

Pozitif Psikoterapi Terapistin El Kitabı ve Pozitif Psikoterapi Çalışma Kitabı

Tayyap Rashid, Martin Seligman

(Çev. Ed. Doç. Dr. İbrahim Demirci, Prof. Dr. Halil Ekşi, 2023), Kaknüs Yayınları

*Positive Psychotherapy, Clinician Manual,
Tayyap Rashid, Martin Seligman (2018)*

Elif KONAR ÖZKAN*, Fatma TURAN**

doi: 10.32739/usmut.2024.9.16.107

Dünyanın pek çok ülkesinde kabul görmüş ve terapi alanında kullanılan Pozitif Psikoterapi giderek yaygınlaşmaktadır. Pozitif Psikoterapi ekolünün öncülerinden biri Martin Seligman ve Tayyap Rashid'dir. Tayyap Rashid, Toronto Scarborough Üniversitesi Sağlık ve Zindelik Merkezi'nde lisanslı bir klinik psikolog olarak Flourish isimli önleyici bir zihin sağlığı programını yönetmektedir. Rashid, Pensilvanya Üniversitesi Pozitif Psikoloji Merkezi'nde Martin Seligman'dan eğitim aldıktan sonra alandaki araştırmalarıyla tanınmıştır. Martin Seligman, Princeton Üniversitesi Felsefe Bölümünden yüksek onur derecesiyle mezun olduktan sonra Psikoloji alanında doktora yapmış, klinik eğitim programında uzun yıllar idareci olarak görev yapmıştır. Pozitif Psikoloji'nin babası olarak bilinmektedir. Pensilvanya Pozitif Psikoloji Merkezi'nin kurucusu ve idarecisidir. Pozitif Psikoloji ve Pozitif Psikoterapi alanının önemli isimleri olan Rashid ve Seligman, *Pozitif Psikoterapi Terapistin El Kitabı* ve *Pozitif Psikoterapi Çalışma Kitabı* ile yıllardır devam eden çalışmalarının ürünlerini cömertlikle paylaşmaktadırlar. Terapistin El Kitabı, ruh sağlığı uzmanları için rehberlik eden ve kolaylaştırıcı bir el kitabı olurken Çalışma Kitabı da uzmanların danışanları ile yürütecekleri uygulamalarda kullanılabilecek bir çalışma kitabı şeklinde hazırlanmıştır. Orijinal dili İngilizce olan kitaplar, ilk olarak Oxford Üniversitesi Yayınları tarafından yayımlanmıştır. Türkçesi Kaknüs Yayınları tarafından yayımlanan kitapların çevirisi uzman bir ekip tarafından yapılmıştır. Çeviri editörleri, Doç. Dr. İbrahim Demirci ve Prof. Dr. Halil Ekşi olan kitapların bölümlerinin çevirmenliğini akademisyen uzmanlar (Dr. İbrahim Demirci, Dr. Nur Akbulut Kılıçoğlu, Dr. Şeyma Güldal, Dr. Selami Kardaş, Dr. Duygu Dinçer) yapmıştır. Ülkemizde Pozitif Psikoterapi uygulamaları daha çok İranlı nörolog, psikiyatrist ve psikoterapist olan Nossrat Peseschkian'ın çalışmalarıyla bilinmektedir.

Pozitif Psikoterapi alanındaki önde gelen terapist ve araştırmacılardan olan Tayyap Rashid ve Martin Seligman'ın çalışmalarına dair yeterli Türkçe kaynak bulunmamaktadır. Çeviri editörlerinden Doç. Dr. İbrahim Demirci, Çeviri Ekibinin Önsöz'ünde, başka bir konuyla ilgili kendisiyle iletişime geçtikleri zaman kitapların Türkçeye çevrilmesinin Tayyap Rashid tarafından önerildiğinden bahsetmektedir. Ekibin, bu özverili çeviri çalışmasının, ruh sağlığı uzmanları, danışanlar ve psikolojiyle ilgilenen okuyucular için faydalı olacağı ve alandaki

* Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Çocuk Gelişimi Bölümü Öğr. Gör., elif.konarozkan@uskudar.edu.tr, ORCID ID: 0000-0001-7121-2527.

** Üsküdar Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Dr. Öğr. Üyesi, fatma.turan@uskudar.edu.tr, ORCID ID: 0000-0002-9982-4792.

bir boşluğun doldurulmasına katkı sağlayacağı düşüncesi yerinde bir karar olmuştur. *Pozitif Psikoterapi Terapistin El Kitabı*, pozitif psikoloji alanında terapötik ortamlarda iyi oluş hâlini arttırmayı amaçlayan bir kaynaktır. *Terapistin El Kitabı*, semptomları, problem durumları tedavi etmenin yanında bireyde güçlü yönler ve erdemler oluşturmaya odaklanan, psikoterapiyi pozitif psikoloji ilkeleriyle bütünleştiren bir yaklaşımı aktarmaktadır. *Terapistin El Kitabı*, iki bölümden oluşmaktadır: İlk bölümde pozitif psikoterapinin teorik temelleri ve çerçevesi çizilmekte, karakter güçleri, pozitif psikoloji uygulamaları ve süreçleri kanıta dayalı olarak paylaşılmaktadır. İkinci bölümde ise temel kavramları, yönergeleri ve seansta öğrenilen becerileri uygulamaya yönelik çalışma sayfalarını içeren on beş oturum bulunmaktadır. Her seansta bir ya da birden fazla uygulamaya odaklanılmaktadır. Her bölüm; pozitif psikoterapi uygulamalarını danışanların özel durumlarını da dikkate alarak gerçekleştirebilmek için çeşitli yollar sunan çalışmaları, örnek olguları, uyum ve esneklik bölümünü ve kültürel çıkarımları da kapsamaktadır. *Terapistin El Kitabı*, pozitif psikoloji müdahalelerini ayrıntılı bir şekilde aktardığı için değerlendirmeler, pratik uygulamalarda kullanılabilirliği de karşılamaktadır. Çalışmada pozitif psikoterapi uygulamalarına pozitif psikoloji müdahalelerini de dâhil etmek isteyen terapistler için güvenilirliği desteklenen içgörülere ve kanıtlara yer verilmektedir. Çalışma Kitabı ise danışanların terapi seanslarını ve seans dışındaki uygulamaları kolaylıkla gerçekleştirebilmeleri, temel bilgileri edinmeleri, süreçte gidişatlarını takip etmeleri için kaynak olarak düşünülmüştür.

