

KUMAR BAĞIMLILIĞINDA SOSYAL HİZMET MÜDAHALESİ: KABUL VE KARARLILIK TERAPİSİ BAĞLAMINDA BİR VAKA ÖRNEĞİ

İlker Aktürk, Hakan Karaman, Taner Artan

1. GİRİŞ

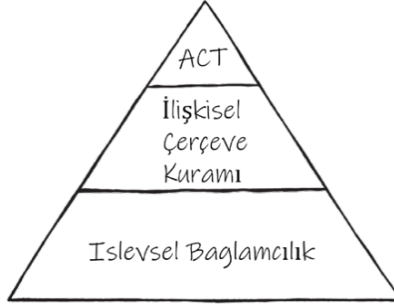
Sosyal hizmet alanında hizmet alıcı kişi ve grupların yaşamlarında meydana gelen ve dezavantaj oluşturan değişimler, çoğu kez planlanmamış ve istenmeyen tecrübeler olarak gelişmektedir. Bireylerin psikolojik ve sosyal iyilik hâlini bozan bu değişimlere karşı sosyal hizmet uzmanı, müracaatçı ile yürüteceği mesleki ilişkiyi bir plan dâhilinde kurgulamaktadır (Zastrow, 2013). Bu ilişkinin temel amacı, bireyin yaşadığı problemi ve problemin etkilerini ortadan kaldırarak kişinin iyilik hâlini geliştirmek; gelecekteki sorunlara ilişkin bireyin baş etme becerilerini geliştirerek onu güçlendirmektir. Sosyal hizmet müdahalesi olarak ifade ettiğimiz bu ilişki aslında bir süreç ilişkisidir. Bu süreç, değişim çabasının uzman tarafından planlı bir gidişat üzerinde ilerlemesini ifade etmekte iken bu yolculuk her zaman doğrusal biçimde olmamaktadır (Sheafor ve Horejsi, 2014). Uzman ve müracaatçı arasındaki ilişki uzun süreli olarak gelişebilir, çeşitli git-gel durumlarını içerebilir, kimi zaman planlanandan farklı yönlerde seyredebilir ve sonlanabilir. Dolayısıyla uzman, müracaatçı ile kuracağı mesleki ilişkiyi planlarken müdahale sürecinin tüm boyutlarını ve risklerini içerecek şekilde düşünmelidir. Bu anlamda *planlı müdahale süreci*, sosyal hizmet uzmanının müracaatçı ile kurduğu mesleki ilişkinin tüm aşamalarını içeren ve mesleki ilişkinin kurgulanmasını ve değerlendirilmesine imkân tanıyan bir plan ortaya koymaktadır. Planlanan değişimin sağlanabilmesi için müracaatçının

sürece inanması ve motive biçimde katılması önemlidir (Tekindal vd., 2018).

Planlı müdahale süreci 7 aşamadan oluşmaktadır. *Tanışma* aşaması, uzmanın vaka ile ilk kez karşılaştığı aşamadır. Müracaatçıyı tanımak, onu güvende hissettirmek ve hikâyesini almak bu aşamanın temel odağıdır. *Ön Değerlendirme* aşaması vakanın getirdiği sorun hikâyesine ilişkin zengin verilerin alındığı yerdir. Bu aşamada uzman, vakanın ne tür bir problem veya ihtiyaçla geldiğini iyi anlamalı; sonraki aşamalarda vakayla çalışma yapacağı konulara ilişkin detaylı veriler almalıdır. *Planlama* aşaması, ön değerlendirme ve müdahale aşamaları arasında bir köprü olarak kabul edilebilir. Bu aşamada uzman ön değerlendirme aşamasında aldığı zengin verileri işleyerek müracaatçının öncelikli sorun ve ihtiyaçlarını belirlemekte ve bunlara yönelik hangi hizmet modellerini kullanabileceğini planlamaktadır. *Müdahale* aşaması, planlı müdahale sürecinde uzmanın müdahale için harekete geçtiği aşamadır. Planlama aşamasında belirlenen hizmet modelinin, vakayla aktif olarak çalışılmaya başlandığı adımdır. Bu aşamada vakanın ihtiyaç önceliğine göre uzman mikro, mezzo veya makro boyutlarda çalışmalar yapabilir. *Son Değerlendirme* aşamasında uzman, vakayla yürütülen uygulamaların ne kadar etkili olduğuna ilişkin bir değerlendirme yapmaktadır. Müdahale aşamasının ardından müracaatçının ihtiyacı devam ediyorsa ya da uzmanın vakaya sunabileceği farklı hizmet modelleri bulunuyorsa müdahale aşamasına yeniden geçilebilmektedir. *Sonlandırma* aşaması, uzman ve müracaatçı arasındaki ilişkinin sonlandırıldığı adımdır. Bu adımda, sürecin tüm aşamalarında olduğu gibi müracaatçının iş birliği önem arz etmektedir. Bu aşamaya müracaatçının ihtiyacı sonlandığında geçilebildiği gibi planlı değişimin sağlanamadığı veya beklenmedik/başarısız sonuçların alındığı bir müdahale sonrasında da geçilebilmektedir. Bu anlamda vakanın mesleki ilişkiyi birdenbire veya habersiz biçimde sonlandırdığı ya da uzmanın vakayı yönlendirme gerekliliğinin olduğu durumlarda da mesleki ilişki sonlanabilmektedir. *İzleme* aşaması ise müdahale tamamlandıktan sonra da müracaatçının takip edilmeye devam edilmesidir. Buradaki temel amaç, müracaatçının aynı sorunla yeniden karşılaşıp karşılaşmadığını; karşılaştığı taktirde baş etme becerisinin ne düzeyde olduğunu anlamaktır. Bu yönüyle müdahale sürecinin ne kadar başarılı olduğuna ilişkin değerlendirme yapma fırsatı da vermektedir.

2. KABUL VE KARARLILIK TERAPİSİNE GENEL BİR BAKIŞ

Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT), 3. dalga bilişsel davranışçı terapiler çatısı altında yer alan güçlü kanıt temelleri olan davranışçı bir terapidir. Terapi sürecinin en temel amacı, insan dilinin ve bilişinin yapısından kaynaklanan işlevsiz davranışları ortadan kaldırarak psikolojik esnekliğini artırmaktır (Hayes, Luoma, Bond vd., 2006). ACT’i daha iyi anlayabilmek adına kısaca ACT’in felsefi ve teorik temellerine değinmenin yerinde olacağını düşünüyoruz.



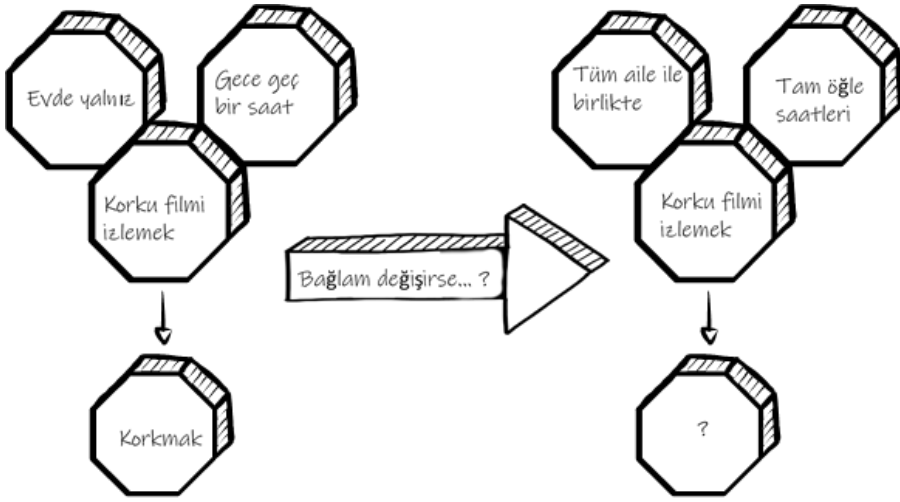
Şekil 1. ACT’in Temelleri

ACT’in felsefi temelini İşlevsel Bağlamcılık (İB) oluşturmaktadır. Temel olarak bakıldığında İB’de, bir şeyin doğruluğunun belirlenmesinde, o şeyin işlevselliğinin değerlendirilmesinin gerekli olduğunun altı çizilmektedir. İB’ye göre, her şey belirli bir bağlamda var olur ve bu bağlam içerisinde etkileşimde bulunur (Biglan ve Hayes, 1996). Dolayısıyla insan davranışları açısından bakıldığında, davranışların anlaşılması ve istenilen doğrultuda şekillendirilmesi, insan davranışının ortaya çıktığı bağlamın anlaşılmasıyla mümkündür. Bağlamsal unsurlar, davranışların ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır (Hayes, Levin, Plumb-Vlardaga vd., 2013).

Aşağıda Şekil 2’de görüldüğü üzere, ilk durumda yalnız başına, geç bir saatte korku filmi izlemenin genel olarak korkmayı beraberinde getireceği varsayılmaktadır. İkinci duruma baktığımızda ise tüm aile ile birlikte ve gündüz güneşin eve iyice vurduğu bir saatte korku filmi izlemenin nasıl bir duygu oluşturacağı sorulmaktadır. Aslına bakılırsa ilk durumdaki gibi korku

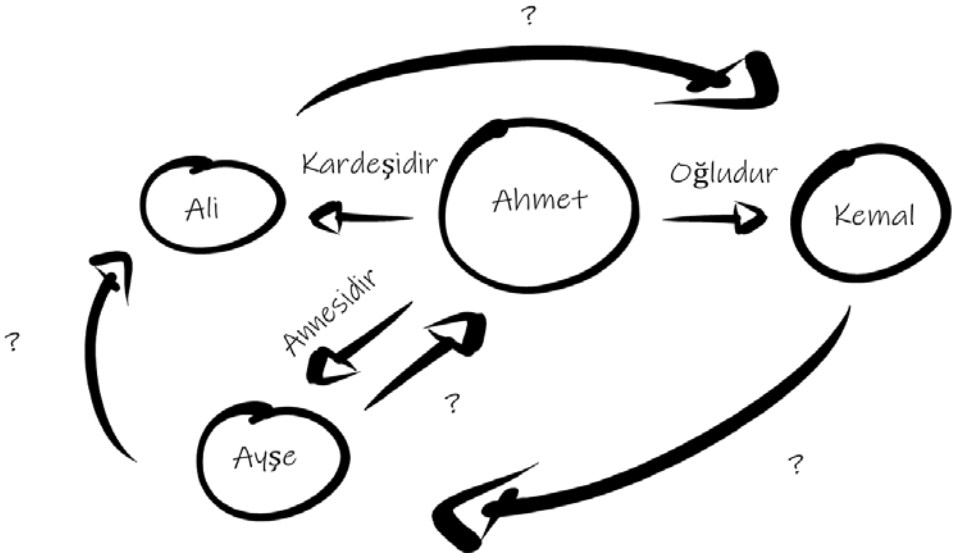
duygusunun ortaya çıkmayacağını ya da daha zayıf bir duygunun ortaya çıkabileceğini söylemek mümkündür. Aslında her iki durumda da davranış değişmemiştir. Her iki durumda da “korku filmi izleme” davranışı sabit ancak sonuçlar farklıdır. Dolayısıyla meydana geldiği bağlam, süreç üzerinde oldukça güçlü bir etkiye sahiptir (Harris, 2018).

