

TRANSAKSİYONEL ANALİZ VE YETİŞKİN OLMAK

*Füsun AKKOYUN**

Ülkemizde, psikoloji ve psikoterapi alanında gelişmiş ülkelerde olduğu gibi belli bir yaklaşımın eğitimini veren kuruluşların kurulmasına yol açacak şekilde gelişmeler için henüz çok geride olduğumuzu görüyoruz. Bu anlamda belirgin bir çaba 1980'li yıllardan başlayarak Psikodrama Eğitiminin verilmeğe başlanmasıdır. Ülkemizde bu konuda belirgin bir hareketlilik gözlenmektedir. Bu çabaların zamanla olgun meyvalar vereceği umudundayız.

Burada başka bir danışma/terapi yaklaşımı olan Transaksiyonel Analiz'e (TA) giderek ilginin arttığını ve bazı kimselerin bu yaklaşıma derin bir ilgi duyduğunu görüyoruz. Bu anlamda moda olmaya aday olan TA rüzgarına kapılmanın ilginç olacağı düşünülmektedir. İşte bu TA modası üzerine, bu konuda söylenmiş ama yayımlanmamış bazı görüşlerin daha geniş kitlelerle paylaşılmasında yarar görülmektedir. Bu amaçla, bu yazıda 6 Mayıs 1992 tarihinde Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi'nde sunulan **Yetişkin Olmak?** konulu bir konferans metni sunulmaktadır.

Yetişkin Olmak?

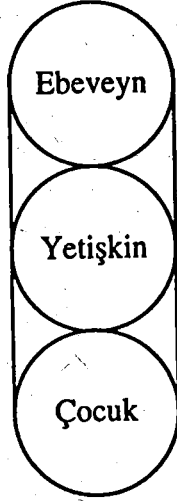
Ben bir konuşmamda "Yetişkin Olmak" konusunu Transaksiyonel Analiz bakımından ele alarak incelemek ve böylece geçen hafta Fakültemizde Sayın Doç.Dr. Üstün Dökmen tarafından verilen "Kişilerarası İletişim ve Toplumsal Değişme" konulu konferansdaki bazı görüşleri irdelemek istiyorum.

TA günümüzde giderek popüler olan hümanist yaklaşımlardan birisidir. Gerek kullanıldığı dilin yalınlığı ve gerekse günlük kavramları kullanarak getirdiği açıklık nedeniyle pek çok kimsenin ilgisini çekmektedir.

* Prof. Dr. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Eğt. Psik. Hiz. Böl. Öğretim Üyesi.

TA'nın bu özelliği onun 1970'li yıllarda bazı kimseler tarafından çok basitmiş gibi algılanmasına ve bunun sonucunda da "pop psychology", yani hafife alınacak bir psikolojik yaklaşım olarak nitelendirilmesine yol açmıştır. Bu durum üzerine Uluslararası Transaksiyonel Analiz Derneği TA'nın layık olduğu saygınlığı koruyabilmesi için bazı ilke kararları almış ve bunları uygulamaya koymuştur. Bu kararlar, özellikle TA eğitimi almayan kimselerin TA konusundaki bilgilerini düzeltmeye yöneliktir. Bugün bu derneğin 60 kadar ülkeden üyesi bulunmaktadır. TA terapist/danışman belgesini alabilmek için 250 saati ileri TA olmak üzere toplam 600 saat ders, TA'nın onaylı öğretim üyelerinden 150 saat süpervizyon, 500 saati TA olmak üzere 1500 saat uygulama deneyimi ve TA terapisinden kişisel olarak yararlanmış olmak koşulları vardır. Bunları tamamlayan adaylar ayrıca bir yazılı ve sözlü sınavı başarmak zorundadırlar. Ülkemizde bugün Psikodrama eğitiminin dışında TA ya da başka bir yaklaşımın eğitimi ne yazık ki verilememektedir. 1989 yılında Fakültemizin tamıdığı bir olanağı değerlendirme şansını yakalayarak yıllardan beri özlemini çektiğim TA eğitimi tamamlama kararı aldım. Bir şans eseri başlayan bu maceramda, bugün Londra'da Metonoia Psikoterapi Eğitimi Enstitüsü'nce gerekli eğitimin üçte ikisini tamamlama mutluluğuna erişmiş bulunuyorum. Dileğim birgün ülkemizde de TA eğitiminin verilebilmesidir. Ben burada sizlere bugüne kadar aldığım bu eğitimden anladığım kadarıyla, TA'nın esprisini aktarmaya ve Sayın Dökmen'in konuşmasında belirttiği bazı hususlara karşı görüşlerini bu bakımdan açıklamaya çalışacağım.