Terapistin El Kitabı birinci kısım, *Giriş ve Kuramsal Temeller* bölümünde öncelikle *Pozitif Psikoterapi Nedir ve Neden İhtiyacımız Vardır* sorusuna cevap aranmaktadır. Psikoterapinin yüzyıllardır danışanların sorunlarını konuştuğu; seansların odak noktasının ise çocukluk travmasını ortaya çıkarmanın, hataları ya da ilişkileri düzeltmenin iyileştirici olduğu hipotezine dayandığına dikkat çekilmiştir. Buna karşı pozitif psikolojiden doğan pozitif psikoterapi, iyi oluşu artırarak ruhsal gerilimleri ve belirtilerini hafifletmeyi amaçlamaktadır. *Pozitif Psikoterapi Nedir* sorusu; “PPT, büyük ölçüde PP ilkelerine dayanan, gelişmekte olan bir terapötik yaklaşımdır (s. 16)” şeklinde cevap bulur. PPT’nin PP’nin klinik, başka bir ifadeyle terapötik kolu olduğu vurgulanmaktadır. PPT’de insanın tecrübelerinin iç karmaşalarını dengeli bir şekilde anlamak önemlidir; bunun için belirtileri güçlü yönlerle, riskleri kaynaklarla, zayıflık ve zaafları değerlerle, nedameti umutlarla bütünleştirmeye çalışır. Rashid ve Seligman, PPT’yi yeni bir psikoterapi türü olarak görmezler, geleneksel terapi “yaklaşımını tamamlayan yeni bir terapötik yönelim (s. 16)” olarak kabul ederler. Geleneksel psikoterapide yanlış giden şeye odaklanıldığı, negatiflere odaklanmanın da çıkmaza sebep olduğu belirtilirken *Neden Pozitif Psikoterapiye İhtiyacımız Var* bölümünde bu çıkmaza karşı çözümler sunulur: “PPT gibi güçlü yönlerle dayalı bir yaklaşımın psikoterapinin etkinliğini şu şekilde arttırabileceğine inanıyoruz: Psikoterapinin kapsamını genişletme, tıbbi modelin ötesine geçme, psikoterapinin sonuçlarını genişletme ve terapist üzerindeki etkiyi azaltma (s.18).” Daha sonra *Geleneksel Psikoterapötik Yaklaşımlara Alternatifler*’e dikkat çekilir: “Psikolojik sıkıntıya rağmen işlevsel olmayı öğrenmek, PPT tarafından benimsenen alternatif bir yaklaşımdır (s. 23).”

Birinci kısmın ikinci başlığında *Pozitif Müdahaleler ve Teorik Varsayımları* kanıtlarıyla anlatılır. “Bilim insanları, filozoflar ve bilgeler, mutluluğu, iyi oluşu ve büyüyüp gelişmeyi pek çok açıdan tanımlamaya çalışmışlardır (s. 25).” Tarihi süreç içinde pek çok terapi ekolü geliştirilmiştir. Zayıflıklara, zaaflara, noksanlara, problemlere odaklanan birçok terapi yöntemiyle mukayese edildiğinde pozitif odaklı müdahalenin az sayıda olduğu vurgulanmak-

tadır. Genel olarak pozitif psikoloji ilkelerine dayanan PPT, pozitif psikolojinin klinik ve terapötik çalışma alanı olarak dikkati çekmektedir. “Genellikle çevrimiçi olarak sunulan PPM’ler [Pozitif Psikoloji Müdahaleleri], iyi oluşu arttırmak için nispeten basit stratejilerdir. Martin Seligman ve meslektaşları üç PPI’nin geçerliğini deneysel olarak doğruladı (Üç iyi şey, Şükran Günlüğü olarak da bilinir, Öne Çıkan güçlerini Yeni Bir Şekilde Kullanma ve Şükran Ziyareti) (s. 27).” Ayrıca “PPM’lerin PPT protokolünün geliştirilmesine ve iyileştirilmesine nasıl katkıda bulunduğu *Tablo 2.1: Klinik Ortamlarda Seçilmiş Pozitif Psikoloji Müdahaleleri*’nde görülebilir (s. 28-33).” Bu tür tablolar ve araştırmalar, PPT’nin henüz yeni ve gelişmekte olan bir yöntem olmasına rağmen, “uygulamaların kanıt temelli olduğunu göstermektedir (s. 27).” Aynı şekilde *Tablo 2.2: Klinik Etkileri Olan Pozitif Müdahalelerle İlgili Derlemeler* de yayın yıllarına göre kronolojik olarak kanıtları paylaşmaktadır.

