

ARAŞTIRMA

Açık Erişim

RESEARCH

Open Access

Pozitif Psikoterapi Yaklaşımına Dayalı Bir Olgu Sunumu: Kendi Kendine Yardım*A Case Report Based on Positive Psychotherapy Approach: Self Help***Tuğba DEMİRBAĞ¹, Tuğba SARI²****Yazar Bilgileri****Tuğba DEMİRBAĞ**

Uzm. Psk. Danışman

Rehberlik ve Psikolojik
Danışmanlık

Hacettepe Üniversitesi

Ankara/Türkiye

Email: tgbademirbag@gmail.com**Tuğba SARI**

Doç. Dr.

Rehberlik ve Psikolojik
Danışmanlık

Akdeniz Üniversitesi

Antalya/Türkiye

Email: tugbasari@akdeniz.edu.tr**ÖZET**

Pozitif Psikoterapide danışanın yaşadığı sorunlar umut prensibi ile var olan ve gerçek yönleriyle yeniden yorumlanır, çözümlenir ve terapi sonucunda danışanın kendi kendine yardım etme becerisi geliştirilmesi hedeflenir. Kendi kendine yardım, yaşanan sorunlara karşı alınan bir önlem ve psikolojik sağlık yöntemidir. Bu çalışmada Pozitif Psikoterapi yaklaşımına dayalı olarak yürütülen bir danışan ile gerçekleştirilen 20 oturumluk terapi süreci paylaşılmaktadır. Olgu sunumunda danışan, terapi sürecine getirmiş olduğu sorununu çözüme kavuşturarak, kendi kendine yardım etme becerisi kazanmıştır. Danışan, danışmaya getirdiği aktüel/güncel çatışmasının arkasındaki temel çatışmasını bulmuş, anahtar çatışmasını (nezaket ve dürüstlük/açıklık yeteneği arasında denge) çözümlenmiş, gerçek yeteneklerini fark etmiş ve denge modeline göre bir yaşam tarzı oluşturmuştur.

Makale Bilgileri**Anahtar Kelimeler**Pozitif Psikoterapi
Denge Modeli
Kendi Kendine Yardım**Keywords**Positive Psychotherapy
Balance Model
Self Help**Makale Hakkında**

Geliş: 15/05/2023

Düzeltilme: -

Kabul: 02/06/2023

ABSTRACT

In Positive Psychotherapy, the problems experienced by the client are reinterpreted and resolved with their existing and real aspects with the principle of hope, and it is aimed that the client can develop self-help skills as a result of the therapy. Self-help is a precaution against the problems and a method of psychological health. In this study, a 20-session therapy process with a client based on the Positive Psychotherapy approach is shared. In the case report, the client gained the ability to help himself by solving the problem he brought to the therapy process. The client found the main conflict behind the actual/current conflict he brought to the counseling, resolved the key conflict (balance between kindness and openness ability), realized his real abilities, and created a lifestyle according to the balance model.

Atıf için: Demirbağ, T. & Sarı, T. (2023). Pozitif Psikoterapi yaklaşımına dayalı bir olgu sunumu: Kendi kendine yardım. *Klinik ve Ruh Sağlığı Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 3(1), 1-18.

Ethical Declaration: The study was carried out within the framework of the Helsinki Declaration and all participants whose informed consents were obtained took part in this study as volunteers.

GİRİŞ

*Eğer birine balık verirsiniz,
Onu bir kez beslemiş olursunuz.
Eğer ona nasıl balık tutulacağını öğretirsiniz,
O kendi kendinin karnını her zaman doyurabilir.*
Doğu özdeyişi

Pozitif Psikoterapi

Günümüz dünyasında bireylerin olumsuz yanlarının ve sorunlarının dışında olumlu ve güçlü yanlarının üzerinde duran psikoterapi yaklaşımları ön plandadır. Bireyin güçlü yanlarına ve var olan yeteneklerine odaklanan bu yaklaşımlara ise duyulan ihtiyaç her gün artmaktadır. Bu yaklaşımlardan birisi de Pozitif Psikoterapidir (Eryılmaz, 2020). Pozitif Psikoterapi, Batıda doğup büyümüş kuramcılardan farklı olarak çocukluğunu ve gençliğini Doğu'da (İran) geçirmiş bir kuramcı olan nöroloji, psikiyatri, psikoterapi ve psikosomatik tıp alanlarında uzman bir profesör olan Dr. Nossrat Peseschkian tarafından geliştirilmiş bütüncül bir psikoterapi yaklaşımıdır (Sarı, 2018). Peseschkian (1986a, 2002), Pozitif Psikoterapinin gelişim sürecini bir ağaca benzetmektedir. Ağacın meyvelerinin her ne kadar Batı'da olgunlaştığını ifade etse de bu meyveyi taşıyan ağacın köklerinin doğduğu ve gençliğini geçirdiği Doğu kültüründen beslendiğini ifade etmektedir. Bu nedenle kuramının Doğu'nun bilgeliği ile Batı'daki gözlem ve çalışmalarını bir araya getirme çabasının bir ürünü olduğunu açıklamaktadır.

Pozitif Psikoterapide "*pozitif*" sözcüğünün özgün bir anlamı bulunmaktadır. Bu sözcük Latince "*positum*" sözcüğünden türemiştir ve "*gerçek*" anlamına gelmektedir. Gerçek olan yalnızca rahatsızlıklar, hastalıklar ya da çatışmalar değildir. Aynı zamanda bireylerin çatışma çözme, empati kurma ve iş birliği yapma yeteneğidir (Peseschkian, 1987, 2007, 2015). Dolayısıyla her durumda ya da olayda olumlu yanlar olabildiği gibi olumsuz yanlar da bulunmaktadır. Bu nedenle "*pozitif*" sözcüğünden yola çıkarak terapi sürecinde yalnızca var olan rahatsızlıklara, hastalıklara ya da çatışmaları çözmeye odaklanmamak gerektiği, aksine önceliğin bireyde var olan güçlü yanlara ve yeteneklere verilmesi gerektiği ve böylece kendi kendine yardım etme potansiyelinin harekete geçebileceği ifade edilmektedir (Peseschkian, 1987, 2015).

Pozitif Psikoterapi insanın doğuştan iyi olduğu görüşünü savunmakta ve dolayısıyla hümanistik bir bakış açısı sergilemektedir (Peseschkian, 1985, 1986c, 2005). Temelde, "*Bütün insanların ortak yanı nedir?*" ve "*Bütün insanlar birbirlerinden nasıl ayrılır?*" sorularına yanıt ararken, tüm insanların doğuştan sevmeye ve bilme yeteneği ile dünyaya geldiğini savunmaktadır (Peseschkian, 2007, s. 105). Bu anlamda Pozitif Psikoterapide insanın doğuştan boş bir sayfa/levha olmadığı görüşü hakimdir (Peseschkian, 2002). Sevmeye yeteneğinin daha çok duygusal yeteneklerle ilişkili olduğunu ve bilme yeteneğinin ise daha çok sosyalleşme süreci ile öğrenilen yeteneklerden oluştuğunu ifade etmektedir (Peseschkian, 1985, 1986c, 2005). Sevmeye yeteneğine "*birincil yetenekler*" ismi verilirken, bilme yeteneğine ise "*ikincil yetenekler*" ismi verilmektedir. Sevmeye yeteneği, sevmeye ve sevilme yeteneğidir ve sabırlı olma, kendine zaman ayırma, temas kurma, şefkat ve cinsellik alma ve verme, güvenme, umut etme, inanma, şüphe duyma ve birlik olma yeteneği gibi birincil yeteneklerin gelişmesi yoluyla oluşmaktadır. Sevmeye yeteneği bir çocuğun doğduğu andan itibaren ebeveynleriyle kurmuş olduğu ilişki sonucu gelişir ve duygusal bağ aracılığıyla oluşur. Bilme yeteneği ise, öğrenme ve öğretme

yeteneğidir ve dakiklik, temizlik, düzenlilik, duyarlılık, sadakat, itaat, nezaket, dürüstlük/açıklık, güvenilirlik, adalet, başarı ve tutumluluk yeteneği gibi ikincil yeteneklerin gelişmesi yoluyla oluşmaktadır. Bilme yeteneği bir çocuğun doğduğu andan itibaren ebeveynlerinden öğrendiği bilgiler aracılığıyla gelişir ve temelde merak duygusu ön plandadır. Bilme ve öğrenme ihtiyacı sonucu ikincil yetenekler gelişmektedir (Peseschkian, 1987, 2007, 2015).

Birincil ve İkincil Yetenekler

Pozitif Psikoterapide birincil ve ikincil yeteneklerin tümü “*gerçek yetenekler*” olarak isimlendirilir. Günlük yaşamda yaşanan hastalıklar, sorunlar ya da çatışmalar gerçek yeteneklerin bireylerde farklı düzeyde gelişmiş olmasından kaynaklanır (Peseschkian 1987, 2007). Özellikle sosyal ilişkilerde yaşanan sorunlarda ikincil yetenekler büyük bir rol oynar. Partnerini nezaketli ve güvenilir bulan bir kişi, “*O nazik ve namuslu bir insan, bundan ötürü ona güvenebilirim.*” derken, partnerini temiz, nezaketli, başarılı, dakik ve adaletli görmeyen bir başkası, “*Ondan hoşlanmıyorum, çünkü o pasaklı, kaba ve tembel biri, ayrıca hiç dakik ve adil değil.*” diyebilir (Peseschkian, 2007, s. 106-107). Bu noktada bir birey için nezaket ve güvenilirlik daha ön plandayken, diğeri içinse temizlik, başarı, dakiklik ve adalet daha ön planda olabilir (Peseschkian, 2007). Doğal olarak her birey doğduğu aile, büyüdüğü çevre, toplum ve yaşadığı kültür içerisinde gerçek yeteneklerini geliştirir. Sosyal ilişkiler içerisinde de karşı karşıya gelen bu yetenekler temel çatışma konularını oluşturur (Cope, 2014).