TA kuramının yaratıcısı Eric Berne (1910-1970) tıp öğretiminin yanısıra Antropoloji, Halkla İlişkiler ve Edebiyat öğrenimini de birlikte tamamlamış bir psikiyatristtir. Önce Federn ile, savaş sonrasında da Erikson'la çalışarak psikanaliz eğitimi tamamlamıştır. Kendisi ile ilgili anekdotlardan, yayınlarından ve hakkındaki yayınlardan tanıdığım kadarıyla onu meraklı, esprili, cesur ve zeki bir insan olarak tanımlayabilirim. Psikanaliz eğitiminden yeterince tatmin olmamış ve bazı sorular kafasını kurcalamaya başlamıştır. Psikanalizdeki id, ego ve superego kavramlarının çok soyut olduğunu, "hayatta hiç yürüyen, id, ego ve superego görmediğini", bu nedenle de psikanalizin somut gerçekle uğraşmadığını ileri sürmüştür. O, olaylara hep aynı bilinen gözlükle bakmaya karşı çıkmış ve insanın ancak bir Marslı gibi düşündüğü zaman gerçekleri görebileceğini ifade etmiştir. O'nun bu düşüncesi, bugün TA'cı olmanın temel bir esprisi olarak kabul edilmektedir. Berne şöyle der; "Eğer bir Marslı dünyamıza incek olursa bizim konuştuğumuz dillerin hiçbirini anlayamayacaktır. Ayrıca bizimle ilgili hiçbir önyargısı da olmayacaktır. Ancak sözsüz mesajlara bakarak ve mantık yürüterek bizim göremediğimiz pek çok gerçeği görebilecek ve anlayabilecektir. Bugün bir T. Analist olabilmek, önce böyle bir Marslı gibi düşünebilmeyi gerektirmektedir. Olaylara kendisinde bir Marslı gibi bakan Berne, danışanlarıyla yaptığı görüşmelerde herkesde üç farklı imajın varlığını gözlemiştir. Bu imajlara Çocuk, Yetişkin ve Ebeveyn Ego Durumları adını vermiştir.

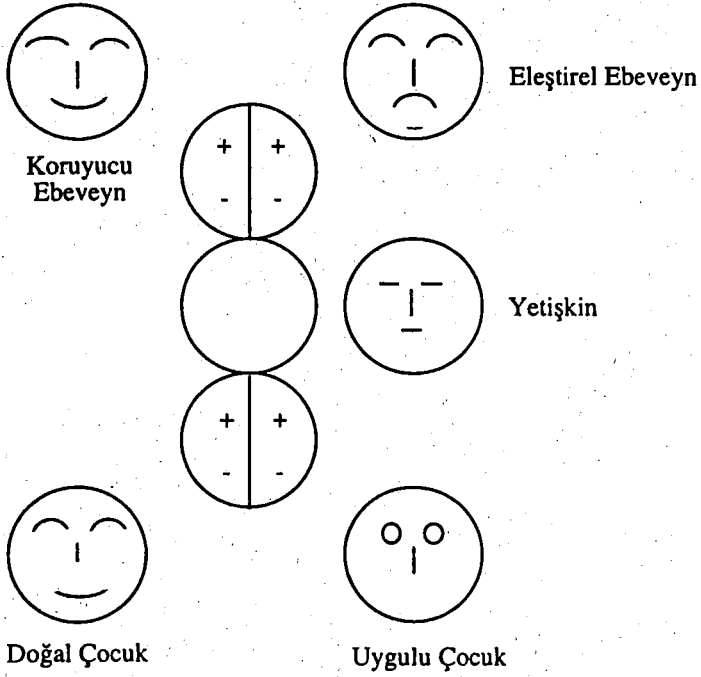


Şekil 1: Kişiliğin yapısı.