“PPT temel olarak iki ana teoriye dayanmaktadır: Seligman’ın PERMA iyi oluş kavramsallaştırması (Seligman, 2002a, 2012) ve karakter güçleri (Peterson & Seligman, 2004). (s. 38)” *PERMA: İyi Oluş Teorisi Tablo 2.3.*’te öğeleri ve kısa açıklamalarıyla paylaşılmıştır (Olumlu duygular, bağlılık, ilişkiler, anlam, başarı; s. 39). “PPT, pozitif müdahale çalışmalarının ampirik temelleri, PERMA modelinin teorik temelleri ve karakter güçleri üzerine geliştirildi (s. 44).” Bununla birlikte PPT ayrıca, *Büyüme İçin İçsel Kapasite, Güçlü Yönler Belirtiler Kadar Gerçektir, Terapötik İlişki* üzerinde de ayrıntılı bir biçimde çalışmaktadır. PPT, Hümanist psikoloji ile tutarlı bir biçimde, “danışanların içsel büyüme, tatmin ve iyi oluş kapasitelerinin” psikososyal sıkıntılar tarafından uzun süreli engellenmesi durumunda psikopatoloji ortaya çıktığını vurgulamaktadır. Çalışmalardaki “kanıtlar, güçlü yönlerin zorlu yaşam koşullarında bile- büyümede kilit bir rol oynayabileceğini” ve güçlü yönlerin önemini göstermektedir. Yani güçlü yönler, kendi başlarına da değerlidir. “PPT, olumlu duyguların ve güçlü yönlerin otantik ve olumsuz belirtiler ve bozukluklar kadar gerçek olduğunu düşünür. (s.45).” “PPT’nin üçüncü ve son varsayımı, etkili terapötik ilişkilerin, yalnızca sorunlardan bahsetmek üzerine değil, olumlu kişisel özelliklerin ve deneyimlerin (örneğin olumlu duygular, güçlü yönler ve erdemler) araştırılması ve analizi üzerine kurulabileceğidir (s. 45).”

Birinci kısmın üçüncü başlığında ise *Psikopatoloji Belirtiler ve Güçlü Yönler* irdelenmiştir. “Pozitif Psikoterapide (PPT) psikopatolojinin temel kavramı, pozitiflerin psikopatolojiyi değerlendirme ve tedavi etmede semptomlar kadar merkezî olduğu fikrine dayanır (s. 47).” *Semptomlar* ise *Merkezî Bileşenler, Eğik Profiller ve Çerçeveleme ve Damgalama* alt başlıklarıyla yine kanıtlara dayalı olarak incelenmektedir. *Güçlü Yönlerin Düzensizliği Olarak Psikopatoloji* başlığında özellikle geleneksel psikolojinin pozitif psikolojiyle bütünleştirildiği takdirde fayda sağlayabileceği vurgulanmaktadır. Bu bağlamda yazarlar, terapistler için psikolojik rahatsızlıkları yeniden kavramsallaştırmanın önemine dikkat çekmektedirler. Tam da bu noktada ‘*Bireysel Farklılıklar*’a dikkat çekilmiş olması ve bireysel farklılıkların önemsenmesi önemlidir. Malumdur ki yalnız semptomlar ya da güçlü yönler hakkında bilgi sahibi olmak değişimi teşvik için yetersiz olacaktır. İşte bu açıdan *Güçlü Yönlere Sahip Olmaya Karşı Güçlü Yönleri Geliştirmek* daha yerinde bir öneri olmaktadır. *Tablo 3.1’de Güçlü Yönlerin Düzensizliği Olarak Majör Psikolojik Bozukluklar*, belirtilerin varlığı ve güçlü yönlerin düzensizliği eksikliği veya fazlalığı açısından incelenmekte ve özet bilgiler paylaşmaktadır (s. 56-64).

Birinci kısmın dördüncü başlığında *Karakter Güçlerinin Önemi ve Pozitif Psikoterapide Kul-*

