



# GRUP TERAPİSİ



DR. ŞENİZ ÜNAL, KLİNİK PSİKOLOG

## Duygu Odaklı Farkındalık Terapisi (EFMT) nedir?

Duygu Odaklı Farkındalık Terapisi (Emotion Focused Mindfulness Therapy - EFMT), katılımcıların, diğerlerinin deneyimlerine şahit olarak kendi içsel yolculuklarına çıktıkları bir grup terapisi. Grup formatında yapılan bu terapi, bazen zorlayıcı, bazen de keyif verici olabilir. Kesin olan, ufuk açıcı ve büyütücü olduğudur. Hem kendi deneyimim hem de katılımcıların paylaşımlarına dayanarak bunları net söyleyebilirim. Kişisel tekamül, farkındalıklar ölene kadar devam ediyor, farklı araçlar, formatlar, farklı seviyeleri keşfetmemize olanak sağlıyor. Meditatif çalışmalar, bitmemiş işlere ve iç çatışmalara hitap etmek, yaşamda daha iyi yer alabilmek, büyümek ve gelişmeyi sağlamak için duygusal deneyimlemeyi güçlendirmek için etkili seçeneklerden birisidir.

EFMT katılımcıları kendi iç dünyalarını, farkındalıklarını, duygularını istedikleri kadar açarlar; terapist destekler, bazen derinleştirir (danışan isterse). Diğerleri şahit oldukları deneyimin kendi içlerinde yansımalarına odaklanırlar, isterlerse paylaşırlar. Focusing (odaklanma) ve yazma meditasyonlarının temel alındığı bu format, adeta zenginleştirilmiş bireysel terapidir. Kişiler, farklı duyguları, güvenli bir ortamda tanırlar, deneyimlerler. Yalnız olmadıklarını hatırlarlar, kendilerine ve başkalarına karşı şefkat duyguları artar.

Bu çalışma gündelik hayatımızda ilişki yönetiminin nasıl olduğunu, iletişimin nasıl algılandığını ve yorumlandığını da aynalar. Bu yolculuğa benimle ve katılımcıların asla tesadüf olmadığı bir grupla çıkmak isterseniz beklerim :)

Sevgiyle,  
Şeniz

### Focusing

Odaklanma olarak çevirdiğimiz bu “içe bakış” metodu Eugene Gendlin tarafından ortaya konmuştur. Duygu ve düşüncelerin beden-deki yansımalarına odaklanır. Beden tepkileri (önceden bildiğimiz veya yeni çıkanlar) iç sesimizin bizimle konuşmasıdır. “Felt-sense” denilen



beden duyuları, fiziksel hisler iç dünyamızın derinliklerine götürür bizi. İç içe saklanan bebekler gibi, bir duyumdan daha derinlerdeki başka bir duyuma gideriz. Henüz sözcüklerle dile getirilmeyen duygulara ve duygulara, açık ve yargılayıcı olmadan dikkat vererek içgörü kazanılır.





# GRUP TERAPİSİ



DR. ŞENİZ ÜNAL, KLİNİK PSİKOLOG



## Yazma Meditasyonu

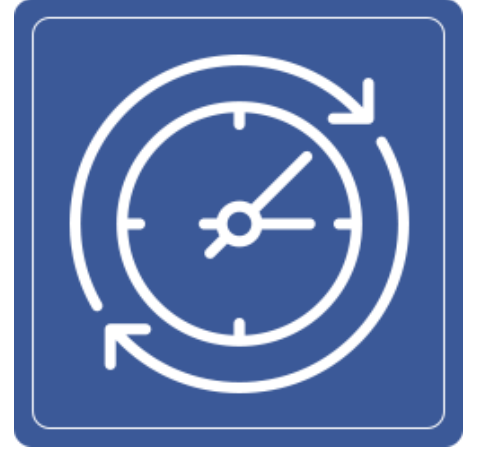
Odaklanma meditasyonunun ardından, hissedilenleri yargısız, olduğu gibi yazıya dökerken, farkındalıklarımız derinleşebilir, farklı yönlere gidebilir, netleşebilir.

Zihni, duyguyu, 3 boyutlu şekle dökmek içgörülerin kalıcılığını destekler ve yeni içgörüler kazanmamıza da yardımcı olur. Herhangi bir özel beceri gerekmez, sadece deneyimleri yazmak kafidir.

## Grup Çalışması Program Oturum Akışı

EFMT Grup Terapisinin başlangıç programı 4 haftalık, online bir çalışmadır. Bu çalışmada terapistin yönlendirmesi yoğundur ve bilgi aktarımı fazladır. Toplam 2 saat süren bir oturumda, ilk 15 dakika paylaşım ve bilgi aktarımına ayrılır. Ardından 30 dakikalık meditasyonlar yapılır (20 dak Focusing, 10 dak yazma meditasyonu), ardından 75 dakika katılımcıların paylaşımı, derinleşmesi, farkındalık kazanmalarıyla geçer. Az sayıda kişiyle yapılan bu çalışmayı, terapist yönetir. Gerekli görürse, katılımcı da onay verirse, bir katılımcıyla derin çalışma da yapabilir.

EFMT, 1 bireysel seans ücreti karşılığında 8 saatlik verim almanızı sağlar. Gruplar sınırlı sayıda kişilerden oluşur.



**EFMT Grup Terapisi'nde, katılımcılar neyi, ne kadar isterlerse o kadar paylaşırlar, tamamen susmayı da seçebilirler. Çalışma başlangıcında diğerlerinin mahremiyetine de saygı göstereceklerini, tüm konuşmaların, deneyimlerin kendilerinde saklı kalacaklarına söz verirler.**

Bu çalışma hakkında daha fazla bilgi almak veya yeni açılacak gruplara kayıt yaptırmak için (0530) 516 5300'ı arayabilir veya mesaj atabilirsiniz.

