcükler: mutluluk, mutluluk teorileri, terapi süreci

Mutluluğu Ararken: Teorik Yaklaşımlar ve Psikoterapiye Yönelik Çıkarımlar Mutluluğa Yönelik Teorik Yaklaşımlar

Pozitif duygular

“Mutluluk” duygusunu anlamaya yönelik teorik yaklaşımları gözden geçirirken ilk uğranılan durak genellikle pozitif duygulara yönelik çalışmalardır; çünkü mutluluk temel duygular kategorisindeki beş negatif duyguya karşı tek pozitif duygudur (Ekman, Friesen ve Ellsworth, 1972; akt. Power ve Dalglish, 2008). Pozitif duyguların psikoloji literatüründeki yerine bakıldığında ise negatif duygulara yapılan vurgudan dolayı kısır kalmış bir alanla karşılaşılır. Negatif duyguların literatürdeki baskınlığına yönelik açıklamalardan biri, psikolojinin geleneksel olarak psikolojik sıkıntılarla ilgilendiği ve dolayısıyla temel olarak negatif duyguları çalışma konusu olarak seçtiği yönündedir (Fredrickson ve Branigan, 2001). Bu açıklamaya göre negatif duygular, bireysel ve toplumsal olarak pozitif duygulara göre daha fazla problem ve tehlike yaratmakta, dolayısıyla da bireyi ve toplumu korumak adına bu alandaki çalışmalara ağırlık verilmesine neden olmaktadır. Bir diğer açıklama ise pozitif duyguların sayıca daha az olması ve birbirinden ayırt edilmesinin daha zor olmasıdır; negatif duyguların her birinin kendine özgü ayırt edilebilen otomatik sinyalleri varken pozitif duyguların tek bir ifade şekli vardır. Bu durum pozitif duyguların üzerine yapılan çalışmaları zorlaştırmaktadır. Nesse (1990), duygular arasındaki bu niceliksel tutarsızlığı evrimsel bir bakış açısıyla değerlendirirken dünyadaki tehdit ve tehlikenin, fırsatlardan çok daha fazla olduğuna vurgu yapar. Hayatı tehdit eden tehlikelerin işaretlerine karşı tepki verememek ölümcülken, herhangi bir fırsata veya olumlu bir duruma karşılık verememenin sonucunun hiçbir zaman bu kadar sert olmaması negatif duyguların sayıca fazla olmasının ve net bir şekilde ayırt edilmemesinin bir nedeni olarak karşımıza çıkmaktadır (Prato ve John, 1991).

Duyguların özgün hareket potansiyelleriyle ilişkili olduğunu söyleyen duygu teorileri, bir durumun duygu olarak tanımlanması için, o durumun kendine özgün bir hareket eğilimi yaratarak organizmayı harekete hazırlaması ve yeri geldiğinde fiziksel hareketi ortaya çıkarması üzerine kuruludur (Levenson, 1994). Fredrickson (1998) bu yaklaşımın tersine duyguların özgün hareket potansiyeli yaratması gerekmediği; sadece bilişsel aktivitede değişikliğe neden olabileceği görüşünü ortaya koymuştur. Bu görüşe göre, negatif duygular kişinin anlık düşünce-hareket repertuarını daraltırken, pozitif duygular anlık düşünce-hareket repertuarını genişletirler. Duyguları düşünce-hareket potansiyeli yaratması yönünden ayıran bu görüşe göre, kişinin hayatı tehdit edici bir durumla karşılaştığında bilişsel kapasitesinin daralarak duruma uygun davranışa yönelik özgün hareket potansiyelini arttırması evrimsel olarak hayati değer taşımaktadır. Pozitif duyguların evrimsel değeri, tehdit edici durumdan sonra azalan bilişsel aktiviteyi arttırarak, uyarılmış olan kardiyovasküler sistemi normal seviyeye getirmek ve dolayısıyla negatif duyguları düzenlemektir (Fredrickson ve Branigan, 2001). Bununla birlikte bilişsel aktiviteyi arttıran ve bilişsel bağlamı genişleten pozitif duygular kişiye esneklik kazandırmakta, yaratıcı düşünciyi ve kişisel gelişimi destekleyerek kişinin olumsuz durumlara ve duygulanımlara karşı direncini arttırmaktadır.

Kapsayıcı bir terim olarak mutluluk

Korku, öfke veya üzüntü gibi negatif duyguların pozitif duygulara göre sınırları ve süresi belirli olarak tanımlanabilirken, birbirinden de kolayca ayırt edilebildiğini bir önceki bölümde belirtmiştik. Mutluluğun tanımına yönelik yaklaşımlar incelendiğinde, bu yaklaşımların iki ana başlık altında toplandığı görülmektedir (Power ve Dangleish, 2008). İlki mutluluğu kısa, anlık ve geçici bir duygu olarak tanımlayan; neşe, eğlence ve zevk gibi birçok pozitif duyguyla ilişkilendirilen hedonik yaklaşımdır. Diğeri ise mutluluğu uzun süreli hayat memnuniyeti ya da hayat boyu devam eden bir ferahlık hissi olarak tanımlayan ödömonik yaklaşımdır. Hedonik yaklaşım doğrultusundaki çalışmalar aşağıda ele alınmaktadır, farklı felsefi yaklaşımları ve psikolojik teorileri içeren ödömonik yaklaşıma ise ayrı bir bölüm ayrılmıştır.

Ekman (2003) hedonik ve ödömonik yaklaşımlardan bahsederken, bir yerde mutluluğu tanımlamanın nasıl bir mutluluk yaşandığını göstermeyeceğini ifade eder. Çalışmaları, hedonik yaklaşımın önermesinde olduğu gibi kısa süreli, geçici ve anlık olan pozitif duyguları ve bunların birbirinden farkının incelenmesini içermektedir. Ekman, araştırmaları sonucu tanımladığı on altı duyguya eğlenceli duygular adını vermiştir. Bu duygulardan bazıları eğlence, ferahlık, heyecan, rahatlama, merak, zevk, gurur, şükran, “fiero”, “naches” ve “shadenfreude”dir. Son üç duygunun karşılığını İngilizce’de bulamayan Ekman, bu kelimeleri farklı dillerden alarak kullanmıştır ve anlamları sırasıyla çok zor bir durumu başarmak, kendi çocuklarının başarısından gurur duymak ve başkasının başarısızlığından mutlu olmaktır.

Gülmek pozitif ve eğlenceli duyguların işaretidir (Ekman 2003; Fredrickson ve Branigan, 2001). Gülmenin her zaman pozitif bir duygu ifadesi olup olmadığı sorusu ilk olarak Duchenne tarafından cevaplanmak üzere çalışılmıştır (1862, akt. Ekman 2003). Duchenne yaptığı çalışmalar doğrultusunda, gerçek gülüş ve sahte gülüş arasındaki fark gözü çevreleyen kasların hareketine göre ayırt edilebilir önermesiyle, gerçek gülmenin her zaman gözü çevreleyen kasların hareketini içerdiğini söylemiştir. Ekman (2003) Duchenne’nin bahsettiği kasın tamamının değil sadece bir kısmının gerçek gülmeye aktive olduğunu belirterek, Duchenne’nin yüzyıldan fazla zaman önce bulduğu bu sonucu az bir farkla doğrulamıştır. Bulduğu sonuçları Duchenne’e ithaf eden Ekman gerçek gülmeye “Duchenne Gülüşü” ismini vermiştir.