lanımı başlığında karakter güçlerinin semptomlar kadar önemli olduğunun altı çizilmektedir. Peterson ve Seligman tarafından 2004 yılında gerçekleştirilen KGE (Karakter Güçleri ve Erdemler) çalışması, psikoloji alanında temel insani güçleri sınıflandırmak adına yapılan “ilk kapsamlı, tutarlı ve sistematik çaba” olarak değerlendirilmektedir. Peki, bu aşamada *Karakter Güçleri, Değerler ve Yetenekler* birbiriyle ne ölçüde örtüşmekte veya bu üç kavramı birbirinden ayıran nedir? “İlk olarak, daha geniş bir temel değerler kümesiyle karşılaştırıldığında karakter güçleri kendimizin daha ayrıntılı ve incelikli nitelikleridir (s. 66).” “İkincisi, karakter güçleri ile karşılaştırıldığında, değerler genellikle kurumlar tarafından ebeveynlik uygulamaları, eğitim ve karmaşık bir ödül- onay sistemi aracılığıyla aktif olarak geliştirilir (s. 66).” Birey, değerleri hayatında devam ettirdiğinde ‘iyi vatandaş’ olarak kabul edilir, çünkü değerler bireyi değerlendirmede bir ölçüt olarak kullanılmaktadır. Karakter güçleri de değerler de bireyin davranışlarına rehberlik ederken bireyin kim olduğunu görmesine, eylemlerine, kararlarına rehberlik eden ilkeleri yansıtmaya olanak sağlamış olur. Dolayısıyla karakter güçleri ve değerlerin, kişinin “yüksek yaşam doyumu” ve iyi oluşu ile yadsınamaz bir bağı vardır. *Tablo 4.1. Aksiyonda Değerler Güçler Sınıflandırması* ile Bilgelik- bilgi edinmeyi ve kullanmayı içeren güçler, Cesaret - içsel veya dışsal engeller karşısında hedeflere ulaşmak için irade kullanımı içeren duygusal güçler, İnsaniyet- başkalarıyla ilgilenmeyi ve dostça davranmayı içeren kişiler arası güçler, Adalet (Hakkaniyet)-sağlıklı toplum yaşamıyla ilişkili güçler, Ölçülülük - aşırılığa karşı koruma sağlayan güçler, Aşkınlık-daha büyük evrenle bağlantı kurmayı ve anlam bulmayı sağlayan güçler şeklinde maddelenmiş ve özetle açıklanmıştır (s. 67-68). Karakter güçleri ve değerler ile ilgili benzerlik ve farklılıklar sonrasında yeteneklere değinilmektedir. Yeteneklerin karakter güçlerinden farklı olduğu örneklerle açıklanmaktadır. Bilinmektedir ki güçlü yönler bilinçli kullanılırken yetenekler doğaldır, doğuştan gelir. Değerlerden de güçlü yönlerden de daha bağımsızdır yetenekler. “Üçüncüsü, karakter güçleri (tek başına değil) birleşik olarak ifade edilir ve kullanıldıkları bağlam içinde değerlendirilir (s. 69).” Bu üç kavram tam olarak anlaşıldığında, karakter güçlerinin beceri ve yeteneklerden farklı olduğu; güçlü yönlerin daha ahlaki özelliklerinin olduğu, beceri ve yeteneklerin ise olmadığı anlaşılmış olur. Kavramlar yerli yerine oturtulduktan sonra *Güçlü Yönleri Pozitif Psikoterapiye Dahil Etmek* önem kazanacaktır. PPT ile çalışanlar, danışanların hayatlarındaki tecrübe ve yaşantılarda güçlü yönlerin ifadelerini arayıp bulmaya dikkat ederler. Psikolojik rahatsızlıklarla baş edebilmek ve olumsuz durumlar için tampon mahiyetinde geliştirilebilecek “yetenekler, kapasiteler ve kabiliyetler” önem kazanır. Karakter güçlerini keşif yolculuğu asla rahatsızlıkları ve belirtileri görmezden gelmek olarak anlaşılmamalıdır. Bu noktada danışanlar için “gerçekçi bir öz farkındalık portresi sunmak” gerçekleştirilmelidir. Yazarlar, bu bölümde danışanların güçlü yönlerini ortaya çıkarmak için üç hususu kullanmayı önermektedirler:

*Güçlü yönleri ölçmek için geçerli ve güvenilir ölçme araçlarını kullanmak.

*Güçlü yönlerle ilişkin ince ayrıntılı ve bağlamsallaştırılmış bir anlayış geliştirmek.

*Güçlü yönleri anlamlı hedeflere dönüştürmek (s. 70-72).

Uzman ve danışan çalışmasında *Tablo 4.2: Yaygın Görülen 15 Zorluğun Üstesinden Gelmek İçin Güçlü Yönleri Kullanma* (s. 72-74) kolaylaştırıcı niteliğindedir. Tabloda “zorluklar (belirtiler), potansiyel karakter gücü ve güçlü yönlere dayalı görüş” anlaşılır bir şekilde paylaşılmaktadır. Ayrıca bölüm sonundaki örnek olayla da kullanımın nasıl olması gerektiği anlaşılır

kılınmıştır. *Pozitif Psikoterapiye Güçlü Yönleri Dahil Etmek: Beceri ve Stratejiler* başlığında ise danışanların güçlü yönlerini değerlendirmenin, uzman ve danışan arasında ortaklaşa hedefler tasarlayabilmeyi kolaylaştırıcı bir klinik alan oluşu vurgulanır. Tabii ki güçlü yönleri, PPT'ye nasıl dahil edileceği hususunda stratejileri bilmek gerekmektedir. *Karakter Güçlerini Değerlendirme Yolları* arasında güçlü yönlerle ilgili ölçekler kadar görüşmeler de dikkate değerdir. Uzmanlar, formel değerlendirme yollarını kullanmayı istemezse terapi başlangıcında ve/veya devamında danışanın güçlü yönlerini, olumlu duygularını ve anlamı ortaya çıkarmak için sorular kullanabilmektedir (Hayatınıza anlam duygusu veren nedir?, En çok nelerden hoşlanırsınız?, Neyi iyi yaparsınız?, Gelecek için beklentileriniz nelerdir?, Sizin için bir günü tatmin edici yapan şey nedir?, Hangi deneyimler size özgünlük duygusu veriyor?, Lütfen gerçek sizi hissettiğiniz bir zamanı tanımlayın. vb., s. 76-77). Bu aşamada yazarlar, Scheel ve meslektaşlarının 2012'de geliştirdiği, PPT'de ya da güçlü yön temelli terapilerde kullanılacak rehber niteliğinde beş temadan -kendi klinik uygulamalarındaki örneklerle birlikte- bahsederler: *Güçlü Yönleri Kuvvetlendirmek, Bağlamsal Değerlendirmeler, Güç Odaklı Süreçler, Güç Odaklı Sonuçlar, Olumlu Anlam Oluşturma*. Bölümün sonunda *Çevredeki Güçlü Yönleri Gözlemeleme, Güçlü Yönlerin Sembolleri, Terapinin Başlangıcında Güçlü Yönlerin Değerlendirilmesi* konularına da değinilmiştir. Tüm bu ipuçları örneklerle beslendiği için uzmanların ve/veya alanı merak eden okurların işlerini kolaylaştırmakta; örnekler zihinde canlandırmayı ve anlaşılabilirliği pekiştirmektedir.

