EMDR
terapisi teknikleri ile
ACI ANILARI SİLMEK

Dr. FRANCINE SHAPIRO

kuraldışı

9. BASKI

Kuraldışı 23 Yaşında

insan kurallara sığmaz

Zaman bütün yaraları sarar mı?

Beyne hapsolmuş acı veren anılarınızın, harekete geçirdiği olumsuz duygularla bağları kesilmedikçe; **hayır!** Zamanla hiçbir yara sarılmadığı gibi, "işlenmemiş anılar" bazen ruhsal dengesizliklere yol açarak hayatımızın dizginlerini de ele geçirebiliyor.

Neden belirli acıları hızla atlatırken, diğerlerini atlatamayız? Neden kimimiz neşe dolu, kimimiz durgun ve hüzünlü görünürüz?

Bu kitabın sayfaları arasından çıkacak gerçek insanların gerçek hikâyeleri ve gerçek duygusal iyileşme öykülerinden biri sizin de bir anınızı canlandırarak nedensiz ve çözümsüz görünen korku, endişe, madde bağımlılığı, duygusal ilişki kuramama, ebeveynlerle iletişim gibi sorunlarınıza ışık tutabilir.

EMDR (Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme); geçerliliği ve iyileştirme gücü bilim insanlarınca kabul edilmiş, Türkiye'deki 1999 depremi mağdurları dâhil, dünyada milyonlarca insanın yarar gördüğü bir terapi yöntemi. Yöntemin yaratıcısı Dr. Francine Shapiro, bu kitapta, herkese göre pratik uygulamalarla mutluluk ve coşku gibi duygulara set çeken engelleri aşmaya dair teknikler sunuyor. Bu teknikleri kullanarak, yaşamınızın dizginlerini yeniden ele geçirip geçmişin acı anılarından özgürleşebilirsiniz.

Duygusal engeller ve kötü ilişki seçimleri sizi esir mi aldı? Sorun işlenmemiş anılar, çözüm ise EMDR olabilir. EMDR milyonlarca insana özgürlüğünü geri kazanmasında yardımcı olmuş güçlü, bilimselliği doğrulanmış bir süreçtir. Francine Shapiro pratik yöntemlerini ilk kez bu kitapla herkesin erişimine sunuyor.

Dr. Jeffry K. Zeig, Milton Erickson Vakfı Direktörü

PSİKOLOJİ

ISBN 978-975-275-199-6

9 789752 751996

31 ₺

www.kuraldisi.com

Kuraldışı size kendinizi kazandırır.

EMDR
terapisi teknikleri ile

ACI ANILARI SİLMEK

Dr. FRANCINE SHAPIRO

Türkçesi: Fezal Gülfidan

kuraldışı

© KURALDIŞI YAYINCILIK

23 Yaşında

Francine Shapiro
Acı Anıları Silmek
Getting Past Your Past
Türkçesi: Fezal Gülfidan

Yayın Yönetmeni: Nil Gün
Yayına Hazırlayan: Çağlayan Erendağ

ISBN 978-975-275-199-6
9. Baskı, Ekim 2018, İstanbul
1. Baskı, Aralık 2012, İstanbul

Kayı Telif ve Lisans Hakları Ajans aracılığıyla
© 2012, Francine Shapiro
Yayıncının yazılı izni olmadan herhangi bir alıntı yapılamaz

Kapak Tasarımı ve Sayfa Düzeni: Ebru Öner

İnkılâp Kitabevi Baskı Tesisleri
Çobançeşme Mah. Altay Sok. No: 8 Yenibosna-Bahçelievler-İstanbul
Tel: 0212 496 11 11
Sertifika No: 10614

Kuraldışı Yayıncılık
Fener Kalamış Cad. No: 93/8 34726 Kadıköy-İstanbul
Tel: 0216 449 98 05 pbx Faks: 0216 348 00 69
kuraldisi@kuraldisi.com
Sertifika No: 10540

Dağıtım
Alemdar Mah. Çatalçeşme Sok.
No:25 Çatalçeşme Han Cağaloğlu-İstanbul
Tel: 0212 513 81 57 Faks: 0212 511 62 52
İnternet Satış: www.kuraldisi.com

"Francine Shapiro'nun EMDR'yi buluşu psikoterapi tarihindeki en önemli dönüm noktalarından biridir. Son on beş yıldır kendi uygulamamın parçası olarak kullandığım halde, hâlâ insanların zihin ve beyinlerinin, hatta çoğu kez, yıllardır kilitlenmiş ve travmadan mustarip insanların bedensel semptomlarının iyileşmesine ve değişmesine yardım etmekteki derinliğine ve hızına hayret ederim; hastalarımın çoğu da öyle. *Acı Anıları Silmek,* ruhsal iyileşmenin nasıl olabileceğini anlamanın harika bir başlangıç noktası olarak, insanların dönüşümlerine baktığınızda abartılı gibi görünebilecek vaka tarihçeleriyle dolu ise de, hiçbirinde abartı yoktur. *Acı Anıları Silmek,* faydalı bir kitap."

Norman Doidge, MD,
The Brain That Changes Itself'in yazarı*

* Türkçesi: *Kendini Değiştiren Beyin*, Pegasus Yayınları, İst. 2012 Çev: İbrahim Şener.

İnsan kurallara sığmaz!

İÇİNDEKİLER

Bölüm 1: Otomatiğe Takmak.....7

Bölüm 2: Zihin, Beyin ve Önemli Olan.....23

Bölüm 3: İklim mi Yoksa Hava Durumu mu?.....47

Bölüm 4: İpler Kimin Elinde?.....71

Bölüm 5: Gizli Manzara.....95

Bölüm 6: Yapabilsem Yapardım, Ama Yapamıyorum.....119

Bölüm 7: Beyin, Beden ve Zihin Bağlantısı.....147

Bölüm 8: Benden Ne İstiyorsun?.....175

Bölüm 9: Bütünün Bir Parçası.....207

Bölüm 10: Stresli Olmaktan İyinin de İyisine.....237

Bölüm 11: Sadede Gel.....263

Teşekkürler.....289

Ek A – Terimler Dizini ve Kendi Kendine Yardım Teknikleri.....293

Ek B – Klinik Uzman Seçmek.....298

İnsan kurallara sığmaz!

BÖLÜM
1

OTOMATİĞE TAKMAK

Güzel ve zeki bir kadın neden hep yanlış erkeği seçer, erkek ayrılmak istediğinde de kendini yere atarak bacaklarına yapışıp gitmemesi için ona yalvarır?

Benjamin başarılı bir işadamıdır. Ne zaman bir sunum yapması gerekse neden endişeye kapılır?

Stacey neden sürekli bir ürkeklik, bir terk edilme korkusu hissettiğini ve yeme bozukluğu çektiğini anlamak için yıllardır bir terapistten ötekine koşuyordu. Hepsinden tuhafı, zihninde kırmızı rengin ve bir mumun tekrarlanan imgeleri vardı. Bu onun için hiçbir anlam ifade etmemekle birlikte kendini bildi bileli sürüp gidiyordu.

Ne ilginçtir ki, onların sorunlarının beynin nasıl çalıştığını içeren basit bir açıklaması vardır. Bu kitapta hem çekilen acıların nedenlerini hem de bu konuda neler yapabileceğimizi araştıracağız.

NEDEN ACI ÇEKERİZ

Hepimizin zaman zaman acı çektiği bir gerçektir. Olumsuz olarak etkilendiğimiz durumlar her zaman ortaya çıkar. Ama deneyimin kendisi bittikten uzun zaman sonra acımız hâlâ devam ediyorsa, bunun nedeni beynimizde oluşan bağlantıların zihnimizi etkilemesidir. Bunu kendiniz görebilmeniz için aşağıdaki deneyi yapmaya çalışalım. Şimdi size tek bir cümle vereceğim, siz de hemen aklınıza gelen ilk şeyi söyleyin.

Güller kırmızıdır

İhtimal o ki, aklınıza gelen ilk şey *menekşeler mavi** *olmuştur. Çünkü Amerika Birleşik Devletlerinde doğan insanlar için bu aslında diz atma refleksinin eşdeğeridir. Bu önemli bir kavramdır, çünkü zihinsel tepkiler fiziksel reaksiyonlara dayanır. Beyniniz vücudunuzun geri kalanıyla aynı şekilde tepki vermek üzere programlanmıştır. Yaşınız veya cinsiyetiniz ne olursa olsun, dizinize belirli bir şekilde vurulursa bacağınız refleksle yukarı doğru hareket eder. Benzer şekilde, niyet ne olursa olsun, zihniniz de otomatik olarak tepki verir. Örneğin, bu tekerlemeyi en son ne zaman duydunuz? Büyük ihtimalle çocukluğunuzda öğrenmiştiniz. Dolayısıyla, eğer küçük çocuklarla birlikte yaşamıyorsanız, bu büyük olasılıkla yıllar öncedir. Ama gene de otomatik olarak ortaya çıkıvermiştir. Bu tür istemsiz tepkiler harika ve faydalı olabilir ve zihnimizin gücünü gösterebilir ama her zaman işimize yaramazlar.*

Cümlelere bir bakalım: Sizin, "Güller kırmızıdır" cümlesine verdiğiniz tepki onun anlamının ciddi bir değerlendirmesi değildi. Zihniniz, sanki doğruymuş gibi, bir yanıtla birlikte hareket etti. Ama güller her zaman kırmızı değildir. Sarı, pembe, mor ve düşünebileceğiniz birçok renkte gül vardır. Ancak, bu incelenmemiş cümle ilk bakışta gayet doğru görünür. Peki, ikinci cümleye ne dersiniz: Menekşeler mavi. Gerçekten öyleler mi? Hayır, aslında menekşeler mordur. Ama tekerlemenin bu satırı, ister doğru olsun, ister olmasın, bu şekilde hemen ortaya çıkıverecektir. Şimdi, bu cümle sizde muhtemelen herhangi bir sıkıntı yaratmadı. Ama bu türden istemsiz bir tepki mutluluğa, ailelere ve toplumlara zarar veren çok çeşitli sorunlara da yol açar. Yirmi yıldır hiç duymadığımız bir tekerlemeyi anımsamamızı veya bir ezgiye eşlik etmemizi sağlayan aynı zihin-beyin süreçleri bizi kaygı, depresyon, gönül yarası ve bazen de fiziksel ağrının ıstırabında boğabilir.

---

* "Roses are red; violets are blue": Amerika'da çok popüler bir tekerleme ve halk şarkısı-e.n

Çocuk tekerlemesi daha başka şeyler de sunar. "Menekşeler mavi"den sonra gelen dizeyi anımsar mısınız? "Şeker tatlıdır, sen de öylesin." Hoş bir duygu, üstelik akla istemsiz olarak gelir. Ancak, hepimizin bildiği gibi, şeker elbette tatlıdır ama insanlar çok daha karmaşıktır. Herkes tatlının, ekşinin ve yeryüzündeki tüm lezzet ve değişkenliklerin bir karışımıdır. Belli bir noktada herkes kızgın, kederli, kıskanç, kırıcı, incinmiş, güvensiz, mutlu ya da tatlıdır. Ve öyle olduğumuzda da, ona göre davranırız. Bir an birlikte olduğumuz insanı bağrımıza basarız, onu öpücüklere boğarız. Bir gün sonra patlar ve ona kızgınlıkla bağırabiliriz. Dolayısıyla, temel olarak, büyürken öğrendiğimiz bazı şeyler doğrudur ama çocukluğumuzda yaşamış olduğumuz tüm diğer deneyimlerle olduğu gibi, bazıları da doğru değildir. Çocuklukta, çoğu kez farkı anlayamayız ve gerçek olarak kabul ettiğimiz şeyler (bizimle dalga geçildiğinde veya reddedildiğimizde değersiz olduğumuza inanmak ya da anne babamızın boşanmasından sorumlu olduğumuzu düşünmek gibi) aslında sadece yanlış algılamalardır. Bununla beraber, bu deneyimlerin yaşamımızın geri kalanı boyunca bilinçli kontrolümüz dışında istemsiz olarak ortaya çıkan etkileri olabilir.

Yaşamımızda sahip olduğumuz her deneyim, iç dünyamızda her şeye ve karşılaştığımız her insana karşı tepkilerimizi yöneten bir yapı taşı haline gelmiştir. Bir şey "öğrendiğimiz" zaman, o deneyim "nöron" adı verilen beyin hücrelerinin oluşturduğu ağ içinde fiziksel olarak depolanır. Bu ağ beynimizin, etrafımızdaki dünyayı nasıl yorumladığını belirleyerek ve anbean nasıl hissettiğimize hükmederek, aslında bilinçaltı zihnimizi biçimlendirir. Bu anılar yıllar önce meydana gelmiş olan deneyimleri kapsar ve bilinçli zihnimiz onların üzerimizde bir etkisinin olduğunun çoğu kez farkında değildir. Oysa anılar beyinde fiziksel olarak saklandığı için, tıpkı karşılaştığımız her yeni durumla ilgili kanaatimizi etkiledikleri gibi, "Güller kırmızıdır" dizesine karşılık olarak da kontrolümüz dışında ortaya çıkabilirler. Öyle değilken kendimizi sevimsiz hissetmemize, etrafımızdaki herkes mutluyken mutsuz hissetmemize neden olabilirler. Ve biri tarafından terk edildiğimizde bizi kederimizle yalnız bırakabilirler; o kişinin bize uyma-

dığını ve ilişkiyi sürdürmenin büyük bir hata olduğunu bilincimiz ile bilsek bile. Temel olarak, mutluluğumuzun zarar görmesine neden olan duygu ve eylemlerin çoğu bilinçaltını oluşturan bu anı sisteminden kaynaklanır.

Birinci sayfadaki ilk örneği ele alalım:

Güzel ve zeki bir kadın neden hep yanlış erkeği seçer ve erkek ayrılmaya kalktığında da kendini yere atarak bacaklarına yapışıp gitmemesi için ona yalvarır?

Justine'in erkek arkadaş edinme konusunda hiç sorunu yoktur. Sorun, onları elinde tutmaktır. Yirmi beş yaşındaki Justine genellikle duygusal açıdan hazır olmayan "sivri" erkekleri seçer. Sonra yaşadığı her ilişkide karşı tarafın fazla üzerine düşmeye başlar ve sonunda erkek arkadaşı ilişkiyi bitirir. O zaman, dizlerinin üzerine çöküp kollarıyla adamın bacaklarına sarılarak, kendisini terk etmemesi için yalvararak histerik bir şekilde ağlamaya başlar. Terapide, altı yaşındayken bir pazar akşamı meydana gelen bir olayın buna neden olduğu ortaya çıktı. Justin anne ve babasıyla iki katlı bir evde yaşıyordu. Bir gece çıkan şiddetli fırtına ve gök gürültüsü onu çok korkutmuştu. Yukarı kattaki yatak odasında ağlamaya, anne ve babasını yanına gelmeleri için yüksek sesle yalvarmaya başladı. Ancak, onlar alt kattaki mutfaktaydılar. Kızın çığlıkları fırtınada boğulduğundan onu duymadılar. Yardımına koşan olmadığından, Justine sonunda ağlaya ağlaya uyudu.

Bu kadar sıradan bir olay, Justine'in sorunlarının nasıl sorumlusu olabilirdi? Hepimiz çocukluğumuzda gök gürültülü fırtınalar yaşamışızdır ama bu deneyimin olumsuz etkisi sadece bazılarımızda kalacaktır. Bunun ayrıntılı nedenlerine daha sonraki bölümlerde gireceğiz. Şimdilik, şu anki olumsuz tepki ve davranışlar doğrudan daha önceki bir anıya kadar uzanıyor ve izlenebiliyorsa, bunları "işlenmemiş" anılar (beyinde depolanan duygular, fiziksel duyumsamalar ve inanışlar) diye tanımladığımızı bilmek yeterlidir. O fırtınalı gecede Justine bir çocuk olarak son derecede korkmuş ve tehlikede olduğu inancına kapılmıştı. İhtiyaç duyduğu halde, anne ve babası gelmeyince, onlara gerçekten ihtiyacı olduğunda, terk edileceği duygusu yaşadı.

Altı yaşındayken yaşadığı bu yoğun korkuyla birlikte beyninde saklanan bu anı, ne zaman bir erkek arkadaşı tarafından terk edilse, uyarılmaktadır. Bu noktada o artık yirmi beş yaşında olgun ve başarılı bir insan değil, karanlıkta tek başına bırakılmış, korku içinde küçük bir kızdır. Hem fırtınanın hem de ayrılığın yalnızlık ve terk edilmişlikle alakalı olduğunu düşünürsek, buradaki ilişkiyi görebiliriz. Hal böyle olunca, Justine ayrılıkları bilinçsiz olarak "tehlike altında olmak" gibi yaşar.

Bu tür bağlantıları her zaman yaşarız. Bu, genellikle kendimizde ve etrafımızdaki insanlarda sevdiğimiz ya da nefret ettiğimiz tüm niteliklerin sebebidir. Dünyadan bir anlam çıkartmaya çalışan beynin işleyiş tarzının sadece bir bölümüdür. Ne var ki, bellek bağlantılarını saptamak nasıl düşündüğümüzü, hareket ettiğimizi ve hissettiğimizi değiştirmenin sadece ilk adımıdır. Önemli olan yalnızca bir şeyin nereden geldiğini anlamak değildir, aynı zamanda bu konuda ne yapılması gerektiğini bilmektir. Bu kitap boyunca kişisel ve ilişkisel sorunların altında yatan anıların nasıl belirleneceğini, onları kendi başımıza yönetebilmek için ne yapabileceğimizi ve daha ileri profesyonel yardımın yararlı olduğu zamanı nasıl anlayacağımızı araştıracağız.