Pozitif Psikoterapiye göre gerçek yeteneklerin çok gelişmiş olması da az gelişmiş olması da bireyin rahatsızlıklar, çatışmalar ve anlaşmazlıklar yaşamasına sebep olmaktadır. Bu anlamda yeteneklerin orta düzeyde bir gelişim göstermesi psikolojik sağlık açısından önemli görülmektedir. Yeteneklerin çok gelişmesi o alanda aşırı duyarlılığı artırırken, az gelişmesi de o alana gereken önemin verilmemesi ile sonuçlanır. Yeteneklerin aşırı gelişimi tükenmişliğe ve psikosomatik semptomlara sebep olurken, az gelişimi ise bireyin yeteneğini tam olarak kullanamamasına ve kendini o yetenek anlamında göstermemesine sebep olur (Peseschkian, 1987, 2015).

Pozitif Psikoterapi tıpkı bir tohumun toprağın, yağmurun, bahçıvanın, çevrenin vb. etkisiyle gelişen birçok yeteneğe sahip olması gibi, bir insanın da öncelikle ailesi sonra da çevresiyle etkileşim içerisinde yeteneklerini geliştirdiğini söylemektedir (Peseschkian, 2007). Bu noktada Pozitif Psikoterapinin “*dörtlü model boyutları (ben-sen-biz-temel biz)*” kavramı ön plana çıkmaktadır. Dörtlü model boyutları temelde aileden model alınarak geliştirilen birincil ve ikincil yeteneklerin bireyin şimdiki yaşamına transfer edilmesini içermektedir. “*Ben*” boyutu, bireyin geçmiş yaşamında ebeveynlerinin kendisine karşı davranışları sonucu, şu anki yaşamında kendisiyle olan ilişkisi olarak tanımlanmaktadır. “*Sen*” boyutu, bireyin geçmiş yaşamında ebeveynlerinin partner olarak birbirlerine karşı davranışları sonucu, şu anki yaşamında partneriyle olan ilişkisi olarak tanımlanmaktadır. “*Biz*” boyutu, bireyin geçmiş yaşamında ebeveynlerinin sosyal çevreye karşı davranışları sonucu, şu anki yaşamında sosyal çevresiyle olan ilişkisi olarak tanımlanmaktadır. “*Temel biz*” boyutu ise, bireyin geçmiş yaşamında ebeveynlerinin anlam, inanç ve gelecek boyutunda görüş ve davranışları sonucu, şu anki yaşamında anlam, inanç ve gelecek boyutundaki görüş ve davranışları olarak tanımlanmaktadır (Peseschkian, 1986c, 1987, 2005, 2015).

Üç Temel Prensiptir

Pozitif Psikoterapide “*umut*”, “*denge*” ve “*konsültasyon*” olmak üzere üç temel prensip bulunmaktadır (Peseschkian, 1986c, 2005). Umut prensibinde, bireyin yaşamında karşılaştığı tüm zorluklara rağmen hala olumlu bir yanın olabileceğini düşünmek öne çıkmaktadır. Zorluklar karşısında çözüm bulabileceğine inanmak umudun olduğunu göstermektedir. Pozitif Psikoterapide umut pasif bir bekleyiş olarak ele alınmamakta, aksine aktif olarak danışanın çaba göstermesi olarak tanımlanmaktadır. Aynı zamanda danışanların kendileri ve aileleri için güzel bir gelecekleri olduğuna inanmaları ve gelecekleri ile ilgili plan yapabilmeleri anlamına da gelmektedir (Peseschkian, 1986a, 1986c, 2002, 2005). Aynı zamanda bireyde var olan güçlü ve olumlu yanlara, yeteneklere odaklanarak, yaşadığı hastalıklara, sorunlara, rahatsızlıklara ve çatışmalara pozitif yorum ile yaklaşması olarak da tanımlanabilir (Peseschkian, 2002).

Denge prensibinde, bireyin yaşamında “*beden*”, “*iş/başarı*”, “*ilişki*” ve “*anlam/gelecek*” olmak üzere dört boyut bulunduğu ifade edilmekte ve bireyin yaşam enerjisini bu dört boyutta dengeli bir şekilde paylaşması gerektiği söylenmektedir. Eğer birey yaşam enerjisini dengeli bir şekilde paylaşamazsa, danışanın yaşamında sorunlar oluşmaya başlayacağı ve çeşitli semptomlar ortaya çıkacağı ifade edilmektedir. Örneğin, birey “*beden*” boyutuna enerjisini fazlasıyla harcarsa bedensel semptomlar (az ya da çok uyuma, az ya da çok yeme vb.) göstererek tepki verebileceği, “*iş/başarı*” boyutuna enerjisini fazlasıyla harcarsa işine çok fazla yönelebileceği (işkolik olma vb.), “*ilişki*” boyutuna enerjisini fazlasıyla harcarsa yalnızlığa kaçış ya da çok fazla sosyalleşme isteği olabileceği ve “*anlam/gelecek*” boyutuna enerjisini fazlasıyla harcarsa çok fazla hayal kurup, gelecek odaklı yaşamaya başlayacağı ifade edilmektedir (Peseschkian, 1986a, 2002, 2007). Danışanla “*beden*” boyutunda, “*Sağlığınız ile ilgili şikayetleriniz neler? Bu şikayetleriniz hangi organlarınızla ilgili?*”, “*iş/başarı*” boyutunda, “*Ne tür etkinliklerden hoşlanıyorsunuz?*”, “*ilişki*” boyutunda, “*Ailenizin en sosyal üyesi kim?*” ve “*anlam/gelecek*” boyutunda, “*İyimser biri misiniz yoksa kötümser biri misiniz?*” gibi sorular çalışılmakta ve kendisini denge modeli çerçevesinde değerlendirerek, dengeli bir yaşam tarzına ulaşması hedeflenmektedir (Peseschkian, 2007, s.111).

Konsültasyon prensibinde ise “*gözlem/mesafe*”, “*envanter/bilgi toplama*”, “*durumsal cesaretlendirme*”, “*sözelleştirme*” ve “*amaçların genişletilmesi*” olmak üzere beş aşamalı bir terapi süreci ve terapi bittikten sonra da aynı basamakları kullanarak kendi kendine yardım etme süreci tanımlanmaktadır. “*Gözlem/mesafe*” aşamasında danışanın sorunu anlamaya çalışılır ve durum analizi yapılır. “*Envanter/bilgi toplama*” aşamasında Pozitif Psikoterapinin araçları (FAL, WIPPF, yaşam olayları, denge modeli çizimi vb.) kullanılarak danışan ve yaşamı ile ilgili derinlemesine bilgi edinilir. “*Durumsal cesaretlendirme*” aşamasında danışanın güçlü yönleri açığa çıkarılır ve bunları danışana fark ettirmek amaçlanır. “*Sözelleştirme*” aşamasında danışanın çocukluk döneminden getirdiği temel çatışma çözümlenir. “*Amaçların genişletilmesi*” aşamasında ise danışana gelecek planları oluşturulur ve kendi kendine yardım etme becerilerinin geliştirilmesi sağlanır (Peseschkian, 1987, 2002, 2007, 2015).

Kendi Kendine Yardım

Pozitif psikoterapide eğitim ve kendi kendine yardım, terapinin kendisinin bütünleyici parçalarıdır. Yeniden eğitim olarak psikoterapi, yetiştirilme sırasında neyin oluştuğunu ve öğrenildiğini doğrudan ifade eder. Danışan öyküsüne ilişkin farkındalık kazanır. Kendi kendine yardım yoluyla, danışan

süreç boyunca aktif bir partner olarak cesaretlendirilir. Psikoterapi ve kendi kendine yardım uygulamalarında beş basamaklı bir yol izlenir. İzlenen bu yol daha önce bahsedilen gerçek yeteneklere dayanmaktadır. Bu basamaklar gözlem/mesafe, envanter/bilgi toplama, durumsal cesaretlendirme, sözelleştirme ve amaçları genişletmedir. Danışan bu süreçten geçerken, bütün süreç boyunca kendi kendine yardım konusunda desteklenir (Peseschkian, 2015).

OLGU SUNUMU

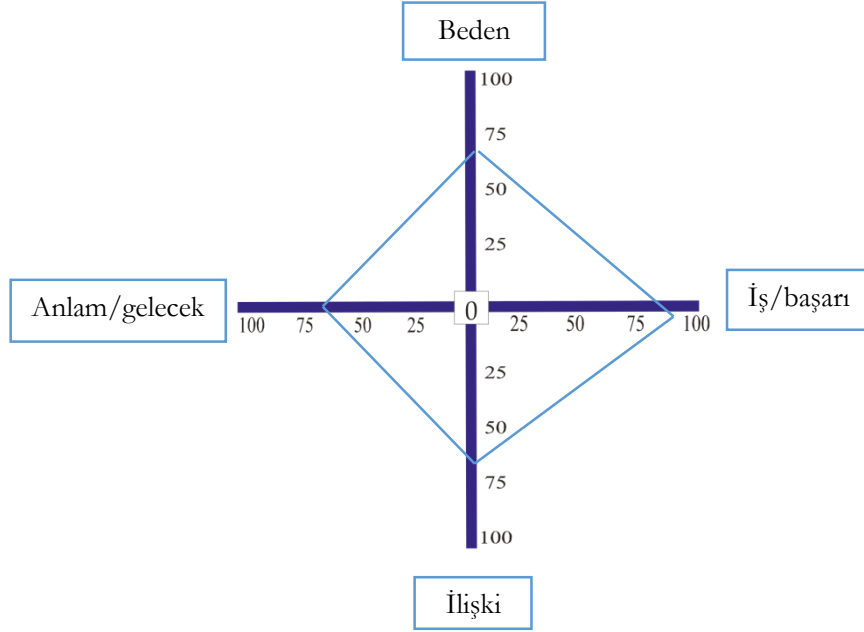
Danışan ile toplamda 20 bireysel oturum yüz yüze gerçekleştirilmiştir. Danışma oturumları 26/08/2022 tarihinde başlamış, 04/03/2023 tarihinde sonlandırılmıştır. Danışandan bilgilendirilmiş onam formu alınmıştır.