İşlevsel Bağlamsal Odağında şekillenen ve ACT’in temel varsayımlarını oluşturan İlişkisel Çerçeve Kuramı ise İB’den farklı olarak doğrudan insan davranışı ile ilgilenmektedir. İB, pragmatizm temelinde hareket eden bir bilim felsefesi iken (Hayes, 1993), ilişkisel çerçeve kuramı insan davranışına ve patolojisine dair açıklamalar getirmektedir. İlişkisel Çerçeve Kuramı’nın temelinde, insanın diğer canlılardan farklı olarak nesnelere arasında (olaylar, şekiller, renkler, varlıklar vb.) çok yönlü ilişkiler kurabilme ve bu şekilde öğrenebilme becerisine güçlü bir vurgu bulunmaktadır (Blackledge, 2003).



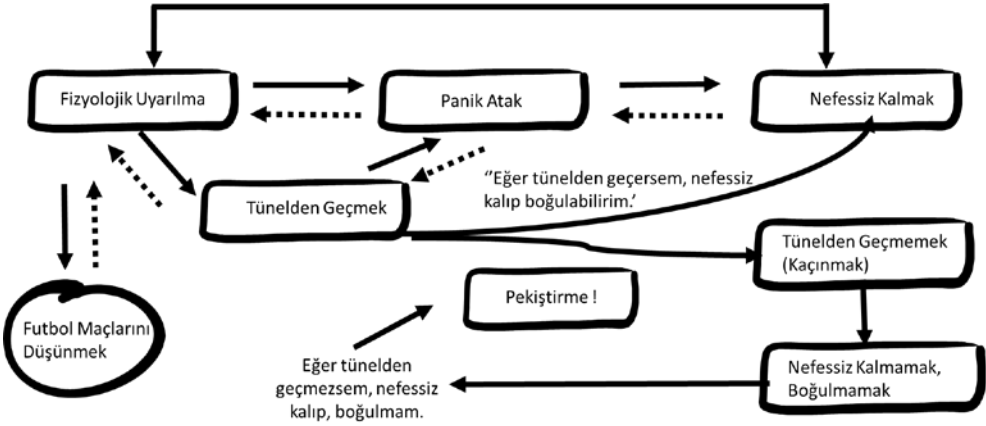
Şekil 2. Korkmak, ne kadar bağlamsal olabilir?

İnsanlar, somut özellikler (renk, büyüklük, boyut vs.) kadar soyut özellikler (kötü, iyi, ürkütücü vs.) arasında da ilişkiler kurulabilmekte ve bu durum, öğrenme açısından oldukça işlevsel bir yapıya karşılık gelmektedir. Ancak insanın “her şeyi, her şey ile ilişkilendirebilme” becerisi, aynı zamanda bu meselenin karanlık tarafını da oluşturmaktadır zira insan klinik anlamda işlevsel olmayan davranışlarını da bu ilişkilendirme sonucunda şekillendirebilmektedir. İlişkisel Çerçeve Kuramı’nı aşağıdaki şekiller üzerinden daha detaylı değerlendirebiliriz:



Şekil 3. İlişkilendirme becerisi, kolaylık sağlar

Şekil 3'te görüldüğü üzere, bazı isimlerin, bazılarıyla olan ilişkileri açıkça verilmiştir. Buradan Ali'nin, Ahmet'in kardeşi; Kemal'in oğlu olduğunu ve Ayşe'nin de Ahmet'in annesi olduğunu görebiliyoruz. Peki, şekilde “?” ile gösterilen ilişkiler hakkında ne düşünüyorsunuz? Bunları henüz tanımlamadık. Ama muhtemelen bu metni okuyan kişi “?” konulan kısımları, diğerleri üzerinden çıkarabilecektir. Yani ilişkiyel bir öğrenme sürecinden geçerek Ali'nin, Ayşe'nin oğlu olduğunu; Ayşe'nin de Kemal'in eşi olduğunu öğrenecektir. Hatta ilişkiyel öğrenme süreci biraz daha devam edebilir ve karşılıklı ilişkiler de çeşitli boyutlar kazanabilir. Örneğin Ayşe'nin, Ahmet'in annesi olduğunu öğrenen birisi, Ahmet'in Ayşe'nin oğlu olduğu bilgisini kendisi çıkarabilir. Aynı şekilde Kemal'in, Ahmet'in babası olduğu bilgisini de. Görüldüğü üzere ilişkilendirme, hayatımızda bunun gibi birçok durumu kolaylıkla kavramımızı ve öğrenmemizi sağlayarak hayatımızı kolaylaştırır. Peki bu, nasıl insan davranışı üzerinde olumsuz bir etki uyandıracak duruma gelebilir?



Şekil 4. İlişkisel çerçeve ile kural gelişimi.¹⁵

Birini düşünelim ve bu kişinin tünelden geçme konusunda kaygıları olsun. Bir şehirler arası yolculuk planı yaparken tünelden geçmesi gerektiğini fark ediyor ve tünelden geçerken nefessiz kalıp ölebileceği ve onu orada kimsenin kurtaramayacağı şeklinde bir düşünce aklına geliyor. Bu kişinin tünelden geçme fikri zihninde canlandığında yaşadığı bedensel belirtiler, “nefessiz kalma” düşüncesi ile ilişkilmiş gibi görünmektedir. Burada ortaya çıkan, insanlar ve diğer canlılar arasındaki en önemli fark, insanlar gerçekte bir tünelden geçmeyecek olsalar da tünelden geçme fikri zihinlerine geldiğinde de benzer belirtileri sergileyebilmektedirler. Burada ilişkilendirmenin gücü açığa çıkmaktadır. Bu kişi, nefessiz kalmamak adına tünelden geçmemekte; böylelikle tünel ve nefessiz kalma arasında ilişki kurmaktadır. Devam eden süreçte, tünelden geçme ile karşı karşıya kaldığında, geçmeme kararı alarak nefessiz kalma düşüncesinden kurtulmaktadır. Lakin yeni bir yol keşfediyor ve tünelden geçme gündemi olduğunda nefessiz kalma düşüncesi ve diğer bedensel belirtileri tecrübe etmeye başladığında bu kişi daha önce izlediği futbol maçlarını düşünüyor. Böylelikle kendi dikkatini dağıtmaya çalışmaktadır. Lakin bir süre sonra maç izlerken ve futbol hakkında düşünürken aklına nefessiz kalma düşüncesi geliyor ve bazı bedensel belirtiler göstermeye başlıyor. Kişi burada, futbol maçlarını düşünmek ile nefessiz kalma arasında bir ilişki kurmuş ve sonrasında da yeni kurulan bu ilişkinin zorluklarını tecrübe etmeye başlamıştır.

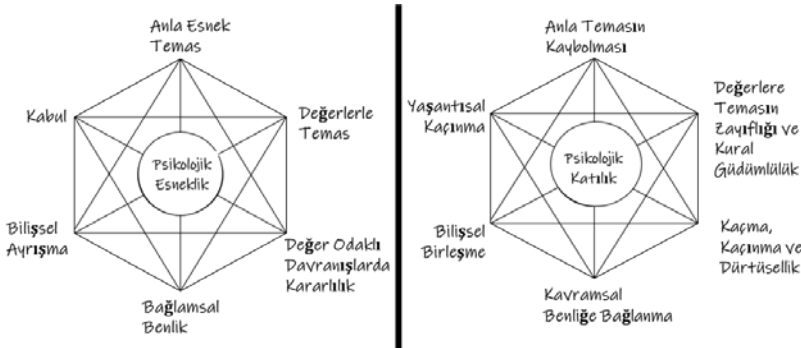
¹⁵ Bu ilişki tablosu, aşağıdaki web sitesindeki örnek üzerinden hareketle farklı bir danışana uyarlanmıştır. Bk. <https://cognitivedefusion.tumblr.com/post/84068465986/relational-frame-theory-part-vii-safety-behaviors>

İlişkisel Çerçeve Kuramı ve bağlamsal davranışçı prensipler, ACT'in temelini oluşturmaktadır (Törneke ve Ramero, 2008). Nitekim ACT bir araba olarak tanımlanırsa İlişkisel Çerçeve Kuramı, bu arabanın motorunu oluşturmaktadır. Elbette araba kullanmak için motordan anlamaya gerek yoktur ancak motordan anlamak, sizi daha iyi bir şoför hâline getirebilir. Dolayısıyla insan davranışına ve zorluklarına ilişkin daha derin bir anlayışa ulaşmak için İlişkisel Çerçeve Kuramı uygun zemini sağlamaktadır (Törneke, 2010).

Nihayet ACT'e geldiğimizde artık, derinlerden çıkıp yüzeye doğru hareket edebiliriz demektir. ACT'in temel yapısını, psikolojik katılık altıgeni üzerinden anlatmanın daha verimli olacağını düşünmekteyiz.

ACT'in temel amacı, psikolojik esnekliği geliştirmektir. Bunu yaparken de klasik davranışçılığın ötesinde içsel unsurlara fazlaca atıf yapmaktadır (Hayes, Follette ve Linehan, 2004). An ile temasın kaybolması, değerlere temasın zayıflığı ve kural güdümlülük, kaçma-kaçınma ve dürtüsellik, kavramsal benliğe bağlanma, bilişsel birleşme ve yaşantısal kaçınma, psikolojik esnekliğin tam karşısında duran psikolojik katılığın 6 unsurunu oluşturmaktadır. Kişinin psikolojik esnekliğini artırarak davranış repertuarını daraltan ve hayatın istenilen yönde yaşanmasını zorlaştıran psikolojik katılığın azaltılması, ACT'in en önemli hedeflerindedir (Hayes, Strosahl ve Wilson, 1999). Şimdi bu unsurlara kısaca göz atalım:

Psikolojik katılık altıgeninin unsurlarından birisi olan *ânla temasın kaybolması* kişiyi geçmiş ve geleceğin hikâyesine bağlı hâle getirebilmektedir. ACT, kişilerin yaşamakta oldukları ana karşı gönüllü ve esnek bir tutum sergileme becerilerini artırmaya çalışmaktadır.



Şekil 5. Psikolojik Esneklik ve Katılık Altıgeni

(Hayes, Strosahl ve Wilson, 1999)

Nitekim kişi geçmişte veya gelecekte değil ancak içinde bulunduğu anda kendisi için önemli olan şekilde davranabilir. Bu sebeple, kişilerin düşüncelerinden ayrışarak bedensel belirtilerini, duygularını onlara müdahale etmeden öylece izleyebilmeleri anla temas etmelerini artıracak unsurlardır.

Değerlere temasın zayıflığı ve kural güdümlülük, kişinin uzun vadede değerleri doğrultusunda bir yaşama ulaştırmayan ve daha önce yukarıda tünden geçme örneğinde olduğu gibi kural güdümlü davranışları olduğuna işaret etmektedir. Altıgenin tüm parçaları birbiriyle ilişkilidir. Nitekim diğer parçalardaki zayıflık, değer odaklı davranışların ortaya çıkma ihtimalini azaltmaktadır. Değerler, ACT'in en temel parçalarından birisidir. Zira kişiyi kendisinin istediği ve anlamlı bulduğu doğrultuda yaşamasını sağlayacak davranışlar geliştirmek için desteklemek ACT'in hareket noktalarından birisini oluşturmaktadır. ACT bağlamında yapılan müdahalelerin çok büyük bir kısmı, kişinin değer odaklı davranışları daha kolay geliştirmelerini sağlamak adına gerçekleştirilmektedir. Değerler, kişiye hayat boyu rehberlik eden ve nasıl bir yaşam sürmek istediklerini, nasıl bir insan olmak istediklerini belirleyen ilkelerdir. Kişinin hayatını bir otobüse benzetirsek bu otobüsü nasıl bir yolda sürmek istediği ve otobüsün geçtiği yollarda nelerin olmasını istediği değerler; kişinin değer yolu üzerindeki seyahatindeki duraklar ise hedefleridir.

