



GENÇ UZMANLAR

Genç psikolojik danışman adaylarının psikoloji yazıları

Psikolojik
Danışma
ve
Rehberlik
Uygulama
ve
Araştırma
Merkezi

Yayın tarihi 25.04.2022

FEMİNİST PSİKOLOJİK DANIŞMA KURAMI: GÜÇLÜ VE ZAYIF YÖNLERİ

Buket Nur SEYFELİ

Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık lisans öğrencisi

Özet

Feminist kelimesine karşın toplumdaki genel kanı kadınlar ve kadın haklarıdır. Feminist terapi sadece kadın haklarını değil, erkeklerin haklarını da savunur. Ancak toplumsal cinsiyet rollerinde ayrımcılığa diğerine oranla daha fazla mağdur olan taraf kadın olduğu için süreç genellikle kadınlarla ilerler ve bu yüzden de felsefesini anlamayan ya da bilerek anlamak istemeyen taraflarca ayrımcı olarak görülmesine/gösterilmesine neden olabilir. Bu nedenle Feminist Psikolojik Danışma Kuramı herkes tarafından iyi bir şekilde okunulması gereken bir konudur.

GİRİŞ

Feminist Terapi kuramı, toplumdaki kadın-erkek eşitsizliğini ele alan bir kuramdır. Toplumsal cinsiyet eşitsizliği, kuramın temel düşüncesini oluşturur. Bu kurama göre toplumun cinsiyetlere yüklediği roller ve görevler, özellikle kadınların aleyhine işleyen bir süreçtir. Dünya genelinde ataerkil düşünce yapısı hâkimdir ve bunun sonucu olarak kadınların değerlerini, üstlerine düşen sorumlulukları, bir ilişkide (aile, eş vb.) nasıl davranmaları ve hangi rolde olmaları gerektiği gibi durumları kadınlar kendileri tercih etmezler. Tüm bu yapılar ataerkil düşünce yapısı tarafından kadınlara empoze edilir. Aslına bakıldığında kadın-erkek yerine “dişi-erkek” kullanımını cinsiyet belirlemede daha doğru bir ayrım olarak ifade ederler çünkü “kadın”, ataerkil düşünce yapısı tarafından “dişilere” yüklenen ve onları toplumda ikinci konuma getiren kavramdır. Yani dişilerin toplumsal cinsiyetleri (gender) kadındır; cinsiyetleri (sex) dişidir. Feminist terapi kuramının temel felsefesini eşitlik (equality) (*dişi ve erkek eşit haklara ve sorumluluklara sahiptir ve birbirlerinin tamamlayıcısıdır*), farklılık (difference) (*cinsiyet ve getirdiği özellikler olarak tabii ki de iki cinsiyet arasında farklılık vardır, ancak kadının sahip olduğu farklılıklar güçsüzlük değildir*), seçim (choice) (*cinsiyet fark etmeksizin herkesin seçim hakkı vardır, bir kişinin sadece cinsiyetinden dolayı seçim yapma hakkı engellenemez*), bakım (care) (*bakım veren değerlidir ancak bunu sadece kadın yapmak zorunda değildir, erkek de bakım yapabilir. Toplumsal cinsiyet rollerinden dolayı erkeğin bakım verme gibi sorumluluğu yoktur ve bu yüzden de erkeğin vereceği bakım, kadının verdiği bakımdan daha değerli görülür*) kavramları oluşturmaktadır. Feminist Terapinin odağında kadın kadar erkek de vardır. Feminist Terapi yaklaşımı toplumsal değişimi hedefleyen bir yaklaşımdır. Toplumsal cinsiyet eşitsizliğine karşı çıkar ve bunun değişmesini hedefler. Feminist Terapinin amacı gerek terapide gerekse de sosyal yaşamda kadının kendi gücünün farkında olarak kendini gerçekleştirmesini sağlamak, erkeklerle eşit ve ideal koşullar altında yaşamlarını sürdürmelerine yardımcı olmaktır.

GÜÇLÜ YÖNLER

Feminist psikoterapi, terapi sürecinde cinsiyete duyarlı uygulamalara zemin hazırlamış ve kültürel anlamda baskının etkisi konusunda farkındalık kazandırmak amacıyla ruh sağlığı alanına yeni bir bakış açısı sunmuştur. Bu bakış açısıyla bizlere toplum tarafından dayatılan rolleri sorgulamadan yerine getirmekten ziyade toplumdaki baskıcı rolleri değiştirmeye çalışmamız konusunda ışık tutmaktadır.

Feminizm, gücün ilişkilerde cinsiyetleştirilmiş kullanımı konusunda terapistleri duyarlı hale getirmek için çok önemli rol üstlenmiştir. Bu çoğu kez kadınların ilişkilerinde istediklerini elde etmelerini sağlayacak şekilde güçlendirilmeleri ile sonuçlanır. İlişkilerindeki güç farklılığının incelenmesi, eşlerin kendi aralarındaki cinsiyet farklarının gizimini ortadan kaldırıp patolojik olmaktan uzaklaştırır.