Danışanın Geçmişi ve Diğer Bazı Özellikleri

Danışan kadın, 33 yaşında ve 6 yıllık bir evliliğe sahiptir. 3 yaşında bir kız çocuğu bulunmaktadır ve çocuğu oyun terapisi yardımı almaktadır. Çocuğunun tuvalet eğitimini kazanmasına rağmen alt ıslatmaları bulunmaktadır. Danışan çocuğunun oyun terapisi aracılığıyla terapiye yönlendirilmiştir. Özel bir şirkette insan kaynakları ve finans müdürü olarak çalışmaktadır. 4 kız kardeşten en küçüğüdür. Anne ve babası halen hayattadır. Annesi 70, babası ise 84 yaşındadır. Babasının şu an Alzheimer hastalığı bulunmaktadır. Ablalarından ikisi bekar ve birisi evlidir. Bekar olan ablalarından birisi çocuk bakımı konusunda danışana yardımcı olmakta ve çocuk doğduğu andan itibaren kendileriyle yaşamaktadır. Bu anlamda çekirdek aile olarak özel hayatlarını yaşayabilmek konusunda zorlandıklarını ifade etmiştir. Danışan 6 yıllık evlidir fakat daha öncesinde eşiyile 3 yıllık bir flört ilişkisi olmuştur. Eşiyile toplamda 9 yıldır tanışmaktadır. Danışanın eşi bir özel okulda tesis müdürü olarak görev yapmaktadır. Danışanın nezaket yeteneği oldukça yüksektir. Danışan hem eşiyile hem de eşinin kök ailesiyile problemler yaşamaktadır. Danışan eşinin kök ailesinin kendisine kötü davrandığını ifade etmiş, kök ailenin kendilerinden itaat beklediklerini belirtmiş, eşin ise kendisinden bu ilişkiye uyumlanmasını istediğini söylemiştir. Danışanın eşi ve onun kök ailesiyile ilgili olarak yaşadığı ruminasyonları çok fazladır. Kendisinin sürekli olarak eşinin kök ailesiyile ilgili yaşadığı olumsuz olayları düşündüğünü ve buna engel olamadığını, kendisini hiç anlaşılmamış ve mutsuz hissettiğini dile getirmiştir. Çocuğuna yeterli ebeveyn olabilmek ile ilgili konularda da kaygı yaşadığını ve evdeki tüm sorumluluğun kendisine ait olduğunu ifade etmiştir. Eşinden özellikle ev işleri ve çocuk bakımı konusunda yardım istediğinde çatışmalar yaşandığını ve bütün işleri kendisinin yapmaya çabalaması sonucu tükenmiş ve yalnız hissettiğini belirtmiştir. Danışanın terapiye geldiğinde temel duyguları, yorgun, tükenmiş, yalnız, mutsuz, üzgün ve çaresiz olarak tanımlanabilir. Fakat terapiye bakış açısı her zaman olumlu olmuştur. Terapi sürecinden fayda sağlayacağına ilişkin umudu oldukça yüksektir. Danışanın seanslar sırasında da sık sık kullandığı ve değişime hazır olduğuna dair cümleleri şunlardır: *“Çok kısa bir sürede çok hızlı bir değişim geçirdim. Çünkü bu değişime çok ihtiyacım vardı. Değişime çok hazırdım ve terapi sürecinden fayda göreceğime çok inanıyordum. Umudumu hep korudum ve bakış açımı esnettim.”* İlk seansta danışan hayır diyebilmek, kendisine bakım sunabilmek, sosyal ilişkilerinde sınır koyabilmek ve olumsuz düşünceleriyle baş edebilmek amacıyla terapi yardımı almak istediğini dile getirmiştir. Bu anlamda danışanla Pozitif Psikoterapi yaklaşımı kapsamında yüz yüze toplamda 20 oturum gerçekleştirilmiştir. Hakkında kısaca bilgi verilen ve Pozitif Psikoterapiye göre incelenen bu olgu sunumu aşağıda denge modeli, yetenek analizi, model boyutları ve beş basamaklı tedavi yaklaşımı başlıkları altında incelenmektedir.

Denge Modeli

Danışanı denge modeli açısından, şekil 1’de görüldüğü üzere, (*beden, iş/başarı, ilişki ve anlam/gelecek*) incelediğimizde, 100 puan üzerinden beden boyutunda kendisine 65 puan, iş/başarı boyutunda kendisine 85 puan, ilişki boyutunda kendisine 65 puan ve anlam/gelecek boyutunda ise kendisine 70 puan vermiştir.



Şekil 1. Denge Modeli Puanlama Sistemi

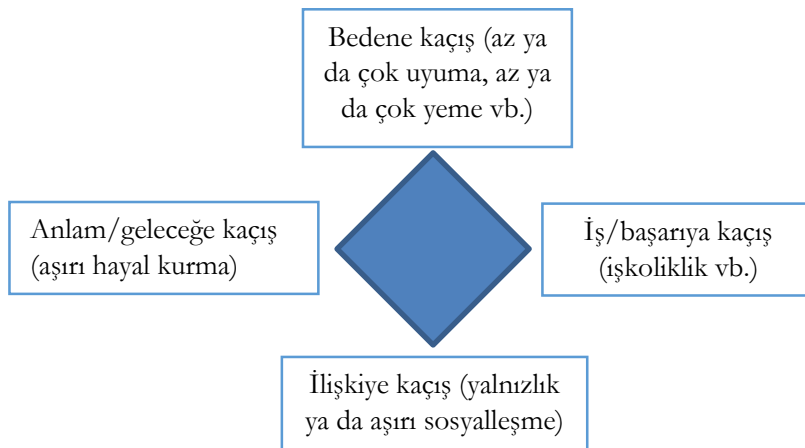
Bu anlamda danışan enerjisinin büyük çoğunluğunu iş/başarıya harcadığını fark etmiş ve terapinin ilerleyen süreçlerinde bir iş değişikliği gerçekleştirmiştir. Denge modeli uygulandığı hafta sorunları olduğu zaman onlardan kaçmak için uykuyu tercih ettiğini ve bedene kaçış yaşadığı tespit edilmiştir. Denge modeliyle ilgili bilgilendirme yapılmış, denge modeli yaşam amaçlarını ev ödevi olarak verilmiştir. Denge modeli yaşam amaçlarını kullanarak danışanın 6 hafta, gelecek sene, 5 yıl içinde, 10 yıl içinde ve 30 yıl içinde beden, iş/başarı, ilişki ve anlam/gelecek boyutlarında neleri gerçekleştirmek istediği belirlenmiştir. Sonraki seanslarda denge modelini yaşamında uygulamaya başlamış bedenine bakım sunmuş, spora başlamış ve daha sağlıklı beslenmeye başlamıştır. Aynı zamanda iş değişikliği yaparak kendisine ve ailesine daha fazla zaman ayırmaya başladığını, ilişkiler boyutunda sağlıklı sınırlar geliştirebildiğini, eşyle olan ilişkisinin kalitesinin arttığını, herhangi bir çatışma durumunun yaşanmadığını ve anlam/gelecek boyutunda ise uzun zamandır hayali olan bir çocuk bakım merkezi kurmanın ilk adımını attığını dile getirmiştir.

Yetenek Analizi

Pozitif Psikoterapide yetenek analizi "Farklılaşma Analizi Envanteri (FAE)" ile belirlenmektedir. FAE, hem bireysel terapilerde hem de çift/aile terapilerinde kullanılan Pozitif Psikoterapinin araçlarından biridir. FAE ile bireyler birincil ve ikincil yeteneklerini fark edebilmekte, hangi yeteneklerini hangi ebeveynlerinden model aldıkları konusunda bilgilenmektedir. Böylece yetenekleri ile ilgili farkındalık kazanarak, yaşadıkları sorunları çözebilmektedir. Çiftler ise hangi

yetenekler anlamında birbirlerinden farklılaştıklarını görerek, çatışmalarının sebebini bulabilmekte ve onları çözüme kavuşturabilmektedir (Peseschkian, 1986a, 1987, 2015, 2002). Bu anlamda danışana envanter/bilgi toplama aşamasında FAE uygulanmıştır. FAE kapsamında danışan temizlik, düzenlilik, nezaket, itaat, sevmeye ve sabır yeteneklerini annesinden model almış, dürüstlük, sadakat, adalet, güvenilirlik, zaman, tutumluluk ve inanç/anlam yeteneklerini hem annesinden hem de babasından model almış ve sadece dakiklik yeteneğini babasından model almıştır. Şüphe, ilişki kurma, temas ve cinsellik yeteneklerini ise kendisi geliştirmiş, herhangi bir ebeveyninden model almamıştır. Bu anlamda danışanın ebeveynleriyle olan ilişkisinde annenin daha büyük bir rol oynadığı ve model olma konusunda da annenin daha baskın olduğu söylenebilir.

