

Enneagram Mizaç Modeli Temelli Aile Danışmanlığı: Bir Olgu Sunumu

Enneagram Personality Type-Based Family Counselling: A Case Presentation

Oğuzhan Çelik 

Öz. Bu olgu sunumu, Enneagram Mizaç Modeli'nin aile danışmanlığı sürecinde uygulanmasını, dört kişilik bir ailenin dinamikleri üzerinden incelemektedir. 38 yaşındaki baba (Tip 1), 36 yaşındaki anne (Tip 4), 10 yaşındaki erkek çocuk (Tip 7) ve 7 yaşındaki erkek çocuk (Tip 3), aile içi iletişim sorunları ve duygusal çatışmalar nedeniyle danışmanlık hizmeti almıştır. Enneagram temelli değerlendirme, babanın mükemmeliyetçi ve işkolik tutumlarının, annenin bireyseli ve yoğun duygusal eğilimlerinin, 10 yaşındaki çocuğun maceraperest ve sınırları zorlayıcı davranışlarının ve 7 yaşındaki çocuğun başarı odaklı tutumlarının aile dinamiklerini nasıl etkilediğini ortaya koymuştur. On haftalık danışmanlık süreci sonunda, aile bireylerinin birbirlerinin mizaç özelliklerini anlaması sağlanmış, iletişimde iyileşme gözlenmiş ve aile bağları güçlenmiştir. Bu olgu, Enneagram Mizaç Modeli'nin aile danışmanlığında mizaç temelli çatışmaları çözmedeki potansiyelini vurgulamaktadır.

Anahtar Kelimeler. Aile danışmanlığı, enneagram, mizaç, olgu sunum.

Abstract. This case study examines the application of the Enneagram personality model in family counselling, focusing on a family of four. The family — consisting of a 38-year-old father (Type 1), a 36-year-old mother (Type 4), a 10-year-old son (Type 7) and a 7-year-old son (Type 3) — sought counselling services due to issues with family communication and emotional conflicts. An Enneagram-based assessment revealed the impact of the father's perfectionist and workaholic tendencies, the mother's individualistic and intense emotional nature, the 10-year-old's adventurous and boundary-pushing behaviour, and the 7-year-old's success-oriented attitude on family dynamics. By the end of the ten-week counselling programme, family members had gained a better understanding of each other's temperament traits, their communication had improved, and their family bonds had strengthened. This case study demonstrates the potential of the Enneagram Temperament Model in family counselling for resolving conflicts based on temperament.

Keywords. Case presentation, enneagram, family counselling, temperament.

Oğuzhan Çelik

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi,
Erzincan, Türkiye
e-mail: oguzhan.celik@erzincan.edu.tr

Geliş/Received: 18/08/2025

Düzeltilme/Revision: 26/08/2025

Kabul/Accepted: 02/09/2025

<https://doi.org/10.58434/apdad.1767879>



Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği
Turkish Psychological Counseling and Guidance Association

Mizaç, bireyin doğuştan gelen, duygusal tepkilerini, davranış eğilimlerini ve temel motivasyonlarını şekillendiren temel kişilik özelliklerini ifade eder (Allport, 1961). Ayrıca mizaç, bireylerin çevresel uyaranlara nasıl tepki verdiğini, duygularını nasıl ifade ettiğini ve sosyal ilişkilerde nasıl bir tutum sergilediğini belirleyen sabit bir yapı olarak kabul edilir (Kagan, 1994). Psikoloji alanyazında mizaç, bireysel farklılıkların anlaşılmasında temel bir unsur olarak ele alınmış ve çeşitli teorik modellerle incelenmiştir. Örneğin, Galen'in dört mizaç teorisi (hümorale teori), Hippokrates'in biyolojik temelli mizaç sınıflandırması ve modern dönemde Thomas ve Chess'in bebeklik dönemi mizaç çalışmaları, mizaç kavramının tarihsel ve bilimsel evrimini yansıtmaktadır (Thomas ve Chess, 1977). Daha yakın dönemde, mizaç çalışmaları, kişilik psikolojisi ve danışmanlık uygulamalarıyla bütünleşerek, bireylerin kendilerini ve ilişkilerini anlamada pratik araçlar sunmuştur (Rothbart ve Bates, 2006). Bu çalışmalar, mizacın genetik temellerini, çevresel faktörlerle etkileşimini ve bireysel gelişim üzerindeki etkilerini araştırmış; aile dinamikleri, çift ilişkileri ve ebeveyn-çocuk bağları gibi alanlarda mizaç temelli yaklaşımların önemini vurgulamıştır (Gartstein vd., 2016).

Bu bağlamda, Enneagram Mizaç Modeli, mizaç üzerine geliştirilen modern teorilerden biri olarak öne çıkmaktadır. Enneagram, bireylerin temel motivasyonlarını, korkularını, güçlü yönlerini ve davranış kalıplarını anlamak için dokuz farklı mizaç tipini tanımlayan kapsamlı bir kişilik sistemidir (Riso ve Hudson, 1996). Antik kökenlere dayanan bu model, modern psikoloji ve danışmanlık uygulamalarında, bireylerin kendilerini ve diğerleriyle ilişkilerini daha iyi anlamalarına yardımcı olmak için giderek artan bir şekilde kullanılmaktadır (Hook, 2021; Palmer, 1991). George Gurdjieff'in 1920'lerdeki çalışmalarında spiritüel bir araç olarak ortaya çıkan model, Oscar Ichazo tarafından 1950'lerde dokuz tip olarak sistematize edilmiş ve Claudio Naranjo tarafından 1970'lerde psikolojik boyutlar eklenerek kişilik teorisine uyarlanmıştır (Naranjo, 1994). Enneagram, üç temel merkez etrafında organize edilir: Vücut Merkezi (Tip 8, 9, 1), Kalp Merkezi (Tip 2, 3, 4) ve Kafa Merkezi (Tip 5, 6, 7). Her merkez, bireyin tepkilerini şekillendiren baskın bir enerjiyi temsil eder;

örneğin, Vücut Merkezi öfke ve içgüdüsel tepkilerle, Kalp Merkezi utanç ve imajla, Kafa Merkezi ise korku ve zihinsel analizle ilişkilendirilir (Ichazo, 1982).

Enneagram'ın dokuz mizaç tipinin her biri belirli bir dünya görüşü, duygusal eğilim ve davranış tarzı ile karakterize edilir. Bu dokuz tipin her biri, benzersiz bir dünya görüşü ve başa çıkma stratejisi sunar (Daniels ve Price, 2000). Tip 1 (Reformer/İyileştirici), mükemmeliyetçilik ve ilkelilikle karakterizedir; temel korkusu yozlaşmak veya hatalı olmaktır. Tip 2 (Helper/Yardımcı), başkalarına odaklanarak sevgi arar ve temel arzusu sevilme ve ihtiyaç duyulmaktır. Tip 3 (Achiever/Başarılı), başarı odaklıdır ve değerini dış onaylarla ölçer. Tip 4 (Individualist/Bireyci), benzersizlik ve duygusal derinlik arar, ancak terk edilme korkusu taşır. Tip 5 (Investigator/Araştırmacı), bilgi biriktirerek kendini korur ve yetersizlikten kaçınır. Tip 6 (Loyalist/Sadık), güvenlik ve sadakat arar, belirsizliğe karşı kaygı duyar. Tip 7 (Enthusiast/Hevesli), zevk ve kaçış yoluyla acıyı önler. Tip 8 (Challenger/Meydan Okuyan), kontrol ve güçle kendini savunur. Son olarak, Tip 9 (Peacemaker/Barişçi), uyum ve huzur arar, çatışmadan kaçınarak kendini unuttur (Daniels ve Price, 2000; Riso ve Hudson, 1999). Bu tipler, kanatlar (örneğin, Tip 1'in 9 veya 2 kanadı), stres ve büyüme yönleri (örneğin, Tip 1 stres altında Tip 4'e, büyümede Tip 7'ye kayar) gibi dinamik unsurlarla zenginleşir, böylece bireyin kişiliği statik değil, akışkan bir yapı kazanır (Maitri, 2001).

Araştırmalar, Enneagram'ın bireylerin otomatik davranış kalıplarını fark etmesini sağlayarak kişisel gelişimi desteklediğini göstermektedir (Hook vd., 2021; Tolks, 2006); örneğin, bir araştırmada, Enneagram tabanlı müdahalelerin öz-farkındalığı artırdığı belirtilmiştir (Delvo, 2015). Enneagram mizaç modeli, aile danışmanlığı alanında da güçlü bir araç olarak konumlandırılır, çünkü aile sistemini bireysel kişilik dinamikleri üzerinden anlamayı ve dönüştürmeyi sağlar (Matise, 2018). Aile danışmanlığı, aile üyeleri arasındaki ilişkileri iyileştirmeyi amaçlayan bir süreçtir ve Enneagram, bu süreçte bireylerin mizaçlarının aile dinamiklerine nasıl etki ettiğini aydınlatır (Matise, 2018). Örneğin, bir ailede Tip 8 bir ebeveynin kontrolcü yaklaşımı, Tip 9 bir çocuğun pasifliğini tetikleyebilir, bu da çatışmalara

yol açar; Enneagram, bu etkileşimleri haritalayarak empatiyi artırır (Heuertz, 2017).

Model, aile terapisinde kullanıldığında, üyelerin temel korku ve arzularını ortaya çıkararak iletişim engellerini aşmayı kolaylaştırır. Araştırmalar, Enneagram temelli aile danışmanlığının, geleneksel yaklaşımlara kıyasla aile içi memnuniyeti artırabileceğini göstermektedir (Collins, 2012; Tlemsani vd., 2023); örneğin, bir çalışmada, Enneagram'ı entegre eden danışma oturumlarında, ebeveyn-çocuk ilişkilerinde daha az çatışma gözlemlenmiştir (Demirel Yılmaz vd., 2014). Bu model, aile üyelerinin birbirlerinin mizaçlarını anlamasını sağlayarak, rollerin dengelenmesine ve sağlıklı sınırların oluşturulmasına katkıda bulunur (Matise, 2018). Ayrıca, Newgent ve diğerleri (2004) tarafından gerçekleştirilen bir çalışma, Enneagram'ın aile danışmanlığında kullanılmasının, boşanma riskini azaltabileceğini ve ebeveynlik stillerini iyileştirebileceğini vurgulamaktadır.

Aile danışmanlığında Enneagram'ın entegrasyonu, bireysel terapiyle sınırlı kalmayıp sistemik bir yaklaşım sunabilir. Örneğin, Bowen'ın aile sistemleri teorisiyle birleştirildiğinde, Enneagram bireylerin farklılaşma seviyelerini (Kerr ve Bowen, 1988) belirleyerek aile üçgenlerini çözebilir. Ancak, modelin etkinliği, danışmanın Enneagram'ı etik ve kültürel bağlamda uygulamasına bağlıdır; bazı eleştiriler, modelin Batı merkezli olabileceğini belirtse de, kültürel uyarlamalarla model evrensel uygulanabilirlik kazanabilir (Kam, 2020). Türkiye’de, Enneagram Mizaç Modeli temelli aile danışmanlığı henüz sınırlı olmasına rağmen, artan ilgiyle birlikte programlar geliştirilmektedir (Özgüven, 2024).

Enneagram'ın bireysel terapide kullanımı yaygın olarak belgelenmiş olsa da (Chestnut, 2013), aile danışmanlığı bağlamında sistematik uygulamalarına dair çalışmalar sınırlıdır. Matise, (2018) Enneagram'ın aile terapisinde, özellikle ebeveyn-çocuk ilişkilerinde ve çiftler arasındaki çatışmaları çözmede potansiyelini vurgulamıştır. Ancak, farklı mizaç kombinasyonlarının aile dinamiklerindeki etkilerini inceleyen olgu sunumları eksik kalmaktadır. Uluslararası alanyazında öncü çalışmalar (örneğin, grupla danışmanlık programları), modelin etkinliğini göstermektedir (Lee, 2015; Sutton, 2012) ancak ülkemizde de aile danışmanlığı alanında Enneagram'ın kullanımı sınırlı kalmıştır.

Bu bağlamda bu çalışmanın genel amacı, Enneagram Mizaç Modeli temelli aile danışmanlığını test etmek ve aile üyelerinin mizaç uyumunu artırarak ilişkileri güçlendirmektir. Bu olgu sunumu, Tip 1 (Mükemmeliyetçi), Tip 4 (Bireyselci), Tip 7 (Maceraperest) ve Tip 3 (Başarı Odaklı) mizaçların bir aile içindeki etkileşimlerini ve Enneagram Mizaç Modeli temelli müdahalelerin bu dinamikleri nasıl etkileyebileceğini bir vaka üzerinden incelemeyi amaçlamaktadır. Bu bağlamda, on oturumdan oluşan vaka sunumu, okuyucuyla paylaşılmıştır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu araştırmanın modeli nitel desende yapılandırılan bir olgu sunumudur. Olgu sunumu; danışan/ların yaşadığı sorunların bilimsel veya eğitim amaçlı olarak detaylı tanımlanmasıdır (Riley vd., 2017). Olgu sunumları yeni veya nadir problemlerin, hastalıkların tanınmasında, bir müdahalenin yararlı ve zararlı etkilerinin değerlendirilmesinde ve eğitim süreçlerinde önemli rol oynamaktadır (Vandenbroucke, 2001). Bu çalışma, Enneagram Mizaç Modeli'ne göre tanımlanan Tip 1 (Mükemmeliyetçi), Tip 4 (Bireyselci), Tip 7 (Maceraperest) ve Tip 3 (Başarı Odaklı) mizaca sahip bireylerin aile içindeki etkileşimlerinin ve bu amaç doğrultusunda gerçekleştirilen Enneagram Mizaç Modeli temelli aile danışmanlığı sürecinin etkililiğinin incelenmesine ilişkin bir olgu sunumudur.

Bu çalışma için Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Rektörlüğü Etik Kurulu Başkanlığı'ndan etik onay alınmış ayrıca araştırma Helsinki Deklarasyonu çerçevesince gerçekleştirilmiştir. Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Rektörlüğü Etik Kurulu'nun 25.07.2025 tarih ve E-88012460-050.04-468758 nolu kararı ile etik olarak onaylanmış ve çocuklarının velayetini almış anneden ön görüşmede yazılı onam belgesi alınmıştır. Bu başlıkta çalışılan ailenin isimleri değiştirilerek tanımlanması ve uygulanan psikolojik destek programının tasarımına yer verilmiştir.

Araştırma Grubu

Fatma Hanım 36 yaşında, Ali Bey ise 38 yaşındadır. İki erkek çocuk sahibi olan eşler 12 yıllık evlidir. Fatma Hanım ve Ali Bey, üniversite yıllarında tanışıp 3 yıl sonra da evlenmiştir. Ali Bey'in mühendis Fatma Hanım ise ev hanımıdır. Ailenin geçimini Ali Bey sağlamaktadır. Aile, birlikte yaşamakta olup, ailenin maddi durumu orta gelir grubunda bulunmaktadır. Ali Bey, çocuklarının bakım ve eğitim masraflarını karşılamakta, Fatma Hanım ise ev hanımı olarak ailenin günlük işlerini yönetmektedir. Ebeveynler arasında çocuklarla kişisel ilişki ve aile içi dinamikler konusunda sık sık sorun yaşanmaktadır. 10 yaşındaki Kerem, ilkokul dördüncü sınıf öğrencisidir; 7 yaşındaki Emre ise ilkokula yeni başlamıştır. Emre'nin dört yaşında hafif bir konuşma gecikmesi şüphesi olmuş, ancak erken müdahale ile yönetilebilir hale getirilmiştir. Fatma Hanım, ev hanımı olarak çocukların bakımını üstlenmekte, Ali Bey ise mühendis olarak bir firmada çalışmaktadır. Aile, pandemi döneminde evden çalışma düzenine geçmiş, ancak Ali Bey'in işi gereği ofise dönmüştür. Anne, baba ve iki çocuğunun dışında aynı evde kalan başka kimse yoktur; Fatma Hanım, gerektiğinde çocukları büyükannesine emanet etmektedir.

Danışma Sürecinin Tasarlanması:

Psikolojik destek programı Enneagram Mizaç Modeli temel alınarak yürütülmüştür. Enneagram Mizaç Modeli, bireylerin kişilik tiplerini dokuz temel mizaç üzerinden tanımlayan ve aile dinamiklerini dönüştürmeye odaklanan dinamik bir kişilik sistemi olarak tasarlanmıştır (Riso ve Hudson, 1996). Bu çalışmada Enneagram Mizaç Modeli'nin tercih edilmesinin nedenleri şunlardır:

- Enneagram Mizaç Modeli, tanı-tedavi odaklı değil gelişimsel ve önleyici odaklı aile danışmanlığı hizmetlerinde yararlanılabilecek bir model olarak tasarlanmıştır. Aile içi çatışmalar yaşayan ve üyelerin birbirlerinin mizaç özelliklerine saygı göstermediği aileleri güçlendirmek için bu modelin uygun olduğu değerlendirilmiştir. Aile dinamiklerindeki uyumsuzluklar ani krizlere yol açabileceğinden, mizaç tiplerini anlayarak önleyici hizmetlerin sunulmasının yararlı olacağı öngörülmüştür.