Ödömonik yaklaşım

Mutluluğa dair ödömonik yaklaşımın temelleri bundan yaklaşık iki bin beş yüzyıl önce Aristoteles’in “Nikomakhos’a Etik” kitabında karşımıza çıkmaktadır (Franklin, 2010). Aristoteles’e göre bütün organizmalar kendi var olma potansiyellerini içinde taşırlar. Bu tıpkı meşe palamudunun meşe olma potansiyelini kendinden getirmesi gibidir. Palamut toprak, hava ve suyla beslenerek zaman içinde kendi potansiyelini gerçekleştirir ve büyük bir meşe ağacına dönüşür. Benzer bir şekilde, her insan potansiyelini doğuştan itibaren kendinde taşımakta ve çevresinden beslenerek bu potansiyeli zaman içinde gerçekleştirmektedir. Kişinin mutluluk arayışı kendi potansiyelini gerçekleştirilmesiyle iç içe geçer. Mutluluk zengin olmak, varlıklı olmak veya iyi hissetmek değildir; memnuniyet ve keyif gelip geçicidir oysa asıl mutluluk incindiğimizde ya da hayat bize kötü davrandığında da orada olan mutluluktur. İnsan ilerlediği, geliştiği ve kendi potansiyelini gerçekleştirdiği ölçüde iyi bir hayata sahip olacaktır. Aristoteles, ancak erdemli bir hayatın bunu sağlayacağını belirtmekte ve erdemi kişinin iyi bir hayata sahip olmak için aklını doğru kullanması olarak tanımlar. Erdemli yaşam “altın oran” a bağlı kalan yaşamdır; bu da her türlü ihtiyacın ortalama seviyede karşılanması ve ortalama derecede gerçek ya da görünen

ihtiyaçlara cevap verilmesi anlamına gelir. Bu yaklaşıma göre iyi bir şeyin fazlası yoktur ve her kişi kendisi için doğru oranda seçmekten sorumludur.

Aristoteles’le başlayan mutluluğun ödömonik tanımı hümanistik yaklaşımdan psikanalize kadar birçok psikoloji yaklaşımında kendini göstermektedir. Hümanistik yaklaşımda mutlu bir hayat sürmenin yolunun kendini gerçekleştirmekten geçtiğinin göstergesi Maslow’un ihtiyaçlar hiyerarşisinde en üstte yer almasından ve Rogers’ın kendi yazılarında potansiyelini gerçekleştirmeye sıklıkla değinmesinden anlaşılabilir (Rogers, 1961; Maslow, 1982). Mutluluk ve kendini gerçekleştirme potansiyeli arasındaki ilişkiye vurgu yapmak amacıyla Maslow, 1982 tarihli bir yazısında “Eğer olma kapasitenizden aşağısını olmayı hedefliyorsanız, hayatınız boyunca mutsuz olacağınız yönünde sizi uyarırım” demiştir. Rogers’a (1961) göre insanın kendi potansiyelini gerçekleştirmesi, sadece kendi olmaktan geçer ve bunun tek yolu da insanın kendini bilmesidir. Bunun yanında, insanın karşılanması gereken iki temel ihtiyacı kendine koşulsuz takdir sunması ve kendi ihtiyaçlarını, hayallerini ve rüyalarını dinlemesidir. Ryff (1989) birçok psikoloji teorisini inceleyerek ödömonik bir hayatı tanımlayacak değişkenleri altı başlık altında toplamıştır. Bunlar kendini-kabullenme, pozitif ilişkiler, kişisel gelişim, hayat amacı, çevresel hüküm ve otonomidir. Ryff yaptığı ampirik çalışmalar sonunda da bu değişkenlerden ikisinin, kendini kabullenme ve çevresel hükmün hayat memnuniyetiyle doğrudan bağlantılı olduğunu bulmuştur (1989).

Bilişsel yaklaşım

Veehoven (1984) mutluluğu memnuniyet duygularının toplamı olarak değil kişinin geçmiş deneyimlerini göz önüne alarak yaşam kalitesini değerlendirdiği bilişsel bir yapı olarak tanımlamaktadır. Bu tanım çerçevesinde yapılan çalışmalar genellikle mutluluğun hangi değişkenlerle ilişkili olduğuna odaklanırlar. Birçok çalışma kişisel değişkenlerin (yaş, gelir, eğitim, din vb.) kişinin hayat kalitesine yönelik öznel değerlendirmesinin çok küçük bir kısmını açıkladığını göstermiştir (örn. Kamman, 1982). Nesnel değerlendirmelerin öznel hayat tatminini tanımlamadaki yetersizliği bütünlüyci teorik açıklamalara ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir. Duygular üzerine temel bir model olarak ortaya konulan SPAARS model, kişinin bilgi işleme alanlarını kendilikle ilgili alan, başkalarıyla ilgili alan ve dünyayla ilgili alan olarak üç ana başlık altında toplar. Her insanın mutluluğa ulaşmak için düşük ve yüksek seviyeli amaçlar koyduğunu söyler (Power ve Dangleish, 2008). Bu yaklaşıma göre bilgi işleme alanlarından birine diğer alanları ihmal edecek derecede fazla yatırım yapmak ve sadece düşük seviyeli amaçlara odaklanarak yaşamak kişiye mutsuzluk getirmektedir. Ayrıca, kişinin amaçlarını tanımlayarak kendine hedef belirlemesi amaçları gerçekleştirme yolunda, yani mutluluğa giden yolda atılan önemli adımlardan biridir. Bilişsel yaklaşıma göre mutluluk görecelidir. Mutluluğa dair yapılan çalışmalarda kişinin kendine koyduğu düşük ve yüksek seviyeli amaçların ve yatırım yapılacak alanların zamana ve kişinin deneyimine göre değişkenlik göstereceği göz önüne alınmalıdır.

