

UOT 159.9

Solmaz Qüdrət qızı Həsənli

Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universitetinin dosenti,

pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru

<https://orcid.org/0000-0001-5931-482X>

[https://doi.org/10.69682/arti.2024.91\(5\).204-208](https://doi.org/10.69682/arti.2024.91(5).204-208)

VAROLUŞÇU (EKZİSTENSİAL) TERAPİYA VƏ PSIXOTERAPEVT-PASİENT MÜNASİBƏTLƏRİNİN MAHİYYƏTİ

Солмаз Гудрат гызы Гасанлы

доцент

Азербайджанского Государственного Педагогического Университета,

доктор философии по педагогике

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ И ПРИРОДА ОТНОШЕНИЙ ПСИХОТЕРАПЕВТА И ПАЦИЕНТА

Solmaz Gudrat Hasanli

associate professor of the

Azerbaijan State Pedagogical University

doctor of philosophy in pedagogy

EXISTENTIAL THERAPY AND THE NATURE OF THE PSYCHOTHERAPIST- PATIENT RELATIONSHIP

Xülasə. Psixoterapiya insanın psixi strukturu ilə əlaqəli bir prosesdir. Psixoterapiya zamanı terapevtlər bir neçə yanaşmalardan istifadə edir ki, bunlardan biri də varoluşçu (ekzistensial) yanaşmadır. Məqalədə varoluşçu terapiyanın yaranması, onun özünəməxsus xüsusiyyətləri, məqsədi, mahiyyəti təhlil olunmuşdur. Eyni zamanda, məqalədə varoluşçu terapiyada psixoterapevt-pasient münasibətlərinin əsas cəhətləri analiz edilmişdir.

Açar sözlər: varoluşçu terapiya, psixoterapevt, pasient, özünüdərkətmə, psixoterapevt-pasient münasibətləri.

Аннотация. Психотерапия – это процесс, связанный с психическим строением человека. В ходе психотерапии терапевты используют несколько подходов, одним из которых является экзистенциальный подход. В статье проанализировано возникновение экзистенциальной терапии, ее уникальные особенности, цель и сущность. При этом в статье проанализированы основные аспекты взаимоотношений психотерапевта и пациента в экзистенциальной терапии.

Ключевые слова: экзистенциальная терапия, психотерапевт, пациент, самосознание, отношения психотерапевт-пациент

Abstract. Psychotherapy is a process related to the mental structure of a person. During psychotherapy, therapists use several approaches, one of which is the existential approach. The article analyzed the emergence of existential therapy, its unique features, purpose, and essence. At the same time, the article analyzed the main aspects of the psychotherapist-patient relationship in existential therapy.

Keywords: existential therapy, psychotherapist, patient, self-awareness, psychotherapist-patient relationship

"Exsistentia" latınca "mövcudluq", "varoluş" deməkdir. Ekzistensial nəzəriyyə çoxəsrlik fəlsəfədir. Buraya şəxsi azadlıq və seçim daxildir. Bu fəlsəfi yanaşma insanların öz varlığının

mənasını özlərinin seçdiyini iddia edir. Avropalı filosof Soren Kierkegaard ekzistensial nəzəriyyənin ilk filosoflarından biri hesab olunur. Azadlıq mütəfəkkirləri adlandırılan Fridrix Nitsşe və Jan Pol Sartr bu nəzəriyyənin davamçılarıdır və onlar öz yanaşmaları ilə varoluşçu ideyaları inkişaf etdirmişlər. Bu filosoflar düşünürdülər ki, özünü dərk etmək və özünə hörmət etmək insanın şəxsiyyətini tanımaq üçün yeganə yoldur. Onlar şəxsi inkişafın gərəkli olduğuna inanırdılar, çünki hər şey daim dəyişir, həyat daima inkişaf edir. Yeganə sabit olan, insanın kim olmaq istəyi və kim olmaq istəyinə qərar vermək məsuliyyətidir. Varoluş fəlsəfəsinə görə, nə olacağımız böyük ölçüdə öz əlimizdədir, biz heç vaxt yaşadığımız şəraitin qurbanı deyilik.