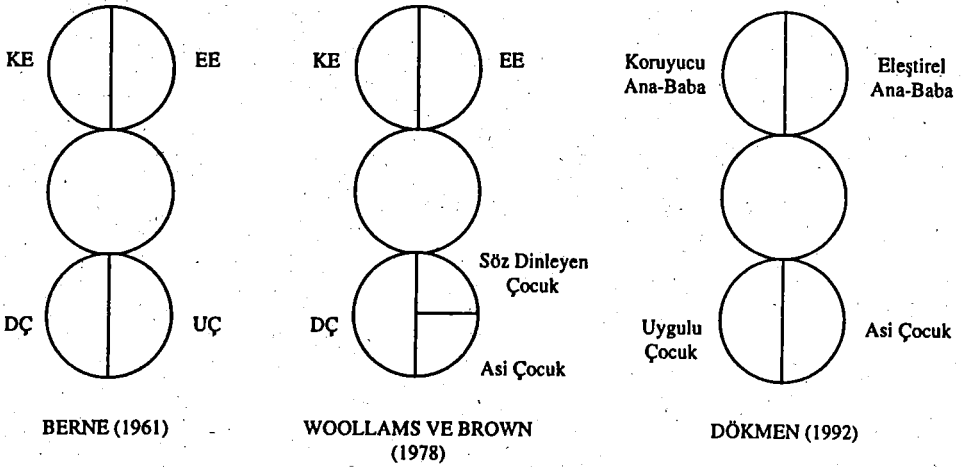
Çocuk Ego Durumu, kişiliğimizde yaşamın başlangıcından itibaren yaşanan duygu, düşünce ve davranışları içeren parçadır. Tipik bir çocuğun spontan davranışları ya da ebeveyn figürlerine verilen tepkilerde ortaya çıkar. Yetişkin Ego davranışları ise şu anda ve buradaki gerçeklere ilişkin duygu, düşünce ve davranışları içerir. Aynen bir bilgisayar gibi çalışır. Ebeveyn Ego Durumu ise belli ebeveyn figürleri tarafından öğütlenen duygu, düşünce ve davranışları içerir.

Bu üç durum kişiliğimizin içeriğini göstermekle beraber, çevremize karşı davranışlarımızda şu şekilde kendini gösterir: Bunların herbiri daha çok tipik yüz ifadeleriyle belirgindir, ancak burada hem kültür hem de bireysel farklılıklar kabul edilmektedir. Her bir ego durumunun hem olumlu hem de olumsuz işlevi olabilir. Uygulu Çocuk Ego Durumu kullanıldığında çevrenin kurallarına uyulur. Trafik kurallarına uymakla kendimizi koruruz (+). Ancak bir kurala uydüğümüzda da kendi kendimizi spontan olarak ortaya koyamayız (-).

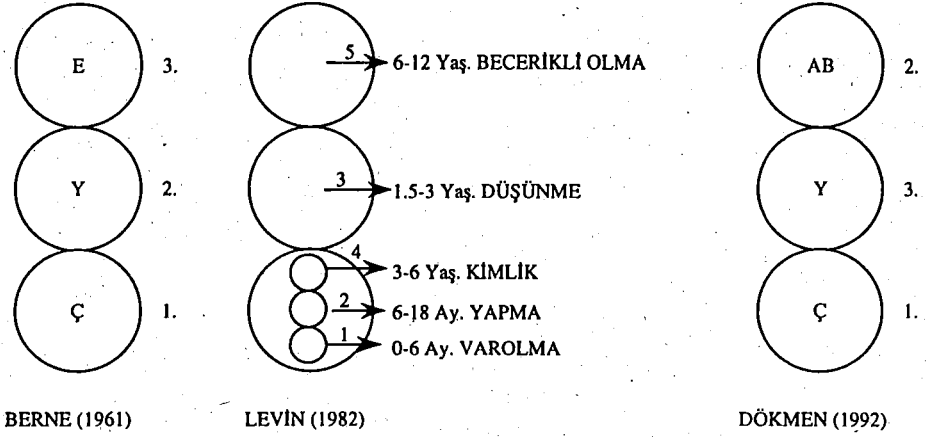
Burada bazı farklı görüşleri ortaya koymak istiyorum. Bazı T. Analistler Berne'ün orijinal modelindeki Uygulu Çocuğun iki şekilde ortaya çıktığına inanmaktadır. Ebeveyn kurallarına doğrudan uyulduğunda Uygulu Çocuk, ebeveyn kurallarına karşı çıkmak şeklinde tepkiler ise Asi Çocuk tepkisi olarak nitelendirilmektedir. Sayın Dökmen ise Doğal Çocuğu çıkararak Çocuk Ego Durumunu Uygulu ve Asi Çocuk olarak ikiye ayırmaktadır. Ancak bu durumda spontan davranışların hangi ego durumunun fonksiyonu olduğu konusu açıkta kalmaktadır. Böylece TA'ya göre kişiliğin en önemli parçası yokolmaktadır?