Kaçma-kaçınma ve dürtüsellik, kişilerin olumsuz içsel yaşantılardan kurtulmak için sergilediği davranışlara karşılık gelmektedir. Madde kullanmak, bulunulan ortamdan çıkmak, tünele girmemek, kendine zarar vermek bu davranışlara örnek olarak gösterilebilmektedir. ACT ile kişilerin kaçma ve kaçınma davranışları azaltılarak değer odaklı davranışlarının artırılması hedeflenmektedir.

Kavramsal benliğe bağlanma, kişilerin kendilerine yönelik yargılayıcı ve etiketleyici tutumlarını kapsamaktadır. “Ben değersiz biriyim, beceriksizim, sevilmeye değmeyen biriyim, iğrenç biriyim, şişmanım, bağımlıyım” gibi ifadeler bunlar kapsamında değerlendirilebilmektedir. ACT, kişilerin benliklerine yönelik etiketlemeyi azaltarak, daha bağlam odaklı davranışlar sergilemesini artırmaya çalışmaktadır. Burada geliştirilmek istenen benlik ifadeleri “değersiz olduğumu düşündüm, beceriksiz olduğumu düşündüm” şeklinde örnek verilebilir. Kişilerin perspektif alma becerileri artırılarak kavramsal benlik algılarının zayıflatılıp yerine bağlamsal benlik yapısının güçlendirilmesi hedeflenmektedir.

Bilişsel birleşme, düşüncelerin insan davranışı üzerindeki baskın etkisi olarak tanımlanabilir. Altıgenin herhangi bir parçasının varlığı direkt olarak patolojik olarak etiketlenemeyeceği gibi, bilişsel birleşme de direkt olarak patoloji olarak etiketlenemez. Ancak bu durumun şiddeti arttıkça kişinin kendisi için önemli olan şeyler doğrultusunda davranma becerisi zayıflamaktadır. Burada amaç, kişinin düşüncelerini, zihinsel faaliyetin bir ürünü olarak görmelerini sağlayarak düşüncelerin olmasına takılmalarını önlemektir. Kişilerin zihinsel faaliyetlerini gözlemlenebilir becerilerini artırmak, bilişsel süreçlerin davranış üzerindeki işlevsiz etkilerini azaltmak önemli hedefler arasında yer almaktadır.

Yaşantısal kaçınma, insan davranışının patolojik kısmıyla oldukça yakından ilişkilidir. Bu durum kişilerin istenmeyen içsel yaşantılarını; düşüncelerin, duyguların, dürtülerin, bedensel belirtiler ve hatıraların ortadan kaldırılma ve/veya bastırılma girişimlerini kapsamaktadır. Kişilerin bu sayılanlar üzerinde herhangi bir gücü olmasa bile bunlardan kurtulmak adına giriştiği mücadelenin kendisi, süreci patolojik bir hâle getirebilmektedir. Tünele girdiğinde nefessiz kalma düşüncesinden ve bunun peşinden gelen bedensel belirtilerden kurtulmak için futbol maçlarını düşünmek, yaşantısal kaçınmaya bir örnek olarak verilebilir. Bir başka örnek de iğne olmaktan korktuğu için iğne olacağı sırada aklına en sevdiği meyve olan muz getiren birinin bu örtük davranışdır. Bunların sonucunda, futbol maçı izlemek ya da muz görmek benzer bedensel belirtileri, düşünceleri ve duyguları tetikleyebilecek bir potansiyele ulaşabilir.

Genel olarak bakıldığında ACT’te kişilerin rahatsızlık duyduğu semptomlarda bir değişiklik meydana getirmek, bunlarda azalma sağlamak hedeflenmemektedir. Yapılan araştırmalar, ACT müdahalelerinin semptomları azalttığını gösteriyor olsa da asıl amaç, kişilerin davranışlarının işlevlerinin değerlendirilerek işlevsel davranışların geliştirilmesini sağlamaktır (Ulusoy, 2020; Harris, 2018; Yavuz, 2015). Bir örnek üzerinden açıklamak gerekirse; üretmeyi ve katkı sağlamayı hayatının en önemli parçalarından birisi olarak gören bir araştırmacının “eksik, hatalı, yanlış olur ve eleştiri alırım, değersiz hissedirim” kaygısıyla seans almaya başladığını düşünürsek, ACT’in odağı kişinin değersizlik hissini, eleştirilme korkusunu veya eksik, hatalı ya da yanlış olur şeklindeki düşüncelerini değiştirmek değil bunlarla olan ilişkilerini değiştirerek kişi için önemli olan doğrultuda davranmasını sağlamaktır.

Bunun sonucunda, araştırmacının değersizlik hissiyle eksik, hatalı veya yanlış yaptığı için eleştirileceği düşünceleriyle birlikte hareket edebilme becerisi kazanması amaçlanmaktadır. Araştırmacının bu hisler ve düşüncelerle birlikte, üretmek ve katkı sağlamak gibi değerleri doğrultusunda harekete geçebiliyor olması, ACT'in amaçlarına ulaştığının bir göstergesidir.

3. KABUL VE KARARLILIK TERAPİSİ İLE TAKİP EDİLEN KUMAR BAĞIMLILIĞINA MÜDAHALE: VAKA ÖRNEĞİ

Sosyal hizmet müdahalesinin çeşitli boyutları bulunmaktadır. Genel olarak mikro, mezo ve makro olarak ifade ettiğimiz bu boyutlarda sosyal hizmet uzmanı çeşitli mesleki rolleri uygulayabilmektedir. Bu süreçte uzmanın çalıştığı kurumun yapısı, çalışma yapılan alan ve ilgili mevzuat, müracaatçının problem ve ihtiyaç hikâyesi gibi temel unsurlar bu müdahale sürecinin odağını ve kurgusunu şekillendirmektedir. Kumar bağımlılığı, alkol ve madde bağımlılıklarına kıyasla mikro düzeyde çalışmaların daha çok öne çıktığı bir sorun alanıdır. Spesifik bir davranış bozukluğu olarak ilk kez 2013 yılında DSM-5'te tanılanan kumar oynama davranışının (APA, 2013) bir bağımlılık türü olarak tedavisi, alkol ve madde bağımlılıklarına kıyasla daha yeni bir alandır. Davranışsal bir bağımlılık türü olması itibarıyla tedavi sürecinin odağında birey odaklı uygulamaların öne çıktığı ifade edilebilmektedir. Bu açıdan sosyal hizmet mesleğinin mikro boyutuyla daha çok ilişkili bir alan olduğu söylenebilir. Bu vakada sosyal hizmet uzmanı, bir sosyal hizmet müdahalesi olarak psikoterapi uygulaması yapmaktadır. Uzman, psikoterapi süreci boyunca Kabul ve Kararlılık Terapisi ekolüne bağlı olarak çalışma yapmıştır. Uzman bu vakada, yaygın olan vaka yöneticisi yerine bir psikoterapist olarak konumlanmıştır. Dolayısıyla planlı müdahale sürecinin “müdahale” aşamasının daha öne çıktığı bir vaka sunumu söz konusudur.

3.1. Birinci Seans

Bu seansta danışan ile tanışılmış ve danışanın ilk değerlendirmesi yapılmıştır. Danışandan alınan bazı bilgiler aşağıdaki gibidir.

Kemal Bey, 36 yaşında. Evli ve 2 çocuğu var. Çocuklarından birinin yaşı 7 (Esmâ), birinin yaşı ise 4 (Selim). Bir kamu kurumunda memur olarak çalışıyor. Bilgisayar mühendisliği mezunu. Yaklaşık 10 yıldır aynı işte çalışıyor. Eşi (Cannan), 34 yaşında, ev hanımı. Yaklaşık 8 yıllık bir evlilikleri var. Öncesinde Kemal Bey ve anne-babası birlikte yaşıyorken ilerleyen süreçte Kemal Bey kendi evine çıkıyor.

Danışan ile tanışıldıktan sonra danışanın seansa gelme amacı üzerine konuşulmuştur. Danışan yaklaşık 6 yıldır yoğun bir şekilde kumar oynadığını, bu sebeple hayatının çok kötü gittiğini ve eşi ile boşanma aşamasına geldiklerinden bahsetmiştir. Terapiye başlama amacının, kumar oynamayı bırakmak olduğu anlaşılmıştır.

Terapist: *Sizi buraya getiren şey nedir? Hangi konuda destek almak istiyorsunuz?*

Danışan: *Hocam ben, nasıl söyleyeceğimi de bilmiyorum ki... İnternetten bahis ve diğer oyunları oynuyorum. Kumar oynuyorum yani..*

Terapist: *Anladım. Peki, size bu konuda nasıl yardımcı olabilirim?*

Danışan: *Bunu bırakmam lazım. Ben daha önce bir sürü yol denedim, sözler verdim. Bırakıp oynamadığım da oldu. Ama artık çaresiz kaldım. Bir sürü borcum var. Eşim aldı çocukları gitti. 2 haftadır çocuklarımı göremiyorum. Annem babam, konuyu bilen diğer insanlar bana böyle bir tuhaf bakıyorlar. Bir şekilde kumar oynamayı bırakmam lazım. Bunun için geldim.*

Danışanı seansa getiren şeyin gerçekten kumarı bırakmak mı olduğu yoksa eşinin ve çocuklarının evden gitmesi mi olduğunu anlamak her zaman mümkün olmayabilir. Bu neden önemlidir? Çünkü danışanın bir davranışı sonlandırma veya başka bir davranışı geliştirme motivasyonunun kaynağına işaret edebilir. Bu durum, en azından ilk seansta belirsizliğini korumuştur. Danışanın seansa gelme amacı anlaşıldıktan sonra, kumar oynama davranışının detayları üzerinde durulmuştur.

Terapist: *Çocuklarınızı göremiyor olmanız, eşinizin evden ayrılmış olması ve insanların size bakışlarının değişmiş olmasının sizin için oldukça*

zor bir durum olduğunu görebiliyorum. Ama yine de bütün bunlara bir çözümlük bulmak için buraya gelmişsiniz ve sizin için zor olan şeyleri konuşmaya, çözmeye çalışıyorsunuz. Sizi tebrik ederim. Birlikte size nasıl yardımcı olacağımıza bakmadan önce, bana biraz kumar oynama sürecinizden bahsedebilir misiniz?