Varoluşçu psixoterapiyanın təməli ekzistensial düşüncəyə əsaslanır. Ekzistensial fəlsəfənin üslubu olmadığı kimi, ekzistensial terapiyanın da üslubu yoxdur. İnsan varlığının mahiyyəti ilə maraqlanan bütün mütəfəkkirləri ekzistensialistlər adlandırmaq olar. Buna görə də bu mütəfəkkirlər arasında daha çox qəbul edilən müasir Avropa ekzistensialist mütəfəkkirləri ilə yanaşı qədim yunan mütəfəkkirləri də vardır.

Martin Heideggerin (1889-1976) varoluşçu psixoterapiya sahəsində önəmli fəaliyyətləri vardır. Heidegger psixoterapiya ilə maraqlanmasa da, onun varoluşçu düşüncəsi iki İsveçrəli psixiatr Lüdviq Binsvanqer (1881-1966) və Medard Boss (1903-1990) tərəfindən qəbul edilmiş və pasientlərin problemlərini anlamaq üçün istifadə edilmişdir. Avstriyalı psixiatr Viktor Frankl (1905-1995) 20-ci əsrin ortalarında Avropa və Amerikada varoluşçu psixoterapiyanı yayarı əsas nəzəriyyəçi hesab olunur. Nitsşenin “niyə yaşadığını bilən insan istənilən vəziyyətdə demək olar ki, hər şeyə dözə bilər” və “məni öldürməyən hər şey məni daha da gücləndirir” sözləri Franklin yanaşmasına misal olaraq göstərilə bilər. Ona görə, bu terapiyanın əsas məqsədi insanlara həyatın mənasını tapmağa kömək etməkdir. İsveçrədə psixiatrist R.D.Lainq (1927-1989) pasientlərinin problemlərini daha yaxşı başa düşmək üçün bəzi ekzistensial ideyalardan istifadə etdi. Varoluşçu psixoterapiyanın İsveçrədə inkişafına ən önəmli töhfə mütəfəkkir və psixoterapevt Emmi van Deurzen tərəfindən verilmişdir. O, varoluşçu psixoterapiya və konsultasiya üzrə ilk kursları yaratdı və 1998-ci ildə

bu yanaşma ilə bağlı ilk kitabı nəşr etdirdi. Həmin il Emmi van Deurzen Ekzistensial Analiz Cəmiyyətini qurdu. Bu cəmiyyətə ekzistensial psixoloji məsləhət və psixoterapiya sahəsinə önəmli töhfələr verən praktik psixoterapevt və psixoloq Ernesto Spinelli rəhbərlik edirdi. Psixoloq Rollo Mey (1909-1994) “Varlıq” kitabının redaktorluğu ilə varoluşçu ideyaların Amerika çatmasına şərait yaratdı. Frankl ilə birlikdə psixoloq R.Mey varoluşçu psixoterapiya konsepsiyasına əsaslanan humanist terapiya praktikasının formalaşmasına kömək etdi. Psixiatr İrvin Yalom varoluşçu psixoterapiyaya fəaliyyətləri ilə marağı artırdı. Son illərdə psixiatr İrvin Yalom varoluşçu psixodinamikanın dörd əsas parametrlərini açıqladı: ölüm, mənasızlıq, izolyasiya (təcrid), ən yaxşı seçim etmək üçün azadlıq və ya məsuliyyət.

İrvin Yalom tərəfindən varoluşçu psixoterapiya önəmli dərəcədə inkişaf etdirildi və dərinləşdirildi. O, ölümə məhkum insanlar və xərçəng xəstələri ilə işləyirdi. İ.Yalomun yanaşmasında vazkeçilməz şərt insanın öz ölümünü qəbul etməsinə münasibətdir, xüsusən də ölüm yaxın olduqda. Yalom varoluşçu terapiyanı insan davranışında dəyişikliklərə səbəb olan məhsuldar “qarşılıqlı təsir və bu qarşılıqlı təsirin əks olunması” kimi göstərirdi. Onun təcrübəsində söylər ilk növbədə xəstələrin yalnızlıq, ölüm, itirilmiş illərlə bağlı ekzistensial narahatlığı qəbul etməsinə, bunun pasient və terapevt tərəfindən “burada və indi” necə yaşandığını başa düşməsinə yönəldilir. Əksər hallarda bu proses güclü mənəvi dəyişikliklərə, keçmiş təcrübənin yeni aspektlərini dərk etməyə səbəb oldu.