Şekil 2: Kişiliğin işlevsel analizi bakımından ego durumları.



Şekil 3: Çocuk ego durumundaki farklı görüşler.



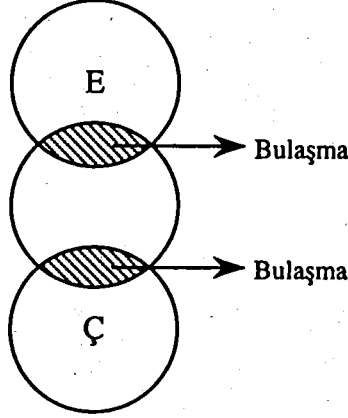
Şekil 4: Kişiliğin yapısının oluşmasındaki farklı görüşler.

Başka bir önemli konu Ebeveyn yerine ana-baba ego durumunun kullanılmasyla ilgilidir. Ebeveyn Ego Durumunun içeriği Ana-Baba dışında abla, kardeş, dayı, teyze, dede gibi yakınların yanısıra öğretmen, müdür gibi kimseleri ve hatta kuramsal ve toplumsal değerleri de içermektedir. Bu nedenle ebeveyn kavramı, ana-baba kavramından daha kapsamlı olduğu için kullanılmaktadır. Ana-Baba Ego Durumu kavramı, Berne'ün kastettiği içeriği yansıtmamaktadır.

Bir diğer konu ise ego durumlarının ortaya çıkışı ile ilgilidir. Berne Çocuk, Yetişkin ve Ebeveyn Ego durumlarının bir sıra ile oluştuğunu gözlemiştir. O'nun ölümünden sonra TA'nın gelişimine katkı getiren çalışmalara verilen 1984 Berne Ödülü'nü kazanan Levin kişiliğin her bir yapısını açıklayarak TA'ya bir gelişim kuramı olarak açıklık getirmiştir. Ayrıca her birinin ortaya çıkmasıyla kişiliğin kazanabildiği güçleri belirlemiştir. Dökmen'in görüşü ise Yetişkin'in en son ortaya çıktığı şeklindedir. Ancak neden T.Analistlerden farklı düşündüğünün akademik gerekçesi bilinmemektedir.

Bunun yanısıra, kültürlerarası karşılaştırmalarla ilgili olarak TA uzmanlarının görüşü Batı Toplumlarda Yetişkin ve Ebeveyn Ego Durumlarına ilişkin duygu, düşünce ve davranışların desteklendiği, Çocuk Ego'nun ise gözardı edildiği şeklindedir. (Pitman, 1984). Burada Doğu kültürlerinde ise Ebeveyn ve Çocuk Ego Durumlarının onaylanmasına karşın, Yetişkin Ego Durumunun kullanılmasının pek onaylanmadığı görülmektedir.

“Büyüklerin dediği doğrudur” “Su küçüğün, söz büyüğüdür” gibi kültürümüzdeki sloganlar Yetişkin Ego'nun potansiyelinin işe koşulması şeklinde imalı bir mesajı içermektedir. Bunlar TA dilinde Ebeveyn - Yetişkin bulaşması olarak kabul edilen yaşantılara kaynaklık etmektedir.