Psikanalitik yaklaşım

Psikanalitik yaklaşım, hümanistik ve bilişsel yaklaşımdan farklı olarak, kişinin mutlu olma kapasitesini hayatın insana doğumdan ölüme kadar dayattığı zorluklarla baş edebilme kapasitesine bağlar. Doğduğu andan itibaren acı ve hayal kırıklıklarıyla yüzleşmeye başlayan insan, hayatta baş edilmesi zor görevlerle mücadele ederken silinmesi güç yaralar alır (Thomson, 2001). Freud (1930) “Uygurluğun Huzursuzluğu”nda yaşamın mutsuzluklarla dolu olduğuna ve insanın daimi acısına işaret ederek acının ve mutluluğun sürekli etkileşiminden bahseder. Freud’a göre insanın daimi acısı onu mutluluk arayışına iter, mutluluğu bulan insan onu korumaya ve saklamaya çalışır

ancak tüm bu çabaları onu daimi mutsuzluğuna geri döndürmekten başka bir işe yaramaz zira mutluluk anında yaşanan ve zaman içinde kaybolan bir duygudur. Freud (1930) insan mutsuzluğunun üç ana kaynağı olduğunu altını çizer. Bunlar; insan bedeni, dış dünya ve diğer insanlarla olan ilişkililerdir. Bu tanımlamaya göre, en acı deneyimlerin ve en büyük mutsuzluğun kaynağı insan ilişkileri olmakla birlikte en büyük mutluluk kaynağı yine odur. Freud bu durumu insan olmanın temel prensibi olarak nitelemekle birlikte, insan ilişkilerinden doğan acıdan kaçmanın ancak daha büyük acılar getireceğini vurgular. Dünyada mutluluğun insan ilişkilerinden daha büyük bir kaynağı da yoktur. Freud'a göre acılarla dolu hayatın içindeki yalnızlığıyla baş etmeye çalışan insan her zaman dünyayla ilk temas ettiği zamanlarda anneyle birlikteyken hissettiği sonsuz bağdan kaynaklı 'coşkun duygu'yu (oceanic feeling) aramaktadır. Büyüdükçe anneyle kurduğu o 'birlik' bağının hakikat olmadığını anlayan çocuk bu bağı diğer insanlarla olan ilişkilerinde aramaya devam eder ve bu duygunun arayışı hayatı boyunca hem mutluluğun hem de mutsuzluğunun kaynağı olmaktadır.

Mutlulukla ilişkili bozukluklar

Mutlulukla ilişkili bozukluklar altında değerlendirilen anhedoni kişinin hiçbir durumda hazı deneyimlememesi olarak tanımlanmaktadır (Meehl, 2001). Çoğunlukla motivasyonun düşmesi ve olumlu hayat deneyimlerinden keyif alamama olarak tanımlanmakla birlikte genellikle distimi ve şizofrenide kendini göstermektedir. Mutluluğun deneyimlenmesindeki çelişkiyle tanımlanan bir diğer durum ise nostaljidir. Nostaljinin bilişsel modele göre açıklaması şematik seviyede eş zamanlı mutluluk ve üzüntünün birlikte aktive olmasıdır (Power ve Dalgleish, 2008). Böylelikle kişi aynı zamanda hem üzüntüyü ve hem de mutluluğu yaşamaktadır. Sıla hasretinde de (homesickness) benzer şekilde mutluluğun ve üzüntünün birlikte var olması söz konusudur.

Tanı kategorileri göz önüne alındığında mutlulukla doğrudan ilişkili olduğu düşünülen bozukluklar ise hipomani ve manidir. Hipomani ve mani durumunda kişi mutluluk duygusunu yoğun olarak deneyimlemekte, öfori, hiperaktivite, konuşmada hızlanma, uyumada zorluk, cinsel aktivitede artış ve kendilikle ilgili büyüklenmeci düşünceler gösterebilmektedir (Power ve Dalgleish, 2008). Mani durumundaki kişi sadece kendine yönelik alana yatırım yapmakta ve düşük seviyeli kısa vadeli amaçlar doğrultusunda yaşamaktadır. Green (1999) psikanalitik yaklaşımla maniyi melankolinin tersi olarak ele almaktadır ve maniyi açıklamak için öncelikli olarak melankoli süreçlerini tanımlamıştır. Melankoli içselleştirilmiş nesnenin kaybı ve kişinin kayıp nesneyle özdeşim kurmasıyla başlamaktadır. İdealize edilen kayıp nesne egoda narsistik bir yara açmakta ve kişiyi kayıp nesneyi sevmek ve ondan nefret etmek arasında çatışmaya sürüklemektedir. Egonun nesneye olan bağımlılığı onu erotik ve yıkıcı duygular arasında bırakmaktadır. Bu 'arada kalmışlık' egoyu kendine, id nesneye nasıl muamele edecekse öyle muamele etmeye yönlendirir ki bu da melankolideki baskın duygu olan acının kaynağı olarak tanımlanmıştır. Mani ise kayıp nesnenin ardından deneyimlenen zafer duygusu gibidir; melankoli tamamen bastırılmış içselleştirilmiş nesne ego tarafından yutulmuştur. Böylelikle manik egonun tüm ihtiyaçları bastırılmış, dolayısıyla nesne kaybını geri alma yönünde çabalama gereği kalmamıştır. Geriye kalan sadece çaresiz bir tüketimdir. Melankolideki nesnenin idealizasyonunun manideki karşılığı değersizleştirilmez. Bu değersizleştirme sayesinde nesnenin tümgüçlülüğü egoya ithaf edilmektedir. Green'in yaklaşımına paralel olarak McWilliams (2011) manik ve hipomanik kişiliklerin çocukluk çağındaki travmatik kayıplarla ilgili olduğunu öne sürmektedir. Bastırmaya ek olarak manik kişiliklerdeki temel savunma mekanizmalarını inkâr ve eyleme koyma olarak tanımlamıştır. Manide inkâr öncelikli olarak negatif deneyim ve duyguların inkârı olarak karşımıza çıkar. Zaman içinde yemek ve uyumak gibi temel ihtiyaçlar bile inkâr edilirken, insan bedeninin sınırlarının inkâr edildiği durumlar da söz konusudur.

Psikoterapide Danışan Açısından Mutluluğun Rolü

Mutluluk psikoterapinin temel kavramlarından bir tanesidir. Terapiye gelen danışanların büyük çoğunluğu mutluluk ya da mutsuzluk ile ilgili problemlerle gelmektedirler. Başka bir deyişle, danışanların terapiye mutsuz oldukları için geldiklerini ifade etmek mümkündür. Terapi arayışı aslında mutlu olmak ya da en azından daha az mutsuz olmak arayışıdır. Mutluluk terapi sürecinde bu kadar merkezde duruyorken psikoterapi literatürü mutluluk çalışmalarından yoksundur. Bu yoksunluğun nedenlerini anlayabilmek için mutluluk kavramını nasıl açıkladığımıza ve mutluluk duygusunu terapide nasıl bir yere konumlandırıdığımıza bakmak gerekir. Bu nedenle, yazının bu ikinci kısmında mutluluk duygusunun danışan açısından ele alınması amaçlanmaktadır.

Freud bir terapi sürecini, eğer danışan terapiyi tamamladıktan sonra çalışabilir ve sevebilir duruma gelirse başarılı bulduğunu söyler. Diğer taraftan Freud'un mutlak mutluluğa inancı yoktur. Freud'u takip eden psikanalitik gelenek de benzer bir görüşü benimsemiştir; terapiyle mutsuzluk azaltılabilir ya da acılar hafifletilebilir belki ama bu, danışanın, mutluluğa kavuşacağı anlamına gelmez. Terapide yapılan, basit bir deyişle; derin acıların yerine günlük problemleri koymaktır (Jacobsen, 2007).