Ayrıca zihnin nasıl çalıştığını keşfetmek için **Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme** (EMDR) diye bilinen bir terapi biçimi uygulayan yetmiş binden fazla dünya çapındaki klinik uzmandan bazılarının katkıda bulunduğu öykülerden yararlanacağız. Geçtiğimiz yirmi yıl boyunca bu tedavi sayesinde milyonlarca insan yardım aldı ve bu insanların birçoğu değişim sürecinin üzerindeki "gizemin kalkmasına" katkıda bulunmak amacıyla bu kitapta ayrıntılı bildirimlerde bulundu. Araştırmanın gösterdiği gibi, tek bir EMDR yeniden-işleme seansı içinde bile önemli değişiklikler olabilir. Hastaların raporları bize "beyne açılan bir pencere" sağladı çünkü kurdukları bağlantılar dünyaya neden farklı şekillerde tepki gösterdiğimizle ilgili pek çok soruyu yanıtladı.

EMDR terapisi olumsuz duygu, duyumsama ve inanışları içeren işlenmemiş anıları hedef alır. Beynin bilgi işleme sisteminin (Bölüm 2'de anlatılacak) harekete geçirilmesi suretiyle,

eski anılar da çok geçmeden "hazmedilebilir." Yani yararlı olan şeyler öğrenilir, yararsız olanlar atılır ve anı, bellekte artık zarar vermeyecek şekilde depolanır. Örneğin, Justine'in klinik tedavi uzmanı onun yalnızlık ve tehlikede olma duygusuyla birlikte gök gürültüsüne de odaklandı. Gök gürültüsü anısı bir kez işlendikten sonra dehşetin çocukluk algılamaları yok oldu ve onların yerini emniyet duygusu ile bir yetişkin olarak kendine bakabileceğine olan inancı aldı. Bunun yanında, yeni benlik duygusu farklı romantik seçimler yapmasıyla sonuçlandıkça erkek arkadaş sorunu da çözüme kavuştu. Eğer Justine'in anne ve babası genellikle kötü davranan veya ihmalkâr kişiler olmuş olsaydı elbette üstesinden gelinmesi gerekebilecek daha fazla anı olurdu. Ama ilgili anıların sayısı ne olursa olsun, aslında bu terapi biçimiyle yeniden-işleme seanslarında içgörülerin, bağlantıların ve değişimin hızlı olmasına imkan verebilecek bir şekilde kişinin "bilinçaltı" zihnine giriyoruz.

BİLİNÇALTI ZİHİN NEDİR?

İnsanların çoğu bilinçaltını düşündüğü zaman psikanalizi ve psişik çatışmaların, sembolik rüya ve jestlerin Freud'cu görüşünü içeren filmleri düşünür. Psikanalitik bakış açısından, gözden uzak kalan güçler üzerinde içgörü ve ustalık kazanmak, genellikle uzun yıllar süren konuşma terapisi ve "kapsamlı inceleme" gerektirir. Bu tarz terapinin değeri büyük olabilir. Ama Freud ilk kitabını 1900 yılında yayımladı ve o zamandan beri çok şey değişti. Yirminci Yüzyılda bu "güçlerin" aslında neler olduğuna dair anlayışımızı genişleten nörobiyolojik teknolojilerde yeni gelişmeler oldu. Bu kitapta ele aldığımız bilinçaltının incelemesi beynin kendi çalışmalarına dayanan bir araştırmadır. Deneyimlerin duygusal ve fiziksel tepkilerimiz için fiziksel altyapıyı nasıl hazırladığını anlamak yoluyla, "saplanmış" noktalarımızın ve diz refleksi türü zihinsel tepkilerimizin nasıl ortaya çıktığını ve onlarla ilgili ne yapılacağını belirleyebiliriz.

Örneğin, ikinci vakayı ele alalım:

Benjamin başarılı bir işadamıdır. Ne zaman bir sunum yapması gerekse neden endişeye kapılır peki? Bakın Benjamin durumunu nasıl betimliyor:

"Kendimi bildim bileli, bir grup insan önünde herhangi bir performans göstermem söz konusu olduğunda endişeye kapılırım. Avuç içlerim terler, sesim çatlar, kalbim güm güm atar ve 'Ben budalanın tekiyim. Bu işi yapamam. Herkes benden nefret edecek' gibi düşüncelere kapılırım. Birkaç kez bana sanki yaşamım risk altındaymış gibi geldi. Anlamsız geliyor ama gerçekten öyleydi. Okul yıllarımda, olayların normal akışı içinde pek çok kez insanların önünde sunumlar yapmam gerekti. Profesyonel iş yaşamımda da aynı şeyler oldu. Her zaman bu işlerin üstesinden geldim ama severek ve isteyerek değil. Aslında her etkinlikten önce ve sonra sıkıntı çektim ve her ayrıntının üzerinden sevdiklerimle birlikte kılı kırk yararak geçtim ki, tahmin edebileceğiniz gibi, buna pek bayılmadılar. Neyi denersem deneyeyim hiçbir şeyin bu sorunu düzelmediği görüldü. Pek çok terapi türü denedim. Bazen sanki biraz düzelirmiş gibi oldu, ama hep şiddetle geri geldi."

Benjamin EMDR terapisine girdi ve sorununun kaynağını belirlemek için bu kitapta öğreneceğimiz çeşitli yöntemleri kullandı. İşte keşfettikleri: "Sonunda nedenin üç buçuk yaşındayken başıma gelen bir şey olduğu anlaşıldı. Kuzey Carolina'nın batısındaki çiftliğinde büyükbabamla birlikte yürüyordum. Buradaki anımda sanki çok küçük bir çocuk gibi yukarı bakıyordum. Büyükbabamla gevezelik ettiğimi hatırlamıyorum, ama eğer aile öykülerine güvenilebilirse, herhalde öyleydi. Yolda yabancı bir adama rastladık. Yaşlı, beli bükük, kızgın bakışlı bir adamdı, burun delikleri çok kıllıydı. Dağlı lehçesiyle büyükbabama şöyle dedi: 'Selam, yanımda bunun gibi çok konuşan bir ufaklık olsaydı, onu derede boğuverirdim.' Büyükbabamın kot pantolonlu bacağının arkasına saklandım, gözlerimi adamın burun deliklerine diktim ve çenemi kapattım. İstenmeyen kedi yavrularının gerçekten de 'derede boğulduklarını' bilirdim. Yabancıların önünde gevezelik etmek hiç de güvenli görünmüyordu."

Böylece, çocukluğuna ait bu korku anı Benjamin'in sorununun zeminini hazırladı. Bu anı beyninde depolandı ve başarısızlığının nedeni oldu: "İlk kitap ödevi sunumumu üçüncü sınıftayken genç, sevimli ve öğretmenliğe o yıl başlamış olan çok sevdiğim Bayan Kneenor'un önünde yaptım. Bayan Kneenor'u seviyor ve kitap ödevimin üç sayfa sürmüş olmasından gurur duyuyordum. Ödevime çok çalışmıştım. Hatta neredeyse bütün o altı ay boyunca süren ve başladığı gibi bir anda biten hafif bir kekemeliğe bile tutulmuştum. Annem ve babam durumu oldukça iyi idare etmiş olmalılar ki bu konuda utanç hissettiğimin hiç farkında olmadım. Bayan Kneenor'un beni övdüğüne ve sınıfa ne harika bir rapor hazırlamış olduğumu söylediğine dair hayaller kurdum. Bayan Kneenor öyle yapacağına, tüm sunumum boyunca zapt edemediği gülmesiyle sınıfın arka tarafında ayakta durdu. Konuştukça kötüleşen kekemeliğimle, ödevimin sayfalarını karıştırırken, 'Ben budalanın tekiyim' diye düşündüm. İki yıl sonra okul piyesindeki bir rol için son dakikada kadroya alındım. Daha birinci sahnenin ortasındayken repliklerimi unuttum. Sahnenin ortasında donakaldım. 'Herkes benden nefret edecek. Oyunu mahvettim. Ben bir aptalım' diye düşündüm."

Kırk yıl sonra işyerinde bir sunum yapması gerektiğinde, Benjamin'in zihninden aynı düşüncelerin geçtiğinin farkındasınızdır: "Ben budalanın tekiyim. Bu işi yapamam. Herkes benden nefret edecek." EMDR terapisinden önce neden bu şekilde hissettiğine ve düşündüğüne dair hiçbir fikri yoktu. Büyükbabasının çiftliğinin ya da kitap ödevinin veya okul piyesinin görsel bir imgesi yoktu zihninde; sadece olayın çağrıştırdığı duygu ve düşünceler vardı. Bu bir dış "tetikleyiciye" "güller kırmızıdır" dizesinin yol açtığı "menekşeler mor" dizesi kadar istemsiz bir tepkiydi.

Boşlukta varolan hiçbir şey yoktur. Mantıksız gibi görünen tepkiler çoğu kez tam da budur. Ama mantıksız demek bunların bir nedeni olmadığı anlamına gelmez. Bu, tepkilerin beynimizin rasyonel zihin tarafından yönetilmeyen bir bölümünden geldiği anlamına gelir. Duygularımızı kontrol eden istemsiz tepkiler daha yüksek akıl yürütme gücümüzden bağımsız olan bellek ağlarımız içindeki nöral (sinirlerle ilgili) ilişkilerden gelir. Daha

sonra pişmanlık duyacağınız bir şeyi yaparken kendinizi hayretle izleyebilmenizin, yanlış insanların çekimine kapılmanızın, hiç saygı duymadığınız birisi tarafından incitilmiş hissetmenizin, küçük bir nedenden dolayı sevdiğiniz bir kişiye bağırmanızın, önemsiz gibi görünen bir şeyin getirdiği bir bunalımdan silkinme gücünü kendinizde bulamamanızın nedeni budur. Akıldışıdır ama anlaşılabilir bir şeydir ve daha da önemlisi değiştirilebilir. Genetik önemli bir rol oynamakla birlikte, genel olarak çekilen acının temeli geçmiş deneyimlerin (anıların) beynimizde muhafaza edilme biçimidir ki, bu değiştirilebilir. Neyse ki, uygun şekilde depolanmış olan anılar aynı zamanda neşenin ve akıl sağlığının da temelidir. Daha ileride, beynin ve anıların nasıl çalıştığı hakkında daha fazla keşifte bulunacağız.

BU İŞTE HEPİMİZ BERABERİZ

Hepimiz acı ve mutluluk, hastalık ve sağlık, sorunlarımızı artıran destekleyici ve sevgi dolu aileler içinde yetiştik. Benzer şekilde, karşılaştığımız deneyim türleri de, çocukluktaki aşağılanmalar, başarısızlıklar, reddedilmeler ve tartışmalar gibi olağan olanlardan, büyük kazalar, fiziksel, cinsel ya da duygusal tacizler, savaş ya da doğal afetler gibi travma sonrası stres bozukluğunun (TSSB) tanılanması için gerekli olan önemli olaylara kadar uzanır. Ayrıca, TSSB tanısı konulabilmesi için, kişide istenmeden gelen düşünceler, karabasanlar veya tekrarlayan rüyalar gibi uyku bozuklukları, endişe, tehlikeye karşı aşırı tetikte olma ve yüksek sesler karşısında sıçramaya yol açan "aşırı tepkisellik" veya içe kapanık ve bağlantısız hissettiği "hissizleşme" gibi semptomların olması gerekir. Ayrıca bu kişiler, olayın anımsatıcılarından uzak durmaya çalışırlar ama olayla ilgili düşünceler yine de sürekli olarak ortaya çıkıverir.

TSSB'si olan insanlarda olumsuz deneyimin çok rahatsız edici bir biçimde beyinde depolanmış olduğu çok açıktır. Bu yüzden TSSB'si olan bir savaş gazisi Irak veya Afganistan'da üç yıl önce geçmiş bir olayı düşündüğünde, hadiseyi gerçekleştiği zamandaki düşünceler ve görüntülerle birlikte tüm bedeninde

hissedebilir. Vietnam Savaşından geri dönen bir gazinin aklına otuz yılı aşkın bir süre önce olmuş bir olay geldiğinde de aynı şey olur. Çok çeşitli görevlerde bulunmuş ve birçok ölüme tanıklık etmiş olan bir deniz piyadesi belirli bir ölümü hiç aklından çıkaramayabilir. Onu düşündüğünde, o zaman hissettiği aynı çaresizliği, acıyı, hüznü ve öfkeyi hissedebilir. Ve etrafındaki dünyaya bu duygularla tepki verir.

Benzer şekilde, eğer bir yıl önce tecavüze uğramış ya da elli yıl önce taciz edilmiş bir kişide TSSB varsa, onun için geçmiş bugündür. Olayı düşündüğünde, her şey sanki yeni baştan oluyormuş gibi hissedebilir ya da belirli insanların veya yerlerin civarında olduğunda korkabilir veya endişelenebilir. Ama bir şey ne kadar uzun zaman önce meydana gelmiş ve semptomlar ne kadar uzun zamandır mevcut olursa olsun, kalıcı olması gerekmez. Araştırma bu konuda gayet nettir. Yine önemli olarak, resmi bir TSSB tanısı koymak için soygun veya şiddet gibi önemli bir travmaya ihtiyaç olmakla birlikte, yakın zamanda yapılan bazı çalışmalar, ilişki sorunları veya işsizlik gibi günlük yaşam deneyimlerinin de aynı miktarda ve hatta bazen daha fazla TSSB semptomu üretebildiğini göstermiştir.

Bunun hepimiz için önemli içermeleri vardır. Olay türleri arasında net bir ayrılık olmadığı gibi semptomlar arasında da net bir ayrılığın olmadığını gösterir. TSSB'den mustarip olanlar gibi, hepimiz endişe, korku, ürkeklik ya da diğerlerinden soyutlanmış hissetmenin deneyimini, kafamızdan atamadığımız düşünceleri, suçluluğu ya da rahatsız edici rüyaları yaşamışızdır. Bazen bu tepkiler güncel bir duruma dayalıdır ve bu durumu düşünmemiz, başa çıkmak için ihtiyacımız olan enformasyonu elde etmemiz gerekir. Diğer hallerde, durum değiştiğinde semptomlar da uzaklaşır. Ama birçoğumuz için bu duygular sık sık veya görülebilir bir neden olmaksızın ortaya çıkar. Bunlar genellikle onlara neden olan temelde işlenmemiş anılar olduğuna işaret eder. Bu anılar belirlenebilir ve tedavi edilebilir. Bu yüzden sizi rahatsız etmekte olan ısrarcı olumsuz duygu, inanış ya da davranış her neyse, onun çekilen acının nedeni olmadığını (yalnızca *semptomu* olduğunu) hatırlamakta yarar vardır. Muhtemel neden, onu

iten anıdır. Anılarımız hem olumsuz semptomların hem de akıl sağlığının temelidir. Fark anıların beyinde depolanma şeklindedir. Eğer işlenmemişlerse, aşırı tepki göstermemize ya da kendimizi ya da çevremizdekileri incitecek şekilde hareket etmemize neden olabilirler. Eğer "işlenmişlerse" sevdiklerimize ve kendimize yararlı olan şekillerde tepki verebiliriz.

NEDEN BEN?

Destekleyici olmayan ya da istismarcı anne baba tarafından büyütülmüş olan kimimizin sorunlarımıza sebep olabilen deneyimlerin türleri hakkında bir fikrimiz vardır. Kimimizse gerçekten dengesiz ailelerin ve örselediği çocukların öykülerini okumuştur ve şuna inanır: "Bu ben değilim. Benim iyi bir ailem vardı, bu yüzden bu şekilde hissetmek benim açımdan hiç mantıklı değil." Ancak, bazen bizim için en iyisini yaptıklarına inanan en destekleyici aile fertlerinin yanında bile kendimizi bir semptomlar ağının ve anlamadığımız bir acının içine hapsolmuş bulabiliriz. Bazen de terapi içindeki yanıt arayışları bizi yanlış yönlendirebilir çünkü klinik uzmanın belleğin nasıl çalıştığına dair net bir fikri yoktur. Örneğin, üçüncü örneğimize bir bakalım:

Stacey'de neden sürekli dehşet duygusu, terk edilme korkuları ve yeme bozukluğu var? Hepsinden tuhafı, zihninde kırmızı rengin ve bir mumun tekrarlanan imgeleri var. Bu onun için hiçbir anlam ifade etmemekle birlikte kendini bildi bileli sürüp gitmekte.

Stacey yıllarca bir terapisti bırakıp diğerini denedi. Yüzden fazla farklı terapi türü olması, bunun yanı sıra, her terapistin getirdiği kişisel perspektif, tedavinin uygulanma şeklini değiştirir. Bazen insanlar için doğru tedaviyi ya da doğru terapisti bulmak zor olur. Ayrıca, klinik durumlar karmaşık olabilir çünkü bazen çocuklukta geçen bir olay öyle rahatsız edicidir ki, beynin doğal işleme yeteneğini tamamen bastırabilir ve olayla bağlantı tamamen kesilir, böylece kişi onu hiç anımsayamaz. Stacey'in sorunlarından biri buydu. Semptomlarda çok az değişiklik sağlayan yılların terapisinden sonra, çeşitli yollar deneyen ve yine hiçbir sonuç alamayan bir terapiste geldi. Stacey'nin sorunun nereden

kaynaklandığına dair hiçbir fikri olmaması ve terk edilme meseleleri, cinsel ilişki sorunları, yeme zorlukları, panik hali ve anksiyetesi olması nedeniyle klinik uzman ona şöyle dedi: "Gerçekten de cinsel tacize uğramışsın gibi duruyor." Ayrıca, zihninde kırmızı rengin ve bir mumun tekrarlanan imgeleri olması nedeniyle, uzman bunun ayinsel bir taciz olabileceğini, çünkü bu imgelerin şeytana tapınma törenlerine tam olarak uyduğunu ileri sürdü. Tahmin edebileceğiniz gibi, bu onun endişelerini iyice körükledi. Böylece iki yıl boyunca başarısız bir şekilde ayinsel taciz anılarını bulmaya çalışarak Stacey'nin yaşam öyküsünü soruşturdular.

