

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/299379417>

Pozitif psikoterapi: Gelişimi, temel ilke ve yöntemleri ve Türk kültürüne uygulanabilirliği Positive psychotherapy: Its development, basic principles and methods, and applicability...

Article · July 2015

CITATIONS

5

READS

5,838

4 authors, including:



Tuğba Sari

Akdeniz University

29 PUBLICATIONS 85 CITATIONS

SEE PROFILE

Some of the authors of this publication are also working on these related projects:



Ergenlerde minnettarlık günlükleri [View project](#)



musayildirim78@gmail.com [View project](#)

Pozitif psikoterapi: Gelişimi, temel ilke ve yöntemleri ve Türk kültürüne uygulanabilirliği

Positive psychotherapy: Its development, basic principles and methods, and applicability to Turkish culture

Tuğba Sarı¹

Özet

Bu çalışmada, kültürel faktörlere duyarlı ve pozitif yönelimli çağdaş yaklaşımlardan biri olan Pozitif Psikoterapi, Türk yazın alanına tanıtılmış ve Pozitif Psikoterapinin Türk kültürüne uygulanabilirliği tartışılmıştır. Çalışmada sırasıyla Pozitif Psikoterapinin gelişimine; Pozitif Psikoterapinin genel özelliklerine ve prensiplerine; Türk kültürünün genel özelliklerine ve Pozitif Psikoterapinin Türk kültürüne uygulanabilirliği konularına değinilmiştir. Pozitif Psikoterapi içinde diğer terapi kuramlarını barındırmakla birlikte kendine özgü prensip ve müdahale yöntemleri olan kaynak-yönelimli, çatışma-çözüm temelli ve kültüre duyarlı bir terapi yaklaşımıdır. Pozitif Psikoterapide kullanılan “pozitif” sözcüğünün özel bir anlamı vardır. Özgün kullanımında (positum) olduğu gibi, bu kullanımda da gerçek ve var olanı ifade eder. Bunun yanında, Pozitif Psikoterapinin özü beş adımlı bir süreçtir: 1. Gözlem/uzaklaşma evresi, 2. Envanter evresi, 3. Durumsal cesaretlendirme evresi, 4. Sözcükleştirme evresi, 5. Hedefleri genişletme evresi. Beş aşamalı model terapiyi şekillendirme için yardımcı olan bir rehberdir. Aynı zamanda bu beş basamağın kendi kendine yardım amacıyla terapi sonlandırılmadan danışan tarafından da öğrenilmesi hedeflenmektedir. Türkiye, farklı bölgelerinde farklı yaşam tarzına ve kültürel yapıya sahip olan genel olarak da toplulukçu bir kültür olarak bilinmektedir. Pozitif Psikoterapi, özellikle bütüncü bir yaklaşım olması özelliğiyle birlikte kültürlerarası ve kültüre duyarlı terapi vurgusu ile Türk kültürüne uygun olabilir. Ancak uygulanabilirliği ile dikkat edilmesi gereken noktalar bulunmaktadır. Çalışma öneriler ile bitirilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Pozitif psikoterapi, Türk kültürü, uygulanabilirlik

Abstract

In this study, Positive Psychotherapy, resource oriented and transcultural therapeutic approach, has been introduced to Turkish literature and the applicability of it to Turkish culture has been discussed. The contents of the study includes the introduction, the historical development, the basic principles and methods, and the applicability of positive psychotherapy to Turkish culture. Positive psychotherapy is a humanistic, psychodynamic, resource oriented, conflict-centered approach that is explicitly integrative and transcultural. An important element of positive psychotherapy is the focus on the ‘positive’, which means ‘given and ‘actual’ in the original form of Latin word ‘positum’. Positive psychotherapy follows a five-step process with clear psycho-educational features: 1. Observation, 2. Inventory, 3. Situational encouragement, 4. Verbalization, 5. Broadening of the goals. This process gives structure to the therapy and also can be learned by clients and applied in their own living situations so that they can use it for self-help when the process ends. Turkey is known to be a collectivist culture which contains various cultural orientations, life styles, religious background, and ethnic identity As a result it can be concluded that positive psychotherapy could be applicable to Turkish culture especially because of its integrative approach and emphasis on cross-cultural therapy. Nevertheless some concerns should be noted. The paper suggests potential directions.

Keywords: Positive psychotherapy, Turkish culture, applicability

¹Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik ABD, Bolu, Türkiye.
E-mail: saritugba75@gmail.com

Giriş

Türkiye, gelişmekte olan bir ülke olarak, diğer alanlarda olduğu gibi psikolojik danışma alanında da Batı'da geliştirilen psikolojik danışma kuram ve modellerini kullanmaktadır. Bu kuramlar daha çok orta sosyo-ekonomik seviyedeki ABD'li kişilerle yapılan çalışmalar doğrultusunda ve bu kişiler için geliştirilmişlerdir (Albee, & Ryan-Finn, 1983; Dwairy, 1998). Batıda geliştirilen psikolojik danışma kuramlarının farklı kültürlere uygulanabilirliğinin yazarlar tarafından sorgulandığı (Dwairy, 1998; Pedersen, 1976; Sue, 1981; Wern, 1962) ve bu kuramlarının özgün formlarında olduğu gibi kullanılmasının farklı kültürler için uygun olmayacağı yönünde görüşlerin bildirildiği görülmektedir (McWhirter, 1983; Mocan Aydın, 2000; Voltan-Acar, 2004; Yorgun ve Voltan-Acar, 2014). Türkçe literatürde de son yıllarda bazı araştırmacılar bireyci kültür olarak kabul edilen Batı kültürlerinde geliştirilen geleneksel kuramların toplulukçu kültür olarak kabul edilen Türk kültürüne uygulanabilirliğini tartışmaya başlamışlardır (Gültekin ve Voltan-Acar, 2004; Mocan-Aydın, 2000; Poyrazlı, 2003; Sarı, 2005; Voltan-Acar, 2004; Yorgun ve Voltan-Acar, 2014).

Bununla birlikte son yıllarda psikoloji alanında psikopatoloji odaklı görüşün yerini pozitif odaklı görüşün aldığı ve buna paralel olarak 'pozitif psikoloji' yaklaşımının geliştiği izlenmektedir (Peterson, 2000; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Genel psikoloji literatürüne paralel olarak, özellikle 2000'li yıllardan sonra Pozitif Psikoloji yaklaşımı çerçevesinde bireylerin yeteneklerini/kapasitelerini geliştirici pozitif yönelimli teknik ve yöntemlerin (Duncan ve ark., 2009; Joseph ve Linley, 2004; Heffron ve Boniwell, 2011; Kahler ve ark., 2013; Kyes ve Lopez, 2002; Linley ve Joseph, 2004; Magyer-Moe, 2009; Rashid, 2008, 2009; Rashid ve Parks, 2006; Seligman, 2002a, 2002b, 2011; Seligman ve ark., 2005; Snyder ve Lopez, 2002, 2007) geliştirildiği görülmektedir.

Bu çalışmanın amacı, kültürel faktörlere duyarlı ve pozitif yönelimli çağdaş yaklaşımlardan biri olan Pozitif Psikoterapinin (Peseschkian, 1970) Türk yazın alanına tanıtılması ve Pozitif Psikoterapinin Türk kültürüne uygulanabilirliğinin tartışılmasıdır. Pozitif Psikoterapi (PPT); psikodinamik yaklaşımlar, varoluşçu-humanistik yaklaşımlar, davranışçı yaklaşımlar ve kültürel terapi yaklaşımları olmak üzere dört ana yaklaşımın etkileriyle ortaya çıkan bütüncül bir yaklaşımdır. Peseschkian'a göre Pozitif Psikoterapi içinde diğer terapi kuramlarını barındırmakla birlikte aynı zamanda kendine özgü prensip ve müdahale yöntemleri olan kaynak-yönelimli ve çatışma-çözüm temelli bir terapötik yaklaşımdır (Peseschkian; 1980, 2013). Pozitif Psikoterapinin temel odak noktası pozitif olanı bulmak ve semptomları/rahatsızlıkları pozitif olarak yeniden yorumlamak ve en nihayetinde danışanın yaşamında dengeye ulaşmasına yardım etmektir (Peseschkian, 2002a). Kısa süreli danışma sürecine uygun bir terapötik yöntem olduğu gibi uzun süreli psikoterapötik bir yöntem olarak da kullanılmaktadır (Cope, 2014).

Çalışmanın bundan sonraki bölümlerinde sırasıyla Pozitif Psikoterapinin gelişimi; Pozitif Psikoterapinin genel özellikleri ve prensipleri; Türk kültürünün genel özellikleri ve Pozitif Psikoterapinin Türk kültürüne uygulanabilirliği konularına yer verilmiştir.

Pozitif Psikoterapi ve Gelişimi

Pozitif Psikoterapi 1960'ların sonlarından başlayarak Prof. Nossrat Peseschkian ve çalışma arkadaşları tarafından Almanya'da geliştirilmiştir (Peseschkian, 1970). Peseschkian, İran'da doğup büyümüştür, tıp eğitimini Almanya'da aldıktan sonra bu ülkeye yerleşerek 2010 yılında vefatına kadar çalışmalarını burada sürdürmüştür. Peseschkian'ın yaşamındaki bu kültürel değişimler, Pozitif Psikoterapiyi geliştirirken onu kültürlerarası bir kuram geliştirmeye yönlendirmiştir (Henrichs, 2012). Pozitif Psikoterapi adını taşıyan ilk kitap 1977 yılında Almanya'da Nossrat Peseschkian (Peseschkian, 1977a) tarafından yazılmış ve Springer-Verlag New York yayınevi

tarafından 1987 yılında İngilizceye çevrilmiş (Peseschkian, 1987) ve Amerika Birleşik Devletleri'ndeki üniversite kütüphanelerine gönderilmiştir. Bu ilk kitabın ardından günümüze kadar Nossrat Peseschkian tarafından 26 kitap yazılmıştır ve 23 farklı dilde yayınlanmaktadır (Cope, 2014). Nossrat Peseschkian ve arkadaşları (Peseschkian ve Tritt, 1998) beş yıllık bir süreye dayanan, 35 terapist ve 500 danışan ile yapılan uzun süreli etkililik çalışmalarında Pozitif Psikoterapinin depresyon, kaygı, agresyon, fobik reaksiyonlar, öğrenme bozuklukları ve pek çok psikosomatik semptomun tedavisinde etkili olduğu sonuçlarına ulaşmışlardır. Nossrat Peseschkian bu çalışmasından dolayı Almanya Federal Cumhuriyeti tarafından verilen Richard Mertens tıp ödülüne layık görülmüştür (Cope, 2014).

Pozitif Psikoterapi Avrupa Psikoterapi Birliği tarafından psikoterapi metodu olarak onaylanmaktadır ve eğitim yönelimli enstitüsü (Wiesbaden Psikoterapi Akademisi) doktorlara, psikologlara ve sosyal çalışmacılara mezuniyet sonrası eğitim vermek üzere Almanya Federal Cumhuriyeti tarafından yetkilendirilmiştir (Cope, 2014). Pozitif psikoterapinin geniş bir coğrafyada farklı kültürlerde kullanılan bir yaklaşım olduğu görülmektedir: 40'dan fazla ülkede Almanya'da bulunan Dünya Pozitif Psikoterapi Derneğine (WAPP) bağlı Pozitif Psikoterapi Merkezleri bulunmaktadır. Pozitif psikoterapi kuruluşlarının temel amacı pozitif psikoterapi alanında "temel" ve "master" eğitimlerini uluslararası lisanslı eğitmenler tarafından sunarak pozitif psikoterapinin uygulanabilirliğini arttırmaktır. Bu eğitimlerin nihai amacının da psikolojik yardım alanına ve toplumların olumlu yönde gelişmesine katkıda bulunmak olduğu bildirilmektedir. İlgili literatür incelendiğinde, Pozitif Psikoterapinin psikolojik yardım alanının yanında endüstri (iş), eğitim, aile hekimliği olmak üzere pek çok farklı ortamda kullanıldığı görülmektedir. Psikolojik yardım alanında, çocuklarla danışma, ergenlerle danışma, bireysel danışma, grupla psikolojik danışma ve aile danışması çalışmalarında kullanıldığı görülmektedir (Henrichs, 2012; Cope, 2014).