Mutluluğun anlaşılması, tarifi zor ve gizemli bir duygu olduğu söylenegedir. Onu yakalamak için ne kadar çabalanırsa çabalanırsın, o hep ulaşılmazdır. Ernst Bloch İzler kitabında mutluluğun bireyin yaklaşmasıyla uzaklaşırken bir duygu olduğunu şöyle anlatmıştır (2010):

Şimdi ve burada sahip olduklarımızın herhalde en az farkındayız. İnsan istenen şeyi elde edip sokağa çıktığında, sevinçli birinin içinden nasıl görüldüğüne şahit olması az buz şey değildir ama, aynı zamanda insanın içinde de bir şey yerle bir edilmiştir. Çünkü mutluluğu oldukça renkli bir şekilde, yani aslında olduğu gibi, gözünün önünden geçerken gören deminki rüya, dibe çökmüştür. Artık ödül tam da oradadır ve bu yüzden yeterince de yoktur, az önce yaşananın buharında gizlidir, çok geçmeden de insanın içinde yüzdüğü bildik sulara karışır. Keder daha derinlemesine delip geçer, zira bize, henüz olduğumuz hale daha yakındır; tam da bu yüzden asla saf ve yalın haliyle -keşke daha çok olabilseydik- sevinçli olunmaz. Deriz ya, aklımıza fokur fokur kaynayan bir şey geldiğinde, bu çoğunlukla pek de hayırlı bir şey değildir. Mutluluk 'şimdi'de, 'şimdi'nin içine düştüğünde daha kolay soğur. Çoğunlukla da öncesi ve sonrasında, çıkageldiği andan daha mutludur.

Terapiye başvuran bireylerin mutsuz olmaktan yakındıklarına sık rastlamak mümkündür. Danışanların kendi hayatlarında elde etmeyi başaramadıkları mutluluğa ulaşma arzuları/beklentileriyle terapiye geldiklerinin farkında olmak terapistler açısından oldukça önemlidir. Oysa Freud, psikanalizde amacın histerik acıyı sıradan mutsuzluğa dönüştürmek olduğunu söyler. Mutsuzluk ve patoloji arasındaki ayrımı insanın dışından ve içinden kaynaklı mutsuzluk temelinde ele alan Freud, patolojik çaresizliğin insanın kendi iç çatışmalarından kaynaklı olduğunu ancak mutsuzluğun dış çevre kaynaklı olduğunu ve patolojik olmayan bir bakışın bu mutsuzluğu kabullenerek onunla başa çıkabileceğini vurgulamaktadır. Bu bağlamda, psikanaliz bireyin bu sıradan mutsuzlukla mücadele etme konusunda daha donanımlı hale geleceğini savunmaktadır. Amacı mutlu olmak olan danışana sıradan mutsuzluk vaat etmek ilk anda pek akıllıca görünmemektedir. Histeri Üzerine İncelemeler (1895) kitabında Freud bu konudan şöyle bahseder:

Ben hastalarımın onlara yardım edeceğime dair söz verdiğimde... Çoğu zaman şu itirazla karşılaşıyorum: " Siz bana, sahip olduğum problemlerin büyük olasılıkla yaşadığım olaylar

ya da geçmiş tecrübelerle bağlantılı olduğunu söylüyorsunuz, ve yaşananları değiştirmek de elinizde olmadığına göre... Bana yardım edebileceğinizi nasıl düşünebiliyorsunuz? " Ve ben de onlara şu cevabı veriyorum: "Şüphesiz kader benim yöntemlerimden çok daha kolay bir şekilde rahatsızlıklarınızdan kurtulmanıza yardımcı olurdu. Fakat derin acılarınızı sıradan mutsuzluklara dönüştürebilsek, rahatsızlıklarınızdan kurtulmaktan daha fazlasını kazanmış olacaksınız. Sağlıklı bir ruhsallık sayesinde ileride yaşayacağınız mutsuzluklarla mücadele edebileceğiniz bir zırhınız olacak (p. 269).

Terapide ortaya çıkan mutluluk duygusu terapistte danışanı ile ilgili pek çok şey anlatabilir. Bazı danışanlar için mutluluk bir reddetme, delüzyon ya da manik fazın bir parçası olarak kendini gösterebilmektedir. Manik fazdaki danışan hiperaktif ve keyifli bir ruh hali içerisinde, kendiyile ilgili grandiyöz düşüncelere sahiptir. Bu danışanların, keyifli oldukları zamanlar oldukça neşeli ve güler yüzlü olduğu gözlemlenebilmektedir. Fakat bu neşe; çok çabuk öfkeye dönüşebilen bir neşedir (Power ve Dalglish, 2008). İkinci olarak mutluluk danışanlar tarafından bastırma yoluyla acıyla başa çıkma mekanizması olarak kendini gösterebilir. Başka bir deyişle, mutlu olmak ya da görünmek isteyen insanın hayatındaki olumsuz materyali bastırarak mutluluğu bunun için bir araç olarak kullandığına rastlamak mümkündür. Kötü yaşantılarını gülerek anlatan danışanlar bu duruma örnek gösterilebilir. Mutluluk onları dağılmaktan kurtaran bir kalkan görevi görmektedir. Bu kalkanı farkında olarak ya da olmayarak kullanabilirler.

ABD’de Türkçe’ye ‘Bana Yalan Söyle’ (Lie To Me) diye çevrilebilecek, başrolünde Tim Roth’un, Dr. Cal Lightman rolüyle karşımıza çıktığı bir dizi yayınlanmaktadır. Dizi, Ekman’ın Friesen, Haggard and Isacs ile birlikte keşfettiği mikromimik çalışmalarına dayanır. Bana Yalan Söyle dizisinin bir bölümünde Dr. Lightman’ın mikromimik uzmanı olmaya karar verişinin öyküsü anlatılır. Lightman’ın annesi bir akıl hastanesinde yatmaktadır. Bölümde, terapistiyle yaptığı bir seansın video kaydı seyirciye sunulur. Terapist hastasına kendini nasıl hissettiğini sorar: Kadın gülümseyerek kendini çok iyi hissettiğini ve o hafta sonu ailesinin yanına gitmek istediğini söyler. Bunu söylerken yüzünden geçen acıyı okumak için aslında bir mikromimik uzmanı olmak gerekirse de terapisti hastasına hafta sonunu hastane dışında geçirmesi için onay verir. Anne hastaneden çıktığı hafta sonu intihar eder. Burada, kişiyi intihara sürükleyebilecek kadar yoğun bir acının ve o acının altında katmanlanan diğer duyguların (örneğin suçluluk) dahi mutlulukla maskeleyebileceği anlatılmaktadır. Olan şey olmayan şeyi temsil eder prensibiyle, görünen mutluluğun, örtük hüznün, acının ve başka duyguların temsili olabileceğini bilmek terapistler açısından hayati önem taşıyabilmektedir.

‘Uygurluğun Huzursuzluğu’nda Freud (1930), acıların bizi kaçınılmaz olarak mutluluğu aramaya ittiğini söyler. Dolayısıyla acı ve mutluluğun birbirini tamamlayan bir ilişki içinde olduklarını ve birbirinden ayrı düşünülemediğini ifade etmek mümkündür. Mutluluğu arıyorsak bu çektiğimiz acılardandır. Mutluluğu elimizde tutmak istiyorsak, bu da tekrar acı çekmek istememizdir. Diğer taraftan, acılardan arınmak her zaman mutlu olmak anlamına gelmemektedir. Acı ve mutluluk arasında ayırım yapmak oldukça güçtür ki danışanlar bu güçlükte terapi süresince sıkça karşılaşılırlar.

