

ÇALIŞTAY

Öz-Anlayış: Kendimizle Sağlıklı Bir İçsel Diyalog Geliştirebilmek

“Tüm acılarımız ve yaralarımız ancak onlara merhametle dokunabildiğimizde iyileşir.”

Jack Kornfield

Öz-anlayış terimi, bir kimsenin hataları ve yetersizlikleri karşısında kendisine merhametli bir tutumla yaklaşması ve kendisiyle sağlıklı bir iletişim kurması anlamına gelmektedir. Özellikle son yirmi yılda yapılan amprik çalışmalar göstermiştir ki, öz-anlayış pratikleri düzenli bir şekilde uygulandığında katı öz-eleştiriye bulunan bireylerin iyilikseverlik, mutluluk, iyimserlik, gelecekle ilgili umutlu olma, duygusal zeka, hayattan tatmin olma ve başarı düzeyleri yükselir, öte yandan depresyon, anskiyete, utanç, yanlış yapma korkuları azalır (Barnard & Curry, 2011; Neff, Kirkpatrick & Rude, 2007a). Prof. Paul Gilbert ve Dr. Kristin Neff'in merhamet odaklı terapi yaklaşımlarından derlenerek düzenlenecek olan bu keyifli atölye çalışmasında, katılımcıların öz-anlayış kavramını tanımaları ve bu olguyu günlük hayatlarına nasıl entegre edeceklerini öğrenmeleri hedeflenmektedir. Grup çalışması, özellikle de yanlışları ve yetersizlikleri karşısında mükemmelliyetçi bir tutum sergileyerek kendi üstüne gelme eğilimi gösteren bireyler için, öz anlayışlı yanlarını keşfetme ve yaratıcı grup egzersizleri yapma imkanı sunar.

Neler öğreneceksiniz?

1. Öz-anlayış ve bilinçli farkındalığın ne olduğunu ve olmadığını
2. Kendimizle anlayışlı bir içsel diyalog kurmanın bilimsel faydalarını
3. Zor anlarımızda kendimizi ve başkalarını yıkıcı şekilde eleştirmekten ziyade, kendimize ve ilişkide olduğumuz kimselere karşı anlayışlı olabilmenin yollarını
4. Duygularımızı daha yakından tanıyabilmek ve kendimizle sıcak bir ilişki kurabilmek için günlük hayatta uygulanabilecek yöntemleri