

---

---

## ÖYKÜ: TEMEL BİR KILAVUZ

### 1. Getirilen Şikayet

- a. Danışanınız (1) ana problemi ve (2) problemin gelişimini nasıl kavramsallaştırmış?
- b. Danışanınıza göre sunulan şikayet, hayatını nasıl engelliyor? Onun ne yapmasını ya da ne olmasını engellemektedir?
- c. **Problemlili düşünce ve duyguları belirlemek için sorular:** Bu meseleye bağlı olarak ortaya çıkan en zor duygu veya hisleriniz nelerdir? Zihniniz bununla uğraşmak istediği zaman, size söylediği en korkunç, çirkin veya inciten şeyler nedir? Kendinizi hiç bu meselenin üzerinde dururken veya mesele hakkında endişelenirken buluyor musunuz? Bu gibi zamanlarda aklınızın içini dinleyebilseydim ne duyardım? Zihniniz bu konular üzerinden sizi hiç yenilgiye uğrattıyor mu? Eğer öyleyse, sizin hakkınızda yaptığı en çirkin yargılamalar neler?
- d. **İşlevsiz davranışları belirlemek için sorular:** Bu acı dolu düşünce ve duygulara kapıldığınızda ne oluyor? Bu gibi zamanlarda neyi farklı yapıyorsunuz—davranışlarınız nasıl değişiyor? Bu düşünce ve duygulara kapıldığınızda sizi kameradan izliyor olsaydım neler yaptığınızı görür veya neler dediğinizi duyardım?
- e. **Yaşantısal kaçınma ve işlevsiz davranışları belirlemek için sorular:** Bu acı dolu düşünce ve duygulardan kurtulmak için neler yapmayı denediniz? Yaptıklarınız arasında sizi meseleye takılı kalmış hissettiren veya durumu kötüleştiren şeyler var mı? Yaptıklarınız arasında sağlığını kötü etkileyen, ilişkilerinizi bozan veya sadece sizi daha da kötü hissettiren şeyler var mı? Yaptıklarınız arasında zamanınızı, enerjinizi veya paranızı boşa harcamanıza sebep olan şeyler var mı? Yaptıklarınız arasında kısa vadede rahatlamayı sağlayan fakat uzun vadede problemi kötüleştiren şeyler var mı?

### 2. Başlangıç Olarak Değerlerin Ele Alınması

*Danışanınıza bu sorulardan bazılarını veya hepsini sorabilirsiniz. Ek olarak (veya alternatif olarak) danışanınızdan Boğa Gözü veya Hayat Pusulası gibi basit bir değerlendirme aracını doldurmasını rica edebilirsiniz. (Bu formları bu bölümün sonunda bulabilirsiniz.)*

- a. Tüm bu problemlili düşünce ve duygularınızın üzerinizdeki etkilerini kaldırabilecek sihirli bir değneğim olsaydı eğer, ne yapmaya başladınız veya neyi daha çok yapardınız? Ne yapmayı bıraktınız veya azalttınız? Arkadaşlarınıza, eşinize, çocuklarınıza, anne-babanıza, akrabalarınıza, iş arkadaşlarınıza ve diğer kişilere karşı hangi şekilde farklı davranırdınız? Evde, işte ve eğlenirken nasıl farklı davranırdınız?
- b. Hiç hayatınızın amacını, anlamını ve yaşam gücünüzü kuvvetli bir biçimde hissettiğiniz olur mu?—bir an için bile olsa? Ne yaparken? Ne, ne zaman, nerede, nasıl ve kimle?

- c. Eğer istenmeyen, ızdırap verici meseleyle uğraşma süreci içerisinde herhangi bir şekilde "daha iyi bir insan" olmanız için ve "başkalarının hayatlarında bir fark yaratmak" adına birkaç kişisel güçlü yanlarınızı ve niteliklerinizi geliştirebilecek olsanız, bunlar ne olurdu?
- d. Şu anda hayatınızda, kalbinizin derinliklerindeki, gerçekten olmak istediğiniz insanla uyumlu olmayan neler yapıyorsunuz? Neyi farklı yapmak isterdiniz?
- e. Eğer burada yaptığımız işin hayatınızdaki en önemli ilişkilere olumlu bir etkisi olabilecekseniz hangi ilişkileriniz düzelirdi? Ve nasıl? İdealinizdeki siz olabileseydiniz o ilişkilerde nasıl olurdunuz?
- f. **Krizde olan veya aşırı derecede acı veren yaşam olayları yaşayan danışanlarda:** Bu durumlarla yüzleşirken neyin savunucusu olmak istiyorsunuz? Gelecekte bir gün bu duruma geri dönüp baktığınızda, nasıl idare ettiğinize dair ne demek isterdiniz? Bunun sonucunda, kendinizi nasıl geliştirdiğinize dair ne demek isterdiniz?
- g. **İntihara meyilli danışanlar için:** İntiharı durduran şey ne oldu?
- h. **Himaye altında /mecburi gelen/isteksiz danışanlar için:** Bir dakikalığına sizi buraya yollayan insan(lar)ı unutalım ve sizin için burada ne olduğuna odaklanalım. Seansların sizin için sadece bir güçlük, bir stres unsuru, bir baş belası, zaman kaybı olmaması adına seanslarımızdan kendi yararınıza bir şeyler çıkarabilirsiniz? Bu zaman dilimi herhangi bir şekilde hayatınızı geliştirmede yardım edebilecekseniz ve bir şekilde hayatınızı iyileştirebilecekseniz, hayatınızın en çok hangi alanını geliştirmek isterdiniz? Hayatınızı nasıl bir şekilde geliştirmek isterdiniz? Hayatınızın bu alanında sizin için önemli olan nedir?