Feminist terapistler, erkek terapistlerin kadın danışanlarının güvenini kötüye kullandığı bir zamanda cinsel istismar durumlarında harekete geçmek istemişlerdir. Böylelikle feminist görüş sayesinde etik ve ahlak kuralları yeniden şekillenmiş; danışanlarla, öğrencilerle, süpervizyon alanlarla cinsel ilişki kurmak (eski danışan olması da bir şeyi değiştirmiyor) yasaklanmıştır.

Feminist terapisinin ilke ve teknikleri diğer terapi modellerine uygulanabilir ve bunun aksi de geçerlidir. Feminist ve Adler yaklaşımını benimsemiş olan terapistler terapötik ilişkiyi eşitlikçi olarak görürler. Bir kişinin kaderi hakkında karar verileceğinde Varoluşçu ve Feminist terapistler aynı dili konuşurlar. Bilişsel Davranışçı Terapi ve Feminist Terapi iş birliği ilişkisinin birçok yararı vardır. Başa çıkma becerilerini öğrenmek, karşılıklı olarak belirlenmiş danışma hedefleri koymak, terapisinin işleyişine yönelik danışanları eğitmek ve danışanlara sürecin onların lehine nasıl işlediğini göstermek bu artılara örnek olarak verilebilir. Aynı zamanda Feminist Terapi ile psikanalitik bakış açısı da bir noktada birleşebilir. Nesne İlişkileri Kuramı, danışanların ebeveynleriyle olan ilişkilerine dayanan içselleştirilmiş nesne imgelerini incelemelerini sağlar. Terapi, cinsiyet rollerinin neden bu denli kök saldığı ve değişmelerinin zor olduğu konusunda içgörü sağlamak amacıyla anne-kız ilişkisi yoluyla kadınların rolleri hakkında bilinçdışı öğrenmenin incelenmesini de içerebilir.

ZAYIF YÖNLER

Feminist Terapi yaklaşımı, kadınların birey olduklarının farkına varmaları ve onlara toplum tarafından empoze edilen görüşlerin farkında olarak hareket etmeleri gerektiğini savunur. Çünkü onlara göre kadınların yaşadığı ruhsal sorunlar, toplumun onlara yükledikleri ve hiç de insancıl olmayan rollerdir. Feminist Terapi görüşünü benimsemiş bir danışman, danışanına toplumsal cinsiyet eşitsizliği konusunda farkındalık kazandırmak isterken kendi görüşlerini ve değerlerini danışanına empoze etmemeye dikkat etmelidir. Terapistin fonksiyonu, danışanların yaşamlarında sahip oldukları şeyleri incelemeleri için bir destek vermek ve danışanların kendi yaşamlarında karşılaştıkları güçlerin üstesinden gelmelerine yardım etmektedir. Oldukları gibi kalmanın veya değişmenin potansiyel yararlarını ve risklerini değerlendirmek, danışanların kendi sorumluluğundadır.

Feminist Terapistlerin tarafsız bir tutuma sahip oldukları söylenemez. Çünkü benimsedikleri görüş, sosyal yapıda kesin bir değişimi vurgular. Bu yüzden terapist, kendi değerleri ile çatışan bir danışanla çalışmakta zorlanabilir. Ancak terapist, danışanları belli bir yere itmekten ziyade şu anki yaşam tercihlerinin avantajları ve dezavantajları konusunda danışanda bir farkındalık oluşturması ve bulunduğu konumu değerlendirmesine yardımcı olması gerektiğini unutmamalıdır. Peki feminist terapistler bu değer çatışmasını nasıl aşabilirler? Feminist terapistler danışanlarına, kendi değerlerinin farkında olduklarını ve bunu da doğru bir zamanda, açık bir şekilde ifade ettiklerinde değer çatışması yaşama ve kendi değerlerini empoze etme riskini azaltırlar.

Bir kadının problemlerine katkıda bulunan çevresel etkenleri incelemek ve intrapsişik alanı keşfetmekten uzaklaşmak hem bir avantaj hem de bir sınırlama olabilir. Danışan, depresyonda olmasından dolayı suçlanmak yerine aslında baskıcı olan dış gerçeklerin farkına varabilir. Bununla birlikte bir danışanın probleminin kaynağını çevrede aramak adaletsiz bir dünyada yaşama riskini kişisel olarak almamaya neden olabilir. Bu hususta bireysel sorumluluklar göz ardı edilmeyerek çevresel faktörlerin birey üzerindeki etkileri konusunda farkındalık oluşturulmalıdır.

Toplumdaki kadın varlığının psikolojik hizmetler temelinde dikkate alınmaması veya göz ardı edilmesi, bu hizmetlerin evrenselliği ve genellenebilirliği açısından eleştirilen bir konudur.

YORUMLAR

Feminist terapisinin, psikoterapi alanına sunduğu yeni bakış açısı çeşitlilik ve psikoterapi alanının gelişmesi açısından güzel bir bakış açısı sunması kuramı güçlendiren bir durumdur. Ayrıca kuramın değindiği noktanın, genellikle göz ardı edilen bir nokta olması da kuramı güçlendiren bir diğer faktördür.

