

## SOMATİK DENEYİMLEME

### DİDEM ÇAYLAK

Somatik Deneyimleme, Amerika`da Dr. Peter Levine tarafından geliştirilmiş ve "Somatic Experiencing®" adıyla tanınan bu yaklaşım, kişiye saygılı, duyarlı ve etkin bir uygulama olmasıyla bilinmektedir. SE, travma ve kronik stresin yarattığı olumsuz etkileri iyileştirmeye yönelik, kısa süreli, beden merkezli psikobiyolojik bir yaklaşımdır. SE, bedendeki duyuların farkındalığa geçirilmesi ve takibi ile oluşan tepkilerin tamamlanması, biriken hayatta kalma enerjisinin çözülmesi ve sinir sisteminin kendini dengeleme kapasitesinin yeniden kazanılması ile çalışır. Atölyede Somatik Deneyimlemenin genel yapısı ve kavramlarının açıklanması ve katılımcılarla uygulamasının yapılması amaçlanmaktadır.