Dünya insana acı çekmesi için doğal felaketler ve savaşlar gibi sınırsız kaynaklar sunduğu halde, insana en çok acı veren bunların dışında bir kaynaktır: İlişkiler. Paradoksal şekilde insanın en büyük mutluluk kaynağı da yine ‘İlişkiler’ dir. Anne-baba ile ilişki, sevgiliyle ilişki, arkadaş ile öğretmen ile ilişki... Bunlara bir de terapist ile ilişki eklenebilir. Terapist, tedavi sürecinde danışan için acının ya da hazzın kaynağı olabilir. Terapiste aşık olmak (aktarım; terapistin aktarım nesnesi haline gelmesi) ve mutluluğu bu aşk üzerinden tanımlamak terapilerde rastlanan bir durumdur. Freud; danışanın terapistine aşık olmasını bir tür direnç olarak tanımlar. Koshes ve Sari (1989) bu direnci örneklemek için John adında 43 yaşında bir erkek hastadan bahsetmektedir. John, eşiyile

birlikte çift terapisine devam ederken, kendini eşinin yanında rahat ifade edemediğini söyleyerek bireysel terapiye devam etmek istediğini belirtir. Terapiye başladıktan birkaç ay sonra terapistine ve eşine, eşinin çok yakın bir arkadaşıyla bir ilişki yaşadığını ancak bu ilişkiyi yakın zamanda sonlandırdığını itiraf eder. Eşinin yakın arkadaşıyla ilişkisini bitirmesinin nedeni olarak ise artık terapistinin, kendisinin bir ilişkiden ihtiyacı olan her şeyi karşıladığını öne sürer. Bu itiraftan sonra her terapi seansını terapisti ile ilgili fantazilerle doldurur. Bu örnekte, terapisinin nasıl kendini keşfetme sürecinden çıkıp defansif bir uzaklaşmaya dönüştüğü görülmektedir. Terapiye başladıktan birkaç ay sonra, belki tam da John'un ruhsal süreçlerini anlamlandırmaya başladığı zaman, terapistte aşkın ortaya çıkması bir tür bastırma olarak yorumlanabileceği gibi anlık mutluluğu yakalamanın kolay yolu olarak da algılanabilir. Bu vakada vurgulandığı üzere, gerçek mutluluğa ulaşmak için çabalamak yerine yüzeysel, anlık mutlulukların etrafında dolaşmak bazı danışanların tercih ettiği bir yol olabilmektedir.

Psikoterapide Terapist Açısından Mutluluğun Rolü

Duygusal uyarılmanın psikoterapide önemli bir ortak faktör olması görüşü, ilk defa Frank tarafından, 1963 yılında, ikna ve iyileştirme üzerindeki seminal düşüncelerinde ifade edilmiştir (akt. Greenberg ve Paivio, 2003). O zamandan beri, duygusal sistemin, insan deneyimi ve davranışlarını anlamada ve değiştirmede büyük önem taşıdığı pek çok terapist ve psikoloji kuramcılarınca net olarak bilinmektedir.

Duygusal farkındalık, uyarılma ve duyguların yeniden düzenlenmesinin, psikoterapötik değişim açısından kritik oluşu, pek çok terapi yaklaşımı tarafından fark edilmeye başlanmıştır (Greenberg ve Paivio, 2003). Bu sebeple, bilişsel yaklaşımlarda duyguyu işleme, davranışsal yaklaşımlarda düşsel uyarılmayla gerçekleşen korku, psikodinamik yaklaşımlarda duygusal sezgiler, deneyimsel yaklaşımlarda deneyimin derinliğinin artırılması ve etkileşimsel yaklaşımlarda duyguların iletişiminin hepsi, her bir yaklaşım içerisinde önemli görülen, duyguyla ilgili çalışma alanlarıdır. Yazının bu son kısmında psikoterapötik değişim açısından farkındalığının önemine vurgu yapılan duygulardan mutluluğun terapist açısından rolü ele alınacaktır.

Greenberg ve Paivio'ya göre, duygularla çalışırken terapistler, her bir duygunun (üzüntü, kızgınlık, mutluluk vb.) kendi karakteristik özellikleri olduğunun ve her biri üzerinde çalışmanın farklı yolları olduğunun bilincinde olmalıdırlar (2003). İlgi/heyecan, zevk ve aşk gibi memnuniyet verici duygular, genellikle diğer duygusal durumların çözülme sürecidir. Örneğin; minnettarlık duygusu, bazen sadece kırgınlık ifade edilip, kabullenildikten sonra ortaya çıkan bir duygudur. Ayrıca, memnuniyet verici duyguların, hoş olmayan duygular için panzehir etkisi görmesi durumu da söz konusudur.

Terapide danışan açısından mutluluğun rolünü tartışırken de belirttiğimiz gibi, psikoterapi literatürü mutluluk çalışmaları açısından kısırdir. Psikoterapi literatüründeki bu yoksunluğa benzer bir şekilde, genel olarak, mutluluk diğer duygulara kıyasla az sorgulanan bir duygu olarak görülür. Örneğin; biri "mutluyum" ifadesini kullandığında, birçoğumuzun "kişi mutluyum diyorsa öyledir" şeklinde düşünmeye eğilimi olabilir. Ancak psikoterapistler olarak, terapi sürecinde mutluluk duygusunu sorgulamaya ve bu duyguya da diğer duygulara gösterdiğimiz özeni göstermeye dikkat etmemiz gerekmektedir. Bu noktada, terapide mutluluk duygusunu çalışırken, danışanlarımızın mutluluk tanımlarının ve bu tanımın altında yatan anlamların farkında olmak önemlidir.

Averill ve More (2000), mutluluğun kişinin yaşamını bir bütün olarak değerlendirdiğinde elde ettiği bir duygu olduğunu ve bu duygunun aslında kişinin en derin amaç ve ideallerine temas ettiğini söyler (akt. Power ve Dalgleish, 2008). Aslında bu sebeple, bu duygudan bahsedebilmek için, kişinin bütün bahanelerini bir kenara bırakmasının ve başarılarını kabul ettiği gibi eksikliklerini de kabul etmesinin önemli olduğunu vurgular. Öfke ya da üzüntü duygusuna

baktığımızda, kişinin kendi amaçları ve idealleriyle uyumsuz bir durum karşısında doğan ve bize sağlıklı uyumsal bilgi sunmasıyla işlevsel olan duygular olduğunu; mutluluğun ise, kişinin yaşamında birçok ve farklı alanlarda var olan amaç ve ideallerinin gerçekleşmesi sonucu hissedilen bir duygu olduğunu görmekteyiz. Bu sebeple, mutluluğu hissetmek diğer duygulara göre biraz daha zor görünmektedir. Ayrıca bu durum mutluluğu, hem danışan hem de terapist açısından ele alınması zor bir konu haline getirmektedir.

