

## ÇALIŞTAY

### Pozitif Bilişsel Davranışçı Terapi Temelli Vaka Yönetimi

Prof. Dr. Tahsin İlhan  
Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi

İnsanların sorunlara daha kısa yoldan, düşük maliyetli ve sürdürülebilir çözümler aradığı günümüz dünyasında kısa süreli danışma yaklaşımlarına daha fazla ihtiyaç duyulmaktadır. Pozitif bilişsel davranışçı terapi (Pozitif BDT) de bu yaklaşımlardan birisidir. Pozitif BDT, güç temelli bir yaklaşım olup, pozitif psikolojinin ve özellikle çözüm odaklı terapinin bilişsel terapiye entegrasyonudur. BDT yapılandırılmış ve birçok tekniğe sahip olsa da, probleme çok fazla odaklanması zaman zaman terapinin ilerlemesini zorlaştırmaktadır. Oysa, BDT'nin temel tekniklerini kullanmakla birlikte Pozitif BDT'de danışanların güçlü yanlarına, olumlu amaçlara ve işleyen çözümlere odaklanıldığında daha kısa sürede sonuç alınabilmektedir. Lambert'in ortak faktörler modeline göre danışma çıktılarının %40'ı danışan faktörü, %30'u terapötik ittifak, %15'i danışma yaklaşımı ve teknikler, %15'i ise umut tarafından açıklanmaktadır. BDT'de daha çok probleme odaklanması danışandaki umut gibi önemli bir iyileştirici faktörü göz ardı etmekte ve tekniklerin aşırı kullanımı zaman zaman terapötik ittifakı tehdit etmektedir. Diğer taraftan Pozitif BDT'de umut, iyimserlik, yılmazlık, affetme, öz-şefkat, mizah gibi gibi ögeler ön plana çıkarılarak danışanın mevcut ve ilerideki problemleriyle başa çıkmasına yardımcı olunur. Bu sayede hem danışan faktörüne (motivasyon, güçlü yanları, beklenti vb.) hem terapötik ittifaka hem de umuda daha fazla ağırlık verilebilmektedir. BDT'de danışman daha çok öğretici konumundayken, Pozitif BDT'de bu rol değişkenlik göstermektedir. Özellikle danışanın güçlü yanlarına ve geçmiş çözümlerine odaklanıldığında, danışanın uzman konumu ortaya çıkartılırken, bazı tekniklerin öğretilmesinde ise danışmanın konumu ön planda olabilmektedir.

Vaka formülasyonu hiç kuşkusuz danışma sürecinin en önemli aracıdır. Formülasyon bir anlamda bizim yol haritamızdır. Genellikle ön görüşme ve ilk oturumdan elde edilen veriler ışığı altında formülasyon psikolojik danışman/psikolog tarafından hazırlanır ve danışanla paylaşılır. Bu paylaşımın hem danışanı doğru tanımaya hem de terapötik ittifaka önemli katkıları vardır. En fazla yapılandırılmış kuramların başında gelen BDT'de formülasyon da oldukça yapılandırılmıştır. Buna karşın, kuramın doğası gereği BDT'ye dayalı formülasyonda

problem haritalandırılır (problem yaşanan durumlar, problemi artıran durumlar, azaltan durumlar, sürdürücü etkenler vb.) ve daha çok sorun ön plana çıkartılır. Oysa Pozitif BDT’de sadece problem değil, çözümler de haritalandırılır (İşleyen çözümler, işlemeyen çözümler vb.). Aynı zamanda danışanın güçlü yönlerine (Kişisel, ilişkisel ve manevi) ve pozitif amaçlarına odaklanılır. Birçok danışma yaklaşımında danışanın geliş amacı ve buna bağlı olarak alt amaçları belirlenir. Pozitif BDT’de ise amaçlar pozitif bir dille ifade edilir.

Yapılması planlanan atölye çalışmasında/çalıştayda, psikolojik danışmanların danışma süreçlerini kolaylaştıracak, okullarda uygulanabilir, pratik bir vaka formülasyonu hazırlama becerileri geliştirmeleri ya da en azından bu konuda farkındalık kazanmaları hedeflenmektedir.