

## Sokratik Sorgulama – Yönlendirilmiş Keşif

Dr. Canan Efe

Dışkapı Yıldırım Beyazıt Eğt. ve Arş. Hast. Psikiyatri Kliniği/Ankara

### Sayın Editör,

Bilişsel Davranışçı Psikoterapi Ve Araştırmalar Dergisi'nin ilk sayısını sizlerin aracılığıyla edinmiş olup gözden geçirme fırsatı buldum. Öncelikle yayın hayatınızın arzu ettiğiniz noktaya ulaşmasını temenni eder, BDT ile ilgilenen herkese bu dergiyi sunduğunuz için size ve emeği geçen tüm çalışma arkadaşlarınıza sizin aracılığınızla teşekkür ederim.

İlk sayınızda yer vermiş olduğunuz sokratik sorgulama tekniğini anlatan yazınızı ilgiyle okudum. Yunan felsefesinin kurucularından kabul edilen Sokrates'e dayanan bu yöntem bilişsel davranışçı terapilerin en temel tekniklerinden biri olarak kabul edilmektedir. Bilgiyi sınayarak öğrenme üzerine kurulmuş bir yöntemdir. Bilgiyi soru sorarak öğretmeyi amaçlar. Alışlagelmiş anlatımların dışına çıkar. Danışanın yönlendirilmiş keşifle, aslında bildiği ancak o anki duygudurumu nedeniyle farkında olmadığı kabul edilen sonuca ulaşmasını amaçlar. Sonuçta danışan için bir farkındalık oluşturulur ve bunu terapistin yardımı ile danışanın kendisi yapar.

Sokratik sorgulama sırasında danışanın kendisine yöneltilen soruların cevaplarını bildiği kabul edilir. Danışana öncelikle var olan durumu açıklamaya, konuyu netleştirmeye ve danışanın bakış açısını anlamaya yönelik sorular sorulur. Olası varsayımların sonucunu değerlendirmesi, sebep sonuç ilişkilerini kurmasını sağlayacak pek çok soru yöneltilir. Bu sorular ışığındaki ilk amaç durumun, danışan açısından nasıl görüldüğünü ve kişinin buna olan inancını açığa çıkarmaktır. Sonrasında da kişinin işlevsel bilişi bulmasına yönelik sorularla istenilen noktaya gidilir. Bu sorgulama sırasında temel olan, sonuca danışanın kendi cevaplarıyla ulaşması, terapistin de bu noktada danışanı yönlendirecek sorular sormasıdır. Bu teknik Sokrates'in 'Ben kimseye hiçbir şey öğretemem, sadece onların düşünmelerini sağlayabilirim.' felsefesi ile bağdaşır.

Sokratik sorgulama tekniği Beck ve Ellis tarafından bilişsel terapinin bir parçası olarak görülmektedir. Günümüzde BDT'de etkin bir şekilde kullanılmaktadır. Sokratik sorgulama ile danışan kendi cevaplarıyla sonuca ulaşır ve bu BDT'nin temel hedefidir. Ara inançlar Sokrat tarzı sorgulama ile somutlaştırılmakta ve değerlendirmelerin daha anlamlı ve kalıcı olması amaçlanmaktadır.

Sokrat tarzı sorgulama BDT için vazgeçilmez bir öğedir. İlk dönem uygulamalarında zorluklar olabilese de kullanıldıkça uygulaması kolaylaşacak ve danışan açısından memnun edici sonuçlar verecek bir teknik olarak görülmektedir.

Saygılarımla

### KAYNAKLAR

- 1) Doç. Dr Hakan Türkçapar, Bilişsel Terapi, HYB Basım Yayın, Ankara, 2008
- 2) Judith Beck , Bilişsel Terapi Temel İlkeler ve Ötesi, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, 2001
- 3) Aydın H, Sokrates'in Felsefesi Işığında Sokratik Yönteme Analitik Bir Yaklaşım, [http://turkoloji.cu.edu.tr/GENEL/hasan\\_aydin\\_sokratik\\_yontem.pdf](http://turkoloji.cu.edu.tr/GENEL/hasan_aydin_sokratik_yontem.pdf) . Erişim tarihi:01.07.2012