

Zihin Kabilemiz

'Benlik, Parçaları ve İç-Konuşmalar' Kursu

Bireysel Psiko-Eğitim Programı Ön-Bilgilendirmesi

Düzenleyen; Prof. Dr. Atilla Soykan

Hoş geldiniz...

Tekrar birlikte çalışacağımız için keyifliyim. Az ya da çok, kursların size hitap ediyor olması beni mutlu ediyor. Artık sıra kurs hakkında genel bilgiler vermeye geldi. Bazı bilgileri tekrarlıyacağım için kusura bakmayın.

Eğitimin Amacı

İçimizde pek çok ses konuşuyor ve kimi bizi cesaretlendirirken, kimisi suçluyor, kızıyor, eleştiriyor, kimi gayet yardımcı ve yapıcı iken kimisi bizi sabote ediyor, kimisi de birbirleri ile çatışıyor. Bu iç ses ve konuşmaların kökenlerini, işlevlerini, sanki küçük bir kişilik parçası gibi arada çıkıp bizi yönetenlerini ve genel olarak kişiliğimize etki edenlerini tanımaya, anlamaya ve ehlileştirmeye çalışacağız.

Kurs Hakkında Teknik Bilgiler

Eğitim konularının aşağıdaki sırayla ele alınması amaçlanmakla birlikte, konuların işleniş şekli sizin bireysel ihtiyaçlarınıza göre belirlenecektir. Eğitim seanslarını bire-bir, yüz yüze ve Ankara'da M+ Psikoloji merkezinde veya online bireysel zoom seansları şeklinde yapılacaktır. İlk hafta işleyeceğimiz konuyla ilgili çalışma metnini birazdan göndereceğim. Eğitim seansının süresi 50 +/- 5 dk. olarak planlanmıştır; sizinle planladığımız sürenin 60 dk olma nedeni olası gecikmelere karşı 10dk'lık bir tolerans aralığı oluşturmaktır. Seansın ilk 10-15 dakikasında günün teorik zemini özetlenecek, kalan sürede ise bu bilgilerin katılımcıya uyarlanması için çalışma ve uygulamalar yapılacaktır.

Eğitim Seansları ve İçeriği

Her seansın başında gün içindeki düşüncelerinizden uzaklaşmanıza ve konuya daha fazla odaklanmanıza destek olacak teknikler kullanılacaktır.

Genel olarak kurs 3 bölümden oluşmaktadır ve ana hatlarıyla 'ben, kendim ve diğerleri' kursunun gölge çalışması kısmının genişletilmesine yönelik planlanmıştır. İlk 2 haftayı hazırlık dönemi olarak adlandırabiliriz. Bu bölümde, ilk hafta yaşamda kalmak için almamız şart olan 'bakım, koruma-rehberlik, bir gruba ait olma' ihtiyaçlarımızı ele alacağız. İkinci hafta ise, bu ihtiyaçlar yeteri kadar karşılanmadığında sıklıkla ortaya koyduğumuz 'bağı sürdürme, engellenme, reddetme' stratejilerine odaklanacağız.

İkinci bölüm kursun ana bölümüdür. Tek bir metin göndereceğim 3. 4. ve 5. haftalar için ve karşılanmayan var oluşsal ihtiyaçlarımıza karşı geliştirdiğimiz ve merkezi benliğimizden ayrı çalışan kalıplaşmış benlik parçaları üzerine çalışacağız. Benzetme yaparak kısa bir ön bilgi veriyim.