Varoluşçu yanaşmanın ilk mərhələsi hər kəsin özünü dərk etmək qabiliyyətinə malik olmasıdır. Özünü dərk edən insan özünü ifadə edə və doğru seçim edə bilər. Özümüzü tanıdığımız dərəcədə mənəvi cəhətdən sağlam bir fərd oluruq. Onun üçün insan bu reallıqları anlamalıdır.

1. Biz ölümlü varlıqlarıq və həyatda istədiyimiz hər şeyi etməyə vaxtımız yoxdur.

2. Seçimlərimiz və davranışlarımız bizə aiddir, ona görə də taleyimizi idarə edə bilərik.

3. Həyatı mənalandırma fərdin özünə məxsusdur və onun öz söylərinin məhsuludur.

4. Varoluşçu narahatlıq həyatın hərəkətverici qüvvəsidir. Əlimizdə olan variantlar haqqın

da məlumatlılığımızı artırdıqca, məsuliyyət hissi də artacaq.

5. Bütün insanların həyatı boyu yalnızlıq, mənasızlıq, boşluq, günahkarlıq və təcrid hissələri yaşaması təbiidir.

6. Başqa insanlarla münasibətdə olsa da, əslində yalnızıq.

Bu təməllər əsasında şüurumuzu genişləndirmək və ya məhdudlaşdırmaq bizim öz azad iradəmizdən asılıdır.

Müasir dünyanın ən böyük problemi olan metropol həyat, insanın iş və emosional həyatının mənasızlaşması, mənasızlıq hissi varolmanın boşluğudur. 20-ci əsrdə baş verən müharibələr, soyqırımlar və insanlar üzərində dəhşətli təcürbələr bu problemləri daha da dərinləşdirdi. Varoluşçu terapiyanın məqsədi, insanları ağrı, sevgi, ümid və ümitsizlik kimi emosional vəziyyətlərdə mənə və məqsəd tapmağa yönləndirməkdir.

İnsan daim yetkinliyə və müstəqilliyə doğru yönəlmək istəsə də, inkişaf prosesinin gətirdiyi məsuliyyətlərin təzyiqi altında əzilir. O, davamlı olaraq ailədən, mühitdən və toplumdən asılı olmağın verdiyi güvən və rahatlıq ilə böyümənin gətirdiyi gərginlik, məsuliyyət və üzərinə düşən vəzifələri arasında mübarizə içərisindədir.

Ekzistensial yanaşma “insan olmanın anlamı” anlayışı üzərində qurulmuşdur. Varoluşçuluq fərdlərə insan olmasından dolayı hiss edilən hörməti, insan davranışının yeni aspektlərinin araşdırılmasını və insanları müxtəlif anlama metodlarını dəstəkləyir. Özünü dünyadan təcrid olunmuş və yalnız hiss edən, bu yalnızlıqdan narahat olan insanlar varoluşçu yanaşmanın əsas hədəfidir.

Bu terapiyanın əsas məqsədi pasienti öz həyatı haqqında düşünməyə, müxtəlif alternativlərdən xəbərdar olmağa və onlar arasında qərar verməyə yönləndirməkdir. Birinci məqsəd pasientin öz məsuliyyətini qəbul edərək psixoloji problemlərin yaranmasındakı rolunu anlaması və bu vəziyyəti dəyişdirmək gücünə sahib olduğunu qəbul etməsidir. Pasientlər şəraitin və ətraf mühit amillərinin rolunu olduğu kimi qəbul etdikdə, həyatlarını şüurlu şəkildə formalaşdırmağa başlayırlar. Varoluşçu yanaşma pasientin həyatın mənası və dəyərini qavraması prosesidir. Ümumiyyətlə, varoluşçu terapiyanın məqsədi həyatın mənasını aydınlaşdırmaq, üzərində düşünmək və anlamaqdır. Yaşanılan problemlər

ilə üzləşiləcək və sərhədlər müəyyənləşdiriləcəkdir. Terapevtin əsas vəzifəsi pasienti mənalı bir varoluş yaratmaq üçün variantları araşdırmağa yönləndirməkdir. İnsan heç vaxt içində olduğu şəraitin passiv qurbanı olmur. O, hər vəziyyətdən müsbət həll yolları tapmağı bacara bilən öz həyatının memarıdır.