- Enneagram Mizaç Modeli birincil ve ikincil düzeyde ruh sağlığı hizmetlerinde yararlanılabilecek, ailelerin gelişimsel ve ani krizler ile baş etmelerinde kişilik dinamikleri üzerinden psikolojik destek sunan bir modeldir. Çalışılan olguda aile üyeleri arasında çatışmalar yaşanmış ve mizaç temelli problemleri ile baş etmelerine destek olunması hedeflenmiştir (Riso ve Hudson, 1996).

- Enneagram Mizaç Modeli'nin kuramsal temellerini, kişilik teorisyenleri arasında yer alan Oscar Ichazo, Claudio Naranjo ve Helen Palmer'ın mizaç sistemine ilişkin görüşleri ile Don Richard Riso ve Russ Hudson'ın entegre yaklaşımı oluşturmaktadır. Çalışılan olguda bu kuramların aileye bakışı ve temel teknikleri kullanılmıştır (Ichazo, 1982; Naranjo, 1994; Palmer, 1991).

- Aile sisteminde stres ve büyüme yönlerini (örneğin, bir tipin stres altında başka bir tipe kayması) haritalayarak, önleyici müdahaleleri kolaylaştırır, böylece birincil ve ikincil önleme düzeylerinde etkili olur (Daniels ve Price, 2000).

- Enneagram Mizaç Modeli ruh sağlığı profesyonellerinin (PDR, psikoloji ve sosyal hizmet) yeterlikleri dikkate alınarak tasarlanmıştır.

- Araştırmalara göre, Enneagram temelli yaklaşımlar aile içi iletişimde %20-30 oranında iyileşme sağlayarak, geleneksel modellerden daha kişiselleştirilmiş sonuçlar üretir (Demirel Yılmaz vd., 2014).

- Modelin dinamik yapısı, aile üyelerinin otomatik davranış kalıplarını fark etmesini teşvik eder ve uzun vadeli uyum becerilerini geliştirir (Palmer, 1991).

- Kültürel uyaranabilirliği yüksek olduğundan, Türkiye'deki aile danışmanlığı bağlamında kolay entegrasyon imkanı sunar (Özgüven, 2024).

Değerlendirme Süreci

İlk iki oturumda, aile bireyleriyle yarı yapılandırılmış görüşmeler yapılmış ve Enneagram 9 Faktör Kişilik Ölçeği (MEM-9) uygulanmıştır. Bu uygulama, 18 yaşından küçük bireyler için anne ve babanın görüşlerine göre gerçekleştirilmektedir. Değerlendirme sonuçları şu şekilde özetlenmiştir:

- Baba (B): Tip 1 (Mükemmeliyetçi) – Doğru ve düzenli olmaya odaklı, yüksek standartlar ve eleştirel bir tutum sergileyen, ancak stres altında katılaşabilen.
- Anne (A): Tip 4 (Bireyselci) – Kendine özgü, yoğun duygusal ve yaratıcı, ancak duygusal dalgalanmalar ve kendini dışlanmış hissetme eğiliminde.
- 10 yaşındaki çocuk (C1): Tip 7 (Maceraperest) – Enerjik, meraklı, sınırları zorlayıcı ve planlamadan kaçınan, ancak disiplin sorunları yaşayan.
- 7 yaşındaki çocuk (C2): Tip 3 (Başarı Odaklı) – Takdir edilme ve başarıya ulaşma motivasyonlu, ancak başarısızlık korkusuyla kaygılı.

Müdahale Süreci

Aile yapısını güçlendirmek için tasarlanan psikolojik destek programı, gelişimsel ve önleyici tarzda yarı yapılandırılmış, on oturumdan oluşmaktadır. Enneagram Mizaç Modeli temelli on haftalık danışmanlık sürecinin oturum planları özetle Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Enneagram Mizaç Modeli temelli aile danışmanlığı oturum planı

	Konu	Hedef
1. Oturum	Tanışma ve Öykü Alımı	Aile bireylerinin danışmanlık sürecine güven geliştirmesi ve şikayetlerin detaylı bir şekilde toplanması.
2.Oturum	Enneagram Farkındalık ve Hazırlık	Aile bireylerinin Enneagram mizaç tiplerini anlaması ve danışmanlık sürecine hazırlanması.
3.Oturum	Baba (Tip 1) ile Çalışma	Babanın mükemmeliyetçi tutumlarını esnetmesi ve eleştirel yaklaşımını azaltması.
4.Oturum	Anne (Tip 4) ile Çalışma	Annenin duygusal dalgalanmalarını yönetmesi ve aile içinde anlaşılır hissetmesi.
5.Oturum	10 Yaşındaki Çocuk (Tip 7) ile Çalışma	Çocuğun sınırları zorlayıcı davranışlarını azaltması ve enerjisini olumlu yönlerle kanallize etmesi.

6.Oturum	7 Yaşındaki Çocuk (Tip 3) ile Çalışma	Çocuğun başarısızlık korkusunu azaltması ve içsel motivasyonunu güçlendirmesi.
7.Oturum	Aile İçi İletişim Çalışması	Aile bireylerinin birbirlerinin mizaç özelliklerini anlaması ve iletişim becerilerini geliştirmesi.
8.Oturum	Aile Dinamikleri ve Çatışma Çözme	Aile içi çatışmaları yönetme becerilerini güçlendirmek.
9.Oturum	Bireysel ve Aile İçi İlerlemenin Değerlendirmesi	Bireysel ilerlemeleri pekiştirmek ve aile bağlarını güçlendirmek.
10.Oturum	Kapanış ve Gelecek Şablonu	Danışmanlık sürecini tamamlamak ve aile içi iletişimi sürdürülebilir kılmak.

VAKA SUNUMU

Bu başlıkta uygulanan psikolojik destek programının her bir oturumunun içerik ve süreç analizi özeti verilmiş, ardından alan yazın ile ilişkilendirilmesi yapılarak tartışılmıştır.

Birinci Oturum: Tanışma ve Öykü Alımı

Birinci oturuma, ailenin danışmanlık sürecine alışması ve güven geliştirmesi amacıyla günlük bir sohbetle başlanmıştır. Ardından aile danışmasının kuralları, temel yapısı ve özellikleri paylaşarak oturumların yapılandırması yapılmıştır. Devamında ise, ailenin özellikle de babanın doğrudan konuya girme isteği nedeniyle, oturumda daha sorun odaklı bir seyir izlenmiştir. Aile bireylerinin paylaşımlarında bireysel olarak aile içi çatışmaları ve beklentileri dikkat çekmiştir. Baba, çocuklarının disiplin ve sorumluluk konusunda yetersiz olduğunu, özellikle büyük çocuğun (10 yaş) kurallara uymadığını vurgulamıştır. Anne, kendini yalnız ve anlaşılmamış hissettiğini, eşinin eleştirel tutumunun kendi duygusal

ihtiyaçlarını görmezden geldiğini belirtmiştir. Büyük çocuk, babasının katı kurallarının eğlence ve özgürlüğünü kısıtladığını ifade ederek, okul sonrası aktivitelerde daha fazla özgürlük istediğini söylemiştir. Küçük çocuk (7 yaş), ailesinin başarılarını yeterince takdir etmediğini, özellikle babasının eleştirilerinin motivasyonunu düşürdüğünü paylaşmıştır.

Oturumun devamında, yarı yapılandırılmış görüşmelerle her aile üyesinin algılarını ve duygularını paylaşması teşvik edilmiştir. Baba, çocuklara yönelik yüksek beklentilerinin ailede gerilim yarattığını fark etse de bunu kabul etmekte zorlandığı gözlenmiştir. Örneğin, büyük çocuğun okul ödevlerini "mükemmel" yapmasını beklediğini, aksi takdirde "sorumsuzluk" olarak gördüğünü ifade etmiştir. Bu tutum, Enneagram literatüründe Tip 1'lerin iç eleştirmeninin dışa yansması olarak tanımlanır; aile dinamiklerinde bu, çocuklarda baskı ve isyan yaratabilir (Matisse, 2018). Anne, oturumun devamında duygusal olarak anlaşılmadığını ve yalnız hissettiğini detaylandırmıştır. Özellikle eşinin (babanın) pratik ve kuralcı yaklaşımının kendi yaratıcı ve duygusal dünyasını yok saydığını, bu yüzden tartışmalarda kendini "görünmez" hissettiğini anlatmıştır. Bu, Tip 4'lerin aile ilişkilerinde sıklıkla karşılaştığı bir tema olup, bu empati eksikliğinin melankoli ve geri çekilmeye yol açtığı belirtilmektedir (Heuertz, 2017). Büyük çocuk, kurallara uyma zorluğu yaşadığını, babasının katı tutumunun eğlenceli aktivitelerini engellediğini paylaşarak, örnek olarak hafta sonu oyun oynamak yerine ödev yapmaya zorlanmasını vermiştir. Bu durum, Tip 7'lerin pozitif kaçış stratejilerinin çatışmalı aile ortamlarında isyana dönüştüğü vakalarla uyumludur (Naranjo, 1994). Küçük çocuk, takdir görme ihtiyacı hissettiğini, başarılarını (örneğin okul notlarını) ailesinin yeterince kutlamadığını belirterek gözyaşlarına boğulmuştur. Bu durum ise, Tip 3'lerin onay arayışının karşılanmamasının düşük özsaygı yaratabileceği bulgusu ile uyumludur (Demirel Yılmaz vd., 2014).

Aile üyelerinin birbirlerinin şikayetlerini dinlerken, mizaç farklılıklarına saygı göstermeme eğiliminde olduğu gözlenmiştir. Örneğin baba, annenin duygusal ifadelerini "aşırı hassasiyet" olarak yorumlamıştır. Bu tutum, Tip 1'in rasyonel ve ilkelik odaklı yapısı ile Tip 4'ün duygusal derinliğinin bir çatışması olarak yorumlanmıştır. Anne ise, babanın katılığını "soğukluk" olarak nitelendirmiştir. Bu çatışma içerisinde çocuklar gözlenmiş ve büyük çocuğun kendisine söz

verildiğinde konuyu değiştirerek eğlenceli bir anekdot anlatmaya çalıştığı (Tip 7'nin kaçış mekanizması), küçük çocuğun ise susarak onay beklediği (Tip 3'ün uyarlanabilirliği) fark edilmiştir. Bu etkileşimler, Enneagram'ın aile danışmanlığında vurguladığı gibi, mizaç tiplerinin çatışmalı dinamiklerini ortaya koymaktadır. Oturum sırasında, aile üyelerinin çarpıtılmış düşünceleri de gözlenmiştir. Örneğin, baba çocukların "tembelliğini" genelleyerek tüm aileyi suçlamış, anne ise kendini "anlaşılamayan tek kişi" olarak rasyonelleştirmiştir. Bu, Enneagram temelli yaklaşımlarda otomatik davranış kalıplarının fark edilmesi vurgusu ile uyumludur (Wagner, 1996).

Oturumun ilerleyen kısmında, ailenin kök aile ilişkileri ve günlük rutinleri incelenmiştir. Baba, kendi çocukluğunda katı bir disiplinle büyüdüğünü, bunun gerekli olduğunu ve bu yüzden çocuklarına aynı standartları uygulamak istediğini paylaşmıştır. Anne ise ailesinde duygusal ifadelerin teşvik edildiğini, ancak evlilikte bunun eksik kaldığını belirtmiştir. Ayrıca ebeveynler aralarındaki çatışmanın çocukların okul performanslarını etkilediğini ifade ederek; büyük çocuğun dikkat dağınıklığı yaşadığını, küçük çocuğun ise notlarının düştüğünü belirtmiştir. Ekonomik ve sosyal destekler açısından aile orta düzeyde stabil görünmektedir. Ancak ailede duygusal kopukluk belirgindir. Birinci oturumun sonunda, oturumdaki paylaşımlarından hissedilen mizaç özelliklerinden yardım alınarak ailenin güçlü yönleri üzerinde durulmuştur. Özellikle babanın sorumluluk bilinci, annenin yaratıcılığı, büyük çocuğun neşesi ve küçük çocuğun uyumluluğu gibi özellikler vurgulanarak Enneagram'ın büyüme yönlerini teşvik eden yaklaşımıyla uyumlu bir şekilde aile değişim için cesaretlendirilmiştir. Ardından birinci oturum özetlenerek sonlandırılmıştır. Sonlandırma sırasında ikinci oturum için "Enneagram Mizaç Anketi" ödev olarak verilmiştir. Son olarak ikinci oturum gün ve saati belirlenmiştir.

Birinci oturumda ailenin motivasyonunun orta düzeyde olduğu gözlenmiştir. Özellikle babanın enerjik ve yapı odaklı, annenin duygusal ve içe dönük, çocukların ise çekingen görüntüsü dikkat çekmiştir. Birinci oturumun ana gündemini iletişim kopukluğu ve mizaç temelli çatışmalar oluşturmuştur. Alanyazında, Enneagram temelli aile danışmanlığında bu tip mizaç temelli çatışmaların aile sistemini olumsuz etkilediği belirtilmektedir (Newgent vd.,

2004). Bowen'ın aile sistemleri teorisinde ise bu tip sorunlar “farklılaşma” eksikliği olarak tanımlanır (Kerr ve Bowen, 1988). Ailenin olumlu faktörleri (örneğin, ekonomik istikrar, ebeveynlerin meslek sahibi olması) olmasına rağmen, ailede duygusal bir örselenme gözlenmiştir. Bu nedenle oturum, Rogerian empati ve mizaç yansıtmasıyla yürütülmüş; aile üyelerine yeterli konuşma fırsatı verilerek rahatlama sağlanmaya çalışılmıştır. Bu, Enneagram temelli danışmanlığın ilk adımında güven inşasını kolaylaştırmış ve sürecin on oturumluk yapısını tanıtmak için uygun bir temel oluşturmuştur.

İkinci Oturum: Enneagram Farkındalık ve Hazırlık

İkinci oturuma, birinci oturumun sonunda verilen "Enneagram Mizaç Anketi" ödevinin değerlendirilmesiyle başlanmıştır. Birinci oturumda aile bireylerinin paylaşımları üzerinden belirginleşen mizaç temelli çatışmalar (örneğin, babanın Tip 1'e özgü mükemmeliyetçiliği ile annenin Tip 4'e özgü duygusal derinliği arasındaki gerilim, büyük çocuğun Tip 7'nin kaçış eğilimi ve küçük çocuğun Tip 3'ün onay arayışıyla ilişkili davranışları), bu oturumun temelini oluşturmuştur. Aile, birinci oturumdaki sorun odaklı tartışmaların ardından, bu kez mizaç farkındalığına odaklanarak sürece daha hazırlıklı bir şekilde katılmıştır. Baba, ödevi tamamlarken çocuklarının yanıtlarını "daha objektif" inceleme fırsatı bulduğunu belirterek motivasyonunu ifade etmiş; anne, anketin kendi iç dünyasını yansıttığını ve yalnızlık hissini azalttığını paylaşmıştır. Çocuklar ise anketi "eğlenceli bir oyun" gibi gördüklerini, ancak babalarının katı beklentilerinin yanıtlarını etkilediğini belirtmişlerdir. Bu bağlantı, birinci oturumdaki güven inşasını pekiştirerek, ailenin danışmanlık sürecine olan bağlılığını artırmış ve Enneagram'ın aile dinamiklerini dönüştürme potansiyelini vurgulamıştır (Newgent vd., 2004).

Oturumun başında, aile bireyleri rahat bir oturma düzeninde toplanmış ve kısa bir ısınma sohbetiyle (haftalık rutinlerdeki olumlu gelişmeler) güven ortamı yeniden sağlanmıştır. Ardından, Palancı (2023) tarafından geliştirilen Mizaç-Enneagram 9 Faktör Kişilik Ölçeği (MEM-9) sonuçları tartışılmıştır. Bu ölçek, Enneagram'ın dokuz temel mizaç tipini ölçerek bireylerin temel korkularını, motivasyonlarını ve stres altındaki davranış kalıplarını belirlemeyi amaçlar. Aile

üyelerinin ödev olarak evde doldurdıkları anket sonuçları, birinci oturumdaki gözlemlere paralel olarak şu şekilde özetlenmiştir: Baba, yüksek Tip 1 puanıyla (mükemmeliyetçilik ve ilkelik odaklılık) öne çıkmış; anne, Tip 4'ün baskın özellikleri (özgünlük arayışı ve duygusal yoğunluk) ile uyumlu sonuçlar göstermiş; büyük çocuk (10 yaş), Tip 7'nin neşe ve kaçış eğilimini yansıtan puanlar almış; küçük çocuk (7 yaş) ise Tip 3'ün başarı odaklı uyarlanabilirliğini doğrulamıştır. Bu sonuçlar, görsel bir Enneagram diyagramı kullanılarak aileye sunulmuş ve her tipin temel motivasyonları açıklanmıştır: Tip 1'in "doğruluk ve bütünlük" arayışı, Tip 4'ün "kimlik ve anlam" ihtiyacı, Tip 7'nin "pozitiflik ve özgürlük" motivasyonu, Tip 3'ün "başarı ve onay" güdüsü (Wagner, 1996) aile ile paylaşılmıştır.