Kendimizi 9 kollu bir insan olarak düşünelim. Kollarımızın 6-7.si normal şekilde çalışırken, 2-3'ü az- yada-çok, yaralı olsun. Yaralı kollarımızı kullandığımızda rahatsızlık hissedeceğimizden, doğal olarak, bu kolları kullanmadan yaşamaya devam etmeye çalışacağız. Bu kullanılmayan kola 'sürgündeki benlik parçası' adı verilmektedir. Ayrıca, yaralı kolların kullanılmasını engellemek için de bazı benlik parçaları geliştiririz. 'Yönetici koruyucu' benlik parçaları sürgündeki parçalara dokunulmaması için önceden önlem alan iç konuşmalar üretir. Tüm önlemlere rağmen sürgündeki parça bir şekilde aktive olduğunda ise hissedilen rahatsızlığı yatıştırma amacıyla 'itfaiyeci-muhafız' benlik parçaları devreye girer. Bu parçaların tanınması, anlaşılması ve merkezi benliğin içine dönmesi ruh sağlığına ve ego gelişimine belirgin olumlu katkı yapar. Bunu da bir benzetmeyle anlatmaya çalışıyorum; merkezi benliği orkestra şefi, enstrümanları da orkestra gibi düşünün. Orkestra şefi 6-7 enstrümanla parçayı çaldırmaya çalışırken, yukarıda bahsettiğim enstrümanların da devreye girmesiyle, 9 enstrümanın tümünden yararlanarak eseri icra edebilecektir. Kursun üçüncü günü tüm bu parçaları inceleyeceğiz; bu inceleme bazı anıları canlandıracak ve 4. ve 5. haftalarda bu farkındalıklar üzerinde çalışarak entegrasyon sürecinin nasıl yapıldığına yönelik pratik uygulamalar yapacağız.

Bu aşamada, canlanan anıların çok travmatik nitelikte olanlarına ve henüz bahsetmek istemediklerinize dokunmayacağımızı, daha yüzeysel ve sizin konuşmaktan rahatsızlık duymayacaklarınızla öğrenme sürecini kolaylıkla gerçekleştirebileceğimizi belirtmem gerekir.

Kursun üçüncü bölümünü ise kapanış bölümü olarak isimlendirebilirim. Bu bölümde, merkezi benliğin nasıl şekillendiğine biraz daha fazla içgörü sağlama amacıyla Enneagram alt tiplerini örnek olarak kullanabildiğimiz gibi, bu konuya hiç girmeden de 'bütünleşme' çalışması yaparak, üzerine çalıştığımız konuları ve gelecek planlamasını yapacağız.

Sırasıyla her hafta işlenecek soru, konu ve ilgili uygulamalar aşağıdaki şekilde olacaktır:

1. Gün **İç Sesleri Duyma, Dinleme**; Eğitim amacının konuşulması, aklımızda gezinme becerisinin aktivasyonu, var oluşsal ön kabullerimizi inceleme ve iç konuşmalarımızı tanıma pratikleri,
 2. Gün **Konuşan Benlik Parçalarıyla Tanışma**; Ego stratejilerini (bağı sürdürme, engellenme ve reddetme) ve var oluşsal ön kabullerimizde ego stratejileri ile gerçekleşen iç konuşma değişimlerini inceleme,
 3. Gün **Benlik Parçalarının Özelliklerini ve İşlevlerini Fark Etme**; Kendi bellekleri ve özelleşmiş duygu, düşünce ve davranış örüntüleri olan benlik parçaları (yönetici ve muhafız koruyucular, sürgündeki parçalar) ile tanışma, iletişime geçme ve işlevlerini anlamaya çalışma,
 4. Gün **Yönetici ve Muhafız Koruyucu Benlik Parçalarının Yaşadığımız Olaylardaki İzlerini İnceleme** Özgeçmişimizde bize etki eden olayları inceleyerek, iç konuşma, eylem ve kararlarımızda hangi yönetici ve muhafız benlik parçalarının yönetiminde gerçekleştiğini araştırma
 5. Gün **Sürgündeki Benlik Parçalarıyla İletişim Kurma ve Merkezi Benliğe Entegrasyonu** Özgeçmişimizde bize etki eden olayları inceleyerek, yönetici ve muhafız koruyucu benlik parçalarının korumaya çalıştığı sürgündeki parça ile iletişime geçme
 6. Gün : **Kalıplaşmış-Merkezi Benliğin Genel Yapısını İnceleme**; Enneagram alt tiplerini örnek olarak kullanarak kalıplaşmış benlik yapılarının incelenmesi, merkezi benliğin aktivasyonu ve parçaları bütünleşme stratejilerini deneyimleme
- (3 gün uzatma hakkınız var; talep ederseniz ne kadar gerekli olduğunu kursta konuşuruz.)

Eğitim seansları ile ilgili verebileceğim ön bilgiler bunlar.

Kursun verimli geçmesi dileğiyle tekrar hoş geldiniz..

Atilla Soykan