Avropa ölkələrində varoluşçu terapiya geniş tətbiq olunur. Varoluşçu terapistlər diaqnostik meyarlardan istifadə etmir, insanları qruplaşdırmır və terapiya üçün gələn insanları müəyyən bir xəstəliyi olan pasientlər kimi görmürlər. Onlar pasientlərin gərginlik və problemlərinə hər kəsin qarşılaşa biləcəyi “həyatı problemləri” kimi baxır. İnsan “psixoloji problem” yaşamır, o özü həyatında psixoloji gərginlik vəziyyət yaradır.

“Psixi sağlamlıq” deyilən vəziyyət varoluşçu yanaşmaya görə mümkün deyil. Qayğısız, stressiz və balanslı bir həyat üçün səylərimiz problemlərimizin qalıcı olmasına səbəb ola bilər. Problemlərimizlə üzləşməklə və seçimlərimizlə bağlı məsuliyyəti qəbul etməklə biz problemlərə, həyatın gətirdiyi gərginliklərə qarşı daha böyük nəzarət hissi əldə edirik. Təbii ki, həyatın sükanını öz əlinə almaq, onu idarə etmək ciddi cəsarət və qətiyyət tələb edir.

Varoluşçu terapist müalicə üçün konkret məqsədlər qoymaqda maraqlı deyil. İmkanları aktivləşdirmə varoluşçu terapiyanın ümumi məqsədi kimi ifadə edilə bilər. Pasientlər çox vaxt həyatlarının çərçivəyə alınmış və ya məqsədsiz olmasından şikayətlənirlər. Pasientlərin insanlararası münasibətləri zəif ola bilər, yaxud özlərini şəraitin və başqalarının qurbanı kimi görə bilərlər. Onlar həyatlarında dəyişiklik etmək ehtiyacı hiss etsələr də, bunu reallaşdırmaq üçün bir yol tapa bilmirlər. Pasientlər düşünə bilər ki, onların dəyişməsi mümkün deyil və özlərini küncə sıxışmış hiss edirlər. Reallıq budur ki, müalicə sayəsində pasientlər əvvəllər düşündüklərindən daha çox iradəyə malik olduqlarını anlayır və gələcəyi hər zaman dəyişmə ehtimalının olduğunu başa düşürlər. Bizim qarşılaşdığımız bir çox problemlərə baxmayaraq, hər zaman bu problemlərə necə reaksiya verməklə bağlı seçimimiz var. Terapiya zamanı pasientlər anlayır ki, həm indi, həm də keçmişdə, həm də gələcəkdə verəcəkləri qərarlara görə məsuliyyət daşıyırlar. Burada pasientlər seçimin asan olmadığını, seçim etməklə bir şeyə hə, digərinə isə

yox dediklərini və seçim etməməklə də seçim etdiklərini qəbul edirlər.

Varoluşçu psixoterapiyanın həm fərdi, həm də qrup formalarında ən çox diqqət psixoterapevt-pasient münasibətlərinin keyfiyyətinə verilir. Bu münasibətlər köçürmə (transfer) baxımından deyil, pasientlərin real vəziyyəti və hazırda pasientləri narahat edən qorxular baxımından nəzərdən keçirilir. Varoluşçu terapevtlər pasientləri ilə münasibətlərini varlıq, orijinallıq və öhdəlik kimi sözlərdən istifadə edərək təsvir edirlər. Fərdi varoluşçu terapiya iki real insanı əhatə edir. Varoluşçu psixoterapevt kabus kimi “reflektor” deyil, pasientin varlığını anlamağa və hiss etməyə çalışan bir insandır. R.Mey hesab edirdi ki, hər hansı bir psixoterapevt varoluşçudur, o, bilik və bacarıqlarına baxmayaraq pasient ilə eyni münasibəti qura bilir.