Tartışma sırasında, aile bireyleri sonuçları bireysel olarak yorumlamış ve birinci oturumdaki anlatılan durumlarla ilişkilendirmiştir. Baba, MEM-9 sonuçlarının kendi yüksek beklentilerini (örneğin, çocukların ödevlerini "mükemmel" yapma zorunluluğu) Tip 1'in iç eleştirmeniyle bağdaştırdığını fark ederek, "Bu tutumumun çocukları strese soktuğunu şimdi daha net görüyorum; belki kendi çocukluğumdaki katı disiplini tekrarlıyorum" demiştir. Bu farkındalık, Enneagram literatüründe Tip 1'lerin büyüme yolunda "rahatlama ve kabul" yönüne geçişini temsil eder ve aile dinamiklerinde baskıyı azaltma potansiyeli taşır (Matise, 2018). Anne, Tip 4 sonuçlarını paylaşırken gözyaşlarına hakim olamamış ve "Duygusal hassasiyetim ailede yanlış anlaşılıyor; eşimin pratik yaklaşımı beni görünmez kılıyor, tıpkı birinci oturumda anlattığım gibi" diyerek yalnızlık hissini vurgulamıştır. Bu, Tip 4'lerin aile ilişkilerinde empati eksikliğinin melankoliye yol açtığı tema ile uyumlu olup, oturumda diğer üyelerin annenin duygusal dünyasını dinlemesini teşvik etmiştir (Heuertz, 2017). Büyük çocuk, Tip 7 sonuçlarını eğlenceli bir şekilde yorumlayarak, "Babamın kuralları yüzünden oyun oynayamıyorum, bu yüzden konuyu değiştirip şaka yapıyorum – anket de bunu söylüyor!" demiştir. Bu paylaşım, birinci oturumdaki kaçış mekanizmasını (örneğin, eğlenceli anekdot anlatma) aydınlatarak, Tip 7'lerin çatışmalı ortamlarda isyana dönüşebilen pozitif stratejilerini öne çıkarmıştır (Naranjo, 1994). Küçük çocuk ise, Tip 3 sonuçlarını utangaç bir şekilde paylaşmış ve "Başarılarımı kutlamadığınızda üzülüyorum sonra da bir şey yapmak

istemiyorum, okul notlarım bile etkilendi" diyerek onay ihtiyacını tekrarlamıştır. Bu, Tip 3'lerin düşük özsaygı riskini vurgulayan bulgularla paraleldir ve ailede takdir mekanizmalarının geliştirilmesini gerektirir (Demirel Yılmaz vd., 2014). Oturumun orta kısmında, kısa bir "Mizaç Farkındalık Atölyesi" gerçekleştirilmiştir. Bu atölye, Enneagram'ın aile danışmanlığındaki entegrasyonunu temel alarak, her bireyin temel motivasyonlarını ve stres tepkilerini rol oyunları yoluyla keşfetmelerini sağlamıştır. Örneğin, baba bir senaryoda "mükemmeliyetçi ebeveyn" rolünü oynayarak çocuklarının tepkilerini gözlemlemiş ve Tip 1'in katılığının ailede nasıl gerilim yarattığını deneyimlemiştir. Anne, duygusal bir paylaşım egzersizinde Tip 4'ün özgünlük arayışını ifade ederek, eşinin "soğuk" yorumlarını tartışmış; bu, birinci oturumdaki "aşırı hassasiyet" eleştirisini dönüştürerek empati köprüsü kurmuştur. Çocuklar, atölyede çizim ve hikaye anlatma etkinlikleriyle katılmıştır: Büyük çocuk, Tip 7'nin özgürlük ihtiyacını bir "macera hikayesi"yle betimlemiş; küçük çocuk ise Tip 3'ün başarı motifini bir "ödül töreni" çizimiyle paylaşmıştır. Atölye, Bowen'ın aile sistemleri teorisindeki "farklılaşma" kavramını Enneagram'la birleştirerek, mizaç farklılıklarının çatışma değil, zenginlik kaynağı olabileceğini vurgulamıştır (Kerr ve Bowen, 1988).

Atölyenin ardından, "Güvenli Alan" egzersizi uygulanmıştır. Bu egzersiz, Rogerian empati temelli bir teknik olup, aile üyelerinin sırayla "güvenli" bir alanda (metaforik bir daire içinde) duygularını paylaşmasını ve diğerlerinin yargısız dinlemesini içerir. Baba, egzersizde çocuklarının mizaçlarını eleştirmeden kabul etmeyi denemiş; anne, duygusal ihtiyaçlarını ifade ederek rahatlama hissetmiştir. Çocuklar, bu alanda birinci oturumdaki gözyaşlarını ve isyanlarını tekrarlamadan, aileden bekledikleri desteği dile getirmişlerdir. Egzersiz, Enneagram'ın büyüme yönlerini teşvik ederek (örneğin, Tip 1'in rahatlama, Tip 4'ün bağlantı kurması, Tip 7'nin odaklanması, Tip 3'ün otantikliği), ailenin birbirlerinin davranışlarını anlamaya başlamasını sağlamıştır. Oturum sırasında çarpıtılmış düşünceler de ele alınmıştır. Örneğin, babanın "çocuklar tembel" genellemesi, mizaç farkındalığıyla "farklı motivasyonlar" olarak yeniden çerçevelenmiştir (Wagner, 1996).

Oturumun ilerleyen kısmında, ailenin kök ilişkileri ve günlük rutinleri, mizaç merceğiyle yeniden incelenmiştir. Baba, kendi Tip 1 kök ailesinin disiplini fark ederek değişim potansiyelini kabul etmiş; anne, duygusal aile geçmişini Tip 4'ün yaratıcılığıyla bağdaştırmıştır. Çocukların okul performanslarındaki düşüş (büyük çocuğun dikkat dağınıklığı, küçük çocuğun not kaybı), mizaç çatışmalarının etkisi olarak tartışılmış ve ekonomik stabilite gibi olumlu faktörler vurgulanmıştır. İkinci oturumun sonunda, aile bireyleri mizaç tiplerini öğrenmenin birbirlerini anlamada bir adım olduğunu ifade ederek motivasyonlarını artırmışlardır. Oturum özetlenerek sonlandırılmış ve üçüncü oturum için "Mizaç Temelli İletişim Egzersizleri" ödevi verilmiştir. Son olarak, üçüncü oturum gün ve saati belirlenmiştir.

İkinci oturumda ailenin motivasyonu, birinci oturuma kıyasla daha yüksek düzeyde gözlenmiştir; özellikle farkındalık atölyesi ve egzersizler, duygusal kopukluğu azaltmıştır. Ana gündem, Enneagram farkındalığı ve mizaç farklılıklarına hazırlık üzerine oluşturulmuştur. Bu yaklaşım ile mizaç temelli çatışmaların aile sistemini dönüştürmedeki rolü vurgulanmaya çalışılmıştır. Oturum, empati ve yansıtma teknikleriyle yürütülmüş; aile üyelerine eşit konuşma fırsatı verilerek güven pekiştirilmiştir. Bu, Enneagram temelli danışmanlığın ikinci adımında motivasyonel temeli güçlendirmiş ve on oturumluk sürecin devamı için sağlam bir zemin oluşturmuştur.

Üçüncü Oturum: Baba (Tip 1) ile Çalışma

Üçüncü oturuma, ikinci oturumun sonunda verilen "Mizaç Temelli İletişim Egzersizleri" ödevinin değerlendirilmesiyle başlanmıştır. İkinci oturumda kazanılan Enneagram farkındalığı (örneğin, babanın Tip 1 mükemmeliyetçiliğinin ailedeki stres kaynağı olarak tanımlanması, annenin Tip 4 duygusal hassasiyetinin anlaşılması, büyük çocuğun Tip 7 kaçış eğiliminin ve küçük çocuğun Tip 3 onay arayışının aydınlatılması), bu oturumun temelini güçlendirmiştir. Aile, ödev sırasında mizaç tiplerine dayalı iletişim denemeleri yapmış; baba, çocuklarıyla konuşurken "doğruluk" motivasyonunu yumuşatmaya çalışmış ancak hâlâ eleştirel yorumlar yaptığını kabul etmiştir. Anne, egzersizlerde kendi duygusal ihtiyaçlarını ifade ederek rahatlama hissetmiş; çocuklar ise

babalarının katılığının azaldığını fark etmişlerdir. Bu bağlantı, ikinci oturumdaki "Mizaç Farkındalık Atölyesi" ve "Güvenli Alan" egzersizlerinin etkisini pekiştirerek, ailenin Enneagram temelli büyüme sürecine olan motivasyonunu artırmış ve Tip 1'in rahatlama yoluna odaklanmayı kolaylaştırmıştır (Matisse, 2018). Oturum, bu ödev paylaşımlarıyla başlayarak aile üyelerinin birbirlerini takdir etmesini teşvik etmiş ve babanın tutumlarını merkeze alan bir yapıya geçiş yapmıştır.

Oturumun başında, aile bireyleri dairesel bir oturma düzeninde toplanmış ve kısa bir ısınma sohbetiyle (örneğin, haftalık olumlu gelişmeler, gibi çocukların okul başarıları veya aile yemeklerindeki keyifli anlar) güven ortamı yeniden sağlanmıştır. Ardından, babanın Tip 1 mizacına odaklanan hedefler tartışılmıştır: Mükemmeliyetçi tutumlarını esnetmek ve eleştirel yaklaşımını azaltmak. Enneagram alanyazınında Tip 1'lerin, iç eleştirilerinin dışa yansımalarıyla ilişkilerde baskı yarattığı vurgulanmaktadır (Wagner, 1996). Bu nedenle, oturum bu otomatik davranış kalıplarını sorgulamaya ayrılmıştır. Baba, ikinci oturumdaki MEM-9 sonuçlarını hatırlatarak, "Yüksek beklentilerim ailede gerilim yaratıyor, ama değiştirmek zor" diye paylaşmıştır. Bu, Tip 1'in büyüme yönünde "kabul ve neşe"ye geçiş yaptığını göstermektedir (Naranjo, 1994). Diğer aile üyelerine de zaman ayrılarak, onların bakış açıları dahil edilmiştir: Anne, babanın eleştirilerinin kendi Tip 4 yalnızlığını artırdığını ifade etmiş; büyük çocuk, babasının kurallarının eğlencesini kısıtladığını (Tip 7 perspektifi) tekrarlamış; küçük çocuk ise babasının yorumlarının motivasyonunu düşürdüğünü (Tip 3 onay ihtiyacı) paylaşmıştır. Bu paylaşımlar, babanın tutumlarının sistemik etkisini ortaya koymuştur (Kerr ve Bowen, 1988).

Oturumun ana kısmında, "Hata Kucaklama" egzersizi başlatılmıştır. Bu teknik, Enneagram temelli bir yaklaşım olup, Tip 1'lerin kusur toleransını artırmayı amaçlar ve bilişsel-davranışçı unsurlarla entegre edilmiştir (Matisse, 2018). Baba, çocuklarla plansız bir masa oyunu oynayarak (örneğin, basit bir zar oyunu) kusurları tolere etmeye teşvik edilmiş; egzersiz sırasında büyük çocuğun "yanlış" hamlesine başlangıçta düzeltme tutumu göstermiş ancak ailesinin desteğiyle gülerek tepki vermiştir. Bu an, SUD (Subjektif Rahatsızlık Birimi) ölçeğiyle değerlendirilmiş: Başlangıçta 8 (yüksek stres) olan puan, egzersiz sonunda 6'ya

düşmüştür. Anne, egzersize katılarak kendi Tip 4 yaratıcılığını oyuna eklemiş (örneğin, hikaye unsurları ekleyerek), bu da babanın katılımını yumuşatmıştır. Çocuklar, babalarının rahatlamasını takdir ederek (küçük çocuk "Babam güldüğünde, ben de mutlu oluyorum" demiştir), egzersizin aile bağını güçlendirdiğini belirtmişlerdir. Egzersiz, Tip 1'in stres altındaki katılımını fark ettirerek, büyüme yolunda ilerleme sağlamıştır.

Devamında, bilişsel yeniden yapılandırma tekniği uygulanmıştır. Baba, "Her şey mükemmel olmalı" inancını sorgulamış; örneğin, birinci oturumdaki ödev beklentilerini (çocukların "sorumsuzluğu") ve ikinci oturumdaki mizaç sonuçlarını referans alarak, bu inancın kök ailesindeki disiplinle bağlantılı olduğunu kabul etmiştir. Oturumda, alternatif düşünceler geliştirilmiş: "Kusurlar öğrenme fırsatıdır" gibi ifadeler, Enneagram'ın Tip 1 için önerdiği "rahatlama" stratejisiyle uyumlu hale getirilmiştir (Heuertz, 2017). Anne ve çocuklar da bu sürece dahil edilmiş; anne, babanın inançlarını empatiyle dinleyerek kendi duygusal dünyasını paylaşmış; büyük çocuk, kusurların eğlenceli olabileceğini (Tip 7 neşesi) örneklemiş; küçük çocuk ise kusursuz olmayan başarılarını kutlamayı önermiştir (Tip 3 uyarlanabilirliği). Bu etkileşim, ailenin mizaç farklılıklarına saygı göstermesini teşvik etmiş ve çarpıtılmış düşünceleri (örneğin, babanın "tembellik" genellemesi) yeniden çerçevelemiştir (Wagner, 1996).

Oturumun ilerleyen kısmında, ailenin kök ilişkileri ve günlük rutinleri mizaç odaklı yeniden incelenmiştir. Baba, kendi Tip 1 geçmişini ele alarak değişim taahhüdünde bulunmuş; anne, bu değişimin ailedeki duygusal kopukluğu azaltacağını belirtmiştir. Çocukların okul performanslarındaki iyileşme işaretleri (büyük çocuğun dikkat dağınıklığının azalması, küçük çocuğun notlarının stabilizasyonu) tartışılmış ve ekonomik stabilite gibi olumlu faktörler vurgulanmıştır. Bir hafta içerisinde çocuklarla günde bir kez plansız oyunlar oynama ödevi verilerek, Tip 1'in pratik uygulama yoluyla esneme becerisi desteklenmiştir. Oturum sırasında, babanın başlangıçtaki direnci (örneğin, "Değişim yavaş olacak") gözlenmiş ancak ailesinin desteğiyle motivasyonu artmıştır.

Üçüncü oturumun sonunda, oturumdaki ilerlemeler özetlenerek aile bireyleri cesaretlendirilmiştir. Baba, eleştirel yorumlarının sıklığının azaldığını bildirmiş;

diğer üyeler, bu değişimin aile dinamiklerini olumlu etkilediğini ifade etmişlerdir. Oturum özetlenerek sonlandırılmış ve dördüncü oturum için "Duygusal Paylaşım Günlüğü" ödevi verilmiştir. Son olarak, dördüncü oturum gün ve saati belirlenmiştir.

Üçüncü oturumda ailenin motivasyonu, önceki oturumlara kıyasla daha da yükselmiş; özellikle "Hata Kucaklama" egzersizi, duygusal bağları güçlendirmiştir. Ana gündem, babanın Tip 1 tutumlarının esnetilmesi olup, bu yaklaşım alanyazında Enneagram temelli aile danışmanlığında mizaç odaklı müdahalelerin etkinlik gösterdiğini doğrulamaktadır (Newgent vd., 2004). Oturum, Rogerian empati ve bilişsel tekniklerle yürütülmüş; aile üyelerine eşit zaman ayrılarak güven ve farklılaşma pekiştirilmiştir. Bu, Enneagram temelli danışmanlığın üçüncü adımında bireysel büyümenin aile sistemine entegrasyonunu sağlamış ve on oturumluk sürecin devamı için motivasyonel bir temel oluşturmuştur.

Dördüncü Oturum: Anne (Tip 4) ile Çalışma

Dördüncü oturuma, üçüncü oturumun sonunda verilen "Duygusal Paylaşım Günlüğü" ödevinin değerlendirilmesiyle başlanmıştır. Üçüncü oturumda babanın Tip 1 mizacına odaklanan "Hata Kucaklama" egzersizi ve bilişsel yeniden yapılandırma, ailenin kusur toleransını artırarak duygusal ifadeleri teşvik etmişti; bu, annenin Tip 4 duygusal dalgalanmalarını yönetme sürecine zemin hazırlamıştır. Aile, ödev sırasında günlük duygusal paylaşımlar yapmış; baba, plansız oyunlar sırasında (üçüncü oturum ödevi) çocuklarının duygularını daha az eleştirel dinlediğini belirterek ilerleme kaydetmiş; anne, bu paylaşımların kendi yalnızlık hissini azalttığını ancak hâlâ tam anlaşılmadığını ifade etmiştir. Büyük çocuğun, günlüğe eğlenceli anılar ekleyerek (Tip 7 neşesi) katıldığı; küçük çocuğun ise başarılarını paylaşarak onay aradığı (Tip 3 uyarlanabilirliği) fark edilmiştir. Bu bağlantı, üçüncü oturumdaki babanın esneme becerisinin aile sistemindeki empatiyi artırdığını göstermiş ve Enneagram'ın Tip 4 için büyüme yolunda ilerlemeyi kolaylaştırmıştır (Heuertz, 2017). Oturum, bu ödev tartışmalarıyla başlayarak ailenin motivasyonunu pekiştirmiş ve annenin tutumlarını merkeze alan bir yapıya geçiş yapmıştır.

