

Kendi Kendine Teşhis Koymaya Yardımcı Olarak Meditasyon

Dr. Florina Formicola, psikoloji, onkolojik psikoloji ve psikiyatri doktorasına sahiptir. Bir psikoterapist, ayrıca İtalya’da psikoterapi ve ruh sağlığı ile ilgili ayrı bir serviste direktördür. aktif meditasyon yöntemlerini iyi bilmekte, onları hem kendisi kullanmakta hem de onları bazı hastalarına önermektedir...

İşte meditasyon bilgisini ve deneyimini kendi çalışmasına nasıl getirdiği hakkında konuşuyor.

Çalışmam, psikologlar ve geri kalan personeli yönetmeye ek olarak, özel psikiyatri hastaları ve psikiyatri personeli ile grup ve bireysel psikoterapi yönetimi-. Napoli’de bir hastane birimi bünyesindeki Ruh Sağlığı biriminde çalıştım. Hastalar ile öncülük yaptığım gruplar, psikolojik hastalıklar ile ilgiliydi ve denetlenen gruplar herkese açıktır. Diğer İtalyan bölgelerinde (Roma, Liguria, Toskana ve Sicilya), denetimli ve agresif gruplarla, grubun başlangıcında bir meditasyon(ve olabildiğince bir tane de sonunda) kullanarak sıklıkla çalıştım. Napoli ve diğer İtalyan şehirlerindeki meditasyon gruplarında, uzmanlığım olan “zihin beden” tekniklerini öğrettim.

Psikiyatrik Hastalar İçin

Yönettiğim her grup seansına başlamak için Dinamik ve Kundalini meditasyonlarını kullandım. Hastalar üzerinde bireysel çalışmamda, Dinamik veya Kundalini öneririm. Kundalini her çeşit grup ile çalışmaktadır, ayrıca ciddi hastalığı olan hastalarda da. Şunu söylemek istiyorum ki, Kundalini’yi kullanmaya karşı bir gösterge yok, o borderline(sınırdaki kişilik) bozukluğu olanlar için bile yardımcıdır. Uygun itina ile Kundalini içten rahatsızlığı olanlara tanıtılabilir.

Dinamik için aynısını söyleyemeyeceğim, ciddi semptomatolojisi olanlar için zordur. Ek olarak, kişisel dengeyi iyileştirmekte etkili değildir. Dinamik rahatsız kişilikler (paranoyak, şizofren veya borderline rahatsızlıkları) için uygun değildir. Affektif(duygusal) bozukluklarda, kaygı, histeri ve obsesif kompulsif bozuklukta uygundur. Psikoterapi grup çalışmasındaki meditasyonlar, hareket ve duygusal ifade aracılığıyla tüm gerilimi çözmektedir. Bu insanların, çalışmanın bilişsel yoluna yaklaşımından önce alabilecekleri bir basamaktır.

Hasta Geribildirimleri

Genellikle meditasyondan sonra geribildirim olarak, devam eden psikolojik çalışmada kullanırım. Meditasyon hakkındaki geri bildirim neredeyse her zaman hastanın sürecinin tam olarak hangi noktasında olduğunu anlamama yarayan bir tanısal araçtır. Bu yüzden, bu iyi bir başlangıç noktası. Ayrıca katılımcıların benimseyebileceği egzersiz, ilk baştaki “kendi kendine teşhis” e göredir. Daha sonraki yorumlamalar, hastanın ilk geri bildirimine bağlanabilir. Bu fikir, bir psikoterapi grubu için de döngüsel boyut yaratır-meditasyonla açılan ve kapanan bir geştalt.

Gruplarda meditasyon aracılığı ile bu çalışmada yaptığım en önemli keşif:

-meditasyonu “kendi kendine teşhis” olarak kullanmak

-“kendi kendine teşhis” deneyimini sürmekte olan gruplarda kullanmanın, bir sonraki basamak için odak olması.

Personel İçin

Uzman personelin olduğu denetlenen grupların çalışmasında (psikologlar, psikiyatrlar, hemşireler, sosyal hizmet uzmanları v.s.), Dinamik olumlu bir etkiye sahip, özellikle sabit bir durumu dönüştürmede ve bastırılmış enerjiyi özgürleştirmede. Kundalini, bir hastaya odaklanma veya özel bir sabitlenmiş modele dikkat getirmek ihtiyacı olduğunda çok faydalı.

Psikolojik Yıpranmayı Önleme

Ayrıca, hastanelerde ve ruhsal bozukluk ve sağlık merkezlerinde psikolojik yıpranmayı önlemek için Dinamik ve Kundalini’yi kullanırım. Beden üzerinde çalışmak ve nasıl daha fazla merkezlenmiş olunacağını bilmek her zaman psikolojik yıpranmayı önleyen yoldur. Bu uzman grubunu, Dinamik veya Kundalini ile başlatıp, bir gevşeme tekniği ile sürdürürüm. Üçüncü aşama, ortaya çıkan bir sorunla ilgili özel çalışmanın takip ettiği bir paylaşımıdır. Burada, psikanalizden beden terapiye kadar, çok çeşitli yöntemler kullanırım. Başlangıç projesi kalıcı bir etkinlik haline geldi çünkü çok etkili bir araç olduğu kabul edilmektedir. Meditasyonun öne çıktığı tüm gruplarda, meditasyonun katılımcılara duygularını ifade etme olanağı sağladığını ve benim onlarla olan empatimi desteklediğini fark ettim. Çalışmamın meditatif tarafından keyif alıyorum ve psikoterapik yaklaşımının deneysel sistemini daha çok tamamlayacak bir yol bulmaktan çok mutluyum.