Birinci kısmın beşinci başlığında *Pozitif Psikoterapi Uygulama, Süreç ve Değişim Mekanizmaları* konuları irdelenmiştir. Bölüm başında yer alan dipnotun önemli olduğu düşüncesiyle burada da bahsetmek yerinde olacaktır: “Pozitif psikoterapi olarak bilinen başka bir tedavi yaklaşımı Almanya’da Nosrat Peseschkian tarafından geliştirilmiştir. Peseschkian ve meslektaşları, 20 yıldan fazla bir süredir pozitif psikoterapileri üzerinde çalışıyorlar. Her iki yaklaşım da tesadüfen aynı adı paylaşıyor olsa da birbirlerinden farklıdır. Bu bölümde tartışılan PPT, pozitif psikolojinin daha yeni ve çağdaş hareketine dayanırken Peseschkian ve meslektaşları tarafından uygulanan pozitif psikoterapi, kültürler arası ve teoriler arası perspektifleri içeren sistematik bir bütünleştirici yaklaşımdır (Peseschkian, 2000; Peseschkian & Tritt, 1998) (s. 83.)” Bu bölümde *Tablo 5.1: Pozitif Psikoterapi: Seans Seans Tanımlama* (s. 84-87) ile PPT'nin ana hatları, “her aşamada, süreci, seans içinde ve seanslar arasında kullanılan uygulamaları” tanımlayarak verilmiştir. PPT'de kapsamlı üç aşama bulunmaktadır. “Birinci aşamanın başlangıcında, danışan, özellikle bir zorluğun üstesinden gelirken kendisinin en iyi yanlarını ortaya çıkaran bir hikâyeyi hatırlayarak ve yazarak kişisel bir anlatı yaratır. İkinci aşama, danışanların içsel ve kişiler arası deneyimleri yeniden değerlendirmeyi öğrenmelerine, özellikle dengeli bir bakış açısını geliştirmek için olumsuz deneyimleri olumluya kaydırarak yardımcı olur. Üçüncü aşama, danışanların güçlü yönleri aracılığıyla anlam ve amaç peşinde koşmalarına yardımcı olur (s. 83).” Ayrıca yazarlar, PPT'nin bağımsız bir tedavi olabileceği gibi PPT uygulamalarının diğer terapi yaklaşımlarına da dahil edilebileceğini vurgular bu bölümde. Bu not, gerektiği zaman birbirine yakın yaklaşımları bir arada kullanmaya yatkın uzmanlar için iyi bir yönlendirme olacaktır. PPT sürecinde uzmanlar, danışanlarını “her gün başlarına gelen üç iyi şeyi açıklamak için bir Şükran Günlüğü tutmaya teşvik eder (s. 84)” Terapi bitiminde danışanlar birçok olumlu kazanım elde etmiş olur. En önemlisi de “benzersiz güçlü yönleri olduğunu ve bu güçleri farklı şekillerde kullanabileceklerini öğrenirler (s. 84)” Bölüm sonuna doğru, *PPT Yönetimindeki Uyarılar* alt başlığıyla her ne kadar olumlu yönde bilimsel bir çaba niteliğinde

olsa da uzmanlara PPT'yi yürütürken bazı uyarıları dikkate almaları da tavsiye edilmektedir (s. 106-108). Son olarak *PPT Sonuç Çalışmaları* başlığında PPT'nin kanıt niteliğindeki uygulamalarına değinilmiştir. *Tablo 5.2: PPT Sonuç Çalışmalarının Özeti* (s. 110-115) ile randomize kontrollü ve randomize olmayan deneyler, yayınların/sunumların yıllarına göre kronolojik bir şekilde okurla paylaşılmaktadır. Sonuç ölçümleriyle ilgili olarak otuz sekiz tane envanter ve ölçek kaynakçasının paylaşılmış olması, alanda çalışanlar için bir kılavuz niteliğindedir.