Danışan: Ben lise yıllarımdan beri aslında maçlara bahis yapıyorum. Ama böyle ufak tefek. Küçük paralarla. Harçlıklarımın oynuyordum yani. Ben ne bileyim bugün her şeyini kaybetmiş ve mahvolmuş biri olacağımı... Üniversiteye geçince daha fazla oynamaya başladım. Mezun olup çalışmaya başlamak daha fazla para kazanmamı sağladı. Ben de bu parayı artırmanın yollarını ararken zaten bahis hep yanımdaydı yani. Normalde 10 liralık oynuyorsam artık 100 liralık oynamaya başladım. Normalde sadece maçlara bahis yaparken artık casino oyunları da oynamaya başladım. Hep kaybetmiş de değilim, iyi paralar da kazandım. Çok iyi paralar kazandım. Ama aptallık ettim, iyi kullanamadım. O günleri düşünmeden duramıyorum zaten. Sürekli aklıma geliyor. O paraları iyi kullansam bugün bu durumda olmazdım. Oynadım, kaybettim. Kaybedince insan kendine yediremiyor. Kaybetmiş biri olmak istemiyor. Kaybettiğimi çıkarmak için tekrar oynadım. Daha çok para kaybettim. Kayıplarımı çıkardığımda da kâra geçmek istediğim için yeniden zarar ettim. Yıllardır böyle bir döngünün içindeyim. Eşime söz verdim. Artık oynamayacağım, dedim 1 yıl önce. 6 ay hiç oynamadım. Akıllı telefonu eşime verdim, banka şifrelerim, kartlarım hepsi eşimdeydi. Maaşımı alır direkt eline verirdim. O bana az az harçlık verirdi. Maç izlemezdim. Uzun süre oynamayınca, yani böyle aklıma falan da gelmiyordu hocam. Tamam diyordum, yani artık bitti sanırım. Sonra bir gün cebime, eşimin haberinin olmadığı bir para geldi. Çok da bir para değil 150-200 lira. Dedim, bak bu para zaten havadan geldi. Bunla bitene kadar oyna sonra bırak. Biraz kazanırsan borçlarını ödersin. Niye böyle düşünüyorum çünkü çok borcum var hocam. Nereden baksanız 200.000 lira borcum var. Bu çalışarak ödenir mi? O ayki taksitleri çıkarırım, daha da oynamam dedim. Zaten eşimin de haberi yok. Oynadım, kazandım. 150 lira oldu 5.000 lira. Durmam gerektiğini biliyorum ama içimde bir şey böyle devam etmek için beni zorluyor. 5.000 lira olunca daha fazla kazanmak, bir sonraki ayın taksitlerini de çıkarmak için biraz daha oynadım. Elimdeki bütün para gitti. 10 dakika önce 5.000 lira vardı. Artık hiç kalmadı. Uzun süre oynamıyorum diye

banka şifrelerimi falan almıştım. Hemen telefondan 1.000 lira kredi çektim. 1.000 lira oynarsam en azından o kaybettiğim 5.000'in yarısını kazanırım dedim. Kazanamadım. Durduk yere borca girdim. Eşimin öğrenmesinden korkup bir arkadaşımın para istedim o 1000 lirayı çıkarmak için. Verdi. Ama onu da batırdım. Borcumu kapatayım diye az bir parayla girdim ama daha çok borçlanarak çıktım. Sonra zaten eşim bunu öğrendi. Evden ayrıldı. Ben de bu işi tek yapamayacağımı anladım.

Terapistin, danışanın içinde bulunduğu duruma ilişkin ifadeleri validasyon olarak tanımlanabilmektedir. Validasyon, danışanın içinde bulunduğu durumu onaylamak ve karşıdaki kişinin çektiği sıkıntıları gördüğünü ifade etmek amaçlı olarak yapılmaktadır. Terapist burada da danışanın çektiği acıyı valide ederek seansı sürdürmektedir. Danışanın aslında tipik bir kumar oynama öyküsü bulunmaktadır. Ancak burada dikkat çekmek istediğimiz noktalar, danışanın ifadelerinin satır aralarında gizlidir. Danışanın lise yıllarından itibaren iddia oynuyor olması, danışanın bu anlamdaki davranış repertuarının mevcut olduğunu göstermektedir. Davranışın geçmişi, danışanın bu davranışı sürdürmesindeki önemli bir kurucu olgu niteliği taşımaktadır. “Her şeyini kaybetmiş biri, mahvolmuş biri” şeklindeki ifadeler, kavramsal benliğe bağlılığının güçlülüğünü işaret etmektedir. Kendisine yönelik ciddi bir etiketleme yapmaktadır. Danışanın geçmişte kumardan iyi paralar kazanması ve bunu iyi kullanamadığını düşünmesi, geçmiş hikâyenin baskınlığını ortaya koymaktadır. Sürekli bu konuyu düşünüp durması, danışanın ruminatif yapısı hakkında fikir vermektedir. Danışanın, eşiyle iş birliği hâlinde yürüttüğü temiz kalma süreci, bir noktada danışanın bazı şeylerden kaçınmasına hizmet etmektedir. Bu belki başlangıçta işlevsel gibi görünebilir ancak danışanın kumar oynama davranışını tetikleyen asıl unsurlara ilişkin bir beceri geliştirememesine neden olmaktadır. Nitekim danışan yeniden uygun bir imkân bulduğunda bahis oynamış ve kumar bağımlılığının tipik özelliklerinden birisi olan kaybettiği parayı çıkarma arzusu, kaybın peşinden gitme çabası sebebiyle daha ciddi kayıplar yaşamıştır. Gelinek noktada danışan, yıllardır çıkamadığı döngünün içerisinde -6 aydır oynamıyor olsa da yeniden girmiş görünmektedir.

Terapist: *Borcunuzu çıkarmaya çalışırken borcunuzu daha da büyütmüşsünüz. Bu size nasıl hissettiriyor?*

Danışan: *Tam anlamıyla tükenmiş hissediyorum hocam. Çaresizim yani. Ne yapсам, hangi yolu denesem bir türlü olmuyor. Çocuklarım olmasa bu kadar uğraşır mıydım bilmiyorum...*

Terapist: *Bunları yaşamak oldukça zor görünüyor. Zor duygulardan bahsediyorsunuz. Sizin için uygunsam son oynadığınız zamanı düşünelim. Tam oynamadan önce ne hissediyordunuz, aklınızdan neler geçiyordu?*

Terapist seans boyunca validasyon ile konuşmayı sürdürmüştür. Danışanın duygularına ve düşüncelerine odaklanmıştır. Danışanın kumar oynama davranışını etkileyen öncülleri ortaya çıkarmayı amaçlaması sebebiyle danışanın duygularına ve düşüncelerine odaklanmıştır. Bunu yaparken de söylemlerin çok genel kalmasını istememesi ve daha spesifik olarak davranışa odaklanmak istemesi sebebiyle danışanın en son kumar oynadığı zamanı konuşmak istemiştir. Bunu yapmasının amacı, davranışı etkileyen öncülleri daha net bir şekilde almak, davranışın sonuçlarını konuşmak ve bunları yaparken danışanın duygu ve düşünceleri ile temasını artırmak gayesi taşımaktadır. Bu bağlamda danışanın kumar oynama davranışının aşağıdaki şekilde geliştiği anlaşılmaktadır.

Davranışın Öncülleri (A)	Davranış (B)	Davranışın Sonuçları (C)
<p>Beklenmedik bir paranın gelmesi</p> <p>Düşünceler</p> <p>Çok fazla borcun var, bunları çalışarak ödeyemezsin.</p> <p>Eşinin haberi olmaz.</p> <p>Banko maçlar var, risksiz oynarsın.</p> <p>Biraz kazandıktan sonra kendini durdurursun.</p> <p>Kaybettiğini çıkarmalısın.</p> <p>Yine beceremedin.</p> <p>Eşinin her şeyden haberi olacak ve bu sefer boşanacak.</p> <p>Çocuklarını göremeyeceksin.</p> <p>Dürtü ve Duygular</p> <p>Kumar oynama isteği</p> <p>Heyecan</p> <p>Bedensel belirtiler</p> <p>Ellerde terleme</p> <p>Kalp atışında hızlanma</p>	<p>Kumar oynamak</p> <p>Kendini eleştirme</p> <p>Ruminasyon</p>	<p>Borcun daha çok büyümesi</p> <p>Eşin çocukları alarak evden ayrılması</p> <p>Daha çaresiz hissetme</p> <p>Çocuklarla ilgilenmemek</p> <p>İş yerine performans kaybı</p> <p>Değerler:</p> <p>Çocuklarıyla vakit geçiren ilgili bir baba olmak (İyi bir baba olma)</p> <p>Eşine sevgisini belli eden, onun hayatını kolaylaştıran bir eş olmak (iyi bir eş olmak)</p> <p>İnsanlara karşı verdiği sözü tutmak, dürüst davranmak</p>

Görüleceği üzere danışanın belli duygular ve düşüncelerin varlığında belli davranışlar sergilemek gibi bir davranış paterni bulunmaktadır. Danışan, davranışın öncüllerine kumar oynayarak cevap vermektedir. Danışanın kumar oynama davranışının yanında, kendini eleştirme gibi davranışları da bulunmaktadır. Bunlar kumar oynamanın aksine örtük davranışlardır ve kolaylıkla gözden kaçabilmektedir. Bu sebeple danışanın hem kumar oynama hem de örtük davranışları üzerine çalışılması gerekmektedir. Zira danışanın davranışları, hayatta olmak istediği gibi bir insan olmasının önüne geçebilmekte ve değer odaklı yaşamı engellemektedir. Dolayısıyla burada amaç, öncüllere verilen yanıtların (davranışların) değişmesini sağlamaktır. Bu bağlamda danışana, davranışından hemen önce ne olduğunu, bunların hangi davranışlara neden olduğunu ve bu davranışların sonuçlarının neler olduğunu göstermek önem taşımaktadır. Yukarıda yer alan davranışın işlevsel analizi, danışan ile birlikte yapılmış ve seans arasında danışanın, bir sonraki seansa kadar bir davranışının analizinin yapılması istenmiştir. Danışanın değerlendirmesinin yapıldığı ilk seansta, terapi hedeflerinin belirlenmesi de önem taşımaktadır. Danışan ile terapi hedefi olarak kumar oynamayı bırakmak ve değer odaklı davranışların geliştirilmesi (çocuklarıyla vakit geçiren ilgili bir baba olmak, eşine sevgisini belli eden, onun hayatını kolaylaştıran bir eş olmak, insanlara karşı verdiği sözü tutmak, dürüst davranmak...) amaçlanmıştır.

Danışanla ilk seansta bir değerlendirme yapılmış ve danışanın kumar oynama öyküsüne ilişkin bazı analizler yapılmıştır. Bu bağlamda danışanla terapi hedefi belirlenmiş ve seansların süreci götürmesi beklenen noktalar netleştirilmiştir. İlk seansta yapılan; davranış analizi, validasyon, danışanın değerlerinin ortaya çıkarılması, duygu ve düşünce temasının sağlanması aslında aynı zamanda birer müdahale niteliği de taşımaktadır. Bu yönüyle ilk seansta yalnızca değerlendirme yapılmamış, aynı zamanda vakaya müdahale edilmiştir. Bundan sonraki süreçte de danışanın getirdiği konular üzerinden sürecin şekillenmesi ve istenilen noktaya geldiğinde seansların sonlandırılması planlanmaktadır.

3.2. İkinci Seans

Danışan 2. seansa geldiğinde önce bir önceki seansta konuşulanların bir özeti yapılmıştır. Bu seans için istenilen davranışın işlevsel analizini yapıp yapmadığı kontrol edilmiş ve bunun ardından bu seansın gündemi belirlen-

meye çalışmıştır. Danışana bu hafta konuşmak istediği bir konu olup olmadığı sorulmuştur. Danışan, seansların olmadığı sürede çok yoğun şekilde kumar oynama isteği hissettiğini ancak parası olmadığı için oynayamadığını belirtmiş ve bunun üzerine konuşmak istemiştir.