Şekil 5: Yapısal patoloji.

Bunun gibi bütün önyargılar, Ebeveyn ve Yetişkin'in net ve açık bir şekilde işlevde bulunmasını ve problem çözmesini engelleyici bir rol oynamaktadır. Bu durum Çocuk ve Yetişkin bulaşması içinde aynıdır. Merdiven altından geçince kısmetinin kapanacağına inanma veya bir gün milli piyangodan çıkan parayla zengin olacağına inanma gibi. Bunun gibi her kültürde kendine özgü pek çok bulaşmalar sözkonusudur. Bunlar kişisel veya sosyal ilişkiler aracılığıyla olabileceği gibi masal, roman gibi yayınlar, günümüzde ise popüler olarak TV'deki diziler aracılığıyla kazanılabilmekte ya da pekiştirilmektedir. Eski Türk filmlerinde erkek ve kadın ilişkilerinde çok işlenen bir tema; yanlış anlaşılma uğruna horlanan bir kadın ve affetmez, onurlu, sert bir erkeğin ilişkisidir. Sonuçta gerçekler ortaya çıksa bile burada verilen mesaj “kadınların gariban, erkeklerin haşın” olduğudur (Ebeveyn - Yetişkin bulaşması). Hemen hemen her filmde de piyangodan ya da başka bir kaynaktan aniden zengin olunur ya da bunun gibi bazı mucizevi şeyler olur (Çocuk - Yetişkin bulaşması). Günümüz Türk filmlerinde ise daha çok güncel gerçeklerin işlendiği konulara rastlayabiliyoruz. Yenilerden birisi, “Suyun Öte Yakası” filminde ilginç bir konu oldukça gerçekçi bir şekilde ele alınarak işlenmektedir. Olayların akış temposu ve tepkiler, eski Türk filmlerine göre oldukça yavaştır. Böylece olayın üzerinde düşünebilme, kendi duygularını tartışabilme ve değerlerimizi gözden geçirebilmek için filmi izlerken bize zaman tanınmaktadır. Dikkat edilirse hızlı tempoda işlenen konularda aynı zamanda abartılara da rastlanmaktadır. (Bu konular toplumsal yargı-

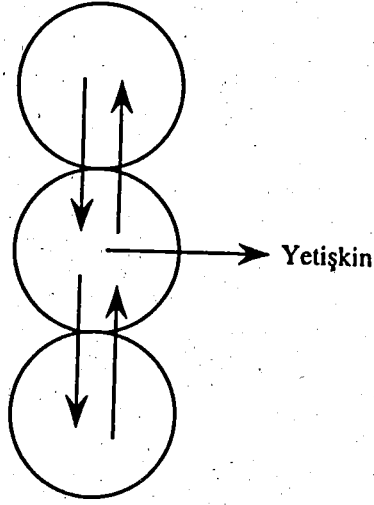
mız ve oyunlarımız olarak da ayrıca ele alınabilir, ancak konuyu kısa sürede toparlayabilmek için burada ele almayacağım, bunu önümüzdeki sene başka bir konuşmada konu olarak alacağım).

TV deki yerli dizilerden “Kuruntu Ailesinde” çeşitli kuruntular işlenmekte, sonunda kuruntunun yersiz olduğu sergilenmektedir. Ancak kuruntular o kadar eğlenceli ve heyecanlı bir şekilde uzatıla uzatıla yaşanmaktadır ki, sonunda mesaj etkisiz kalmakta, sanki kuruntulu yaşamının reklamı yapılmaktadır. Bu dizide Eliştirel Ebeveyn (olumlu ve olumsuz olarak), Koruyucu Ebeveyn (olumsuz), Uygulu Çocuk (olumlu, olumsuz) ve çok azda Doğal Çocuk örnekleri sergilenmektedir.