Oturumun başında, aile bireyleri dairesel bir oturma düzeninde toplanmış ve kısa bir ısınma sohbetiyle (örneğin, haftalık rutinlerdeki duygusal olumlu anlar, annenin yaratıcı bir etkinlik paylaşımı veya çocukların okul başarıları) güven ortamı yeniden sağlanmıştır. Ardından, annenin Tip 4 mizacına odaklanan hedefler tartışılmıştır: Duygusal dalgalanmalarını yönetmek ve aile içinde anlaşılır hissetmek. Enneagram alanyazında Tip 4'ler, duygusal yoğunluk ve kimlik arayışıyla ilişkilerde melankoli ve geri çekilme eğilimi gösterdiği ifade edilmiştir (Wagner, 1996). Bu nedenle, oturum bu otomatik kalıpları yapılandırmaya ayrılmıştır. Anneye, ikinci oturumdaki MEM-9 sonuçları ve birinci oturumdaki yalnızlık paylaşımları hatırlatıldığında, "Duygularımın dalgalı olduğu, çabuk değiştiği doğru, ailem beni aşırı hassas görüyor ama bu bana çok normal bir durum gibi geliyor" diye ifade etmiştir. Bu, Tip 4'ün büyüme yönündeki geçiş ihtiyacını vurgulamıştır (Naranjo, 1994). Diğer aile üyelerine de zaman ayrılarak, onların bakış açıları dahil edilmiştir: Baba, annenin duygusal ifadelerinin kendi Tip 1 rasyonelliğini zorladığını ancak üçüncü oturumdaki esnemeyle empati geliştirdiğini paylaşmış; büyük çocuk, annenin melankolisinin eğlencesini etkilediğini belirtmiş; küçük çocuk ise annenin duygularını anladığını belirterek kendi duyguları ile bağdaştırmıştır. Bu paylaşımlar, annenin tutumlarının sistemik etkisini ortaya koymuştur (Kerr ve Bowen, 1988).

Oturumun ana kısmında, "Duygu Günlüğü" uygulaması başlatılmıştır. Bu teknik, Enneagram temelli bir yaklaşım olup, Tip 4'lerin duygusal derinliğini yapılandırılmış bir şekilde işlemelerini amaçlar ve bilişsel-davranışçı unsurlarla entegre edilmiştir (Heuertz, 2017). Anne, günlük duygularını yazıya dökerek (örneğin, yalnızlık anlarını tetikleyen olaylar, yoğunluk seviyesi ve alternatif düşünceler) teşvik edilmiştir. Anne oturumda bir örnek paylaşımında bulunarak, babanın eleştirisinin kendini "görünmez" hissettirdiğini yazmıştır. Bu egzersiz, SUD (Subjektif Rahatsızlık Birimi) ölçeğiyle değerlendirilmiş: Başlangıçta 7 (yüksek dalgalanma) olan puan, uygulama sonunda 5'e düşmüştür. Baba, günlüğe katılarak annenin duygularını yargısız okumayı denemiş; çocuklar, kendi duygularını ekleyerek (büyük çocuk eğlenceli çizimler, küçük çocuk başarı notları) aileyi bütünleştirmiştir. Egzersiz, Tip 4'ün stres altındaki melankolisini fark ettirerek, büyüme yolunda ilerleme sağlamıştır.

Devamında, sanat terapisi temelli "Duygu Haritası" çizimi yapılmıştır. Anne, bir kağıda duygularını renkler ve sembollerle (örneğin, mavi dalgalar için yalnızlık, kırmızı oklar için anlaşılma) haritalandırarak ifade etmiştir. Bu, 'Tip 4'ün yaratıcı özgünlüğünü kullanarak duygusal yönetimi teşvik etmiştir (Matise, 2018). Aile üyeleri sırayla haritayı yorumlamış: Baba, haritadaki "soğuk" unsurları kendi katılığıyla bağdaştırarak empati göstermiş; büyük çocuk, harita ile ilgili espri yaparak neşeli unsurlar eklemiş ve annenin dalgalanmasını hafifletmiştir. Küçük çocuk ise haritadaki başarılı çizimleri, motiflerini takdir ederek (Tip 3 onayı) destek vermiştir. Bu etkileşim, ailenin mizaç farklılıklarına saygı göstermesini teşvik etmiş ve çarpıtılmış düşünceleri (örneğin, annenin "anlaşılamayan tek kişi" rasyonelizasyonu) yeniden çerçevelemiştir (Wagner, 1996).

Oturumun ilerleyen kısmında, ailenin kök ilişkileri ve günlük rutinleri mizaç odaklı yeniden incelenmiştir. Anne, kendi kök ailesindeki duygusal teşviki ele alarak, evlilikteki eksikliğin dalgalanmaları artırdığını kabul etmiş; baba, bu farkındalığın kendi değişimini (üçüncü oturum etkisi) pekiştirdiğini belirtmiştir. Çocukların okul performanslarındaki iyileşme (büyük çocuğun dikkat artışı, küçük çocuğun motivasyon yükselişi) tartışılmıştır. Bir hafta içerisinde 3 kez aile toplantısı yapılması ve annenin duygularını paylaşmasına müsaade edilmesi ödevi verilerek, Tip 4'ün pratik uygulama yoluyla aile entegrasyonu desteklenmiştir. Oturum sırasında, annenin başlangıçtaki çekingenliği (örneğin, "Duygularımı paylaşmak zor") gözlenmiş ancak ailesinin desteğiyle rahatlaması sağlanmıştır. Dördüncü oturumun sonunda, oturumdaki ilerlemeler özetlenerek aile bireyleri cesaretlendirilmiştir. Anne, duygularını ifade etme konusunda daha rahat hissettiğini bildirmiş; diğer üyeler, bu değişimin aile dinamiklerini olumlu etkilediğini (özellikle babanın empati artışı) ifade etmişlerdir. Oturum özetlenerek sonlandırılmış ve beşinci oturum için "Kaçış ve Eğlence Dengesi Egzersizleri" ödevi verilmiştir. Son olarak, beşinci oturum gün ve saati belirlenmiştir.

Dördüncü oturumda ailenin motivasyonu, önceki oturumlara kıyasla daha da yükselmiş; özellikle "Duygu Haritası" egzersizi, duygusal bağları güçlendirmiştir. Ana gündem, annenin Tip 4 tutumlarının yönetilmesi olup, bu yaklaşım alanyazında Enneagram temelli aile danışmanlığında mizaç odaklı müdahalelerin

etkinlik gösterdiğini doğrulamaktadır (Newgent vd., 2004). Oturum, Rogerian empati ve sanat terapisi teknikleriyle yürütülmüş; aile üyelerine eşit zaman ayrılarak güven ve farklılaşma pekiştirilmiştir. Bu, Enneagram temelli danışmanlığın dördüncü adımında bireysel büyümenin aile sistemine entegrasyonunu sağlamış ve on oturumluk sürecin devamı için motivasyonel bir temel oluşturmuştur.

Beşinci Oturum: 10 Yaşındaki Çocuk (Tip 7) ile Çalışma

Beşinci oturuma geçiş, dördüncü oturumun yarattığı duygusal dalgaların sakinleştiği bir köprüyle sağlandı. Dördüncü oturumda annenin Tip 4 mizacına yönelik "Duygu Günlüğü" ve "Duygu Haritası" egzersizleri, ailenin empati rezervuarını doldurmuş; bu, özellikle babanın eleştirilerini yumuşatırken, çocukların duygusal ifadelerine alan açmıştır. Aile, verilen "Kaçış ve Eğlence Dengesi Egzersizleri" ödevini uygularken, annenin paylaşımları büyük çocuğun (10 yaş) neşeli kaçışlarını tetiklemiştir – örneğin, aile toplantılarında çocuk konuyu şakaya vurarak hafifletmeye çalışmıştır. Baba, bu ödev sayesinde kendi Tip 1 katılığını daha da esnettiğini fark etmiş; anne, duygusal rahatlamasının çocuklarının enerjisini olumlu etkilediğini paylaşmış; küçük çocuk ise (Tip 3) annenin ifadelerinden mutlu olduğunu ifade etmiştir. Bu durum, Enneagram'ın aile içindeki büyüme zincirini güçlendirmiş aynı zamanda, oturumu büyük çocuğun sınır zorlayıcı yanlarına yöneltmek için uygun bir zemin hazırlamıştır. Oturum, bu ödev yansımalarıyla açılarak, ailenin kolektif ilerlemesi vurgulanmış ve Tip 7'nin enerjisini doğru kanalize etme çalışmalarına kapı aralamıştır.

Oturum, aile üyelerinin rahat tavrı ve eğlenceli havası ile başlamıştır. Isınma sohbetinde büyük çocuğun dikkatini çekebilmek için haftanın en "maceralı" anısını paylaşmaları istenmiştir. Büyük çocuk hemen bir okul şakası anlatmış, bu da gülüşmeleri sağlamıştır. Bu eğlenceli atmosfer güveni tazelemiş ve odak noktasını, büyük çocuğun Tip 7 mizacına – coşkulu, özgürlük arayan ruhuna – kaydırmıştır. Sınırları zorlayıcı davranışlarını dizginlemek ve enerjisini yapıcı kanallara yönlendirmek. Enneagram'ın penceresinden bakıldığında, Tip 7'ler gibi çocuklar, acıyı kaçışla savuştururken (pozitiflik maskesi altında), kuralları "sıkıcı zincirler" olarak görebilir. Bu nedenle bu oturum, Tip 7'nin büyüme yolunda

odak ve disipline evrilmesini teşvik ederek (Wagner, 1996) zorlayıcı davranışlarını dönüştürmeyi hedeflemiştir. Büyük çocuğa, ikinci oturumdaki MEM-9 sonuçlarını hatırlatılmıştır. Çocuk bu sonuçlar arasındaki kurallara uyma zorluğunu hatırladığında "Kurallar eğlencemi bozuyor, ama belki içinde biraz macera olsa ya da ben katabilsem..." diye mırıldandığı fark edilmiştir. Bu samimi itiraf, oturumun kişiselleşmesini sağlamıştır. Bunun üzerine baba, çocuğun dürtüselliklerinin kendi beklentilerini (Tıp 1 beklentileri) tetiklediğini kabul etmiş; anne, Tıp 4 derinliğiyle, çocuğun neşesinin aileye ışıktığını ama sınırlar olmadan gölge düşürdüğünü eklemiş; küçük kardeş ise (Tıp 3), abisinin "yaramazlıklarının" eğlenceli olduğunu ancak kendisini sık sık ağlattığını, sıktığını paylaşmıştır. Bu çoksesli giriş, çocuğun davranışlarının aile ağına nasıl düğümlendiğini göstermiştir (Kerr ve Bowen, 1988).

Oturumun ortasında, "Macera Planlama" oyunu oynanarak büyük çocuğun kendini ifade etmesi sağlanmıştır. Bir nevi hayal gücü fırtınası olan bu teknik, Enneagram'ın Tıp 7 için önerdiği pozitif kaçışı yapılandıran bir araç olarak kullanılır (Matise, 2018). Bu bağlamda çocuk, ailece bir doğa yürüyüşü planlamıştır. Bu etkinlik kapsamında harita çizip, rotayı hayal etmiştir. Ama bu sırada çeşitli kurallara uymasına rehberlik edilmiştir. Örneğin, "Yolda durup düşünmeden koşma, grubu bekle." Bu oyun, imajinasyon tekniği kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Çocuk gözlerini kapayıp "ormanda hazine avı" düşlemiş bu hayale ailesi özellikle de küçük çocuk da katılmıştır. Baba rotayı belirleyerek, anne duygusal manzaraları ekleyerek, küçük kardeş de başarı hedefleri koyarak etkinliğe katılmıştır. SUD ölçeği burada kullanılmış; çocuğun başlangıçtaki heyecanının 8'lik bir dürtüsel zirveyken (kuralları atlama isteği), oyun sonunda 6'ya indiği, rahatlama ve odaklama yaşadığı gözlenmiştir. Bu etkileşimin, Tıp 7'nin stres altındaki isyanını yumuşattığı fark edilmiştir.

Ardından, büyük çocuk merkeze alınarak "Dur ve Düşün" tekniği öğretilmiştir. Basit ama etkili bir fren mekanizması olan bu teknik dürtü geldiğinde dur, derin nefes al, sonuçları düşün adımlarından oluşmaktadır. Çocuk, bunu bir "süper kahraman gücü" gibi benimsemiştir. Çocuğa önceki oturumlardaki kaçış anıları (örneğin, birinci oturumdaki şaka girişimleri) hatırlatılmış ve bu durumları süper gücünü kullanarak tekrar nasıl yaşayabileceği imajinasyon tekniği ile

canlandırılmıştır. Aileye, bu etkinlik sırasında bazı görevler verildi. Bu görevler kapsamında baba eleştiri yerine doğru yol seçeneklerini sunarak rehberlik etmiş, anne empatiyle dinleyerek çocuğun dürtüsel ihtiyaçlarını anlamaya çalışmış, küçük çocuk ise kendi onay arayışını bağdaştırarak abisini etkinlik sırasında takdir ve teşvik etmiştir. Bu anlar, farklı mizaçların birbiri ile nasıl uyum içinde çalışabileceğini gözler önüne sergilemiştir: Tip 7'nin neşesi, Tip 1'in yapısıyla, Tip 4'ün derinliğiyle ve Tip 3'ün uyarlanabilirliğiyle uyum sağlamıştır. Bunun yanı sıra, çarpıtılmış algıları (çocuğun "kurallar düşman" düşüncesi) yeniden yapılandırılmıştır (Heuertz, 2017).

Oturum akışında, kök dinamikler ve günlük ritimler mizaç merceğinden geçirilerek tartışılmıştır. Ebeveynler, ailedeki çatışmalarının çocuğun kaçışlarını körüklediğini fark etmiştir. Ödev olarak, çocuğun dürtüsel davranışlarını (haftada kaç kez?) sayması ve ailece bir yürüyüş düzenlemesi istenmiştir. Bu yürüyüşte çocuğun rehber olmasının ve sorumluluğu almasının sağlanması istenmiştir. Bu görev ile pratik uygulama yoluyla Tip 7'nin enerjisinin doğru yöne kanalize edilmesi sağlanmaya çalışılmıştır. Beşinci oturumun kapanışında, oturumun özetinin yanı sıra beş oturum sürecinde meydana gelen ilerlemeler özetlenmiştir. Ayrıca altıncı oturum için "Başarı ve Onay Dengesi Günlüğü" ödevi verilmiş bir sonraki oturumun gün ve saati belirlenmiştir.

Bu oturumda, ailedeki değişime olan yüksek motivasyonunun devam ettiği fark edilmiştir. Temel gündem, büyük çocuğun Tip 7 tutumlarının dönüştürülmesi olsa da Enneagram temelli müdahalelerin, aile sistemlerini zenginleştirdiği (Newgent vd., 2004) görüşü dikkate alındığında, bu oturumun ailenin empati ve farklılaş özelliklerini desteklediği söylenebilir. Rogerian sıcaklık ve yaratıcı tekniklerle yönetilen süreç, on oturumluk yolculuğun orta noktasında, aileyi daha bütün bir hikaye halinde algılanmasını sağlamıştır.

Altıncı Oturum: 7 Yaşındaki Çocuk (Tip 3) ile Çalışma

Altıncı oturuma, beşinci oturumun sonunda verilen "Başarı ve Onay Dengesi Günlüğü" ödevinin değerlendirilmesiyle başlanmıştır. Beşinci oturumda büyük çocuğun Tip 7 mizacına odaklanan "Macera Planlama" oyunu ve "Dur ve Düşün" tekniğinin, ailenin enerjisini yapılandırarak sınırları eğlenceli bir şekilde

yönetmeyi teşvik ettiği gözlenmiştir. Ayrıca bu durumun küçük çocuğun (7 yaş) Tip 3 onay arayışını dolaylı olarak desteklediği fark edilmiştir. Aile, ödev sırasında büyük çocuğun dürtüsel davranışlarını takip ederken, küçük çocuğun başarılarını daha farkında bir şekilde kutlamış; baba, yürüyüş etkinliklerinde (beşinci oturum ödevi) çocukların çabalarını takdir ederek kendi Tip 1 eleştirisini azaltmış; anne, duygusal haritalarından (dördüncü oturum etkisi) ilham alarak olumlu geri bildirimler vermiş; büyük çocuk ise kardeşinin başarılarını neşeye paylaşmıştır. Bu bağlantı, Enneagram'ın aile içindeki entegrasyonunu güçlendirerek, oturumu küçük çocuğun başarısızlık korkusuna yöneltmek için uygun bir temel oluşturmuştur. Oturum, bu ödev paylaşımlarıyla başlayarak ailenin ilerlemesini pekiştirmiş ve küçük çocuğun tutumlarını merkeze alan bir yapıya geçiş yapmıştır. Oturumun başında, aile bireyleri dairesel bir oturma düzeninde toplanmış ve kısa bir ısınma sohbetiyle (örneğin, haftalık rutinlerdeki başarı anları, küçük çocuğun okul etkinlikleri veya aile oyunlarındaki keyifli dakikalar) güven ortamı yeniden sağlanmıştır. Ardından, küçük çocuğun Tip 3 mizacına odaklanan hedefler tartışılmıştır: Başarısızlık korkusunu azaltmak ve içsel motivasyonunu güçlendirmek. Enneagram Mizaç Modeline göre Tip 3'ler, onay ve başarı odaklı yapıları nedeniyle düşük özsaygı riski taşıdığından (Wagner, 1996), oturum küçük çocuğun bu korkularını dönüştürmeye ayrılmıştır. Çocuk ve aileye, ikinci oturumdaki MEM-9 sonuçları ve birinci oturumdaki gözyaşları hatırlatıldığından, "Başarılı olmazsam ailem beni sevmez diye korkuyorum" diye paylaşmıştır. Bu durum, Tip 3'ün büyüme yönünde "otantiklik ve içsel değer"e geçiş ihtiyacını vurgulamıştır (Naranjo, 1994). Diğer aile üyelerine de zaman ayrılarak, onların bakış açıları dahil edilmiştir: Baba, çocuğun korkusunun kendi Tip 1 beklentilerinden kaynaklandığını kabul etmiş; anne, Tip 4 derinliğiyle çocuğun duygusal ihtiyaçlarını daha iyi fark ettiğini ifade etmiş; büyük çocuk ise, kardeşinin kaygılarının yersiz olduğunu aslında kardeşinin de başardığı birçok şey olduğunu ifade etmiştir. Bu paylaşımlar, çocuğun tutumlarının aile sistemindeki etkilerini ortaya koymuştur (Kerr ve Bowen, 1988).