Eksiklik kuramına göre; kişiler mutluluklarını, içinde buldukları durumları, performanslarını ya da kendilerini nasıl gördüklerini, bazı standartlarla kıyaslayarak belirlerler (Power ve Dalglish, 2008). Eğer bu kıyaslamada elde edilen sonuç olumlu ise mutluluk artmakta; fakat sonuç olumsuz ise mutluluğa gölge düşmektedir. Buna ek olarak, Michalos (1985, 1986) mutlu olup olmadığını değerlendirirken, kişinin kıyaslamayı altı farklı alana bakarak yaptığını söyler. Bunlar; (1) kişinin istedikleri ve sahip oldukları, (2) ideal ve gerçek durum, (3) gerçek durumlar ve beklentiler, (4) gerçek durumlar ve en iyi geçmiş durumlar, (5) kendi sahip oldukları ve başkalarının sahip oldukları, (6) kişisel atıflar ve çevresel atıflar şeklindedir (akt. Power ve Dalglish, 2008). Bu kuramın mutluluk olgusunu açıklamasıyla ilgili aklımıza şöyle özel bir soru gelir: “Neden bir insanın mutluluğu, kendisi ve diğerleri arasında yaptığı kıyaslamasının sonucunun olumlu olması ile artmalıdır?” Bu noktada, elde edilen mutluluk, aslında kişinin kendisine değil de; karşısındakine odaklanmasından kaynaklanır. Eğer bir başkasıyla kendisini karşılaştırarak mutluluğu elde edebiliyorsa kişi, aslında kıyaslama yaptığı kişinin de kendisinde var olan eksikliğe sahip olduğunu düşünür ve böylece kendi eksikliğini karşısındakine yansıtmış olur. Bu noktada hissedilen mutluluk ise; ikincil duygu halini alan mutluluktur ve bunu yaparak, kişi kendi temel duygularını bir kenara bırakmış olur.

Bu kısımda, Freud’un savunma mekanizmalarından olan “bastırma”dan da bahsetmek mümkündür. Bu mekanizmaya göre, kişiler olumsuz durumları inkar edip, bastırmaları sonucu mutluluğu hissetmektedir. Weinberg (1990, s. 338), bu mekanizmayı kullanan kişiler için şöyle der: “Bastırma mekanizmasını kullanan kişiler, kendi duygusal tepkilerinin farkına varmada başarısız olanlardır... Bastırma mekanizmasını kullanan insanları, bir grup olarak düşündüğümüzde ise; kendilerini olumsuz duygulara eğilimli olmadıklarını ikna etmekle meşgul eden kişilerdir” (akt. Furnham, Petrides, Sisterson ve Baluch, 2003). Özetle; kişiler kendi temel duygularına inmekten kaçınmaktadır ve mutluluk, bu kişiler için de ikincil bir duygu halini almaktadır.

Duygularla çalışan psikoterapistler olarak, bu durumlarla karşılaştığımızda, gereken özeni göstermemiz gerekir. Aslında, danışanlarımızın ikincil duygu olarak getirdiği mutluluğu sorgulamadan kabul ettiğimiz zaman, biz de onların esas meselelerinden kaçmalarına katkıda bulunmuş oluruz. Örneğin; ilişki problemi yaşayan depresif bir danışanımız, bir gün terapiye “Çok mutluyum çünkü; erkek arkadaşım bana evlenme teklif etti” diyerek gelebilir. Belki de onun mutluluk diye tanımladığı duyguyu direk alarak, yani, “Mutluyum diyorsa; öyledir” şeklinde düşünerek, danışanımızın ikincil duygu olarak yansıttığı mutluluğun altında yatan duygulardan kaçınmasına, bunları inkâr edip bastırmasına destek vermiş oluruz. Belki de mutluluk diye yansıttığı duygu; aslında kişinin beklediği özellikle evlenme teklifi alamamış olmasından kaynaklı hissettiği hayal kırıklığı ve üzüntüyü kapatmaya çalıştığı duygu şeklindedir. Bu gibi durumlarda, danışanımızın kurgu şeklinde yaşadığı mutluluğa ve bu mutluluğun bir parçası olmama konusuna dikkat etmemiz gerekmektedir.

Danışanın terapi sürecinde getirdiği mutluluğu terapistin nasıl ele alacağı önemli bir konu olmakla birlikte, terapistin hissettiği mutluluk duygusu da bu süreçte önemli bir rol oynamaktadır. Psikoterapistlik mesleği, ödüllendirici bir meslek olmakla birlikte; aynı zamanda kişiyi vergilendiren de bir meslektir. Psikoterapistler olarak bir yandan danışanların problemlerini, mutsuzluklarını, kayıplarını, dertlerini ve başarılarını yakından dinleyip, empati kurarken, bir yandan da terapötik ilişkimizin bütünlüğünü korumaya, devam ettirmeye çabalarız. Tüm bu

süreçler yaşanırken; eş zamanlı bir şekilde, kendi düşüncelerimiz, davranışlarımız ve devamında gelen duygularımızın da üstesinden gelme uğraşı içinde oluruz. Danışanlarımızın mutsuzluk problemini ele almaya çalışırken, biz terapistler, bir Türk atasözünün de vurguladığı gibi kendi söküğümüzü ne kadar dikebiliyoruz? Yani kendi mutsuzluğumuzla ne kadar iyi başa çıkabiliyor ya da mutluluğa ulaşma konusunda ne kadar başarılı olabiliyoruz? Bu noktada, terapistlerin duygusal sağlığı sadece kişisel bir önem taşımamakta, onların profesyonel başarılarının da önemli bir parçası olarak görülmektedir. Terapinin başarıya ulaşmasında, terapistin mutluluğunun ve olumlu psikolojik durumunun rolü olması varsayımı araştırıldığında, bu iki değişken arasında olumlu bir ilişki olduğu konusunda tutarlı sonuçlar elde edilmiştir (Beutler, 2004).

Duygunun anlaşılmasında; kişinin kendi amaçlarını anlaması, diğer insanların amaçlarını algılayışı ve ortak olarak paylaşılan amaçları anlamasının önem taşıdığı söylenmektedir (Power ve Dalgleish, 2008). Mutluluğun ise; bütün bu farklı alanlarda, kişinin, optimum seviyede amaçlarına ulaşmasıyla elde edilen bir duygu olduğu savunulmaktadır. Bu açıdan mutluluğa baktığımızda; terapist sadece kendi ihtiyaçları ve amaçlarına odaklanırsa, danışanın ihtiyaç ve isteklerini bir kenara bırakmış ve yürütülen terapideki ortak gayeyi göz ardı etmiş olur. Bu durum, terapistin kendi sorunlarının ya da mutsuzluğunun belirlenmemesi ve dolayısıyla çözümlenmemesi ile birlikte, etkin bir terapi sürecini de yıkıma uğratar. Bu yüzden, kendi yaşamımızda problem olarak gördüğümüz alanların, terapi sürecinde kendi duygularımızın ve bunları besleyen kaynakların farkındalığını artırarak, karşı aktarımlarımızın farkına varabilmek önemlidir. Bunu başaramadığını hissettiği anlarda, terapistin de danışan pozisyonuna geçerek terapi ortamına girmesi, terapistin kaynaklarını arttıracak gibi danışana yönelen aktarımının da anlaşılmasına olanak sağlayacaktır. Terapi sağlayanların kendilerinin de birer danışan olmasının yararı, hatta gerekliliği düşüncesi Freud'a kadar uzanır. Freud'a göre; "her analist periyodik olarak- 5 yılda bir - yaptığı şey için herhangi bir utanma duymadan, bir analize girmelidir." (akt. Fleischer ve Wissler, 1985).