Hâlâ acı çektiğinden, Stacey bir diğer terapisti denedi ve orada EMDR yöntemini öğrendi. Stacey'nin dehşet duygusu, anksiyete, terk edilme korkuları ve yeme bozukluğuna bağlı bilinçli olarak düşündüğü herhangi bir anısı olmadığından, terapist onları altta yatan anıya en kestirme yoldan götürebilecek semptomları hedef aldı: kırmızı ile mum imgesi. Uygun hazırlıkların ardından, bellek işleme süreçleri sırasında çocukluğunun imgeleri ortaya çıktı ve beş yaşındaki halini gördü. Doğum günüydü. Babası ona odası için kokulu bir mum vermiş ve sonra birlikte doğum günü yemeği için dışarı çıkmışlardı. Arabada birlikte şarkı söyleyerek giderken, kırmızı ışıkta geçen bir araba, onlara çarpıp babasını öldürmüştü. Yani, eğer doğum günü yemeğine giderken babası hemen yanında öldüyse semptomlar da izah edilebilir hale gelir. Görebildiğiniz gibi, bu hadiseden kaynaklanan yeme problemleri, terk edilme sorunları ve daimi anksiyete hali geliştirme olasılığı son derece yüksektir.

Fakat bazen anıların yanıltıcı olması da mümkündür çünkü bunlar salt hissettiklerimize bağlı olan imgeler olabilir. Örneğin, çocuklar dinledikleri bir öykünün ya da televizyonda izledikleri kötü bir şeyin kendi başlarına geldiğine inanabilirler. Korkutucu filmler izledikten sonra kâbuslar gören çocukları düşünün. Babası öldüğünde Stacey gerçekten de arabanın içinde miydi? Stacey babasının bir araba kazasında öldüğünü biliyordu ama onunla birlikte olduğuna dair bir anısı yoktu. Teyit almadıkça bilemezsiniz. Annesine telefon edip sordu: "Anne, bu doğru mu? Babam öldüğünde onunla birlikte miydim?" Annesi şöyle dedi: "Şey,

evet canım, onun yanındaydın ama bundan hiç söz etmediğin için bu konuyu konuşmak istemediğini düşündük." Böylece, onu korumak isteyen sevgi dolu bir annesi olmasına ve belleğinde babasının ölümünün doğrudan anısı olmamasına rağmen, Stacey yıllarca tamamen mantık dışı gibi görünen semptomlar yaşamıştı. Bunlar artık ona bir anlam ifade ediyorlardı. Daha da önemlisi, bellekte işlendikten sonra ortadan kayboldular.

Uzun yıllar süren semptomlar geliştirmek için babanın ölümü veya araba kazası gibi önemli bir travma geçirmemiz gerekmediğini akılda tutmak önemlidir. Örneğin, terapi için gelen Janice çok uzun yıllar aşırı miktarda antiasit almıştı. Şu anda aldığı ilaçlar yaşamını tehdit etmekteydi çünkü onları öyle sık kullanıyordu ki neredeyse midesi delinecekti. Ayrıca bunun nasıl başladığına dair belleğinde bir anı da yoktu; sadece mide hastası olmaktan çok korktuğunu biliyordu. Klinik uzman bu duyguların kaynağını bulmak için ileride öğreneceğiniz EMDR yöntemlerini kullandı. Janice ilkokuldayken yanında oturan kızın sınıfta kustuğunu o zaman hatırladı. Kendini tutmak isteyen kız eliyle ağzını kapatmış, kusmuğu yanlardan akarak Janice'in saçlarına bulaşmıştı. Janice paniklemiş, utanmış ve kirlenmiş olarak koşarak sınıftan çıkmıştı. Aşırı antiasit ilaçlar kullanmasının altındaki anı buydu. Anının işlenmesinden sonra artık o ilaçlara gereksinim duymadı.

O halde, eğer bir semptom varsa, buradaki mesaj genellikle ona sebep olan ya da onu artıran bir deneyimin olduğudur. İster bilinçli olarak anımsayalım, ister anımsamayalım, bir şey olmuştur. Esenlik duyguları için büyük oranda ilaçlara bel bağlar hale gelmiş olmamıza rağmen, bunlar çoğu kez sadece semptomları maskeler. Bu sorunların nedeni tipik kalıtsal bir nörolojik zorluk veya tamamen biyokimyasal değildir. Elbette genetik yapımız bunda önemli bir rol oynar ve belirli deneyimlere güçlü bir şekilde tepki vermemize neden olabilir. Bazen depresyon veya anksiyete gibi çeşitli hassasiyet hallerine olan yatkınlıkları kalıtım yoluyla almış olabiliriz. Ancak, bu durumlarda bile, sıkıntıya neden olmak için genellikle belirli türde yaşam deneyimlerine ihtiyaç vardır. Esasen, genetik yapımız hayatın "otomatik pilota" bağlı olarak devam edeceği şekilde deneyimlerimizle birleşir.

Diğer mesaj ise sadece semptomların uzun süreli ya da şiddetli olması mutlaka önemli bir travmamın yaşanmış olduğu anlamına gelmediğidir. Travma sebebi, bir yetişkinin perspektifinden önemsizmiş gibi görünen olaylar bile olabilir. Sonuçta, bir çocuğun bakış açısından, meydana geldiği zamanda olay travmatik görünmüş ve anısı beynin içine hapsedilmiştir. Bu deneyimler uzun zaman önce yaşanmış olabilir ve aslında bizi ne çok etkilediklerinin farkında olmayabiliriz. Fakat kronik sorunların kaynağı olan olumsuz duygu, davranış, inanış ve duyumsamalar genellikle bu işlenmemiş anılara dönerek izlenebilir. Bu şekilde geçmiş hep bugünde kalır. Bu kitap size semptomlardan anlam çıkartmanıza ve nedenlerini belirlemenize yardımcı olabilecek teknikler sağlayacaktır. Ayrıca düşünce, duygu ve tepkilerinizi sıkıntınızı azaltıp, güven duygunuzu ve rahatlığınızı artıracak şekilde dönüştürülebileceğiniz yollar göstereceğiz.

BU KİTABIN HEDEFLERİ

İster kitaplarda, ister terapi yoluyla olsun, bizi yanıtlar aramaya sevk eden binlerce şey vardır. Bazı insanlar yaşamlarındaki yeni bir olayla başa çıkmak için enformasyona ihtiyaç duyarlar. Kimileri de kendilerini bir şeyin bloke ettiğinin farkındadır. Yapmak istemedikleri işleri yapmaya itiliyor ya da kendileri için yararlı olacağını bildikleri şeyleri yapmaları engelleniyordur. Bu kitap çevrenizdekilerin ve kendi yaşamınızın içindeki "Neden" sorusunu anlamakla ilgilidir. Daha önemlisi, bu konuda *ne yapabileceğinizi* anlamakla ilgilidir. Hepimizin acı ve kararsızlık anları vardır. Bu bir "Hayatım boyunca bir ara acı çekecek miyim?" meselesi değil; ne kadar süreyle ve hangi yollardan acı çekileceği meselesidir. Kimimiz belirli acıları hızla atlatırken, bazılarını atlatamayız, kimimiz neşeyle doluyken diğerleri neşeyi nadiren duyar ya da hiç duymaz. Bu kitap ne sadece acıyla ne de bize yararı olan olumsuz tepkiler karşısında ne yapabileceğimizle ilgilidir. Aynı zamanda, mutluluk ve esenlik duygularının önündeki engelleri belirlemek ve açmaya dairdir. Bizi biz yapanın ne olduğunu, neden böyle olduğumuzu anlamakla ilgilidir. Birtakım

teknikler kullanarak geleceğiniz için en iyi seçimleri nasıl yapacağınıza karar verebilirsiniz.

Çocukluktan gelen deneyimlerin birçok psikolojik sorunun nedeni olduğunu sık sık keşfetmemize karşın, bu kitabın "suçlama" üzerine olmadığının da altını çizmek isterim. Yetişkinlerin dünyasında bir çocuk olarak herkes, denetimin kendilerinde olmadığı gerçeğinin göz ardı edildiği ya da diğer insanlardan daha az önemli hissettiği durumlar yaşamıştır. İlerleyen bölümlerde psikolojik semptomların ve sorunların neden kimilerinde geliştiğini, kimilerinde de gelişmediğini araştıracağız. Ama tüm bunların bir seçeneğimiz ya da gücümüz olmadığı zamanlarda meydana gelmiş şeyler olduğunu unutmamak önemlidir. Çocuklar olarak, bize olanları biz istemedik. Bize uygulanan anne-babalık yaklaşımı her neydiyse, ana babamız da, yetiştirilme tarzları dâhil, kendi yaşam deneyimlerini bize yansıtmışlardı. Aslında bir suç yüklemek istersek genellikle kuşaklar boyu geri gitmemiz gerekir. Bununla beraber, en uzun olumsuz örüntüler bile kırılabilir. Yeterli bilgi sahibi sorumlu yetişkinler olarak kendimizi kontrol etme gücüne sahibiz.

Yaşamlarımızdaki etkin güçleri belirlerken bizi neyin harekete geçirdiğini ve etrafımızdaki insanları daha iyi anlayabiliriz. Hepimiz duygularımızı ve hareketlerimizi yöneten bilinçdışı süreçler ve anılarla uğraşıyoruz. En sonunda soru şudur: Bu konuda ne yaparız?

Örneğin, Joe işinde mutsuz olmasına ve işin ona uygun olmadığını fark etmesine rağmen bir türlü işini değiştiremediği için beni görmeye geldi. Duygularını birlikte araştırırken, her zaman "İstediğim şeyin peşine düşüp onu elde edemem" duygusu taşımış olduğunu söyledi. EMDR yöntemlerini kullanarak onu durduran anıyı keşfedip işleyebildik. Joe küçükken merdivenin başında top oynadığını anımsadı. Annesi onu görmüş ve merdivenden aşağıya inmemesini söylemişti. Ama top basamaklardan aşağı yuvarlanmış, o da heyecanlanarak topun arkasından koşmuştu. Annesi peşinden geldi, onu kolundan tuttuğu gibi pataklamaya başladı. İstediği şeyin peşinden gittiği için onu cezalandırdı. Bu basit olay olumsuz duyguları ve onunla bağlantılı olan inancı sonraki otuz yıl boyunca içine hapsetmişti.

Yine aklımızda tutmamız gereken bir diğer şey de bunun kötü davranılmış ve ihmal edilmiş bir çocukluk örneği olmadığıdır. Joe'nun annesi çoğu kez iyi ve sevgi doluydu, ama sözünü dinlememiş olmakla, Joe'nun kendine zarar vereceğinden korkarak tepki gösterdi. Ebeveynlik tarzı kendi yetiştirilişiyle biçimlenmişti. Bu Joe'nun hayatındaki sadece bir olaydı. Ama tekil anılar insanın yaşamında başka ne olursa olsun olumsuz duyguların, fiziksel duyumsamaların ve inanışların değişmeden kalacağı şekilde saklanabilir.

Anılar kişilik özelliklerinin temelini ve dünyada nasıl tepki verdiğimizi biçimlendirdiği için, biz de hem duygusal hem de fiziksel acının kökünde yatabilen anıları belirlemek için yollar bulmaya çalışacağız. Bu kitabın bölümleri ayrıca özsaygı, depresyon, anksiyete, bağımlılıklar, ilişkiler ve ebeveynlik meseleleri, iş sorunları, iş kaybı ve hatta fiziksel şartları içeren sorunları da araştıracak. Ayrıca bu sorunların her biriyle başa çıkmakta yardımcı olması için kullanabileceğiniz belirli teknikler ve ne zaman daha fazla yardım gerektiğini bilmeniz için kılavuz bilgiler öğreneceksiniz. İşlenmemiş anılar çoğu kez semptomların ve acının kaynağı olurken, işlenmiş anıların akıl sağlığının temeli olduğunu hatırlamak önemlidir. Bu nedenle performans hedeflerini başarmak için Olimpiyat sporcuları tarafından kullanılan, güçlenme duygunuzu geliştirebilen bazı yöntemleri de araştıracağız.

Sonuç olarak nasıl yetiştirilmiş olursak olalım bizler kurban değiliz, sorunlarımız da birer zayıflık işareti değiller. En çok gurur duyulan kahramanların bazıları, başkaları için kendilerini riske atanlar, birisini güven altına almak için bütün ihtimalleri göze alanlar kurtaramadıkları kişiler ya da başaramadıkları işler için duydukları suçlulukla yüreklerinde gereksiz yere acı taşıyabilenlerdir. Hayatta engellendiğimizi fark ettiğimizde her birimizin soracağı "Bu durumda ne yaparım?" sorusudur.

BÖLÜM
2

ZİHİN, BEYİN VE ÖNEMLİ OLAN

Hepimiz, farklılıklarından çok daha fazla benzerlikleri olan beyin ve bedenlerimiz yoluyla çevremizdeki dünya ile etkileşiriz. İnsanların çoğu kendileri ve aileleri için ellerinden gelenin en iyisini yapmaya çalışıyorlar. Yine de, bu benzerliklere rağmen, araya çoğu kez bir şeyler girer. Bu kitapta kapsayacağımız yöntemlerin temelini anlayacak altyapıyı oluşturduktan sonra, bunun nedenlerini teşhis etmek kolaylaşacaktır. Genetik faktörlerin mutlaka rolü olabilir. Fakat dünyayı nasıl gördüğümüz ve diğerleriyle nasıl etkileştiğimiz büyük ölçüde bizim bireysel yaşam deneyimlerimize dayalıdır. Bunlar algı, tavır ve davranışlarımızın temeli olan bellek ağlarında saklıdır. Ve bu ağlar benzer olayları birleştirirler.

Örneğin, benden birkaç farklı meyve adı saymam istenirse, bunu yapmam kolaydır. Hepsi zihnimde bir bellek ağı içinde ilişkilendirilmiştir: elmalar, portakallar, armutlar, yaban mersinleri. Bir elma gördüğümde, daha önce de görmüş olduğum için onun bir meyve olduğunu bilirim. Belli bir zamanda yaşamakta olduğum şey, anlamlandırabilmem için geçmiş deneyimlerimin bellek ağına bağlanır. Hâlbuki bir çocuk daha önce hiç elma görmediyse, onu ne yapacağını bilmeyebilir. Kırmızı ve yuvarlak bir şey: Yoksa bir top mu?

Dış dünyadaki her şeyin farkındalığı duyularımız (görme, koku alma, dokunma, duyma, tat) yoluyla işleyen belleğe gelir. Algıladığımızın ne olduğunu anlamamız için, bu otomatik olarak beyindeki çok kapsamlı bir bellek ağına bağlanır.

Bu süreç her daim sürüp gider. Ne okuduğunuzu anlayabilmeniz için bu sayfadaki sözcüklerin bile bellek ağlarınıza bağlanması gerekir. Gördüğünüz herkes, etkileşimde bulunduğunuz herkes, şimdiki zamanda edindiğiniz bütün deneyimler ve bu şimdiki zaman deneyimlerinin algıları onlara bir anlam verebilmeniz için bellek ağlarınızla bağlantı kurar. Bu bellek ağlarının içinde daha önceden depolanmış olan bütün diğer deneyimleriniz vardır. Bunlar o andaki his, düşünce ve davranışlarınızın dayanağı haline gelir. Bu yüzden, yaşamınızdaki insanlara verdiğiniz tepkiler ve onların size verdiği karşılıklar, herhangi birinizin şimdiki zamanda söylediği ya da yaptığı şey kadar geçmiş deneyimlere de dayanır.

ZAMAN NEDEN BÜTÜN YARALARI SARMAZ

Bir yerimizi kesersek, bir engel olmadığı sürece genellikle iyileşiriz. Cerrahi ameliyat sırasında bizi kesip açmalarına hazır olmamız da bu yüzdendir. Beklentimiz insizyonun iyileşmesidir.

Beyin vücudun bir bölümüdür. Az önce tarif ettiğim milyonlarca bellek ağına ek olarak hepimizin beyninde iyileşmeye yönelik fiziksel bir mekanizma, bir bilgi işleme sistemi bulunur. Her türlü duygusal telaşı bir akıl sağlığı düzeyine ya da benim *uyumsal çözülme* dediğim düzeye getirmek için düzenlenmiştir. Bu, hayatı daha zinde yaşayabilmemize izin veren yararlı bilgiyi içeren bir çözüm demektir. Bilgi işleme sistemi yararlı şeylere bağlantılar yapmak ve geri kalanını salıvermek için vardır.

Şöyle çalışır: Bir iş arkadaşınızla tartıştığınızı farz edin. Üzgün, kızgın ya da korkmuş olarak bu farklı duygulara eşlik eden tüm fiziksel tepkileri hissedebilirsiniz. O kişi ve kendiniz hakkında olumsuz düşüncelere de sahip olabilirsiniz. Nasıl intikam almak istediğinizi hayal edebilirsiniz, ama bu tür davranışlara direndiğinizi umalım; başka şeylerin yanı sıra muhtemelen işten

kovulmanıza da neden olabilirlerdi. Böylece oradan uzaklaşırsınız. Bu konuyu düşünürsünüz. Bu konuda konuşursunuz. Uykuya yatar ve belki onu düşünüzde görürsünüz. Ve ertesi gün belki kendinizi o kadar da kötü hissetmezsiniz. Esasen deneyimi "hazmetmişsinizdir" ve şimdi ne yapacağınıza dair daha iyi bir anlayışa sahipsinizdir. Burada beynin bilgi işleme sistemi rahatsız edici bir deneyimi alır ve öğrenmenin gerçekleşmesini sağlar. Bunun çoğu REM uykusu (*rapid-eye-movement*: hızlı göz hareketli uyku) sırasında meydana gelir. Bilim insanları uykunun bu evresinde beynin istekleri, hayatta kalma bilgisini ve o gün gerçekleşen öğrenmeyi işlediğine inanır; esasen, bizim için önemli olan her türlü şeyi. Özet olarak, beyin bunu yapmak için gereken fiziksel donanıma sahiptir.