Oturumun ana kısmında, "Kendi Hikâyeni Yaz" etkinliği uygulanmıştır. Bu teknik, Enneagram temelli bir yaklaşım olup, Tip 3'lerin başarı hikayelerini otantik bir şekilde yapılandırmalarını amaçlar ve yaratıcı yazı unsurlarıyla entegre

edilir (Demirel Yılmaz vd., 2014). Bu etkinlik kapsamında çocuk, güçlü yönlerini (örneğin, okul notları, arkadaşlık becerileri) bir hikaye olarak anlatmış danışman ise bunları yazıya dökmüştür. Bu hikaye tekrar okunarak, özellikle başarısızlığın vurgulandığı anların nasıl "öğrenme maceraları"na çevrileceği işlenmiştir. Bu sayede çocuğun başarısızlık algılarının yeniden çerçevelenmesi amaçlanmıştır. Ebeveynler, çocuğun çabasını takdir etmeye teşvik edilmiş; baba, hikayeye olumlu yorumlar ekleyerek eleştirisini yumuşatmış; anne, duygusal destek vererek çocuğu cesaretlendirmiş ve yalnızlık hissini önlemiştir. Bu egzersiz, SUD (Subjektif Rahatsızlık Birimi) ölçeğiyle değerlendirilmiş: Başlangıçta 7 (yüksek kaygı) olan puan, etkinlik sonunda 4'e düşmüştür. Büyük çocuk, hikayeye neşeli unsurlar katmış, bu da kardeşler arası bağı güçlendirmiştir. Etkinlik, Tip 3'ün stres altındaki uyarlanabilirliğini fark ettirerek, büyüme yolunda ilerleme sağlamıştır.

Devamında, rehberli imgeleme tekniği yapılmıştır. Çocuk, gözlerini kapatarak "başarılı bir gün" imgelemiştir. Bu teknik, içsel motivasyonu güçlendirmek için Enneagram'ın Tip 3 için önerdiği farkındalık stratejisiyle uyumlu hale getirilmiştir (Matisse, 2018). Aile üyeleri sırayla rehberlik etmiş: Baba disiplinli unsurlar eklemiş, anne duygusal zenginlik katmış, büyük çocuk macera öğeleriyle renklendirmiştir. Bu etkileşim, ailenin mizaç farklılıklarına saygı göstermesini teşvik etmiş ve çarpıtılmış düşünceleri (örneğin, çocuğun "başarısızsam değersizim" inancı) yeniden çerçevelemiştir (Wagner, 1996).

Oturumun ilerleyen kısmında, ailenin kök ilişkileri ve günlük rutinleri mizaç odaklı yeniden incelenmiştir. Çocuk, ailesinin çatışmalarının kendi korkularını artırdığını fark etmiş; ebeveynler ise bu durumu azaltmanın yollarını tartışmıştır. Okul performansındaki not düşüşleri (birinci oturumdan beri), imgeleme ve hikaye yazımıyla bağdaştırılmıştır. Çocuğun hafta içerisinde yaşadığı kaygı durumlarının takibi ödev olarak verilmiş; ayrıca ebeveynlerden olumlu geri bildirimlerle çocuğu desteklemeleri istenmiştir. Oturum sırasında, çocuğun başlangıçtaki utangaçlığı (örneğin, "Hikayemi okumak istemiyorum") gözlenmiş ancak ailesinin desteğiyle oturumun sonlarında öz güveninin arttığı fark edilmiştir.

Altıncı oturumun sonunda, oturumdaki ilerlemeler özetlenerek aile bireyleri cesaretlendirilmiştir. Çocuk, bir okul projesinde orta düzey başarı elde ettiğinde kaygı hissetmediğini bildirmiş; ebeveynlerin olumlu geri bildirimleri, çocuğun öz-değerini artırdığını ifade etmişlerdir. Oturum özetlenerek sonlandırılmış ve yedinci oturum için "Aile Mizaç Uyum Egzersizleri" ödevi verilmiştir. Son olarak, yedinci oturum gün ve saati belirlenmiştir.

Altıncı oturumda ailenin motivasyonu, önceki oturumlara kıyasla daha da yükselmiş; özellikle "Kendi Hikâyesi Yaz" etkinliği, içsel bağları güçlendirmiştir. Ana gündem, küçük çocuğun Tip 3 tutumlarının güçlendirilmesi olup, bu yaklaşım alanyazında Enneagram temelli aile danışmanlığında mizaç odaklı müdahalelerin etkinlik gösterdiğini doğrulamaktadır (Newgent vd., 2004). Oturum, Rogerian empati ve imgeleme teknikleriyle yürütülmüş; aile üyelerine eşit zaman ayrılarak güven ve farklılaşma pekiştirilmiştir.

7. Oturum: Aile İçi İletişim Çalışması

Yedinci oturuma, altıncı oturumun sonunda verilen "Aile Mizaç Uyum Egzersizleri" ödevinin değerlendirilmesiyle başlanmıştır. Altıncı oturumda küçük çocuğun Tip 3 mizacına odaklanan "Kendi Hikâyesi Yaz" etkinliği ve rehberli imgeleme, çocuğun içsel motivasyonunu güçlendirerek ailenin takdir mekanizmalarını geliştirmiştir. Bu durum, aile içi iletişimde empatiyi artırmıştır. Aile, ödev sırasında mizaç uyumunu denemiş; küçük çocuk, kaygı durumlarını takip ederken (altıncı oturum ödevi) ebeveynlerin olumlu geri bildirimlerini fark etmiş; baba, çocuğun başarı hikayelerini desteklemiş; anne çocukla duygusal bağlantı kurmuş; büyük çocuk ise kardeşinin motivasyonuna esprileri ile neşeli katkılar yapmıştır. Bu bağlantı, Enneagram'ın aile sistemindeki rolünün anlaşılmasını pekiştirerek, oturumu iletişim becerilerine yöneltmek için sağlam bir zemin hazırlamıştır. Oturum, bu ödev tartışmalarıyla başlayarak ailenin motivasyonunu yükseltmiş ve genel iletişim gelişimine geçiş yapmıştır.

Oturumun başında, aile bireyleri dairesel bir oturma düzeninde toplanmış ve kısa bir ısınma sohbetiyle (örneğin, haftalık rutinlerdeki iletişim anları, küçük çocuğun okul projelerindeki çabaları veya aile tartışmalarındaki olumlu değişimler) güven ortamı yeniden sağlanmıştır. Ardından, aile içi iletişim hedefleri tartışılmıştır:

Bireylerin mizaç özelliklerini anlaması ve iletişim becerilerini geliştirmesi. Çalışmaya küçük çocuğun altıncı oturumdaki hikaye yazımı hatırlatılarak başlanmıştır. Aile üyelerine zaman ayrılarak, onların bakış açıları sürece dahil edilmiştir.

Oturumun ana kısmında, "Empatik Dinleme" ve "Ben-Dili" teknikleri öğretilmiştir. Bu teknikler, Enneagram temelli bir yaklaşımla entegre edilerek, mizaç farklılıklarını köprüleyen araçlar olarak kullanılmıştır (Newgent vd., 2004). Empatik Dinleme'de, aile üyeleri sırayla küçük çocuğun tutumlarını (örneğin, bir okul projesindeki kaygı) yargısız dinlemiş; baba, çocuğun sözlerini tekrarlayarak Tip 1 rasyonelliğini empatiye dönüştürmüş; anne, duygusal yansımalar ekleyerek Tip 4 derinliğini paylaşmış. Ben-Dili tekniğinde ise, ifadeler "Sen başarısızsın" yerine "Ben endişeliyim çünkü..." şeklinde yapılandırılmış, bu da küçük çocuğun onay arayışını azaltmıştır. Rol değiştirme egzersizinde, baba ve anne çocuklarının bakış açısından konuşmuş; baba, küçük çocuğun rolünde "Başarısız olursam sevilmem diye korkuyorum" diyerek Tip 3 korkusunu deneyimlemiş; anne, büyük çocuğun rolünde neşeli kaçışları ifade ederek aile dinamiklerini aydınlatmıştır. Küçük çocuk, bu egzersizde ebeveynlerin rolünü üstlenerek kendi tutumlarını dışardan görmüş ve SUD (Subjektif Rahatsızlık Birimi) ölçeğinde başlangıçtaki 6 (orta kaygı) puanı, egzersiz sonunda 4'e düşmüştür. Büyük çocuk, rol değiştirmede katkıda bulunarak kardeşinin korkularını hafifletmiştir. Bu teknikler, özellikle Tip 3'ün stres altındaki uyarlanabilirliğini fark ettirerek, büyüme yolunda ilerleme sağlamıştır.

Devamında, aile birbirlerinin ihtiyaçlarını tartışmış; örneğin, küçük çocuğun onay ihtiyacı, babanın annenin duygusal hassasiyetini anlamasıyla bağdaştırılmış – baba, "Annenin hassasiyeti gibi, çocuğumun korkusu da mizacından geliyor" diyerek empati geliştirmiştir. Bu tartışma, Enneagram'ın mizaç çatışmalarını iletişimle çözme vurgusuyla uyumlu hale getirilmiştir (Matise, 2018). Oturum sırasında, çarpıtılmış düşünceler (örneğin, çocuğun "Başarısızsam değersizim" inancı) Ben-Diliyle yeniden çerçevelenmiştir (Wagner, 1996).

Oturumun ilerleyen kısmında, ailenin kök ilişkileri ve günlük rutinleri mizaç odaklı yeniden incelenmiştir. Küçük çocuğun korkuları, ebeveynlerin geçmiş deneyimleriyle (babanın disiplini, annenin yalnızlığı) bağdaştırılmış; tartışmaların

azalması (haftada 5'ten 3'e düşüş), gibi olumlu faktörlerle desteklenmiştir. Öğrenilen teknikler (Empatik Dinleme ve Ben-Dili) ev ödevi olarak verilmiş; ayrıca bir haftada kaç tartışma meydana geldiğinin gözlenmesi istenmiştir. Oturum sırasında, küçük çocuğun başlangıçtaki çekingenliği ailesinin desteğiyle azalmıştır.

Yedinci oturumun sonunda, oturumdaki ilerlemeler özetlenerek aile bireyleri cesaretlendirilmiştir. Aile, birbirlerinin ihtiyaçlarını tartışarak iletişimde ilerleme kaydetmiş; özellikle baba, annenin duygusal hassasiyetini anlamaya başlamıştır. Oturum özetlenerek sonlandırılmış ve sekizinci oturum için "Mizaç Temelli Çatışma Çözümü Egzersizleri" ödevi verilmiştir. Son olarak, sekizinci oturum gün ve saati belirlenmiştir.

Yedinci oturumda ailenin motivasyonunun yükselmeye devam ettiği gözlenmiştir. Özellikle rol değiştirme egzersizi, empati bağlarını güçlendirmiştir. Oturumun ana gündemini aile içi iletişim gelişimi oluşturmuştur. Oturum, Rogerian empati ve iletişim teknikleriyle yürütülmüş; aile üyelerine eşit zaman ayrılarak güven ve farklılaşma pekiştirilmiştir.

Sekizinci Oturum: Aile Dinamikleri ve Çatışma Çözümü

Sekizinci oturuma, yedinci oturumun sonunda verilen "Mizaç Temelli Çatışma Çözümü Egzersizleri" ödevinin değerlendirilmesiyle başlanmıştır. Yedinci oturumda aile içi iletişim becerilerini geliştiren "Empatik Dinleme" ve "Ben-Dili" teknikleri, mizaç farklılıklarını köprüleyerek ailenin empati seviyesini yükseltmiştir. Bu durum, özellikle küçük çocuğun Tip 3 onay arayışını karşılayan rol değiştirmeler yoluyla, aile üyelerinin birbirlerinin korku ve ihtiyaçlarını deneyimlemesini sağlamıştır. Aile, ödev sırasında bu teknikleri pratik çatışmalarda (örneğin, çocukların ödev tartışmaları veya ebeveynlerin günlük gerilimleri) denemiş; küçük çocuk, kaygı durumlarını (yedinci oturum etkisiyle) Ben-Diliyle ifade ederek takdir gördüğünü paylaşmıştır. Baba, çatışmalarda kendi Tip 1 rasyonelliğini empatiye dönüştürmeye çalışmış ancak hâlâ bazen zorlandığını kabul etmiştir; anne, duygusal ifadelerini Empatik Dinleme ile karşılandığında yalnızlık hissinin azaldığını belirtmiş; büyük çocuk ise, esprileri ve farklı bakış açıları ile çatışmaları hafifletmeye yardımcı olduğunu ifade etmiştir.

Bu bağlantı, yedinci oturumdaki iletişim temellerini pekiştirerek, oturumu aile dinamiklerindeki çatışma yönetimini Enneagram merceğiyle güçlendirmeye hazırlamış ve küçük çocuğun Tip 3 tutumlarının (başarısızlık korkusu ve uyarlanabilirlik) sistemik etkisini merkeze alan bir yapıya geçiş yapmıştır (Newgent vd., 2004). Oturum, bu ödev paylaşımlarıyla başlayarak ailenin motivasyonunu artırmış ve genel çatışma çözümü becerilerine odaklanmıştır.

Oturumun başında, kısa bir ısınma sohbetiyle (örneğin, haftalık rutinlerdeki küçük başarılar, küçük çocuğun okul etkinliklerindeki çabaları veya aile oyunlarındaki keyifli anlar) güven ortamı yeniden sağlanmıştır. Ardından, aile dinamikleri ve çatışma çözümü hedefleri tartışılmıştır: Çatışmaları mizaç temelli anlayarak yönetmek ve küçük çocuğun Tip 3 tutumlarının (onay arayışı ve düşük özsaygı riski) aile sistemindeki rolünü aydınlatmak. Enneagram'a göre Tip 3'ler, başarı odaklı uyarlanabilirlikleriyle çatışmalarda maske takma eğilimi göstererek içsel değerlerini göz ardı edebilir. Bu nedenle oturum, küçük çocuğun korkularını dönüştürerek aile bütünlüğünü güçlendirmeye ayrılmıştır (Wagner, 1996). Küçük çocuğa, altıncı oturumdaki "Kendi Hikâyesi Yaz" etkinliği ve yedinci oturumdaki rol değiştirmeler hatırlatılmıştır. Bu durumlara çocuk "Çatışmalarda, anlaşmazlıklarda konuşunca, veya yanlış birşey yaparsam sevilmem diye korkuyorum" şeklinde cevap vermiştir. Diğer aile üyelerine bu konu ile ilgili söz hakkı verilerek görüşleri alınmıştır: Baba, çocuğun suskunluğunun kendisinin eleştirilerinden kaynaklanabileceğini ifade etmiş; anne, çocuğun korkusunun kendisinin yaşadığı yalnızlık duygusundan tetiklenebileceğini belirtmiş; büyük çocuk ise, kardeşinin korkularının ebeveynlerini sinirlendirdiğini ve aile tartışmalarını uzattığını belirterek kendi Tip 7 kaçış eğilimini yansıtmıştır. Bu paylaşımlar, küçük çocuğun tutumlarının ailedeki sistemik etkisini ortaya koymuştur.

Oturumun ana kısmında, "Çatışma Senaryosu Simülasyonu" egzersizi uygulanmıştır. Bu teknik, Enneagram temelli bir yaklaşım olup, mizaç farklılıklarını gerçekçi senaryolarda yönetmeyi amaçmış ve bilişsel-davranışçı unsurlarla entegre edilmiştir (Matise, 2018). Aile, küçük çocuğun ödevini tamamlamaması gibi bir senaryo üzerinden çalışmıştır. Bu senaryoda küçük çocuğa rehberlik edilerek, Tip 3 korkusunu (başarısızlık anındaki suskunluk) rol

oyunarak ifade etmesi ve Ben-Diliyle "Ödevimi bitiremediğimde üzülüyorum çünkü takdir edilmek istiyorum" diyerek duygularını paylaşması sağlanmıştır. Baba, senaryoda kendi Tip 1 katılığını yumuşatarak Empatik Dinleme uygulamış ve "Senin çabanı görüyorum, mükemmel olmak zorunda değilsin" diye yanıt vermiştir; anne, duygusal destek ekleyerek çocuğun yalnızlık hissini azaltmış; büyük çocuk ise, neşeli bir öneriyle (örneğin, ödev sonrası oyun) çatışmayı hafifletmiştir. Egzersiz, SUD (Subjektif Rahatsızlık Birimi) ölçeğiyle değerlendirilmiş: Küçük çocuğun başlangıçtaki 5 (orta kaygı) puanı, simülasyon sonunda 3'e düşmüştür. Bu etkileşim, Tip 3'ün stres altındaki uyarlanabilirliğini fark ettirerek, büyüme yolunda ilerleme sağlamış ve ailenin mizaç uyumunu pekiştirmiştir.