Kısaca; terapist tarafından mutluluğun nasıl yaşandığı ve ele alındığı terapi ortamını etkileyen bir durumdur. Terapistlerin, diğer temel duygulardan farklı olan bu pozitif duygunun, terapi seansları içerisinde sorgulanmasına gereken önemi vermeleri gerektiği düşünülmektedir. Danışanımızın mutluluk diye tanımladığı duygunun, bir kurgudan mı ibaret olduğu ya da altında yatan temel duygularının neler olduğu konusunda şüpheli davranmalı, onların döngüsüne girerek, yaşadıkları kurgunun bir parçası olmamaya özen gösterilmelidir. Bunun için , terapistler olarak, bizim mutluluğu ve mutsuzluğu nasıl tanımladığımızı, ne kadar hissedebildiğimizi ya da hissedilen mutsuzluğun ne kadar farkında olduğumuzu sorgulamamızın önemli olduğu unutulmamalıdır.

Sonuç

Psikoloji teorileri ve terapi süreci içinde mutluluğu aradığımız bu yazıda, mutluluğun anlık bir duygudan, ömürlük bir huzura kadar farklı tanımlarının birçok farklı yaklaşım tarafından vurgulandığına değindik. Bu yaklaşımların en önemli ortak noktası, mutluluğun bir arayışla özdeşleşmesiydi; bilişsel yaklaşımda, kısa veya uzun vadeli hedeflere ulaşmanın, humanistik yaklaşımda kendini gerçekleştirmenin ve psikanalitik yaklaşımda daimi acıdan kaçışın yollarının arayışı olarak karşımıza çıktı mutluluk. İnsan ilişkileri mutluluk için en çok atf yapılan alandı ki danışan ve terapist ilişkisini bu alan dahilinde değerlendirdik. Danışanın mutluluğun arayışında terapiye geldiğini bilmemize rağmen terapi içinde karşılaştığımız mutluluk anlarının olumsuz duygulara karşı bir paravan olabileceğini dolayısıyla danışanın mutluluk ifadelerine karşı duyarlı olunması gerektiğini düşünüyoruz. Terapistin danışanla kurduğu ilişkide kendi mutluluk arayışına dair izleri görmek mümkün olduğu gibi, terapistin kendi hayatında güçlük yaşadığı alanların ve mutsuzluğun da bu ilişkiyi yönlendirme ihtimali bulunduğunu; dolayısıyla terapi ortamında mutluluğu bulmak için terapistin de mutsuzluğuyla yüzleşmesinin kaçınılmaz olduğunu savunuyoruz.

Kaynaklar

- Beutler, L. E. (2004). The empirically-validated treatments movement: a scientist practitioners perspective. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 225-229.
- Bloch, E. (2010). *İzler*. Çev.: Suzan Geridönmez, İletişim Yay., 272 s.
- Breuer, J. & Freud, S. (1893-1895) *Studies on Hysteria*. Standard Edition, 2: 1-305. London: Hogarth Press, 1955.
- Buss, D.M. (2001). *The dangerous passion: Why jealousy is as necessary as love or sex*. London: Bloomsbury.
- Clark, A.E. (2003). Unemployment as a social norm: Psychological evidence from panel data. *Journal of Labour Economics*, 21, 323-351
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Ekman, P. (2003). *Emotions revealed*. New York: Times Books.
- Fleischer, J. A., & Wissler, A. (1985). The therapists as patient: Special problems and considerations. *Psychotherapy*, 22, 587-594.
- Franklin, S. (2010). *The psychology of happiness: A good human life*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2, 300-319.
- Fredrickson, B. L., & Levenson, R. W. (1998). Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. *Cognition and Emotion*, 12, 191-220
- Fredrickson, B. L. & Branigan, C. (2001). Positive Emotions. In T. J. Mayne & G. A. Bonanno, (Eds.), *Emotions: Current issues and future directions* (pp. 123-151). New York: Guilford Press.
- Furnham, A., Petrides, K. V., Sistierson, G., & Baluch, B. (2003). Repressive coping style and positive self-presentation. *British Journal of Health Psychology*, 8, 223-249.
- Freud, S. (1915). Observations on transference-love. Standard edition, 12, 159-171. Freud, S. (1930) *Civilization and Its Discontents*. Standard Edition, 21, 59-145. London: Hogarth Press, 1961.
- Greenberg, L. S., & Paivio, S. C. (2003). *Working with emotions in psychotherapy*. New York: Guilford Press.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.
- Jacobsen, B. (2007). What is happiness? The concept of happiness in existential psychology and therapy. *Existential Analysis* 18, 39-50.
- Levenson, R. W. (1994). Human emotion: A functional view. In P. Ekman & R. J. Davidson (Eds.), *The nature of emotion: Fundamental questions* (pp. 123-126). New York : Oxford University Press.
- Maslow, A. (1982). *The farther reaches of human nature*. New York: Penguin Books.
- McWilliams, N. (2011). *Psychoanalytic diagnosis: Understanding structure in the clinical process*. New York: Guilford Press.
- Meehl, P. A. (2001). Primary and Secondary Hypohedonia . *Journal of Abnormal Psychology*, 110- 1, 188-193.
- Nesse, R. (1990). Evolutionary explanations of emotions. *Human Nature*, 1, 261-289 Power, M., & Dalgleish, T. (2008). *Cognition and emotion: from order to disorder*. New York: Psychology Press.
- Prato, F., & John, O. (1991). Automatic vigilance: The attention-grabbing power of negative

- social information. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 3, 380–391.
- Rogers, C. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- Ryff, C. D., (1989). Happiness is everything or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-108.
- Thompson, M.G. (2001). *Happiness and culture: A reappraisal of Freud's Civilization and Its Discontents*. Twelfth Annual Interdisciplinary Conference of the International Federation for Psychoanalytic Education Lago Mar Resort and Club, Fort Lauderdale, Florida.
- Thurber, C. A. (1995). The experience and expression of homesickness in preadolescent and adolescent boys. *Child Development*, 66, 1162-1178.
- Vitterso, J., Roysamb, E., & Diener, E. (2002). The concept of life satisfaction across cultures: Exploring its diverse meaning and relation to economic wealth. In E. Gullone & R.A. Cummins (Eds.), *The universality of subjective wellbeing indicators*. Social indicators research series, Vol. 16. Dordrecht: Kluwer.