Terapist: *Bu hafta benimle konuşmak isteyeceğiniz bir şey yaşadınız mı? Bugün neyi konuşalım istersiniz?*

Danışan: *Geçen gün iş yerinde arkadaşlar bahisten bahsediyorlardı. Ben de akşam eve geldim, baktım televizyonda maç var. Önceden maçlardan çok keyif alırdım. Hiç heyecanlanmadığımı fark ettim maçı izlerken. Sonra içimde öyle bir istek uyandı ki, “Şu maça oynasam aslında kazanırdım, canlı bahis mi yapsam vs.” diye. Ama telefonum akıllı değil o hanımda biliyorsunuz. Zaten siteye bakiye atacak para da yok bende. Dürüst olmak gerekirse eğer imkânım olsa oynardım hocam. Az da olsa oynardım. Benden adam olmaz. Başıma gelenlere bak. Hâlâ oynardım diyorum. Ne yapayım, yalan mı söyleyeyim size?*

Danışanın ifadelerinde görüleceği üzere, daha önce yapılan davranış analizinde de değinilen “kumar oynama isteğinin” burada da kendisini gösterdiği anlaşılmaktadır. Burası kritik bir nokta niteliği taşımaktadır, zira danışanın bir duygu ile temas etmesini sağlamak için oldukça uygun imkânlar sağlamaktadır. Kumar oynama davranışının öncülü olarak “istek”, danışanı oldukça zorlamış ancak şartlardan dolayı danışan kumar oynayamamıştır. Burada davranışı etkileyecek öncül söz konusu olsa bile bağlamın içerisinde yer alan kurucu olgular (para, akıllı telefon, imkân vs.) eksiktir. Dolayısıyla danışanın kumar oynama davranışını, sadece öncüller üzerinden ele almak yetersiz kalacaktır. Burada bağlamsal bir bakışa, kişinin içinde bulunduğu çevrenin ve ortamın etkisinin anlaşılmasına ihtiyaç duyulmaktadır. Buradaki bir diğer kritik nokta ise danışanın, kendini eleştirme davranışının yine ortaya çıkmış olmasıdır. “Benden adam olmaz, hâlâ oynardım diyorum.” şeklindeki ifadeler bunun önemli işaretleridir.

Her seansta belli bir konu üzerine çalışmak ve spesifik bir davranışa veya olaya odaklanmak, seanstan alınan verimi artırmakta ve davranış değişikliği için hedeflenen unsurların daha kolay ele alınmasını sağlamaktadır. Dolayısıyla danışan ile bu seansta hafta içerisinde duyduğu “kumar oynama isteği” üzerinde durulmuştur.

Terapist: *Anladığım kadarıyla bu kumar oynama isteği sizi oldukça zorluyor. Bununla nasıl mücadele ettiniz bugüne kadar? Hangi yollara başvurduunuz?*

Danışan: *Valla hocam her şeyi denedim yani. Bir süre oynamamıştım. O zaman sürekli dikkatimi bir şeyler ile dağıtmaya çalıştım. Çok bunalırsam iş yerinde bu istek geliyordu mesela, işten izin alıyordum. Televizyonda sürekli film izlemeye çalışıyordum. Bir ara kitap okumayı denedim ama çok yapamadım. Ya da istek geldiğinde işte tehlike olmasın diye bütün parayı eşime teslim ettim. Kartlarım, şifrelerim falan hepsi yani. Şimdi olduğu gibi. Düşünmemeye çalıştım, bahis konuşulan ortamlardan çıkmaya çalıştım. Daha bir sürü şey yani.*

Terapist: *Gerçekten çok şey denemişsiniz. Elinizden geleni yapmış gibi duruyorsunuz, kimse size yeteri kadar uğraşmadığınızı söyleyemez diye düşünüyorum. Bütün bunları yapmak pek kolay görünmüyor.*

Danışanın “kumar oynama isteği” olarak tabir ettiği dürtü aslında “aşerme” olarak bilinmektedir. Danışanın bu dürtü ile girdiği mücadeleler, bu dürtüyü bastırmak için kullandığı yöntemler, kumar oynama davranışını daha fazla tetikleme üzerinde etkili olabilmektedir. Danışanın davranışı üzerinde kilit bir rolü olduğu görülen aşermeye daha geniş bir perspektiften bakılırsa, çeşitli duygu, düşünce, kurallar, inançlar, bedensel belirtiler ve davranışları kapsadığı görülmektedir. Dolayısıyla bu dürtüye karşı her bir bileşenin netleştirilmesi ardından bunlara uygun müdahalelerin yapılması elzemdir. Söz konusu dürtü, haz-keyif alma isteği ile birlikte veya kaygı ve korku gibi durumlarda ortaya çıkabilmektedir. Her iki durumda da bu dürtü doğrultusunda geliştirilen davranışın işlevi farklıdır. Birisinde istenilen bir şeye ulaşmak, birisinde ise istenilmeyen içsel yaşantılardan uzak kalmak hedeflenmektedir. Genel itibarıyla bakıldığında danışanın kumar oynama isteği ile baş etme noktasında oldukça geniş davranış repertuarı olduğu anlaşılmaktadır. Terapistin buradaki amacı, danışanı bu duygu ile başa çıkma noktasında yeni şeyler öğrenmeye açık hâle getirmektir. Burada yaratıcı umutsuzluk adı verilen bir teknik kullanılmaktadır. Bu, danışanın umutsuz hâle getirilmesi değil danışanın kullandığı yöntemlerin işe yaramadığını göstermeyi içermektedir. İlk adım olarak görüldüğü üzere danışanın bugüne kadar bu sorunla mücadele ederken neler yaptığını öğrenmek gerekmektedir. Bunun peşine ise danışanın çabasını takdir etmek, gösterdiği emeği onaylamak yani valide etmek, terapist danışan arasındaki ilişkiyi güçlendirmiştir.

Davranışın Öncülü (A)	Davranış (B)	Davranışın Sonucu (C)
Kumar oynama isteği Gelecek kaygısı Avuç içlerinde terleme	Dikkati dağıtmak Sürekli film izlemek Kitap okumak Parayı, kartları ve şifreleri eşe teslim etmek Bahis konuşulan ortamlar- dan çıkmak	

Danışan kumar oynama isteği geldiğinde birçok şey yapmaktadır. Bunları yapmasındaki amaç ise bu isteğin geçmesi, bu dürtünün kontrol edilmesi ve ortadan kaldırılmasıdır. Ancak hem daha önceki tecrübeler hem de mevcut durumda, danışanın bu isteği ortadan kaldırmak için sergilediği davranışların, bu isteği ortadan kaldırmadığı görülmektedir. Buradan sonraki aşama, danışana bu çabaların sonuçlarını göstermek ve bu dürtüyü ortadan kaldırmaya yönelik olarak girişilen çabaların bedellerini konuşmaktadır.

Terapist: *Birçok şey yapmışınız, peki bunlar işe yaradı mı? Nasıl gitti?*

Danışan: *Başta yarıyor gibi oluyor. O istek geçiyor o an, oh diyorsun tamam halloldu. Ama bir gün sonra, yarım saat sonra bir daha geliyor. Yani sürekli olarak kafanı bir şeylerle meşgul tutman, hiç böyle şeylerin konuşulduğu ortamlara girmemen lazım. Hadi girmedin, o zaman da geleceğinin garantisi yok.*

Terapist: *Anladım, bu yaptıklarınız kısa vadede sizi rahatlatıyor. İşe yarıyor gibi görünüyor. Ama uzun vadede tam da istediğiniz gibi gitmiyor işler sanırım, neler oluyor?*

Danışan: *Sürekli kafanızı meşgul tutmaya çalışmak çok yorucu. Bu istek sürekli geliyor ve oynamamak için çok büyük çaba harcıyorum. Bu çabanın sonucunda ise gerçekten başka bir şeye ayıracak vaktim kalmıyor. İşime, çocuklarıma veya eşime. Tamam kartları, parayı eşime verince istek gelse de oynayamıyorum ama bu seferde, yani kaç yaşında adamım cebimde param olmuyor. Yorucu, çok yorucu.*

Terapist, danışanın kontrol gündemini fark etmesini sağlamaya çalışmaktadır. Danışan, dürtüsünü kontrol etmek adına çok çaba harcamakta ancak bunlar kısa vadede işe yarar gibi görünse de uzun vadede hem sorunu çözmekte hem de bu çabalar, mevcut soruna ek başka problemlerin de

ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Dolayısıyla danışana kendi kontrol gündeminin sonuçlarını göstermek oldukça önem taşımaktadır.

Davranışın Öncülü (A)	Davranış (B)	Davranışın Sonucu (C)
Kumar oynama isteği Gelecek kaygısı Avuç içlerinde terleme	Dikkat dağıtmak Sürekli film izlemek Kitap okumak Ruminasyon Parayı, kartları ve şifreleri eşe teslim etmek Bahis konuşulan ortamlardan çıkmak	Kısa Vadede: Rahatlama Uzun Vadede: Sürekli bununla meşgul olmak Başka bir şey yapacak enerjinin kalmaması Çocuklar ve eş ile ilgilenememe Cebinde hiç paranın kalmaması

Yaratıcı umutsuzluğun son aşamasında, danışana yeni bir şeyler öğrenmek için açık olup olmadığı yani bugüne kadar yaptığı şeylerin kendisini kısa vadede rahatlattığını ancak uzun vadede işe yaramadıklarını teyit edilmesi yer almaktadır.

Terapist: *Anladığım kadarıyla bugüne kadar bu sorunla ilgilenme yönteminiz kısa vadede işinize yaramış, sizi rahatlatmış ama uzun vadede baktığımızda birçok sorun yaşamınıza neden olmuş. Bununla beraber asıl problemi de çözememiş. Peki size bu istekle ilgilenmenin başka bir yolunu öğretmemi ister misiniz? Bu sizin için belki biraz yeni bir şey olabilir.*

Danışan: *Yani işe yaracaksa olur hocam.*

Terapist: *Sizin için “işe yaramak” ne demek bu konuda?*

Danışan “işe yarayacaksa” derken aslında terapistten beklentisini ortaya koymaktadır. Terapist de bu durumu fark ederek danışanın tam olarak ne beklediğini netleştirme peşindedir. Nitekim danışanın işe yararlılıktan kastı, kumar oynama dürtüsünün ortadan kaldırılmasına yardımcı olacak bir şey öğretilmesidir. Aslında geçmişte uzun süredir denediği ancak başarılı olmadığı bir durum için terapistin ona daha “iyi” bir mücadele yolu öğretmesi durumunda başarılı olabileceğine dair düşüncesinin var olduğu görülmüştür. Danışanın bu duygusuna hayatında bir yer açma, onunla beraber devam edebilme becerisi kazanma noktasında gönüllülüğü eksik görünmektedir. Bu sebeple terapist, seans içerisinde tekrar tekrar yaratıcı umutsuzluğun kısa

formlarını yaparak danışanı kontrol gündemini fark ettirmeye ve gönüllülüğü geliştirmeye çalışmıştır.