Kesintisiz bilgi işlemeden sonra, tartışmanın anısı genellikle beyninizde daha önceden depolanmış olan daha fazla yararlı bilgiyle bağlantılanır. Bu bilgi, bu iş arkadaşınızla ya da diğerleriyle yaşadığınız geçmiş deneyimleri içerebilir. Şimdi artık şöyle söyleyebilirsiniz: "Aman, John hep böyledir zaten. Daha önce de onunla buna benzer bir durum yaşadım ama sonu iyi bitti." Bunun gibi diğer anılar şimdiki rahatsız edici olayla birleştiği için, olayın sizdeki deneyimi değişir. Tartışmadan yararlı olanları öğrenirsiniz ve beyniniz yararlı olmayanları boşaltır. Olumsuz duygular ve iç-konuşma artık yararlı olmadığından, gitmiştir. Ama öğrenmeniz gereken şeyler kalır ve şimdi beyniniz olayın anısını sizi gelecekte başarıyla yönlendirebileceği biçimde depolar.

Sonuç olarak, ne yapmanız gerektiğine dair daha iyi bir anlayışa sahip olursunuz. İş arkadaşınızla bir gün önce hissettiğiniz yoğun duygusal çalkantılar olmadan konuşabilirsiniz. Burada beynin uyumsal bilgi işleme sistemi rahatsız edici bir deneyimi alır ve öğrenmenin meydana gelmesini sağlar. Beyin yapmaya ayarlandığı şeyi yapmaktadır.

Ne yazık ki, ister önemli travmalar ister başka türlü üzücü olaylar olsun, rahatsızlık veren deneyimler sistemi baskı altına alabilir. O zaman, durumun neden olduğu derin duygusal ve fiziksel rahatsızlıklar, bilgi işleme sisteminin olayı bir çözüme ulaştırması için gerekli içsel bağlantıları yapmasını engeller.

Onun yerine, durumun anısı beyninizde o deneyimi yaşadığınız şekliyle muhafaza edilir. Gördüğünüz ve hissettiğiniz şey, görüntü, duygular, fiziksel duyumsamalar ve düşünceler orijinal, işlenmemiş formları içinde bellekte kodlanmış hale gelir. Böylece, tartıştığınız iş arkadaşınızı her gördüğünüzde, sakin bir sohbet yapmak yerine kızgınlıklar ya da korkular canlanır. Kendini koruma hissiyle duygularınızın üstesinden gelmeye çalışabilirsiniz, ama o kişi her ortaya çıktığında sizin sıkıntınız da artar.

Bu gibi tepkiler şimdiki zamandan uzaklaşmakta direndiklerinde, çoğu kez geçmişin işlenmemiş anılarıyla da bağlantı kurdukları içindir. Bu bilinç dışı bağlantılar otomatik olarak meydana gelir. Örneğin, yeni karşılaştığınız birine karşı anında antipati duymanızın nedeni size bir şekilde daha önce sizi incitmiş olan birini anımsatması olabilir. Ayrıca, tecavüze uğramış olan bir kadın örneğini düşünün. Yıllar sonra, sevgi dolu bir partner olduğunu bildiği biriyle yataktadır. Ama partneri ona belirli bir şekilde dokunduğunda, duyguları ve bedeni istemsiz olarak tepki verir. Tecavüze uğradığı sırada yaşadığı dehşet ve güçsüzlük duyguları canlanır. Eğer bilgi işleme sistemi saldırıdan sonra doğru bir biçimde işlev göremediyse, tecavüzcününkine benzer bir dokunuş bellek ağıyla bağlantı kurabilir ve saklanan o işlenmemiş anının parçası olan duyguları ve fiziksel duyumsamaları "tetikleyebilir."

Bozulmuş bilgi işleme sistemi anıyı daha genel bellek ağlarında bütünleşmemiş olarak soyutlayarak depolamıştır. Daha yararlı ve uyumsal bir şeyle bağlantı kurması olanaksız olduğundan, anı değişemez. Zamanın bütün yaraları iyileştirememesi de bu yüzdendir ve yıllar önce meydana gelmiş olaylarla ilişkili olarak hâlâ kızgınlık, kırgınlık, acı, elem ya da başka duygular hissedebilirsiniz. Bunlar zamanda donmuştur ve işlenmemiş anılar duygusal ve bazen fiziksel sorunların temelini oluşturur. Hayatınızda önemli bir travma yaşamamış olsanız bile, araştırmalar başka türlü yaşam deneyimlerinin de aynı tip sorunlara neden olabildiğini göstermiştir. Bellek bağlantıları otomatik olarak, bilinç düzeyinin altında meydana geldiğinden, kontrolü ele alanın ne olduğunu hiç bilmeyebilirsiniz.

HAREKET PLANI

Burada, çok çeşitli durumlar karşısında sizin ya da bir yakınınızın sahip olduğunuz olumsuz tepkilerden nasıl anlam çıkaracağınızı öğreneceksiniz. Ayrıca, bu tepkilere neden olan işlenmemiş anıları ve rahatsız edici duygu, düşünce ve algıları hemen ele almanın yollarını belirlemek için egzersiz ve teknikler de öğreneceksiniz. Başvurabildiğiniz bu yollar beynin nasıl çalıştığıyla ilgili yeni bilgilere dayanmaktadır. İyi haber, bunlar ilişkilerinizde, işinizde ve genel mutluluğunuzda size gem vuran bağlardan sizi kurtarabilir.

Bu kitapta bulacağınız yöntemlerin ve öykülerin çoğu EMDR adı verilen bir terapi yönteminden gelir. Bu yüzden bu bölümde size EMDR yöntemini tanıtacağım ve sonra yöntemin meydana çıkardığı farklı bellek bağlantılarının nasıl kendi mutsuzluğunuzun temeli olabildiğini göstereceğim. Ayrıca bu bağlantıların bir neşe, iç huzuru ve esenlik dayanağı olmaya nasıl dönüştürülebildiğini göreceğiz. İlerleyen bölümlerde binlerce klinik uzmanın dünya çapında kullandığı tekniklerin bazılarını öğrenmeye başlayacaksınız. Bunlar belki sizin için de geçerli olabilen çok çeşitli farklı sorunlarla ilgili olarak insanlara yardım eder.

EMDR TERAPİSİ

EMDR terapisi nereden kaynaklanır? Nasıl gelişmiştir? Nasıl çalışır?

EMDR'nin açılımı [*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*] Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme'dir. Bu süreç, göz hareketleriyle ilgili olarak yaptığım bir keşif nedeniyle başladı. 1987 yılında bir gün parkta yürürken, bir anda aklımdaki bazı rahatsız edici düşüncelerin kaybolduğunu fark ettim. Ne düşündüğümü anımsamıyorum. Ama bunlar genellikle üzerinde düşünüp taşınarak değiştirmeniz gereken güncel bir sorunla ilgili, inatçı, rahat vermeyen türden düşüncelerdi. Düşünceleri tekrar hatırladığımda, aynı "enerjiye" sahip değildiler. Açıkça beni hiç rahatsız etmediler.

Şaşırdım ve bu tepkiye neyin sebep olduğunu merak ettim. Böylece yürümeye devam ederken dikkat kesilmeye başladım. Bu tür bir düşünce aklıma geldiğinde gözlerimin belirli bir şekilde hızlı hızlı çaprazlama ileri geri hareket etmeye başladığı dikkatimi çekti. Sonra düşünce bilincimden kaydı. Onu tekrar geri getirdiğimde gücünü kaybetmişti. Bu beni büyüledi, böylece bunu bilerek yapmaya başladım. Beni bunaltan bir şeyi aklıma getirdim ve göz hareketlerini yapmaya başladım. Aynı şey oldu. Duygularım değişti.

Yıllar içinde birçok kişi göz hareketlerimden sonra düşüncelerimin değiştiğinin nasıl farkına vardığımı merak etti. Bunun şans eseri yapılan bir keşif olduğuna inanıyorum ve tabii yıllar süren hazırlığın bir sonucu. İyi ki kanserle mücadelemden sonra, geçmişteki on yıl boyunca "laboratuvar" olarak kendi zihnimi ve bedenimi kullanıyormuşum. Doktorlar, "Yok oldu, ama bazı insanlarda tekrarlıyor. Nedenini bilmiyoruz, kimde tekrarladığını da bilmiyoruz. Bu yüzden iyi şanslar" demişlerdi. O anda insanları aya gönderiyor olmanın ama kendi aklımızın ve bedenimizin üstesinden gelmeyi bilmemenin ironisiyle sarsıldım. Psiko-nöroimmünoloji yani stresin bağışıklık sistemlerimiz üzerindeki etkilerini araştıran alan, Norman Cousins ve diğerlerinin çalışmalarından yola çıkarak henüz açılmaya başlamıştı. Böylece mevcut olabilen her türlü uygulanabilir bilgiyi aramaya ve onu kamuoyuna duyurmaya karar verdim.

Sonraki yıllarda düzinelerle atölye çalışması inceledim, sayısız öğretmenle birlikte çalıştım ve bir psikoloji doktorası programına yazıldım. Düşüncelerimin hiç beklenmedik bir şekilde değişmesi dikkatimi çekmişti. Beynin doğal iyileştirme sürecini tesadüfen bulduğuma inandım. Bu son on yıldır araştırmakta olduğum zihin ve bedenin nasıl birbirlerine bağlı oldukları konusu ile tam örtüştü. Göz hareketleriyle ilgili gözlemimin REM uykusu sırasında meydana gelen süreçlerle bir şekilde ilişkili olup olmadığını merak ettim. Rüya uykusu süresinde göz hareketleri kendiliğinden olduğundan ve çoğu kez hayatımızdaki durumlar hakkında daha iyi hissederek uyandığımızdan, belki uyanık olduğumuz zamanda da aynı etkiye sahip olabilirlerdi.

Düşüncelerime bağlı olan duygularımı göz hareketlerini bilerek kullanmak suretiyle değiştirebildiğimi keşfettikten sonra bu diğer insanların da işine yarar mıydı diye düşündüm. Böylece istekli olduğunu bildiğim her tanıdığım insanda bunu denedim. Onlara canlarını sıkan bir şey düşünmelerini söyledim. Beklendiği gibi, hepsinin odaklanabildikleri bir durum vardı; aile bireylerinden biriyle kavga, işyerinde bir sorun, aldıkları yanlış bir karar. Onlardan anı üzerine yoğunlaşmalarını isteyerek başlayacaktım. Sonra benim deneyimlediğim türde göz hareketlerini yeniden yaratmak için otuz saniye kadar gözleriyle elimi izlemelerini sağladım. Buna bir "set" göz hareketi adını verdim ve onlara daha sonra nasıl hissettiklerini sordum.

İnsanların çoğu kendilerini daha iyi hissetmeye başlıyor ama sonra duyguların değişimi duruyordu. Bu durumda, anının ya da söylenmiş sözün başka bir bölümüne odaklanmalarını istiyordum. Ya da göz hareketinin yönünü veya hızını değiştiriyordum. Her setten sonra geri bildirim aldığım için sonuçlar istikrarlı olana dek yaklaşık 70 kişiyle deneme yanılma yöntemiyle çalıştım. Değişiklikler seri bir şekilde meydana geldiğinden, eğer bir setten sonra biri hız kaybederse pozitif etkileri yeniden başlatmak için farklı alternatifleri kolaylıkla araştırabilirdim.

Doktora programımın sonunda doktora tezim için yöntemim üzerinde bir kontrollü araştırma yapmaya karar verdim. İncelenecek en amaca uygun şey eski anılarmış gibi göründü. Bu konularda en çok kimlerin sorunu olabileceğini kendime sordum. Yanıtın açıkça cinsel taciz kurbanları ve savaş gazileri olduğu görüldü. Bu beni travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) tanısı konan insanlarla çalışmaya sevk etti.

1987 yılında, TSSB sadece yedi yıldan beri bir tanı olarak kabul edilmişti. O zamanlar bu bozukluk için herhangi bir terapi biçimini geçerli kılan kesin bilimsel çalışmalar yoktu ve tedavi edilmesinin son derece güç olduğu düşünülüyordu. Böylece bu bozukluktan mustarip olan insanlarda kendi yöntemimin etkinliğini test etmeye karar verdim. Rastgele seçilmiş kontrollü araştırmamın sonuçları 1989 yılında *Journal of Traumatic Stress* dergisinde yayımlandı. Tahmin edebileceğiniz gibi, makale göz

hareketlerini içeren yepyeni bir terapi türü tarif ettiğinden ve travma kurbanları için çok seri bir şekilde yararlar sağlandığını bildirdiğinden çok büyük tartışmalar yarattı. Her alanda olduğu gibi, eğer bir şey işlerin yürümesine dair mevcut anlayışa uymuyorsa kaşlar kalkar, tüyler diken diken olur.

Göz hareketlerinin neden herhangi bir etkisi olsun? Herhangi bir terapi sadece bir seansta nasıl sonuç verir? Davranış terapisinin "babalarından" biri önemli bir konferansta bulgularımı bir "dönüm noktası" olarak ilan etti, diğerleri bu kadar basit görünen bir şeyin nasıl olup da böyle olağanüstü yararlar ortaya koyduğunu sorguladı. Bazıları bu konuda hemen eğitilmek istedi, çünkü uyguladıkları hiçbir şey TSSB tanılı hastalarında işe yaramıyordu. Diğerleri hiçbir suretle hiçbir eğitim verilmemesi gerektiğinde ısrar etti.

İlk makalemin yayımlandığı *Journal of Traumatic Stress* dergisinin danışma kurulu üyelerinden biri editörle temasa geçerek derginin faka bastığından emin olduğunu söyledi. Ancak bu kişi Savaş Gazileri İşleri Bakanlığı namına bir TSSB programının sorumlusu olduğundan EMDR eğitim programına katıldı. Orada kendi deneyimlerinden birini hedefledi ve etkilerini gördü. Sonra bunu kendi hastalarında denedi ve işe yaradığına ikna oldu. EMDR terapisinin kabulü 1990 yılından beri işte bu şekilde gelişti. Bunu kişisel olarak araştıranlar genellikle destekçi haline gelir. İlk tartışmalardan etkilenmiş olanlar kuşkularını sürdürür. Bununla birlikte, bugün yirmiden fazla bilimsel denetimli araştırma, travmatik ve diğer rahatsız edici yaşam deneyimlerinin tedavisinde EMDR'nin etkinliğini kanıtladı. Şu anda Amerikan Psikiyatri Derneği ve ABD Savunma Bakanlığı da dâhil, dünya çapında çok çeşitli kuruluşlar EMDR'yi travma için etkin bir tedavi olarak tanımaktadır.

Başlangıçta göz hareketlerinin öncelikli etkisinin bir kişinin duygusal rahatsızlığını azaltması olduğuna - buna davranış terapisinde "duyarsızlaştırma" denir - inandığımdan terapiye ilk olarak Göz Hareketiyle Duyarsızlaştırma adını verdim. Anksiyete azaltılmasının yanı sıra daha ne çok şeyin başarılabileceğini 1989 yılındaki ilk yayınımdan önceye kadar fark etmedim. Yöntemleri değiştirmek ayrıca her türlü duygu, bedensel tepki ve davra-

nışlarda içgörüler ve istemsiz değişiklikler için fırsat sunabilirdi. İnsanın kendisine, başkalarına ve dünyaya ilişkin inanışları gelecek için yeni olasılıklara kapı açarak değişebilirdi. Yöntemlerimi daha da değiştirmek suretiyle hedef aldığım anıların diğer anılarla bağlantılı şekilde, yeniden düzenlenmiş ve daha iyi depolanmış olarak tamamen yeniden işlenmesini sağlayabileceğim iyice anlaşılır hale geldi. Bu nedenle, tedaviyi daha da geliştirdikten sonra nihayet adını "yeniden işleme" sözcüğünü ekleyerek değiştirdim.

Gözler dışında, 'bir yandan öte yana' biçimindeki diğer hareketlerin de etkili olabileceğini keşfettim. Terapistler elden ele birbirini izleyen hafif vuruşlar ya da bir kulaktan diğerine değişimli olarak çalınan ses tonlarını kullanabilirdi. Bazı bilim insanları tüm bu stratejilerin REM uykusu sırasında meydana gelen aynı beyin fonksiyonlarına bağlanan "yönelme tepkisi" denilen dikkatin sürekli olarak yeniden odaklanması (ileri ve geri) durumu yarattığına inanır. Diğerleri dikkati travma ve dış uyarım (göz hareketleri, hafif vuruşlar veya sesler) üzerine aynı anda odaklamanın ayrıca "işler belleği" bozduğuna inanır. Bu noktada her ikisinin de doğru olduğuna inanmam için yeterince araştırma mevcuttur. Dolayısıyla, eğer bunu yeniden yapacak olsaydım adını sadece "Yeniden İşleme Terapisi" koyardım. Ama şimdi Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme (daha yaygın olarak EMDR) dünya çapında bilindiğinden, bir isim değişikliği için artık çok geç.

EMDR Neden İşe Yarar?

Bu noktada, dünyadaki binlerce klinik uzman milyonlarca insanı EMDR terapisi vasıtasıyla başarıyla tedavi etti. EMDR sekiz evresi ve birçok prosedür ve metodu olan geniş kapsamlı bir psikoterapi biçimine dönüştü. Klinik uzmanlar hastalarına mevcut sorunlarının temelini hazırlayan geçmiş deneyimlere erişmek suretiyle rehberlik eder. Sonra beraberce rahatsızlıklara neden olan şimdiki durumları işlemden geçirir ve gelecekteki başarılar için gerekli olan yeni öğrenim, beceri ve perspektifleri bellek ağları içine katarlar. EMDR terapisi alan kişi bir sorunun sadece açıkta görünen semptomlarına yönelmekle kalmaz, yaşamın tüm alanlarını yakından ilgilendiren çok çeşitli değişiklikler de elde

edebilir. Bunun nedeni EMDR tedavisinin kökenindeki bellek ağlarının çok geniş kapsamlı çağrıştırmalarının olmasıdır. Kendimize bakışımızı şekillendiren anıları değiştirmek başkalarına bakışımızı da değiştirir. Bu yüzden, ilişkilerimiz, iş performansımız, yapmaya istekli olduğumuz ya da direnebildiğimiz şeyler, hepsi olumlu bir yöne doğru hareket eder.

