

Sürekli Eğitim Ünitesi için Temel Imago Teorisi

İnsan olarak özümüzde büyük bir enerjiye sahibiz ve doğal hallerimiz genellikle eğlenceli ve keyifli durumlardan, rahatlama ibarettir. Kültürümüzün yaygın efsanesi olan “ayrılık” ise tam bir ilüzyondur.

Imago teorisi, tamamen ilişkisel yaklaşımlar üzerine ezber bozan bir değişikliktir. Bu mercekten bakıldığında Imago terapistleri, çiftler danışmanlık ofislerine geldiğinde, tam olarak öyle görünmeseler de onları ilişki özlemi çeken partnerler olarak ele alırlar. İlişki modeli kabaca; bağlanma, kırılma ve ayrılma, sonrasında iyileşme ve tekrar bağlanma deneyimlerinden oluşmaktadır. Çiftleri huzursuz eden ise bu ayrılık veya bunu yaşamamak için sergilenen tutumlar / sarfedilen çabalardır. Imago yaşanan bu ayrılığı erken yaşlarda/çocukluk döneminde yaşanan ayrılıkların yansıması / tekrarı olan bir yara ya da kırılma olarak adlandırır. Bu bağlamda, yara olarak tabir ettiğimiz durum en başta söz ettiğimiz enerji açısından tanımlandığında, dengeli, nötr ve ritmik enerji titreşimindeki düzensizliktir ve bizim temel amacımız (çoğu zaman bilinçaltında) orijinal bütünlüğümüzü, canlılığımızı öz enerjimize, temel benliğimize geri döndürebilmektir. Tüm davranışlarımız (bilinçli ya da bilinçsiz) yaşamımızı güvenli hale getirmek, varlık anlayışımızı yeniden yapılandırmak ve varlığımızı ifade etmek üzerine planlanmıştır.

Bu amaç, eş seçiminde aktif hale gelmektedir. Ebeveynlerimize ya da büyüme çağlarında yanımızda olan kişilerle benzer karakterde bir partner seçeriz ve böylelikle bu ilişkimizde çocukluğumuzda ki bazı pozitif ya da negatif duygusal deneyimlerimizi tekrar ederiz. Bahsedilen ilişki partnerlerinin bu önceki deneyimlerin getirdiği duyguları anımsattığı ya da canlandırdığı düşünüldüğünde, birbirlerini iyileştirme potansiyeli de yine onlardadır çünkü yaranın iyileşmesi, büyük ölçüde yine o yaranın açıldığı duygusal ortamda gerçekleşir. Bu iyileşmeyi sağlamak için partnerler bir diğerinin tamamlanmamış işlerini tamamlayabildikleri, karşılanmamış ihtiyaçlarını karşılayabildikleri bir ilişki şekillendirmelidir. Bu şekillenmeyle partnerler esnek olacak (davranış değişikliği talepleri) kayıp ve reddedilmiş benlikleri geliştireceklerdir. Bu gelişim de partnerlerin hayat dolu insanlar olmalarını ve kendi öz enerjilerine, keyiflerine, bağlılıklarına ve kişisel bütünlüklerine kavuşmalarını sağlar.

Bu gelişimi kolaylaştıran Imago yöntemi Imago Diyaloğudur. Imago Diyaloğu, partnerleri, geçmiş, şu an ve gelecek durumları ve duygularının üstesinden gelmelerine destek olan bir yöntemle yeniden birleşmelerinde kullanılan ana iletişim becerisidir. Diyalog süreci, partnerlere farklılıkları kabullenme imkanı tanırken, birbirleri hakkında karşılıklı empati kurmak da ilişki ve dünya görüşlerini anlamlandırmalarına yardımcı olur.

Imago teorisi insan deneyimini 4 yolculuk ile açıklar:

1. Eğlence ve keyiften temellenen, bizi birbirimize bağlayan titreşimli enerjinin kozmik yolculuğu,
2. Varlığımızı iyileştirdiğimiz, anlamlandırdığımız ve bunu ifade edebildiğimiz güvene odaklı evrimsel yolculuk.
3. Kayıp ve reddedilmiş benliklerin geliştiği sosyal yolculuk
4. Yaralanmış ve ilişkilerde iyileşiyor olmadaki psikolojik yolculuk.