Danışan: *Artık kumar oynama dürtüsü gelmezse işe yararmış demektir hocam.*

Terapist: *Anlıyorum, peki sizin bu dürtüyle olan mücadeleniz nasıl seyretti, başka neler yapmıştınız bu dürtüyü yenmek için?*

Terapist, danışanın gönüllüğünü geliştirmek için danışanın kontrol çabasını gündeme getirmeye devam etmektedir. “Evet yaptığınız mücadele kısa vadede işe yarıyor ama uzun vadede çözülemiyor”. İnsanların bazı duyguları ve düşünceleri ortadan kaldırmak ve bastırmak için gösterdikleri çabalar genellikle olumsuz sonuçlanmaktadır. Nitekim duygular ve dürtüler insanın kontrol alanı dışındaki kompleks yapılarıdır. Elbette danışana “Bu duygu ve dürtüleri kabul et, bunları yenemezsin.” demek yerine, danışanın bunu fark ederek bunlara hayatında bir yer açmaya gönüllü olmasını amaçlanmaktadır. Bu seansta danışanın bu duyguyu kontrol etmeye veya bastırmaya çalışmak yerine terapistin yeni öğreteceği becerileri kullanmak istediği noktada mutabakata varılmıştır.

3.3. Üçüncü Seans

Üçüncü seansta danışan ile bir önceki seans hakkında konuşulmuştur. Ardından bu hafta konuşmak istediği bir konu olup olmadığı sorularak gündem belirlenmeye çalışılmıştır. Danışan bu hafta az miktarda bahis yaptığını ve kazandığını, kendisini iyi hissettiğini ancak aslında kötü bir şey yaptığının farkında olduğunu belirtmiş ve bu hafta bunu konuşmak istediğini söylemiştir.

Davranışın öncüllerini daha iyi alabilmek adına danışan ile kumar oynama davranışını gerçekleştirmeden hemen önce ve hemen sonra neler olduğu konuşulmuştur ve ortaya aşağıdaki davranış analizi çıkmıştır.

Davranışın Öncülü (A)

Bir arkadaşım bana olan borcunu ödedi.
Kumar oynama isteği geldi.
Az miktarla oynarsan çok kaybetmemiş olursun.
Bu sefer daha dikkatli olursan zarar etmezsin.
Eşinin haberi olmasına gerek yok.

Danışanın davranışından hemen önce beklenmedik bir para geldiği ve bununla birlikte kumar oynama isteğinin açığa çıktığı anlaşılmaktadır. Ardından gelen süreçte ise danışanın bazı düşünceler ile birleşme yaşadığı görülmektedir.

Davranış (B)

Dikkati dağıtmak.
Ruminasyon (Eşime verdiğim sözü düşünmek, yaşadığım zararları düşünmek).
Bahis bayisinin olduğu yoldan geçmek.
İçeri girmek ve kupon yaparak oynamak.

Danışanın A'daki öncüllerin varlığında davranışları yukarıdaki gibidir. Danışanın bahis oynamamak için çabaladığı ancak bu duygu ve düşüncelerin etkisi altına girdiği anlaşılmaktadır. Dolayısıyla daha öncekilere benzer bir davranış örüntüsü sergileyerek bu duygu ve düşüncelere kumar oynama davranışı ile yanıt vermiştir.

Davranışın Sonucu (C)

Para kazanmak iyi hissettirdi.
Sözünü tutmayan bir adamım.
İnsanları kandırıyorum.
Ben bu işi beceremeyeceğim.
Eşime ve çocuklarıma layık değilim.

Danışanın kumar oynama davranışının sonucunda ise genellikle olumsuz şeyler tecrübe ettiği görülmektedir. Bunların çoğu danışanın kendini eleştirme davranışını tetiklemektedir. Seansta danışanın kumar oynama davranışını birlikte analiz ettikten sonra terapist yeniden yaratıcı umutsuzluğa dönmüş ve danışanın bu duygu ve düşüncelerin varlığında sergilediği dav-

ranişların kısa vadede rahatlatıcı ancak uzun vadede problem doğurucu olduğunu danışana göstermeye çalışmıştır. Bu haftaki fark ise danışanın kısa vadede de olumsuz birçok şey deneyimlemiş olmasıdır.

Terapist: *Daha öncekilere benzer şekilde, bazı duygu ve düşünceler geldiğinde sizin bunlara verdiğiniz cevap bahis yapmak şeklinde olmuş. Ancak burada şunu da fark ediyorum, oynamamak için bir şeyler denemişsiniz ama işe yaramamış. Yine de denemiş olmanız oldukça önemli.*

Danışan: *Deniyorum ama bir işe yaramıyor. Gidip oynadım yine. Sanırım benim gücüm bu isteği bastırmaya yetmiyor. Bir tek oynadığımda gidiyor. Nasıl anlatayım, inanılmaz bir hırs ve arzu oluyor içimde. Onu durdurmaya çalışıyorum ama benim onun üzerinde kontrolüm yok. Sanki o var olduğu sürece ben hep oynayacak gibiyim. Sonra düşünceler de geliyor, buraya yazdığımız.*

Terapist: *Geçen seans üzerine oldukça konuşmuştuk ancak sizin için de uygunsu bu bahsettiğiniz duyguya ya da adını siz nasıl isimlendiriyorsanız daha yakından bakmamız mümkün mü?*

Danışan: *Nasıl olacak?*

Terapist danışanı bir kabul müdahalesi yapmak üzere hazır hâle getirmeye çalışmaktadır. Bu noktadan sonra terapist danışana içerisinde farkındalık öğelerinin bulunduğu bir kabul müdahalesi yapmaktadır. Bu müdahalenin odağı ise danışanın tecrübe ettiği kumar oynama dürtüsüdür. Bu müdahale ile kişinin bu duyguyu vücudunun tam olarak hangi bölgelerinde hissettiği, bu duygunun neye benzediği, rengi, şekli, biçimi, yoğunluğu ve diğer fiziksel özelliklerinin betimlenmesi üzerine çalışılmaktadır. Danışanın geçen seans yaratıcı umutsuzluk müdahalesi ve bu hafta yaşadığı bahis oynama tecrübesi sonrasında bu duygunun kontrol edilebilirliğine olan inancının azaldığı ve bunu yok etmeye, bastırmaya çalışmak yerine ona hayatında bir yer açmasını sağlamak üzerine çalışılmaktadır. Danışan bu egzersiz sonrasındaki tecrübeyi şöyle açıklamaktadır:

Danışan: *Siyah, örümcek gibi böyle bütün vücudumu ayaklarıyla sarmış. Sanki göğsümün üzerine yapılmış bir şey gibi. O orada oldukça hareket edemiyorum. Ama sanki egzersize devam ettikçe benim ondan daha büyük olduğumu fark etmeye başladım. Evet beni baya rahatsız ediyor ama ona*

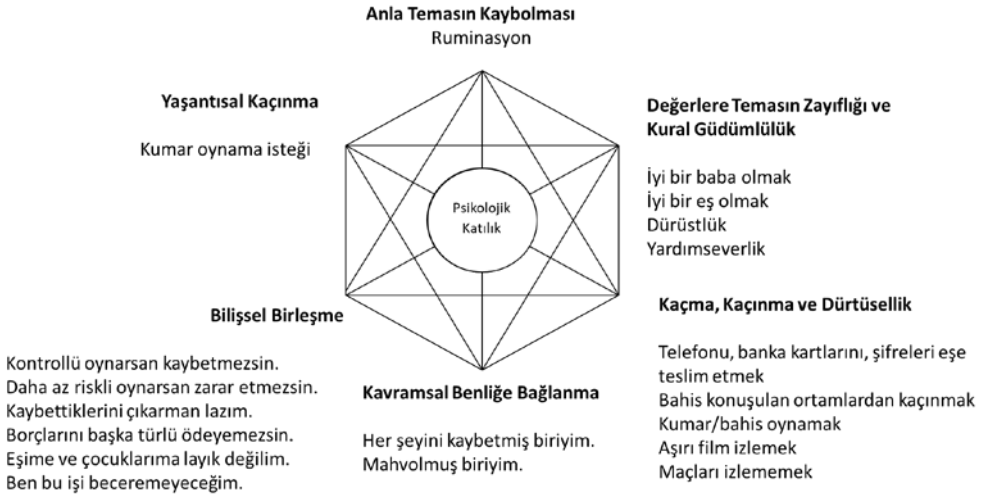
sahip olan benim, o bana sahip değilmiş gibi. Açıkçası bu biraz güçlü hissettirdi. Ama bununla yaşanır mı bilmiyorum. Hiç geçmeyecek mi...?

Terapist: *Geçmeyecek mi bilmiyorum, bildiğimiz bir şey var o da geçmesi için yaptığımız şeyler, gösterdiğiniz çabalar hem işe yaramıyor hem de uzun vadede size daha büyük sorunlar doğuruyor.*

Danışan: *Peki nasıl yapacağız?*

Danışanı kendi kontrol gündemi dışına çıkararak yaşadığı bu isteğe hayatında bir yer açması için yapılan kabul müdahalesi sonuç vermiştir. Danışan, duygusunu kontrol etme çabasının işlevsiz olduğunu anlamıştır. Bunun yerine alternatif bir şey olarak söz konusu duyguya müdahale etmeden öylece bırakmayı öğrenmeyi tercih etmiştir. Bunun içerisinde farkındalık becerilerinin geliştirilmesi ve kabul egzersizlerinin düzenli yapılması yer almaktadır. Danışana bunun birden gerçekleşemeyebileceği, bir enstrüman çalmak gibi üzerine çalıştıkça artacak bir beceri olduğu anlatılmış ve bir sonraki seansa kadar danışanın seans içerisinde yapılan egzersizi tekrarlama istenmiştir.

3. seansın sonunda danışanın altıgen formülasyonu aşağıdaki gibidir.



Şekil 6. Danışanın Altıgen Formülasyonu

3.4. Dördüncü Seans

Danışanın 4. seansında, bir önceki seans verilen seans arası egzersiz üzerine konuşulmuştur. Danışanın egzersiz sırasında neler tecrübe ettiği, egzersizi nasıl yaptığı öğrenilmeye çalışılmıştır. Danışan iki seans arasında eline çok defa para geçtiğini, istek olarak tanımladığı his gelse de oynamadığını belirtmiştir. Ancak zorlandığı noktayı düşüncelerin kendisini rahat bırakmaması olarak tanımlamaktadır. Bu seans danışanın kumar oynamak üzerine yoğunlaşan düşünceleri üzerinde durulmuştur.

Danışanın kumar oynama isteği çoğunlukla tek başına ortaya çıkmaktadır. Birçok durumda olduğu gibi duygular, bilişsel içerikler aynı anda bulunabilmekte ve duygular ve bilişsel içerikler arasında karşılıklı bir etkileşim bulunmaktadır. Danışanın hikâyesinde de durum benzer bir nitelik taşımaktadır.

Davranışın Öncülü (A)	Davranış (B)	Davranışın Sonucu (C)
Daha önce kaybettin ama bilmeden oynuyordun, daha kontrollü oynarsan kaybetmezsin. Zararlarını başka türlü nasıl çıkaracaksın? Az az oynarsan daha az kaybedersin. Şansın bir yerde dönecek. Daha risksiz oyunlar oyna. Casino oyunları bağımlılık yapıyor, futbol için bahis yap. Terapiye de gidiyorsun artık kendini kontrol edebilirsin.	Kumar oynama-bahis yapma.	Kısa Vadede: Pişmanlık. Kendini eleştirme. Borcun giderek büyümesi. Çocuklarından utanma.