Pozitif Psikoterapi odaklı araştırmaların özellikle son yıllarda uluslararası ve ulusal literatürde yoğunluğunu artırarak devam ettiği izlenmektedir. Pozitif Psikoterapinin Türk kültüründe gerek bireysel danışma (Demirbaş, 2015; Česko ve Sarı, 2007; Sarı, 2006, 2012, 2013a, 2013b) gerekse grupla psikolojik danışma ve grup rehberliği uygulamalarında (Sarı, 2009; Eryılmaz; 2006, 2011, 2012) ve supervizyon çalışmalarında (Ersever, 2013) kullanılmaya başlandığı görülmektedir. Örneğin Eryılmaz (2012); Pozitif Psikoterapi bağlamında geliştirdiği, ergenler için amaçları genişletme programının ergenlerin yaşam amaçlarını ve yaşam doyumunu anlamlı olarak arttırdığı sonucuna ulaşmış ve programın okullarda rehberlik hizmetlerinde kullanılabileceğini savunmuştur. Pozitif Psikoterapinin ölçme aracı olarak geliştirilen WIPPF'in de ilk uyarlama çalışmalarının (Sarı, Eryılmaz ve Öztürk-Varlıklı, 2010) yapılmasından sonra araştırmacılar tarafından Türkiye'de kullanılmaya başlandığı görülmektedir (Baran, 2015; Eryılmaz, 2010; Sinici ve Sarı, 2014; Sinici, Sarı, ve Maden, 2014). Bununla birlikte Eryılmaz (2010), ergenler için Pozitif Psikoterapi Bağlamında Yaşam Amaçları Belirleme Ölçeğini geliştirmiş ve aynı ölçeğin üniversite öğrencilerinde de geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu sonucuna ulaşmıştır (Eryılmaz, 2012).

Pozitif Psikoterapinin Temel Dayanakları

Pozitif Psikoterapi insancıl, psikodinamik, kaynak-yönelimli, çatışma çözme odaklı bütüncü ve transkültürel bir yaklaşım olarak sunulmaktadır. Bu özelliği ile Pozitif Psikoterapi orijinal bir yaklaşıma sahiptir (Peseschkian, 1986). Bunun yanında Pozitif Psikoterapinin diğer bir orijinal özelliği, pozitif psikoterapide hikayeler; atasözleri, bilge sözler ve metaforlar terapist ve hasta/danışan arasında aracı olarak kullanılır; çatışma çözümlemeye fanteziyi kullanmaya cesaretlendirmede ve gelecek durumlar için hatırlatıcı olmada yardım etmesi amacıyla terapötik bir teknik olarak işlev görür. (Peseschkian, 1998).

Pozitif Psikoterapinin insana bakış açısı pozitiftir; tüm insanların gerçekte iyi olduğu ve iki temel kapasiteye sahip olduğu inancına dayanmaktadır; sevme kapasitesi ve bilme kapasitesi. Bununla birlikte bu temel kapasitelerin dört temel yaşam alanında gelişmeye her zaman müsait olduğuna inanılır (Peseschkian; 1980, 1985). Bu dört alan fiziksel, zihinsel, sosyal ve manevi/fantezi alanlarıdır. Peseschkian'a göre 'İnsan, doğduğunda, *boş bir levha* değildir; aksine bu görüntüye bağlı olarak henüz okunaksız veya okunmamış bir kâğıt gibidir' (Peseschkian, 2000, s.54). Pozitif Psikoterapide temel amaç bireyin asıl kapasitelerini geliştirmesine ve günlük yaşamında dört yaşam alanında dengeyi sağlamasına yardımcı olmaktır. (Peseschkian, 2002a). Bu temel görüşten hareketle pek çok yeni terapötik kavram ve teknik geliştirilmiş ve Pozitif Psikoterapi kuramı üç temel dayanak üzerine kurulmuştur. Bu dayanaklar aynı zamanda üç temel prensibi temsil etmektedir; umut, denge ve konsültasyon prensipleri. Pozitif Psikoterapi bu üç temel prensibin harmanlandığı bir tedavi/sağaltım planı sunmaktadır. Peseschkian'a (2000) göre bu prensipler mutlu ve dengeli bir yaşam sürmenin de ilkelerini teşkil etmektedir. Aşağıda bu dayanaklar/prensipier detaylı bir şekilde açıklanmaktadır:

Pozitif Başlama Noktası (Umut Prensibi)

Pozitif Psikoterapide kullanılan "pozitif" sözcüğünün özel bir anlamı vardır. Pozitif terimi, genelde günlük yaşamda ahlak kategorisi gibi kullanılır ve pozitifin sadece olumluyu ifade ettiği düşünülür. Oysa Pozitif Psikoterapide bu terim, ilave bir anlam almaktadır. Özgün kullanımında (positum) olduğu gibi, bu kullanımda da gerçek ve var olanı ifade eder. Başka bir deyişle her gerçekliğin içinde olumsuz yanlar ve olumlu yanlar olduğuna işaret etmektedir (Peseschkian, 1977). Psikoterapi açısından bakıldığında ise, gerçek ve var olan şeylerin sadece çatışmalar ve hastalıklar olmadığına, bu çatışma ve semptomlara eşlik eden ve her insanda doğuştan var olan yetenekler de bulunduğuna inanılmaktadır. Pozitif Psikoterapide kişide var olan semptomlar, rahatsızlıklar; gerçek yetenekler vurgulanarak pozitif olarak yeniden yorumlanır. Örneğin, depresyon, yalnızca "pasif bir tavırla bunalma duygusu" olarak ele alınmaz. Depresyon aynı zamanda "derin bir duygusallıkla tepki verebilme yeteneğini" de yansıtır. Benzer bir şekilde yalnızlık korkusu yalnızca "kendi kendine idare etmekte yetersizlik" değil, aynı zamanda "diğer insanlarla ilişki kurma ihtiyacının kuvvetli bir ifadesi" olarak da ele alınmaktadır. Pozitif Psikoterapide benzer şekilde spesifik bazı sorunlar için spesifik pozitif yorumlar önerilmektedir (Peseschkian; 1993, 2013).

Pozitif Psikoterapi rahatsızlıklar ve hastalıkları tedavi etmekle birlikte kişinin yeteneklerine ve gelişim olasılıklarına da özel bir önem vermektedir. Pozitif psikoterapi bu yeteneklerin her insanda bulunduğuna ancak yoğunluklarının değiştiğine inanmaktadır. Bu anlamda Pozitif Psikoterapide sorunları ve rahatsızlıkları olduğu gibi kabul etmek fakat sadece onlara odaklanmamak, her insanda var olan yeteneklere de odaklanmak ve danışanın da bu yetenek ve kapasitelerini fark etmelerine yardımcı olmak oldukça önemlidir. Bu, hemen hemen tüm danışma yaklaşımlarının önem verdiği bir durum olabilir. Ancak Pozitif Psikoterapinin farkı, bu konuyu merkezi bir önem vermesi ve tedavi/sağaltım planı içinde bu durumu bir meta-teori içinde uygulamaya geçirmesidir (Peseschkian, 1977).

Pozitif Psikoterapi klasik psikanalizin tersine, insanın sadece cinsellik ve saldırganlık dürtüleriyle hareket etmediğini savunur (Peseschkian, 2002a). İnsanın yaşamında yeteneklerin ve kapasitelerin önemli olduğunu belirterek yeteneklerini birincil yetenekler ve ikincil yetenekler olmak üzere ikiye ayırır. Birincil yetenekler, sevme yeteneğini; ikincil yetenekler ise bilme yeteneğini kapsamaktadır. Pozitif Psikoterapi istinasız her insanın bu iki temel yeteneğe (sevme ve bilme) doğuştan sahip olduğu görüşüne dayanır. Birincil yetenekler insanın daha çok duygusal yönüyle ilgiliyken ikincil yetenekler ise davranışsal yönleriyle ilgidir (Peseschkian ve Walker, 1987).

Sevme Yeteneği: Her insan sevme kapasitesi ile dünyaya gelir. Birinci derece bakım veren kişilerle kurulan duygusal bağ aracılığı ile bu kapasite gelişir ve şekillenir. Sevme yeteneği ileri yıllardaki gelişiminde, sabır, zaman, temas, cinsellik/tensellik, umut, inanç, şüphe, emin olmak ve birlik olmak gibi yeteneklerle kendini gösterir (Peseschkian, 2000).

Bilme Yeteneği: Her insan gerçekliğin içindeki ilişkiyi bilmek ihtiyacındadır. Örneğin elmanın niye yere düştüğünü, ağacın niye büyüdüğünü, neden hastalıklar ve üzüntüler olduğunu ve benzeri pek çok şeyi sorgular. Sonuç olarak insan ne olduğunu ve nereden geldiğini bilmek ister. Bu soruların cevabını aramak bilme yeteneğini ifade etmektedir. Kişi deneyimledikçe bu yetenek gelişir ve temel yeteneklere dönüşür; açıklık, düzen, dakiklik, düzenlilik, kibarlık, başarı, itaat, sadakat, güvenilirlik, temizlik, tutumluluk, araştırma gibi (Peseschkian, 2000).

Tablo1. Gerçek Yetenekler

İkincil Yetenekler	Birincil Yetenekler
Dakiklik	Sevgi (duygusallık)
Temizlik	Model Alma
Düzenlilik	Sabır
İtaat	Zaman
Nezakat	Temas
Dürüstlük/Doğruluk	Cinsellik
Sadakat	Güven
Adalet	Gizlilik
Çaba/Başarı	Umut
Tutumluluk	İnanç/Din
Güvenirlik	Şüphe
Kesinlik/Duyarlılık	Emniyet/Eminlik
Vicdanlılık/Titizlik	Birlik

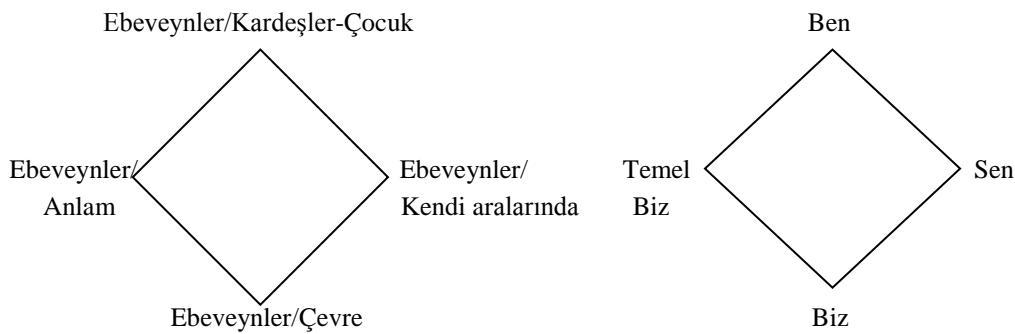
Bu iki yetenek gruba da her insanın gerçek doğasına ait olsa da bedeni çevreleyen şartlara, çevresine ve içinde yaşadığı zamana dayanarak farklılaşır ve yetişkinlikte karakter özellikleri olarak kendisini gösterir (Peseschkian, 1993). Başka bir ifade ile temel yetenekler özellikle ebeveynlerle kurulan ilişkiler aracılığı ile gelişirler ve toplumsallaşma süreçlerinin sonunda, birincil (duygusal) ve ikincil (davranışsal) yetenekler olarak etkili bir şekilde kullanabilecek duruma gelirler (Peseschkian, 1988). Birincil yeteneklerin az gelişmişliği de çok gelişmişliği de bireyin yaşamında işlevselliğinde önemli sorunlar yaşamasına sebep olur (Peseschkian, 2002). Yeteneklerin az gelişmesi bireyin o alanda kapasitelerini ortaya koyamadığı anlamına gelir. Çok gelişmiş olmaları ise bireylerin enerjilerini yüksek düzeyde kullanmaları anlamına gelmektedir. Yüksek düzeyde enerji harcanması bireylerin tükenmesine ve bedensel ve ruhsal rahatsızlıklar yaşamalarına neden olur (Peseschkian, 1977). O yüzden yeteneklerin orta düzeyde ve dengeli bir şekilde gelişmesi hedeflenir. Bu bağlamda, bilme ve sevme yeteneklerinin istisnasız her insanın sahip olduğu, gerçekleşmeye ve ayırt edilmeye gereksinim duyulan psikolojik yaradılışlar olduğu anlaşılmaktadır. Diğer tüm yetenekler bu iki temel yetenektan üreyebilir, temel yeteneklerin çeşitli kombinasyonlarının bir ifadesi olarak anlaşılabilir ve her sayıda yaşam durumuna uygulanabilir.