Summary

Pursuit of Happiness: Theoretical Perspectives and Psychotherapy Oriented Implications

There are lots of arguments why research on positive emotions were dominated by research on negative emotions. Fredrickson and Branigan (2001) reasoned that psychology traditionally focused on psychological problems so negative emotions have always been in the center of psychological research. Negative emotions produce strong, extreme and contextually inappropriate problems for individuals such as anxiety disorders, depression, eating disorders and sexual dysfunction, in extreme cases, suicide and violence. Although positive emotions underlies some psychological problems such as mania and drug abuse/addiction these problems are not captured enough attention by emotion researchers since negative emotions are believed to create more danger and problems for an individual and the society. A second argument behind the predominance of research on negative emotions was that there are more negative emotions than positive emotions. Positive emotions are fewer in number and they are diffuse (Fredrickson & Branigan, 2001). Positive emotions are not distinguishable by the automatic signals they produce. Moreover, in comparison with negative emotions which specific emotions produce specific facial expressions, positive emotions have one unique signal. Evolutionary explanations for positive emotions have intended to explain this imbalance between positive and negative emotions. Because there are more threats than the opportunities in the world, Nesse (1990) has proposed that there are more negative emotions than positive emotions. In addition, cost of failure in responding to a life threatening situation could be fatal whereas cost of failure in responding to a life opportunity would not be so harsh that evolutionarily, the differentiation of the positive emotions are not so significant as the negative emotions (Prato & John, 1991).

Unlike the negative emotions such as anxiety, anger or sadness, positive emotions, in this case happiness, is not totally explained as a brief transitory emotion. Happiness would be conceptualized as an umbrella term which includes the two different meanings which are hold by two different traditional approaches (Power & Dangleish, 2008). One of these approaches is hedonic approach which describes happiness as a brief, transitory emotion and includes joy, amusement and ecstasy. Second approach considers happiness as a life satisfaction and mood-like state of continuing contentment, and it is called as a eudemonic approach.

There are also disordered states of happiness. For example, anhedonia is recognized as a form of disordered state of happiness in which a person experiences an inability to experience pleasure (Meehl, 2001). It is characterized as reduced motivation and reported non-enjoyment of positive life experiences. Another state known as nostalgia, by conceptualizing with cognitive model; is simultaneous appraisals at the schematic level related to joy and sadness (Power & Dangleish, 2008). In nostalgic states, an individual would be sad and happy at the same time. Similarly, homesickness is thought to be associated with problematic appraisals at the schematic level related to joy and sadness. Thurber (1995) found that homesickness was related with high attachment problems and separation anxiety. Hypomania and mania are characterized as elevation of mood, hyperactivity and grandiose ideas about the self, euphoric, rapid speech, increase sexual activity, inability to sleep, grandiose delusions (Power & Dangleish, 2008). If the role of happiness is interpreted from client's point of view, it can be said that the vast majority of clients are deeply concerned with the problems of happiness and unhappiness. After all, a prominent reason for coming to the therapy is precisely that one does not feel happy. The client would like to be happier or at least less unhappy. Freud saw the therapy as successful if the patient after a completed analysis became able to work and to love. Yet, he did not have a faith in absolute happiness. Most of the Freud's colleagues in the psychoanalytic tradition seem to adopt a similar viewpoint that it

may be possible to relieve the unhappiness and other kinds of suffering, but that does not mean as bringing about happiness. What we do in psychotherapy is replacing deep suffering with everyday problems (Jacobsen, 2007).

However in therapy rooms we face with an expectation of patients to become happier that they have failed to achieve in their lives. However, Freud says ‘the aim of analysis is to transform hysterical suffering into common unhappiness.’ It does not sound very logical to offer common unhappiness to the clients who are seeking for happiness. In his book of *Studies on Hysteria* (1895), Freud says:

When I have promised my patients help or improvement . . . I have often been faced by this objection: "Why, you tell me yourself that my illness is probably connected with my circumstances and the events of my life, [and that] you cannot alter these in any way. How do you propose to help me, then?" And I have been able to make this reply: "No doubt fate would find it easier than I do to relieve you of your illness. But you will be able to convince yourself that much will be gained if we succeed in transforming your hysterical misery into common unhappiness. [Thus] with a mental life that has been restored to health you will be better armed against that unhappiness (p.269).

Although we have been trying to understand happiness from client’s point of view, we mostly discuss unhappiness. Unhappiness necessarily shows itself in the therapeutic process. But, happiness, the ultimate goal (!), is also seen among clients and it may tell a lot as we come up with it. For many, the very idea of happiness is viewed as a form of denial or delusion, perhaps a manic episode. The person in the manic episode is hyperactive, has elevated mood and grandiose ideas about the self. They often seem cheerful and optimistic when their mood is elevated and have an infectious joyfulness. Nevertheless, other individuals can be irritable rather than euphoric and their emotions can easily translate into anger (Power & Dalgleish, 2008). Secondly, a patient may use happiness as a repressive coping style which is the one that can be hardly detected. In *Observations on Transference Love* (1915), Freud emphasizes “There can be no doubt that the outbreak of a passionate demand for love is largely the work of resistance” (p.162) and claims “transference love is a particular expression of resistance” (p.163). Transference can be revealed as an easy way to obtain momentary happiness. Instead of working hard to reach the ‘real’ happiness, some clients may prefer (probably unconsciously) to play around the happiness they have in their hands.

The experience of happiness from therapist’s point also becomes more of an issue. According to Greenberg and Paivio (2003), while working with emotions, therapists should pay attention to the fact that there are some specific characteristics of each emotion- sadness, anger, happiness and so forth- and there are different ways of dealing each. Pleasant emotions, such as interest/excitement, joy and love, are often end products of the process of resolving other emotional states. Appreciation, for instance, often can only emerge after resentment has been expressed and acknowledged. That is to say, the pleasant emotions play as antidotes to the unpleasant emotions.

When newly acknowledged anger and sadness that are incompatible with our goals often provide healthy adaptive information, happiness has become an end product of the combination of achieved goals and ideals that are multiple and related to different areas in the individual’s life (Power & Dalgleish, 2008). Therefore, feeling happiness seems more difficult than other emotions and this also makes happiness difficult to discuss not just for the client’s but also for the psychotherapist.

As psychotherapists, we need to take great attention while working with emotions in therapeutic process. If we directly accept the sense of happiness of our clients without questioning, we may contribute to their avoidance of real subject. For instance, a depressed client with relationship problems could come to therapy saying that “I am so happy with the reason that my

boyfriend proposed marriage to me". In this case, accepting her happiness may lead us to ignore the possible latent sadness about not getting so expected special marriage proposal. By the way, we should be careful about the sense of happiness that experienced by the client as a fiction and not to be a part of it.

In therapeutic process, besides handling the client's happiness, the therapist's should not skip his/her own happiness. Being a psychotherapist is a highly rewarding, but also personally taxing work. As therapists, we engage in intimate work with our clients. We listen closely and provide empathy to their problems, unhappiness, losses, trials, and triumphs, while maintaining the integrity of therapeutic relationship. Simultaneously, we manage our own thoughts, behaviors and subsequent emotions. While we trying to deal with our clients' emotion, a popular Turkish proverb comes to the mind: "How well does a tailor sew his/her own clothes?" Specifically, how well does a psychotherapist achieve to be happy? The emotional health of therapists is not just of personal importance, but appears to be a fundamental part of their professional effectiveness. A consistent correlation has been found between successful outcomes of therapy and therapist well-being and positive psychological adjustment (Beutler et al., 2004).