

ÇALIŞTAY

Pozitif Psikoterapiye Dayalı Kendini Keşif Egzersizleri

Yrd. Doç. Dr. Tuğba Sarı

Abant İzzet Baysal Üniversitesi

“Kendini tanı, o zaman başkalarını ve evreni de tanıyacaksın” Sokrates

Kendini bilmek Sokrates'tan beri psikolojik iyilik halinin mihenk taşlarından birisi olarak bilinmektedir. Günümüzde geliştirilmiş olan bütün psikolojik danışma kuramlarının en önemli ortak yanlarından birinin de bireyin kendisini tanımasına ve kendinin farkında olmasına verilen önem olduğu görülmektedir. Dünya psikoterapistler Derneği'nin (WCP) eğitim standartları incelendiğinde kendini keşif, teorik eğitim ve supervizyon ile birlikte eğitimlerin üç önemli ayağından birisi olduğu görülmektedir. Günümüzdeki kaynak yönelimli çağdaş yaklaşımlardan birisi olarak gelişen pozitif psikoterapi yaklaşımı da kendini keşfetmeye özel bir önem vermektedir. Pozitif psikoterapide, bireyin yaşamın dört alanı olan beden, başarı, ilişki ve anlam/maneviyat boyutlarında günlük enerjisini dengeli ve bilinçli bir şekilde harcamasının ruh sağlığına işaret ettiğine inanılmaktadır (Peseschkian, 2002). Bunun yanında pozitif psikoterapide iki temel yetenek olarak kabul edilen bilme ve sevme yeteneklerini bilinçli ve farkındalıkla kullanan bireylerin iyilik hallerinin daha yüksek olacağı ve geçmiş ile şimdiki modelleri arasındaki ilişkilerin farkında olan bireylerin kendileri için olumlu gelecek modelleri oluşturabileceği varsayılmaktadır. Dolayısıyla pozitif psikoterapinin en önemli vurgularından birisi bireyin yaşamının boyutları, temel yetenekleri ve geçmiş modelleri konusunda farkındalığının artırılmasıdır (Peseschkian, 1998).

Bu çalışmada pozitif psikoterapide sözü edilen bu yönlerle ilgili olarak kendi keşif egzersizlerine uygulamalı olarak yer verilmesi hedeflenmektedir. Sözü edilen kendini keşif egzersizleri Dünya Pozitif Psikoterapi Derneği'nin (WAPP) uluslararası eğitimlerinde standart bir şekilde uygulanmaktadır. Bu atölye çalışmasında sözü edilen uygulamalardan örnekler sunulacaktır.

Ne öğreneceksiniz?

1. Kendini keşfetmek neden önemlidir?
2. Kendini tanıyan bireyin özellikleri nelerdir?
3. Yaşamın dengemiz ne durumda?
4. Sevme ve bilme yetenekleriniz arasında nasıl bir denge kurmaktasınız?
5. Nezaket ve dürüstlük yeteneklerinizi nasıl kullanıyorsunuz?
6. İçsel çatışmalarınız gelişiminiz için ne anlama geliyor?