Böylece Terapistin El Kitabı'nın birinci bölümünde "PPT'nin tutarlı bir teorik çerçevesi" oluşturulmuş, gerekçeler kanıta dayalı bir şekilde açıklanmıştır. İkinci bölümde ise birinci bölümde açıklanan teorik konular, "yapılandırılmış, sıralanmış ve nihayet esnek ve kültürel olarak duyarlı oturumlara dönüştürül" müştür. Terapistin El Kitabı'nın ikinci kısmı tamamen *Seans Uygulamaları*'ndan oluşmaktadır. "Bu kitabın II. Bölümünün amacı, farklı mesleki tecrübelerle sahip terapistlerin çeşitli ortamlarda pozitif psikoterapi (PPT) sağlamak için terapötik beceriler edinmelerine, bunlara uyum sağlamalarına ve bunları geliştirmelerine yardımcı olmaktır (s. 119)." *Tablo 6.1: Pozitif Psikoterapi: Genel Seans Yapısı* ile bireysel ve grup terapileri için PPT oturumunun ana hatları belirtilmiştir. *Önerilen Terapi Senaryosu* (s. 119-122), yaklaşımı yeni benimseyenler için danışanlara PPT'yi tanıtmak için bir şablon, bir yol haritası niteliğindedir. Artık bu aşamada yazarlar, PPT'nin incelikli yönlerini aktarmaktadır: *Temel Kuralların Kurulması, Gizlilik, Gevşeme, Terapötik İlişki, İçsel Motivasyon, Aktif Katılım, Umut Aşılama, Eş Zamanlı Tedaviler, Değişim Süreci, Esneklik, Ulaşılabilirliği, Dâhil Olmayı ve Etkililiği Artırma, Geri Bildirim, Terapötik Sonucu İzleme, Nüksetmeyi Önleme, İlerleme ve Kuramsal Temeller*. İkinci kısmın "geri kalanı, PPT'nin kalbini oluşturan ilgili temel kavramlar, uygulamalar, yansımalar, tartışmalar, örnek olgular, Uyum & Esneklik İpuçları, kültürel değerlendirmeler, bakım ipuçları ve kaynaklar olmak üzere 15 oturumdan oluşmaktadır (s. 129)." Bu on beş oturum/seans, her aşamasıyla rehber niteliğinde PPT seansları şeklinde tasarlanmıştır (s. 119-516). Seans şablonları, uzman ve danışanların rol ve sorumluluklarını da netleştirmiş olur. Her bir seans okunurken adeta aynalı camdan bir seansa şahit olunur ve tecrübe kazanılır. Örnek olgular, tecrübeleri pekiştirmiş olur. Bazı seansların sonunda önerilen okuma kaynakları, seyredilmesi tavsiye edilen videolar ve filmler, ziyaret edilebilecek internet adresleri, doldurulacak çalışma kâğıtları, rol model olacak sembol kişiler ve zengin kaynakçasıyla ciddi bir uzmanlık programı kıvamındadır.

Terapistin El Kitabı, uzmanlar ve okurlara dikkatli bir okuma ve anlama serüveniyle PPT'ye dair sağlam bir teori bilgisi verirken, örnek ve uygulamalar; yol haritaları aracılığıyla da yolda savrulmadan hedefe ulaşmayı vaat etmektedir.

Pozitif Psikoterapi: Çalışma Kitabı ise danışanların terapi seanslarındaki ve seans dışındaki uygulamalarını gerçekleştirebilmelerini, temel bilgileri edinmelerini, süreç boyunca ilerlemelerini takip etmelerini sağlayan bir kaynaktır. *Her seans bir veya daha fazla uygulamaya odaklanmaktadır. Her bölüm ayrıca konu hakkında bilinmesi gereken üç noktayı, çalışma sayfalarını, derinlemesine düşünme ve tartışma konularını ve gerçek danışan öykülerini, bölümdeki konularla ilgili kitap, video ve web sitesi listelerini içermektedir.* Pozitif Psikoterapi Çalışma Kitabı için giriş bölümünde, pozitif psikoterapinin tanımı yapılmakta ve üç aşamaya ayrıldığından söz edilmektedir. PPT, bireylerin toplulukların ve kurumların gelişmesini sağlayan koşulları ve süreçleri inceleyen pozitif psikolojinin terapi seanslarına yansıyan terapötik veya klinik uygulama alanıdır. Yanı sıra "PPT; karmaşık durumları ve deneyimleri

denge bir şekilde anlamınıza yardımcı olmak için semptomlarınızı güçlü yönlerle, zayıf yönlerinizi erdemlerle ve eksikliklerinizi becerilerle gidermeye çalışan terapötik bir yaklaşım” olarak tanımlanmaktadır (s.13).”

Pozitif psikoterapi de olumlu davranışlar temel olarak Doktor Martin Seligman’ın iyi oluş kavramına dayanmaktadır. “Dr. Seligman mutluluğu ve iyi oluşu bilimsel olarak ölçülebilir ve öğretilebilir beş bölüme ayırmıştır. Bunlar pozitif duygular, bağlılık, ilişkiler, anlam ve başarıdır. Söz konusu terimlerin İngilizce baş harfleri bir araya getirildiğinde Perma modeli olarak ortaya çıkmaktadır (Seligman, 2012) (s.13).” Aynı zamanda bu bölümde pozitif psikoterapinin üç aşamaya ayrılabilmesi ifade edilmekte ve aşamalar şu şekilde sıralanmaktadır: “Birinci aşama, güçlü yönleriniz farklı bakış açılarından keşfederek dengeli bir anlatı oluşturmanıza yardımcı olmaya odaklanır. Öne çıkan güçlü yönlerinizi kullanarak anlamlı hedefler oluşturacaksınız. İkinci aşama, olumlu duygular oluşturmaya ve belirli bir destekle beraber olumsuz anılar, olumsuz deneyimler olumsuz duygularla başa çıkmaya odaklanır. Bu olumsuzluklar sizi çıkmaza sürüklüyor ve ilerlemenize izin vermiyor olabilir. Üçüncü aşama, olumlu ilişkilerinizi keşfetmeye ve bu ilişkileri besleyen süreçleri güçlendirmeye odaklanır. Ayrıca ppt’nin bu son aşaması, hayatınızın anlamını ve amacını keşfetmenize de olanak sağlar” (s.14). Tablo 1.1’de Pozitif Psikoterapi: Seans Seans Tanımlama bilgileri yer almaktadır. On beş seansa ait içerik ve temel uygulamalar üç aşama içerisinde anlatılmaktadır. Aşama bir; pozitif başlangıç ve şükran günlüğü, karakter güçleri ve öne çıkan güçlü yönler, pratik bilgelik, daha iyi bir versiyonum alt basamaklarını içermektedir. Aşama iki; açık ve tamamlanmış anılar, affetme, maksimuma çıkarmaya karşı tatminkârlık ve şükran alt basamaklarından oluşmaktadır. Aşama üçte ise umut ve iyimserlik, travma sonrası büyüme, yavaşlama ve tadını çıkarma, olumlu ilişkiler, olumlu iletişim, özgecilik, anlam ve amaç alt basamakları yer almaktadır.

