

## Alfred Adler ve Bireysel Psikolojisi

Ersin ALTINTAŞ\*

### ÖZET

*Bu makalede bireysel psikolojinin kurucusu Alfred ADLER'in insan doğası konusundaki görüşleri, temel kavramları, psikolojik danışma ilişkileri ve ilkeleri incelenmiş ve kuramın eleştirisine yönelik bakışlar ele alınmıştır.*

### RESUME

*Nous avons essayé dans cet article, d'une part d'examiner les vues les concepts fondamentaux, les principes et les relations de consultation psychologique d'Alfred ADLER, fondateur de la psychologie individuelle, sur la nature humaine et d'autre part de considérer les critiques faites de sa théorie.*

### TARİHÇE

Alfred Adler 1870'de Viyana'da doğdu. 1895'de Viyana Üniversitesi'nden tıp doktoru derecesini aldı. Psikiyatriye başlamadan önce bir süre pratisyen hekim olarak çalıştı. Önceleri psikanaliz ile ilgilendi. Freud ile dokuz yıl birlikte çalıştıktan sonra, görüş ayrılığından dolayı arkadaşları ile birlikte psikanaliz derneğinden ayrılarak bireysel psikoloji derneğini kurdu. Bir ara Avusturya ordusun-

\* Yard. Doç. Dr.; U. Ü. Eğitim Fakültesi Öğretim Görevlisi.

da hizmet etti (Songar, 1977). Adler'in hem kuramcı, hem de uygulayıcı yönleri vardır. 1920'lerde Viyana'da birçok deneylere öncülük yapmıştı. Bu deneylerin sonuçları pedagojik konsültasyon merkezlerinin açılmasında etken olmuştur. Okul psikologlarının çalışmalarına uygun ortamlar hazırlamıştır. Adler'e göre ruh hastalıkları uzmanı, ruh sağlığı bozuk çocuklar konusunda öğretmenle işbirliği yapmalıdır. Öğretmen ailenin, okulun ve çevrenin çocuk üzerindeki etkisi konusunda ruh sağlığı uzmanına yardımcı olabilir. Adler suç işleyen çocuklar ve gençler üzerinde araştırmalar yaptı. Etkisi ile mesleki yöneltme büroları açıldı. Görüşleri birçok ülkeye yayıldı (Özgül, 1976). Adler'in bireysel psikoloji görüşü insancı ve eğitimbilim içeriklidir. Ana babaların, öğretmenlerin, hekimlerin, politikacıların yararlanmasına açıktır. 1907'de yayınladığı "Bedensel Özürlü ve Psikolojik Yankılar" adlı eserinde, kusurlu organa sahip bireylerin iç dünyasında üzüntü meydana gelebileceğini, bireyin amacının olumsuz duygularını, olumluya dönüştürmek olduğunu, böylelikle organa bağlı aşağılık duygusunun ruhsal gelişmenin kamçısı olduğunu ifade etmiştir (Adasal, 1977). İnsan zayıflıktan kurtulmak için başkaları ile birleşmek ve işbirliği yapmak zorundadır. Bu birlikten yeni bir güç doğar (Adler, 1984). İnsanın topluma yönelişini, sonradan kazanılmış değil, doğuştan diyerek kuramını biyolojik bir temel üzerine oturtmuştur. Toplumsal ilgiye ve kişiler arası ilişkilere önem vermesinden dolayı, fenomenolojik yaklaşımın öncüsü olarak kabul edilir. Adler'in görüş ve düşünceleri çağdaş psikolojik düşünceyi geniş ölçüde etkilemiştir. Ruh hekimi Joseph Wilder'in de dediği gibi, sorun bir kişinin Adler'ci olup olmadığı değil, ne derecede Adler'ci olduğudur. Adler 1937'de İskoçya'da ölmüştür.