Bu iki temel yetenek işlevsel olarak karşılıklı bir ilişki içindedir. Bir yeteneğin uygun gelişimi, bir diğerinin gelişimini destekler ve kolaylaştırır (Peseschkian, 2002).

Pozitif Psikoterapide yeteneklerle bir başka önemli nokta; kişilerarası ilişkilerde yaşanan çatışmalarda partnerlerin farklı bir şekilde gelişmiş olan yetenekleri temel çatışma noktalarını oluşturmaktadır. Her birey kendi aile geçmişi, sosyalleşme süreci ve kültürü ile bu yetenekleri geliştirmiştir (Peseschkian, 2006; Cope, 2014). Örneğin, bir birey için temizlik çok gelişmiş bir yetenek iken diğeri için dakiklik olabilir. Yine benzer bir şekilde bir kişi çaba/başarıya özellikle anlam atfederken, diğeri için düzenlilik, dakiklik, nezaket, dürüstlük, tutumluluk, vb. önemli olabilir. Pozitif Psikoterapiye göre bu farklılaşmalardan dolayı kişilerarası çatışmalar yaşanmaktadır. Dolayısıyla Pozitif Psikoterapi “İnsanların ortak noktaları nelerdir?” ve “İnsanların birbirlerinden ayrıldıkları noktalar nelerdir?” sorularına özel önem vermektedir. Pozitif Psikoterapi kişilerarası çatışmaların bu soruların cevaplarının verilmesiyle azalabileceğini savunmaktadır (Henrichs, 2012). Pozitif Psikoterapide birincil ve ikincil yetenekler, Farklılaşma Analiz Envanteri (FAE) ile belirlenebilmektedir. FAE gerek bireysel danışma süreçlerinde gerekse aile/çift danışmanlığında kullanılmaktadır. FAE sayesinde bireyler, çatışma partnerleriyle olan gerek ortak özelliklerini gerekse farklı özelliklerini fark edebilirler ve bu farklılaşmanın partnerlerin farklı aile modelleriyle olan ilişkisine dair kavrayış sağlayabilirler (Peseschkian, 2000). Bunun yanında yetenekler, Wiesbaden Pozitif Psikoterapi Envanteri (WPPF; Peseschkian, & Deidenbach, 1998) ile de belirlenebilir. WPPF, her danışana danışma süreci başında ve belirli aralıklarla uygulanır ve danışanın durumunun analizinde ve yeteneklerin gelişiminin takibinin yapılmasında değerlendirilir.

Model Boyutları: Birincil ve İkincil Yeteneklerin Çatışma Dinamikleri ile İlişkisi

Pozitif Psikoterapiye göre yukarıda belirtilen yetenekler ebeveynler ya da bakım veren kişilerle kurulan ilişkilere göre ve çocukluk yaşantılarına göre oluşurlar. Bu görüşü açıklamak ve terapide bir teknik olarak kullanmak üzere ‘model boyutları’ kullanılır. Model boyutları her insanın o ya da bu şekilde dâhil olduğu tipik temel ilişkileri tanımlarlar. Bu temel ilişkiler, şekil 1’de izlendiği gibi, “Ben”, “Sen”, “Biz” ve “Temel-Biz” ile olan ilişkilidir. “Ben” boyutu bireyin kendisiyle olan ilişkisini; “Sen” bireyin ikili ilişkilerde diğeriyle/partnerle kurduğu ilişkiyi; “Biz” boyutu bireyin yakın çevredeki bireylerle kurduğu ilişkiyi ve “Temel-Biz” boyutu bireyin anlam ve maneviyat ile kurduğu ilişkiyi kapsar. İçinde bulunulan zamandaki ilişkileri açıklayan bu boyutlar geçmişte ebeveynlerle kurulan ilişkiler aracılığıyla gelişmektedir. “Ben” boyutu ebeveynler ve kardeşlerle kurulan ilişki, “Sen” ebeveynler arasında kurulan ilişki, “Biz” ebeveynlerin yakın çevreyle olan ilişkisi, “Temel-Biz” ise ebeveynlerin anlam/maneviyat ile olan ilişkisi model alınarak gelişmiştir (Peseschkian; 1980, 1996, 2000).



Şekil 1. Geçmiş ve şimdi model boyutları

Her birey geçmiş modeline dayanarak şimdiki ilişki modelini geliştirmektedir ve her birey her bir yeteneğini bu dört boyutta ailesini modelleyerek geliştirir (Peseschkian, 2000). Örneğin çocukken istedik düzeyde temiz olmadığı için annesi tarafından sevginin gösterilmemesi ile cezalandırılan bir birey temizlik alanıyla ilgili hassas olabilir ve sevgi ve temizlik yetenekleriyle ilgili olarak ikili ilişkilerinde, yakın çevre ile olan ilişkilerde çatışmalar yaşayabilir. Aynı şekilde ‘ancak çok temiz bir yer yaşanabilecek bir yerdir’ gibi bir kavram geliştirmiş olabilir ve çalıştığı işyerinde özellikle temizlikle ilgili detayları takip edebilir, istediği düzeyde olmadığı psikolojik semptomlar gösterebilir.

Pozitif Psikoterapi bireyin danışmaya gelme sebebini ‘aktüel/gerçek çatışma’, bu çatışmanın altında yatan çocukluk yaşantısına dayanan çatışmayı ise ‘temel çatışma’, olarak kavramsallaştırmaktadır. Her çatışmanın, geçmişteki durumlardan şimdiki beklentilere ve buradan da gelecekteki olasılıklara uzanan gelişimsel tarihi vardır (Cope, 2014). Terapinin amacı temel çatışmanın çözülmesidir, böylelikle bireyi danışmaya getiren aktüel çatışma da otomatik olarak çözülür. Terapide amaç danışanın şimdi ile geçmiş arasındaki bağı fark etmesi, geçmiş modelini olumlu ve olumsuz yönleriyle tanıması, bugün içinde bulunduğu zamanda geçmiş modelini barışık duygularla kabul ederek bundan sonrası (gelecek) için yeni bir model kurmasıdır. Bu yeni model “sorumluluk boyutları” olarak adlandırılır. Dolayısıyla, model boyutları bireyin çatışmalarının kaynağını bulmak ve çatışmalarını çözmesine yardım amacıyla kullanılmaktadır. Her bireyin kendine özgü model boyutları bulunmaktadır ve kişiler arası çatışmalar bu farklı modellerden kaynaklanmaktadır. Birey kendi model boyutlarını tanıyınca çatışma içinde olduğu kişilerin de kendilerine özgü model boyutları olduğunu fark ederek çatışmalarını çözmek için duygusal ve bilişsel teknikler kullanmak üzere daha hazır hale gelir (Henrichs, 2012; Peseschkian, 2000). Sonuç olarak Pozitif Psikoterapide temel yetenekler oldukça merkezi bir öneme sahiptir; yeteneklerin analizi *ayırt edici- tanısal* ipuçları verir, böylelikle hangi yetenekler (temel çatışma) üzerinde çalışılacağı anlaşılır (Cope, 2014). Pozitif Psikoterapide yetenekler ve çatışma dinamikleri arasında kurulan bağ Pozitif Psikoterapinin psikodinamik yönünü oluşturmaktadır (Peseschkian, 2013).

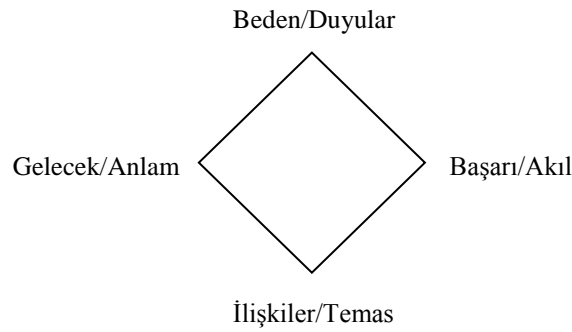
Bir başka önemli nokta, pozitif psikoterapide fiziksel ve psikolojik semptomlar gerçek yeteneklerle ilişkilendirilerek yeniden anlamlandırılır. *Sadece sağlıklılar değil; aynı zamanda fiziksel, psikolojik ve manevi dünyaları bozulan bireyler de temel yeteneklere sahiptirler.* Her semptomun bir işlevi olduğuna inanılır ve semptomu olumsuz olarak ele almak yerine olumlu olarak ele alır: Semptom bu yeteneklerle ilişkili olan çatışmaların çözümlenme girişimidir. Var olan semptomun kişinin hayatında neyi kolaylaştırdığı bulunmaya çalışılır ve daha sonra o semptomu ihtiyaç duymadan kişinin aynı kolaylığı nasıl yaşayabileceği (yeni yöntemlerle) üzerinde durulur (Peseschkian; 1993, 2013). Var olan semptomun işlevinin danışanla paylaşılması, danışanın kendine ve durumuna ilişkin kabulünü ve umudunu artırır ki bu da umut prensibini harekete geçirir (Cope, 2010). Yine umut prensibinden hareketle, Peseschkian (2008, 2014), özellikle ‘Eğer daha önce sahip olmadığın bir şeye sahip olmak istiyorsan daha önce yapmadığın bir şey yapmalısın’ başlıklı kitabında da yeni yöntemler öğrenmenin her zaman mümkün olabileceği üzerinde durmaktadır.

Pozitif Psikoterapinin merkezinde her birey ve durumla ilgili bu pozitif başlama noktası, umut prensibi, bulunmaktadır. Yetenek ve kapasite odaklı olmak danışanda umudu harekete geçirir ve iyileşme sürecinin temelini oluşturur (Henrichs, 2012). O yüzden danışmanın ilk seanslarından itibaren danışanların getirdikleri sorunlara eşlik eden kapasite ve yeteneklerinin neler olduğu araştırılır ve gözlemler bazen hikâyeleri, bilge sözleri kullanarak, bazen bir hipotez olarak sunarak, bazen de mizahtan yararlanılarak danışanla paylaşılır. Danışanın var olan soruna

ya da probleme yeni bir çerçeveden ve yeni bir gözlükle bakması amaçlanarak danışan da umut işğının yanması hedeflenir (Cope, 2014).

Denge Modeli (Denge Prensibi)

Pozitif Psikoterapide, insan yaşamı, insan varlığının dört boyutu açısından kavramsallaştırılmıştır: Vücut/sağlık (duyular), iş/başarı (akıl), ilişkiler (gelenekler) ve gelecek/umut/maneviyat. Pozitif psikoterapiye göre her insan yaşamını bu dört boyutta yaşar. Bu dört farklı boyut öğrenme ve bilme yeteneğinin dört farklı şeklini de ifade etmektedir: Bunlar kişinin kendisini ve çevresini nasıl algıladığını ve gerçekliği ne şekilde değerlendirdiğini yansıtmaktadır. Tüm kültürel, sosyal ve bireysel farklılıklara rağmen, her insan bu dört farklı boyutta çatışmalarıyla ilgilenmektedirler, ancak her insanın her boyuta verdiği önem farklıdır. Çatışmalar ortaya çıktığında, problemle baş etmek için her insan belli bir boyuta yönelme eğilimi gösterir. Bazı bireyler fiziksel semptomlar geliştirerek tepki verirken, bazıları işe/performansa yönelir, bazıları sosyal etkileşimden kaçır ya da sosyal etkileşimler kurar ve bazıları fantezilere sığınır (Peseschkian, 1977, 1993, 2000).