Geçen on yıl içinde, EMDR'nin hızlı tedavi etkileri ayrıca nörobiyolojik araştırmacılara da "beyne açılan bir pencere" sağladı. Sonuç olarak bir düzineden fazla araştırma EMDR tedavisinin beyni aslında nasıl değiştirdiğini belgelemek için beyin görüntüleme (MRI gibi) kullandı. Örneğin, araştırma TSSB'si olan insanlarda beynin bellek kontrol merkezinin (hipokampus) küçüldüğünü tespit etti. Bir süre beyindeki bu değişikliğin organik olması nedeniyle durumun kalıcı olabileceğine inanıldı. Neyse ki, beyin taramalarının göstermiş olduğu gibi, hipokampusun yeniden büyümesi mümkündür. Bu alanda sınırlı sayıda araştırma yapılmış olmasına rağmen son zamanlardaki bir çalışma TSSB'li insanlara uygulanan sekiz ile on iki seanslık EMDR yöntemiyle bellek işlemenin hipokampusun hacminde ortalama yüzde altı artışla bağlantılı olduğunu gösterdi. Bu etkiler bir yıl sonra sağlandı.

Aslında bu çalışmada değerlendirilen ilk TSSB hastası çift kutuplu (bipolar) rahatsızlığı olan bir annenin oğluydu. Çocukluğunda çok çeşitli travmatik deneyimler yaşamış olup, son derecede küçük bir hipokampusu vardı. Sekiz EMDR seansından sonra hipokampusunun boyu yaklaşık yüzde on bir büyüdü. Bu tür sonuçlar sadece EMDR tedavisinin nasıl işlediğini değil, yetişkin bir beynin nasıl değişebildiği ve büyüyebildiğini keşfetmek için de daha fazla araştırmaya ihtiyacımız olduğunu söyler. Bu "nöroplastisite" bilim insanlarının uzun süre mümkün olmadığına inandığı bir olaydır. Artık yetişkin beyninin değişebildiğini bildiğimize göre, eskiden tedavi edilemez olduğu düşünülen birçok duruma yönelik yeni olasılıklar geliştirir.

EMDR'nin etkili olduğu kanıtlanmış olmakla birlikte, psikoterapinin her biçiminde ve çoğu ilaçta olduğu gibi *neden* işe yaradığına dair hâlâ açık sorular vardır. Karmaşık bir süreç olduğundan, ilgili pek çok öğe vardır ve araştırma devam etmek-

tedir. Ancak, terapide göz hareketlerinin kullanılması çok sayıda bellek araştırmacısının ilgisini uyandırdı. Bu yüzden, iki düzine kadar ek çalışma sadece göz hareketleriyle meydana gelen değişiklikleri araştırdı. Bu çalışmalar, insanlar rahatsız edici anıları ya da gelecek korkularını zihinlerinde tuttuklarında, göz hareketi setlerinin duygusal sıkıntıda azalma, rahatsız edici imgelerin canlılığında azalma, düşüncelerde kayma ve hafızada daha fazla keskinlikle sonuçlandığını gösterdi. Elbette tek başına göz hareketleri kalıcı değişiklikler için yeterli değildir. Bu nedenle de EMDR yöntemlerinin geri kalanı içine yerleştirilmişlerdir. EMDR terapi seansları sırasında insanlar uyanıktır ve yeteneklerinin tam kontrolüne sahiptir. Bununla birlikte, etkin ve yaygın teori terapide kullanılan göz hareketlerinin REM uykusunda yaratılan aynı türdeki biyolojik bağlantıları ve yararlı süreçleri uyardığı yönündedir. Düşünceler ve bilgi REM uykusu sırasında diğer anılarla birleşip bütünleşirken öğrenme meydana gelir. Araştırma göstermiştir ki, eğer bir kişiye bir beceri öğretilir ama o akşam REM uykusuna girmesi engellenirse beceri kaybolabilir. REM uykusu sırasında, beyin uygun nöral bağlantılara gerekli olan çağrışımları yapması için izin verir. Anı işlenir ve daha uyumlu, kullanılabilir bir biçime dönüştürülür. Bu yüzdendir ki yatağa bir konuyla ilgili endişe taşıyarak girebilir ama daha iyi hissederek ya da bir çözümle uyanırsınız. Uyanıklık halinde ortaya çıkan sezgilerin farkında olursunuz. Bununla birlikte bu aynı yararlı süreçler siz uyurken de meydana gelmektedir.

Ne yazık ki, bildiğiniz gibi, bazı acı veren anılar inatçı olur. Bunun nedeni bazı olaylardan duyulan rahatsızlığın çok yüksek düzeyde olmasıdır, öyle ki beynin bilgi işleme sistemi bozulur ve anıyı kendi başına çözüme götüremez. Bir kâbusun ortasında uyandıysanız eğer, bu aşikârdır. Kâbus sadece bilgiyi işlemeye çalışan beyninizdir. İmgeler yeniden canlandırılmakta olan duyguları yansıtır. Örneğin, çocukken tacize uğramış bir kadın, kendisini bir canavarın kovaladığı karabasanlar görebilir. O anı EMDR seanslarında ele alındığında, adeta bir örtü kaldırılmış gibi olur ve duygusal rahatsızlığın sebebi açıkça ortaya çıkar. Canavar onu çocukluğunun geçtiği evde kovalayan tacizcidir.

EMDR İLE ANILAR NASIL İŞLENİR

EMDR terapisinde bütün iş tedavi seansları içinde yapılır. Hastadan anıyı ayrıntılı olarak betimlemesi ya da bir ev ödevi yapması istenmez. Onun yerine klinik uzman rahatsız eden anıya erişir, beynin bilgi sistemini hızla başlatır, yöntemlere kılavuzluk eder ve etkileri izler. EMDR işleminin bir sonucu olarak, içsel bağlantılar duygulardaki olumlu değişiklikler, içgörüler, yeni anılar ve yaşam meselelerinin daha iyi kavranması yoluyla gösterildiği şekilde seans sırasında hızla yapılabilir. Baskın kuram orijinal anıya ulaşıldığını, bağlantıların değiştirildiğini ve sonra bu yeni değişikliklerle birlikte "yeniden birleştirilme" denilen nörobiyolojik bir süreç içine depolandığı yönündedir.

EMDR terapisinin farklı evrelerine sonraki bölümlerde daha ayrıntılı olarak gireceğiz. Ama şimdilik anıları nasıl doğrudan "yeniden işlediği" üzerine yoğunlaşacağız; nasıl doğrudan doğruya bilinçaltıyla bağlantı kurar ve öğrenmenin meydana gelmesini sağlar. Travma kurbanlarıyla yapılan araştırma EMDR'nin, diğer terapilerde ihtiyaç duyulan ev ödevleri olmaksızın semptomları ortadan kaldırabildiğini buldu. Ayrıca, geçmişteki rahatsız edici anıları ayrıntılarıyla konuşmaya ihtiyaç olmadığından, başlarına gelen ya da yaptıkları şeyden utanan insanların o konuda konuşmaları gerekmez. Kısa süre içinde önemli değişiklikler meydana gelebilir. Tüm bunları ileride bir EMDR seansının yazılı belgesinde göreceğiz.

Başlamadan önce, rahatsız edici anıları hem anlamakta hem de onlarla başa çıkmakta size destek olacak bu kitapta birçok EMDR tekniği ve yöntemi öğreneceğimizi önemle belirtmek isterim. Ancak, EMDR bellek işleme sürecinde, fazla duygusal içerik yüklü malzeme içsel olarak ortaya çıkabilir. Bu nedenle tedaviyi lisanslı bir klinik uzmanın yürütmesi son derece önemlidir. Bu, bilgi işleme sisteminin etkinliğini sürdürmesini, kişinin tamamen hazırlıklı olmasını ve "bir ayağını şimdiki zamanda tutabilmesini" emniyete alır. Eğitilmiş klinik uzmanlar dikkati nereye odaklayacaklarını, bilgi işleme sistemi çalışmayı yine durdurursa ne yapılacağını ve beklenmedik bir şey ortaya çıkarsa ne yapılacağını bilir. Göreceğimiz gibi, önemli bir travmayla

("Lynne'in" kendi hayatı ve çocuklarının hayatı için korktuğu bir deprem deneyimi) başlamakla birlikte hastanın bilinçaltında olup biten çok daha fazla şey vardı.

Lynne California'da yaşıyordu ve terapi görmek için bir araştırma merkezine geldi, çünkü bir depremin ardından kendisinde şiddetli düzeyde bir travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) ortaya çıkmıştı. Daha önce de iki deprem yaşamıştı aslında, ancak bu kez semptomlar o kadar kötüydü ki yaşamı yönetilemez gibi görünüyordu. Daha önceki depremlerden biri üniversitede bir hipnoz sınıfındayken olmuştu. Profesörü onu tam uyutmuştu ki deprem vurdu. Bununla birlikte, ağır derecede rahatsızlanması bundan yıllar sonra, küçük oğluyla birlikte evde yalnızken meydana gelen başka bir deprem sırasında oldu. Seansın bir bölümünü ayrıntılı olarak anlatacağım ve sonra en sonuncu depreme odaklanan seans kaydının bir bölümünü tekrarlayacağım böylece beynin uyumsal bilgi işleme sürecini eylem halindeyken görebileceksiniz.

EMDR seansının başlangıcında, klinik uzman ve Lynne neyin hedef alınması gerektiğini belirlemek için önceden birlikte çalıştılar. Lynne bellek bağlantılarının otomatik olarak yapılabilmesi için hazırlıklıydı. Daha sonra terapist anıyı belirli bir şekilde aklına getirmekte ona yardım etti. Bu, gösterdiği gelişmeyi denetlemek için gerekli olan ölçümlerin alınmasını da içeriyordu. Anının en kötü bölümü olarak seçtiği görüntü yer sarsılırken ve eşyalar raflardan uçarak çevrelerinde parçalanırken oğluyla birlikte kapı boşluğuna saklanmaya çalışmalarıydı. Diğer şeylerin yanı sıra, yer sarsıntısıyla ilgili olumsuz düşüncelerini ("ben güçsüzüm") ve depremi düşündüğünde hissettiği duyguları da tanımladı. Anksiyete düzeyi yüksekti 11 puanlık (0-10) bir ölçekte 8 puan.

Sonra klinik uzman, gözlerini her seferinde 30 saniye boyunca hızla ileri geri hareket ettirmesi için Lynne'i yönlendirdi. Buna "göz hareketi seti" adı verilir. Her sette Lynne'den istenen şuydu: "Sadece aklına gelen şeye dikkatini ver ve bırak ne olacaksa olsun." O süre içinde tamamen bilinçli ve farkında olmasına rağmen yeni bağlantılar kuruldu. Düşünceler, duygular, algılar ve diğer anılar tıpkı bir REM uykusunda olabileceği gibi zihninden geçtiler. Her setin sonunda Lynne'e şu söylendi: "Kendini rahat

bırak ve derin bir nefes al." Bunun ardından ona "Aklına ne geldi?" sorusunun bazı versiyonları soruldu. Yanıtına bağlı olarak, klinik uzman bir sonraki göz hareketi seti sırasında dikkatinin yönünü ayarlamasına yardımcı oldu. Bu şekilde, uzman Lynne'i depolanmış, işlenmemiş anılarında daha derine götürebildi ve onları çözüme ulaştırdı.

İlk birkaç göz hareketi seti sırasında Lynne "güçsüzlük" ve kontrol edememekle ilgili bağlantılar da dâhil, çeşitli şeyleri fark etti. Örneğin, insanların "tren altında ezilen" birilerini izlemesiyle ilgili bir bant kaydı dinlediğini anımsadı. Başka göz hareketi setlerinden sonra Lynne'in seans içinde daha önce bildirmiş olduğu anksiyete ile tezat oluşturan üzüntü ve melankoli duyguları ortaya çıktı Anksiyete yüzeyin altındaki birçok duygunun içine atıldığı bir torba olabilir. Yine başka göz hareketi setlerinden sonra Lynne geçmişinde daha da gerilere gitti. Gülerek, altı yaşındayken ağabeyiyle evin etrafında koştuklarını anımsadı. "Erkek olmak istiyordum" dedi "ve o da bana Eğer evin etrafında yeterince tur atarsam erkek olabileceğimi söyledi. Düş kırıklığına uğradım çünkü bu gerçekleşmedi."

Bu noktada seansın gerçek kaydını öğreneceğiz, böylece Lynne kendisine neler olduğu hakkında çok fazla ayrıntı vermek zorunda kalmadan siz EMDR'nin ilgili bellek ağı boyunca nasıl işlem yaptığını görebilirsiniz. Şu işareti >>>>> gördüğünüzde, Lynne'in gözleri bir hareket seti içinde yönlendiriliyor demektir. Çağrışımlar ve bağlantılar o zaman süresi içinde yapılır. Her setten önce klinik uzman ondan anının bir bölümü üzerine yoğunlaşmasını ister ve "Sadece fark et" der. Her setten sonra klinik uzman sorar, "Şimdi ne ortaya çıkıyor?" Sonra Lynne ona aklına gelenle ilgili birkaç şey söyler, böylelikle uzman onun gösterdiği gelişmeyi denetleyebilir ve gerekirse onu yeniden yönlendirebilir. Lynne'in tepkilerini buraya ekleyeceğim, böylelikle her setten sonra zihninin bir anıdan ya da bir kavrayıştan diğerine nasıl hareket ettiğini görebilirsiniz. Bu beyin içindeki bellek ağlarının girift bağlantılarını gösterir. Ayrıca, devam ederken neler olduğunu açıklamaya yardımcı olması için parantez içine bazı

yorumlar koyacağım. Her setin bilinç dışı bellek çağrışımlarının bir başka yönünü nasıl ortaya çıkardığına dikkat edin.

Lynne ona evin etrafında yeterli sayıda tur atarsa bir erkek olacağını söyleyen ağabeyinin ortaya çıkan anısına odaklanırken, klinik uzman da ona bir göz hareketi seti yaptırır:

>>>Lynne: Evet, bana bilerek rahat vermeyen ağabeyimle ilgili ihanete uğrama duygumu ve ona aslında nasıl hayran olduğumu düşünüyordum [ağlıyor].
[Yüzeyde, ağabeyinin ortaya çıkan ilk anısı komik gibi göründüğü halde daha derinde bir mesele olan ihanet ve güçsüzlük şimdi açığa çıkarıldı. Ayrıca, daha ilk olayda o ağabeyine güvendi ve ağabeyi ona yalan söyledi.]

>>>Lynne: Evet [ağlıyor]. Aklımdan, "E, ne olacaktı yani!" gibi bir şey geçti: "Gerçeklik duygumu daha ne kadar sarsabilirdi."
[Burada beynin farklı bilinçdışı bellek çağrışımlarının ne kadar beklenmedik ve önemli olabildiğini görebiliriz. Bir deprem esnasında yer tüm gerçekliğiyle sarsılıyor ve bu Lynne'in güvenine ihanet edildiği çocukluğundaki önemli bir olaya bağlanıyor. Her iki durumda da sağlam bir temel olması gereken şey sarsılmıştır.]

>>>Lynne: Babamla masada karşılıklı oturmuş kart oynadığımız anı düşünüyordum.

>>>Lynne: Babamın beni bir palto satın almaya götürdüğünü, paltonun düğmesini iliklediğini ve on bir yaşlarımdayken göğüs ucumu çimdiklediğini ve bu olay karşısında nasıl tam bir şoka girdiğimi düşünüyordum.
[Tıpkı ağabeyinin ortaya çıkan ilk anısının zararsız göründüğü gibi, babasıyla olan bu bir dizi çağrışım da masumane başladı ama sonra onu yine ihanete uğramış olduğu duygusuyla bıraktı. Yine, babasının hareketleri ona gerçeklik duygusunun "sarsıldığı" hissini verdi.]

>>>Lynne: Çok netleşen bir olay; aşağı yukarı aynı yaşlardayken hastalanıyorum. Böğrümde bir ağrıyla gerçekten hastalanıyorum ve hiç kimse ne olduğunu anlamıyor ve beni

hastaneye yetiştiriyorlar. Gerçekten de bacağımı aşağıya indiremiyordum ve hiç kimse hastalığımın ne olduğuna karar veremedi. Yan tarafım gerçekten çok ağrıyordu ve sonra sadece bir çeşit ruhsal rahatsızlığım olduğuna karar verdiler. Sanırım durumumu ifade edebilmemin tek yolu buydu.

[Lynne kötü bir ağrısı olduğunu biliyordu ama hiç kimse ona inanmadı ve bundan Lynne'in kendi algılarına güvenemeyeceği sonucunu çıkardılar. Bir kez daha ayaklarını basacağı sağlam bir zemin yoktu.]

Görebildiğiniz gibi, diğer terapi biçimlerinden farklı olarak, yeni anı ve içgörülerin çağrıştırılması her göz hareketi setinden sonra meydana gelir. Yönlendirilen odak noktası ve uyarım, Lynne'in kendi bilgi işleme sisteminin anıyı uyumsal çözülmeye getirmesi için gerekli olan her ne ise onu çıkarmasına izin verir. Terapist bilgi işleme sistemini dinamik tutar ve tüm bellek ağına erişildiğinden emin olmak için süreci yönlendirir. Şimdi kendiliğinden gelen çağrışımların nasıl ortaya çıktığını gördüğünüze göre, seansın bundan sonrasını da anlatacağım ve en sonunda yine kayıt bilgilerini öğreneceğiz.

