

## ÇALIŞTAY

### Pozitif Psikoterapide Yaşamın Dört Boyutunda Farkındalık Müdahaleleri

Kudret EREN YAVUZ

Uzm.Psikolojik Danışman/Psikoterapist

Pozitif psikoterapiye göre insan yaşamının dört boyutu vardır. Beden, İş/Başarı, İlişkiler, Gelecek/İnanç. Yaşamın bu dört boyutu, sevme ve bilme yeteneğinin dört farklı şeklini ortaya koyar. Yaşamın dört boyutunda farkındalık temelli uygulamalar içeren bir terapi süreci, bireyin asıl kapasitelerinin geliştirilmesi ve dengenin sağlanmasına yardımcı olmaktadır. (Peseschkian, 2000) Pozitif psikoterapi uygulamalarında kişinin kendini tüm yönleriyle resmin bütününe odaklanarak, acı ve rahatsız edici durumların yanında bütünde var olan pozitif olanı bulabilme ve pozitif yeteneklerin harekete geçirilmesi için terapi süreci boyunca bilinçli farkındalığı destekleyici müdahalelerle çalışılır. (Sarı, 2017) Farkındalık yaşamda şu anda var olanı canlı ve uyanık olarak aktif biçimde işleyebilme yoluyla, kişinin yaşamla baş edebilmesi için gerekli olan bir beceridir. (Germer, 2005) Farkındalık temelli uygulamalar, kişinin iç dünyası ile sosyal yaşamı arasında uyumun sağlanması ve mikro ve makro çatışmaların azaltılmasında oldukça önemlidir. Bireyler için,

- bedensel farkındalık, fiziksel sağlamlık,
- ilişkilerinde farkındalıkla, dinleme ve iletişim davranışlarıyla daha az kişilerarası çatışmalar,
- iş yaşamlarında farkındalık, öğrenme ve gelişim temelli performans,
- maneviyat alanında farkındalık anlamlı yaşam prensipleriyle hayatın yürütülmesi açısından oldukça değerlidir. Bireyler yaşamlarının dört boyutuna dair farkındalıkları arttıkça, şimdi ve burada yaşamlarına dair daha sağlıklı adımlar atabilirler. Çalıştay boyunca öncelikle Pozitif psikoterapiye göre temel yetenekler bağlamında farkındalık, bireysel iyi oluş üzerindeki yeri ve önemi ele alınacak, 2. bölümde pozitif psikoterapi uygulamalarında yaşamın dört boyutuna dair farkındalık temelli egzersizler uygulanacaktır.

#### Neler öğreneceksiniz?

- Pozitif psikoterapiye göre yaşamın dört boyutunun psikolojik sağlamlık açısından önemi
- Pozitif psikolojiye göre yaşamın bütününe dair farkındalık
- Yaşamın dört boyutunda an'ı deneyimleme, farkındalığı arttırmaya dair egzersizler