Şekil 2. Denge modeli

Belli bir yöntemin seçilmesi, büyük ölçüde kişinin özellikle çocukluğuna dayanan öğrenme deneyimlerine dayanır. Pozitif Psikoterapinin amaçlarından biri de, şekil 2’de izlendiği gibi, danışanın bu dört boyutta bir denge sağlamasına yardımcı olmaktır. Bu dört boyut başarıya koşullanmış (Başarı boyutu) hedefine ulaşmaya çabalayan (Gelecek boyutu) bir biniciye benzer. Bu hedefe varmak için, iyi bakılmış bir ata (Beden boyutu); eğer düşerse kalkmasına yardım edecek kişilere (İlişki kurma) ihtiyaç duyar. Bu ise, terapide yalnızca tek bir alanla değil söz konusu tüm alanlarla ilgilenilmesi anlamına gelmektedir. Bu durum, Pozitif Psikoterapinin bütüncül bakış açısını da yansıtmaktadır: duygular, bilişler, ilişki dinamikleri, anlam ve maneviyat/sezgiler; hepsi üzerinde danışanın durumuna göre sırasıyla çalışılır. Pozitif Psikoterapi kişinin ancak bu dört temel yaşam boyutunda dengely sağladığında tam anlamıyla sağlıklı ve üretken olabileceğini savunmaktadır (Peseschkian, 1996, 2000). Pozitif Psikoterapi tarafından ortaya atılan bu görüşün (Peseschkian, 1977), Dünya Sağlık Örgütü’nün (WHO) 1990’lı yıllarda yaptığı sağlık tanımı ile oldukça paralel olduğu görülmektedir. Nitekim WHO sağlığı bedensel, bilişsel duygusal, sosyal ve manevi olarak iyi olma durumu olarak tanımlamaktadırlar. Bununla birlikte, her bireyin yaşamında denge dönem dönem bozulur ve bu durum yeni bir öğrenme için fırsat olarak değerlendirilir.

Beş Basamaklı Terapi (Konsültasyon Prensibi)

Pozitif Psikoterapinin özü beş adımlı bir süreçtir: 1. Gözlem/uzaklaşma devresi, 2. Envanter devresi, 3. Durumsal cesaretlendirme devresi, 4. Sözelleştirme devresi, 5. Hedefleri genişletme devresi. Beş aşamalı model terapiyi şekillendirme için yardımcı olan bir rehberdir. Bu beş aşama

terapide uygulanırken Pozitif Psikoterapi diğer terapi yaklaşımlarının tekniklerinden de yararlanmaktadır. Pozitif Psikoterapiye özgü olarak yöntemlerden birisi, bu beş devrenin her biri için hikâyeler, kavramlar ve gerçeğe dayanan kısa öyküler kullanılmaktadır (Peseschkian; 1986, 1998). Ayrıca danışanlardan aktif olmaları ve kendilerine uygun olan ev ödevlerini beş basamaklı süreçte uygun olan zamanlarda yapmaları beklenir: Bir semptomuna ya da yeteneğine mektup, durumsal gözlem, öykü değerlendirmesi, önemli yaşam olaylarını yazma, vb. gibi. Bu beş basamak aşağıda özetlenmiştir (Peseschkian, 1977, 1986, 1996, 2000; 2013):

1. Gözlem/Mesafe Devresi: Bu devrenin temel amacı danışanın durumunun analizini yapmaktır. Bu devrede terapist, ilk önce danışanı yorum yapmadan, objektif bir şekilde dinler. Danışanın problem olarak getirdiklerini ve neye ihtiyaç duyduğunu anlamaya çalışır. Bunu yaparken davranış analizi, etkileşim analizi ve psikoanalitik aktarım tekniklerinden yararlanır. Böylece semptomlar ve onlara eşlik eden davranışlar hakkında gerek durumsal gerekse geçmişe ait tüm bilgi kaynaklarını incelemeye çalışır. Pozitif Psikoterapi geçmiş ya da şimdiye odaklanan pek çok diğer yaklaşımdan farklı olarak danışanı gelişim süreci içerisinde geçmiş, şimdi ve geleceği, hepsine dengeli bir biçimde önem vererek ele almaktadır. Bu devre kısa süreli terapi ise bir-iki, uzun süreli terapi ise üç-dört oturum sürmektedir.

2. Envanter Devresi: Bu devrede denge modeli kullanılarak danışandan dört yaşam boyutunda son beş yılda neler yaşadığı bilgisi alınır. Danışanın karşılaştığı sorunları nasıl çözdüğü ve hangi denge modelinin hangi boyutunu daha çok kullandığı anlaşılmasına çalışılır. Bununla birlikte gerçek ve temel yeteneklerini hangi düzeyde kullandığı araştırılır. Bunu yaparken FAE kullanılmaktadır. Bu devrede terapist danışanın aktüel ve temel çatışmasına ilişkin hipotezler oluşturmaya başlar. Bu devre genellikle kısa süreli terapi ise bir-iki, uzun süreli terapi ise dört beş oturum sürmektedir.

3. Durumsal Cesaretlendirme: Durumsal cesaretlendirme Pozitif Psikoterapide merkezi bir öneme sahiptir. Danışan yalnızca problemlerine odaklandığından var olan pozitif yönlerini ve yeteneklerini fark edememektedir. Bu devrede danışan gerçekçi bir bakış açısına dayanarak durumun pozitif yönleri konusunda cesaretlendirilir. Danışanın ufkunu genişletmek için yeni alternatif fikirleri bulmasına yardımcı olmaya çalışılır. Danışanın getirmiş olduğu aktüel çatışmaya ilişkin semptomların pozitif yorumu danışan ile hipotez olarak paylaşılır ve danışanın bu pozitif yorumla ilgili düşüncesi alınır. Danışan kendi değerini görmeyi öğrenir. Bu devre genellikle kısa süreli terapi ise bir-iki, uzun süreli terapi ise üç-dört oturum sürmektedir.

4. Sözeleştirme: Önceki devrelerde, gereken terapötik ortam yaratıldıktan sonra, bu devrede danışanla temel çatışması üzerinde çalışılmaya başlanır. Danışanın aktüel ve temel çatışmasını denge modelini ve dörtlü model boyutlarını kullanarak çözmesine yardımcı olmaya çalışılır. Bu devrede temel amaç danışanın, yaşamının dört boyutunda denge sağlaması için yapabilecekleri üzerinde durmaktır. Bu devre danışma sürecinde en uzun süren evredir ve temel çatışma çözülmüncye kadar devam eder.

5. Hedefleri Genişletme Devresi: Bu devrede danışanın başvurma amaçlarına ulaştıktan sonra gelecekte (kısa-orta-uzun vadede) yaşamını nasıl geçirmek istediği üzerinde durulmaktadır. Bu devrede psikoterapi ilişkisinin temel amacı, danışana kendi kendine yardım konusunda bilgi sağlamaktır. Böylelikle kişi terapiyi bıraktıktan sonra yaşamı boyunca kendisine eşlik edecek bir kendi kendine yardım yöntemiyle donanabilir. Bu devrede danışan, yaşamını yeniden nevroitik kısıtlamalar başlamadan önce kovaladığı hedefleri yeniden göz önünde tutmayı öğrenir. Bunu yaparken de denge modelindeki yaşamın dört boyutunu ele alır ve yaşamındaki dengeyi nasıl devam ettireceğini planlar. Yeni çatışmalar ortaya çıktığında onlarla hangi yöntemlerle başa

çıkacağıını irdeler. Bu devre genellikle kısa süreli terapi ise bir-iki, uzun süreli terapi ise dört beş oturum sürmektedir.

Pozitif Psikoterapinin Dokuz Temel Tezi

Pozitif Psikoterapinin üzerinde önemle durduğu dokuz tezi Pozitif Psikoterapinin genel bakış açısını açıklamaktadır (Pesesckian; 1977, 1996, 2000). Çalışmanın bu bölümünde bu dokuz tezdten kısaca bahsetmek özetleyici ve toparlayıcı olabilir: (1) *Kendi Kendine Yardım*: Pozitif Psikoterapide danışana uygulanan terapi yöntemi terapi sırasında danışana öğretilmektedir. Danışanın terapi sonlandıktan sonra bu yöntemi, özellikle terapinin beş-adımını kendi ve ailesi için kullanması sağlanmaya çalışılmaktadır. (2) *Mikro-Travma Teorisi*: Pozitif Psikoterapiye göre kişinin günlük yaşamındaki çatışmalar kişiler için mikro-travmalar oluşturmaktadırlar. Bu travmalar kişilerin tam fonksiyonelliğini engellerler. Bu yüzden Pozitif Psikoterapide çatışma çözümüne odaklanmak çok önemlidir. (3) *Kültürlerarası Boyut*: Kültürlerarası yaklaşım Pozitif Psikoterapinin temel noktalarından biridir. Pozitif Psikoterapi, ancak danışanın kültürel özelliklerini anladıktan sonra danışanın kültürel özelliklerine uygun yöntemleri kullanmanın ve danışanın ihtiyaçlarını tam olarak karşılamının mümkün olduğunu savunmaktadır. (4) *İnsanın Biricikliği*: Pozitif Psikoterapi, her danışanın biricikliğini dikkate alır ve o biriciklik içinde danışanın ihtiyaçlarına cevap vermeye çalışır. Pozitif Psikoterapiye göre bireylerin bedensel ve ruhsal hastalıkları kendi özgül yaşantıları içinde çevreleriyle etkileşimlerinden, çatışmalarından kaynaklanmaktadır. O yüzden her danışanı çevresiyle birlikte ele almak oldukça önemlidir. (5) *Hikâyelerin ve Metaforların Kullanılması*: Pozitif Psikoterapide terapinin beş adımı için belirlenmiş olan spesifik hikâyeler vardır ve her adımda bu hikâyeler kullanılmaktadır. Hikâyeler danışana oturum içinde anlatılır ve sonra danışandan hikâyede kendini nasıl ve kimin yerinde bulduğunu, yaşamı ile bu hikâye arasındaki paralellikleri paylaşması istenir. Bu danışanın kendi durumunu daha net bir şekilde görmesine yardımcı olmaktadır. Bununla birlikte, danışana durumla ilgili çeşitli resimler, karikatürler, şekiller de gösterilmektedir. (6) *Pozitif Aile Terapisi*, Pozitif Psikoterapinin ailelerle kullanılan şeklidir. Aile terapisinde bireyler sistemin birer parçası olarak teker teker ele alındıkları gibi, aralarındaki ilişki sistemi bütün olarak ele alınarak çalışılır. (7) *Pozitif Psikoterapi*, her ırktan, kesimden, dilden ve eğitimden kişiyle çalışmak için uygun bir terminolojiye sahiptir. (8) *Pozitif Psikoterapi*, her türlü davranış bozukluğunun tedavisinde kullanılabilecek bir alt yapı sunmaktadır. (9) *Meta-Teorik Boyut*: Pozitif Psikoterapi birçok kuramdan etkilenmiştir. Bütüncül bir yaklaşım ortaya koymaktadır ve farklı tekniklerin bir arada kullanılması için bir yapı oluşturmaktadır.

Buraya kadar Pozitif Psikoterapi yaklaşımı kısaca tanıtılmıştır. Pozitif Psikoterapinin Türk kültürüne uygulanabilirliğini tartışmadan önce, Türk kültürünün genel özelliklerini özetlemek, tartışmanın kolayca takip edilebilmesi açısından yararlı olabilir.

