

ÇALIŞTAY

İmago İlişki Terapisi

Dr. Naciye GÜVEN

İmago İlişki Terapisi, Harville Hendrix tarafından geliştirilmiş, eklektik bir yaklaşıma sahip başlıca psikolojik sistemlerin temel kişiler arası anlayışlarının ve günümüz manevi geleneklerinin genişletilmiş hali ve sentezidir (Brown ve Reinhold, 1999). Bilinçli bir ilişki, kişilerin farkında olmadıkları istek, beklenti ve amaçlarını, bilinç düzeyine çıkartarak gerçekleştirilir. Aşk ilişkisi, temeli iki kişinin çözümlenmemiş çocukluk yaralarına dayanan bilinçdışı gereksinimlerini eyleme geçiren romantik sürecin etkisiyle bir araya gelmeleri sonucu oluşur (Hendrix, 2008). Her birey, beynine anne babasıyla yaşamış olduğu etkileşimleri, tecrübeleri ve tüm özellikleri yansıtan bir şema kaydeder. Bu iç şema “*imago*” olarak adlandırılır. Kişi, imagonun varlığının farkında değildir ancak o bilincinde yer edinir. Partner olarak ebeveynin karakter yapısına benzeyen bir kişi seçilir. Bu ise eski yaraların sarılması için bir fırsattır. Seçilen kişi aslında bir imago eşleştirmesidir (Hendrix ve Hunt, 2001). İmago İlişki Terapisi, insanların geçmişleri ve ebeveynleriyle ilgili ya da bir çocuk olarak kişisel gelişimlerinde her kim yol gösterici etken olduysa, onunla ilgili iyileştirmek istenilenleri kendi ilişkilerinde imgelediklerini savunur. Bu durum kavranıldığında ise ilişkilerde tekrar tekrar yaşanan sorunların aslında o anda olanlardan değil de geçmişten kaynaklandığı fark edilir. İmago ilişki terapisi, bu söz konusu geçmişi iyileştirme, geçmişle şimdi arasında bağ kurma ve mutlu bir ilişki yaşama konusunda çiftlere uygulanabilir metotlar sunarak yardımcı olmaktadır (Hendrix, 2008).

Neler Öğreneceksiniz?

1. İyi bir ilişki kurmanın ne kadar zor olduğunu ve bunun için çaba göstermek gerektiğini kabul etmeyi,
2. Aşk ilişkilerinin gizli amacını,
3. İlişkilerde yaşanan sorunların kaynağını,
4. İlişki vizyonu oluşturmayı,
5. İmagonuzu keşfetmeyi,
6. Partnerinize ilişkin daha doğru bir imge oluşturmayı,
7. Aşk ilişkiniz başta olmak üzere kişiler arası tüm ilişkilerinizde kullanabileceğiniz bir yöntem olan “*İmago Diyaloğu*” kurmayı,
8. Temel arzu ve ihtiyaçlarınızı tatmin etmek için yeni yöntemler geliştirmeyi etkileşimsel bir şekilde uygulamalar yaparak öğreneceksiniz.