## İNSAN DOĞASI KONUSUNDAKİ GÖRÜŞÜ

İnsan, yaradılış özelliği olarak, yalnız kendi çıkarlarına değil, başkalarına da yararlı olabilecek amaçlar geliştirme eğiliminde bir varlıktır. İnsan, içinde bulunduğu koşullara göre iyi ya da kötü olabilen seçici bir varlıktır. Adler insancı bir kişilik kuramı geliştirmiştir. Kuramında insancılık, yardımseverlik, işbirliği, yaratıcılık, özgürlük gibi kavramlara yer vermekle, insana değer katmıştır. Kişilik kuramında insanı kaderinin kurbanı değil, yaratıcısı olarak tanımlanmıştır (Adler, 1983). Adler'e göre insan uyum yeteneği olan, olağanüstü işler başarabilen, seçim yapabilen, içinde yaşadığı çevreyi biçimlendirebilen bir varlıktır. İnsan doğuştan topluma yönelik bir varlıktır. İnsan güdülleri, kişilik özellikleri ve değerleri ile özgündür. Cinsel bir varlıktan öte, toplumsal bir varlıktır. Geçmiş yaşantılardan çok, geleceğe dönüktür (Geçtan, 1977). İnsan davranışları amaca yöneliktir. Amaç ruhsal yaşamın belirleyicisidir. İnsan ruhu dinamik bir bütündür. Uyumun özünde uyuma yönelim vardır (Adler, 1979). İnsan yetkin olma istemine karşın derin bir yetersizlik duygusu içindedir. Özellikle yaşamın ilk iki yılı içinde başkalarının himayesine gereksinme duyan bir varlıktır (Altinköprü, 1980).



### **Bireysel Psikoloji Varsayımları**

- İnsan kişiliğinde bütünlük ve devamlılık vardır.
- Bireyin davranışlarında kendisi ve çevresi hakkındaki düşüncesi rol oynar.
- Birey sorunlarını çözebilmek için başarıya ulaşma çabası gösterir.
- Yeterli toplumsal ilgi ile sorunlar çözülebilir.

### **TEMEL KAVRAMLAR**

Adler geliştirdiği kavramlarla psikoloji terminolojisine önemli katkılarda bulunmuştur. Adler'in geliştirdiği önemli kavramlar şunlardır.

**Yaratıcı Güç:** Birey kendi algılarını, eylemlerini ve görüşlerini oluşturma da doğuştan bir potansiyele sahiptir.

**Toplumsal İlgi:** Bireyin kendini toplumsal birlik içinde hissetmesidir.

**Yüreklilik:** Amaçların diğer insanların gereksinmelerine yönelik olarak geliştirilmesidir.

**Sağduyu:** İnsanların ortak yargılarına uygun düşünceler geliştirmedir.

**Yaşam biçimi:** Bireyin çocukluk dönemindeki etkileşimler sonucunda kendine özgü davranışlar geliştirmesidir.

**Aşağılık duygusu:** Yaşamın bütün dönemlerinde bireye eşlik eder, evren-seldir. Bütün ruhsal süreçlerin ve dengelemenin amacı olumlu bir savunma düze-ni sağlamaktır. Aşağılık duygusu ruhsal gelişimi sürdürmeye yarar (Köknel, 1982).

**Aşağılık Kompleksi:** Birey ana-babasının kendi hakkında oluşturduğu olumsuz yargılara inanarak kendini herkesten aşağı bir varlık olarak hissetmesi-dir. Çocukluğundaki bu yargı ileri yaşam dönemlerinde de devam edebilir.

**Erkeklik Protestosu:** Özel bir ödünleme biçimidir. Kadınlığını ve cinsel ro-lünü aşağılayan birey, erkek olma arzusunu duyar. Erkek kendini başka erkek-lerle karşılaştığında yetersiz bulursa, kahraman olmak isteyebilir. Erkeklik protestosu cinsel değil, toplumsal kökenlidir.

**Organ eksikliği:** Bedensel eksiklikleri olan bireylerin, sakatlıklarına karşı geliştirdikleri tepkilerdir.

**Organların dili:** Bireylerdeki ruhsal gerilimin zayıf bir organa yansımasıdır.

**Üstünlük çabası:** Doğadaki bütün varlıkların eksi durumda artı duruma geçmek için çaba harcamalarıdır.

**Empati:** Danışmanın kendini danışanın yerine koyarak olayları onun gözü ile görmesidir.

Yaratıcı benlik: Benliği yorumlayan ve bireye anlamlı yaşam sağlamaya çalışan bir sistemdir.