Türkiye'deki Kültürel Faktörler

Türkiye, farklı bölgelerindeki farklı kültürel yapıya ve yaşam tarzına sahip insanlarıyla Doğu ile Batı arasında bir geçiş süreci yaşayan gelişmekte ve değişmekte olan bir ülkedir ki, diğer çağdaş ülkelerde olduğu gibi, tarihinin en hızlı değişim sürecini yaşamaktadır. Bu hızlı değişimler Türk insanının değerler sistemini ve yaşam tarzını da etkilemektedir (Aygün ve İmamoğlu, 2002). Kentsel kesimlerde yaşayan kişiler daha çok Batılı yaşam tarzını ve değerlerini sergilerken, kırsal kesimlerde yaşayanlar geleneksel yaşam tarzlarını ve geniş aile biçimlerini sürdürmektedirler (Çileli, 2000). Son yıllarda yapılan araştırmalar Türk insanın büyük bir kısmının bireyselleşme için mücadele vermeleriyle birlikte Türk kültürünün toplulukçu bir kültür olmaya devam ettiğini göstermektedir (Göregenli, 1995, 1997; Hortaçsu, 1997; Kağıtçıbaşı, 2007). Bir çalışmada, İmamoğlu (1987) üst sosyo-ekonomik seviyedeki ailelerin çocuklarını bireyci ve bağımsız

yetiştirirlerken, alt sosyo-ekonomik seviyedeki ailelerin çocuklarının bağımlı kişiler olarak yetiştirdiklerini bulmuştur. İmamoğlu ve Yasak (1997) yaptığı bir çalışmada üst sosyo-ekonomik seviyedeki ailelerde maddi bağımsızlık desteklese bile duygusal bağımlılığın sürdürüldüğünü bulmuştur. Benzer bir şekilde Kağıtçıbaşı (1980), çocuğun değeri ile ilgili yürüttüğü araştırmasında ebeveynlerin büyük bir kısmının çocuklarından beklentilerinin ‘anne babasının sözünü dinlemek’ olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bağımlılık, itaat, saygı, Türk toplumda çocuklardan beklenen önemli davranışlar olarak gözlenmektedir (Kağıtçıbaşı, 1973; Tezcan, 1987).

Bu bilgiler ışığında Türk aile yapısında, köyden kente bir takım farklılıklar gözlenirse de daha çok geleneksel bir yapı sergilediği düşünülebilir (Yorgun ve Voltan-Acar, 2014). Buna paralel olarak, Türk kültüründe bireylerin daha çok dışsal denetim odağına sahip olma eğilimi taşıdığı yönünde araştırma bulguları ve görüşler mevcuttur (Kuyumcu ve Güven, 2012; Mocan-Aydın, 2000, Yorgun ve Voltan-Acar, 2014). İletişim biçimi ile ilgili olarak ise, Türk kültüründe duyguları ve istekleri ifade etmek zor bir davranış olarak görüldüğü ve genel olarak da sözel olmayan iletişim kullanıldığı söylenebilir (Poyrazlı, 2003). Vurgulanabilecek bir diğer önemli nokta da, Türk kültüründe, bazı ortak noktalara sahip olsalar bile, farklı yaşam biçimlerine, değerler/din sistemlerine ve gelişim özelliklerine sahip alt kültürlerinin ve yaşama biçimlerinin görülüyor olduğudur (Kağıtçıbaşı, 2005; Kağıtçıbaşı ve Ataca, 2007; Mayer ve ark., 2012; Yorgun ve Voltan-Acar, 2014). Bu durum, farklı etnik kökene, yaşama biçimine, sosyo-ekonomik seviyeye, kültürel at yapıya sahip danışanlara uygun teknikler kullanmak için psikolojik danışmanın, kendi kültürel alt yapısının farkında olmasının ve danışanın kültürel özelliklerine duyarlı bir yaklaşım benimsemesinin ne kadar önemli olduğunun altını çizmektedir.

Pozitif Psikoterapinin Türk Kültüründe Uygulanabilirliği

Bu bölümde Pozitif Psikoterapinin Türk kültüre uygulanabilirliği sırasıyla; kültürlerarası terapi, etkileşim basamakları, insan doğasına bakış açısı ve terapistin rolü, kendi kendine yardım prensibi, model boyutları, denge modeli, ve öykülerin metafor olarak kullanılması konuları ile ilgili olarak tartışılmıştır.

Kültürlerarası ve kültüre duyarlı terapi

Pozitif Psikoterapinin Türk kültürüne uygulanabilirliğiyle ilgili olarak altı çizilmesi gereken en önemli noktanın Pozitif Psikoterapinin kültürlerarası yaklaşıma gösterdiği duyarlılık olduğu söylenebilir. Pozitif Psikoterapiye göre, danışanın hayata bakışını, anlam yaratma sürecini anlamak için sadece danışanı anlamaya çalışmak yeterli değildir. Pozitif Psikoterapi, ancak danışanın kültürel ve tarihsel özelliklerini anladıktan sonra danışanın kültürel özelliklerine uygun yöntemleri kullanmanın ve danışanın ihtiyaçlarını tam olarak karşılamanın mümkün olduğunu savunmaktadır. Türk kültürü batı kültürlerine göre pek çok farklı özellik göstermekte ve buna ilaveten Türk kültürü içinde de birbirinden farklı pek çok kültürel yapı bulunmaktadır (Hofstede, 2001). Örneğin, Türk kültürü genel olarak toplulukçu bir toplum olarak bilinse de bu durum ülkenin bölgelerine ve yaşanan yerin büyüklüğüne göre değişmektedir. Doğu illerimizdeki yaşam tarzı ile batıdakiler arasında büyük farklılıklar vardır; doğudaki geniş ailelerde ebeveynlere bağlılık biçimleri ile batıdaki çekirdek ailelerdeki bağlılık biçimleri farklılık göstermektedir (Göregenli; 1995, 1997).

Pozitif Psikoterapinin danışanın kültürüne gösterdiği duyarlılık ve bunu terapinin merkezi noktasına yerleştiriyor olması hızla değişen ve çok kültürlü bir yapı gösteren Türk kültüründe danışma yaparken pek çok kolaylık sağlayabilir. Nitekim Pozitif Psikoterapide model boyutlarında bireyin kendisi ile olan ilişkisi, ebeveynleri ile olan ilişkisi, yakın çevre ile olan ilişkisi ve anlam/maneviyat ile olan ilişkisi ve bu ilişkilerin ne şekilde ve nasıl modellendiği ikinci aşama

olan envanter aşamasında önemle ve özenle sorulması gereken sorulardır. Bu bilgiler alındıktan sonra ancak dördüncü aşamada danışan için uygun müdahale yöntemleri seçilir ve danışanla birlikte konsültasyon yaparak uygulamaya geçilir. Bununla birlikte Pozitif Psikoterapi; psikodinamik yaklaşımlar, varoluşçu-humanistik yaklaşımlar, kognitif-davranışçı yaklaşımlar ve kültüre duyarlı yaklaşım olmak üzere dört ana yaklaşımın etkileriyle ortaya çıkan bütüncül bir yaklaşım olması açısından da Türk kültürüne uygun bulunabilir. Belirli bir geleneksel kuramın belirli gruplara uygun olacağını söylemek çok güç olduğundan, Pozitif Psikoterapinin sunduğu bu bütüncül yaklaşımın çeşitli alt kültürleri olan Türk kültürüne uygun olabileceği düşünülebilir.

Etkileşim Basamakları

Pozitif Psikoterapinin 'etkileşim basamakları' ile 'bireyselleşme' ve 'ayrılma' konularına gösterdiği yaklaşım da Türk kültürü için uygun görünmektedir. Bowlby'nin (1969) belirttiği gibi yaşamda en önemli iki görev, başkalarından sağlıklı ayrılma ve başkalarına sağlıklı bağlanmadır. Pozitif Psikoterapinin en önemli odak noktalarından biri bu iki kavramı birleştirmektir; 'etkileşim basamakları' her bireyin bağlanma/ilişki kurma, farklılaşma ve ayrılma basamaklarından geçerek sağlıklı ilişkiler kurabileceği esasına dayalıdır. Her birey, bir kişi ile bağ kurmak (bağlanma), o bireyle karşılıklı farklı özelliklerinden dolayı çıkan çatışmalarını çözerek farklılıklara kabul vermek (farklılaşma), ve bağ devam ederken de kendi bireysel amaç ve değerlerini devam ettirebilmek (ayrılma) ihtiyacındadır. Bir başka ifadeyle, Pozitif Psikoterapinin bakış açısına göre bireyin sağlıklı gelişimi hem başkalarıyla sağlıklı ilişkiler kurmasına hem de kendisini diğerlerinden ayırıp kendi ayakları üzerinde durmasına bağlıdır. Dolayısıyla, danışanı ailesi ve yaşadığı kültür içinde bir bütün olarak değerlendirmek; danışanın ailesi ve kültürüyle bütünleşmesine ama aynı zamanda özerk olarak işlerini yürütmesine yardımcı olmak önemlidir. Türk kültürüne bakıldığında, Türk toplumun toplulukçu yapısının bu kavramlar üzerinde etkileri olduğu görülmektedir. Türk kültürü birbirinden farklılaşmaktansa birbirine benzemeyi; diğerlerine uymayı, bir gruba ait olmayı, kısacası bağlılığı destekler (Yorgun ve Voltan-Acar, 2014). Bireyselleşme bu noktada ihmal edilmiş görünmektedir. İmamoğlu, Gültekin ve Yasak (1993), yaptıkları araştırmada Türk üniversite öğrencilerinde psikolojik sıkıntıların bireyselleşme/bağlanma süreciyle ilgili olduğunu bulmuşlardır. İmamoğlu ve Yasak (1993), bu kişilere yardım ederken, bireyselleşme ile bağlanma kavramlarını dengeleyecek bir tutuma odaklanmanın onların sağlıklı gelişimlerini desteleyeceğini belirtmektedirler. Sonuç olarak, başkalarıyla sağlıklı ilişkiler kurarak bireyselleşmek Türk insanı için uygun bir amaç olabilir. Pozitif Psikoterapinin, bireyciliği ön plana çıkararak ve amaçlayan pek çok farklı yaklaşımdan farklı olarak bireyciliği ve bağlılığı dengeleme ve bütünleştirmeye yönelik yaklaşımı Türk kültürü için üst seviyede bir girişim sağlayabilir.

İnsan doğasına bakış açısı ve terapistin rolü

Pozitif Psikoterapinin Türk kültürüne uygulanabilirliği açısından dikkat edilmesi gereken bir diğer nokta, Pozitif Psikoterapinin insanın doğasına bakışı ve psikolojik danışmanın terapistteki rolüdür. Pozitif Psikoterapinin insana bakış açısı pozitiftir ve bireyin gelişimsel görevlerini başarıyla yerine getirme gücü olduğuna inanılır; danışan, sorunlarını çözme kapasitesine sahiptir. Bundan dolayı Pozitif Psikoterapiye göre danışma sürecinde sorumluluk danışana aittir. Bu yaklaşım, Türk kültüründe bireylerin kendi davranışları üzerinde içten denetimli bir tutum kazanmalarına yardımcı olmak açısından önemli görünmektedir. Fakat Türk insanın çoğunun dıştan denetimli olduğu gerçeği (Mocan-Aydın, 2000; Dağ, 1991) göz önünde bulundurulduğunda pek çok danışanın sorumluluk almaya hazır olmayabileceği fark edilebilir. Toplumun büyük bir kısmının, kadere, alın yazısına verdiği anlam, kişilerin sorumluluk almasını, değişimin kendi ellerinde olduğu gerçeğini kavramalarını zorlaştırıyor olabilir. (Voltan-Acar, 2004). Mocan-Aydın'a (2000) göre

