

ÇÖZÜM ODAKLI KISA SÜRELİ TERAPİ



**PSİKOLOJİK DANIŞMAN
GÜLAMİR GÜNEŞ**

BATMAN REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



Çözüm odaklı kısa süreli terapi, 1980li yıllarda Steve de Shazer ve Insoo Kim Berg tarafından geliştirilmiş bir terapi yaklaşımıdır. İdeal olarak 6 oturumluk terapi sürecini öngören bir yaklaşımdır. Terapi şimdiki an ve geçmiş üzerinde odaklanmaktan çok sorunun çözülebilme olasılığının olduğu gelecek üzerinde odaklanmaktadır. Terapi, sorunun ya da yakınmanın "olmadığı anlar" üzerinde yoğunlaşmakta; sorunun olmadığı anlar ise "nadir durumlar" olarak nitelendirilmektedir.

TERAPİNİN TEMEL FELSEFESİ



Çözüm odaklı kısa süreli terapinin temel felsefesini aşağıda belirtilen üç temel kural oluşturmaktadır:

1.Bozulmamışsa Onarma: Danışanın gerçekten bir yakınması yoksa herhangi bir müdahaleye gerek yoktur.

2.İşleyen Çözüm Yollarına Başvurma: Başarılı olmanın tek yolu bireyi başarılı kılacak çözüm yollarına başvurmada ısrarlı olmaktır. Başarısızlık duygusu yüzünden danışan bu süreçteki olağanüstü çabalarını görmezlikten gelebilir. Her nadir durum üzerinde dikkatlice durulduğunda, kimin neyi, ne zaman, nerede yaptığı ve nasıl dikkate aldığına ilişkin bilgiler, az da olsa genellikle başarılı bir yapıyı ortaya koyar.

3.Farklı Çözüm Yolları Deneme: Sorunu çözmek açısından önemli olan nokta, işlemediği kanıtlanan çözüm yollarından farklı birtakım çözüm yöntemlerini devreye sokmaktır.

TERAPİNİN TEMEL İLKELERİ



1. Herkes için geçerli tek bir yaklaşım yoktur.
2. Pek çok olası çözüm yolu vardır.
3. Sorunun ve çözümün mutlaka birbiriyle ilişkili olması gerekmez.
4. En basit ve en somut yaklaşım en iyi ilaçtır.
5. İnsanlar hemen düzelirler, düzelebilirler.
6. Değişme kaçınılmazdır ve süreklidir.
7. Güçsüz ve eksik yönlerden çok güçlü yönler üzerinde odaklanma.
8. Geçmişten çok gelecek üzerinde odaklanma.
9. Küçük değişimler daha büyük değişimlere yol açar.
10. Terapistten çok danışan uzmandır.

TERAPİNİN AMACI

Bu yaklaşımın temel amacı, danışanı "sorun üzerinde konuşmaktan" "çözüm üzerinde konuşmaya" doğru yönlendirmek ve işleyen veya gelecekte işleyebileceği olası olan çözümler üzerinde olabildiğince en hızlı şekilde odaklanmasını sağlamaktır. Terapi sürecinde danışan dört farklı amaca yönelebilir:

- 1. Olumlu Amaç:** Olumlu amaç gözlenebilen ve ölçülebilen davranışı ifade eder. Olumlu amaç bağlamında tepki veren bir danışan "Başka insanlarla iyi geçinmenin yollarını bilmek istiyorum" şeklinde olumlu bir ifade kullanabilir. Olumlu amaç aynı zamanda ölçülebilir olduğu için danışanın amacına erişip erişmediği kolayca anlaşılabilir.
- 2. Olumsuz Amaç:** Olumsuz amaç genellikle kişinin kendi kendine bazı şeylere son verme isteği ve başkalarından bazı şeylere son vermelerini isteme şeklinde iki şekilde ifade edilebilir.
- 3. Bilinmeyen" Amaç:** Danışanlar genellikle anne - babalar veya yetkili diğer kişiler tarafından terapistte gönderilirler. Bu tür danışanlara terapiye geliş amaçları sorulduğunda genellikle "Bilmiyorum" şeklinde bir yanıt alınır. "Eğer" sorularının sorulması (Eğer kesinlikle bilseydin?), çoğu kere danışanların amaç oluşturmalarına yardımcı olmaktadır.
- 4. Zararlı Amaç:** Danışan sıkça olmasa da yasaları ihlal edebilecek ve kendine zarar verebilecek nitelikte birtakım amaçlar ifade edebilir. Bir başkasını incitme, mala ve mülke zarar verme gibi amaçlar oluşturabilir. Etik kurallara ve yasalara uygun davranan bir terapist danışana zarar verebilecek nitelikte olan amaçları desteklemekten kaçınır.