Pozitif Psikoterapide FAE ile yapılan yetenek analizinden sonra “Wiesbaden Pozitif Psikoterapi Envanteri (WIPPF)” uygulanarak yeteneklerle ilgili derinlemesine bilgi edinilmektedir. WIPPF terapi sürecinin başında danışana uygulanır, ardından yetenek gelişiminin takip edilebilmesi amacıyla da belli aralıklarla uygulanabilir. Böylece danışan yetenekleriyle ilgili kendisindeki farklılığı daha ayrıntılı bir şekilde görebilir (Peseschkian & Deidenbach, 1988’den akt. Sarı, 2015). Bu anlamda danışana envanter/bilgi toplama aşamasında WIPPF uygulanmıştır. Buna göre, danışanın genelde gerçek yeteneklerinin çok gelişmiş olduğu görülmekle birlikte, danışanın birincil yeteneklerinden *sabır, umut, temas/cinsellik, sevgi ve güven* yeteneklerinin çok gelişmiş olduğu, ikincil yeteneklerinden *temizlik, nezaket, güvenilirlik, adalet ve sadakat* yeteneklerinin çok gelişmiş olduğu görülmektedir. Genel anlamda ise ikincil yeteneklerinin birincil yeteneklerine göre daha fazla geliştiği, dolayısıyla ikincil tip kategorisine girdiği ifade edilebilir. İkinci tip kategorisindeki bireyler birincil yeteneklerden ziyade ikincil yeteneklere daha fazla önem verirler ve dolayısıyla birtakım yanlış inançlar geliştirebilirler. Aynı zamanda başarılı oldukları oranda değer gördüklerini düşünürler. Her işi tek başlarına yapabileceklerine inanıp, fazla sorumluluk alabilirler (Eryılmaz, 2020). Bu danışanda yaşamında fazlasıyla sorumluluk almış ve bu sorumlulukları tek başına yerine getirmeye çalışmıştır. Aynı zamanda WIPPF ile denge modeli çerçevesinde değerlendirilen beden, iş/başarı, ilişki ve anlam/inanç boyutlarında yaşanan çatışma reaksiyonları da görülmektedir (Şekil 2). Bu anlamda danışan herhangi bir zorluk, çatışma ya da rahatsızlık yaşadığında beden ile gelecek ve hayale kaçış yaşamaktadır.



Şekil 2. Denge modeli çatışma reaksiyonları

Benzer şekilde WIPPF ile dörtlü model boyutları kapsamında danışanın kendisine hangi ebeveynini daha fazla model aldığı da görülmektedir. Bu anlamda danışan da WIPPF ile FAE benzer sonuçlar göstermiş ve annesini kendisine daha fazla model aldığı ortaya çıkmıştır. WIPPF ile sosyal davranışları incelediğimizde aktif davranışlarının daha fazla olduğu, duygusal ilişkisel yetenekleri incelediğimizde ise idealler ve kavramlara olan inancının daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu durum danışanın yüksek bir öz denetim becerisine sahip olması ve yaşamında olması gereken ideal ve kavramlarına bağlı olması şeklinde yorumlanabilir.

Dörtlü Model Boyutları

Danışanı geçmiş ve şimdiki dörtlü model boyutları açısından incelediğimizde, temelde nezaket yeteneğinin ön plana çıktığı ve anlam/gelecek boyutunda geleceğe oldukça önem verdiği görülmektedir. Geçmiş dörtlü model boyutlarını incelediğimizde, “ben” boyutunda danışanın annesi ve ablaları kendisine nezaketli davranmıştır. Babası ile olan ilişkisi annesine göre daha zayıftır. Hatta ablası kendisini büyümüş ve bakım veren kişi ablası olmuştur. Şu an ise aynı ablası danışanın çocuğuna bakım vermektedir. Bu anlamda geçmişten şimdiye uzanan bir ilişki örüntüsü vardır. “Sen” boyutunda annesi ve babasının arasındaki ilişkinin nezakete dayanan bir ilişki olduğu öğrenilmiştir. “Biz” boyutunda ailesinin sosyal çevresiyle ilişkilerinin oldukça iyi olduğu bilgisi edinilmiştir. “Temel biz” boyutunda ise ailedeki anlam/geleceğe ilişkin inancın yüksek olduğu öğrenilmiştir.

Şimdiki dörtlü model boyutlarını ise, kendisiyle olan ilişkisi, partneriyle olan ilişkisi, sosyal çevresiyle olan ilişkisi ve anlam/gelecek ile olan ilişkisi yönünden inceleyebiliriz. Bu noktada danışan terapi sürecine geldiğinde kendisiyle olan ilişkisi çok da iyi değildi. Oldukça hassas ve duygusal bir yapısı vardı. Kendini toparlama gücü düşüktü. Kendisine bakım sunamıyordu, ihtiyaçlarının farkında değildi, eş, çocuk ve eşin kök ailesi ile olan ilişkilere fazlasıyla odaklanmış durumdaydı. Kendisini ihmal ediyor, isteklerini dile getiremiyordu. Partneriyle olan ilişkisini incelediğimizde, partneriyle kök aile, ev işleri ve çocuk bakımı konusunda çatışmalar yaşıyordu. Evdeki tüm sorumlulukları üzerine almış ve eşinden yardım istediği zamanlarda çatışma yaşamaktaydı. Eşine yeterince vakit ayırmamakta ve kendisini çok yorgun hissettiği için anlaşılmadığını düşünmekteydi. Eşini sevdiğini söylemekte, fakat çok yalnız hissetmekteydi. Eşi kendisine yönelik bir öfke gösterdiğinde sessiz kalmaktaydı. Kendisini ifade etmeye çalışıyor, anlaşılmadığını düşündükçe yalnız hissediyordu. Sosyal çevresiyle olan ilişkisini incelediğimizde, nezaket yeteneği oldukça yüksek olduğu için genelde uyumlu bir birey olarak tanınıyordu. İş yerinde yönetici konumundaydı, çalışanları ile güzel bir ilişkisi vardı, arkadaşları ile iyi anlaşılıyordu. Özellikle eşinin kök ailesine karşı evliliklerinin başından itibaren fazlasıyla sabır ve anlayış göstermişti. Kök ailenin her dediğini yapmış ve onları her defasında memnun etmeye çalışmıştı. Onları memnun edemeyeceğini anladığında ve sınır koymaya çalıştığında ise eşiyile çatışmalar yaşamaya başlamıştı. Bu yüzden nasıl davranacağını bilemiyordu. Sürekli onlarla yaşadığı olumsuz anılar gözünün önünde canlanıyor ve bu durum şu anki ilişkilerini etkiliyordu. Ruminasyon yaşıyordu. Anlam/gelecek ile olan ilişkisini incelediğimizde ise geleceğe dair bakış açısı olumluydu ve danışan umutlu hissediyordu. Kendisinde değişim için güç görüyor ve terapi sürecinden oldukça faydalanacağını düşünüyordu. Fakat idealinde “Ailedeki herkes mutlu ve iyi hissederse, iyi hissedirim.” şeklinde bir anlayış vardı.

Beş Basamaklı Tedavi Yaklaşımı

Danışanla pozitif psikoterapi yaklaşımına dayalı toplamda yüz yüze 20 seans gerçekleştirilmiştir. Pozitif Psikoterapi yaklaşımında “gözlem/mesafe”, “envanter/bilgi toplama”, “durumsal cesaretlendirme”, “sözleştirme” ve “amaçların genişletilmesi” olmak üzere beş aşamalı bir tedavi süreci izlenmektedir. Şimdi sırasıyla bu aşamalarda danışan ile gerçekleşen süreç paylaşılmaktadır.

1. Gözlem/Mesafe

Gözlem/mesafe aşaması toplamda dört seansta gerçekleştirilmiştir. Bu aşamada danışanın sorunu anlamaya çalışılır ve durum analizi yapılır. Terapist danışanı yargılamadan dinler ve koşulsuz kabul gösterir. Bu aşamada terapist danışanın getirdiği sorunu tanımlar. Bu aşama kısa süreli terapilerde bir ya da iki oturum uzun süreli terapilerde ise dört ya beş oturum sürmektedir (Peseschkian, 1987, 2002, 2007, 2015).

Gözlem/mesafe aşamasında danışan ve terapist tanışmıştır. Terapist süreç ile ilgili yapılama gerçekleştirmiştir. Pozitif Psikoterapinin en önemli araçlarından olan öyküler ve özlü sözler terapi sürecinde kullanılmıştır. Bu aşamada “Ziyaretçiler ve Fil” öyküsü anlatılmış, böylece danışanın kendisini sadece bir özelliğine göre değil, kişiliğinin bütününe göre değerlendirmesi amaçlanmıştır (Peseschkian, 1986b, 2002, 2019). Danışanın iletişim becerileri oldukça yüksektir. Danışan anlatmaya hazır olarak oturumlara gelmiştir. Bu noktada danışan koşulsuz kabul ile dinlenerek sorunu anlaşılmasına çalışılmıştır. Bu aşamada danışanın nezaket yeteneğinin çok gelişmiş olduğu, çevresiyle fazla nezaketinden dolayı sağlıklı sınırlar geliştiremediği, hayır diyemediği, kendisini ihmal ettiği ve ruminasyon yaşadığı gözlemlenmiştir. Oturumlarda anlatma ihtiyacı olduğu dikkat çekmiş, anlattıkça rahatlamış ve sakinleşmiştir. Terapi sürecinden fayda göreceğine inanmış ve süreçte büyük bir çaba göstermiştir. Bu anlamda umudu yüksek bir danışan olarak görülebilir.