Türk toplumunun eski Cumhurbaşkanı Süleyman Demirel'e "baba" demesi, eski Başbakan Tansu Çiller'e da "ana" demesi, toplumun büyük bir kısmının dıştan denetimli olduğunun bir göstergesi olarak ele alınabilir. Böyle bir kültürel yapının varlığı nedeniyle, danışanın sorumluluk almasını beklemeden önce, psikolojik danışmanlar, danışanlara sorumluluk almak için gerekli olan gelişim seviyesine ulaşmaları konusunda yardımcı olabilmek üzere geliştirici bir yaklaşım izleyebilirler. Pozitif Psikoterapi, "birey kendi gelişimi için sorumluluk alabilecek kapasiteye sahiptir" varsayımına inanmakla birlikte bu varsayımın danışanlar için pratikte gerçekleşmesine yönelik gelişimsel stratejiler sunmaktadır. Bir başka deyişle gelişimsel bir bakış açısıyla danışma sürecinde, danışanların sorumluluk alacak seviyeye gelmelerini sağlamayı amaçlamaktadır. Bu amacı gerçekleştirmek için Pozitif Psikoterapiye göre psikolojik danışmanın, danışanın içinde bulunduğu duruma uygun olarak danışma sürecinin başlarında daha yönlendirici ve etkin olması beklenir. Ancak danışma süreci ilerledikçe psikolojik danışman; yönlendirici olmayan, sorumluluğu danışana veren bir tutum izlemeye başlar. Pozitif Psikoterapide psikolojik danışmanın, danışanın gelişim dönemine uygun olarak sergilediği daha etkin tutumu, Türk toplumunda bireylerin, buna ilişkin bulgulardan hareketle genellikle yönlendirilmeyi bekledikleri göz önünde bulundurulduğunda, kimi danışanlar için uygun olabilir. Benzer bir şekilde Mocan-Aydın (2000) Türklerin dışsal denetimlilik ve otoriteye bağımlılık eğilimlerinden dolayı, didaktik ve yönlendirici bir terapi yaklaşımının daha uygun olabileceğini ileri sürmüştür. Türk toplumunda bireylerin psikolojik danışma sürecinin başlarında etkin, gerektiğinde yönlendirici bir psikolojik danışmana ihtiyacı olabilir. Eğer yönlendirici olmayı kabul etmeyen bir yaklaşımla bu danışana yaklaşırsa danışan ihtiyacı karşılanmadığı için danışmalara devam etmeyebilir. Bunun tam tersi olarak da devamlı yönlendirici olmayı benimseyen bir kuramla danışana yaklaşırsa danışan görüşmelere devam edebilir ve sorunları danışman tarafından çözüldüğüne inanabilir ve dıştan denetimliliğini devam ettirebilir. Ancak danışan görüşmeler sona erdiğinde sorun çözme becerilerini kazanmadığından, sorumluluğu almayı öğrenmediğinden dolayı yeni karşılaştığı sorunları çözmekte zorlanabilir. Pozitif Psikoterapide terapist, bu iki tutumun yerine danışanın gelişimsel durumuna uygun olarak etkin ve süreçteki ihtiyacı ölçüsünde çok yönlendirici olmayan bir tutum benimsemekte ve böylece bu iki zıt tutumu dengelemektedir.

Kendi kendine yardım prensibi

Benzer bir şekilde 'kendi kendine yardım prensibi' bir üst paragrafta açıklanan sorumluluk ve dıştan denetimlilik kavramlarıyla ilgili olarak açıklanan görüşlere paralel şekilde Türk kültürüne uygun olabilir. Pozitif Psikoterapide psikolojik danışma sonlandırılmadan önce danışanlara kendi kendine yardım süreci mutlaka öğretilir. Terapinin beş basamağı aynı zamanda kendi kendine yardımın beş basamağıdır ve danışmanın son evresi olan amaçları genişletme basamağında danışanın bu beş basamağı kendi kendine yardım için farklı olaylarda kullanabilir hale gelmesine yönelik egzersizler yapılır. Amaç, danışanın kendi ve çevresi için bir psikolojik danışmanmış gibi yararlı hale gelebilmesini sağlamaktır. Terapinin beş basamağında özellikle son basamakta kazandırılması hedeflenen bu özellik, Türk insanının dıştan denetimlilikten içten denetimliliğe geçiş sürecini gelişimsel bir anlayışla destekleyebilir.

Model boyutları (Geçmiş-Şimdi-Gelecek)

Pozitif Psikoterapi geçmişe odaklanan (örnek: psikodinamik yaklaşımlar) şimdiye odaklanan (örnek: humanistik, varoluşsal yaklaşımlar) pek çok diğer geleneksel yaklaşımlardan farklı olarak danışanı gelişim süreci içinde geçmiş, şimdi ve geleceği; hepsine dengeli bir biçimde önem vererek ele alır. İnsan gelişimi düşünüldüğünde geçmiş, şimdi ve gelecek arasına kesin sınırlar koymak mümkün değildir. Pozitif Psikoterapiye göre "Şimdiki soruna gerçekten yol açan ne(ler)dir? Kişi hangi zorluklarla karşılaşmıştır?" gibi soruların cevabını araştırmak, "Kişi şimdi

ve burada sorunla ilgili ne yaşıyor ve ne yapabilir” sorusunun cevabını araştırmak kadar önemlidir. Ancak bu soruların cevaplarına ilişkin bireylerin farkındalıkları arttığında şimdi ve burada, geleceğine doğru sağlıklı adımlar atabilirler. Örneğin, Pozitif Psikoterapiye göre, Marmara depresini yaşamış bir danışanın post travmatik stres bozukluğunu andıran belirtileri yaşamasını azaltmak için geçmişe gitmek ve geçmişte depresimde yaşananların somut öyküsünü detaylarıyla anlatmasını sağlamak gerekmektedir. Böylelikle danışan geçmişi, şimdi ve burada güvenli bir ortamda yaşam öyküsünün içine yedirebilir ve geleceğe ilerleyebilir. Pek çok travmatik yaşantıların geçirildiği Türkiye’de, böyle bir yaklaşım pek çok danışana yardımcı olabilir. Ayrıca, pek çok Türk insanı geçmişe takılıp kalmakta “keşke” sözcüğünü çok sık kullanmakta ve anı yaşamakta zorlanmaktadır (Voltan-Acar, 2004). Pozitif Psikoterapinin danışanla geçmişi konuşup, onu bugüne getirme yaklaşımı; danışanın ‘keşke’lerini de konuşma ve onlar üzerinde bütüncül bir şekilde düşünme fırsatı bulmasını sağladığından, danışanı ‘şimdi ve burada’yı konuşmaya hazırlıyor olabilir.

Denge prensibi/modeli

Türkiye’de pek çok psikolojik danışma uygulaması okullarda yapılmaktadır. Pozitif Psikoterapi okul psikolojik danışma hizmetlerinde uygulanabilecek uygun bir yaklaşımdır. Denge modelindeki dört yaşam alanına bakıldığında (beden, başarı, ilişki ve gelecek/anlam/maneviyat), Türk kültüründe bu alanlardan en çok “ilişki” alanına vurgu yapıldığı söylenebilir. Pozitif psikoterapinin bütüncül bakış açısı bu dört alanda da ihtiyaçların karşılanmasını ve yeteneklerin/kapasitelerin gerçekleştirilmesini vurgulamaktadır. Dolayısıyla, Türk kültüründe “ilişki” alanına yapılan vurgu değiştirilmeye çalışılmadan, ancak ihmal edilen diğer alanlara da yönelmeyi içeren bir yaklaşımla Türk kültüründe bireylerin iyilik hallerini arttırabilir. Bu çalışmaların okullarda da öğrencilerle yürütülmesi öğrencilerin dengeli gelişimlerini destekleyerek iyi oluşlarını arttırabilir ve öğrencilerin kendilerini risk faktörlerinden korumaları sağlanabilir. Örnek olarak Aypay ve Eryılmaz (2011) da, lise öğrencilerinin öznel iyi oluşları ve okul tükenmişliği arasındaki ilişkileri inceledikleri araştırma bulgularına göre başarı ve anlam/maneviyat alanlarında yürütülecek çalışmaların önemine vurgu yapmışlardır. Benzer bir şekilde Eryılmaz (2011; 2012) da, ergenlerle yürüttüğü pozitif psikoterapiye dayalı bütçe yönetimi ve amaçları genişletme grup rehberliği programlarının etkili olduğu sonucuna ulaşarak Pozitif Psikoterapinin önleyici ve gelişimsel çalışmalarda kullanılmasının önemine değinmiştir. Sonuç olarak Pozitif Psikoterapinin denge modelinin, hem önleyici hem de gelişimsel bir bakış açısı ile Türkiye’de benimsenen gelişimsel rehberlik anlayışını (Doğan, 2001; Erkan, 2001; Yeşilyaprak, 2003) destekler durumda olduğu sonucuna varılabilir. Bunun ötesinde Pozitif Psikoterapinin kapasite/yeteneklerin gelişimine ve davranışsal/duygusal sorunların pozitif yorumlanmasına yaptığı vurgu ile okulda yürütülen gelişimsel rehberlik hizmetleri için anahtar bir role sahip olabileceği düşünülebilir.

Öykülerin ve bilge sözlerin metafor olarak kullanılması

Bir başka önemli nokta Pozitif Psikoterapide hikayelerin ve bilge sözlerin danışma sürecinde bir metafor ve özel bir teknik olarak kullanılıyor olması, Türk kültürünün toplulukçu ve çok kültürlü yapısı ile oldukça özdeşleşiyor olabilir. Öyküler, bilge sözler, metaforlar kültür yüklü ifadelerdir ve anlamları paylaşılan kültürel bilgi içindedir (Charteri-Black, 2004) Bu bakış açısına göre metaforun, kültüre duyarlı psikolojik danışma müdahaleleri için uygun bir araç olduğu sonucuna ulaşılabilir. Bununla birlikte toplulukçu kültürlerde toplumun kuralları, nezaket, büyüklere saygı gibi kültürel öğeler kişilerin doğrudan iletişim kurmalarını engelliyor olabilir (Dwairy, 2002). Bu nedenle Türkiye gibi toplulukçu kültürlerde metaforların psikolojik danışmada kullanımının önemli bir yere sahip olabileceği düşünülebilir. Ulusal yazın incelendiğinde bu görüşü destekleyen

bir araştırmaya rastlanmıştır. Eryılmaz (2010), öğrencileriyle yürüttüğü bir çalışmada Pozitif Psikoterapiye dayalı öykü kullanımının ergenlerin öz algıları üzerinde büyük bir etkisi olduğu sonucuna ulaşmış ve öykülerin okul psikolojik danışmanlığında kullanılmasını önermiştir. Kültüre özgü metafor kaynakları düşünöldüğünde akla genellikle masallar, kısa öyküler, fıkralar, atasözleri, bilge sözler, ritüeller vb. gelmektedir. Kültürümüzün bu konuda oldukça zengin bir mirasa sahip olduğu görölmektedir: Hz. Mevlana ve Yunus Emre vb. değerler, destanlar, türküler, günlük yaşam örnekleri psikolojik danışmanlara rahatlıkla kaynaklık edebilirler.

Sonuç ve Öneriler

Katz'ın (1985) belirttiği gibi, üç önemli psikolojik danışma yaklaşımı olan psikodinamik, varoluşçu-humanistik, kognitif-davranışçı yaklaşımların uluslararası uygulanabilirliği konusunda kültürel özelliklerin farklılaşması açısından ciddi tartışmalar vardır. Pozitif Psikoterapi; bu yaklaşımların unsurları bulunmakla birlikte Pozitif Psikoterapi, bu yaklaşımların hepsine önem vererek bütünleyici bir yaklaşım izlemekte ve kültürel farklılıklara özel ilgi göstermektedir. Bu bütüncül ve kültürlerarası yaklaşım Doğu ile Batı arasında yer alan Türk toplumunda farklı kültürel yapılara uygun olabilir. Pozitif Psikoterapinin İran'da doğup büyümüş ve sonra Almanya'ya yerleşmiş bir kuramcının kendi öz hayat hikayesinden yola çıkarak ve hem toplulukçu kültürlerden hem de bireyci kültürlerden bireyleri dahil ettiği araştırmalarıyla geliştirilmiş olduğu göz önüne alındığında da kültürümüze geleneksel bir kuramdan daha yakın olabileceği düşünölebilir.

Ancak Pozitif psikoterapiyi Türk kültüründe uygularken dikkat edilmesi gereken noktalar vardır. Pozitif Psikoterapi uygulamalarında, değişen danışanın değişen ihtiyaçlarına cevap verebilmek için pek çok çeşitli stratejinin bilinmesi ve uygulanabilmesi gerekmektedir. Türkiye'de pek çok psikolojik danışmanın sadece lisans eğitimi bulunmaktadır. Bu yaklaşımı kullanmak geniş bir bilgi birikimine sahip olmayı ve geleneksel kuramlara ilişkin en azından temel eğitim düzeyinde bilgi ve beceri sahibi olmayı da kapsayan Pozitif Psikoterapiye dayalı uzun süreçli bir eğitimi gerektirmektedir. Ülkemizde gerek birinci basamak ruh sağlığı hizmetleri alanı gerekse spesifik olarak psikolojik danışmanlık ve/veya psikoloji alanıyla ilgili yasal düzenlemelerin yetersizliğinden dolayı mezuniyet sonrası eğitim ve supervizyon konusunda bir standardizasyon olmadığı görölmektedir. Bu Pozitif Psikoterapinin uygulanabilirliği konusunda önemli bir sorun alanı olabilir.