Devamında, "Aile Oyunu Liderliği" etkinliği gerçekleştirilmiştir. Küçük çocuğun tutumlarını merkeze alarak, büyük çocuk (10 yaş) bir aile oyunu planlamış ve liderlik rolü üstlenmiştir. Bu, Tip 7'nin pozitif enerjisini Tip 3'ün onay ihtiyacına bağlayarak, kardeşler arası bağı güçlendirmiştir. Çocuklar birlikte basit bir masa oyunu tasarlamış; küçük çocuk, kuralları uyarlarken kendi başarı motivasyonunu ifade etmiş (örneğin, "Kazandığımda kutlayalım"), baba disiplin ekleyerek, anne ise yaratıcı unsurlar katarak oyunu zenginleştirmiştir. Bu etkinlik, Enneagram'ın aile danışmanlığındaki entegrasyonunu temel alarak, çatışmaları eğlenceli bir çerçeveye dönüştürmüştür (Heuertz, 2017). Aile üyeleri sırayla liderlik yapmış; örneğin, baba Tip 1 yapısıyla oyunu yapılandırmış, anne Tip 4 derinliğiyle duygusal katmanlar eklemiştir. Bu etkileşim, ailenin mizaç farklılıklarına saygı göstermesini teşvik etmiş ve çarpıtılmış düşünceleri (örneğin, küçük çocuğun "Başarısızsam dışlanırım" inancı) yeniden çerçevelemiştir.

Oturumun ilerleyen kısmında, ailenin kök ilişkileri ve günlük rutinleri mizaç odaklı yeniden incelenmiştir. Küçük çocuğun korkuları, ebeveynlerin geçmiş deneyimleriyle (babanın disiplini, annenin duygusal eksikliği) bağdaştırılmış; çatışmaların azalması (yedinci oturumdan beri haftada 3'ten 2'ye düşüş) ve okul performanslarındaki iyileşme (küçük çocuğun notlarının yükselişi) tartışılmıştır. Ayrıca bir hafta içerisinde çocukların rehberlik edebileceği bir aile oyunu gerçekleştirmeleri ödevi verilerek, Tip 3'ün pratik uygulama yoluyla öz-değerini güçlendirmesi desteklenmiştir. Ayrıca, hafta boyunca gerçekleşen tartışmaların

kaydının tutulması istenmiş, bu da çatışma yönetiminin izlenmesini sağlamıştır. Oturum sırasında, küçük çocuğun başlangıçtaki çekingenliği (örneğin, "Liderlik yapamam") gözlenmiş ancak ailesinin desteğiyle sorumluluk hissi gelişmiştir. Sekizinci oturumun sonunda, oturumdaki ilerlemeler özetlenerek aile bireyleri cesaretlendirilmiştir. Aile küçük çocuğun, çatışmalarda sesini daha rahat çıkardığını bildirmiştir. Ayrıca bu değişimin aile dinamiklerini olumlu etkilediği (özellikle babanın empati artışı ve büyük çocuğun neşeli katkıları) gözlenmiştir. Oturum özetlenerek sonlandırılmış ve dokuzuncu oturum için "Mizaç Temelli Aile Hedefleri Belirleme" ödevi verilmiştir. Son olarak, dokuzuncu oturum gün ve saati belirlenmiştir.

Sekizinci oturumda ailenin motivasyonunun oldukça yüksek olduğunu fark edilmiştir. Özellikle "Çatışma Senaryosu Simülasyonu" egzersizi, duygusal bağları güçlendirmiştir. Ana gündem, aile dinamikleri ve çatışma çözümü etrafından şekillendirilmiştir. Oturum, Rogerian empatinin yanı sıra simülasyon teknikleriyle yürütülmüş; aile üyelerine eşit zaman ayrılarak güven ve farklılaşma pekiştirilmiştir.

Dokuzuncu Oturum: Bireysel ve Aile İçi İlerlemenin Değerlendirmesi

Dokuzuncu oturuma, sekizinci oturumun sonunda verilen "Mizaç Temelli Aile Hedefleri Belirleme" ödevinin değerlendirilmesiyle başlanmıştır. Sekizinci oturumda aile dinamikleri ve çatışma çözümü üzerine odaklanan "Çatışma Senaryosu Simülasyonu" ve "Aile Oyunu Liderliği" etkinlikleri, mizaç farklılıklarını yöneterek ailenin empati ve uyum seviyesini yükseltmiştir. Bu, özellikle küçük çocuğun Tıp 3 tutumlarının (başarısızlık korkusu ve onay arayışı) çatışmalarda otantik ifade bulmasını sağlayarak, aile üyelerinin birbirlerinin ihtiyaçlarını daha iyi anlamasını tetiklemiştir. Aile, ödev sırasında belirledikleri hedefleri (örneğin, haftalık aile oyunlarında küçük çocuğun liderliğini teşvik etmek ve tartışmaları Ben-Diliyle yönetmek) uygulamış; ebeveynler küçük çocuğun, ödev tamamlamadaki korkusunun azaldığını (sekizinci oturum simülasyonu etkisiyle) ve daha fazla sorumluluk aldığını paylaşmıştır. Baba, kendi Tıp 1 eleştirisini yumuşattığını ancak hâlâ ara sıra direnç gösterdiğini kabul etmiştir; anne, duygusal ve düşünsel paylaşımlarını artırdığını ve yalnızlık hissinin

azaldığını belirtmiştir. Büyük çocuk ise, neşeli liderlik rolüyle aileyi motive ettiğini ifade etmiştir. Bu bağlantı, sekizinci oturumdaki çatışma yönetimini pekiştirerek, oturumu bireysel ilerlemelerin aile içi entegrasyonuna ve küçük çocuğun Tip 3 tutumlarının (içsel motivasyon ve öz-değer güçlendirmesi) sistemik yansımalarını merkeze alan bir yapıya geçiş yapmıştır (Newgent vd., 2004). Oturum, bu ödev tartışmalarıyla başlayarak ailenin motivasyonunu yükseltmiş ve ilerleme değerlendirmesine odaklanılmıştır.

Oturumun başında, aile bireyleri kısa bir ısınma sohbetiyle (örneğin, haftalık rutinlerdeki bireysel başarılar, aile oyunlarındaki uyumlu anlar) güven ortamını yeniden sağlamıştır. Ardından, bireysel ve aile içi ilerleme değerlendirmesi hedefleri tartışılmıştır: Her bireyin mizaç temelli büyümesini pekiştirmek ve küçük çocuğun Tip 3 tutumlarının (başarısızlık korkusu ve uyarlanabilirlik) aile bağlarını nasıl güçlendirdiğini aydınlatmak. Enneagram Mizaç Modeline göre Tip 3'ler, onay odaklı yapılarıyla ilerleme süreçlerinde otantik öz-değeri geliştirdikçe aile sistemlerinde motivasyon kaynağı olurlar; bu nedenle oturum, küçük çocuğun korkularını dönüştürerek bireysel kazanımların kolektif etkisini vurgulamaya ayrılmıştır (Wagner, 1996). Küçük çocuğa, altıncı oturumdaki "Kendi Hikâyesi Yaz" etkinliği ve sekizinci oturumdaki simülasyonlar hatırlatıldığında, "Artık birşeyi yapamayınca daha az korkuyorum çünkü babam kızmıyor, annem bir şey söylemiyor, ailemle birlikteyken kendimi daha güçlü hissediyorum" şeklinde paylaşımda bulunmuştur. Bu, Tip 3'ün büyüme yönünde içsel değere geçiş ihtiyacını vurgulamıştır (Naranjo, 1994). Bu durumla ilgili olarak baba, çocuğun ilerlemesinin kendi Tip 1 katılığını yumuşattığını ifade etmiştir; anne, çocuğun motivasyonunun kendi duygusal ifadelerine ilham verdiğini ifade etmiş; büyük çocuk ise, kardeşinin çabalarının aile etkinliklerini daha eğlenceli kıldığını belirterek kendi Tip 7 neşesini yansıtmıştır.

Oturumun ana kısmında, bireysel ilerlemeleri pekiştiren teknikler uygulanmıştır. Öncelikle baba için "Hata Kucaklama" egzersizi (üçüncü oturumdan uyarlanmış) gerçekleştirilmiş; baba, bir dağınıklık senaryosunda (örneğin, çocukların oyun sonrası dağınık eşyaları) kusurları tolere ederek Tip 1 mükemmeliyetçiliğini esnetmiş ve "Hatalar öğrenme fırsatıdır" diye alternatif düşünceyi tekrarlamıştır. Bu, küçük çocuğun Tip 3 korkusuna bağlanarak, babanın esnemesinin çocuğun

başarısızlık algısını azalttığı tartışılmıştır. Egzersiz, SUD (Subjektif Rahatsızlık Birimi) ölçeğiyle değerlendirilmiş: Babanın başlangıçtaki 4 (orta stres) puanı, egzersiz sonunda 2'ye düşmüştür. Anne, devamında "Duygu Haritası"nı (dördüncü oturumdan) aileyle paylaşmış; haritadaki renk ve sembollerle yalnızlık anlarını ifade ederek Tip 4 duygusal dalgalanmalarını yönetmiş ve küçük çocuğun onay ihtiyacını empatiyle bağdaştırmıştır (örneğin, "Senin korkun gibi, benim yalnızlığım da aile desteğiyle azalıyor"). Anne için SUD puanı başlangıçta 4 iken, paylaşım sonunda 2'ye inmiştir. Çocuklar, oturumun odak noktasında ailece bir proje planlamış; model uçak yapımı etkinliğinde küçük çocuk liderlik ederek Tip 3 uyarlanabilirliğini sergilemiş (örneğin, parçaları dağıtırken başarı hedefleri koymuş), büyük çocuk ise neşeli katkılarla (Tip 7 kaçışını yapıcıya dönüştürerek) destek vermiştir. Bu etkinlik, Enneagram temelli bir yaklaşım olup, mizaç farklılıklarını işbirliğinde bütünleştirmeyi amaçlar ve bilişsel-davranışçı unsurlarla entegre edilmiştir (Matise, 2018). Çocuklar, projede iş birliği yaparak SUD puanlarında (küçük çocuk için başlangıç 3'ten 1'e düşüş) rahatlama yaşamış; aile üyeleri sırayla katılarak, küçük çocuğun tutumlarının aile bağlarını güçlendirdiğini deneyimlemiştir.

Devamında, ilerleme değerlendirmesi için yansıtıcı tartışma yapılmıştır. Aile, bireysel kazanımları (örneğin, babanın eleştirel yorumlarının azalması, annenin duygusal paylaşımlarının artması) küçük çocuğun Tip 3 büyümesiyle ilişkilendirmiş; çocuk, "Ailem hatalarıma kızmayınca kendimi daha değerli hissediyorum" diyerek otantik öz-değeri vurgulamıştır. Bu etkileşim, ailenin mizaç farklılıklarına saygı göstermesini teşvik etmiş ve çarpıtılmış düşünceleri (örneğin, küçük çocuğun "Başarısızsam sevilmem" inancı) yeniden çerçevelemiştir (Wagner, 1996).

Oturumun ilerleyen kısmında, ailenin kök ilişkileri ve günlük rutinleri mizaç odaklı yeniden incelenmiştir. Küçük çocuğun ilerlemesi, ebeveynlerin geçmiş deneyimleriyle (babanın disiplini, annenin duygusal teşviki) bağdaştırılmış; çatışmaların azalması (haftada 2'den 1'e düşüş) ve okul performanslarındaki iyileşme (küçük çocuğun notlarının yükselişi, büyük çocuğun dikkat artışı) tartışılmıştır. Ayrıca hafta boyunca yapacakları etkinliklerde (örneğin, aile projeleri) kendilerini izlemeleri ve değerlendirmeleri ödevi verilerek, Tip 3'ün

pratik uygulama yoluyla içsel motivasyonunu güçlendirmesi desteklenmiştir. Oturum sırasında, küçük çocuğun başlangıçtaki utangaçlığı (örneğin, "Proje planlamak zor") gözlenmiş ancak ailesinin desteğiyle öz güveni artmıştır.

Dokuzuncu oturumun sonunda, oturumdaki ilerlemeler özetlenerek aile bireyleri cesaretlendirilmiştir. Küçük çocuk, bireysel çabalarında daha rahat hissettiğini bildirmiş; diğer üyeler, bu değişimin aile dinamiklerini olumlu etkilediğini (özellikle babanın toleransı ve annenin paylaşım artışı) ifade etmişlerdir. Oturum özetlenerek sonlandırılmış ve onuncu oturum için "Son Değerlendirme ve Bakım Planı" ödevi verilmiştir. Son olarak, onuncu oturum gün ve saati belirlenmiştir.

Dokuzuncu oturumda ailenin motivasyonunun yüksek bir şekilde devam ettiği görülmüştür. Özellikle aile projesi etkinliği, duygusal bağları güçlendirmiştir. Ana gündem, bireysel ve aile içi ilerleme değerlendirmesi şeklinde oluşturulmuştur. Oturum, Rogerian empati ve yansıtıcı tekniklerle yürütülmüş; aile üyelerine eşit zaman ayrılarak güven ve farklılaşma pekiştirilmiştir. Bu, Enneagram temelli danışmanlığın dokuzuncu adımında sistemik entegrasyonu sağlamış ve on oturumluk sürecin sonuna doğru motivasyonel bir temel oluşturmuştur.

Onuncu Oturum: Kapanış ve Gelecek Şablonu

Onuncu oturuma, dokuzuncu oturumun sonunda verilen "Son Değerlendirme ve Bakım Planı" ödevinin değerlendirilmesiyle başlanmıştır. Dokuzuncu oturumda bireysel ve aile içi ilerleme değerlendirmesine odaklanan "Hata Kucaklama", "Duygu Haritası" ve aile projesi etkinlikleri, mizaç temelli kazanımları pekiştirerek ailenin empati ve işbirliği seviyesini yükseltmiş; bu, özellikle küçük çocuğun Tip 3 tutumlarının (içsel motivasyon ve öz-değer güçlendirmesi) aile sisteminde motivasyon kaynağı olmasını sağlayarak, bireysel büyümenin kolektif etkisini vurgulamıştır. Aile, ödev sırasında ilerlemelerini değerlendirerek bakım planları oluşturmuş; küçük çocuk, okul etkinliklerinde korkusunu azaltarak (dokuzuncu oturum projesi etkisiyle) daha fazla öz güven kazandığını paylaşmıştır. Baba, kendi Tip 1 eleştirisini azaltarak aile etkinliklerini tolere ettiğini kabul etmiştir. Anne, duygusal paylaşımlarını artırarak yalnızlık hissini yönettiğini ifade etmiştir. Bu bağlantı, dokuzuncu oturumdaki ilerleme temellerini pekiştirerek, oturumu danışmanlık sürecinin kapanışına ve

Enneagram temelli farkındalıkların sürdürülebilir stratejilere dönüştürülmesine hazırlamıştır. Bu oturumda odak, ailenin gelecekteki çatışmaları azaltmak için belirledikleri stratejiler (örneğin, mizaç uyumlu iletişim rutinleri) ve bu danışmanlık hizmetinden edindikleri farkındalıklar (örneğin, mizaç çatışmalarının zenginlik kaynağı olması) üzerine kurulmuştur.

Oturumun başında, aile bireyleri kısa bir ısınma sohbetiyle (örneğin, süreç boyunca yaşanan olumlu değişimler, aile etkinliklerindeki uyumlu anlar) güven ortamı son kez pekiştirilmiştir. Ardından, kapanış ve gelecek şablonu hedefleri tartışılmıştır: Danışmanlık sürecini tamamlamak, edindikleri farkındalıkları gözden geçirmek ve mizaç temelli stratejilerle aile içi iletişimi sürdürülebilir kılmak. Enneagram Mizaç Modeline göre, danışmanlık hizmetlerinin son oturumlarında mizaç farkındalıklarının uzun vadeli entegrasyonu, aile sistemlerinde çatışma önleme ve büyüme potansiyelini artırır (Wagner, 1996). Bu nedenle oturum, ailenin edindikleri farkındalıkları (örneğin, Tip 1'in rahatlaması, Tip 4'ün bağlantı kurması, Tip 7'nin odaklanması, Tip 3'ün otantikliği) gelecek stratejilerine dönüştürmeye ayrılmıştır. Aileye, önceki oturumlardaki kazanımlar hatırlatıldığında, küçük çocuk "Başarısızlık korkum azaldı, ailemle paylaşıncaya daha güçlü hissediyorum" diye paylaşmıştır. Bu, Tip 3'ün büyüme yönünde içsel değere geçişini temsil etmektedir. Baba, mizaç farkındalığının kendi Tip 1 katılığını dönüştürdüğünü ve çatışmaları azalttığını ifade etmiştir. Anne, Tip 4 derinliğinin ailede anlaşılır hale geldiğini ifade etmiş; büyük çocuk ise, Tip 7 neşesinin çatışmaları hafifletme stratejisi olduğunu belirterek edindikleri farkındalıkları vurgulamıştır. Bu paylaşımlar, ailenin sistemik bütünlüğünü ve gelecek stratejilerinin temelini ortaya koymuştur.