Danışanla gözlem/mesafe aşamasından itibaren tüm terapi boyunca öz şefkat ve mindfulness (bilinçli farkındalık) egzersizleri uygulanmıştır. Böylece kendisine öz şefkat göstermesi ve bilinçli farkındalık oluşturması sağlanmış ve ruminasyonlarının azalması hedeflenmiştir. Öz şefkat egzersizleri, Germer ve Neff (2020) tarafından yazılan “Öz Şefkatli Farkındalık Uygulama Rehberi” ve Gilbert (2022) tarafından yazılan “Şefkatli Zihin” isimli kitaplardan faydalanarak, mindfulness egzersizleri ise Kabat-Zinn (2021) tarafından yazılan “Mindfulness’in İyileştirici Gücü” isimli kitaptan ve Pozitif Psikoterapi Master Eğitimi (2019) sırasında öğrenilen egzersizlerden yararlanılarak gerçekleştirilmiştir.

Danışanla her bir aşamada kendi kendine yardım etme becerileri çalışılmıştır. Bu anlamda gözlem/mesafe aşamasında danışan başkalarına nasıl şefkatli ve nezaketli bir şekilde yaklaşıyorsa kendisine de aynı şefkati göstermesi bakımından farkındalık kazanmıştır. Kendi kendine yardım etme noktasında öz şefkat ve bilinçli farkındalık becerilerini kazanmıştır.

2. Envanter/Bilgi Toplama

Envanter/bilgi toplama aşaması toplamda dört seansta gerçekleştirilmiştir. Bu aşamada Pozitif Psikoterapinin araçları (FAL, WIPPF, yaşam olayları, denge modeli çizimi vb.) kullanılarak danışan ve yaşamı ile ilgili derinlemesine bilgi edinilir. Bu aşamada terapist model boyutları açısından danışanın sorununu inceler, danışanın mikro travmalarını inceler, anahtar çatışma ve temel çatışma

hakkında varsayım oluşturur. Dörtlü model boyutları kapsamında son beş yılda önemli yaşam olayları hakkında bilgi edinmeye çalışır. Bu aşama kısa süreli terapilerde bir ya da iki oturum uzun süreli terapilerde ise dört ya da beş oturum sürmektedir (Peseschkian, 1987, 2002, 2007, 2015).

Envanter/bilgi toplama aşamasında danışana denge modeli çizimi uygulaması yapılmış ve yaşamın dört boyutu hakkında bilgiler toplanmıştır. Bir üst kısımda “denge modeli” başlığı altında bilgiler paylaşılmaktadır. Bunun yanında bu aşamada, danışana FAE ve WIPPF uygulanmış ve gerçek yetenekleri ile ilgili konuşulmuştur. Bir üst kısımda “yetenek analizi” başlığı altında elde edilen bilgiler detaylı bir şekilde paylaşılmaktadır. Elde edilen bulgular doğrultusunda danışanın anahtar çatışmasının nezaket olduğu, temel çatışmasının ise, “*Nezaketsiz olursam sevilirim.*” olduğu ile ilgili varsayımda bulunulmuştur. Danışanla son beş yılda önemli yaşam olayları çalışılmış ve bunlar içerisinde ebeveyn olması en dikkat çekici yaşam olayı olarak ön plana çıkmıştır. Ebeveynlikle birlikte eş ilişkisinde bozulmalar meydana gelmiş, sorumluluklar ve roller birbirine karışmıştır. İlişki envanter/bilgi toplama aşamasında üzerinde durulan en önemli boyut olmuştur. Danışana bu aşamada sağlıklı sınırlar koyabilmesi amacıyla “*Sınırlar*” (Townsend & Cloud, 2019) kitabı önerilmiştir. Bu aşamada “*Gezginin Hikayesi*” adlı öykü okunmuş ve danışanla yükleri üzerine konuşulmuştur (Peseschkian, 1986b, 2002, 2019). Danışan hayatında fazlasıyla yükünün olduğunu ve yüklerini bırakmak istediğini ifade etmiştir. Yüklerinden birinin eşinin kök ailesiyle ilişkisi olduğunu, bir diğersinin ev ve sorumluluklar olduğunu ifade etmiştir.

Bu aşamada danışana projektif test uygulanmıştır. Uygulanan projektif test danışanın nokta, kare, yatay olarak üç çizgi ve ters s şeklinde olan şekilleri tamamlayarak oluşturması ile gerçekleştirilmektedir. Bu testte nokta danışanın kendisine yönelik algısını, kare, sorun alanını, yatay olarak üç çizgi sorunu çözme biçimini ve ters s ise amaç/ideali temsil etmektedir (Pozitif Psikoterapi Master Eğitimi, 2019). Danışan bu testte kendisini bir çiçek olarak çizmiş ve farklı yönleri olduğunu ifade etmiştir. Aynı zamanda bir çiçek gibi narin olduğunu, güzel olduğunu söylemiştir. Sorun alanını uçan bir halı olarak çizmiştir. Bu durumu ise sorunlarını çözüme kavuşturmak ve tıpkı uçan bir halı gibi sorunlarının kendisinden uçup gitmesini istemesi şeklinde yorumlamıştır. Sorunu çözme biçimini adım adım tuğlalardan örülmüş bir duvar olarak çizmiştir. Bu durumu ise sorunlarını tek tek ele alıp, çözmesi ve adım adım ilerlemesi gerektiği şeklinde yorumlamıştır. Amaç/ideali ise suda yüzen bir ördek şeklinde çizmiştir. Bu durumu ise amacına ulaşmak için çaba göstermesi ve yüzmeye devam etmesi gerektiği şeklinde yorumlamıştır. Danışanla envanter/bilgi toplama aşamasında öz şefkat ve mindfulness egzersizleri kullanılarak, kendisine öz şefkat göstermesi ve bilinçli farkındalık oluşturması sağlanmış ve ruminasyonlarının azalması hedeflenmiştir. Aynı zamanda Richo (2015) tarafından yazılan “*Kendimizi Sevebilmek*”, Katie (2016) tarafından yazılan “*Olanı Sevmek*” ve Türkçapar (2021) tarafından yazılan “*Fark Et Düşün Hisset Yaşa*” isimli kitapları okuması önerilmiştir.

Danışanla bu aşamada da kendi kendine yardım etme becerileri çalışılmıştır. Bu anlamda envanter/bilgi toplama aşamasında hayatında fazlasıyla sorumluluk aldığını fark etmiş ve bu sorumluluklarını paylaşması gerektiği bakımından farkındalık kazanmıştır. Aynı zamanda duygu, düşünce ve davranışlarını analiz ederek, ihtiyaç ve isteklerini tespit edebilmiştir. Birincil ve ikincil yeteneklerine ilişkin farkındalık kazanmıştır. Kendi kendine yardım etme noktasında ise öz şefkat, bilinçli farkındalık ve kendine bakım sunabilme becerileri kazanmıştır.

3. Durumsal Cesaretlendirme

Durumsal cesaretlendirme aşaması toplamda dört seansta gerçekleştirilmiştir. Bu aşamada danışanın şimdiye kadar fark edemediği güçlü yönleri açığa çıkarılır ve bunları danışana fark ettirmek amaçlanır. Bu aşamada sorunun pozitif yönleri üzerinde durulur, aynı zamanda danışanın kaynakları açığa çıkarılır. Bu aşama kısa süreli terapilerde bir ya da iki oturum uzun süreli terapilerde ise dört ya da beş oturum sürmektedir (Peseschkian, 1987, 2002, 2007, 2015).

Durumsal cesaretlendirme aşamasında “*Sabneler*” ve “*Denemeyi Göze Alma Cesareti*” öyküleri kullanılmıştır (Peseschkian, 1986b, 2002, 2019). “*Sabneler*” öyküsü ile yaşanan bir sorunun farklı yollar kullanılarak çözülebileceği ve her defasında umudu kaybetmeyerek mücadele etmek gerektiği ve bakış açısının değişmesiyle birlikte sorunun da çözülebileceği üzerine konuşulmuştur. “*Denemeyi Göze Alma Cesareti*” öyküsü ile bazen çok küçük bir adımın aslında çok büyük gibi görünen bir sorunu çözebileceği üzerine konuşulmuştur. Danışanın eşi ve onun kök ailesiyle yaşadığı sorunların aslında danışanın onlarla iyi bir iletişim kurma isteği olduğu ifade edilmiş ve mutlu bir aile ortamı oluşturabilmek amacıyla bu sorunları yaşamasına dikkat çekilmiştir. Aynı zamanda danışanın çok büyük bir sevmeye, sabır ve ilişki kurma yeteneğinin olduğu vurgulanmış ve yeterince iyi bir anne ve eş olmasının önemine dikkat çekilmiştir. Danışanın iletişim becerilerinin, empati kurma yeteneğinin yüksek olduğu vurgulanmıştır. Aynı zamanda çok güzel bir kadın olduğu, işinde oldukça başarılı olduğu, iş ve sosyal çevresi tarafından kendisine saygı duyulduğu ifade edilmiştir.

Danışan bu aşamada psikoserum ve psikovampir kavramlarıyla tanıştırılmış ve yaşamındaki psikoserumları fark etmesi sağlanmıştır. Bireyin yaşamında onu olumsuzya sürükleyen ve yaşam enerjisini düşüren insan, olay ya da durumlara psikovampir ismi verilirken, onu olumluya teşvik eden, yaşam enerjisini artıran insan, olay ya da durumlara ise psikoserum ismi verildiği açıklanmıştır (Eryılmaz, 2020). Danışanla durumsal cesaretlendirme aşamasında öz şefkat ve mindfulness egzersizleri kullanılarak, kendisine öz şefkat göstermesi ve bilinçli farkındalık oluşturması sağlanmış ve ruminasyonlarının azalması hedeflenmiştir.

