

## DENGELİ YAŞAM MODELİ

Psikoloji pozitif bir bilim olarak son yüzyılda geçmişten gelen geleneksel anlayışın yanı sıra psikolojik sağlık ve psikoterapilerde yeni bir akım olan Pozitif Psikoloji üzerine yoğunlaşmaktadır. Ruh sağlığı açısından değerlendirilecek olursa sağlıklılığı insanların hep bir bozuklukla baş etmeye çalıştığı, çeşitli semptomları azaltmak ya da ortadan kaldırmak için tedavi olmayı amaçladığı geleneksel yaklaşımın aksine sadece hastalıkların olmayışı olarak değil, insanın bedensel ve ruhsal açıdan iyi olması olarak açıklayabiliriz.

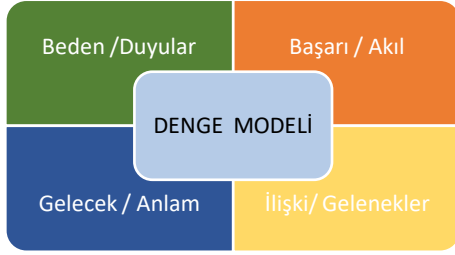
1960'ların sonlarından başlayarak Prof. Dr. Nossrat Peseschkian ve çalışma arkadaşları tarafından Almanya'da geliştirilen Pozitif Psikoterapi eklektik bir yaklaşımla bireyi ele alır. Buna göre insanlar gerçekte iyidir ve doğuştan boş bir levha olarak doğmaz. Sevme Yeteneği ve Bilme Yeteneği olmak üzere temel iki yeteneğe sahip olarak doğan kişi zamanla bu becerilerini geliştirerek dengeli bir yaşam kurma amacını güder. Bu temel kapasitelerin fiziksel, zihinsel, sosyal ve manevi olmak üzere dört temel yaşam alanında gelişmeye her zaman müsait olduğuna inanılır. Dört temel alanda dengeyi sağlayarak kendini geliştirebilen kişi çatışmaları ile çeşitli yetenekleri sayesinde baş edebilir ve sağlıklı kalmayı başarabilir. Kısaca bu görüşten hareketle psikoterapide temel amaç kişinin mutlu, başarılı ve dengeli bir yaşam oluşturabilmesi için fiziksel, zihinsel, sosyal

ve manevi alanını sağlıklı bir şekilde iletilebilmeyi öğrenebilmesidir.

Pozitif Psikoterapi kuramı üç temel dayanak üzerine kurulmuştur. Bu dayanaklar aynı zamanda üç temel prensibi temsil etmektedir; *umut*, *denge* ve *konsültasyon* prensipleri. Bu prensiplere yakından bakacak olursak;

**Umut İlkesi:** Umut, insanların sorunlarının üstesinden gelebileceğine dair bir inanç ve geleceğe yönelik olumlu bir beklentiyi ifade eder. Gerçeğin olumlu yönleri olduğu gibi olumsuz yönleri de vardır. Gerçek ve var olan şeylerin sadece hastalıklar ve çatışmalar olmadığını; insanların bu hastalıklara eşlik eden doğuştan getirdiği yeteneklerinin ve potansiyelinin olduğu pozitif bir bakış açısını vurgulamaktadır.

**Denge İlkesi:** Beden, başarı, ilişki ve anlam gibi yaşamın dört önemli alanı üzerinde dengeyi kurmak ve sürdürmek önemlidir. Beden alanı fizyolojik sağlık, uyku, beslenme, gibi fiziksel faaliyetleri içerir. Başarı alanı kişinin yaşam amaçlarını belirleme yeteneklerini kullanmayı, kariyer alanında hedefe ulaşma için dengeyi sağlayabilmeyi hedefler. İlişki alanı ise kişinin sınır koyabilen, empati yeteneği güçlü, kişiler arası ilişkilerde duyarlı ve kendini açabilen bir birey olarak çevresiyle sağlıklı ilişkiler geliştirmesini içerir. Son olarak anlam alanı yaşam amaçları ve inançlar değer yargıları ve kişisel gelişim gibi alanlarda kişinin farkındalığının artmasını kapsar.