### 3. Mevcut Hayat Bağlamı/Durumu, Aile Geçmişi, Sosyal Geçmişi, Diğer Değerlendirme Araçları

Mevcut hayat bağlamı, sağlık, ilaçlar, iş, parasal durum, ilişkiler, aile, kültür ve benzerlerini içerir. Ayrıca, problemi pekiştirici etmenlere de bakın— örneğin ikincil kazanımlar. Aile geçmişi ve sosyal geçmiş, geçmiş ve gelecekte önemli ilişkileri ve danışanların bu geçmişin kendileri üzerindeki etkisini nasıl algıladıklarını içerir. Diğer değerlendirme araçları sizin pratiğinize ve danışanlarınıza bağlıdır. Bu kısmı başlangıçta kısa tutmayı tercih edebilirsiniz ve gerektiğinde sonraki seanslarda daha çok veri toplayabilirsiniz.

### 4. Psikolojik Katılık

- a. **Kavramsal geçmiş veya geleceğin baskınlığı; kısıtlı benlik bilgisi:** Danışanınız geçmiş üzerinde durmakla veya gelecek üzerine fantezi kurmakla/endişelenmeyle ne kadar zaman geçiriyor? Şimdiki zaman ile bağlantısını ne kadar kolay kaybediyor (yani, ne ölçüde dikkati dağılabilen biri)? Ne düşündüğünü ve hissettiğini "bilmede" ne kadar zorlanıyor?
- b. **Birleşme :** Danışanınız hangi türde yararsız bilişsel içerikle birleşiyor— katı kurallar, kendini kısıtlayan inançlar, kaba/kırıcı yargılamalar, sebep sunma, haklı olma, umutsuzluk veya değersizlik düşünceleri veya diğerleri?
- c. **Yaşantısal kaçınma:** Danışanınız hangi kişisel deneyimlerden (düşünceler, duygular, anılar, vb.) kaçınıyor— ve nasıl? Danışanınızın hayatındaki yaşantısal kaçınma ne kadar yaygın?
- d. **Kavramsal benliğe bağlanma:** Danışanınızın "kavramsal benliği" nedir?

Örneğin kendini bozuk/hasarlı/sevilmeyen/zayıf/aptal, vb. olarak mı görüyor yoksa kendini güçlü/üstün/başarılı olarak mı görüyor? Danışanınız bu benlik bilinci ile ne kadar birleşmiş?

- e. **Değerler açıklığı/irtibatı eksikliği:** Bu danışanın hangi ana değerleri belirsiz, hangilerini ihmal ediyor veya hangi ana değerleri ile tutarsız davranıyor (örneğin bağlanma, itina gösterme/umursama, katkıda bulunma, kişisel bakım, öz şefkat, sevecenlik, bakıp büyütme/yetiştirme veya diğerleri)?
- f. **İşlevi olmayan eylemler:** Danışanınız hangi kendini yenilgiye uğratan hareketlerde bulunuyor? Değişim için gerekli yetenekleri eksik mi? Süreğen bir hareket gerektiğinde süreklilik göstermede başarısız mı yoksa bu biçimdeki hareketi etkisiz olduğunda uygunsuzca devam mı ediyor? Hangi insanlar, mekanlar, durumlar ve aktivitelerden kaçınıyor veya geri çekiliyor?

**5. Motive Eden Etmenler :**

Olumlu etmenleri değerlendirin—örneğin hedefler, hayaller, arzular, tasavvurlar, değerler. Olumsuz etmenleri de değerlendirin: değişim için içsel engeller (yani birleşme ve kaçınma) ve değişim için dışsal engeller (örneğin parasal veya sosyal durum).

**6. Psikolojik Esneklik ve Danışanın Güçlü Yanları**

Danışanın, ayrışma, kabul etme, bağlamsal-benlik, ana odaklanma, değerler ile bağlantı kurma ve değerler doğrultusunda davranışlar yolu ile önceden beri psikolojik esneklik gösterdiği hayat alanlarını değerlendirin. Ayrıca danışanınızın önceden sahip olduğu terapide kullanılabilen kişisel güçlü yanlarını ve işlevsel yaşam becerilerini tanımlayın.

---

---