Danışanın kumar oynama davranışının öncesinde güçlü bilişsel içerikler kendisini göstermektedir. Danışan bu düşüncelerin oltasına yakalanmakta ve bu düşünceler doğrultusunda hareket ederek kumar oynamaktadır. Tıpkı diğerlerinde olduğu gibi danışan ile birlikte yukarıdaki davranış analizini yapmak, danışanın davranışı öncesindeki öncülleri fark etmesine yardımcı olmuştur. Bununla beraber danışanın bu düşünceler geldiğinde sergilediği davranışın kendisi için iyi sonuçları olmadığı ve “iyi bir baba” olma değerine ters oranda davrandığı anlaşılmıştır. Bu noktadan sonra danışana aslında neredeyse her seansta yapıldığı gibi değer müdahalesi yapılmış ve iyi bir baba olmanın, bu düşünceler geldiğinde nasıl davranmayı gerektirdiği üzerine konuşulmuştur. Gelinek noktada danışanın, daha önceki seanslarda

yapılan yaratıcı umutsuzluğu genelleştirdiği anlaşılmış ve düşüncelerle kavga etmek, onları ortadan kaldırmak veya yok etmek için mücadele etmenin anlamsız olacağını düşündüğü gözlemlenmiştir.

Danışan: *Aslında aynı şey değil mi hocam? Ben şimdi fark ediyorum. Yıllardır ya bu istek geliyor ya bu düşünceler. Bazen her ikisi de geliyor. Telefonu vermek, para taşımamak falan tamam bunlar çözüm ama nereye kadar? Bu düşünceler aklıma gelmesin diye bir sürü şey yapıyorum ama yine de geliyor. Hiçbir şey olmasa bir gün televizyonda bahis reklamı görüyorsun, bir maç izliyorsun. Engelleymiyorsun ki.*

Terapist: *Gerçekten birçok şey denemişsiniz. Elinizden geleni yapmışsınız. Ama sizin de tecrübe ettiğiniz gibi bu kavga hem hayatınızı istediğiniz doğrultuda, olmak istediğiniz insan gibi yaşamanızı engelliyor hem de sorunu gerçekten çözmüyor gibi duruyor.*

Danışanın davranış analizinin yapılması ve yaratıcı umutsuzluk etrafında bir müdahale gerçekleştirilmesi danışanı yine bir seçim noktasına getirmiştir. “Bu düşünceleri durdurmaya, bastırmaya, yok etmeye çalışmaya devam mı edeceğim yoksa beni hayatta anlam verdiğim şeylere yaklaştıracak farklı yollar mı deneyeceğim?” Bu aşamaya geldikten sonra artık danışana daha önce öğretilen farkındalık becerilerinin önemi gösterilmeye çalışılmış ve yeni bir beceri olarak düşüncelere müdahale etmeden öylece geçip gitmelerini izlemeyi sağlamanın beklendiği ayrışma becerileri öğretilmeye çalışılmıştır. Ayrışma için kullanılacak birçok teknik bulunmaktadır. Bunlar arasından akıntıdaki yapraklar egzersizi danışana öğretilmeye çalışılmıştır. Bu egzersizde danışanın zihnindeki düşünceleri analiz etmeden, cevap vermeden, yargılamadan, onları değerlendirmeden olduğu gibi alıp sakince akan bir derenin üzerindeki yaprakların üstüne bırakması talep edilmiştir. Bu imajial bir egzersiz niteliği taşımaktadır. Dolayısıyla danışana önce bazı imajlar sunulur veya bunları kendisinin geliştirmesi istenir. Danışandan egzersiz sürecinde aklıma gelen tüm düşünceleri, olumlu veya olumsuz şekilde ayırt etmeden tekrar gelip gelmediklerine bakmadan öylece alıp yaprakların üzerine bırakması istenmiştir. Böylelikle danışanın düşüncelerin etkisi altına girmemesi, düşünceleri zihninden gelip geçen unsurlar olarak görme becerisinin artırılması ve daha genel ifade ile düşüncelerden ayrışması sağlanmaya çalışılmıştır. Burada amaç danışanın düşüncelerin oltasına yakalanmadan kendisi için önemli olacak doğrultuda davranışlar geliştirmesine yardımcı

olmaktadır. Danışandan bir sonraki seansa kadar ayrışma egzersizini pratik etmesi istenmiştir.

3.5. Beşinci Seans

Danışanın 5. seansı, seans arasında yapması beklenen ayrışma egzersizi üzerine konuşularak başlamıştır. Danışan ayrışma egzersizlerini yaptığını, zihninde gelen düşüncelerle kavga etmek veya onların oltasına takılmak yerine, onları olduğu gibi bırakıp gelip gitmelerine müsaade etmeye çalıştığı anlaşılmıştır.

Danışan seanslarla birlikte kumar oynama davranışının öncüllerine karşı birtakım beceriler öğrenmiştir. Bu beceriler doğrultusunda öncüllerin varlığında, kumar oynama davranışının ortaya çıkma sıklığının azaldığı görülmüştür. Danışan belli durumlarda hâlâ istek deneyimlemekte veya zihni hâlen kayıplarını çıkarması, daha kontrollü oynaması ve risk almadan oynaması yönünde onu yakalamaya çalışsa da bu içsel yaşantıları fark etmek ve ardından buna göre bir karar almak noktasında önemli yol almıştır. Seanslar boyunca danışanın zor içsel yaşantılara izin vermesinin temelinde, hayatını olmak istediği insan gibi yaşayabilmek ve onun için değerli olan şeyler doğrultusunda davranabilmek yatmaktadır. Seansların tamamında danışana kısa değer müdahaleleri yapılmıştır. Ancak bu seansta danışan, kumar oynamak veya oynamamak ile ilgili bir gündem getirmemiş, eşi ve çocuklarına karşı daha ilgili olmanın yolları üzerine konuşmak istemiştir. İlk bakışta danışanın seanslara başlamasıyla direkt olarak bağlantılı görünmeyen bu sorun, kabul ve kararlılık terapisi odağında bakıldığında oldukça önemli bir yere sahiptir. Zira seanslarda amacımız, danışanın değer temasını artırmak ve değer odaklı yaşamasının yollarını bulmaktır. Dolayısıyla danışanın kumar oynamaması değil kumar oynamak yerine hayatında neleri ön plana çıkaracağı sorusunun cevabını aramak da seansların önemli bir parçasıdır. Nitekim iyi bir eş ve iyi bir baba olmak danışan için önemli alanlara karşılık gelmektedir.

Terapist: Eşiniz ve çocuklarınıza ilgili davranmanın sizin için ne kadar önemli olduğunu görebiliyorum. Peki, nasıl davranırsanız eşinize ve çocuklarınıza karşı ilgili davranmış olursunuz?

Danışan: *İyi bir koca olmalıyım. Benden çok çekti eşim. Tamam ben hiç şiddet falan uygulamadım ama ilgilenmedim de yani. Evliliğimizin ilk yıllarında hatırlıyorum, evde çok güzel bir sofraya hazırlamış, güzelce giyinmiş. Beni karşıladı. Ben de o gün iyi bir para kaybetmişim. Somurttum yani. Düşünün. Bu bir değil, iki değil. Bugün de o olmasa belki bu kadar hızlı yol alamazdım.*

Terapist: *İyi bir koca olmak ne demek sizin için? Kendinizi neler yapıyorken eşinize nasıl davranıyorken bulsanız iyi bir koca olmaya başladığınızı düşünürsünüz?*

Terapist danışanın değerlerini, davranışsal alana çekmek ve bunların davranıştaki karşılıklarını bulmaya çalışmaktadır. Danışan ise yine daha genel bir şekilde “İyi bir koca olmalıyım.” şeklinde cevap vermektedir. Evet, birçok açıdan bakıldığında iyi bir koca olmak ifadesi anlaşılabilir durmaktadır. Ancak danışan için bunun ne anlama geldiği bilinmemektedir. Dolayısıyla bunun davranışsal karşılığı üzerine konuşmak zorlaşmaktadır. Terapist danışanın değer odaklı davranışlarını netleştirme çabasına devam ederek iyi bir koca olmanın ne anlama geldiğini sorgulamaktadır. Benzer şeylerin iyi bir baba olmak için de geçerli olabileceği söylenebilir. Danışanın değer temasının sağlanması ve değer odaklı davranışlarının geliştirilebilmesi için meseleyi davranışsal boyutta ele almak önem taşımaktadır.

Danışanın hayatındaki diğer değer alanlarını belirlemek için masa metaforu kullanılmıştır. Masa metaforunun amacı, kişinin hayatındaki değer alanlarını fark etmesini sağlamaktır. Bunu yaparken masayı ayakta tutan farklı ayakların varlığına ve yalnızca sorun ayağına odaklanmanın, masanın diğer ayaklarının zayıflamasına neden olabileceğine vurgu yapmaktır. Bu metaforla birlikte kişinin hayat masasını ayakta tutan diğer ayakların neler olduğu belirlenir ve böylelikle bu değer alanları üzerinden değer odaklı davranışların geliştirilmesi üzerine müdahaleler geliştirilmektedir. Bu danışanın hayat masasının bir ayağını kumar oynayıp oynamamak oluşturuyordu. Bu ayak oldukça önemli bir ayağı çünkü hayatının büyük bölümü burada cereyan ediyor gibi görünüyordu. Bununla beraber masanın 4 ayağı olduğunu varsayarak, 3 ayağın neler olduğu üzerine konuşulmuştur. Bunlardan birisinin aile (zaten seansın üzerine konuşulmuştu), bir diğerinin yardımseverlik ve sonuncusunun ise daha dindar bir hayat yaşamak olduğu anlaşılmıştır. Seansın kalanında ise danışanın bu değer alanları daha önce yapıldığı gibi netleştirilmeye ve davranışsal açıdan karşılıkları belirlenmeye çalışılmıştır.

Terapist: *Hiçbir engeliniz bulunmasaydı sizin için anlamlı masanın bu ayaklarıyla ilgili en kısa sürede neler yapardınız?*

Danışana mucize soru tekniği kullanılarak en kısa sürede neler yapabileceği sorulmuştur. Buradaki amaç ise danışanın olabilecek en kısa süre içerisinde küçük davranışlar geliştirerek değer odaklı yaşama başlaması ve değerlerini hayatına, bir yemeğe katılan baharatlar gibi hafif bir şekilde serpiştirmesini sağlamaktır.

3.6. Altıncı Seans

6. seans, danışanın bir önceki seansta kararlaştırılan davranışlardan hangilerini gerçekleştirip gerçekleştirmediği ve bu süreçte neler yaşadığı üzerine konuşma ile başlamıştır. Bunun ardından danışan iş hayatının gayet yolunda olduğunu, seanslara ara vermeyi düşündüğünü belirtmiştir. Geline son noktada danışan, aktif kumar oynama davranışını sürdürmemekte, kumar oynama isteği ve bununla bağlantılı gelişen düşünceler ile mücadele etmek yerine onlara bir yer açmaya çalışmaktadır.

Danışanın daha önce açığa çıkan kendini eleştirme davranışı ve kavramsal benliğe bağlanması seans sürecinde doğrudan bir müdahale olmasa da daha az görülmeye başlanmıştır. Nitekim terapist bunların çalışılması gerektiğini düşünüyor olsa da danışanın isteği doğrultusunda hareket edilmektedir.

