

## Söz Yerine Beden Konuştuğunda Şema Terapide Somatizasyonla Çalışmak

### Online ISST Sürekli Eğitimleri

**Bahar Köse**

*ISST İleri Şema Terapisti, Eğitmeni ve Süpervizörü*

**Eğitimin Amacı:** Somatizasyonla çalışırken somatizasyonun mantığını, uygun şema terapi tekniklerini seçmeyi ve kullanmayı öğrenmek. Püf noktaların neler olduğunu fark ederek terapide oluşan engellerin nasıl aşılabileceğini ve içerideki İncinmiş Çocuğa nasıl ulaşılabilirliğine dair becerileri geliştirmek.

**Kimler Katılabilir?** Şema Terapi sertifikasyon sürecinde eğitimine devam eden ya da üniversitede yüksek lisans ve doktora kapsamında şema terapi dersi almış, temel kavramlara hâkim alanda çalışan kişiler.

**Not:** Bu eğitimi tamamlayan sertifikalı Şema Terapistleri ISST kapsamında 12 saatlik sürekli eğitim kredisi almaya hak kazanırlar.

**Kontenjan:** 20 kişiyle sınırlıdır (10 kişi olduğunda eğitim açılacaktır)

**Eğitim Biçimi:** Zoom online/ teorik ve uygulamalı

**Tarih:** 26-27 Mart 2027 (Cuma-Cumartesi)

**Saat:** 9.30-17.30

**Kayıt:** Ödeme yapıldığında kayıt kesinleşecektir. 12 Mart'a kadar yapılan iptallerde ödemenin %50'si, 12 Mart ve sonrasında ücret iadesi yapılmayacaktır.

**Başvuru:** Yönetici Asistanı: Dilara Erdağ

**İletişim:** 0532 4849686/ [sematerapiegitim@gmail.com](mailto:sematerapiegitim@gmail.com)

### Eğitimin İçeriği

- 1) Somatizasyon tanımı ve kökenleri (ebeveynlik tutumu, travmatik yaşantılar ve kültürel etkileşimler)
- 2) Danışanın öyküsünde somatizasyonun işlevini/kazancını belirlemek
- 3) Duyguları Bastırma şeması ve Young-Rygh Kaçınma Ölçeğindeki alt başlıklara somatizasyon bağlamında yaklaşmayı öğrenmek
- 4) Somatizasyonun *duygu düzenleme güçlüğüyle* ilişkisini ve bu bağlamdaki mantığını öğrenmek, duygu düzenleme basamaklarını psikoterapinin parçası haline getirmek (örn., farkındalık, kabul, netlik, ifade, amaç ve strateji)
- 5) Somatizasyonu anlamak için, Kopuk Korungan (bilinçdışı kaçınma/donakalmak/bastırma) ve Kopuk Kendini Avutan Mod (bilinçli/farkında kaçınma) arasındaki farklılıklara dikkati çekmek
- 6) Somatizasyonla çalışırken öne çıkan engellerle başa çıkmak (örn. farmakolojik destekli veya desteksiz terapiye devam etmek, somatizasyonun ikincil kazancı, madde kötüye kullanımı/bağımlılığı, mükemmeliyetçilik, komorbid tanılar, travmatik başa çıkma biçimi gibi...)
- 7) Somatizasyonla çalışırken kullanılan farklı teknikleri tanımlamak
  - Yapılandırılmış **beden duyum takip formu** kullanmak (Bahar Köse'nin kendi pratiğinde geliştirdiği)
  - Olumsuz duyguyla kalmak ve kendini yatıştırmak becerilerini geliştirmek için *metafor* kullanımı (Deli Metaforu ve Oda Metaforu/ Bahar Köse'nin kendi pratiğinden geliştirdiği)
  - Bedensel duyumu adı belirlenemeyen/isimsiz duygunun yerine malzeme olarak kullanma
  - Tanımlanamayan duygunun nesneleştirilmesi
  - Sözsüz iletişimi okuyabilmek ve kullanabilmek için terapi ilişkisinde şimdi ve burada ilkesiyle çalışmak
  - Terapi ilişkisinde sessizlik, konuşulmayan ve boşluk bırakan bir yapı sergilemek
  - Terapi odasında *sözsüz* iletişimi takip etmek
  - İmgeleme Çalışması: Bugünün *isimsiz* duygusunun bedensel duyum üzerinden geçmişle bağının kurulması
  - Sandalye çalışmasında, bilinmeyen/isimsiz duyguya söz vermek
  - Sağlıklı Yetişkin kanalından duygunun ifadesini öğretmek
  - Üçüncüler/aracı üzerinden duygunun dolaylı olarak dışavurumunu desteklemek (film üzerinden konuşmak)

- Gevşeme/mindfulness/yoga gibi teknikleri günlük hayata adapte etmek
- Danışanın “***bilmiyorum kasını***” güçlendirmek için neyi sevip sevmediğine dair keşif yapacağı ödevler düzenlemek
- Mutlu/Spontan Çocuk Modu geliştirmek ve keyif/haz ihtiyacına odaklanmak
- Psikosomatik Modu sandalye tekniğinde çalışmak
- Bedensel Duyumla röportaj yapmak
- Sensorimotor Psikoterapi-Şimdi ve burada tolerans penceresini artırmak