Yine bir başka göz hareketi seti sırasında Lynne böğründeki ağrıya yoğunlaşırken ne kadar kaotik ve güvensiz bir evde yaşamış olduğunu fark etti. Uyuyor olması gerektiği zamanlarda, anne ve babasının kavga ettiklerini ve birbirlerine evdeki eşyaları fırlattıklarını hatırladı. Kız kardeşiyle birlikte yatağın altına saklanmış ve uyumaya çalışmıştı ama uyuyamayacak kadar çok korkmuştu. Yatağın altına saklanan korkmuş çocukların görüntüsü, onun deprem sırasında yere düşen eşyaların kaosuyla kuşatılmış bir şekilde kapı boşluğuna saklanışının ilk görüntüsünü akla getirmektedir. Daha önce iki deprem geçirmiş olmasına rağmen Lynne'e TSSB yaşatanın neden bu deprem olduğunun açıklaması bu da olabilir. Etrafı kaosla kuşatılmış bir şekilde, oğluyla birlikte korkuyla sinmiş olmak doğrudan doğruya sorunlu çocukluğuyla bağlantılandı.

Lynne anılarını işlemeye devam ederken babasını annesinden korumak istemiş olduğunu fark etti çünkü "bu gerçekten çılgınlık gibi bir şeydi." Bu düşünce onu yaşadığı en son depreme geri getirdi. Duştan fırlamış, oğlunun odasına koşmuş, beşiğinden kaptığı oğluna siper olmaya çalışarak hızla merdivenlerden aşağı inmişti. Hem oğlunu hem de babasını koruyuşunda ortaya ilginç bir paralellik çıktı. Ama bu onu ayrıca çift kutuplu rahatsızlık tanısı konmuş olan ve lityum tedavisi gören babasıyla birlikteyken oğlunu koruması gerektiği düşüncesine de getirdi. Lynne, oğlunun babasıyla birlikte olmasına izin vermekle onu babasından korumak arasında parçalandığını hissediyordu.

Bu, çocukluklarımızla daha sonraki ilişkilerimiz arasında olası bağlantılara ışık tutar. Lynne'in kaotik yapıda bir çekirdek ailesi vardı. İstikrarlılığı sürekli sarsıntı içindeydi. Daha sonra çift kutuplu rahatsızlığı (önemli ruh hali dalgalanmalarına neden olan bir bozukluk) olan bir adamla evlendi. Erkek seçimleri onu bir kez daha "koruyucu" rolüne konumlandırırken güvende olmama duygusunu da devam ettirdi.

Bu noktada duracağız ve seansın yaklaşık on dakika sonraki sonuna gideceğiz. Lynne şimdi "güçsüz" olmadığını anladı. Kendini ve oğlunu korumak için gerekli olanı yapmıştı. Gelecekte işlerin üstesinden gelebilme yeteneğine sahip olduğunu hissetti.

KLİNİK UZMAN: Pekâlâ, Tim'le birlikte kapı aralığında ayakta durduğun o ilk anı düşündüğünde, nasıl geliyor o an sana?

>>>LYNNE: Şey, aklıma gelen şey, evet, bu bir depremdi [gülüyor]. Evet, bu bir depremdi elbette.

Lynne'e TSSB teşhisi konduğunu anımsayalım. Seansın başında, depremi düşündüğünde olayın olduğu zamanda yaşadığı yüksek düzeydeki anksiyete ve güçsüzlüğü hissetmişti. TSSB'nin semptomlarından biri budur: Geçmiş bugün gibi gelir. Bununla birlikte, belleğe erişmek ve Lynne'in bilgi işleme sistemini uyarmak için EMDR yöntemlerini kullanmak suretiyle uygun doğal bağlantılar yapıldı ve farklı çağrışımların otomatik olarak bilincine varıldı. Lynne neyin yararlı olduğunu öğrendi ve

kontrol duygusunu yeniden kazandı. Yararsız olan şeyler (olumsuz duygular, düşünceler ve fiziksel duyumsamalar) yok oldu. Depremin anısı beynine şimdi uygun şekilde depolandı. Artık depremin korkusunu hissetmediği için deprem geçmişteki yerini aldı. Hatta gülmesine neden oldu, "Evet, acayip bir depremdi vallahi!"

Travma sonrası stres bozukluklarının (TSSB) hepsi bu kadar hızlı tedavi edilemez. İyileşmeyi yavaşlatan çeşitli karmaşıklaştırıcı etmenler olabilir. EMDR konusunda iyi eğitilmiş lisanslı bir klinik uzmanın terapiyi dikkatle yönetmesi gerekir. Ancak, EMDR üzerine yapılan araştırma, uygun şekilde öykü alındıktan ve hazırlık yapıldıktan sonra, yaşanmış olan tek travmanın yüzde 84 ila yüzde 100 kadarının 90 dakikalık üç seans içinde işlenebildiğini göstermektedir. İşin içine daha fazla anı katıldıkça işleme süreci de uzar. Fakat her anının hedef alınması gerekmez, zira hedeflenen anıyla bağlantılı olan diğer anılar da süreçten olumlu olarak etkilenebilir.

Lynne'in seansı, işleme sürecinin oluşma şekline iyi bir örnektir. Ayrıca duygusal sorunlarımızda payı olan anıları da göstermektedir. Örneğin, Lynne'in çocukluğu süresince duyduğu hüznün de depresyonda rolü olabilir. Ve tabii bu çocukluk deneyimleri hayat arkadaşı seçimlerini ve romantik ilişkilerde nasıl tepki verdiğini de doğrudan etkileyebilir. Ayrıca, onu hastaneye gönderen böğründeki ağrı, duygusal acının fiziksel acı olarak ortaya çıktığı "somatizasyon"un bir örneğidir.

Bu durum düşünebildiğinizden daha yaygındır. Örneğin, Jenny hem jimnastikçi hem de hırslı bir tenis oyuncusuydu ama omzunda hissetmeye başladığı bir ağrı spor yapmasını engelledi. EMDR terapisi sırasında babasıyla tenis oynadığı zaman ağrının başladığını fark etti. Babası kaybetmeyi sevmezdi. Jenny becerilerini bastırmak zorunda kaldı, yoksa babasını yenecekti; babası bunu hazmedemezdi. Bu anıları işledikten sonra Jenny'nin bir daha asla omzuyla sorunu olmadı. Bu konulara (teknikler ve onları nasıl ele alacağımız da dâhil) daha ilerideki bölümlerde derinlemesine bakacağız.

KİŞİLİK VE İŞLEME

Lynne'in işlenmemiş anıları TSSB'ye neden olmanın ötesinde daha başka şeyler de yaptı. Genelde kişiliğini etkilediler. Hepimiz için işlenmemiş anılar genellikle olumsuz tepkilerin, tavırların ve davranışların kaynağıdır. Öte yandan, işlenmiş anılar da uyumsal olumlu tepkilerin, tavırların ve davranışların temelidir. Klinik uzmanlar "kişilik" dediği zaman, insanlara ve olaylara karşı verdiğimiz olağan tepkileri kastederiz. Her karakteristik veya kişisel özellik, genetik etmenlerin yanı sıra, belirli bir şekilde davranmamıza veya hissetmemize neden olan bir grup bellek ağına dayanır. Bu bellek ağları yaşamlarımız süresince yaratılır ve ağ yaratılırken kim olduğumuzu, nerede olduğumuzu, başımızdan neler geçtiğini yansıtır. Bu yüzdendir ki, işteyken evde olduğumuzdan çok farklı görünebiliriz. Çocukluğumuzda çok kaotik bir ev hayatımız olmuş olabilmesine rağmen okulda çok başarılı olduğumuz için farklı tipik tepkilerimiz olabilir.

AĞLAR ÇATIŞTIĞINDA

Şimdi bir beynin nasıl bağlantı kurduğunu anlamanın altyapısını hazırlamış olarak, sorunları olan iki insan bir araya geldiğinde neler olabileceğini araştıralım. *Barry terapiye son derecede sıkıntılı ve neredeyse intihara meyilli bir haldeyken girdi. Karısı tarafından kısa süre önce terk edilmişti ve çökmüş bir adam izlenimi veriyordu. "Ona iyi bir koca olmak için öyle çok çabaladım ki. Beni nasıl terk edebildi?"*

Trudy geri döndü, ama evlilikleri kesinlikle sorunluydu. Onu memnun edeceğim diye Barry adeta kendini kaybetmişti. Karısının acı çektiğini gören hassas bir erkekti. Çocukluğunda yaşadıkları karısını yaralamıştı ve o çaresizce karısını iyileştirmek istiyordu. Kendi istediklerinde nadiren ısrarcı olarak, her şeyi karısının istediği gibi yapmaya çalıştı. Ne yazık ki hiçbiri işe yaramadı. Karısı daha kızgın ve daha talepkâr hale geldikçe o daha pasif ve çatışmadan uzak bir yaklaşım içine girdi. Her ikisi de çocukluktan gelen bilinçdışı anılar tarafından yönetilmekteydi. Her biri durumu diğeri için daha da zorlaştıran bir düzen içinde hareket ediyordu.

Trudy altı çocuğun en küçüğüydü. Doğduğu zaman annesi bunalıma girmiş ve içine kapanmıştı. Ağabeyleri ve ablaları Trudy'yi ezmiş, ona kötü davranmışlar ama annesi onları durdurmak için hiçbir şey yapmamıştı. Bu yüzden Trudy, Barry'nin pasif tavrını annesinin anılarıyla ilişkilendirdi. Sonuçta, kendini önemsiz ve korunmaya değmez biri gibi hissetti. Barry'ye öfke ve ısrarcı tavırlar sergileyerek tepki gösterdi, tıpkı çocukken annesinin tepki vermesini sağlamaya çalışırken yaptığı gibi. Tabii bu "mantıklı" değildi. Annesinin aksine, Barry Trudy'yi memnun etmeye çalışıyordu. Ancak, çocukluğun duyguları ortaya çıkmayagörsünler, şimdiki zaman görüntüsünü tamamen çarpıtıverirler.

Barry'nin tepkilerinin esas nedenini belirlemek için ondan Trudy ile en son kavgalarına odaklanmasını istedim. Hangi düşünce ve duyguların canlandığını sordum. "Güçsüzlük" dedi. Bu yüzden onda daha sonraki bölümlerde araştıracağımız bir teknik kullandım ve zihni hemen çocukluğundaki bir zamana geri gitti. Anne ve babasının tartışmalarını dinlediğini ve ezilmişlik ve güçsüzlük hissettiğini hatırladı. Küçüklüğünde sürekli tekrarlanan bu durum, evliliği için bir model oluşturdu. "Eski kafalı" babası hem Barry'e hem de annesine karşı öfkeli ve eleştirel idi. Barry'yi dayakla itaate zorlamıştı. Barry canını yakan bu acıdan kendini sakınmak için babasıyla yüzleşmekten kaçınarak onu memnun etmeye çalıştı. Trudy'nin öfkesi karşısındaki pasifliği istemsiz bir tepkiydi. Ne yazık ki bu tepki Trudy'nin annesinin onu savunmadığı anıları barındıran bellek ağlarına bağlanarak onu ancak daha fazla kışkırtıyordu. Her ikisi için de diğerinin hareketleri tehlike duygularını uyandırıyordu. Birbirlerini çok sevdikleri halde, geçmiş, şimdiki zaman olmuştu. Bu onların evliliğini öldürüyordu.

Hiçbirimiz bu tür çağrışımlardan muaf değiliz. Beyinlerimizin donanımı bu çağrışımları yapmaya ayarlıdır ve bunlar her zaman olur. Şu denemeyi yapın. Sakin bir yer seçin ve on dakika boyunca dikkatinizi doğal olarak nefes alıp verirken burun deliklerinize odaklamaktan başka bir şey yapmayın. Zihniniz sizin izniniz olmadan başka bir şeye geçmeden bunu ne kadar yapabileceğinizi görün. Bu tür konsantrasyonu sürdürmek çok zordur. Bu yüzden dünyanın her yerinde meditasyon dersleri

verilir. Bu yüzden Zen ustaları nefeslerine, ilahilerine ve mantralarına odaklanmak için yıllarca egzersiz yaparlar. Beyin otomatik olarak, yaptığımız, düşündüğümüz ve hissettiğimiz her şeyle ilgili çağrışımlar yapar. Bizim görevimiz yıkıcı, olumsuz veya zararlı düşüncelerimiz, duygularımız ya da fiziksel tepkilerimiz olduğunda bunları fark etmek ve sonra bu konuda bir şey yapmaktır.

BİZ KİMİZ

Görebileceğiniz gibi, bizler tamamen genetiğin ürünü olduğumuz halde geçmiş deneyimlerimiz, kişilik özelliklerimiz ile dünyaya karşı tepkilerimizin çoğunu yoğun biçimde etkiler. Yetişme şeklimizin de bizi etkisi altına aldığına kuşku yoktur. Karşılaştığımız deneyimler bellek ağlarımızda kodlanır ve yetişkinler olarak dünyayı nasıl algıladığımızın dayanağını teşkil ederler. Çocuklarına en çok desteği veren aileler bile onları geride işlenmemiş anılarla baş başa bırakabilirler.

Çocukluğun savunmasız bir dönem olduğundan, bu tür sorunlar meydana gelebilir. Devler ülkesinde ufacık bir çocuğuzdur. Hiçbir gücümüz yoktur. En iyi geçen çocukluklarda bile o zamanda sahip olduğumuz duygu, fiziksel duyumsama ve inanışlarla birlikte işlenmeden depolanmış deneyimlerimiz olabilir. Bu deneyimler aradan ne kadar zaman geçmiş olursa olsun "sıcak" kalır. EMDR terapisinde anılar belirlenir ve işlenir, çünkü mevcut semptomların dayanağı çoğu kez bunlardır.

Dünyada gezindiğimiz şu anda, olasılıkla, işlenmemiş bellek ağlarına bağlanmakta olan çeşitli olaylar meydana gelmektedir. O zaman çocukluk duygu ve algılarımız ortaya çıkar ve tepkilerimizi bilinçdışı olarak etkiler. Eski olayın bizde, "Hah işte, bu şekilde hareket ediyorum çünkü annem beni kreşten almayı unutmuştu" diyen bir görüntüsü uyanmaz. Biz sadece olayla bağlantılı olan duyguyu taşırız. Bu bilinçdışı anıları belirlediğimiz ve işlediğimiz andan itibaren olumsuz duygular ve fiziksel duyumsamalar da artık ortaya çıkmaz. İşte o zaman şimdiki zamanda tam bir yetişkin olabilir ve ona göre davranabiliriz.

Her şeyin çocukluğun ilk dönemlerine dayanmadığını da ayrıca vurgulamam gerekir. Yetişkinler olarak yaşayabileceğimiz çok çeşitli korkunç deneyimler TSSB veya başka bozuklukların semptomlarını yaratabilir. Bazen bizi altüst eden de bu deneyimlerin birikimidir. Ama çoğu kez, Lynne'in örneğinde olduğu gibi, bizi savunmasız kılan çocukluk deneyimleri vardır. Ayrıca, bildiğimiz gibi, ergenlikte meydana gelen bazı şeyler bize çok zarar verebilir. Örneğin, Meg aşırı kendine güvensizlik, utangaçlık ve düşük özsaygı nedeniyle terapiye geldi. Her zaman, hatta sadece bakkal dükkânında sırada beklerken bile insanlar sanki ona bakıyor ve onu yargılıyormuş gibi hissediyordu. Sonunda Meg'in sorunlarının ergenlik çağında hoşuna gideceğini umduğu bir deneyimden kaynaklandığı anlaşıldı. Anne ve babası o iki yaşındayken boşanmıştı. Sonra, Meg on üç yaşına kadar babasını bir daha görmedi. Florida'ya akrabalarını ziyarete gittiğinde babası gelip onu birkaç günlüğüne yanına aldı. Babası onu plaja götürdüğünde de çok heyecanlı ve mutluydu. Ne yazık ki daha önce hiç plaja gitmemişti, güneşten korunmakla ilgili hiçbir şey bilmediği için de ciddi derecede yandı.

Ertesi gün, babasının evinde ortalığı toplamaya yardım etmesi gerekirken güneş yanığının verdiği acılar yüzünden bunu yapamadı. Babası ona acıyarak baktı ve "Güneş kremi sürmeyecek kadar aptal olduğuna inanamıyorum" dedi. Babasından bir daha ne haber aldı ne de onu gördü. İşlemek için anıyı geri getirmek, yıllar sonra bile olsa Meg'e "mideye oturan bir yumruk gibi" geldi. Biri ona baktığında anının güvensizlik ve sıkılganlık duymasına neden olarak ortaya çıkan bölümü utançtı. Aslında bu duygu son yirmi yıldır onun kim olduğu duygusunu zehirlemişti.

Beyinlerimiz sürekli farkındalığımız dışında bağlantılar kurmaktadır. İşleme sırasında bile bağlantıların sadece bazıları idrak edilir. Örneğin, kırmızı bir elma gördüğümde, bu görüntü yuvarlakla, meyveyle, soymakla, bitki gövdesiyle, turtayla ve elmalarla yaşamış olduğum tüm diğer deneyimlerimle ilgisi olan bellek ağlarıyla ilişki kurar. Elmayı yiyip yemeyeceğim içsel olarak ortaya çıkan duyguya dayanır. Aç mıyım, değil miyim? Eğer yediğim çürük bir elmadan hastalanmışsam elime asla bir

daha elma almayabilirim. Soru şudur: Anılarımız yoluyla uygun bir şekilde yönlendiriliyor muyuz, yoksa bizi yapmamamız gereken şeyleri yapmaya mı itiyorlar ve yapmamız gereken şeyleri yapmamızı önlüyorlar mı? Yemeli mi, yememeli mi? İlaç mı almalı, yoksa derin bir nefes mi? Kendini savunmalı mı yoksa uzak mı durmalı? Bir başarının tadını çıkartmalı mı yoksa onu bozacak bir şeyin olmasından endişe mi duymalı? Kendim için iyi olan bir ilişki mi seçmeli yoksa bela olan mı? İşlenmemiş anılardan kaynaklı "akıldışı" tepkilerle mi tanımlanmalı, yoksa ruh sağlığıyla mı?