Danışan bu aşamada kendi kendine yardım açısından kendi güçlü yanlarını keşfetmesi bakımından farkındalık kazanmıştır. Bu anlamda sevgi, sabır, şefkat, başarı gibi yeteneklerini ön plana çıkarmıştır. Kendi kendine yardım etme noktasında ise sağlıklı ilişki kurma ve empati kurma becerileri kazanmıştır. Eşi ve çocuğu gibi psikoserumlarını keşfetmiştir.

4. Sözeleştirme

Sözeleştirme aşaması toplamda dört oturumda gerçekleştirilmiştir. Bu aşamada danışanın çocukluk döneminden getirdiği temel çatışma çözümlenir. Bu aşama terapi sürecinin en uzun süren aşamasıdır ve temel çatışma çözümleninceye kadar devam eder. Danışanın bu aşamada semptomları azalır. Bu aşamada anahtar çatışma, temel çatışma ve aktüel/güncel çatışma denge modeli ve dörtlü model boyutları aracılığıyla çözümlenir. Danışanın denge modelini yaşamında uygulaması hedeflenir (Peseschkian, 1987, 2002, 2007, 2015).

Pozitif Psikoterapide bireyin danışmaya gelme nedeninin “*aktüel/güncel çatışma*”, bu çatışmanın altında yatan çocukluk yaşantılarına dayalı çatışmanın ise “*temel çatışma*” olduğu ifade edilmekte, her çatışmanın ise geçmiş, şimdi ve gelecek arasında uzanan gelişimsel bir sürecin olduğu vurgulanmaktadır (Cope, 2014; Eryılmaz, 2020). Terapinin amacı danışanın temel çatışmasının

çözümlemesidir, böylece aktüel/güncel çatışmada kendiliğinden çözümlenecektir. Burada danışan geçmiş ve şimdi arasında bir bağ kurmakta ve böylece geleceğini şekillendirmektedir. Anahtar çatışma ise nezaket yeteneği ile dürüstlük/açıklık yeteneği arasında olan çatışmadır (Eryılmaz, 2020).

Danışanın aktüel/güncel çatışması eşi ve onun kök ailesiyle olan ilişkilerde yaşadığı zorluklar, anahtar çatışması nezaket ve temel çatışması, “Nezaketsiz olursam sevilirim.”, içsel çatışması ise “Nezaketsiz olsam da sevilmiyorum, nezaketsiz olmasam da sevilmiyorum.” olarak ifade edilebilir. Bu aşamada danışana daha önce bilgi toplama/envanter aşamasında varsayım olarak belirlenen çatışma türleri tanıtılmış ve üzerinde tartışılmıştır. Danışan ve terapist fikir birliğine vardıldıktan sonra, çatışmalar üzerinde çalışılmaya başlanmıştır.

Bu aşamanın öyküsü, “Elli Yıllık Kibarlık” olarak belirlenmiş ve danışana nezaket ve açıklık/dürüstlüğü dengede olması gerektiği ile ilgili bilgilendirme yapılmıştır (Peseschkian, 1986b, 2002, 2019). Danışan bu aşamada anahtar çatışmasını çözümlenmiş ve hem nezaketsizliği hem de açıklık/dürüstlüğü dengede kullanabilmeyi başarmıştır. Danışanla çalışılan öz şefkat ve mindfulness egzersizleri zihnini oldukça rahatlatmış ve ruminasyonu azaltmıştır. Onun dışında terapi süresince önerilen kaynaklar, meditasyon uygulamaları ve bibliyoterapi yöntemi kendisinde etkili olmuş ve eşinin kök ailesiyle sağlıklı sınırlar geliştirebilmesine yardımcı olmuştur. Danışan bu durumu, “Sizin önerdiğiniz kitapları okudum ve hayatıma uyguladım. Aynı zamanda meditasyon uygulamaları beni çok rahatlatmış. Sınırlar koymaya ve kendi iç dünyama bakmaya ve kendime zaman ayırmaya ihtiyacım varmış. Sınırlar kitabıyla ilişkilerimi nasıl düzenlemem gerektiğini öğrendim.” ifadeleriyle anlatmıştır. Danışan eşinin kök ailesinin isteklerini artık kabul etmediklerini ve kendi planlarını uyguladıklarını belirtmiştir. Danışan, “Eşimin ailesi her zaman olduğu gibi hafta sonu emrivaki yaparak bizim adımıza plan yaptılar. Fakat biz onlarla olamayacağımızı ve kendimize ait planımızın olduğunu söyleyerek onlardan ayrılabiliriz. Öncesinde bu durum benim için çok zordu. Kabul etmek istemiyordum, fakat bir şekilde onların yaptığı plana dahil oluyorduk. Ama artık durum değişti” ifadeleriyle sınır oluşturabildiklerini ifade etmiştir. Benzer şekilde danışan hayır diyebilme becerilerini öğrenmiş ve günlük yaşamına uygulamıştır. Bu durumu, “Önceden herkesi memnun etmeye çalışıyordum, eşimi, ailesini ve ablamı. O zamanlar ben çok yoruluyordum. Hayır diyemiyordum, isteklerimi açık bir şekilde dile getiremiyordum. İsteklerimi dile getirdiğimde eşimle çatışma çıkıyordu ve üzülüyordum. Eşim öfkelenince ise daha çok içime kapanıyor, cevap veremiyordum. Duygularımı içimde yaşıyordum. Ama artık durum değişti.” cümleleriyle ifade etmiştir. Yine danışan, “Eşimle artık iyiyiz. Birlikte dışarı çıkıyoruz, küçük tatillere gidiyoruz ve bu bize çok iyi geliyor. Sınırlar bizim birbirimize ihtiyacımız varmış. Benim en çok da anlaşılma ihtiyacım varmış. Eşim beni anladıkça çok rahatlıyorum ve mutlu oluyorum. Onun yanımda olduğunu bilmek çok güzel. Artık eskisi gibi değil, daha sakin. Bu bize ve ailemize iyi geliyor. Kızım da daha çok vakit geçiriyorlar. Çünkü bize katılmaya ve kızımın oyunlar oynamaya başladı. Kızım, artık sadece “anne” demiyor, babasıyla da vakit geçirmek istiyor, bazı etkinlikleri ya da ihtiyaçlarını babasının karşılmasını istiyor. Ben çok mutlu oluyorum bunları gördükçe.” ifadeleriyle eşile olan ilişkisinin düzeldiğini, eşine zaman ayırdığını ve ilişkilerinin idealindeki gibi olduğunu ifade etmiştir. Aynı zamanda eşinin çocuğu ile olan ilişkisi düzelmiş, babanın aileye katılımı dolayısıyla çocuğunun alt ıslatma problemi ortadan kalkmış ve oyun terapisi süreci sona ermiştir. Danışan, “Kızımın bakımını 3 yaşına kadar ablam üstlendi. Ablam bizimle birlikte kalıyor ve çocuğuma çok güzel, özenli ve ilgili bakıyor. Fakat biz çekirdek aile olarak kızımızı doğduğundan itibaren yalnız kalamadık. Bu nasıl bir duygu hiç deneyimlemedik. Kızımız kreşe başladıktan sonra, ablam evine, köye geri döndü. Şimdi ihtiyacımız olduğu zamanlarda geliyor. Örneğin, kızım hasta olduğunda ve okula gidemediğinde. Biz anne, baba ve çocuk olarak

yalnız kalabildik ve hiçbir sorun çıkmadı. Her şey yoluna girdi. Aile olmayı öğrendik ve bu bize çok iyi geldi. Aynı zamanda eşimle küçük tatiller planladığımızda ya da bazı hafta sonları kızım ablamın yanına köye gidiyor. Böylece eşimle baş başa kalabiliyoruz.” ifadeleriyle çocuğun kreşe başlaması ve ablanın evden ayrılması sonucu (ihtiyaç halinde bakım vermeye devam etmiştir) çekirdek aile olabilmeyi başardıklarını ve bu durumun aile olarak kendilerine çok iyi geldiğini ifade etmiştir.