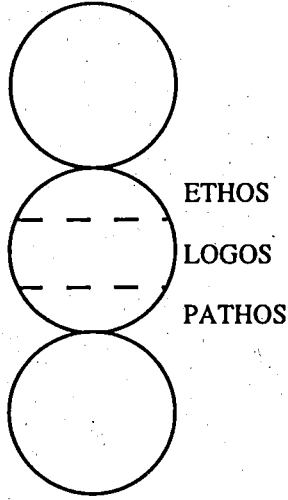
“Bizimkiler” dizisinde ise değişik tiplerde değişik örnekler sergilenmektedir, bunun yanısıra da bulaşmaların çok az olduğu gözlenmektedir. Sabri Bey olumsuz Eleştirel Ebeveyn, Ayla Hanım Uygulu Çocuk ve Asi Çocuk örneklerini bolca sunmaktadırlar. Burada ayrıca Ayla Hanım ve Sabri Bey’in zaman zaman rol değiştirdiklerini görüyoruz. Ayla Hanım Olumsuz Eleştirel Ebeveyn, Sabri Bey ise Asi Çocuk ve Uygulu Çocuk Ego Durumlarını zaman zaman kullanmaktadırlar. Bu çiftin Yetişkin, Doğal Çocuk (Olumlu), Koruyucu Ebeveyn’lerini kullandıklarını göremiyoruz. Bu durum TA’da sembiyotik ilişki, oyun ve yazgı kuramları ile daha ayrıntılı olarak açıklanabilmektedir. Anne ve Baba rollerindeki Nazan ve Şükrü hemen hemen her ego durumlarını sergilemektedirler. Nazan’ın “Şimdi ne yapacağız Şükrü?” derken kullandığı ses tonu ve beden ifadelerinden onun Yetişkin Ego Durumunu kullandığını görüyoruz. Bizimkiler dizisinin bu nedenlerle eğer bir dizi izlenecekse, izlenebilir bir dizi olduğunu düşünüyorum.

TA’ye göre hepimiz bir beyin hasarına sahip olmadığımız sürece yetişkinimizi kullanabilir, etrafımızda olup bitenleri anlayabilir ve günlük ve kişisel problemlerimizi çözümleyebiliriz. Her zaman Yetişkinimizi kullanmakta monoton ve sıkıcı bir kişiliği gösterecektir. Yetişkin bir kişi Ebeveyn ve Çocuk Ego Durumlarının işbirliğiyle çalışarak, Yetişkin Ego Durumundan tepkide bulunur. Ebeveyn ve Çocuğu dışlayarak Yetişkinini kullanmak robot gibi olmakla sonuçlanır.

Benim kendimde yaşadığım yakın bir örnekte; Ebeveyn Ego Durumunda “Yetişkin Olmayı TA bakımından açıklamalısın”, “İnsanların TA’ya yanlış öğrenmelerine seyirci kalmamalısın” şeklinde bir mesaj yaşıyordum. Çocuk Ego Durumundan ise “Bugünlerde çok işim var, bunun için zamanım yok, yorgunum, şimdi yapmak istemiyorum” şeklinde yaşıyordum. Sonuçta Yetişkin Ego Durumunda ise “Bazı şeylerin hemen ardından verilmesi etkili olur”, “Bu hafta programındaki bazı şeyleri gelecek haftaya taşıyarak, bunun için yer açabilirim” şeklinde idi ve sonuçta şu andaki konuşmam bu iç diyalogunun sonucu olarak verilmiş bir kararla ortaya çıktı.



Şekil 6: Bütünleşmiş Yetişkin etkinliği.



Şekil 7: Bütünleşmiş Yetişkinin özellikleri.

Yetişkin olmak, ayrıca TA'de Bütünleşmiş Ego Durumu ile de açıklanmaktadır. Diğer Ego Durumlarıyla senkronize olmanın da ötesinde

Yetişkin Ego Durumunda birey kendi kural ve değerlerini oluşturduğunda (ki bu durum Kohlberg'in 6. aşamasını karşılamaktadır), ayrıca Doğal Çocuğun spontanlık ve yaratıcılığıyla birlikte Yetişkin Ego Durumu ile bütünleştirerek kullandığında, Bütünleşmiş Yetişkin ortaya çıkacaktır. Olgunluk, bilgelik, demokratiklik, erdemlik gibi özellikleri kapsayan Yetişkin olmak durumundan kastedilen budur. Alanda çok kullandığımız bir kavram olan "Kendini Gerçekleştirme" ile benzer anlamdadır.