Ödünleme: Bireyin sakatlığı nedeni ile harcadığı yoğun çabadır.

İmgelemsel amaç: Bireyin düşünce, duygu ve davranışlarını amaca yöneltmesidir. Adler nedensellik yerine amaçlılık kavramını geliştirmiştir (Aşkın, 1968).

## PSİKOLOJİK DANIŞMA

Psikolojik danışmada amaç danışanın içgörüsü kazanmasıdır. Danışan, danışma odasında bulunan birkaç koltuktan birine oturma özgürlüğüne sahiptir. Oturulan koltuğun danışmana uzaklığı ipucu verebilir. Danışmada soyut anlatımdan ziyade somut düşünceler, duygular, davranışlar üzerinde durulur. Danışman danışana sorunun ne zaman başladığını sorar. Çocukluk döneminde ise, o dönemde çevresi ile ilişkileri ve kendini nasıl algıladığı araştırılır. Danışman danışanın yaşam biçimini araştırırken bazı varsayımlar geliştirebilir. Zamanla bu varsayımlardan bazılarını reddedebilir. Danışman parçadan bütüne ulaşır. Danışman danışandan ilk anısını isteyebilir ve danışanın yaşam öyküsünü çıkartır. Danışanda içgörüsü belirdiği zaman yanlış algılamalarını daha iyi görür. Geleceğe dönük ilişkilerini daha iyi değerlendirir. Danışman danışandan elde ettiği bilgileri yorumlar. Yorumları daha çok eyleme ve uygulamaya yöneliktir. Danışman danışanın yaşamına ayna tutar. Danışan çözüm seçeneklerinden birini eyleme koyar.

## PSİKOLOJİK DANIŞMADA HEDEFLER

1. Danışanda bulunan aşağılık duygularının yoğunluğunu hafifletmek.
2. Danışana yerleşmiş algılamaya bağlı olarak yanlış alışkanlıkları düzeltmek.
3. Danışanın abartılmış amaçlarından vazgeçerek, gerçekçi ve toplumsal amaçlara yönelmesini sağlamak.
4. Danışanda sevecenlik, toplumsallık ve yapıcılık ilişkilerini geliştirmek.
5. Danışanda yüreklilik ve iyimserlik duygularını canlandırmak.
6. Danışanda dayanışma ve işbirliği yeteneğini geliştirmek.
7. Empatik anlayış içinde danışan-danışma ilişkisini sağlayarak danışanın kendisini anlaşılabilir ve kabul edilmiş hissetmesine olanak vermek.
8. Danışanın yaşam biçimini tayin eden inançlarını, duygularını, güdülerini ve amaçlarının neler olduğunu farketmesine yardımcı olmak.
9. Danışanların kendi yaşam biçimleri içinde içgörüsü geliştirmelerine ve yanlış amaçları ile benliklerine zararlı olan davranışların farkına varmalarına yardım etmek.



10. Danışanın değişme için seçimlerini ve alternatifleri dikkate almasına ve harekete geçmeye hazır bir programa yönelmesine yardımcı olmak (Corey, 1981).

### **PSİKOLOJİK DANIŞMADA İLKELER**

1. Davranış bozukluklarının tümü genel bir gelişim çizgisi izlediğinden ayırıcı tanının tedavi açısından bir önemi yoktur. Hastalıklar bileşiktir.
2. Danışman ve danışan arasındaki ilişki terapinin temeli ve can alıcı noktasıdır.
3. Danışman danışma süreci içinde dikkatini danışanın öznel yönlerinde odaklaştırır. Danışanın kendini ve diğer insanları nasıl gördüğünü anlamaya çalışır.

