

UZM. PSK. YAPRAK KAYMAK ÖZGÜR

# Gör Beni



SANATLA TERAPİ GRUBU  
- ONLINE -

İLK BULUŞMA  
8 Şubat Salı  
19.30 - 21.30

**YAPIKA** YARATICI  
YOLCULUKLAR  
ATÖLYESİ

“Cesaretle koy kendini ortaya,  
Parıldasın ışığın,  
Tüm korkuna rağmen  
güven seni taşıyan bu hayata...”

Görünür olmak ve olduğumuz gibi görülmek var  
olmanın, bu dünyaya ait hissetmenin yoludur. Her  
birimiz onaylanmak, sevmek, kabul ve takdir  
görmek isteriz...

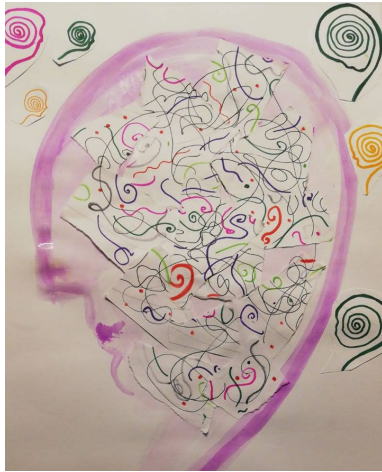
Oysa ki pek çoğumuz için görülmek dehşet vericidir;

*Ya gören gözler gerçekten görmezse, ya gördüklerini beğenmezlerse...  
Ya gördükleri ve sevdikleri şey olmaya devam edemezsem...*

O zaman saklanırız, kabul göreceğine inandığımız maskelerin ardına, kabul  
gördüğünü düşündüğümüz kişilerin, rollerin gölgesine. En çok özlemine  
duyduğumuz şeyden uzak durmak içi elimizden geleni yaparız.

Gelin ödümüzü kopartan bu görölme özlemine yeniden bir bakalım. Çünkü kendini  
gören ve görölmeye izin veren kişi aslında bir armağandır.

Bu grup çalışmasında sanat malzemeleri ve yaratıcı ifadeyi kullanarak, görölmek ve  
görünmeye dair deneyimlerimizi, öğrendiklerimizi, varsayımlarımızı daha yakından  
taniyacağız.



Paylaşım ve bağlantıyı mümkün kılmak adına bu grup en fazla 8 kişinin katılımına açık... Gruba katılabilmek için 8 hafta boyunca zaman ayırmayı taahhüt etmeniz gerek.

Size çalışma öncesi basit sanat malzemelerinden oluşan ufak bir malzeme listesi göndereceğim. Bunu dışında güçlü internet bağlantısı olan bölünmeden yalnız kalabileceğiniz bir mekana ve kamera ve mikrofonu çalışan bir bilgisayara ihtiyacınız olacak.

Bu çalışma için sanatla ilgili herhangi bir yeteneğiniz ya da deneyiminiz olması gerekmiyor. Daha önceki online grup çalışmalarımızın katılımcılarından gelen geri bildirimler sürece dair size ışık tutabilir:

## Katılımcı Görüşleri

"Bu çağrıyla karşılaştığımda içimde güçlü bir yankı duydum.. Bazı endişelerime rağmen, sürece dahil oldum. Sanat çalışmalarını yaptığımızda sanki her şey susuyordu ve o sessizlikte iç sesim şarkı söylüyordu; bazen hüznü, bazen coşkulu, bazen gizemli, bazen neşeli...kendimle hakiki bir temas kurmanın büyüü eşsiz bir deneyimdi.. Ve büyüleyici olan bir diğer şey de; birbirimize eşlik etmenin, şahitlik etmenin ne kadar destekleyici olabildiğini keşfetmekti.. paylaştıkça hafifledim, dinledikçe genişledim, derinleştirdim... Bu yolu senin rehberliğinde yürüdüğüm için şükran doluyum. Bu çalışma bir eşik oldu benim için; derinden duyan varlığına ve tüm şefkat dolu desteğine kalpten minnetle..."

"'Gör Beni' grubu kendimle yeniden buluşup, kendimi görmemi sağladı. Bir süredir bakmaya çekindiğim ya da görmezden geldiğim hallerimi de görmemi sağladı. Belki de en önemlisi bu oldu benim için, çünkü anladım ki ben kendimi görebildiğim ölçüde görünür olabilirim. Kendimi gördükçe görünmeye dair kaygılarımı aşım sınırlarımı memnun edici şekilde esnetebilirim. Bu süreci grupta ve sanat yardımıyla yapmak da iyi geldi. Yaprak'ın yöneticiliğinde kendimi güvende, görülmüş ve desteklenmiş hissettim. Bu tutum, bakmaya korktuklarıma bakabilmeme çok yardım etti."



*Uzm. Klinik Psk.  
Yaprak Kaymak Özgür*

Boğaziçi Üniversitesi Psikoloji Bölümünden mezun olmuş ardından Portland, Oregon'da Pasifik Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisansını tamamlamıştır. İş hayatına Türkiye Eğitim Gönüllüleri Vakfı'nda başlamış, Nisan Psikolojik Danışma Merkezinde gençlerle ve genç yetişkinlerle kariyer danışmanlığı ve psikoterapi süreçleri yürümüştür.

2013 yılından beri Sanat Terapisi alanında eğitimlere ve çalışmalara tutkuyla devam ediyor. Sanatın iyileştirici gücünü kendi yaşamında da deneyimlemekte olan Yaprak, Anadolu Jam, The Way of Council ve Şiddetsiz İletişim atölyeleri aracılığıyla topluluk olma, şiddetsiz iletişim yöntemleri ve çember pratikleri ile de tanışmış. Bu süreçte dünyada hayal ettiği değişim ve dönüşümün bireysel ve sosyal düzeyde birbirinden bağımsız olmadığını fark etmiştir.

Kendi sınırlarından özgürleşen, içindeki çocukla temasta kalabilen her bireyin, ilişkilerin ve sistemlerin dönüşümüne katkıda bulunduğu inanan Yaprak, hayatın her alanında şefkati, bağlantıyı ve yaratıcılığı beslemek üzere gestalt terapisi, sanat terapisi, eğitim ve sivil toplum alanlarından getirdiği birikimle bireysel seanslar, grup terapileri, atölye çalışmaları ve danışmanlık süreçleri yürütmektedir.

Çalışmalarına 2017 yılında kurmuş olduğu Yapıka Yaratıcı Yolculuklar Atölyesinde devam etmekte olan Yaprak ayrıca Kalpten İşler adlı bir sosyal girişimin de kurucu ortağıdır.

**8 Oturum**  
**Salı 19.30 -21.30**

**İlk Buluşma : 8 Şubat Salı**

**Grup ücreti, her oturum için 200 TL'dir.**

**Gruba katılacak kişiler tüm haftalara devam etmeyi taahhüt eder.**

*Katılımcılar yapılacak ön görüşme sonrasında belirlenecektir. Öngörüşme zoom üzerinden yapılacaktır.*

*Ön görüşme randevusu için  
yapika@yapikatolye.com adresine mail gönderebilirsiniz.*