Diğer bir önemli nokta, kültürel olarak uygun yöntemleri belirlemek için daha çok araştırmanın yapılması ve daha çok bilimsel veri elde edilmesi gerektiğidir. Pozitif Psikoterapi, kurucusu Nossrat Peseschkian'ın pek çok farklı kültürde yürüttüğü araştırmalardan beslenerek ve geniş bir kuramsal temele dayandırılarak geliştirilmiştir. Bu kuramsal temelin özellikle yeni etkililik araştırmalarıyla desteklenmesi gerektiği açıktır. Son yıllarda insan mutluluğu ve iyi oluşu üzerine araştırma yapan Pozitif Psikolojinin (Seligman, 2002a) de Türkiye'de gelişiyor (Doğan ve Totan; 2013) olmasından yola çıkılarak, Pozitif Psikoterapinin yöntemlerinin Pozitif Psikoloji araştırmaları ile de test edilmesini içeren çalışmalar arttırılabilir. Böylelikle insan mutluluğuna ve iyi oluşuna ulaşmada terapötik bir yöntem olarak kullanılabilmesine dair geniş kuramsal alt yapı sunan Pozitif Psikoterapi kuramı, Pozitif Psikoloji araştırmaları ile desteklenerek řu anda olduğundan daha çok bilimsel bulgu ile açıklanabilir duruma gelebilir.

Bununla birlikte Pozitif Psikoterapiye merkezi bir yer edinen birincil ve ikincil yeteneklerin (umut, temas, cinsellik, güven, nezaket, sabır vb.) Türk kültüründeki yansımalarının ne olduğunun ve açıklayıcı olup olmadığının araştırılması gerekmektedir. Bazı yeteneklerin Türk kültürüne göre yeniden tanımlanması gerekebilir. İlave olarak, hiç şüphesiz Pozitif Psikoterapiye dayalı psikolojik danışma ve rehberlik uygulamalarının etkililiğinin incelendiği araştırmaların artması ile Türk kültürüne uygulanabilirliği daha detaylı bir şekilde tartışılabilir konuma gelecektir. Sonuç olarak,

bu çalışmada pozitif psikoterapiye ilişkin genel bir fikir verilmiştir ve Türk kültüründe uygulanabilirliğine ilişkin bir ilk tartışma gerçekleştirilmiştir. İleri araştırma ve çalışmalarla bu tartışma derinleştirilebilir.

Kaynaklar

- Albee, G. W. & Ryan-Finn, K. D. (1993). An overview of primary prevention. *Journal of Counseling & Development, 72*, 115-123.
- Aydın, C. (1994). *İç ve dış kontrol odağı ve durumluk mizah tepkisi arasındaki ilişki*. National Counseling Congress Book. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Yayını., Ankara, Turkey,
- Aygün-Karakitapoğlu, Z., & İmamoğlu, E.O. (2002). Value domains of Turkish adults and university students. *Journal of Social Psychology, 142*, 333-353.
- Baran, C. (2014). Yoga yapan ve yapmayan kişilerin pozitif psikoterapi bağlamında birincil ve ikincil yeteneklerinin karşılaştırılması. VI. World Congress of Positive Psychotherapy, Kemer, Türkiye.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment*. New York: Basic Books.
- Charteris-Black, J. (2004): *Corpus Approaches to Critical Metaphor Analysis*. Houndmills, Hampshire: Palgrave Macmillan.
- Çileli, M. (2000). Change in value orientations of Turkish youth from 1989 to 1995. *Journal of Psychology, 134*, 297-306.
- Cope, T. (2010). The inherently integrative approach of Positive psychotherapy. *The Journal of Psychotherapy Integration 20*(2), 203-250.
- Cope, T. (2014). Positive Psychotherapy: ‘Let the truth be told’. *International Journal of Psychotherapy, Vol 18*, (2), 62-71.
- Çesko, E. ve Sarı, T. (2007). “Drawing as a Treatment Technique in Positive Psychotherapy-Transcultural Approach in Treatment of Different Psychological Diseases”. IV. World Congress for Positive Psychotherapy, Famagusta, Cyprus.
- Doğan, S. (2000). Pratik bir sınıf rehberlik ve psikolojik danışma programı. *Eğitim Yönetimi Dergisi, 6*(21), 225-240.
- Duncan, B., Miller, S. Wampold, B. & Hubble, M. (2009). *The Heart and Soul of Change: What works in Therapy?* Washington, DC: American Psychological Association.
- Dağ, İ. (1991). Rotter’ın iç-dış kontrol odağı ölçeğinin üniversite öğrencileri için güvenilirliği ve geçerliği. *Türk Psikoloji Dergisi, 7*, 10-16.
- Daniels, T. C. (1993). Ivey’s developmental therapy. *Guidance & Counselling, 8*, 21-30.
- Doğan, T., & Totan, T. (2013). Psychometric properties of Turkish version of Subjective Happiness Scale. *The Journal of Happiness and Well-being, 1*(1), 23-31.
- Dwairy, M. (1998). *Cross-cultural counseling: The Arab-Palestinian case*. New York: Haworth. Dwairy, M. (2002). Foundations of a psycho-social dynamic personality theory of collective people. *Clinical Psychology Review, 22*, 343-360.
- Erkan, A. (2001). *Rehberlik Programlarının Hazırlanması*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Eryılmaz, A. (2006). Pozitif psikoterapi bağlamında psikolojik danışma ve rehberlik programlarında öykü kullanımı: Örnek bir uygulama. I Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Uygulamaları Kongresi, Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Eryılmaz, A. (2010a). Yeniden gözden geçirme: pozitif psikoterapi ve gelişimsel rehberlik bağlamında ergenler için amaçları genişletme programı. *Aile ve Toplum Dergisi, 20*, 53-65.

- Eryılmaz, A. (2010b). Using of positive psychotherapy narratives at school. *International Journal of Human and Social Sciences*, 5, 420-422.
- Eryılmaz, A. (2011a). Yetişkin öznel iyi oluşu ile pozitif psikoterapi bağlamında birincil ve ikincil yetenekler arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 14, 17-28.
- Eryılmaz, A. (2011b). Pozitif psikoterapi ve gelişimsel rehberlik bağlamında ergenler için bütçe yönetme konusunda sınıf rehberliği programı. *International Journal of Educational Science*, 1, 1-17.
- Eryılmaz, A. (2012). Pozitif psikoterapi bağlamında yaşam amaçları belirleme ölçeğinin üniversite öğrencileri üzerinde psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 15, 166-174.
- Eryılmaz, A. (2012). Pozitif psikoterapi bağlamında geliştirilen ergenler için amaçları genişletme grup rehberliği programının etkililiğinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 37, 164, 3-19.
- Ersever, O. G. (2012). Pozitif psikoterapi yaklaşımına göre beş basamakta supervizyon çalışması. III. PDR Uygulamaları Kongresi, Ankara, Türkiye.
- Göregenli, M. (1995). Individualism—collectivism orientations in the Turkish culture: A preliminary study. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10, 1-14.
- Göregenli, M. (1997). Individualist and collectivist tendencies in a Turkish sample. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 28, 787-794.
- Gültekin, F., & Acar, V.N. (2004). Transaksiyonel analizin Türk kültürüne uygulanabilirliği: Kültür açısından eleştirel bakış. *Eğitim ve Bilim*, 29 (28), 38- 48.
- Henrichs, C. (2012). Psychodynamic Positive Psychotherapy emphasizes the impact of culture in the time of globalization. *Psychology*, 3, 1148-1152.
- Hofstede, G. (2001). *Culture's consequences: Comparing values, behaviors, institutions, and organizations across nations*. California: Sage Publications.
- Heffron, K. & Boniwell, I. (2012). *Positive psychology, theory, research and applications*. Berkshire, England: Open University Press.
- Hortacsu, N. (1997). Cross-cultural comparison of need importance and need satisfaction during adolescents: Turkey and the United States. *Journal of Genetic Psychology*, 158, 287-297.
- İmamoğlu, E.O. (1987). An interdependence modal of human development. In Ç. Kağıtçıbaşı (Eds.), *Growth and progress in cross-cultural psychology* (pp. 138- 145). Lisse, Holland: Swets & Zeitlinger.
- İmamoğlu, E. O. (1998). Individualism and collectivism in a model and scale of balanced differentiation and integration. *The Journal of Psychology*, 132, 95—1 05.
- İmamoğlu, E.O., & Gültekin-Yasak, Y. (1993). Önerilen dengelenmiş birey modeli ışığında üniversite öğrencilerinin sorunları. *Türk Psikoloji Dergisi*, 8, 27-41.
- İmamoğlu, E. O., & Yasak, Y. (1997). Dimensions of marital relations as perceived by Turkish husbands and wives. *Genetic, Social and General Psychology Monographs*, 123, 21 1-232.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1987). Individualism and collectivism. A universal dimension? In Ç. Kağıtçıbaşı (Eds.), *Growth and progress in cross-cultural psychology* (pp. 135- 200). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Karadayı, F. (1998) İlişkili özerklik: Kavramı, ölçülmesi, gelişimi ve toplumsal önemi gençlere ve kültüre özgü değerlendirmeler. Adana, Turkey: Çukurova Üniversitesi Basımevi.
- Katz, J. (1985). The sociopolitical nature of counseling. *The Counseling Psychologists*, 13, 615-624.
- Kyes, CLM., & Lopez, S. J. (2002). Toward a science of mental health: Positive directions in diagnosis and intervention. (In: C.R. Snyder & Lopez) *Handbook of Positive Psychology*, (pp. 26-44). New York: Oxford University Press.

- Kuyumcu, B & Güven, M. (2012). Türk ve İngiliz üniversite öğrencilerinin duygularını farketmeleri ve ifade etmeleri ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32, 589-607.
- LeCompte, W. F., & LeCompte, G. K. (1973). Generational attribution in Turkish and American youth: A study of social norms involving the family. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 4, 175-186.
- Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). *Positive Psychology in Practice*. NJ: John Wiley.
- Magyar-Moe, J. L. (2009). *Therapist's Guide to Positive Psychological Interventions* (Practical Resources for the Mental Health Professionals). MA: Academic Press.
- Mc. Whirter, J.J. (1983). Cultural factors in guidance and counseling in Turkey: *The experience of a Fulbright family*. *Personal and Guidance Journal*, 61, 504-508.
- Mocan-Aydın, G. (2000). Western models of counseling and psychotherapy within Turkey: Crossing cultural boundaries. *The Counseling Psychologist*, 28, 281- 298.
- Öner, U. & Yeşilyaprak, B. (2006). Bibliyoterapi: Psikolojik danışma ve rehberlik programlarında çocuk edebiyatından yararlanma. II. *Ulusal Çocuk ve Gençlik Edebiyat Sempozyumu Bildiriler Kitabı*. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayını, 203, 559-565.
- Pedersen, P.B. (1976). The field of intercultural counseling. In P. Pedersen, W.J. Lonner, & J.G. Draguns (Eds.), *Counseling across cultures* (pp. 17-41). Honolulu, HI: University Press of Hawaii.
- Peseshkian, N. (1970). *Psychotherapy of everyday life: Training in partnership and self-help with 250 case histories*. New Delhi, Springer, s.5-35.
- Peseshkian N, & Walker R. R. (1977). *Positive Psychotherapie: Theorie und praxis einen neuer methode*. Berlin, Springer-Verlag Berlin, Heidelberg.
- Peseshkian, N. (1980). *Positive family therapy*. NY, Springer, s.185-225.
- Peseshkian, N. (1985). *In search of a meaning-a psychotherapy of small steps*. Berlin: Springer-Verlag
- Peseshkian N, & Walker R. R. (1987). *Positive psychotherapy theory and practice of a new method*. New York: Springer-Verlag.
- Peseshkian N (1986) *Oriental stories as tools in psychotherapy: The merchant and the parrot with 100 case examples for education and self-help*. NY, Springer.
- Peseshkian N, & Deidenbach H (1988) *Wiesbadener inventar zur positiven psychtherapie und familien therapie (WIPPF)*. NewYork, Springer-Verlag, s.128-276.
- Peseshkian N (1996) *Positive family therapy: The family as therapist*. New Delhi, Sterling Paperbacks. s.337.
- Peseshkian, N. (1998). *Doğu hikâyeleriyle psikoterapi*. (Çev. H. Fışiloğlu). İstanbul: Beyaz Yayınları
- Peseshkian, N. & Tritt, K. (1998). Positive Psychotherapy: Effectiveness study and quality assurance. *The European Journal of Psychotherapy Counseling and Health*, 1, 93-104.
- Peseshkian, N. (2000). *Positive Psychotherapy*. New Delhi: Sterling Publishers.
- Peseshkian, N. (2002a). *Günlük yaşamın psikoterapisi* (Çev. H. Fışiloğlu). İstanbul: Beyaz Yayınları
- Peseshkian, N. (2002b). *Pozitif aile terapisi* (Çev. M. Naim). İstanbul: Beyaz Yayınları
- Peseshkian, N. (2006). *Life is a paradise to which we can find the key*. New Dawn Press INC, USA, UK, India.
- Peseshkian, N. (2008). *If you want something you never had, than do something you never did*. Germany: Herder, Verlag.
- Peseshkian, N. (2013). *Positive Psychotherapy in Psychosomatic Medicine: A transcultural and interdisciplinary approach examining 40 disorders*. Wiesbaden: International

