

ÇALIŞTAY

Logoterapi: Anlamın Değişim Gücü

Uzm. Dr. Bülent Taymur

Bir insan teorisi ve bunun temelini oluşturan bir hayat felsefesine sahip olmayan bir psikoterapiden söz edemeyiz ~ Viktor Frankl

Psikoloji ve felsefenin bir yaklaşımı olan Logoterapi (Yunanca “logos” “anlam”) psikiyatrist, Nörolog Dr. Viktor Frankl (1905-1977) tarafından oluşturulmuştur. “İnsanın anlam arayışı” kitabıyla anlamın bilimsel olarak kavramsallaştırılmasını sağlamıştır. Frankl’a göre yaşamda anlam, kişinin yaşamını anlamlandırmasını sağlayan bir hedefe, bir misyona ya da kapsayıcı bir yaşam amacına sahip olma derecesidir. İntihara meyilli hastalarla yaptığı başarılı çalışmalarıyla ve sonradan 4 farklı toplama kampındaki kişisel deneyimleriyle, Frankl, insanların en acımasız şartlarda bile, ilk ve en önemli amaçlarının anlamdan oluşan bir hayat yaşamayı istediklerini bulmuştur. Frankl; insanın yaşamda anlam arayışını, insanın doğuştan gelen motivasyonu olan anlam istemiyle oluştuğunu söyler. Kişinin yaşamında bir anlam istencinin engellenmesi ile oluşan anlamsızlığın ruh sağlığı problemlerinin temelinde önemli bir yer tuttuğunu belirtmiştir. Logoterapiye göre her sorun bir anlam bunalımıdır. Her sorunun kökünde bir anlam kaybı vardır. Logoterapistin görevi danışana yaşamında bir anlam ve amaç bulmasına yardımcı olmaktır. Anlam insanın kendisi tarafından bulunmalıdır ve temel yaşamsal sorumlulardan biri olarak görülmektedir. Bu yaklaşım insanı hayatına sahip çıkmaya, eylemsizlikten çıkmaya teşvik etmektedir.

Neler öğreneceksiniz?

Logoterapinin dünya görüşü

Logoterapinin ilkeleri(irade özgürlüğü, anlam istemi, hayatın anlamı)

Teknikler; Sokratik diyalog, düşünce odağını değiştirme, paradoksik niyet ve tutum değiştirme

İnsan ruhunun kaynakları