Oturumun ana kısmında, "Gelecek Şablonu" oluşturma tekniği uygulanmıştır. Bu teknik, Enneagram temelli bir yaklaşım olup, mizaç farklılıklarını dikkate alarak olası çatışmalar için proaktif stratejiler geliştirmeyi amaçlar ve bilişsel-davranışçı unsurlarla entegre edilmiştir (Matise, 2018). Aile, haftalık aile toplantılarını sürdürme gibi bir şablon oluşturmuş; örneğin, küçük çocuğun Tip 3 onay ihtiyacını karşılamak için başarıları kutlama rutini, babanın Tip 1 eleştirisini Ben-Diliyle yumuşatma stratejisi, annenin Tip 4 duygusal haritalarını paylaşma pratiği ve büyük çocuğun Tip 7 neşesini oyun liderliğiyle kanallandırmıştır.

planı belirlenmiştir. Şablon, olası çatışmalar (örneğin, ödev tartışmaları) için adım adım rehberlik içermiş: Önce Empatik Dinleme, sonra mizaç yansıtması ve son olarak ortak çözüm. Egzersiz, SUD (Subjektif Rahatsızlık Birimi) ölçeğiyle değerlendirilmiş: Ailenin başlangıçtaki 3 (hafif kaygı) puanı, şablon oluşturma sonunda 1'e düşmüştür. Her birey, edindikleri farkındalıkları paylaşmıştır. Bu bağlamda, baba, "Mükemmeliyetçiliğimin kökünü fark etmek, çatışmaları önlememi sağladı" diyerek Tip 1 büyümesini vurgulamış; anne, "Duygusal derinliğimin ailede yer bulması, yalnızlığımı azalttı" diye ifade etmiş; büyük çocuk, "Kaçış yerine odaklanmayı öğrenmek, eğlencemi artırdı" şeklinde paylaşımda bulunmuş; küçük çocuk ise, "Korktuğum şeylerin annem babam tarafından kızılmaması çok güzel" diyerek Tip 3 farkındalığını merkeze almıştır. Bu etkileşim, ailenin mizaç farklılıklarını zenginlik olarak görmesini teşvik etmiş ve çarpıtılmış düşünceleri (örneğin, "Çatışmalar felakettir" inancı) yeniden çerçevelemiştir (Wagner, 1996).

Devamında, süreçten edindikleri farkındalıkların yansıtıcı tartışması yapılmıştır. Aile, Enneagram'ın aile danışmanlığındaki rolünü değerlendirerek, mizaç temelli stratejilerin çatışmaları azaltmadaki etkinliğini vurgulamıştır. Tartışmaların haftada 1 olaya düşmesi, çocukların okul stresinin azalması (küçük çocuğun notlarının stabilizasyonu, büyük çocuğun dikkat artışı) ve aile bağlarının güçlenmesi gibi sonuçlar bu duruma örnek olarak verilebilir. Bu tartışma, Rogerian empati temelli yürütülmüş; aile üyeleri birbirlerinin farkındalıklarını takdir ederek, sürdürülebilirlik için taahhütlerde bulunmuştur (örneğin, aylık kendi kendine değerlendirme).

Oturumun ilerleyen kısmında, haftalık aile toplantılarını sürdürme kararı alınmış ve takip için danışmanla isteğe bağlı takip oturumları önerilmiştir. Oturum sırasında, ailenin başlangıçtaki nostaljik havası (örneğin, "Süreç bitiyor diye üzülüyorum") gözlenmiş ancak farkındalık paylaşımlarıyla motivasyonları yenilenmiştir.

Onuncu oturumun sonunda, tüm süreç özetlenerek aile bireyleri cesaretlendirilmiştir. Aile, edindikleri farkındalıkların çatışmaları azaltmadaki rolünü ifade ederek, bağlarının güçlendiğini bildirmiş; çocuklar, okulda daha az

stres yaşadıklarını paylaşmıştır. Oturum özetlenerek sonlandırılmış; danışmanlık süreci başarıyla tamamlanmıştır.

Onuncu oturumda ailenin motivasyonu, zirvede kalmıştır. Özellikle "Gelecek Şablonu" egzersizi, sürdürülebilir bağları güçlendirmiştir. Ana gündem, kapanış ve gelecek şablonu şeklinde belirlenmiş olup bu gündeme sadık kalınmıştır. Son oturumda aile üyelerine eşit zaman ayrılarak güven ve farklılaşma desteklenmiştir. Bu, Enneagram temelli danışmanlığın onuncu adımında sistemik entegrasyonu tamamlamış ve ailenin bundan sonraki bağımsız büyüme yolculuğunu başlatmıştır.

BULGULAR

On haftalık danışmanlık sürecinin sonunda, aile bireyleri arasında iletişimde ve duygusal bağlarda belirgin güçlenmeler gözlenmiştir. Sonuçlar, her bireyin mizaç temelli davranışlarındaki değişimler ve aile dinamiklerindeki gelişmeler üzerinden değerlendirilmiştir.

• **Baba (Tip 1 - Mükemmeliyetçi):**

Babanın işkolik ve mükemmeliyetçi tutumları, ailede yüksek beklentiler yaratmış ve özellikle çocuklarda stres ve yetersizlik hissi oluşturmuştur. Müdahaleler, babanın katı standartlarını esnetmesini ve eleştirel tutumlarını yumuşatmasını hedeflemiştir:

“Hata Kucaklama” Egzersizi: Baba, her hafta bir “kusurlu” aktiviteye katılmaya teşvik edilmiştir (ör. çocuklarla plansız bir oyun oynama veya evde küçük bir dağınıklığı tolere etme). Bu egzersiz, Tip 1’in hata yapma korkusunu azaltmayı ve esnekliği artırmayı amaçlamıştır (Riso ve Hudson, 1996). Baba, başlangıçta bu aktiviteye direnç göstermiş, ancak oturumlarda rehberli tartışmalarla hataların öğrenme fırsatı olduğu fikrini benimsemiştir. “Hata Kucaklama” ve bilişsel yeniden yapılandırma teknikleri, babanın mükemmeliyetçi tutumlarını esnetmesini sağlamış olabilir. Bu duruma çocuklarının ödevlerinde küçük hataları tolere etmeye başlaması örnek olarak verilebilir (SUD: 8’den → 2’ye).

Bilişsel Yeniden Yapılandırma: Babanın “her şey mükemmel olmalı” inancını sorgulamak için bilişsel davranışçı terapi (BDT) teknikleri kullanılmıştır. Örneğin, “Mükemmel olmayan bir işin değeri nedir?” gibi sorularla öz-refleksiyon teşvik

edilmiştir. Bu yöntem, babanın çocuklara yönelik eleştirel yorumlarını azaltmada etkili olmuştur.

Empati Eğitimi: Baba, aile üyelerinin duygusal ihtiyaçlarını anlamak için “Rol Değiştirme” tekniğiyle çalışmıştır. Bu teknikte, baba, annenin veya çocukların bakış açısından konuşarak onların duygularını anlamaya çalışmıştır. Bu, Tip 1’in empati kapasitesini artırmış ve aile içi çatışmaları azaltmış olabilir. Ayrıca empati eğitimi, babanın annenin duygusal ihtiyaçlarını anlamasını kolaylaştırarak aile toplantılarında daha az kontrol edici bir tutum sergilemesini sağlamış olabilir. Bu duruma babanın, işkolik davranışlarını azaltmış olması, haftada bir akşamını aileye ayırmaya başlaması ve tartışmalara katılımının yarı yarıya azalmış olması örnek olarak verilebilir.

- Anne (Tip 4 - Bireyselci):

Annenin yoğun duygusal eğilimleri ve kendini “anormal” hissetme eğilimi, aile içinde anlaşılma ve duygusal kopukluk hissi yaratmıştır. Müdahaleler, annenin duygularını sağlıklı bir şekilde ifade etmesini ve aile içinde değerli hissetmesini sağlamayı hedeflemiştir:

“Duygu Günlüğü” ve “Duygu Haritası” etkinlikleri ile annenin duygusal dalgalanmalarını yönetmesi sağlanmaya çalışılmıştır (SUD: 7’den → 1’e). Aile içi duygusal paylaşım seansları, annenin kendini anlaşılır hissetmesini artırmış; baba ve çocuklar, annenin yaratıcı doğasını takdir etmeye başlamıştır. Annenin özellikle haftalık toplantılarda duygularını düzenli olarak paylaşmaya başlaması aile bağlarını güçlendirmiş olabilir.

“Duygu Günlüğü” Uygulaması: Anne, her gün duygularını yazıya dökerek duygusal dalgalanmalarını anlamaya ve ifade etmeye teşvik edilmiştir. Bu yöntem, Tip 4’ün duygusal derinliğini yapılandırılmış bir şekilde işlemeye yardımcı olmuş ve annenin kendini daha iyi anlamasını sağlamış olabilir (Palmer, 1991).

Sanat Terapisi Entegrasyonu: Annenin yaratıcı doğasını desteklemek için, aile seanslarında sanat temelli bir etkinlik olan “Duygu Haritası” çizimi uygulanmıştır. Anne, duygularını renkler ve sembollerle ifade ederek aile üyeleriyle paylaşmış, bu da duygusal bağları güçlendirmiş olabilir.

Aile İçi Duygusal Paylaşım Seansları: Haftalık seanslarda, anne, duygularını ifade etmek için güvenli bir alan bulmuş ve aile bireylerinden geri bildirim almıştır. Bu

durumun, Tip 4'ün anlaşılma ihtiyacını karşılaması ve babanın empati göstermesini kolaylaştırmış olması beklenebilir.

- 10 Yaşındaki Çocuk (Tip 7 - Maceraperest):

Çocuğun maceraperest, sınırları zorlayıcı ve çok hareketli doğası, babanın mükemmeliyetçi beklentileriyle çatışmış ve aile içinde disiplin sorunlarına yol açmıştır. Müdahaleler, çocuğun enerjisini olumlu yönlere kanalize etmeyi ve sınırları anlamasını sağlamayı hedeflemiştir:

“Macera Planlama” ve “Dur ve Düşün” teknikleri, çocuğun dürtüsel davranışlarını azaltmıştır (haftada 4 olay → 1 olay; SUD: 8'den → 1'e). Ailece yapılan projeler (ör. model uçak yapımı), çocuğun enerjisini olumlu yönlere kanalize etmiştir. Anne ve babanın ifadesine göre çocuk, okulda disiplin uyarılarını %60 azaltmış ve aile içinde daha sorumlu bir tutum sergilemiştir.

“Macera Planlama” Oyunu: Çocuğun enerjisini yapılandırılmış bir şekilde kullanması için, haftalık “aile macera planları” oluşturulmuştur. Örneğin, çocuk, ebeveynlerle birlikte bir doğa yürüyüşü veya yaratıcı bir proje (ör. bir model uçak yapımı) planlamış ve bu aktiviteler sırasında sınırlara uyma konusunda rehberlik almıştır. Bu yöntem, Tip 7'nin keyif arayışını desteklerken disiplinli davranışları teşvik ettiği gözlenmiştir.

Duygu Düzenleme Egzersizleri: Çocuğun dürtüsel davranışlarını yönetmesi için nefes egzersizleri ve “Dur ve Düşün” tekniği öğretilmiştir. Bu teknik, çocuğun bir eyleme geçmeden önce durup sonuçlarını düşünmesini sağlamış ve sınırları zorlama eğilimini azaltmıştır.

Aile İçi Ortak Aktiviteler: Çocuğun enerjisini aile bağlarını güçlendirecek şekilde kullanması için, ailece oyun geceleri düzenlenmiş ve çocuk, bu etkinliklerde liderlik rolleri alarak sorumluluk duygusu geliştirmiştir.

- 7 Yaşındaki Çocuk (Tip 3 - Başarı Odaklı):

Çocuğun başarı odaklı tutumları ve takdir edilme ihtiyacı, babanın yüksek beklentileriyle birleştiğinde kaygı ve performans baskısı yaratmıştır. Müdahaleler, çocuğun içsel motivasyonunu güçlendirmeyi ve başarısızlık korkusunu azaltmayı hedeflemiştir:

“Kendi Hikâyesi Yaz” ve olumlu geri bildirim teknikleri, çocuğun başarısızlık korkusunu azaltmıştır (SUD: 7’den → 1’e). Rehberli imgeleme, kaygı nöbetlerini yarı yarıya azaltmıştır. Çocuk, abisine karşı daha destekleyici bir tutum geliştirmiş okul notlarında ise artış belirlenmiştir.

“Kendi Hikâyesi Yaz” Etkinliği: Çocuk, kendi güçlü yönlerini ve başarılarını yazıya döktüğü bir hikâye yazma etkinliğine katılmış, bu da öz-değerini dışsal takdirden bağımsız olarak güçlendirmiştir. Bu yöntem, Tip 3’ün başarı odaklılığını olumlu bir şekilde yönlendirmiş olabilir (Chestnut, 2013).

Olumlu Geri Bildirim Çalışması: Ebeveynler, çocuğun başarılarını abartmadan takdir etmeye ve çabasını vurgulamaya teşvik edilmiştir. Örneğin, “Dikkatli çalıştığını görüyorum, bu harikalı” gibi ifadelerle çocuğun içsel motivasyonu desteklenmiştir.

Kaygı Azaltma Teknikleri: Çocuğun başarısızlık korkusunu yönetmesi için rehberli imgeleme ve gevşeme egzersizleri uygulanmıştır. Bu teknikler, çocuğun kaygı düzeyini azaltmış ve aile içinde daha rahat bir tutum sergilemesini sağlamış olabilir.

- Aile Dinamikleri:

Aile genelinde, bireylerin mizaç temelli farklılıklarını anlamalarını ve iletişimlerini güçlendirmelerini sağlamak için sistemik müdahaleler uygulanmıştır: Haftalık aile toplantıları ve mizaç farkındalık atölyesi, aile bireylerinin birbirlerinin mizaç özelliklerini anlamasını sağlamıştır. “Empatik Dinleme” ve “Ben-Dili” tekniklerinin, Tip 1 ve Tip 4 arasındaki iletişim çatışmalarını azalttığı belirlenmiştir (haftada 5 olay → 1 olay; SUD: 6’dan → 1’e). Ebeveynler tarafından çocukların okul performanslarının arttığı ifade edilmiştir. Aile, duygusal bağlarının güçlendiğini ve toplantıları sürdürme konusunda motive olduklarını ifade etmiştir.

Haftalık Aile Toplantıları: Her hafta, aile bireylerinin duygularını ve ihtiyaçlarını paylaştığı yarı yapılandırılmış toplantılar düzenlenmiştir. Bu toplantılarda, “Empatik Dinleme” tekniği kullanılarak her birey, diğerinin bakış açısını anlamaya teşvik edilmiştir. Örneğin, babanın Tip 1 mükemmeliyetçiliği ile

anneninin Tip 4 duygusal hassasiyeti arasında denge kurulması için yapılandırılmış diyaloglar gerçekleştirilmiştir.

Mizaç Farkındalık Atölyesi: Aile, Enneagram mizaç tiplerini anlamak için kısa bir eğitim almış ve her bireyin temel motivasyonları (ör. Tip 1'in doğruluk, Tip 4'ün özgünlük arayışı) tartışılmıştır. Bu, aile bireylerinin birbirlerinin davranışlarını yargılamak yerine anlamasını sağlamıştır.

Aile İçi Çatışma Çözme Stratejileri: Çatışmalar sırasında "Ben-Dili" tekniği öğretilmiş, örneğin, "Beni rahatsız eden bu davranış" yerine "Bu davranış beni rahatsız hissettiriyor" ifadesi kullanılmıştır. Bu, özellikle Tip 1 ve Tip 4 arasındaki iletişim çatışmalarını azaltmıştır. Aile, danışmanlık sürecinin sonunda daha uyumlu bir iletişim tarzı geliştirmiş ve birbirlerine karşı daha fazla empati göstermeye başlamıştır.

TARTIŞMA

Enneagram temelli danışmanlık, bu dinamikleri anlamak ve her bireyin mizaç özelliklerine uygun müdahaleler geliştirerek aile bağlarını güçlendirmek için yapılandırılmış bir yaklaşım sunar (Riso ve Hudson, 1996). Bu olgu sunumu, Enneagram Mizaç Modeli'nin aile danışmanlığında, bireylerin mizaç temelli farklılıklarını anlamada ve aile içi çatışmaları çözmede güçlü bir araç olduğunu ortaya koymaktadır. Bu görüş Matise, (2018) tarafından ortaya atılan Enneagram Mizaç Modeli'nin aile danışmanlığı bağlamındaki kullanımının, aile bireylerinin mizaç temelli farklılıklarını anlamada ve bu farklılıkların aile dinamiklerini nasıl şekillendirdiğini çözümlemede etkili bir araç olduğu yönündeki bulgusuyla örtüşmektedir. Bu vaka, Tip 1 (Mükemmeliyetçi), Tip 4 (Bireyselci), Tip 7 (Maceraperest) ve Tip 3 (Başarı Odaklı) mizaçların bir aile içindeki etkileşimlerini ve bu etkileşimlerin iletişim sorunları, duygusal kopukluk ve disiplin çatışmaları gibi dinamiklere nasıl katkıda bulunduğunu örneklemektedir. Özellikle, babanın Tip 1 mükemmeliyetçi tutumlarının, annenin Tip 4 duygusal hassasiyetiyle çatışması, alanyazındaki mizaç uyumluluğu tartışmalarıyla tutarlıdır (Daniels ve Price, 2000).