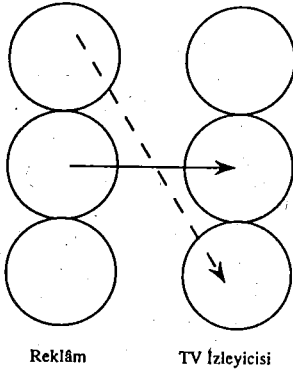
Eğer bugün biz bir toplum olarak Yetişkin Ego Durumumuzu yeterince kullanmıyorsak bunun sorumlusunu toplum olarak görmekte bir yanlışlıktır. Bize gelen uyarıcılar ne olursa olsun, biz istediğimiz Ego Durumundan tepkide bulunma kapasitesine sahibiz. Burada bir TV reklamı ile bir izleyici arasındaki olası, karşılıklı etkileşimin bazı örneklerini vererek durumu açıklamaya çalışalım.

Burada 3. ve 4. tepkide uyarıcı ve tepki arasında bir uygunluk söz konusu değildir. Eğer kapalı etkileşim bir çatışma belirtisi ise, pek çok durumda bizim toplumumuzda Yetişkin Olabilmek kapalı etkileşimlerde bulunmakla söz konusu olabilecektir. Bu anlamda çatışma kaçınılmaz bir şey değil, hatta gereklilik olarak görülmektedir.

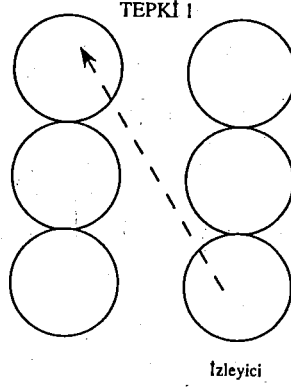
Ülkemizde bir grup üniversite öğrencisi üzerinde 1990 yılında H.Bacanlı ile birlikte yaptığımız bir çalışmada elde edilen profil şöyle çıkmıştır:

Bu kadar az kişiden elde edilen verilere bakılarak Türk Üniversite öğrencileri ile ilgili bir genelleme yapmak uygun olmayacaktır, ancak benim genel gözlemlerimde Kuruyucu Ebeveyn Ego Durumunun yüksek olduğu şeklindedir. Hepimizin Yetişkin Ego Durumumuzu güçlendirmesini temenni ediyorum.

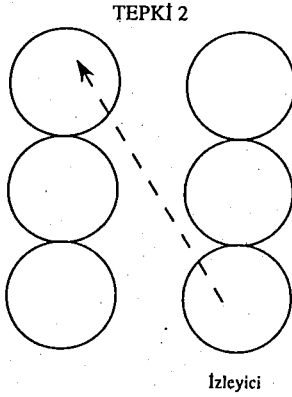
Kendilerine "Yetişkin Olma" iznini verdiklerinde bunun başarılacağını sanıyorum. Ancak burada bize düşen nedir? Biz hocalar olarak gençlerimize nasıl katkıda bulunabiliriz? Bir kere Yetişkin Ego Durumu davranışlarını sergileyecek olursak bir model olarak yardımcı olabiliriz. Bunun yanı sıra Yetişkin Ego Durumunun, Logos kısmı bir bilgisayara benzediğine göre, bilgisayarlara (yani gençlerimize) karışık ve tutarsız bilgiler yüklemeyelim diyorum. Az ve öz bilgiler verdiğimizde gençlerimizin kafasını gayet iyi çalıştırarak herşeyi başarabileceklerine inanıyorum. Yeterki bizler sizlere eksik ve yanlış, karışık bilgiler vermeyelim, bilgisayar deyimiyle "virüs bulaştırarak" işlerinizi zorlaştırmayalım.