Sonraki birkaç bölümde göreceğimiz gibi bizi yöneten bilinçdışı anıları tanımlamanın çeşitli yolları ve ortaya çıkarak bizi rahatsız eden tepkilerimizle başa çıkmanın yolları vardır. Öncelikle, bazı tepkilerimizin şimdiki gerçekliğe dayanmadığını, esas olarak geçmişten gelen anılardan kaynaklandığını kabul etmemiz gerekir. Elbette ki bazı zamanlarda kızgınlık, keder, korku ya da bunalma uygun tepkilerdir; ama bazı zamanlarda değildir. Bazen tepkilerimiz sırf onları yaşıyor olduğumuz için mantıklı olduklarını düşündürerek bizi kandırır. Sırf korktuğumuz için odada bir kaplan olduğu söylenemez. Güller bazen kırmızıdır. Ve menekşeler mavi değildir; zihniniz başka şey söylese bile.

İnsan kurallara sığmaz!

BÖLÜM
3

İKLİM Mİ YOKSA HAVA DURUMU MU?

Zorluk yaşamanın binlerce farklı yolu olduğu halde son yirmi yıldır insanları terapiye getiren şeyin genellikle başlıca bir konuyu içerdiği giderek daha çok belli oldu: "Çıkmazda olduğumu hissediyorum." Çoğu zaman şöyle söylenir: "Bu işleri neden yapmaya devam ettiğimi bilmiyorum." Ya da, "Neden kendim hakkında daha iyi duygular beslemiyorum?" "Başka türlü düşünmem *gerektiğini* biliyorum, ama düşünmüyorum." Ya da, "Önlem alabilmeliyim ama alamıyorum." Diğer bir ifadeyle, insanlar dünyaya zorlu yollardan tepki vermeye itilirler, istedikleri şeyleri yapmaları veya onlara sahip olmaları engellenir. Sonra bir de yardım almayı denemiş olup şöyle söyleyenler vardır: "Terapi bana yaramadı." Farkında olmadıkları şey ise yüzün üzerinde farklı terapi türünün olduğudur, dolayısıyla doğru terapiyi ve doğru klinik uzmanı bulmak biraz da şans işidir. Ama bütün terapi türlerinden öğrenilecek şeyler vardır ve bunların bazılarını bu bölümde inceleyeceğiz.

BUNDAN BENİM ÇIKARIM NE?

Kariyerim süresince dünyanın dört bir yanında yüzlerce konferansta konuşmalar yaptım. Bu bana hem farklılıklarımızı hem de benzerliklerimizi keşfetmek için pek çok kültürden binlerce in-

sanla etkileşimde bulunma imkânı verdi. Benim için dikkat çekici olan yaş, cinsiyet ya da yer ne olursa olsun aynı beyin, zihin ve beden ilkelerinin uygulanıyor olmasıydı. Bu kitaptaki kavramların sizinle nasıl bağdaştığını daha iyi anlamanıza yardımcı olmak için hemen her konuşmamda kullandığım bazı deneyleri yapmaya çalışacağız. Beyinde depolanan rahatsız edici fiziksel duyumsamalar ve duygular otomatik olarak ortaya çıktığından itibaren işlenmemiş anıların insanları nasıl etkileyebildiğini daha önce tartışmıştık. Beden bunun çok önemli bir yanıdır, o yüzden ilk deneyi yapmaya çalışalım. Önce derin bir nefes alın ve nefesinizi yavaşça bırakın. Sonra bir an için gözlerinizi kapatın ve vücudunuzdaki hislere dikkat edin ve bundan sonraki satırları okumak için gözlerinizi açın. Herhangi bir şekilde rahatsızlık hissetmediğinizi ve vücudunuzun rölantiye alındığı duygusu yaşadığınızı umarım. Şimdi yine derin bir nefes alıp tekrar gözlerinizi kapatın ve bazı sözcükleri tekrarlamanız halinde vücudunuzun ne hissettiğine dikkat edin. "Hayır" sözcüğünü on saniye kadar tekrar ettikten sonra (tercihen yüksek sesle, ya da eğer yalnız değilseniz zihninizden geçirerek) gözlerinizi açın: Hayır. Hayır. Hayır. Hayır. Hayır. Hayır. Hayır. Hayır.

Sadece dikkat edin. Örneğin, omuzlarınız, göğsünüz ya da mideniz bir şekilde değişti mi? Şimdi yine derin bir nefes alın, tekrar gözlerinizi kapatın ve sözcüğü değiştirdiğinizde ne olduğuna dikkat edin: Evet. Evet. Evet. Evet. Evet. Evet. Evet. Evet.

Bir değişiklik fark ettiniz mi? Sadece tek sözcük olduğu halde, birçoğunuzun tepkisi değişti. Çünkü bu sözcüklerin yaşamımızda yaptığı birçok çağrışım vardır ve aklımızdan geçenlere verdiğimiz otomatik fiziksel tepkiler vardır. Bu yüzden bundan sonraki bölümde kendinizi çıkmazda hissetmenize neden olabilen istemsiz duygusal ve fiziksel tepkileri dürtenin hangi depolanmış deneyimler olduğuna bakacağız. Bunu yapmadan önce, bu bölümde bazı ilave esaslar üzerinden geçeceğiz ve ortaya çıkabilecek herhangi bir rahatsızlıkla başa çıkmaya yardımcı olan bazı araçları öğreneceğiz.

Bu noktada şunu belirtmeliyim ki, bu deneyi yapan kimileriniz hiçbir tepki alamadınız. Bir atölye çalışması sırasında

karşılaştığım etkileşimden öğrenilecek herhangi bir şey olup olmadığını görmekte fayda var diye düşünüyorum. Her sertifikalı EMDR eğitim programı sırasında terapiyi öğrenen klinik uzmanların ayrıca bunun nasıl bir duygu verdiğine dair doğrudan deneyim edinmeleri için pratik egzersizler de yapılır. Klinik uzmanlar, her birine "hasta" pozisyonunda olma fırsatı verildiği, o sırada diğerinin de terapist rolünde olduğu küçük gruplara ayrılırlar. Bunun hakiki bir öğrenme deneyimi olabilmesi için her "hasta" kendi yaşamından rahatsız edici gerçek bir anıyı kullanır. Gösterdikleri gelişmeyi denetlemek ve yönetmek için orada bir de eğitilmiş denetçi uzman bulunur. Bir egzersiz sırasında denetçi bir "hastanın" ağlamaktan harap olduğunu görmüş, onunla çalışan klinik uzman ise ona "Hayır, hayır, bunu burada yapman gerekmez!" demişti.

Neyse ki, klinik uzman eğitilmeye istekli biriydi ve hasta kendisinden duygularını bastırması istenmeden anıyı baştan sona işledi. Bir önceki bölümden hatırlayabileceğiniz gibi, spontane iç bağlantıların yapılabilmesi için "Sadece akla gelen şeylere dikkat etmek ve olacaklara izin vermek" önemlidir. Sonra sıra klinik uzmanın "hasta" pozisyonuna geçerek kendi yaşamından bir şey üzerinde çalışmasına geldi. Kızının ona "Baba" diyen sesinin kendisini bir nedenle rahatsız etmesinin dışında üzerinde çalışacağı hiçbir şeyi olmadığını söyledi. Dolayısıyla, bu konuyu hedef aldılar. Bir miktar bilgi işledikten sonra, altı yaşlarındayken annesiyle birlikte evlerinin verandasında durduğu anı hatırladı. Annesi ona babasının işini kaybettiğini ve bir başka kentte iş aradığını söylüyordu. Doğduğu bu evden taşınmak zorundaydılar. Ağlamaya başlayınca, annesi sırtını okşayarak ona, "Şimdi küçük bir adam ol, Anneyi üzme!" demişti. Böylece, altı yaşında ağlamamak ve "adam" olmak için kendini zorlamıştı. Bu deneyim ve hissetmenin iyi bir şey olmadığı duygusu orada içinde hapsolup kalmıştı.

O zamandan beridir ki duygularını hep bastırmış ve rahatsızlıkların her türlü fiziksel duyumsamasından kopuk yaşar hale gelmişti. Geçen onca yıla ve kendisi de bir klinik uzman olmasına rağmen o deneyim onu yönetiyor ve kendisi hastalarıyla da bu

şekilde bağlantı kuruyordu. Esasen, kim olduğunuz hiç önemli değildir; depolanan fizyolojik anılarımız bizim şimdiki zamanla ilgili mevcut algılamalarımızın temelidir. İşlenmemiş anılar duyumsamalarımızı ve duygusal tepkilerimizi sadece yoğunlaştırmakla kalmaz, hissetmemize engel de olabilir. Dolayısıyla, eğer yaptığımız egzersizde "Hayır" ve "Evet" arasında herhangi bir fark hissetmediyseniz, kendinize şu soruyu sormalısınız: Bu bana uymayan bir egzersiz miydi, yoksa bu genel olarak bedenim ve duygularımla iletişim halinde olmamamın bir örneği midir? Eğer ikincisiyse, bunun işlenmemiş anılarla ilgisi olabilir. Çünkü beden algılarıyla ve duygularla iletişim içinde olun ya da olmayın, bellek sisteminizin bilinçdışı bağlantıları şimdiki zamandaki tepkilerinizi hâlâ etkiliyordur. Temelde, monitör kapalı olsa bile bilgisayar hâlâ çalışıyordur.

TUTUKLUK NOKTALARI

Devam etmeden önce, neyin mümkün olup neyin olmadığını çok net ifade etmem gerekir. Her şeyden önce, mutsuzluğu yaşamınızdan tamamen çıkaramazsınız. Olaylar olur, durumlar değişir. Açlığın artıp azaldığı gibi, kaybettiğimiz, kazandığımız, iyi ve kötü aldığımız haberler gibi, Venüs yükselirken ya da ay tutulduğunda duygular anlık olarak gidip gelebilirler. Mesele şudur: Duygular ne kadar yaygındırlar ve ne kadar sürüyorlardır? Yani, üzüntü, kızgınlık, korku, bunaltı, yalnızlık, ürkeklik ve benzerleri duygular geçici midirler, geçerli ve anlaşılır nedenlere mi dayalıdırlar, yoksa çoğu zaman bu duygularla mı yaşamaktayım? Hava durumu mu, iklim mi? Bunu anlamak için kendimizi ne sıklıkla ve nerede çıkmazda bulduğumuza bir göz atmakta yarar vardır.

Uçuş korkusu şikâyetiyle terapiye gelen Nancy'yi ele alalım. Bir öğleden sonra, fırtınada Karayip adalarının birinden diğerine küçük bir uçakta yolculuk yaparken başlamıştı korkusu. Zaman içinde yapacağı uçak yolculuklarından giderek daha çok korkmaya başlamıştı. Sonunda yardım istemeye karar verdi çünkü işinde her ay birkaç kente gitmesini gerektiren bir terfi almıştı.

Nancy'nin sorunu psikoterapideki birkaç farklı yaklaşımla anlaşılabilir ve tedavi edilebilirdi. Örneğin, bir psikodinamik terapist, temelde yatan korku ve çatışmalarını açığa çıkarma gayreti içinde Nancy'yi uçuş korkusunu araştırmaya teşvik edebilirdi. Uçmakla ilgili neyin kendisini korkuttuğunu, pilot, yardımcı pilot, vb. hakkındaki endişelerinin neler olduğunu anlatması için onu cesaretlendirebilirdi. Nancy geçmişinde kendisini yetiştirenler hakkında da aynı şekilde mi hissetmişti? Özgüven ve kendini yetersiz hissetmekle ilgili sorunları var mıydı? Uçuş korkusu çocukluğunun dünyasındaki bir güvensizlik duygusuyla ilgili olabilir miydi? Duyduğu kaygı kendini dünyada güvensiz hissetmesinin bir ifadesi miydi, kendisini korumadıkları için anne ve babasına kızgın mıydı?

Kökenindeki sebepler ne olursa olsun, her psikodinamik terapide olduğu gibi, tedavi, Nancy'nin içindeki "çatışmaları" saptamak, onları yorumlamak ve korkunun terapötik ilişki bağlamındaki anlamını açığa çıkarmak için onları terapistle birlikte sözel olarak ayrıntılı biçimde ele almak suretiyle ilerleyebilirdi. "Ayrıntılı biçimde ele almak" demek, deneyim hakkında konuşmak ve terapistle birlikte yapılan "aktarımda" (çocukluk duygularını şimdiki ilişkiye aktarmak) o deneyimi yeniden yaşamak anlamına gelir. Ayrıca, Nancy şimdiki sorununu, anne ve babasına ve terapiste karşı duygularını ve şimdiki deneyimlerinin geçmişle nasıl ilişkilendiğini de daha iyi anlayacaktı. Bu meselelerin araştırması derinlemesine kavrayışı teşvik etmek için güvenli, özenli bir terapi ilişkisi içinde yapılır.

Zaman içinde ve sayısız etkileşimler sonunda, Nancy kendisini ana babasıyla, kendisiyle ve dünyayla nasıl ilişkilendirdiğini daha iyi anlayabilecekti. Sorunlarını daha iyi anladıkça ve gösterdiği tepkilere ilişkin öngörüler geliştirdikçe çeşitli durumlarda kontrolü bırakmayı daha iyi başarabilecekti. Bu terapi biçiminde, geçmiş deneyimlerin öneminin kabulüne ve çocuklukta yaşanan duygu ve bakış açılarıyla an içinde yeniden bağlanmaya bir vurgu vardır. Değişimin esas aracısı, terapistle olan "konuşma terapisi" bağlamı içindeki mevcut ilişkidir. Öngörü ve anlayış kazanmanın yanında, bir psikodinamik terapist kaygı

tepkisinin üstesinden gelmek için bir duyarsızlaştırma biçimini de önerebilir.

Eğer Nancy bir bilişsel davranış terapisti (BDT) tarafından tedavi edilmiş olsaydı, bu tip anksiyete için en çok önerilen tedavi biçimi bir "davranışsal deney" de içeren tam günlük bir terapi olurdu. Bu örnek vakada ise tedavi, birlikte 45 dakikalık bir uçuş yapmak suretiyle gerçek bir yaşam durumuna bilfiil maruz kalmak olurdu. Genellikle terapistin ofisinden yola çıkar, bir otobüs ya da trenle havaalanına giderlerdi. Nancy terapiste havaalanına gitmekten uçağı beklemeye, uçağa binmeye ve uçağın yere inişine kadar yolculuğun her yönüyle ilgili olumsuz düşüncelerini anlatırdı. İlk uçuşla geldikleri yerde hemen dönüş biletlerini yaptırır ve bir uçakla geri dönerlerdi. Terapistin görevi Nancy'nin aklına olumsuz düşünceler getirebilecek koşulları tahmin etmek, şartlar devam ederken onu farklı düşünmesi için yönlendirmek ve sonra korkularına gerçekten ne olduğunun bir kıyaslamasını yapmaktır. Havaalanından geri dönerken Nancy tedavi sırasında ne öğrendiğini ve yanında terapist olmadan da uçmaya devam etmesi için bu deneyimlerin yavaş yavaş nasıl geliştirilebileceğini özetlemeye teşvik edilirdi. BDT'nin diğer şekillerinde, çoğu kez günlük ev ödevleriyle birlikte, uçuşun hayali provasının yapıldığı birkaç ofis seansı yapılırdı.

Bu terapi şeklinde, geçmişteki bir şeyin kaygıya sebep olduğuna dair bir kabul olmasına karşın, tedavi öncelikle mevcut semptomlara odaklanır. Değişimin vasıtaları davranışın ve inanışların doğrudan manipülasyonudur. Örneğin, korkmuş insanlar genellikle korkulan olay veya nesneden kaçınmak ister, bu yüzden terapi korkuyla doğrudan yüzleşmeyi içerir. Bilişsel davranış terapistleri olabileceklere dair olumsuz, mantıksız inanışların bu sakınmanın nedeni olduğuna inandıklarından dolayı, terapist beklenen felaketin (bu örnekte bir uçağın düşmesi) olmadığını göstermek yoluyla bu inanışlara meydan okumak için bir "davranışsal deney" ya da nesneye veya şartlara gerçek yaşamda maruz kalma durumu tasarımlar. Bu şekilde hastanın korkunun asılsız olduğunu öğrenmesi ve buna uygun biçimde tepki vermesi gerekmektedir. Bu tip bir tedavide, tekrar kötüye gidişi engellemek

amacıyla Nancy bir sonraki yıl içinde başka uçak yolculukları yapmaya ve öğrenmiş olduğu tekniklerle tepkilerini gözlemeye teşvik edilebilir.

Nancy sorunlarını bir EMDR terapistine götürdüğünde ise, çok farklı bir yaklaşım ile karşılaştı. Burada, odak noktası korkulara neden olan depolanmış anılardır. Terapist sorunun oluşmasına katkıda bulunan geçmiş deneyimleri, rahatsızlıklara neden olan mevcut durumları ve gelecek için ihtiyaç olanı belirler. Tüm bunlar işleme yoluyla ele alınacaktır. Ancak, rahatsız edici deneyimleri detaylı olarak konuşmak yerine, tedavi, depolanmış anıların doğrudan işlenmesini, böylelikle daha uyumsal düşünce ve duygularla beyinde depolanmasını içerir. Bu işleme biçimi eşzamanlı olarak hem içgörüler kazandırır hem de kaygı ve korkuda bir "duyarsızlaştırma" meydana gelmesine yol açar.

Böylece, "uyumsal bilgi işleme" bakış açısının rehberliğinde, terapist semptomların ilk oluştuğu sırada Nancy'nin hayatında nelerin olduğunu inceleyen bir öykü aldı. Açıkçası, bir fırtınada küçük bir uçakla uçmak insanı korkutabilir. Ancak başına böyle bir şey gelen birçok kişide uçmakla ilgili ısrarlı anksiyete ve korku duygusu ortaya çıkmayabilir. Burada başka bir şey olmalıydı. Üstelik bu onun ilk uçuşu da değildi. Bu korku yerleşmeden önce, semptomları yaşamadan da birkaç kez uçmuştu. Öykü alınma aşamasında, Nancy ve terapisti onu rahatsız eden ilk, en kötü ve en son uçuş deneyimlerini ayrıntılarıyla düşündüler. Semptomlarının üniversitenin birinci yılında bir gezi sırasında başladığı anlaşılıyordu. Anne ve babası kısa süre önce ayrılmış ve ardından da boşanmışlardı. Bu daha önce ne fark ettiği, ne de herhangi bir şekilde ilişkili olduğunu düşündüğü bir bağlantıydı. Ancak, ilk kez korku duyduğu uçuşun hedef alınması üzerine, anne ve babasının ayrılması o anının bir çağrışımı olarak ortaya çıktı. Anne ve babasının kararından ve o zamanda bu kararla beraber gelen bütün karışıklıktan nasıl kendini sorumlu tuttuğunu anlattı. Üniversiteye gitmek için evden ayrılmamış olsaydı, anne ve babasının ayrılmayacaklarına inanmıştı.