Varoluşçu psixoterapevtlər pasientlərə öz düşüncə və hisslərini aşılamaq və əks-transferdən istifadə etmirlər. Bu, pasientlərin psixoterapevtlərlə əlaqə yaratmaq üçün müxtəlif üsullara müraciət edə bilmələri ilə bağlıdır ki, bu da onlara öz problemlərini həll etməyə imkan verir. Yalom gizli “infuziyaların” önəmindən danışır. Söhbət psixoterapiyanın həmin anlarından gedir ki, terapevt pasientlərin problemlərində tək cəpəşkar deyil, həm də səmimi, insani iştirakını göstərir və bununla da bəzən standart seans dostca görüşə çevirir. Yalom araşdırmasında belə vəziyyətləri həm psixoterapevt, həm də pasient baxımından analiz edir. Beləliklə, o, pasientlərindən birinin onun xarici görünüşünə, baxışlarına və dediyi təriflərə kimi kiçik detallara nə qədər önəm verdiyini öyrənəndə heyrətə gəlir. O yazır ki, pasient ilə yaxşı münasibət qurmaq və bu münasibəti saxlamaq üçün psixoterapevtə tək cəpəşkar vəziyyəti idarə etmək deyil, həm də qayğıkeşlik, müdriklik və psixoterapevtik prosesə mümkün qədər hakim olmaq bacarığı kimi keyfiyyətlər lazımdır. Psixoterapevtin pasient üçün güvənilən və maraqlı olması, ona qarşı mehriban davranması onların birgə sözlərinin müsbət nəticələnməsinə səbəb olur.

Psixoterapevtin əsas məqsədi pasientin maraqlarına uyğun münasibətlər qurmaqdır, buna görə də psixoterapevtin öz fikirlərini açıqlaması varoluşçu psixoterapiyada əsas məsələlərdən biridir. Varoluşçu psixoterapevtlər öz düşüncələrini iki şəkildə açıqlayırlar. Birincisi,

onlar öz pasientləri ilə varoluşla bağlı narahatlıqlarla barışmaq və ən yaxşı keyfiyyətlərini qorumaq cəhdləri barədə danışa bilirlər. Yalom çox nadir hallarda terapiyalarında öz düşüncələrini açıqlamaqda səhv etdiyini düşünür. O, “Qrup Psixoterapiyasının Nəzəriyyəsi və Təcrübəsi” əsərində qeyd edirdi ki, öz düşüncə və yanaşmalarını pasientləri ilə paylaşdıqda onlar həmişə bu düşüncə və yanaşmalardan faydalanırlar. İkincisi, onlar seansın məzmununa diqqət yetirməkdənsə, psixoterapiya prosesinin özündən istifadə edə bilirlər. Terapevt-pasient münasibətlərini yaxşılaşdırmaq üçün “burada və indi” haqqında düşüncə və hisslərdən istifadə edilməlidir.

Bəlkə də bir terapevtin edə biləcəyi ən vacib müdaxilə susmaqdır. Çünki başqalarının dediklərini ancaq özümüz susanda eşidə bilirik. Eyni zamanda, varoluşçu terapevt pasientini və onların düşüncələrini sorğulamaqdan çəkinmir. Pasientdən nə yaşadıklarını və nə dediklərini dəqiq ifadə etmələri istənilir. Pasientin həyata baxışını üzə çıxarmaq üçün terapevt pasientin dediyi hər fikrə aydınlıq gətirir. Əsas məqsəd budur ki, bu proses vasitəsilə pasient üçün vacib məqamlar üzə çıxsın.

