

# KİTAP YORUMLARI

Genç psikolojik danışman adaylarının psikoloji içerikli kitap yorumları

Psikolojik  
Danışma  
ve  
Rehberlik  
Uygulama  
ve  
Araştırma  
Merkezi

Yayın tarihi 24.01.2022

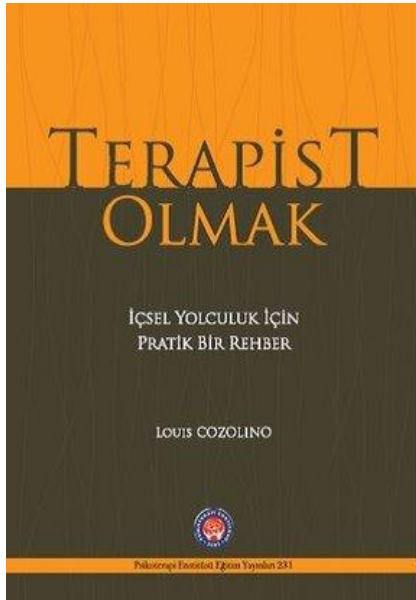
## TERAPİST OLMAK

### İçsel Yolculuk İçin Pratik Bir Rehber

Sefa Cumali MERDİVENLİ

Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans öğrencisi



Ruh sağlığı ile ilgilenen kişilerin, özellikle bu alana yeni atılacak terapistlerin seans odasında ne ile karşılaşacakları nasıl bir deneyim yaşayacakları eğitim sürecinde birkaç teorik ders ile kısıtlı kalmaktadır. Terapist olmak, teknik bilgi ve becerilerden daha fazlasını gerektirir. Bir terapist bir danışan ile tanıştığı zaman kendi düşünceleri, duyguları ve önyargılarıyla yüzleşmeye başlar. Terapistte bu yolda deneyim ve tecrübeyle rehberlik etmek için Cozolino, kendi terapist sürecinin endişelerini, hayal kırıklıklarını, başarılarını ve başarısızlıklarını açıkça paylaşarak psikoterapistliğin artılarını ve eksilerini yavaş yavaş ortaya çıkarmayı amaçlıyor. Deneyimsiz terapistler veya psikoterapist olmayı düşünenler, bu kitapta kendilerini bekleyen dünyaya dair bir bakış açısı bulacaklar. Deneyimli terapistler de kendi deneyimlerinde yıllar içinde biriktirdiklerinin bir yansımasını bulabilirler ve belki de önemli detayların ve sadeliğin bir kombinasyonu ile kendilerini güncelleme fırsatına sahip olacaklar.

“Terapist Olmak” kitabı sade bir dille seans odasına ilk girdiğimiz anı, orada neler yaşayacağımızı, hangi duyguları hissedeceğimizi ve en önemlisi bu duyguların evrenselliğini anlatıyor. Öncelikle kitap bize psikoterapistliğin ne olduğunu anlatarak yaptığımız mesleğin sorumluluklarından ve yükünden bahsederek giriş yapıyor. Ardından kendi tecrübelerinden de yola çıkarak ilk danışanımız geldiği zaman, hangi davranışları yapmamız gerektiğini detaylıca dile getiriyor. Dinlemenin ne kadar güçlü bir beceri olduğunu anlatan yazar, sakin kalmamız gerektiği hususunda da bizleri aydınlatıyor. Sayfaları geçtikçe kendinizi bir seansın ortasında gibi hissediyorsunuz. Kendinizi terapist koltuğunda otururken düşünüyor ve Bay Cozolino’yu tam olarak ensenizde size yapmanız gerekenleri kulağınıza fısıldıyor halde buluyorsunuz. Bu şekilde kitap, terapinin başlangıcından sonlandırmasına kadar “Ne Söylemeli?”, “Ne Yapmalı?” sorularına vereceğiniz cevapları netleştirmede çok yardımcı olacaktır.

Kendi ülkenizden, bölgenizden ve şehrinizden çıkmamış olabilirsiniz fakat dert değil. Cozolino’nun kültür konusunda kimsenin uzman olmadığını, kültür varsayımlarından kaçınılması gerektiğini dile getirdiği bu kitabı büyük bir heyecanla okuyup elinizden bırakamayacaksınız ve çevrilen her sayfada terapiyle alakalı merak edilen bir soruya daha cevap bulacaksınız. Terapi sürecindeki zorlukları ve bu zorluklarla baş etme stratejileri hakkında bilgi sahibi olmamızı sağlayacak tecrübeler de sizin için oldukça yararlı olacaktır.

Eser; seans aşamasında önceden kararlaştırmadığımız durumlar, bu durumlarda neler yapabiliriz, nasıl bu durumu aşarız ve en önemlisi durumu nasıl kontrol altında tutabiliriz sorularına yanıt vermeyi vaat ediyor. Cozolino, deneyimlerinden yola çıkarak transferans aşamasında, yani o fırtınalı dünyada nasıl sakin bir liman bulunacağını ve danışanın zihniyle bedeni arasında nasıl güvenli şekilde mekik dokunulacağını aktarıyor. İlk seanslarımızda kendimizi zayıf gördüğümüz ve güçsüz hissettiğimiz anda (öyle ki bu duruma oldukça fazla düşeceğimizi de belirterek) bu zaafı nasıl güce çevireceğimiz konusunda detaylıca bizleri aydınlatıyor. Kitabın son bölümlerine gelindiğinde ise terapist olarak kendimizi değerlendirmemizi, bir “karşıt aktarım” yapıp yapmadığımızı nasıl anlayacağımızı anlatıyor. Yoğun zihinsel aktivite gerektiren terapistlik mesleğinde akıl sağlığının nasıl korunacağını, bu amaçla neler yapmamız gerektiğini ele alarak kitabı sonlandırıyor.

Terapistler için referans niteliği taşıyan bu eseri konuya ilgi duyan okuyucuların beraberinde psikoloji ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinin, klinisyenlerin, psikoterapistlerin ve alanda çalışma yapan araştırmacıların okumasını öneriyorum.