Tablo 1.2’de ise Pozitif Psikoterapi: Genel Seans Planı; temel kavramlar, gevşeme uygulamaları, şükran günlüğü, inceleme, seans içi uygulama, yansıtma ve tartışma, gevşeme başlıkları ile ifade edilmektedir. Danışan PPT’nin kendisi için uygun olup olmadığını anlayabilmek adına beş sorunun cevabını arayabilmektedir. Bu sorular “1. PPT kanıta dayalı bir tedavi yöntemi midir?, 2.PPT psikolojik sorunlarım için uygun mudur?, 3.Hangi yöntem daha etkilidir? Bireysel Tedavi Yöntemi Mi Grup Mu?4.Belirli Sorunlarım Var ve Pozitif Psikoterapi Tamamen Olumlu Durumlara Odaklanmış Bulunmakta. Doğru Mu Anlıyorum? 5.Benden Ev Ödevi Yapmam Beklenecek Mi? Programım O Kadar Yoğun Ki Terapiye Gelmem İçin Dahi Çok Az Vakit Bulabiliyorum. Herhangi Bir Ödev ve Sorumluluğu Yerine Getirebileceğimi Düşünmüyorum.” şeklinde sıralanmaktadır.

Pozitif Psikoterapi: Çalışma Kitabı’nın bundan sonraki bölümlerinde yapılandırılmış on beş seans yer almaktadır. Her seans bölümünde seans içi uygulamada; yansıtma ve tartışma, vaka örnekleri, ilerlemenin sürdürülmesi için ipuçları bölümleri mevcuttur. Yanı sıra her seans bölümünün sonunda danışana konuyla ilgili olarak önerilen kaynaklar (okumalar, videolar ve internet adresleri) belirtilmektedir.

Pozitif Psikoterapi Birinci Seans: Pozitif Başlangıç ve Şükran Günlüğü temasıyla gerçekleştirilmektedir. Bu seansta hem danışan hem de terapistin rol ve sorumlulukları açıklığa kavuşturmakta, olumlu deneyimleri günlüğe kaydetme ve şükran duygusunun iyi oluş üzerindeki etkisini takdir etme yoluyla sürekliliği olan şükran geliştirme uygulamasına nasıl başlanılacağı öğretilmektedir. Pozitif giriş ve şükran günlüğü olmak üzere iki pozitif psikoterapi

uygulaması yapılmaktadır. Pozitif bir başlangıç uygulamasında danışan terapisti ile birlikte çalışmaktadır ve danışan “*Olumlu bir şekilde üstesinden geldiğiniz zor bir durumu düşünün. Hayatınızı değiştirecek büyük bir olay olmasına gerek yok. Belki de aklınıza gelen, içinizdeki en iyiyi ortaya çıkararak küçük bir olaydır. Bu durum hakkında yazın. Bunu net bir başlangıcı, ortası ve olumlu sonu olan bir hikâye şeklinde yapın. Daha fazla alana ihtiyacınız varsa ek bir kağıda yazın (s. 25).*” yönergesiyle bir çalışma sayfası oluşturmaktadır. Ayrıca şükran günlüğü hakkında bilinmesi gereken üç başlık; olumsuzları olumlulardan daha çok hatırlıyoruz, şükran perspektif sağlar ve şükranın faydaları şeklinde ifade edilmiştir.

Pozitif Psikoterapi İkinci Seans: Karakter Güçleri ve Öne Çıkan Güçlü Yönler temasıyla gerçekleşmektedir (s.33). Bu seans bölümünde karakter güçleri hakkında bilinmesi gereken üç şey; karakter güçlerine karşı yetenekler, güçlü yönler ve semptomlar, boyutlar ve kategoriler olarak güçlü yönler şeklinde ifade edilmektedir. Seans gevşeme egzersiziyle başlamakta ve seans içi uygulamada karakter güçlerinin değerlendirilmesi yapılmaktadır. Danışan terapistiyle birlikte sekiz farklı konuya ait çalışma sayfalarını oluşturmaktadır.

Pozitif Psikoterapi Üçüncü Seans: Pratik Bilgelik temasıyla gerçekleşmektedir (s.57). Seans gevşeme egzersiziyle başlamakta ve seans içi uygulamada danışan terapistiyle “*Güçlü Yönler Kılavuzu*” çalışma sayfalarını oluşturmaktadır.

Pozitif Psikoterapi Dördüncü Seans: Daha İyi Bir Versiyonum temasıyla gerçekleşmektedir (s.67). Seans gevşeme egzersiziyle başlamakta ve seans içi uygulamada danışan terapistiyle “*Daha İyi Bir Versiyonum*” çalışma sayfasını oluşturmaktadır.

Pozitif Psikoterapi Beşinci Seans: Açık ve Tamamlanmış Anılar temasıyla gerçekleşmektedir (s.75). Seans gevşeme egzersiziyle başlamakta ve seans içi uygulamada danışan terapistiyle çalışma sayfasını oluşturmaktadır.