TERAPİ SÜRECİ

- 1. Sorunu Betimleme:** Bu aşamada danışana sorun ya da sorunlarım betimlemesi için fırsat verilir.
- 2. Amaç Oluşturma:** Terapist, danışandan sorunu çözüldüğünde yaşamında ne gibi bir farklılık olacağını betimlemesini ister.
- 3. Nadir Durumları Keşfetme:** Bu aşamada terapist, danışandan yaşamında sorunlarının olmadığı veya henüz şiddetli olmadığı anlar hakkında bilgi vermesini ister.
- 4. Son Oturuma İlişkin Dönüt:** Danışanın amaçlarına erişmedeki başarısıyla ilgili sürekli dönüt yapılır ve dönüt alınır.
- 5. Danışanın Gelişimini Değerlendirme:** Terapist danışanın tatmin edici çözümlere ulaşıp ulaşmadığını düzenli ve sürekli bir şekilde değerlendirir. Bu, genellikle danışanın on dereceli (1-10) bir ölçek üzerinde gelişimini derecelendirmesi şeklinde yapılır.



ÇÖZÜM ODAKLI TERAPİ TEKNİKLERİ

Bu yaklaşımın temel amacı, danışanın "sorun üzerinde konuşmak" yerine "çözüm üzerinde konuşmak" yöntemini uygulamasına yardımcı olmaktır; Bunu kolaylaştırmak için bir dizi tekniğin geliştirildiği görülmektedir.



ÇÖZÜM ODAKLI TERAPİ TEKNİKLERİ

1. Geleceği Okuma Tekniği: Bu teknik, danışanın kendisini artık sorununun olmayacağı gelecekteki bir durum içinde düşünmesi için düzenlenmiştir. Bu teknik sayesinde danışan sorunu çözüldüğünde yaşamının nasıl olacağına ilişkin fikir sahibi olur. Bu amaçla ilk görüşmede genellikle şu soru sorulur: "Sorun çözüldüğünde sen ve diğer kişiler için durum nasıl olacak?"

2. İlk Oturum Görevini Formüle Etme: Bu teknik, danışanın her durumda gelecek için olumlu beklentiler kurmasına ve amacını netleştirmesine yardımcı olmaktadır. Danışana genellikle birinci görüşmenin sonunda şu yönerge verilir: "Bugün buradan ayrıldıktan sonra gelecek hafta boyunca devam ettirmek istediğin eylemlere ilişkin gözlemde bulun."

3. Oturum Öncesindeki Değişmeye Dikkat Çeken Sorular: Danışanın randevu aldığı zaman ile terapistle ilk görüştüğü zaman arasında amaca ulaşmak için gerçekleştirdiği değişimdir. Oturum öncesinde birtakım değişmelerin meydana gelip gelmediğini anlamak için şu soruyu sormak gerekmektedir: "Danışanların çoğu, randevuyu aldıkları zaman ile birinci oturuma geldikleri zaman aralığında bazı şeylerin olumlu yönde değiştiğini belirtmektedir. Sende de buna benzer değişimler oldu mu?"

4. Nadir Durumlara İlişkin Sorular: Nadir durumlar, beklenen sorunun meydana gelmediği anlardır. Örneğin, her zaman kavga eden veya yalan söyleyen bir çocuğun dürüst ve işbirliğine açık olduğu bir an vardır. Birey sorunlarını tanımlarken genellikle beklentilerine ilişkin ipuçları verir. Terapistin, danışanın soruna ilişkin yapmış olduğu tanımın içinde yer alan nadir durumları dikkatle izlemesi ve bununla ilgili sorular sormalıdır. Örneğin, "Sorununun olmadığı anı düşünebiliyor musun?", "O zaman ne yapıyordun?"

ÇÖZÜM ODAKLI TERAPİ TEKNİKLERİ

5. Mucize Soru: Bu teknik, danışanın gelecekteki çözümler üzerinde odaklanması ve amaçlarını netleştirmesi için kullanılır. Mucize soru genellikle şöyle sorulur: "Bu akşam uyuduğunda bir mucizenin gerçekleşeceğini ve bugün buraya getirdiğin sorunların çözüldüğünü varsay. Fakat uyuduğun için yarın uyanıncaya kadar bu mucizenin gerçekleştiğini fark edemezsin. Yarın mucizenin gerçekleştiğini ve sorunun çözüldüğünü belirten ne gibi bir farklılık olacak?" İlk iş, danışanın mucizesinin gerçekleşebileceğine ilişkin olasılığı görebilmesi için bu bilgiyi ortaya çıkarmaktır. İkinci iş ise mucizelere götüren davranışları sergilemesi için hangi adımları atabileceği konusunda danışana yardımcı olmaktır.

