



# POZİTİF PSİKOTERAPİ



**“DAHA ÖNCE HİÇ SAHİP OLMADIĞIN  
BİR ŞEYE SAHİP OLMAK İSTİYORSAN  
DAHA ÖNCE HİÇ YAPMADIĞIN BİR  
ŞEY YAPMALISIN.”**

**NOSSRAT PESESCHKIAN**

**M. ANIL ERDEM  
BATMAN RAM  
PSİKOLOJİK DANIŞMAN**

**HANGİ KONULARA  
DEĞİNECEĞİZ?**

**POZİTİF PSİKOTERAPİ  
NEDİR?**

**GENEL ÖZELLİKLERİ VE  
GELİŞİMİ**

**TEMEL DAYANAKLAR**

**KÜLTÜRÜMÜZE  
UYGULANABİLİRLİĞİ**

# POZİTİF PSİKOTERAPİ NEDİR?

Pozitif Psikoterapi temelinde psikodinamik bir yaklaşımla insanın hümanistik kavramlaştırmasına dayanan transkültürel-kültürlerarası bir bakış sunan kısa süreli bir psikoterapötik yöntemdir.



## POZİTİF PSİKOTERAPİ'NİN GENEL ÖZELLİKLERİ VE GELİŞİMİ

Pozitif Psikoterapi 1960'ların sonlarından başlayarak Prof. Nossrat Peseschkian ve çalışma arkadaşları tarafından Almanya'da geliştirilmiştir.

Psikolojik yardım alanında, çocuklarla danışma, ergenlerle danışma, bireysel danışma, grupla psikolojik danışma ve aile danışması çalışmalarında kullanıldığı görülmektedir.



Peseschkian'a göre 'İnsan, doğduğunda, boş bir levha değildir; aksine bu görüntüye bağlı olarak henüz okunaksız veya okunmamıŐ bir kâğıt gibidir'.

Pozitif Psikoterapinin insana bakış ağısı pozitifdir; tüm insanların gerçekte iyi olduğu ve iki temel kapasiteye sahip olduğu inancına dayanmaktadır; sevmeye ve bilme kapasitesi.

## TEMEL DAYANAKLAR

### UMUT PRENSİBİ

Pozitif Psikoterapide kiŐide var olan semptomlar, gerçek yetenekleri vurgulanarak pozitif olarak yeniden yorumlanır.

Örneđin, depresyon, yalnızca "pasif bir tavırla bunalma duygusu" olarak ele alınmaz. Depresyon aynı zamanda "derin bir duygusallıkla tepki verebilme yeteneğini" de yansıtır.



## DENGE MODELİ (DENGE PRENSİBİ)

Pozitif Psikoterapide insan yaşamı, insan varlığının dört boyutu açısından kavramsallaştırılmıştır.

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.



## BEŞ BASAMAKLI TERAPİ (KONSÜLTASYON PRENSİBİ)

### Gözlem/Mesafe Devresi:

Temel amaç danışanın durumunun analizini yapmaktır. Terapist, ilk önce danışanı yorum yapmadan objektif bir şekilde dinler. Danışanın problem olarak getirdiklerini ve neye ihtiyaç duyduğunu anlamaya çalışır.

**Envanter Devresi:** 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.





### **Durumsal Cesaretlendirme:**

Danışan gerçekçi bir bakış açısına dayanarak durumun pozitif yönleri konusunda cesaretlendirilir. Danışanın ufkunu genişletmek için yeni alternatif fikirleri bulmasına yardımcı olmaya çalışılır.

### **Sözelleştirme:**

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. Temel amaç danışanın, yaşamının dört boyutunda denge sağlaması için yapabilecekleri üzerinde durmaktır.

### **Hedefleri Genişletme:**

Danışanın başvurma amaçlarına ulaştıktan sonra gelecekte (kısa-orta-uzun vadede) yaşamını nasıl geçirmek istediği üzerinde durulmaktadır. Danışana kendi kendine yardım konusunda bilgi sağlanır ve kişi terapiyi bıraktıktan sonra yaşamı boyunca kendisine eşlik edecek bir kendi kendine yardım yöntemiyle donanabilir.



# KÜLTÜRÜMÜZE UYGULANABİLİRLİĞİ

Kültürümüzde duyguları ve istekleri ifade etmek zor bir davranış olarak görüldüğü ve genel olarak da sözel olmayan iletişim kullanıldığı söylenebilir.

Pozitif Psikoterapinin danışanın kültürüne gösterdiği duyarlılık ve bunu terapinin merkezi noktasına yerleştiriyor olması hızla değişen ve çok kültürlü bir yapı gösteren ülkemiz için danışma yaparken pek çok kolaylık sağlayabilir.



Bireylerin kendi davranışları üzerinde içten denetimli bir tutum kazanmalarına yardımcı olmak açısından önemli görünmektedir. Ülkemiz insanının çoğunun dıştan denetimli olduğu gerçeğiyle 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.