Pozitif Psikoterapi Altıncı Seans: Affetme temasıyla gerçekleşmektedir (s.83). Seans gevşeme egzersiziyle başlamakta ve seans içi uygulamada danışan terapistiyle iki uygulama yapmaktadır.

Pozitif Psikoterapi Yedinci Seans: Maksimuma Çıkarmaya Karşı Tatminkârlık temasıyla gerçekleşmektedir (s.93). Seans gevşeme egzersiziyle başlamakta ve seans içi uygulamada danışan terapistiyle çalışma sayfalarını oluşturmaktadır.

Pozitif Psikoterapi Sekizinci Seans: Şükran temasıyla gerçekleşmektedir (s.105). Seans gevşeme egzersiziyle başlamakta ve seans içi uygulamada danışan terapistiyle “*Şükran Mektubu ve Şükran Ziyareti*” konulu iki uygulama yapmaktadır.

Pozitif Psikoterapi Dokuzuncu Seans: Umut ve İyimserlik temasıyla gerçekleşmektedir. Seans gevşeme egzersiziyle başlamakta ve seans içi uygulamada danışan terapistiyle “*Bir Kapı Kapanır, Bir Kapı Açılır*” temalı çalışma sayfasını oluşturmaktadır (s.115).

Pozitif Psikoterapi Onuncu Seans: Travma Sonrası Büyüme temasıyla gerçekleşmektedir. Bu seansta danışan onu rahatsız etmeye devam eden travmatik bir deneyim hakkındaki derin duygu ve düşüncelerini keşfetmeye davet edilmektedir (s.119). Seansın başında bir gevşeme egzersizi ile danışanın rahatlatılması sağlanmaktadır ve seans içi uygulamada danışan terapistiyle birlikte bir çalışma sayfası oluşturmaktadır.

Pozitif Psikoterapi On Birinci Seans: Yavaşlama ve Tadını Çıkarma temasıyla gerçekleşmektedir. Bu seansta danışana bilinçli olarak nasıl yavaşlayacağı ve bu durumun tadını çıkarmaya dair bir farkındalık geliştirmesi öğretilmektedir (s.127). Seansın başında bir gevşeme egzersizi ile danışanın rahatlatılması sağlanmaktadır ve seans içi uygulamada danışan terapistiyle birlikte çalışma sayfalarını oluşturmaktadır.

Pozitif Psikoterapi On İkinci Seans: Olumlu İlişkiler temasıyla gerçekleşmektedir (s.137). Seansın başında bir gevşeme egzersizi ile danışanın rahatlatılması sağlanmaktadır ve seans içi uygulamada danışan terapistiyle birlikte “Olumlu İlişkiler Ağacı” konusunu çalışmaktadır.

Pozitif Psikoterapi On Üçüncü Seans: Olumlu İletişim temasıyla gerçekleşmektedir. Bu seansta danışana iyi haberleri karşılamanın dört şekli öğretilmektedir (s.147). Seansın başında bir gevşeme egzersizi ile danışanın rahatlatılması sağlanmaktadır ve seans içi uygulamada danışan terapistiyle birlikte “Aktif Yapıcı Yanıt Verme” konusunu çalışmaktadır.

Pozitif Psikoterapi On Dördüncü Seans: Özgeciler temasıyla gerçekleşmektedir. Bu seansta danışana özgeciler olmanın hem danışana hem başkalarına nasıl yardımcı olacağı öğretilmektedir (s.152). Seansın başında bir gevşeme egzersizi ile danışanın rahatlatılması sağlanmaktadır ve seans içi uygulamada danışan terapistiyle birlikte özgeciler kavramını örnekleyen bir video izlenmektedir.

Pozitif Psikoterapi On Beşinci Seans: Anlam ve Amaç temasıyla gerçekleşmektedir (s.165). Bu seansta danışana arayışa geçmesi ve anlamlı amaçlara odaklanması gerektiği öğretilmektedir. Seansın başında bir gevşeme egzersizi ile danışanın rahatlatılması sağlanmaktadır ve seans içi uygulamada danışan terapistiyle birlikte “Pozitif Miras” konusunu çalışmaktadır.

Pozitif Psikoterapi: Çalışma Kitabı sonuç bölümünde on beş seansı anlatan bölümlerin okuyucu ve/veya danışan üzerindeki olumlu etkisi üzerinde durulmaktadır. Yanı sıra PPT'nin bir reçete olmadığı, insan tecrübelerinin olumlu yönlerine dikkat etmenin faydalarını belgeleyen toplanmış bilimsel kanıtlara dayalı betimsel bir yaklaşım olduğu ifade edilmiştir (s.176).

Pozitif Psikoterapi: Çalışma Kitabı'nın EK A bölümünde; Gevşeme ve Bilinçli Farkındalık Uygulamaları, EK B bölümünde; Şükran Günlüğü Örnekleri, EK C bölümünde Pozitif Psikoterapi Envanteri, EK D bölümünde 24 karakter gücü ayrıntılı olarak anlatılmıştır.

Son olarak, Pozitif Psikoterapi: Terapistin El Kitabı ve Pozitif Psikoterapi: Çalışma Kitabı'nın ruh sağlığı uzmanlarına, danışanlara, psikolojiyle ilgilenen okuyuculara faydalı olacağı düşüncesiyle, sağlıklı ve keyifli okumalar dileriz.