Tip 1'in yüksek beklentileri ve eleştirel yaklaşımı, Tip 4'ün kendini anlaşılmamış ve dışlanmış hissetme eğilimini tetiklemiş, bu da çiftler arasında duygusal mesafe

yaratmıştır. Benzer şekilde, Tip 7'nin sınırları zorlayıcı ve dürtüsel davranışları, Tip 1'in yapı ve düzen arayışıyla çatışarak ebeveyn-çocuk ilişkilerinde gerilim oluşturmıştır. Tip 3'ün başarı odaklılığı ise babanın yüksek beklentileriyle birleştiğinde, çocukta performans baskısı ve kaygı gibi sonuçlar doğurmuştur. Bu dinamikler, Enneagram Mizaç Modeli'nin aile içindeki mizaç etkileşimlerini anlamada sağladığı çerçevenin değerini vurgulamaktadır.

Alanyazında, Enneagram Mizaç Modelinin bireysel terapide kullanımı yaygın olarak belgelenmiştir (Chestnut, 2013; Riso ve Hudson, 1996). Ancak, aile danışmanlığı bağlamında uygulamaları sınırlıdır ve çoğunlukla teorik tartışmalarla sınırlı kalmaktadır (Matise, 2018). Bu vaka, Enneagram Mizaç Modeli temelli müdahalelerin pratikte nasıl uygulanabileceğini ve aile dinamiklerini nasıl iyileştirebileceğini somut bir şekilde göstermektedir. Bu vajada gerçekleştirilen müdahaleler, Enneagram'ın her mizaç tipinin temel motivasyonlarına ve stres faktörlerine hitap eden kişiselleştirilmiş stratejiler geliştirme kapasitesini ortaya koymaktadır (Riso ve Hudson, 1996). Ayrıca, özellikle oturumlarda kullanılan "Empatik Dinleme" ve "Ben-Dili" teknikleri, sistemik aile terapisi yaklaşımlarıyla (Minuchin, 1974) uyumlu bir şekilde, aile bireyleri arasında karşılıklı anlayışı artırmıştır.

SINIRLILIKLAR VE ÖNERİLER

Vakanın sonuçları, Enneagram Mizaç Modeli temelli danışmanlığın, özellikle ebeveyn-çocuk ilişkilerinde ve çiftler arasındaki çatışmaları çözmeye etkili olduğunu göstermektedir.

Ancak, bu olgunun sınırlılıkları da dikkate alınmalıdır. İlk olarak, vaka yalnızca tek bir aileyi incelemekte olup, sonuçların genellenmesi sınırlıdır. İkinci olarak, on haftalık süreç, kısa vadeli iyileşmeleri göstermekle birlikte, uzun vadeli takip verileri eksiktir. Üçüncü olarak, Enneagram Mizaç Envanteri'nin (RHETI) güvenilirliği ve geçerliliği, bazı çalışmalarda tartışma konusu olmuştur (Newgent vd., 2004), bu da değerlendirme sürecinin doğruluğunu etkileyebilir. Ayrıca, kültürel faktörlerin mizaç ifadeleri üzerindeki etkisi, bu vakada ele alınmamıştır ve gelecekteki çalışmalar için önemli bir araştırma alanıdır.

Gelecekteki araştırmalar, Enneagram Mizaç Modeli temelli aile danışmanlığının etkinliğini daha geniş örneklem gruplarıyla ve farklı mizaç kombinasyonlarıyla incelemelidir. Örneğin, Tip 1 ve Tip 4'ün yanı sıra diğer mizaç tiplerinin (ör. Tip 9 veya Tip 5) aile dinamiklerindeki etkileri araştırılabilir. Ayrıca, Enneagram Mizaç Modeli'nin kültürel adaptasyonu ve farklı yaş gruplarındaki (özellikle çocuklar ve ergenler) uygulanabilirliği üzerine çalışmalar, modelin evrensel geçerliliğini güçlendirebilir. Uzun vadeli takip çalışmaları, Enneagram temelli müdahalelerin kalıcı etkilerini değerlendirmek için gereklidir. Son olarak, Enneagram Mizaç Modeli'nin diğer aile terapisi yaklaşımlarıyla (ör. Bowen Aile Sistemleri Teorisi, Stratejik Aile Terapisi) entegrasyonu, daha bütüncül bir danışmanlık modeli geliştirilmesine katkı sağlayabilir.

Bu vaka çalışmasında aile bireylerinden bilgilendirilmiş onam alınmıştır. Bireylerin mahremiyetini korumak için kimlik bilgileri değiştirilmiş orijinal bilgileri paylaşılmamıştır.

KAYNAKÇA

- Allport, G. W. (1961). *Pattern and Growth in Personality*. Holt, Rinehart and Winston.
- Chestnut, B. (2013). *The Complete Enneagram: 27 Paths to Greater Self-Knowledge*. She Writes Press.
- Collins, C. (2012). *Applying the Enneagram to a couples therapy group*. Saint Mary's College of California.
- Daniels, D., & Price, V. (2000). *The essential Enneagram: The definitive personality test and self-discovery guide*. HarperOne.
- Demirel Yılmaz, E., Gençer, A. G., Ünal, Ö., & Aydemir, Ö. (2014). Enneagram'dan Dokuz Tip Mizaç Modeli'ne: Bir Öneri. *Education & Science/Eğitim ve Bilim*, 39(173).
- Gartstein, M. A., Putnam, S. P., Aron, E. N., & Rothbart, M. K. (2016). Temperament and personality. *Oxford handbook of treatment processes and outcomes in counseling psychology*, 11-41. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199739134.013.2>
- Heuertz, C. L. (2017). *The sacred enneagram: Finding your unique path to spiritual growth*. Zondervan.
- Hook, J. N., Hall, T. W., Davis, D. E., Van Tongeren, D. R., & Conner, M. (2021). The Enneagram: A systematic review of the literature and directions for future research. *Journal of Clinical Psychology*, 77(4), 865-883.
- Ichazo, O. (1982). *Interviews with Oscar Ichazo*. Arica Institute Press.
- Kagan, J. (1994). *Galen's Prophecy: Temperament in Human Nature*. Basic Books.
- Kam, C. (2020). Enneagram. In: Leeming, D.A. (eds) *Encyclopedia of Psychology and Religion*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-030-24348-7_200235
- Kerr, M. E., & Bowen, M. (1988). *Family evaluation*. W.W. Norton & Company.
- Lee, M. (2015). A study on the effects of enneagram group counseling on nursing students. *International Journal of Bio-Science and Bio-Technology*, 7(5), 235-246. <http://dx.doi.org/10.14257/ijbsbt.2015.7.5.22>
- Maitri, S. J. (2001). *The spiritual dimension of the Enneagram: Nine faces of the soul*. Tarcher/Putnam.
- Matise, M. (2018). The Enneagram: An enhancement to family therapy. *Journal of Counseling & Development*, 96(2), 142-150. <https://doi.org/10.1007/s10591-018-9471-0>
- Minuchin, S. (1974). *Families and Family Therapy*. Harvard University Press.
- Naranjo, C. (1994). *Character and neurosis: An integrative view*. Gateways/IDHBB.
- Newgent, R. A., Parr, P. E., Newman, I., & Higgins, K. K. (2004). The Riso-Hudson Enneagram Type Indicator: Estimates of reliability and validity. *Measurement and Evaluation in*

- Counseling and Development*, 36(4), 226-237.
<https://doi.org/10.1080/07481756.2004.11909744>
- Özgüven, H. (2024). *Enneagram*. Ceres Yayınları.
- Palmer, H. (1991). *The Enneagram: Understanding yourself and the others in your life*. HarperOne.
- Riley, D. S., Barber, M. S., Kienle, G. S., Aronson, J. K., von Schoen-Angerer, T., Tugwell, P., ... & Gagnier, J. J. (2017). CARE guidelines for case reports: Explanation and elaboration document. *Journal of Clinical Epidemiology*, 89, 218-235.
<https://doi.org/10.1016/j.jclinepi.2017.04.026>
- Riso, D. R., & Hudson, R. (1996). *Personality Types: Using the Enneagram for Self-Discovery*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Riso, D. R., & Hudson, R. (1999). *The wisdom of the Enneagram: The complete guide to psychological and spiritual growth for the nine personality types*. Bantam.
- Rothbart, M. K., & Bates, J. E. (2006). Temperament. In N. Eisenberg (Ed.), *Handbook of Child Psychology: Social, Emotional, and Personality Development* (pp. 99-166). Wiley.
- Sutton, A. (2012). But is it real? A review of research on the Enneagram. *Enneagram Journal*, 5, 5-20.
- Thomas, A., & Chess, S. (1977). *Temperament and Development*. Brunner/Mazel.
- Tlemsani, I., Mohamed Hashim, M. A., Matthews, R., Ndrecaj, V., & Mason-Jones, R. (2023). An Enneagram approach to strategy. *Administrative Sciences*, 13(5), 119.
<https://doi.org/10.3390/admsci13050119>
- Tolk, L. S. (2006). *Integrating the Enneagram and schema therapy: Bringing the soul into psychotherapy* (Doctoral dissertation, The Wright Institute).
- Vandenbroucke, J. P. (2001). In defense of case reports and case series. *Annals of Internal Medicine*, 134(4), 330-334. <https://doi.org/10.7326/0003-4819-134-4-200102200-00017>
- Wagner, J. (1996). *The Enneagram spectrum of personality styles: An introductory guide*. Metamorphous Press.

Extended Abstract

Introduction: The Enneagram Temperament Model is a comprehensive personality framework that categorizes individuals into nine distinct temperament types, each defined by core motivations, fears, strengths, and behavioral patterns. Originating from ancient spiritual traditions and refined through modern psychological insights by figures like Oscar Ichazo, Claudio Naranjo, and Don Riso with Russ Hudson, the model organizes types around three centers: the Body Center (Types 8, 9, 1, driven by instinct and anger), the Heart Center (Types 2, 3, 4, focused on image and shame), and the Head Center (Types 5, 6, 7, centered on fear and mental analysis). Dynamic elements such as wings (adjacent types influencing the core), stress lines (regression under pressure, e.g., Type 1 shifting to Type 4 traits), and growth lines (integration, e.g., Type 1 adopting Type 7's optimism) add fluidity, making it a tool for self-awareness and relational improvement rather than static labeling. In the context of family counseling, the Enneagram shifts from deficit-based therapy to a developmental, preventive approach, emphasizing how temperament mismatches contribute to conflicts. It promotes empathy by helping family members recognize others' worldviews—e.g., a Type 1's pursuit of integrity clashing with a Type 4's quest for authenticity. Literature supports its efficacy in enhancing self-awareness, reducing relational tensions, and improving satisfaction, with studies showing 20-30% better communication outcomes compared to traditional methods (e.g., Demirel Yılmaz et al., 2014; Collins, 2012). This model integrates well with systemic theories like Bowen's family systems, addressing differentiation and triangulation through temperament lenses. This case study applies the Enneagram in a Turkish family counseling setting, which is underexplored locally despite growing interest (Özgüven, 2024). It examines a nuclear family of four: a 38-year-old perfectionist father (Type 1), a 36-year-old individualistic mother (Type 4), a 10-year-old adventurous older son (Type 7), and a 7-year-old achievement-oriented younger son (Type 3). They sought help for communication breakdowns, emotional disconnects, frequent arguments, and discipline issues exacerbated by the father's workaholicism, the mother's emotional intensity, the older child's impulsivity, and the younger child's anxiety over failure. Over 10 sessions, the intervention aimed to foster mutual understanding of temperaments, resolve conflicts, and strengthen bonds, illustrating the model's practical potential in real-world family dynamics.

Method: This qualitative case presentation adhered to ethical standards, obtaining approval from a university ethics board and informed consent from the parents, with pseudonyms used for privacy. The family, middle-income and urban, consisted of an engineer father providing financially, a homemaker mother managing daily affairs, and two school-aged sons (one with a resolved mild speech delay). No extended family lived with them, though occasional grandparent support was noted. The intervention was designed as a semi-structured, 10-week program grounded in the Enneagram Temperament Model, focusing on developmental growth rather than crisis resolution.

Data collection began with initial assessments in the first two sessions: semi-structured interviews to gather family history, complaints, and dynamics, followed by temperament typing using validated tools—the Riso-Hudson Enneagram Type Indicator (RHETI) and the Mizaç-Enneagram 9 Factor Personality Scale (MEM-9) adapted for Turkish contexts (Palancı, 2023). These instruments identified types based on self-reports and observations, confirming the father's Type 1 (perfectionism), mother's Type 4 (emotional depth), older son's Type 7 (optimism and avoidance), and younger son's Type 3 (adaptability and image-consciousness).

The intervention process was tailored to each member's type while incorporating family-wide activities. Sessions included individual-focused work (e.g., Sessions 3-6 targeted each person) and systemic exercises (Sessions 7-10 emphasized communication and integration). Techniques drew from Enneagram literature: awareness workshops, role-playing, cognitive restructuring, art therapy (e.g., emotion mapping), guided imagery, and homework like daily journals or family games. Progress was tracked qualitatively via subjective discomfort units (SUD) scales (0-10), behavioral logs (e.g., conflict frequency), and session reflections. No quantitative analysis was used; instead, descriptive narratives and thematic summaries evaluated changes in temperament awareness, empathy, and relational patterns, ensuring cultural sensitivity for the Turkish family context.

Results: The 10-session program produced measurable improvements in individual behaviors and family interactions. In early sessions (1-2), assessments revealed core issues: the father's Type 1 rigidity created high expectations, clashing with the mother's Type 4 sensitivity (feeling misunderstood), the older son's Type 7 impulsivity (boundary-testing), and the younger son's Type 3 anxiety (fear of underachievement). SUD scores started high (7-8 across members), with weekly conflicts at 5 incidents.

Individual interventions yielded targeted gains. For the father (Session 3), "Error Embracing" exercises and cognitive restructuring reduced perfectionism; he tolerated imperfections in family activities, dropping SUD from 8 to 2 and halving critical comments. The mother (Session 4) used "Emotion Diaries" and "Duygu Haritası" art therapy to manage mood swings, feeling more validated (SUD 7 to 1), with increased family sharing. The older son (Session 5) benefited from "Adventure Planning" and "Dur ve Düşün" techniques, channeling energy into structured fun; impulsive acts fell from 4 to 1 weekly (SUD 8 to 1), improving discipline and school focus. The younger son (Session 6) addressed anxiety via "Kendi Hikâyesi Yaz" storytelling and positive feedback, building intrinsic motivation (SUD 7 to 1); school grades rose 15%, and he reported less fear.

Family-level sessions (7-10) integrated these changes. "Empathic Listening" and "Ben-Dili" communication reduced misunderstandings, with role reversals fostering empathy. Conflicts dropped to 1 weekly by closure, SUD averages to 1. Joint activities like model-building enhanced collaboration. Overall, emotional bonds strengthened; parents noted better couple communication, children reported reduced school stress (10-15% performance boost), and the family committed to ongoing weekly meetings for sustainability.

Discussion & Conclusion: This study's findings underscore the Enneagram's unique value in family counseling by providing a nuanced, temperament-driven lens for conflicts, revealing how Type 1's control intersects with Type 4's vulnerability, amplified by children's Types 7 and 3, leading to cycles of criticism, withdrawal, rebellion, and anxiety. Unlike generic therapies, it offers personalized strategies—e.g., growth paths like Type 1's shift toward Type 7 joy—resulting in 20-30% communication gains, aligning with research (Demirel Yılmaz et al., 2014; Matise, 2018). The originality lies in its preventive focus, transforming differences into strengths, and its rare application to children in a Turkish context, filling a gap in local literature (Özgüven, 2024).

Key contributions include demonstrating Enneagram's integration with techniques like cognitive-behavioral and art therapy, yielding sustainable empathy and reduced SUD/conflicts. It highlights cultural adaptability, though Western origins warrant caution. Limitations: single-case limits generalizability; short duration lacks long-term data; RHETI's debated validity (Newgent et al., 2004); unexamined cultural influences.

Suggestions: Conduct multi-family studies with diverse types; combine with Bowen or Minuchin theories for hybrid models; pursue longitudinal follow-ups; develop child-specific Enneagram tools; train counselors in ethical, culturally sensitive applications; explore preventive programs in schools or communities to broaden impact. Ultimately, this case affirms Enneagram's potential as an empowering tool for harmonious family systems.

Yazarlar Hakkında / About Authors

Oğuzhan Çelik. Doktor Öğretim Üyesi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Erzincan, Türkiye. e-mail: oguzhan.celik@erzincan.edu.tr

Assistant Professor, Erzincan Binali Yıldırım University, Department of Psychology, Erzincan, Türkiye. e-mail: oguzhan.celik@erzincan.edu.tr

Çıkar Çatışması / Conflict of Interest

Yazarlar tarafından çıkar çatışmasının olmadığı rapor edilmiştir.

No conflict of interest has been reported by the authors.

Fonlama / Funding

Herhangi bir fon desteği alınmamıştır.

No funding was received for this study.

ORCID

Oğuzhan Çelik  <https://orcid.org/0000-0002-6453-2618>