Psixoterapevtik qrup seansları zamanı pasient A.-nin göstərdiyi davranışlara əsaslanaraq qrup üzvləri onu infantil kimi qiymətləndirirlər. O, fəallığını, öz üzərində işləmək, başqalarına kömək etmək istəyini nümayiş etdirir, hisslərini və emosiyalarını coşğun bir şəkildə ifadə edir və qrup müzakirəsinin istənilən mövzusunun həvəslə dəstəkləyirdi. Eyni zamanda, bunlar yarı qeyri-ciddi, yarı ciddi xarakter daşıyırdı ki, bu da onu daha dərinə təhlil etməyə imkan vermir. Bu cür “oyunların” ölümə yaxınlaşmaq qorxusu ilə bağlı ola biləcəyini irəli sürən psixoterapevt onun nə üçün təcrübəli yetkin qadın və ya kiçik qız olmağa çalışdığını soruşur. Onun cavabı bütün qrupu təəccübləndirir: “Mən balaca olanda mənə elə gəlirdi ki, nənəm mənəmlə həyatın mənfilikləri, problemləri arasında dayanıb. Sonra nənəm öldü və onun yerinə anam keçdi. Sonra anam öləndə böyük bacım çətinliklərlə mənə aramda qaldı. İndi bacım uzaqda yaşayanda birdən anladım ki, artıq mənəmlə həyatın problemləri arasında sədd qalmayıb, mən onunla üz-üzə dayanmışam, övladlarım üçün özüm də elə bir maneəyəm.

Varoluşçu terapevt pasientə öz yaşadıqlarını, təcrübəsini təhlil edib anlamaq üçün vaxt verir. Terapevt pasientlə özünü ifadə etmək üçün güvənli münasibət qurmağa çalışır. Terapevtin məqsədi pasient üçün həyatın nə demək olduğunu anlamaq və pasientin yaşadıqlarına soyuqqanlı münasibəti təmin etməkdir. Bu proses vasitəsilə pasient özü haqqında mənfi düşüncələrini təhlil etməyə başlayır, nəticədə əvvəllər düşündüyündən daha çox imkanlara sahib olduğunu anlayır və özünə qarşı məsuliyyətlərini qəbul edir. Psixoterapevt pasient üçün yaxşı olacağını düşündüyü bütün düşüncələri bir kənara qoyur, çünki hər hansı dəyişikliklə bağlı qərar vermək hüququ pasientə məxsusdur.

Problemin aktuallığı. Varoluşçu terapiya günümüzdə metropol həyatın gətirdiyi yalnızlıq, sosial təcrid, yadlaşma, həyatın mənasızlığı və monoton

həyatın dilemmalarını həll etmək məqsədi daşıyır. Varoluşçu psixoterapiya istiqamətinin mahiyyətini bilmək, terapevt və pasient münasibətlərinin xüsusiyyətlərindən xəbərdar olmaq günümüzün mütəxəssisləri, eyni zamanda gələcək mütəxəssislər üçün aktuallıq kəsb edir.

Problemin elmi yeniliyi ondan ibarətdir ki, məqalədə ekzistensial psixoterapiyanın mahiyyəti açıqlanmış, elmi mənbələrə əsasən ümumiləşdirilmələr aparılmış və problemlə bağlı elmi yanaşmalar irəli sürülmüşdür.

Məqalədə irəli sürülən fikir və mülahizələrdən ali məktəblərin uyğun ixtisaslarında təhsil alan tələbələrin faydalanmaları və gələcək praktik fəaliyyətlərində nəzərə alınmaları, eləcə də psixoterapiya sahəsində çalışan mütəxəssislərin problemlərin varoluşçu terapiya yolu ilə həlli imkanına sahib olmaları **məqalənin praktik əhəmiyyətini** təşkil edir.

Ədəbiyyat:

1. Əliyev R.İ. Psixologiya tarixi.- Bakı. 2006.
2. Бурлачук Л.Ф. Психотерапия. -Питер, 2012.
3. Романин А.Н. Основы психотерапии. Учебное пособие. -Москва,1997.
4. Yalom İ.D. Varoluşçu Psikoterapi. -Ankara, 2018.
5. Frankl V.E. İnsanın anlam arayışı. -İstanbul, 2019.

Email: solmazhasanli@hotmail.com
Redaksiyaya daxil olub: 09.09.2024.