Genel olarak seanslar değerlendirildiğinde danışanın kumar oynama isteği ile mücadele etmeyi bırakması için yaratıcı umutsuzluk müdahalesi yapılmıştır. Danışanın kontrol gündemi “umutsuz” hâle geldiğinde gönüllülüğün gelişmeye başladığı görülmüştür. Bu noktada danışanın içsel yaşantılarına hayatında yer açma kapasitesini artıracak kabul becerisi üzerinde durulmuştur. Bu hem seans içinde çalışılmış hem de danışanın seans aralarında tekrar etmesi istenmiştir. Takip eden süreçte danışanın bazı düşünceler ile yoğun bilişsel birleşme yaşadığı görülmüştür. Bu noktada ise çeşitli ayrışma müdahaleleri yapılmış ve danışanın düşüncelere müdahale etmeden öylece geçip gitmelerine müsaade etme kapasitesi üzerine çalışılmıştır. Son olarak ise danışanın değerleri üzerine görüşülmüş ve değer odaklı davranışların belirlenmesi üzerinde durulmuştur. Seansların tamamında, danışanın kendinelik becerilerini geliştirmesi üzerinde durulmuş ve bunlar seansların

içine yedirilmiş şekilde danışana uygulatılmıştır. 6. seansta bunların üzerinden danışan ile birlikte geçilmiş ve tekrar görüşmek istemesi durumunda randevu alabileceği belirtilmiştir.

DEĞERLENDİRME VE SONUÇ

Vakayla seans sürecinin başlamasıyla birlikte terapist, danışan hikâyesini almaya başlamıştır. Her ne kadar ilk karşılaşma bu seansta gerçekleşmiş olsa da aslında mesleki ilişki, danışanın uzmandan görüşme randevusu için temas kurmasıyla başlamıştır. İlk seansta tanışma ilişkisinin doğal bir seyri olarak danışana ait sosyodemografik bilgiler alınmıştır. Bu yöndeki bilgiler gerek danışanı birey olarak tanımak gerekse seansa getirdiği problem ve etkilerini doğru bir bağlamda değerlendirmek adına önemlidir. İlk seansın ilerleyen aşamalarında tanışmanın ardından terapist, danışandan aldığı bilgiler ışığında vakanın ön değerlendirmesini yapmıştır. Bu açıdan terapistin, danışanın kumar oynama üzerine davranış repertuvarının bulunduğunu, kavramsal benliğine güçlü bağlılığını ve geçmiş kumar oynama hikâyesinin baskın olduğunu keşfettiği gibi bölümler, terapistin seansta vakaya ilişkin ön değerlendirme yaptığı bölüme karşılık gelmektedir. Vakaya ilişkin bu değerlendirmeler, müdahale sürecinde terapistin çalışabileceği konular hakkında zengin bir veri seti oluşturmasına yardımcı olmaktadır.

Terapist, görüşmeyi danışanın duygu ve düşüncelerine odaklanarak ilerletirken bunu danışanın kumar oynama davranışını belirleyen öncülleri ortaya çıkarma amacıyla yapmıştır. Bu noktada seans içinde bir planlama söz konusudur. Terapist, yaptığı ilk değerlendirmenin ardından aslında müdahaleye hızlı bir geçiş yapmıştır. Zira bu çalışma bir psikoterapi uygulaması olduğu için seansların büyük kısmı aslında bir müdahale örneğidir. Dolayısıyla bu vakada planlı müdahale sürecinin aşamalarına ilişkin net sınırlar ve doğrusal bir işleyiş bulunmamaktadır. Terapist seans içinde faydalı olacağını düşündüğü doğrultuda görüşmeyi ilerletebilir. Bu noktada daha önemli olan terapistin bunu nasıl yaptığıdır. Henüz ilk seanstan itibaren terapist, bir ekol çerçevesinde vaka ile çalışmakta iken sürece danışanı ortak etmeye çalışır bir yaklaşım içindedir. Terapistin bir ekol bağlamında çalışıyor oluşu, danışanın getirdiği problem hikâyesine karşın bir pozisyon almasını kolaylaştırmaktadır. Bu açıdan görüşmede uzmanın vakaya hazır oluşuna yardımcı olmaktadır. Danışanın sürece ortak edilmesine yönelik yaklaşım

ise danışanın terapistle ve terapistle kurduğu ilişkiye inanmasını; dolayısıyla kurulan ilişkinin iyileştirici etkisini artırmaktadır. Nitekim ilk seansın sonunda terapi hedefinin netleştirilmesi bunun danışanla birlikte yapılması, terapistin bu yöndeki yaklaşımını ortaya koymaktadır.

İkinci seanstan itibaren görüşmelerde terapist vakaya müdahale boyutuyla çalışmaya başlamıştır. Önceden de ifade edildiği üzere psikoterapi sürecinin aslında kendisi bir müdahaledir. Ancak vakayla ilk tanışma, değerlendirme ve planlama aşamaları müdahale sürecinin doğası gereği herhangi bir çalışmada kat edilmesi gereken aşamalardır. Bu aşamalardan sonra müdahale sürecinin daha yoğun ilerlediği söylenebilir. Terapistin kullandığı Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) yaklaşımı gereği müdahale sürecinin odağında danışanın kumar oynama davranışının öncülleriyle olan ilişkisini değiştirmek ve değerleriyle uyumlu yeni işlevsel davranışlar geliştirmek bulunmaktadır. Bu anlamda aslında ilk seanstan itibaren danışana müdahale edilmeye başlanmıştır. Kumar oynama davranışının analizini yaparak bunu danışana sunmak ve danışanın kumar oynama davranışının ortaya çıkışını fark etmesini sağlamak oldukça önem taşımaktadır. 2. seansta danışan kumar oynaması noktasında önemli bir öncül olarak belirttiği kumar oynama isteğini ifade etmiştir. Terapist, danışanın getirdiği bu “istek” duygusunun daha fazla içine girerek hangi duyguları, bedensel belirtileri, dürtüleri ve bilişsel içeriği barındırdığını anlamaya çalışmıştır. Ardından danışanın bu “istek” ile başa çıkma noktasındaki uzun vadede işlevsiz davranışlarını gösterebilmek ve seçim noktasına getirebilmek adına yaratıcı umutsuzluk müdahalesi yapılmıştır. Böylelikle danışanın bu “istek” ile mücadele etmek yerine, farklı bir pozisyon geliştirmesini sağlamak amaçlanmaktadır. 3. seansta ise danışanın yeniden kumar oynadığı görülmektedir. Terapist, bu noktada da danışanla birlikte bu kumar oynama davranışının analizini yapmış ve öncüller ve sonuçları gündeme getirmiştir. Ardından yeniden yaratıcı umutsuzluk müdahalesi yaparak gönüllülüğü geliştirmeye çalışmıştır. 3. seanstan sonra danışanın, kumar oynama davranışını tetikleyen içsel yaşantılara yer açmaya karşı gönüllülüğünün gelişmeye başladığı görülmüştür. Danışan bu seanstan itibaren kumar oynama davranışını bırakmış ve yerine daha değer odaklı davranışlar yerleştirmeye başlamıştır. 4. seansta, danışanın belirlediği gündem bağlamında çalışılmış ve yaratıcı umutsuzluk müdahalesi tekrarlanmıştır. 5. seansta ise danışanın, bazı düşünceler ile yaşadığı

birleşme durumuna karşı müdahaleler yapılmıştır. Bu seansta ayrıca danışanın değer odaklı davranışlarının altı çizilmiştir. 6. seans ile birlikte danışanın terapi hedeflerine ulaştığı gözlemlenmiştir. Terapi hedeflerine ulaşıldığı için danışanlar ile bir değerlendirme yapılmış ve seans aralarının açılmasına karar verilmiştir. Bundan sonraki süreç artık bir takip niteliği taşımaktadır. Danışan daha uzun aralıklarla takip edilecektir.

KAYNAKÇA

- Akvardar, Y., Arıkan, Z., Berkman, K., Dilbaz, N., Oral, G., Uluğ, B., ... Zorlu, N. (2012). *Sağlık Bakanlığı Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Madde Bağımlılığı Tanı ve Tedavi Kılavuzu El Kitabı*.
- AmericanPsychiatricAssociation. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5®)*. Amerika Birleşik Devletleri: Amerikan Psikoloji Derneği Yayınları.
- Biglan, A., & Hayes, S. C. (1996). Shouldthebehavioralsciencesbecomemorepragmatic? Thecaseforfunctionalcontextualism in research on humanbehavior. *AppliedandPreventivePsychology: CurrentScientificPerspectives*, 5, 47-57.
- Blackledge, J. T. (2003). An introductiontorelationalframetheory: Basics andapplications. *TheBehaviorAnalystToday*, 3(4), 421-433. <http://dx.doi.org/10.1037/h0099997>
- Harris, R. (2018). Act'i Kolay Öğrenmek Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) İçin Hızlı Bir Başlangıç. (Çev. Eds. Karatepe, H.T. ve Yavuz, F.). Litera.
- Hayes, S. C. (1993). Analyticgoalsandthevarieties of scientificcontextualism. In S. C. Hayes, L. J. Hayes, H. W. Reese, & T. R. Sarbin (Eds.), *Varieties of scientificcontextualism* (pp. 11-27). Reno, NV: ContextPress.
- Hayes, S. C., Follette, V. M., &Linehan, M. M. (Eds.). (2004). *Mindfulnessandacceptance: Expandingthecognitive-behavioraltradition*. GuilfordPress.
- Hayes, S. C., Levin, M. E., Plumb-Villardaga, J., Villatte, J. L., &Pistorello, J. (2013). AcceptanceandCommitmentTherapyandContextualBehavioralScience: ExaminingtheProgress of a Distinctive Model of BehavioralandCognitiveTherapy. *BehaviorTherapy*, 44(2), 180-198. doi:10.1016/j.beth.2009.08.002
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., &Lillis, J. (2006). AcceptanceandCommitmentTherapy: Model, processesandoutcomes. *BehaviourResearchandTherapy*, 44(1), 1-25. doi:10.1016/j.brat.2005.06.006
- Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (1999). *AcceptanceandCommitmentTherapy: An experientialapproachtobehaviorchange*. New York: GuilfordPress.
- Romero, J. ve Törneke, N. (2018). İnsan Davranışının ABC'si. (Çev. Eds. Yavuz, F. ve Karatepe, H.). Litera
- Sheafor, B., &Horejsi, C. (2014). *Sosyal Hizmet Uygulaması Temel Teknikler ve İlkeler*. Ankara: Nika Yayınevi.
- Tekindal, M., Özlem, Ş. Ö., & Meryem, E. M. R. E. Şiddet Mağduru Kadına Yönelik Sosyal Hizmet Müdahalesi: Ayşen ve Zehra Vakası. *Ufku Ötesi Bilim Dergisi*, 18(1), 45-72.

- Torneke, N. (2010). Learning RFT: An introduction to relational frame theory and its clinical application. New Harbinger Publications.
- Ulusoy, S. (2020). Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) Penceresinden Obezite'ye Bakış. İçinde Çocukluktan Yetişkinliğe Yeme Bozuklukları ve Terapileri (eds. Kara, H. ve Dikmen, S. N. T.), 251-271. Akademi Kitabevi.
- Yavuz, F. (2015). Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT): Genel Bir Bakış. Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics 2015;8(2):21-7
- Yavuz, K. F. ve Alptekin, F. B. (2017). Davranışın İşlevsel Analizi ve Klinikte Kullanımı. Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research, 6(2), 88-94
- Zastrow, C. (2013). Sosyal Hizmete Giriş. Editör. Çiftçi, D.B. Ankara: Nika Yayınevi.