6. Derecelendirme Soruları: Terapist, danışandan 1-10'luk bir ölçek üzerinde ya bir sorunu ya da bir çözümü değerlendirmesini ister. Derecelendirme soruları danışanın bireysel görüşünü, diğer insanlara ilişkin görüşünü ve başkalarının kendi görüşünden etkilenip etkilenmediğini tartışmak için kutlanılır. Derecelendirme soruları, danışanın değişmeyi ya hep ya da hiç şeklinde bir olgu olarak değil bir dizi küçük adım olarak algılamasını sağlar. Bu sorular, danışanın terapi sürecindeki gelişimini değerlendirmek için de kullanılmaktadır.

7. Başa Çıkma Soruları: Başa çıkma soruları, kendisini baskı altında hisseden danışana bir anlam ifade etmesi için uydurulan "çözüm üzerinde konuşmanın" bir şeklidir. Bu sorular, danışanın birtakım sorunlarla mücadele ederken kullandığı yöntemleri ve söz konusu bu mücadele anlarını bulmada danışana ve terapisteye yardımcı olur. Örneğin, konuşmayı başlatmak için şöyle bir soru sorulabilir: "Şimdiye kadar neyi yararlı buldun?"

8. Kabus Soru: Kabus sorusuyla terapist, "sorun üzerinde konuşmayı" kullanarak danışanın çözüm oluşturmasını kolaylaştırmaktadır. Bu soru, terapistin birtakım nadir durumları ve mucize anları keşfetmesi ve bunların etkisiz olduğunu görmesinden sonra danışanın çözüm üretmesinde yardımcı olmak üzere kullanılmaktadır. Kabus soru kısaca şöyle sorulmaktadır: "Bu gece uyurken gecenin bir vaktinde bir kabus gördüğünü düşün. Bu kabusta seni buraya getiren tüm sorunlar aniden daha da kötü bir hal alır. Yarın sabah kabusa ilişkin neler dikkatini çekti?"

ÇÖZÜM ODAKLI TERAPİ TEKNİKLERİ

9. İltifat Etme: İltifat, danışanın başarılarını ve güçlü yönlerini onaylamak demektir. İltifatlar fazla abartılmamak kaydıyla farklı şekillerde gerçekleştirilebilir. İltifatlar terapistin

danışanın cevabını olumlu değerlendirmesi ya da olumlu tepki vermesi:

Örneğin,

"Onu düşünmüş olduğun için çok zeki olmalısın !" gibi doğrudan

olabileceği gibi, danışan hakkında olumlu bazı şeyler ima ederek: Örneğin,

"Ev halkının bu denli rahat olmasını nasıl sağlayabildin?" gibi dolaylı yoldan da yapılabilir.

10. Ev Ödevi: En iyi ev ödevi hali hazırda işleyen çözüm yolunu daha çok uygulamaya ilişkin basit bir işittir. Genellikle iki türlü ev ödevi vardır. Birisi, işleyen çözüm yollarına daha çok başvurarak sürdürmektir. Diğeri ise işlemeyen çözüm yolları olduğunda bazı farklı şeyleri denemektir. Bu bağlamda ev ödevi mantıklı ve makul olmalı; aynı zamanda danışan için bir anlam ifade etmelidir.

Bu teknikler, süreci kısa tutmak ve danışanı yaşantılarının olumsuz yönleri üzerinde yoğunlaşmaktan uzaklaştırmak için olabildiğince en kısa sürede devreye sokulur.

Çözüm odaklı modelin kuramcıları arasında modelin özünün, danışanın dilini değiştirmeye ilişkin becerisi mi yoksa danışanın potansiyelinin ortaya çıkmasını sağlayan ilişkinin empatik boyutları mı olduğu tartışması giderek yaygınlaşmaktadır.

KAYNAKÇA

Dođan, S. (2016). Çözüm-odaklı kısa süreli terapi: Kuramsal bir inceleme. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 2(12)

Berg, I. Miller S, D, (1992); Working with problem drinker: A solution-focused approach. New York: W. W. Norton & Company Inc.

Berg, I. K., & de Shazer, S. (1993). Making number talk: Language in therapy. In S. Friedman (Ed.), The new language of change: Constructive collaboration in psychotherapy (pp. 5-24). New York: The Guilford Press.

de Shazer, S., Sc Molnar, A. (1984). Four useful interventions in brief family therapy. Journal of Marital and Family Therapy, 10(3), 297- 304.

de Shazer, S. (1985). Keys to solutions in brief therapy. New York: W. W. Norton Sc Company Inc.

de Shazer, S. (1990). What is about brief therapy that works! In J. K. Zeig & S. G. Gilligan (Eds.), Brief therapy: Myths, methods, and metaphors (pp. 90-99). New York: Brunner/Mazel.

Miller, S. D., Sc Berg, I. K. (1995). The miracle method: A radically new approach to problem drinking. New York: W. W. Norton Sc Company.

Selekman, M. D. (1993). Pathways to change: Brief - therapy solutions with difficult adolescents. New York: The Guilford Press.

Sklare, G. B. (1997). Brief counseling that works: A solution-focused approach for school counselors. Thousand Oaks, CA: Corwin Press, Inc.