Kuramda toplum tarafından kadınlara ve erkeklere yüklenen roller ile özellikle kadınlara yüklenen rollerin acımasızlığından bahsedilmektedir. Örneğin bir kadından güzel ve çekici olmasının yanında hamarat, ılımlı, hem anne hem eş hem de işinin kadını olması gibi birçok beklenti içine girilmektedir. Özellikle erkek vücuduna baktığımızda belli bir standartlaştırmanın olmadığını ama bunun aksine kadının vücudu metalaştırıldığını ve kadın bedeni üzerinde 90-60-90 ölçülerinin güzellik(!) ölçüleri olarak esas alındığını görüyoruz. Bu standartlaştırma ve metalaştırmanın özellikle moda akımı ile başladığını, sosyal medya ve kitle iletişim araçları aracılığıyla da tamamen normalleştirilmeye çalışıldığını düşünüyorum. Her yıl değişen moda ve kozmetik sektörü, bilinçli bir şekilde kadınlar üzerine oynamaktadır. Çünkü güzellik ve bakım kadına yakıştırılan ve olması gereken bir özellik olarak görülmektedir. Bu durumdan bazı kişiler ticari kazanç elde edebilmek için kadınların metalaştırılmasını daha da normalleştirmeye çalışmaktadır. Kadınlar üzerinden sistematik olarak yürütülen bu süreçler, kadınlara ekstra baskı oluşturmakta, *“güzel değilim çünkü standartlara uygun değilim o zaman şunu almalı, şunu giymeli, saçımı şu renge boyatmalı, şu kadar kilo vermeli, şu estetiği yaptırmalıyım; güzel olurken aynı zamanda işime yetişebilmeli, eşime iyi bir eş olabilmeli, çocuklarıma mükemmel bir anne olmalıyım.”* şeklinde psikolojik olarak kendilerini rahatsız hissettirecek, birçok düşünceye yol

açmaktadır. Bunun sonucu ise hiçbir şeye yetişemeyen bir kadın (*aynı anda bu kadar şeye yetişebilmek çok zor belki de imkânsız*) ve mutsuz bir toplumun ortaya çıkmasıdır. Bu açıdan Feminist Terapinin büyük bir toplum sorununa değindiğini ve sahip olduğu bakış açısının, göz ardı edilemeyecek derece -*özellikle kadınlar tarafından*- önemli olduğunu düşünüyorum.

Feminist kelimesine karşın toplumdaki genel kanı kadınlar ve kadın haklarıdır. Feminist Terapi sadece kadın haklarını değil, erkeklerin haklarını da savunur. Ancak toplumsal cinsiyet rollerinde diğerine oranla daha fazla mağdur olan taraf kadın olduğu için süreç genellikle kadınlarla ilerler ve bu yüzden de felsefesini anlamayan ya da bilerek anlamak istemeyen taraflarca ayrımcı olarak görülmesine/gösterilmesine neden olabilir. Aynı zamanda Feminist terapinin toplumsal değişim amacının dışına saptırılma olasılığına da dikkat edilmesi gereken bir faktördür. Uzman kişiler, toplumsal yapı ve birey üzerindeki etkileri konusunda farkındalık oluşturup seçme özgürlüğünü bireye bırakmaktan ziyade kuramı bilinçli ve sistematik bir şekilde kötüye kullanabilir. Feminist terapistler amaçları ve çizgileri konusunda dikkatli olmalıdırlar çünkü çizgilerinin en ufak bir şekilde dışına çıkılması durumunda zıt ve yıkıcı görüşe sahip insanlar tarafından ağır eleştirilere maruz kalabilirler. Kötüye kullanımı engelleyebilmek, amaçlarının art niyetli kişilerce çarpıtılmaması için feminist terapistlerin güçlü bir yapılanma içerisinde kalmaları gerektiğini düşünüyorum.

Yukarıda kuramın zayıf yönleri kısmında, feminist terapistlerin danışanları ile değer çatışması yaşama olasılıklarından bahsedildi. Terapi sürecinde şu da unutulmamalıdır ki her terapist her danışanla, her danışan her terapistle çalışmak zorunda değildir. Terapistin kendi değerlerini açıklaması, danışana da değerleri konusunda rahatça konuşabilme ve/veya kendi değerlerini fark edebilmesine yardımcı olabilir ve taraflardan birisi veya her ikisi de birlikte çalışamayacaklarını düşündüklerinde terapiyi sonlandırabilirler. Bana göre bu durum, Feminist Terapide, terapinin yanlış kullanımını engellemek açısından önemli noktalardan birisidir.

Kaynaklar

1. Yavuzer, H. ve Karataş Z. (2019). Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları, (Ed.), Pegem Yayınevi, Ankara.
2. Corey G., (2015). Psikolojik Danışma Kuram ve Uygulamaları, Mentis Yayıncılık, Ankara.