

ÇALIŞTAY

Psikoterapide Voltan Acar–Molaei (VAM) Modeli: Bireysel Terapi ve Grup Terapisi

Son yıllarda toplumda ve yaşam tarzında ortaya çıkan değişikliklerden dolayı bireyler birçok ihtiyaçlar, zorluklar ve problemlerle karşı karşıya kalmışlardır. Bu durum onların yaşam kalitesini ve memnuniyetini olumsuz yönde etkilemektedir. Bu süreçte birylerin giderek daha da karmaşık hale gelen ihtiyaçlarını ve problemlerini gidermek için geleneksel psikolojik danışma ve psikoterapi yaklaşımlar yetersiz kalmıştır (Lazarus, 1996; Preston, 1998; Prochaska & Norcross, 2013a; Hoffman, Sperth, & Holm-Hadulla, 2015). Psikolojik danışma ve psikoterapi alanında bu boşluğu kapatmak için 1980'lerin başından beri psikolojik danışmanlar ve psikoterapistler tarafından psikoterapi yaklaşımlarının bütünleştirilmesine yönelik hızla gelişen bütünleştirme hareketi başlatılmıştır (Prochaska, 1995; Norcross & Goldfried, 2005; Corey, 2013). Bu bağlamda bireysel ve grup terapide Gestalt, psikodrama ve bilişsel davranışçı terapilerdeki teknik ve felsefi farklılıkları ve danışanların ihtiyaçlarını ve problemlerini etkileyebilecek bireysel, ailesel ve kültürel özelliklerini dikkate alarak, onların ilişkileri, duyguları, düşünceleri, davranışları, beden süreçleri ve spiritüel yanları üzerinde bir bütün olarak çalışabilmek için Voltan Acar-Molaei (VAM) modeli bütünleştirici terapötik bir model olarak geliştirilmiştir.

Bu modelde psikoterapist danışanın ihtiyaçlarının ve problemlerinin doğasına ve psikoterapi oturumunun akışına bağlı olarak altı değişim strateji ve birçok teknikler, egzersizler, deneyimler, metaforlar ve ev ödevlerinden yararlanabilir. İlişkisel değişim stratejisi, duygusal değişim stratejisi, bilişsel değişim stratejisi, spiritüel değişim stratejisi, davranışsal değişim stratejisi ve bütün ve bütünleştirme değişim stratejisi VAM modelinin altı değişim stratejisi olarak tanımlanmıştır. Psikoterapist bu stratejilerden yararlanarak danışana, sağlıklı ilişki kurabilme yollarını öğrenmesine, geçmişteki deneyimlerine ilişkin duygularını ve düşüncelerini şimdi ve burada yaşamasına ve kendisi ve başkaları hakkında farkındalık kazanmasına daha da yardımcı olabilir. Böylece danışan yaşadığı çatışmalar ve problemlerle baş edebilir, daha sağlıklı ve kaliteli bir yaşama sahip olabilir.

Neler öğreneceksiniz?

- Bireysel ve grup terapisinde bütünleştirici bir model olarak Voltan Acar-Molaei (VAM) modelini,
- VAM modelinin altı değişim stratejisi ve bu stratejilerin nasıl uygulanacağını,
- Terapötik süreçte uygun değişim stratejilerden nasıl yararlanılacağını,
- Danışana kendisi ve başkaları hakkında farkındalığını artırabilmesi ve kendi sorumluluğunu kabul etmesi için nasıl yardımcı olunacağını,
- Danışana amaçlarına ulaşabilmesi, ihtiyaçlarını giderebilmesi ve yaşam kalitesini artırabilmesi için nasıl yardımcı olunacağını öğreneceksiniz.