### **PSİKOLOJİK DANIŞMADA DANIŞMANIN ROLÜ**

1. Danışman, danışana olan inancını belirtmeli, umutsuzluğunu gidermelidir.
2. Danışman danışanı benimsediğini, onunla içten ilgilendiğini hissettirmelidir. Ancak, danışan çocuk yerine konmamalı, duygusal ilişkilerden kaçınmalı, aşırı koruyucu olmamalı, aşırı ilgi görmek isteyen danışanların tutsağı olmamalıdır.
3. Danışmanın danışanla işbirliği sonucu yaşam sorunlarına karşı tepki örüntülerinin öğrenilmesi gerçekleşir.
4. Danışman danışma süresince danışanla eşit düzeyde dostluk ilişkisi içinde olmalıdır.
5. Danışman danışanın yaşam biçimini anlamaya çalışır. Yaşam biçiminin danışanın davranışlarını nasıl etkilediğini araştırır ve çözümler.
6. Danışman danışanın yaşam biçimini incelerken, onun ailesi içindeki yeri ve çocukluk anılarını inceler. Danışanın yaşam öyküsünü ortaya çıkarır.
7. Danışman danışana içgörü kazandırarak, onun davranışlarında köklü değişiklikler meydana getirir. Danışan içgörü kazandığı takdirde yanlış algılamalarını daha iyi görebilir. Geleceğe dönük ilişkilerini daha iyi değerlendirebilir.
8. Danışman, dinlediği ve gözlediği herşeyin yorumunu yapar.
9. Danışman danışanda meydana gelen içgörünün eyleme ve etkinliğe dönüşmesine yardımcı olur.

### **PSİKOLOJİK DANIŞMADA DANIŞANIN YAŞANTISI**

1. Danışan davranışlarındaki değişme zorunluluğunun tek başına gerçekleşmeyeceğini kabul etmelidir.

2. Danışan psikolojik danışmayı düzenli bir biçimde sürdürmeyi kabul etmelidir.
3. Psikolojik danışmada, hangi sorunların öncelik taşıdığına danışan karar verir.
4. Danışan davranışlarının sorumluluğunu kabul etmelidir. Psikolojik danışmanın başarıya ulaşmasında temel görev danışana aittir.
5. Danışan, danışma süresince danışmana güvenmelidir.
6. Danışan, danışma süreci içinde danışmana karşı yakınlık ve dostluk geliştirmelidir.
7. Danışan olduğundan farklı görünme ve kendinden kaçma çabalarının geçersizliğini görmelidir.
8. Danışan, danışmanın davranışlar konusundaki kavramlaştırmalarını benimsemelidir.

### DANIŞAN - DANIŞMAN İLİŞKİSİ

İyi bir tedavi ilişkisi eşit düzeyde iki kişi arasındaki dostluğa benzer. Danışman ve danışan eşit yükseklikteki koltuklara otururlar. Masa, danışman ve danışan arasındaki iletişim engeli olduğundan kullanılmaz. Danışman otorite figürü değildir. Tedavide danışanın kendisinin yaratıcı olduğunu gösterir. Danışma, danışandan yetersiz ve kusurlu öğrenme sonucu geliştirilmiş değer yargılarını ve algılamalarını değiştirme sorumluluğunu üzerine almasını ister. Danışan, danışma sürecinde etkindir. Danışanın ve danışmanın tedaviden neler bekleneceği ve tedavinin amaçları konusunda ortak görüş geliştirmeleri gerekir. Danışma süresince, danışan danışmanı egemenliği altına almak isteyebilir veya tedavinin tüm sorumluluğunu danışmanın üzerine yıkmaya çalışır. Danışmanın tuzaklarından kaçınması gerekir. Danışan, nevrotik belirtilerden kurtulmak ister. Ama değişmek istemez. Oysa danışanın, kendini değiştirmeden nevrotik belirtilerden kurtulması olanak dışıdır. Bu kurala uyulmazsa tedavide roller değişebilir. Danışan danışman rolü oynayarak danışmanı tedavi ediyormuş gibi bir tutuma girebilir. Ancak görüş birliği için danışman ve danışanın çekişmesi gerekmez. Danışmanın, kişilik dengesi önemlidir. Danışman, danışanla çatışmaya girerse ona yardımcı olamaz. Tedavinin başlangıcında danışan ana-babasından gördüğü davranışları danışmandan da bekler. Danışmanın kendisini küçük göreceği ve sömüreceği ortamı hazırlar. Danışmanı kıskırtabilir, hatta üzerine saldırmak isteyebilir. Danışmanı danışanın hazırladığı bu senaryolara kapılmaması gerekir. Eğer danışan kendi oyununu tedavide sürdürürse bu danışman için yenilgi olur. Danışan oyunu çocukluktan beri oynadığı için profesyoneldir. Danışmanın bu oyunu kazanması değil, oyuna katılmaması gerekmektedir.