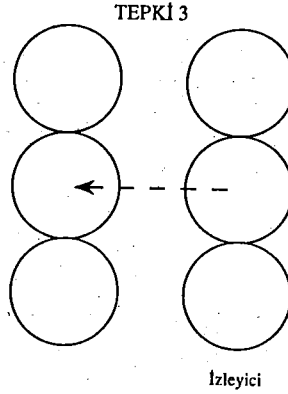
Sosyal Mesaj: Siz hâla annenizin margarinini kullanıyorsunuz? (Yetişkin)
Psikolojik Mesaj: Annenin margarinini kullanma, bu margani al. (Koruyucu Ebeveyn - Uygulu Çocuk)



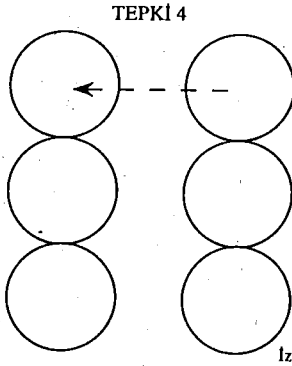
- Gidip reklâmı yapılan margarini alır, annesinin margarinini almamakta keyif alır. (Uygulu Çocuk - Söz Dinleyen)



- Yeni margarinleri denemeyi reddederek, annesinin margarinini kullanmayı sürdürür. "Benim annemin margarini en iyi" diye düşünür. (Uygulu Çocuk - Asî)

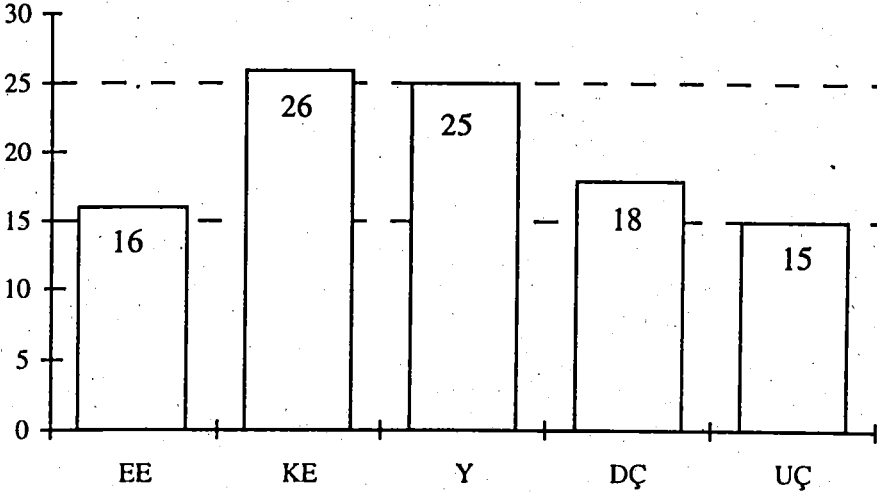


- Bu margarini de bir kere deneyerek önceki deneyimleri ile karşılaştırır. Araştırma yapar, sonra karar verir. (Yetişkin)



- İnsanların annesinin margarinini kullanmaması gerektiğini düşünür, bu fikri destekler. (Ebeveyn)

Şekil 8: Bir transaksiyonel uyarıcıyla iletilen mesaj ve olası transaksiyonel tepkiler.



Şekil 9: Araştırma grubunun egogramı.

KAYNAKÇA

- Akkoyun, F. ve Baçanlı, H.** (1990). Sıfat Tarama Listesinin Türkçe'ye uyarlanması: TA Ego Durumu Ölçekleri üzerine Bir Çalışma. 5. *Ulusal Psikoloji Kongresi*. Psikoloji - Seminer Dergisi Özel Sayısı, İzmir, 8, 637-644.
- Berne, E.** (1961). *Transactional Analysis in Psychotherapy*. New York: Grove Press.
- James, M., Jongeward, D.** (1971). *Born to Win: Transactional Analysis With Gestalt Experiments*. Reading: Addison - Wesley.
- Levin, P.** (1982) The Cycle of Development, *Transactional Analysis Journal*. 12, 2, 129-139.
- Nelson - Jones, R.** (1988). *The Theory and Practice of Counselling Psychology*. London: Cassell Educatioal Limited.
- Pitman, E.** (1984). *Transactional Analysis for Social Workers and Counsellors: An Introduction*. London: Tavistock Routledge.
- Woolams, B., Brown, M.** (1978). *Transactional Analysis*. Dexter: Huron Valley Institute.