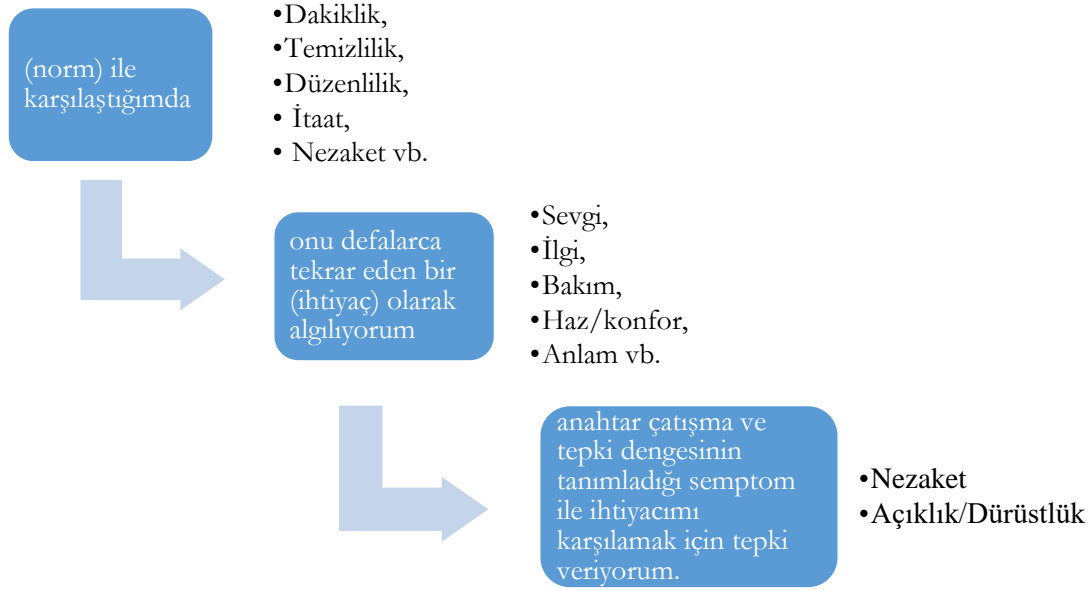
Danışanla bu aşamada da kendi kendine yardım etme becerileri çalışılmıştır. Sözeleştirme aşamasında danışan temel çatışmasını çözerek çocukluk döneminden itibaren geliştirdiği inanca yönelik farkındalık kazanmıştır. Bu anlamda *“Nezaketsiz olursam sevilirim.”* inancının yerine *“Olduğum gibi olumlu ve olumsuz tüm özelliklerimle sevilirim.”* inancını geliştirmiştir. Bu anlamda sabır, zaman, sevgi, şefkat gibi yeteneklerini ön plana çıkarmıştır. Kendi kendine yardım etme noktasında ise sağlıklı ilişki kurma, hayır diyebilme ve kendine bakım sunabilme becerileri kazanmıştır.

5. Amaçların Genişletilmesi

Amaçların genişletilmesi aşaması toplamda dört oturumda gerçekleştirilmiştir. Bu aşamada danışana gelecek planları oluşturulur ve kendi kendine yardım etme becerilerinin geliştirilmesi sağlanır (Peseschkian, 1987, 2002, 2007, 2015).

Amaçların genişletilmesi aşamasında danışan hayallerinden biri olan çocuk bakım merkezi açma ile ilgili ilk adımını atmış ve faaliyete başlamıştır. Onun dışında farklı bir şirkete geçerek, ailesine daha fazla vakit ayırabilmiştir. Aynı zamanda kendi kendine yardım etme becerilerini geliştirmiştir. Kendi kendine yardım, *“Bir yardım eli arıyorsanız, kendi kolunuzun ucuna bakın.”* özlü sözle açıklanmıştır. Pozitif Psikoterapi sadece danışanın iyileşmesini sağlamamakta, aynı zamanda onun sosyal ilişkilerine de uzanmaktadır. Burada danışan sadece kendi rolünü üstlenmemekte, aynı zamanda da yakın çevresinin özellikle eşinin de terapisti haline gelmektedir. Danışanın hem danışan hem terapist rolünü uygulaması Pozitif Psikoterapinin ayırt edici bir özelliğidir (Peseschkian, 2007). Kendi kendine yardım danışana günlük sorunları çözebilmek amacıyla daha iyi yollar olduğunu göstermektedir. Bu anlamda kendi kendine yardım herhangi bir uzman tarafından değil, danışanın kendisi tarafından uygulanmaktadır (Peseschkian, 2002).

Amaçların genişletilmesi aşaması, ikinci yazar tarafından Krillov’un (2019) *“Stres Sörfü”* kitabından yararlanılarak hazırlanmış *“Kendine Yardım”* çalışma kağıdı üzerinde çalışılarak ve danışanın günlük yaşamına uygulamasının sağlanmasıyla gerçekleştirilmiştir. Kendi kendine yardım tepkinin analizi, durumun analizi ve ihtiyacın analizi şeklinde çeşitli aşamalardan geçmektedir. Tepkinin analizi basamağında, *“Fiziksel anlamda ne hissettin? Hangi duyguyu yaşadın? Ne kadar güçlüydü?”, “Bu duygu kime/neye yönelikti? Peşi sıra hangi düşünce geldi?”, “Ne yaptın?”, “Ne istiyorsun/Neyden korkuyorsun?”* soruları üzerine çalışılmaktadır. Durumun analizi basamağında, *“Tepkini hangi davranış/ unsur tetikledi? (ikincil yetenekler)”* sorusu, ihtiyacın analizi basamağında ise, *“Bir durumda karşılamamız gereken en önemli ihtiyaç hangisidir? (birincil yetenekler)”* sorusu üzerinde çalışılmaktadır. Ardından danışanın öğrendiği şema ortaya çıkarılmaktadır. Şekil 3’de görüldüğü üzere danışanın *“Nezaketsizlikle karşılaşırken onu defalarca tekrar eden bir sevgi olarak algılıyorum ve sevgi ihtiyacımı karşılamak için nezaketsizlikle tepki veriyorum.”* şeklinde öğrenilmiş bir şeması bulunmaktadır.



Şekil 3. Öğrenilen Şema

Danışanın öğrendiği şemanın ortaya çıkması sonucu, “Bu döngüyü fark etmek bana ne kazandırıyor?”, “Gerçek ihtiyaçları karşılamak için gerçek fırsatlar hangileridir?” soruları üzerine çalışılmaktadır. Örneğin, “Fiziksel kaynaklar (zaman, sağlık, güç, para, ekipman) nelerdir?”, Onlardan nasıl yararlanabilirsiniz?, Yeni bir durumda size kim yardım edebilir? Nasıl? Yardım alabilmek için ne yapmalısınız?”, Bu durumlarla başa çıkmak için hangi yeteneğinizden, bilginizden veya kabiliyetinizden yararlanabilirsiniz? Sizi desteklemeye hazır kimseler hangi yetenekleri, bilgileri veya kabiliyetleri sunabilir? Bu bilgilerden ya da yetenek ve kabiliyetlerden nasıl yararlanabilirsiniz? soruları üzerinde çalışılmaktadır. Son olarak ise, “Gerçek ihtiyacınızı karşılamak için neler yapabilirsiniz (en az üç seçenek)? sorusu üzerinde çalışılmakta ve ihtiyaçları karşılamak için planlamanın önemi çalışılarak süreç sonlandırılmaktadır.

Danışanla bu aşamada da kendi kendine yardım etme becerileri çalışılmıştır. Bu anlamda amaçların genişletilmesi aşamasında danışan yaşadığı bir olay karşısında duygu, düşünce ve davranış açısından tepkinin analizi, durumun analizi ve ihtiyacın analizini yapabilmek bakımından farkındalık kazanmıştır. Bu anlamda sevgi, şefkat, ilgi/bakım ve haz/konfor ihtiyaçları olduğunu fark etmiştir. Kendi kendine yardım etme noktasında ise sağlıklı ilişki kurma, kendisine bakım sunabilme ve amaçlarını gerçekleştirebilmek amacıyla öz güven becerilerini kazanmıştır.

SONUÇ

Pozitif Psikoterapi kaynak yönelimli ve çatışma çözüme temelli bütüncül bir psikoterapi yaklaşımıdır. Bu anlamda terapide danışanın getirdiği sorun yeniden yorumlanarak, yeni bir bakış açısıyla ele alınır. Terapi danışanın getirdiği aktüel/güncel çatışma ve bu çatışmaya yönelik getirdiği semptomlar ile başlar ve temel çatışma çözümleninceye kadar devam eder. Sonuç olarak terapi sürecinden sonra da danışanın kendisine ve ailesine uygulayabileceği kendi kendine yardım etme becerileri geliştirilerek, süreç sonlandırılır.

Toplamda 20 oturum devam eden bu olgu sunumunda danışan “Nezaketsiz olursam sevilirim” temel çatışmasını çözümlenerek, “Olduğum gibi olumlu ve olumsuz tüm özelliklerimle sevilirim.” inancını

geliştirmiştir. Böylece gözlem/mesafe aşamasında bahsedilen “*Fil Hikayesi*” adlı öyküde olduğu gibi kendisini sadece bir özelliğine göre değil, kişiliğinin bütününe göre değerlendirmeyi öğrenmiştir. Aynı zamanda eşinin ailesine karşı kendi özel hayatlarını ihlal etmelerini engelleyecek sınırlar oluşturabilmiş ve kendi isteklerini açık/dürüst bir şekilde onlara ifade edebilmiştir. Nezaket ve açıklık/dürüstlüğü bir arada kullanarak, çevresindeki kişilere hem kibar hem de açık olabilmeyi başarmıştır.

Danışan terapi sürecinde sevgi, şefkat, ilgi/bakım ve haz/konfor ihtiyaçları olduğunu fark etmiştir. Sevgi ihtiyacında çevresinde hoşlandığı insanlarla ve sevdiği şeylerle sarmalanmış, başkalarının kendisiyle olmaktan keyif duymasını sağlamıştır. Sevginin bir tutum olduğunu fark etmiştir. Sevme yeteneğini geliştirmiş, böylece ihtiyaçlarını karşılayan nesne ya da kişilerin keyfini tekrar tekrar sürebilmeyi öğrenmiştir. Başkalarına karşı nasıl şefkatli bir şekilde yaklaşıyorsa kendisine de aynı şefkati gösterebilmeyi başarmıştır. Şimdiki anın keyfini çıkarabilmiş ve anda olabilmeyi başarmıştır. Aynı zamanda ilgi/bakım ihtiyacı olduğunu keşfetmiş, eşinden yardım ve destek beklediğini ifade etmiştir. Hem kendi ihtiyaçlarını hem de eşinin ihtiyaçlarını fark etmiş ve bu ihtiyaçları karşılayabilmeyi öğrenmiştir. İlgiiyi kabul etme ve sunma yeteneği gelişmiştir. Haz/konfordan keyif alma yeteneği gelişmiş, bedeni ve dış dünya ile bilinçli bir şekilde iletişim kurmaya başlamış, duygularını fark etmiş, tanımış ve kabullenmiş, hoş deneyimleri kaydedip, hoş olmayan deneyimlere ise son vermeyi başarmıştır.