## PSİKOLOJİK DANIŞMA TEKNİKLERİ

**Rüyalar:** Geleceğe yönelik sorun çözme etkinliği olarak değerlendirilir. Tedavide rüyalar ile yetinilmeyip amaçlar da araştırılır. Rüyalar sorunların yüzeye çıkması ve danışanın hangi doğrultuda davrandığını belirtmesi bakımından tedaviye yön verici bir değer taşır.

**Yorumlama:** Danışman danışandan edindiği bütün verileri yorumlar. Verilerin nedenlerinden çok amaçları yorumlanır. Yorumlar bilgi edinmeden ziyade uygulamaya yöneliktir. Yorumlar aracılığıyla danışman, danışanın yaşamına ışık tutar.

**Otomatik Düşme:** Tedavide kimi danışanlar olumsuz duyguların tutsağı olduklarından yakınabilirler. Böyle bir durumda danışman, danışanın geçmişten hoş bir anısını zihninde canlandırmasını ve bu anıya ilişkin duygularını tanımlamasını ister. Daha sonra danışandan geçmişte kendisini üzmüş bir yaşantısını anımsamasını ve bu olaya ilişkin duygularının değerlendirilmesi istenir. Bundan sonra danışan birinci anıyı tekrar canlandırır. Amaç, danışanın istediği duygu ve düşünceyi oluşturmakta özgür olduğunu göstermektir.

**Çoğul Psikoterapi:** Danışanın birden fazla danışman tarafından tedaviye alınmasıdır. Bu teknik gerek danışan, gerekse danışmana birçok yarar sağlar.

1. Danışmanlar birbirleri ile etkileşim halinde olduğundan birine bağımlılık söz konusu olamaz.

2. İki danışmanın tedavi konusunda aynı görüşü savunması danışana güven verir.

3. İki danışman arasındaki görüş ayrılıklarının her zaman çatışmaya yol açmayacağını danışan görür.

4. Çoğul terapi öğrenmeyi kolaylaştırıcı ortam sağlar.

5. Danışan iki ayrı insan ve yaklaşımla etkileşim halindedir.

6. Sürekli yeni görüşlerin ortaya atılması tedaviyi hızlandırır.

7. Danışan hem katılımcı, hem seyirci olduğundan kendisini daha açık ve yansız gözleme olanağını bulur.

8. Danışan bir danışmanla işbirliği durumu sağlamazsa, tedavisini diğeri ile sürdürür.

9. Çoğul terapi demokratik toplumsal bir etkileşimdir.

Adler'ci psikologlar ayrıca psikodramayı ve özellikle "Boş İskemle İle Konuşma" tekniğini sıklıkla kullanırlar. Tedavide ortaya çıkan duramlara bu teknikleri danışman kendine özgü biçimde yorumlar. Danışman insanların teknik ve stratejiden önemli olduğunun farkındadır. Adler, günümüzdeki tedavi teknikleri arasında giderek artan bir ilgi toplayan fenomenolojik yaklaşımın öncüsü olarak çağdaş olma niteliğini korumaktadır (Geçtan, 1981).

## BİREYSEL PSİKOLOJİ YAKLAŞIMININ ELEŞTİRİSİ

1. Bireysel psikoloji, fenomenolojik bir tedavi yaklaşımıdır. Adler aşırı genellemeye giderek sadece öznel olaylara yönelmiş, nesnel olguları inceleme dışı bırakmıştır.