**Konsultasyon İlkesi:** Aşamalı olarak danışanı tanımak, sorunlarını anlamaya çalışmak, son 5 yılda yaşamında denge modelini nasıl kullandığını çatışmaları ile nasıl baş etmeye çalıştığının analizini yapmak, kişiyi yaşadığı sorunlarla baş edebilmesi için kendi yeteneklerini görebileceği şekilde pozitif yönde cesaretlendirmek ve bunları dengeli yaşam becerilerini oluşturabileceği şekilde günlük hayata kazandıran süreklilik oluşturabilmesini sağlamak psikoterapinin temel amacıdır.

Psikoterapide hikâyenin kullanımı gelişigüzel ve rastlantısal değildir. Hikâyeler tedavi basamaklarına yerleştirilir ve danışanın ihtiyaçları doğrultusunda çatışmalarını nasıl çözebileceğini bulabilmek için kullanılmaktadır. Kullanılan hikâyeler bilincin yükseltilmesi, içgörünün gelişmesin ve doğru kararlar verip seçimler yapılmasında çok önem taşımaktadır. Örneğin;

*Kral tebasıyla birlikte dağlarda dolaşırken derme çatma bir çoban kulübesinin bile olmadığı ıssız bir alana gelmiş. Kralın aşçısı feryat etmiş: “Sultanım ben damağınızı tatlandırmak için buradayım. Fakat erzak deponuzda bir tuz zerresi bile yok ve tuzsuz yemeğin tadı çok kötü olur. Ben ne yapacağım?” Kral cevap vermiş: “En yakın kasabaya dön tuz satan tüccarı bul ve doğru fiyatını ödemeye dikkat et normalinden bir kuruş*

*bile fazla verme.” Aşçı cevap vermiş: “Sultanım bu dünyadaki herkesten daha fazla paraya sahipsiniz. Tuza biraz fazla para ödeseniz ne olur?” Kral bu sözler üzerine ciddi bir şekilde bakmış ve cevap vermiş: “Dünyadaki haksızlığa asıl yol açan bu küçük şeylerdir. Küçük şeyler sonuçta bir gölü dolduran su damlalarıdır. Dünyada büyük haksızlıklar bu küçük şeylerle başlar. Bu nedenle git ve tuzu normal fiyatından al.”*

Kısaca; pozitif psikoterapi günümüzde giderek daha fazla uzman tarafından çalışılmaktadır. Bu ekol içinde yer alan dengeli yaşam modeli ile kişinin kendi içsel kaynaklarına ve yeteneklerine yönelerek günlük yaşam çatışmaları ile daha iyi baş etmeye başladığı bilinmektedir. Sosyal kaynakları gözardı etmeden olumlu özellikleri arttırmanın ve yaşam amacı belirlemenin dengeyi sağlamada etkili olduğu ve yaşama anlam kattığı söylenebilir.

#### KAYNAKÇA:

Peseschkian, N.(1998). Doğu hikâyeleriyle psikoterapi. (Çev. H. Fışiloğlu). İstanbul: Beyaz Yayınları.

Peseschkian, N. (2002a). Günlük yaşamın psikoterapisi (Çev. H. Fışiloğlu). İstanbul: Beyaz Yayınları.

Sarı T. (2015). Pozitif psikoterapi: Gelişimi, temel ilke ve yöntemleri ve Türk kültürüne uygulanabilirliği. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(2), 182-203.

Aypay, A. ve Kara, A. (2018). Pozitif Psikoterapi Denge Modeli Bağlamında Dengeli Yaşam Ölçeği ve Dengeli Yaşam Temel Becerileri Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 8(3), 63-79.

**Öğr. Gör. F. Evrim GÜREŞEN**  
**Klinik Psikolog**