Pozitif Aile Terapisi

Prof. Dr. Serap NAZLI

Temel varsayımlar:

- İnsan kişiliğini anlama ve sağlık tanımı yapma noktasında pozitif psikoloji geleneksel psikolojinin kullandığı hastalık modeline karşılık sağlık modelini kullanır.

Varsayımları:

- 1) İnsan, kendi gelişimine yön verebilecek düzeyde aktif bir varlıktır.
- 2) İnsan, davranışlarını düzenlemek ve değiştirmek için gerekli olan içsel güce sahiptir.
- 3) Birey istendik yönde davranış geliştirerek aynı zamanda yaşama bağlanma motivasyonunu da harekete geçirir.

Pozitif Psikoterapinin Temel Prensipleri

- **Umut Prensibi:** İnsanın gücüne, yeteneklerine dair inanç onun iyileşmesi için gereken umudu harekete geçirir. Ailelerin umut etmesi ve eyleme geçerek kendi güçleri ile problemlerini çözeceklerine inanmalarına desteklemek, terapi sürecinin en önemli amaçlarından birisidir.
- **Denge Prensibi:** İnsan yaşamını dört varlık boyutunda sürdürmektedir: Vücut/sağlık (duyular), iş/başarı (akıl), ilişkiler (gelenekler) ve gelecek/umut/maneviyat. Aileler ve bireyler bu dört boyutta dengeli yaşam sürmelerine destek olmak terapi sürecinin bir diğer hedefidir.
- **Konsültasyon Prensibi:** Aile içindeki sorunlar birlikte açık iletişim kurularak, uzlaşma zemini aranır ve problemler etkili çatışma çözme yöntemleri ile giderilir. Aile terapisti bunun için ailelere destek olur.

POZİTİF PSİKOLOJİ ve AİLE TERAPİSİ (Collie Conoley)

İyi oldukları durumları bulma

Güçlü yanları odaklanma

Minnettarlık

Duygusal Zeka

Öz-farkındalık

Sosyal farkındalık

Öz-belirleme

Conoley ve Arkadaşlarının Pozitif Aile Terapisi

Ailelere en üst seviyede işleyişlerine veya gelişimlerine katkıda bulunan koşulları ve süreçleri oluşturmaları için yardımcı olmak pozitif psikolojinin aile terapisine yaptığı önemli bir katkıdır.

Yani «işlevsel aile» diyor.

Pozitif psikoloji bir amaç belirlemenin, amaca odaklanmanın, pozitif duygular yaratmanın, değişim stratejilerinde ısrarlı olmanın, değişimi korumanın ve güçlü yanları kullanmanın önemini vurgular.

Yani ailemizin amacı nedir, bunun için neler yapabiliriz, olumlu duygular ve güçlü yönlerimiz neler???



Coloney'in temelleri:

1

Probleme Karşı Amaç Odaklılık. Pozitif amaçların peşinden gitmek yaratıcı çözümlerin geliştirilmesini sağlar. Problem odaklı olmaktansa amaç odaklı olmak daha fazla çözüm üretmeye destek olur.

2

Pozitif Duygulanım. Olumlu duygular ruh sağlığını güçlendirir. Başarı mutluluğa yol açar ve mutluluk da başarıya yol açar. Pozitif terapi pozitif duygular yaratmayı hem sürecin kendisi olarak görür hem de aile danışmanlığının amacı olarak ele alır.

3

Umut. Araştırmalar umut, iyimserlik ve diğer karakter güçlerinin önemini gösterdiği için, pozitif aile danışmanları ailede umudu harekete geçirir ve dahada güçlenmesini destekler.

Peseschkian – Pozitif Aile Terapisi



- İran kökenli psikiyatrist
- Almanya – Tıp
- Pozitif Psikoterapinin Kurucusu

Peseschkian PAT'in 6 tezi:

- Kendi Kendine Yardım
- Mikro Travma Teorisi
- Kültürlerarası Boyut
- Evrensel Karakter
- Meta Teorik Boyutu
- Aile Bağlarının Göreceliği

Kendi Kendine Yardım

- Her birey çatışmalarla baş edebilecek kapasiteye sahiptir.
- Her birey kendi kendine yardım etme kapasitesine sahiptir.
- Kişi danışan rolünden, kendisi/ailesi için bir terapist rolüne geçmeyi öğrenir.

Mikro Travma Teorisi

- Günlük yaşamdaki çatışmalar mikro travmalar (küçük psikolojik yararlanmalar) oluşturur
- Mikro travmalar çözümlenmezse/iyileşmezse büyür (Makro travma) ve kişilerin tam fonksiyonelliği engellenir.
- PAT'ta çatışma çözümüne odaklanmak çok önemlidir.

Kültürlerarası Boyut

- Kişi, içinde büyüdüğü kültürde ele alır.
- Danışanın kültürel özelliklerini tanımak ve onun kültürel özelliklerine uygun yöntem kullanmak gerekir.

Evrensel Karakter

- Şikayet/hastalık durumu bireyin basit bir özelliği değildir, kişinin aile ve toplum ilişkilerin bir yansımasıdır.

Meta Teorik Boyut

- Pozitif Psikoterapi birçok kuramdan etkilenmiştir.
- Bütüncül bir yaklaşım ortaya koymaktadır.
- Hem geçmişe odaklanır hem de insanın potansiyeline.

Aile Bağlarının Göreceliği

- Terapi süreci sadece aile ile sınırlanmaz.
- Bireyin etkilendiği sosyal faktörler de sürece dahil edilir.