2. Amaca yönelik davranışlara dikkati çekmiştir. Ancak, bu amaçlar geçmiş izlenimler sonucu ortaya çıkarlar. Öznel anlamda bu görüşü kabul etmek güçtür (Geçtan, 1970).

3. Yetersizlik duyguları ve üstünlük çabaları uç örnekleri yansıtmaktadır. Birçok insan bu duyguları yaşamaksızın günlük yaşamlarını sürdürürler. Toplumsal ilgi kavramı insan ilişkilerindeki düşünce, duygu ve davranışlarının tümünü içermekte midir? Bu konuda açıklık yoktur.

4. Adler'in insandaki yıkıcı eğilimleri görmemezlikten gelmesi kuramında boşluk meydana getirmiştir (Geçtan, 1984).

5. Adler'in varsaydığı büyüklere ait eksikliğin, üstünlük duygularının çocuklarda da olduğunu varsaymak için, çocukların karmaşık ve gelişmiş algısal yeteneklere sahip olduğunu kabul etmek gerekir.

### SONUÇ

Adler kurduğu bireysel psikoloji yaklaşımı ile çağdaş psikolojiyi geniş ölçüde etkilemiştir. İnsanı ele alış bakımından Freud'dan ayrılmaktadır. Freud gibi insanı edilgen ve çaresiz bir varlık olarak görmez. Geliştirdiği yaratıcı benlik, seçim yapabilme yeteneği ve toplumsal ilgi gibi kavramlarla Freud'dan ayrılıyor. Böylece insanı görüşlerin öncüsü olmuştur. Yeni Freudcuları da büyük ölçüde etkilemiştir. İnsandaki yıkıcı eğilimleri görmemezlikten gelmesi kuramında boşluk meydana getirmekte ise de, geliştirdiği kavramlar ve teknikler psikolojik danışmada geçerliliğini korumaktadır.

### KAYNAKLAR

1. AŞKIN, Muhittin: Adler, Teksir, 1968, s. 1-2.
2. ADASAL, Rasim: *Normal ve Anormal Yönleriyle Yeni Medikal Psikoloji*, İstanbul: Minnetoğlu Yayınları, 1977, s. 372.
3. ADLER, Alfred: *Güç Çocuğun Eğitimi*, Çeviren: Nihal Önal, İstanbul: Varlık Yayınları, 1984, s. 15.
4. ADLER, Alfred: *Kişilik Bozuklukları ve Toplumsal Bütünleşme*, Çeviren: Belkis Çorakçı, İstanbul: Say Yayınları, 1983, s. 30.
5. ADLER, Alfred: *İnsanı Tanuma Sanatı*, Çeviren: Şelale Başar, İstanbul: Dergah Yayınları, 1979, s. 21.



6. ALTINKÖPRÜ, Tuncer: *Şahsiyet Analizi*, Altinköprü Yayınları, İstanbul: 1980, s. 137.
7. COREY, G.: *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. California: 1981, s. 38.
8. GEÇTAN, Engin: *Çağdaş İnsanda Normal Dışı Davranışlar*, Ankara: A.Ü. Eğitim Fakültesi, 1977, s. 35.
9. GEÇTAN, Engin: *Psikanaliz ve Sonrası*, İstanbul: Hürriyet Yayınları, 1981, s. 104.
10. GEÇTAN, Engin: *İnsan Olmak, Varoluşun Bireysel ve Toplumsal Anlamı*, İstanbul: Adam Yayınları, 1984, s. 126.
11. GEÇTAN, Engin: *Sosyal Psikoloji Ders Notları*, Teksir, Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Ankara: 1975, s. 14.
12. GEÇTAN, Engin: *Klinik Psikoloji*, Ders Notları, Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi, 1977, s. 10.
13. KÖKNEL, Özcan: *Kişilik, Kaygıdan Mutluluğa*, İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi, 1982, s. 141.
14. ÖZGÜ, Halis: *Psikoloji Dünyasının Üç Büyükleri*, İstanbul: Arat Yayınevi, 1976, s. 172.
15. SONGAR, Ayhan: *Psikiatri, Modern Psikoloji ve Ruh Hastalıkları*, İstanbul: Geçit Kitapevi, 1977, s. 130.