- Peseschkian, N. (2014). *Eğer daha önce sahip olmadığın bir şeye sahip olmak istiyorsan daha önce yapmadığın bir şey yap.* (Çev: S. Köseoğlu). İstanbul: Beyaz Yayınları.
- Rashid, T. (2008). *Positive Psychotherapy*. In: S. Lopez (Ed.) *Positive Psychology: Exploring the best in the people*. Vol. 4, (pp.187-217). CT: Praeger Publishers.
- Rashid, T. (2009). Positive interventions in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*, 65, 461-466
- Poyrazlı, Ş. (2003). Validity of Rogerian therapy in Turkish culture: A cross- cultural perspective. *Journal of Counselling Education and Development*, 42, 107-118.
- Tezcan, M. (1987). *Yurt Dışından Dönen Gençlerin Uyum Sorunları, Eğitim Sistemi ve Çevreye Uyumları*. Ankara: Engin Yayınevi.
- Sarı, T. (2005a). Wellness among Turkish University Students: A Proposal of Positive Psychotherapy Oriented Wellness Program. *VI. International Training Seminar of Positive Psychotherapy*, Romanya, Felix-Spa.
- Sarı, T. (2005b). Türk Kültürü İçin Yeni Bir Yaklaşım: Pozitif Psikoterapi'nin Türk Kültürü'ne Uygulanabilirliği. *VIII. Ulusal Psikolojik Danışma Kongresi*, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Sarı, T. (2006). Pozitif Psikoterapiye dayalı bir psikolojik danışma süreci. *I Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Uygulamaları Kongresi*, Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Sarı, T. (2009) Pozitif psikoterapi yaklaşımına dayalı zaman yönetimi programı. *X. Ulusal Psikolojik Danışma Kongresi*, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Sarı, T. (2013a). "Using five stages of positive psychotherapy to deal with anger among children." 35. *European Congress of School Psychology Association*, Porto, Portugal.
- Sarı, T. (2013b) "Dealing with emotional breakdowns in five stages of self-help of positive psychotherapy" 2. *Regional Conference on Positive Psychotherapy*, Ohrid, Macedonia.
- Sarı, T., Eryılmaz A, & Varlıklı-Öztürk, G. (2010). Adaption of Wiesbaden Inventory of Positive Psychotherapy to Turkish culture. *Oral Presentation, 5th World Congress on Positive Psychotherapy*, 9-12 Oct, İstanbul/Turkey.
- Seligman, M. (2002a). *Positive psychology, positive prevention and positive therapy*. In: C.R. Snyder & Lopez (Eds.) *Handbook of Positive Psychology*, (pp. 3-9). Oxford: Oxford University Press.
- Seligman, M. (2002b). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential your potential for lasting fulfillment*. New York, NY: Free Press.
- Seligman, M. (2011). *Flourish*. New South Wales: Random House Australia.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.
- Seligman, M., Rashid, T. & Parks, A (2006). Positive Psychotherapy. *American Psychologist*, 61, 774-778.
- Sinici, E., Sarı, T., & Maden, Ö. (2014). Primary and secondary capacities of post-traumatic stress disorder patients in terms of positive psychotherapy. *International Journal of Psychotherapy*, 18(3), 22-34.
- Snyder, C. R. & Lopez, S. (2002). *Handbook of Positive Psychology*. Oxford: Oxford University Press.
- Snyder, C. R. & Lopez, S. (2007). *Positive Psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. CA: Sage Publications.
- Sue, D.W. (1981). *Counseling culturally different: Theory and practice*. New York: Wiley.
- Voltan-Acar, N. (2013). *Terapatik iletişim*. Geliştirilmiş 9. Baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Voltan-Acar, N. (2004). *Ne kadar farkındayım? Gestalt Terapi*. Ankara: Babil Yayınları.
- Wren, C.G. (1962). The culturally encapsulated counselor. *Harvard Educational Review*, 32, 444-449.

- Yeşilyaprak, B. (2003). *Eğitimde rehberlik hizmetleri: Gelişimsel yaklaşım*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Yorgun, A., & Volan-Acar, N. (2014). Gerçeklik terapisinin Türk kültürüne uygulanabilirliği: Kültür açısından eleştirel bakış. *Eğitim ve Bilim*, 39 (175), 216-226.
- World Health Organization (WHO), (2015), http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/ Erişim tarihi, 14.05.2015.
- World Association of Positive Psychotherapy (WAPP), (2015), <http://positum.org/about-us/> Erişim tarihi, 15.05.2015.

Extended Abstract

Positive psychotherapy: Its development, basic principles and techniques, applicability to Turkish culture

Tuğba Sarı

Introduction

Turkey is using the counseling approaches which are developed in western cultures based on the studies that had been held with the people of these cultures. There are concerns that if these counseling approaches could be applicable to the eastern collectivist cultures (Dwairy, 1998; Pedersen, 1976; Sue, 1981; Wern, 1962). Another situation is that there has been a shift with from psychopathy-oriented view of psychology to resource-oriented and in this transition, positive psychology appeared (Peterson, 2000; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). The aim of this study is to introduce positive psychotherapy as a both culturally sensitive and resource-oriented approach to Turkish literature and to discuss the applicability of it to Turkish culture. Positive psychotherapy is a humanistic, psychodynamic, resource oriented, conflict-centered approach that is explicitly integrative and transcultural. It has a very clear structure that allows for both short-term and long-term therapy (Pesechian, 1977).

Development of Positive Psychotherapy

Positive psychotherapy was developed by Nossrat Pesechian, an Iranian-born medical doctor, psychiatrist who lived in Germany until his passing in 2010 (Cope, 2014). With his cross-cultural observation, Pesechian asked the question ‘what do we have in common and different?’ and that made him to investigate the problem solving methods of different cultures through their different level of developed capacities. He eventually introduced positive psychotherapy as culturally sensitive, capacity-oriented and conflict-centered method (Henrichs, 2012). Positive psychotherapy has been in use since in Germany since 1968 and its efficacy has been shown through effectiveness studies (Pesechian & Tritt, 1998), carried out over a five year period, with 35 therapists and 500 clients. There has been an umbrella organization ‘World Association of Positive Psychotherapy’ (WAPP), 40 centers around the world, conducting basic and master level trainings. Positive psychotherapy has been utilized in individual, group and family therapy in different settings such as clinic and school (Cope, 2014).

Basic Principles of Positive Psychotherapy

Positive Starting Point (Principle of Hope)

An important element of positive psychotherapy is the focus on the 'positive', which means 'given' and 'actual' in the original form of Latin word 'positum'. What is 'given' is not only the difficulties that make the client to come to therapy, but also various capacities and possibilities for development as well. There are two actual capacities in every individual; the capacity to know and the capacity to love. The capacity to love is called to be the 'primary capacities' such as modeling, patience, time, contact, sexuality, trust, confidence, hope, faith, doubt, certitude, unity, where the capacity of know is called to be the 'secondary capacities' such as punctuality, cleanliness, orderliness, obedience, courtesy, honesty, faithfulness, justice, diligence, thrift, reliability, precision, conscientiousness (Peseschkian; 1977, 1993, 2013). It is believed that with every difficulty there is also a capacity demonstrated in the situation. In that manner, the symptoms and the difficulties are interpreted in a positive (constructive) way (Peseschkian, 2013). The symptom is seen as an unsuccessful attempt to solve the conflict. Often the conflict originates from the values learned in childhood through family relations, this is called to be 'basic conflict'. The current situation evoking the basic conflict is called to be 'actual conflict', the conflict that client experiences in the present time (Cope, 2014). Positive psychotherapy utilizes inventories that are used by the therapist to assess conflict contents: the Differentiation Analytic Inventory (Peseschkian, 2000), that is a listing of the primary and secondary capacities and Wiesbaden Inventory of Positive and Family Psychotherapy (WPPF; Peseschkian, & Deidenbach, 1998), which is a 80 item inventory.

Balance Model (Principle of Balance)

Another principle of PPT is balance model. Individuals cope with conflicts by their bodies, achievement, their social contact and meaning in life/spirituality. The purpose of positive psychotherapy is to help the client to reach balance in these four areas and also to widen the opportunities through which an individual cope with conflicts (Peseschkian, 1977, 1993).

Five-Stages of Therapy (Principle of Consultation)

Positive psychotherapy follows a five-step process with clear psycho-educational features (Peseschkian; 1977, 2000, 2013): (1) observation, (2) inventory, (3) situational encouragement, (4) verbalization, and (5) broadening of goals. This process gives structure to the therapy and also can be learned by clients and applied in their own living situations so that they can become their own 'therapist' when the process ends. In order to achieve this, homework is given that may range from writing a letter to oneself or another, practicing specific skills, or writing about a story.

Applicability of Positive Psychotherapy to Turkish Culture

The emphasis of positive psychotherapy on *cross-cultural therapy* could be very applicable to Turkish culture as Turkey which is known to be a collectivist culture which contains various cultural orientations including life style, religious background, and ethnic identity. Similarly, '*stages of interaction*' of positive psychotherapy could be very useful in Turkish culture as the individual in Turkish culture could need all of the stages in balance in their relationships: attachment, differentiation, and detachment. *Therapists' role* is directive in the beginning, but becomes non-directive as the process evolves. This could help the individuals who has external locus of control (Mocan-Aydn, 2000), that they would need both attitudes (directive in the beginning and non-directive as the process evolves) to learn to take responsibility in Turkish

culture. Parallel to this idea, because of the similar reasons, 'principle of self-help' of positive psychotherapy could be applicable for Turkish culture. The '*model dimensions*' of positive psychotherapy gives emphasis to look in the past of client, its effect to the present time and aims to help the client his/her own model for future life. This integrative approach could be helpful for Turkish culture of which individuals are found to regret because of their past (Votan-Acar, 2004).

Conclusions

It can be concluded that, with its cross-cultural point of view and integrative approach, positive psychotherapy could be applicable to Turkish culture. However, research both on the cultural understanding of the primary and secondary capacities and efficacy of the techniques is needed to support the ideas presented in this paper. Another point to be noted that the integrative approach of positive psychotherapy requires a high level of training covering the basic level of the traditional modalities. In the system of Turkey, it could be difficult and this could be a problem for the application of this method.