Danışan aynı zamanda enerjisini yaşamın dört boyutuna (beden, iş/başarı, ilişki ve anlam/gelecek) dengeli bir şekilde paylaşabilmeyi öğrenmiştir. Örneğin, bedensel olarak spora devam ederken, iş/başarı boyutunda çocuk bakım merkezinin işleriyle ilgilenmiş, ilişki boyutunda eşi, çocuğu ve arkadaşlarına vakit ayırabilmiş ve anlam/gelecek boyutunda yapacaklarını planlamış ve umudunu hep yüksek tutmuştur. Böylelikle ruminasyonları azalmış, kendini toparlama gücü artmış ve kendisini daha iyi hissetmiştir.

Danışan gerçek yeteneklerini (sabır, umut, temas/cinsellik, sevgi, güven, temizlik, nezaket, güvenilirlik, adalet, sadakat vb.) fark ederek, herhangi bir sorunla karşılaştığında bu sorunun sebebinin hangi yeteneklerden kaynaklandığını görebilmiştir. Yeteneklerini orta düzeye getirebilmeyi başarmıştır. Aynı zamanda herhangi bir sorunla karşılaştığında bu sorunu çözebilmek için kendi kaynaklarının farkına varabilmiştir. Örneğin, eşinin ailesiyle yaşadığı sorunları çözebilmek için zaman kaynağına, iş yerinde yaşadığı sorunları çözebilmek için güç kaynağına, eşiyle yaşadığı sorunları çözebilmek için zaman, enerji ve sevgi gibi kaynaklara sahip olduğunu fark etmiştir. Aynı zamanda şu an sağlıklı olmasını da en büyük kaynak olarak görmektedir. Danışan hem kendisiyle hem eşiyle hem de çevresiyle sağlıklı ilişkiler geliştirebilmiştir. Sonuç olarak bu olgu, pozitif psikoterapinin sosyal ilişkilerde yaptığı düzenlemeyi sağlaması bakımından önemli görülebilir.

KAYNAKÇA

- Cope, T. A. (2014). Positive psychotherapy: 'Let the truth be told.' *International Journal of Psychotherapy*, 18(2), 62–71. <https://psycnet.apa.org/record/2014-38064-006>
- Eryılmaz, A. (2020). Meta teori: *Bir gelişim ve psikoterapi kuramı olarak Pozitif Psikoterapi*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Germer, C.K. & Neff, K. (2020). *Öz şefkatli farkındalık uygulama rehberi* (Çev. F. Tarımtay Altun). Diyojen Yayıncılık.
- Gilbert, P. (2022). *Şefkatli zihin* (Çev. U. Mehter). Diyojen Yayıncılık.
- Kabat-Zin, J. (2021). *Mindfulness'in iyileştirici gücü* (Çev. F. Tarımtay Altun & G. Demirci). Diyojen Yayıncılık.
- Katie, B. (2016). *Olanı sevmek* (Çev. M. Bolak). Butik Yayıncılık.
- Krillov, I. (2019). *Stres sörfü*. Pozitum Eğitim ve Danışmanlık.
- Peseschkian, N. (1985). *In search of meaning a psychotherapy of small steps*. Springer-Verlag Berlin Heidelberg.
- Peseschkian, N. (1986a). *Psychotherapy in everyday life*. Springer-Verlag Berlin Heidelberg.
- Peseschkian, N. (1986b). *Oriental stories as tools in psychotherapy*. Springer-Verlag Berlin Heidelberg.
- Peseschkian, N. (1986c). *Positive family therapy*. Springer-Verlag Berlin Heidelberg.
- Peseschkian, N. (1987). *Positive Psychotherapy theory and practice of a new method*. Springer-Verlag Berlin Heidelberg.
- Peseschkian, N. (2015). *Pozitif Psikoterapiye giriş kuram ve uygulama* (Çev. T. Sarı). Anı Yayıncılık.
- Peseschkian, N. (2019). *Doğu hikayeleriyle psikoterapi* (Çev. H. Fışiloğlu). Beyaz Yayınları.
- Peseschkian, N. (2002). *Günlük yaşamın psikoterapisi* (Çev. H. Fışiloğlu). Beyaz Yayınları.
- Peseschkian, N. (2005). *Pozitif aile terapisi* (Çev. M. Naim). Beyaz Yayınları.
- Peseschkian, N. (2007). *Eğer hiç sahip olmadığın bir şeye sahip olmak istiyorsan, o zaman hiç yapmadığın bir şey yap* (Çev. S. Köseoğlu). Beyaz Yayınları.
- Pozitif Psikoterapi Master Eğitimi, (2019). Tera Danışmanlık.
- Richo, D. (2015). *Kendimizi sevebilmek* (Çev. E.M. Koç). Kuraldışı yayıncılık.
- Sarı, T. (2015). Pozitif Psikoterapi: Gelişimi, ilke ve yöntemleri ve Türk kültürüne uygulanabilirliği. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3 (2), 182- 203. <https://www.researchgate.net/profile/Tugba-Sari-2/research>
- Sarı, T. (2018). Pozitif Psikoterapi. Z. Karataş & M. T. Balaban (Eds.), *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları: Örnek uygulamalarla temel ve güncel kuramlar* (s.583-613.). Pegem Akademi.
- Townsend, J. & Cloud, H. (2019). *Sınırlar*. Diyojen Yayıncılık.
- Türkçapar, H. (2021). *Fark et düşün hisset yaşa*. Pilon Yayıncılık.

Yazarlar Hakkında

Tuğba DEMİRBAĞ

Kişisel Bilgiler

E Posta: tgbademirbag@gmail.com

Eğitim Bilgileri

Doktora (2019- devam ediyor), Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, PDR

Yüksek Lisans (2014-2016), Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, PDR

Lisans (2009-2013), Anadolu Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, PDR

Sertifika, Kurs ve Eğitimler

Pozitif Psikoterapi Temel Eğitimi, 2018

Pozitif Psikoterapi Master Eğitimi, 2019-2023

Yaptığı Tezler

Doktora (2019- devam ediyor), Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Yüksek lisans (2016), “Teşekkür Ederim” Minnettarlık Eğitimi Programının (TEMEP) İlkokul Öğretmenlerinin Minnettarlık Düzeyleri Üzerindeki Etkisi, Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Araştırma Alanları

Sosyal ve Beşeri Bilimler, Eğitim, Eğitim Bilimleri, Psikolojik Danışma ve Rehberlik

Unvanlar/Görevler

Bursa/Karacabey/Cahide Kırilağaç İlkokulu/Okul Psikolojik Danışmanı (2013-2014)

Bursa/Karacabey/Şehit Bahadır Tayfur İlkokulu/Okul Psikolojik Danışmanı (2014-2016)

Ankara/Keçiören Rehberlik ve Araştırma Merkezi/Psikolojik Danışman (2016-2019)

Ankara/Keçiören/Hacı Mustafa Tarman İlkokulu/Okul Psikolojik Danışmanı (2019-2022)

Çanakkale/Merkez/Hüseyin Akif Terzioğlu İlkokulu/Okul Psikolojik Danışmanı (2022- devam ediyor)

Tuğba SARI

Kişisel Bilgiler

E-posta: tugbasari@akdeniz.edu.tr

Web: <https://avesis.akdeniz.edu.tr/tugbasari>

Eğitim Bilgileri

Doktora (2004-2008), Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, PDR

Yüksek Lisans (2000-2003), Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, PDR

Lisans (1993-1999), Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, PDR

Sertifika, Kurs ve Eğitimler

Pozitif Psikoterapi Master Eğitmenliği, World Association of Positive Psychotherapy, 2009

Mesleki Kurs, Pozitif Psikoterapi Master Eğitimi, Wiesbaden Academy of Psychotherapy, 2005

Yaptığı Tezler

Doktora (2008), Üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar, bağlanma boyutları ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiler, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü
Yüksek Lisans (2003) Wellness And its Correlates Among University Students: Relationship Status, Gender, Place of Residence, and GPA, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü

Araştırma Alanları

Sosyal ve Beşeri Bilimler, Eğitim, Eğitim Bilimleri, Psikolojik Danışma ve Rehberlik

Akademik Unvanlar / Görevler

Doç. Dr., Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, 2019 –Devam Ediyor
Doç. Dr., Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri, 2017 -2019
Yrd. Doç. Dr., Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri, 2008-2017
Yrd. Doç. Dr., University of California, Santa Barbara, Faculty of Education, Department of Counseling, Clinical and School Psychology, 2014 -2015
Uzman, Başkent Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi, 2000 -2008

Akademik İdari Deneyim

Merkez Müdürü, Akdeniz Üniversitesi, 2020 –Devam Ediyor
Erasmus Koordinatörü, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, 2016 -2018
Anabilim/Bilim Dalı Başkanı, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, 2015 -2017

Çıkar Çatışması

Yazarlar tarafından çıkar çatışması olmadığı beyan edilmiştir.

Destek

Herhangi bir finansal destek alınmamıştır.

Etik Bildirim

Bu çalışma Helsinki Deklarasyonuna uygun olarak tamamlanmıştır. Araştırma kapsamında danışanın bilgilendirilmiş onamı ve bilimsel araştırma izni alınmıştır.