Aslında, Karayiplerdeki uçak yolculuğu sırasında şok tesiri yapan fırtına Nancy'nin evdeki durumla ilgili korku ve kaygısını

şiddetlendirdi ve uçuş anksiyetesinin temeli haline geldi. Ama iş orada bitmedi. Ana babasının hareketleri karşısında hissettiği sorumluluk, boşanmalarıyla sınırlı değildi. Çocuklar ve ergenler için ana babaları iyi geçinemediğinde suçun kendilerinde olduğu duygusuna kapılmak olağandır. Varılan bu sonuç beyinlerinde depolanabilir ve yaşamlarının daha ileri safhalarında sorunlara yol açabilir. Ama mesele bundan da daha karmaşıktı. Aşırı sorumluluk duygusunun Nancy'nin hayatında yaşam boyu süren bir mesele olduğu ortaya çıktı. Babası alkolikti, annesi depresyondan mustaripti ve Nancy'ye bakıcı rolü verilmişti.

Bellek işleme süreçleri tamamlandıktan sonra Nancy'nin uçuş korkusu geçti ve endişe duymadan iş için yapması planlanan uçuşları gerçekleştirdi. Ancak, o noktada bir seçeneği vardı. İşleme sayesinde uçuş anksiyetesi ortadan kalktığına göre terapinin durdurulmasını istiyor muydu? Yoksa şimdi ailesi ve flört ettiği erkekler için haddinden fazla suçluluk ve sorumluluk duygusu taşıdığı gayet açık olduğuna göre, daha geniş sorunları ele almak mı istiyordu? Bu sorun romantik ilişkilerinde yaşadığı pek çok zorluğa da açıklık getiriyordu. Ona yaramayan birtakım "koruyucu" ve "teslimiyetçi" davranışlar vardı ama o bunları fark etmeden yapmıştı. Sonraki sekiz ayda, çıkmazda hissettiği diğer alanlarda EMDR terapisine devam etmeyi seçti ve sorunları çözümlendi. Bu, iyi bir partner seçebilmesi ve ilişkisinde "eşit" olmanın sevincini hissetmesi anlamına geliyordu. Şimdi, sevgiyi sadece vermek yerine, almak ve beslemekte de rahat hissediyordu kendisini.

Hepimiz çevremizdeki dünyaya düşünmeden tepkiler vererek dolaştığımızdan, rahatsız edici bir tepkinin yerinde olup olmadığını fark etmeye başlamak önemlidir. Tepki aşırı mıdır, sadece belirli bir durumda mı gösterilmektedir, yoksa daha yaygın mıdır, etkili midir? Örneğin, doğurmaktan çok korkan hamile bir hastayla çalıştım. Hamilelikte arzu edilen birçok tepki vardır, ancak korku bunlardan biri değildir. Bu yüzden vakayı geriye doğru izlediğimizde tepkinin hastanın yedi çocuğun en büyüğü olması olgusuna dayandığı görüldü. Onun için doğum yapmak, zamanından önce yaşlanmış annesinin durumuna gelmek demek-

ti. Bunu işlememizden sonra, hasta büyük bir mutlulukla doğum yaptı. Ayrıca, böylelikle kendisine bakışı da değişti, çünkü yaşamının büyük bölümünde görünüşüyle aşırı ilgili olduğunu, bir davete giderken, evden çıkmadan önce saatlerce itinayla süslendiğini fark etti.

Alışkanlık haline gelmiş, yersiz olumsuz duygular, inançlar ve fiziksel tepkiler, genellikle onları dürten eski işlenmemiş anılardan kaynaklanır. Geçmiş şimdidir. Farkında olmamız gereken şey tepkilerin yerinde olup olmadığıdır. Eğer değilse, bu yaşamımızın sadece bir alanında mı ortaya çıkmaktadır, yoksa daha geniş bir alana mı yayılmaktadır? Bir kez daha; ilkim mi yoksa hava durumu mu?

DENGEYİ SAĞLAMAK

Hepimizin tetiklenen işlenmemiş anıları olduğundan, hepimiz farklı zamanlarda nedenini bilmeden kendimizi kaygılı, korkmuş, kederli, kızgın ya da güvensiz hissetmişizdir. Bu kişisel meselelerin bazılarını keşfetmeye başlamadan önce, bir rahatsızlığın ortaya çıkması halinde ondan kurtulmanın bir yolunu bilmek önemlidir. Geçmişimizi keşfederken, bir ayağımızı şimdiki zamanda tutmamız için gereken dengeyi sağlayacak olan budur. Hepimiz tüm bu olumsuz duyguları hissetmiş olmakla birlikte, en kolay araştırmayı duygulardan korkmazsak yapabiliriz. Bunu başarmanın en iyi yolu, istediğimiz zaman onlardan kurtulabileceğimizi bilmektir. Dolayısıyla, EMDR terapisi sırasında hazırlık evresinin bir bölümü olarak da kullandığımız kendi kendimizi kontrol etme tekniklerinden bazılarını öğreneceğiz.

Güvenli ya da Dingin Yer

Uyumsal bilgi işleme bakımından, yaptığımız iş olumlu bellek ağlarına erişiminizi artırmaktır. Bunlar geçmişte yaşadığınız, kendinizi sakin ve rahat hissettiğiniz, zevkli deneyimleri içeren ağlardır. Bu şekilde, herhangi bir zamanda kendinizi huzursuz hisseder ve bunu sona erdirmek isterseniz, olumlu duygulara

anında erişim sağlayabilirsiniz. Bunlar temel olarak dikkatimizin odağını ve ruh halimizi aynı anda değiştirebileceğimiz duygusal durum-değişimi teknikleridir. Örneğin kızgın olduğunuzda ona kadar saymak bazen sizi olayı ele almanıza yetecek kadar sakinleştirebilir. Kızgın veya sinirli olma sebebinizi değiştirmez ama size sebep ile istemsiz tepkiniz arasında bir soluklanma molası verir. Sinirlenme ve üzülme nedenimiz ne olursa olsun, dengeye geri dönmenin yollarına hepimizin ihtiyacı vardır.

O halde başlamak için, **"Güvenli Yer"** tekniğini öğreneceğiz. Bu teknik, hipnoz ve meditasyon tekniklerinde yaygın olarak kullanılan yönlendirilmiş imgelemeyi içerir. Ama burada tamamen uyanık ve farkında olarak, hoş bir kendi kendini kontrol yöntemi elde edeceksiniz. Talimatları kaydetmek ve onları gözleri kapalı olarak izlemek bazılarına daha kolay gelebilir. İhtiyacınız varsa, bu bir seçenek olarak kalsın. Ayrıca Ek A'da bazı alternatif seçenekler de vereceğim.

Olumlu bir imge ile başlıyoruz. Burada aradığımız şey geçmişte yaşadığınız olumlu bir deneyimin görüntüsüdür. Belki plaja gitmek gerçekten iyi hissetmenizi sağlıyordur ya da belki orman veya bir dağın zirvesi hoş anılarınızı barındırıyordur. Bu herhangi bir olumsuzlukla bağlantısı olmayan pozitif bir deneyim olmalıdır. Bazı danışanlar, "Ama benim güvenli yerim hep oyuncak ayıcığımla birlikte saklandığım gardırobumdu. Annemle babam kavga ettiği her defasında oraya giderdim" diyecektir. Burası iyi bir yer değildir; ya da, "Ah, tecavüze uğradığım zaman hariç, plaj gerçekten harika bir yer." Bu da iyi bir seçim değildir. Bazı durumlarda, insanın kendisini en güvende hissettiği yer, dini bir figürün yanı da olabilir.

Size emniyet duygusu veren bir yer belirleyin. Ya da tercih ederseniz, bu bir dinginlik duygusu da olabilir. Bu noktada aradığımız şey, huzursuzluk duygusunun yerine koyabileceğiniz olumlu bir duyguyu geri getirmenize yardımcı olacak bir anıdır. Hiçbir olumsuzlukla bağlantısı olmayan güvenli veya dingin bir yer belirleyemezseniz lütfen egzersize devam etmeyin. Ayrıca, eğer olumsuz duygular ortaya çıkarsa durun. Bu durum, bir terapist yardımıyla ele alınması gerekebilecek işlenmemiş anıların varlığına işaret eder.

Eğer güven ve dinginlik duygularını uyandırabilen iyi bir bellek bağlantınız olduğu konusunda rahat iseniz, egzersizi yapabiliriz. Önce bu paragrafı okumayı bitirin, sonra ilk adımı deneyin. Biraz sonra sizden sadece gözlerinizi kapatmanızı ve aşağı yukarı bir dakika süreyle aşağıda belirtilenleri yapmanızı isteyeceğim:

O sahnenin bir imgesini canlandırın ve renklerle ona eşlik edebilecek olan diğer duyu deneyimlerine dikkat edin. Uyandırdığı hissin farkına varın ve vücudunuzda (göğsünüz, mideniz, omuzlarınız ya da yüzünüzde) ortaya çıkan duyumsamalara dikkat edin.

Kendinizi hoş mu, iyi mi, olumlu duygular içinde mi hissettiğinizi kaydettikten sonra gözlerinizi açın. Şimdi deneyin. Bir imgeyi canlandırmanın ve onunla birlikte olmak için kendinize izin vermenin, renklerini fark etmenin, içinde olanları kaydetmenin o duyguların ortaya çıkmasını sağladığını mı keşfettiniz? Eğer olumlu duygular canlandıysa **şimdi o duyguya uyan tek bir sözcük belirleyin;** duyguyu betimleyebilen "huzurlu" ya da manzarayı betimleyen "orman" gibi. Bu, deneyimin etiketidir. Bu paragrafın sonunda sizden **gözlerinizi tekrar kapatmanızı ve imgeyi canlandırmanızı, hoş duygulara dikkat etmenizi ve sözcüğü zihninizden söylemenizi** isteyeceğim. Bu manzaraya karışırken, sadece duyguya dikkat edin ve sözcüğü zihninizde tekrarlayın. Çok kısa bir süre sonra gözlerinizi açın. Şimdi gözlerinizi kapatarak yapın.

Eğer o olumlu duygular ortaya çıktıysa, o zaman gözlerinizi kapatarak, imgeyi canlandırarak ve onunla eşleşecek olan sözcüğü geri getirerek çok kısa süre için bunu yine yapın. **Her seferinde yaklaşık bir dakika harcayarak, aynı şeyi beş kez yapmaya devam edin.** Bunun bağlantıların kuvvetlenmesine yardımcı olması gerekir. Şimdi deneyin.

Nefes Değiştirme Tekniği

Şimdi egzersizi tekrar deneyelim ama bu kez imgeyi ve sözcüğü canlandığınızda nefesinizdeki değişime dikkat edin. Olumlu duyguların ortaya çıktığını hissettikten sonra mide-

nizin ya da göğsünüzün nefesinizin başladığı bölümüne elinizi koyun. Bu güvenli ya da sakin hissettiğinizde ortaya çıkan bir nefes biçimidir. Ayrıca yararlı bir tekniktir de, çünkü ne zaman sıkıntılı hissetseniz nefes biçiminiz değişecektir. Nefes genellikle vücudunuzda daha yüksekte bir yere çıkacaktır. Eğer bunu fark ederseniz, nefesinizi aşağıya, tekrar o rahatlama kalıbına indirebilirsiniz. O halde gözlerinizi kapatın ve şimdi bunu deneyin.

Etkileri Test Etmek

Şimdi, hafızanıza rahatça girip çıkabildiyseniz, olumlu duyguları hissedebildiyseniz ve sözcüğü düşünebildiyseniz, bunu deneyelim. Her paragrafı sırayla okuyun ve sonra yönergeleri izleyin. Vücudunuzu fark ettikten sonra imgeyi ve sözcüğü canlandırın. Bunlar olumlu duyguları da beraberlerinde getiriyorlar mı? Gözlerinizi kapatıp deneyin, yanıtı bulduğunuz zaman gözlerinizi açın. Şimdi deneyin.

Eğer imgeyi ve sözcüğü çağırdığınızda olumlu duygular ortaya çıktıysa, son adım şöyledir:

Son zamanda sizi hafifçe rahatsız eden bir şeyi canlandırmaya çalışın ve vücudunuzun nasıl değiştiğine dikkat edin. Sonra pozitif imgeyi ve sözcüğü harekete geçirin ve iyi duyguların geri gelip gelmediğine bakın.

Şimdi deneyin.

Eğer işe yaradıysa, bunu huzursuz olduğunuzda duyduğunuz hisleri iyileştirecek bir teknik olarak kullanabilirsiniz. İmgeyi ve sözcüğü çağırmanın Güvenli veya Dingin Yere erişimi sağlaması gerekir ve bazen bizi dengeden uzaklaştıran anlık sorunlarla başa çıkmakta size yardımcı olacaktır. İşe yaramaya devam ettiğini garantilemek için egzersizi kederli *olmadığınız* zaman günlük olarak yapmalısınız. Bu onun bir huzursuzluk halinden güvende veya dingin olma haline taşınmanıza yardım etmesini kolaylaştıracaktır. Aynı zamanda bunu Nefes Değiştirme Tekniğiyle birlikte yapmaya çalışın. **Eğer sizi biraz rahatsız eden bir şeyi canlandırıyorsanız gözlerinizi kapatın ve nefes düzeninize dikkat edin, sonra nefes alışınızı daha önce belirlediğiniz**

bölgeden (midenizin veya göğsünüzün alt bölümü) **nefes almak suretiyle rahatlamış düzene geri getirin.**

Çift Taraflı Uyarım Eklemek

O güvenli veya dingin yeri elde ettikten sonra, olumlu duyguları artırmaya yardım edebilecek yol, dönüşümlü vuruşlarla çift taraflı uyarım kullanmaktır. Ancak, duyularınızı ve düşüncelerinizi izlemeniz önemlidir, olumsuz bir şeye dönüşmeye başladıkları takdirde durup olumlu nefes düzeninizi geri getirin. Kullanabileceğiniz iki türlü uyarım var. Biri sadece ellerinizi uyluklarınızın üzerine koymak ve önce birine sonra diğerine hafifçe vurmaktır. Güvenli veya dingin yere yoğunlaştığımızda sadece dört ila altı kez yavaşça ileri geri vurabiliriz. Bu yaklaşık beş saniyedir. Uzun setler yapamadığımız gibi, bunu çok hızlı da yapmayız çünkü EMDR yeniden işleme terapisinde kullandığımız çok sayıda seri veya uzun setler, yeni anılar yüzeye çıktıkça, bazen nahoş çağrışımları birlikte getirebilirler.

Kelebek Kucaklaması

Uyarımı yapmanın bir diğer yoluna Kelebek Kucaklaması denir. Bu yöntem Meksika'da bir kasırganın ardından çocuk grupları ile çalışmak üzere geliştirildi. O zamandan beri de dünyanın her yanında "Güvenli Yerin" olumlu duygularını artırmak için kullanılmaktadır. Bunu yapmak için sağ kolunuz sol omzunuzda ve sol kolunuz sağ omzunuzda olarak kollarınızı göğsünüzün üzerinde çapraz tutun. Sonra ellerinizi dönüşümlü olarak her bir omzunuza yavaş yavaş dört ile altı kez vurun. Bunu denemek için **Güvenli veya Dingin Yer imgesini, bağdaştırdığınız olumlu sözcükle birlikte çağırın ve o güvenli ya da huzurlu duruma girmek için kendinizi gevşek bırakın. O duygu içine girdiğinizde uyluklarınıza ya da Kelebek Kucaklamasıyla omuzlarınıza dönüşümlü olarak dört ile altı kez vurduktan sonra durup bir nefes alın ve nasıl hissettiğine bakın.** Bunu bir set olarak deneyin. Sonra gözlerinizi açın.

Eğer olumlu duygu durumu artarsa bir kez daha sadece gözlerinizi kapatın, duyguları hissetmek üzere gevşeyin ve sözcüğü çağırın. Olumlu duygunun yükseldiğini hissederken, yine dönüşümlü olarak her iki tarafınıza dört ila altı kez vurun. Bu Güvenli veya Dingin Yerin gücünü pekiştirmek ve artırmak, böylece onu anlık rahatsızlıkların üstesinden gelmekte kullanabilmek için iyi bir yoldur. Bazı işlenmemiş anılarınızı keşfetmeye başlarken, bu size bir denge hissi verebilir. Tekrar deneyin. Çift taraflı uyarım işe yarıyorsa, onu her gün kullanın. Yaramadıysa, imge ve sözcüğe o olmadan devam edin. Rahatsız olduğunuzda pozitif duygulara geri dönmek için Nefes Değiştirme tekniğini de kullanabileceğinizi unutmayın. Güvenli/Dingin Yer egzersizini pozitif duyguların yeniden yüklenmesini (ve ihtiyaç olduğunda huzursuzluktan kurtulmanıza yardımcı olmak için yeterince güçlü olduklarını) garantilemek için iyi hissettiğiniz her gün kullanın.

Çizgi Kahraman Tekniği

İşte size olumsuz içsel konuşma konusunda yardımcı olabilecek bir diğer yararlı araç. Bazen bir şey yaptığımızda, zihnimiz bize bunu yapmakla ne büyük hata ettiğimizi söylemeye başlar. 'Kusurluydun' der. O zaman başka bir egzersiz deneyebilirsiniz. Örneğin Vak Vak Amca ya da Kaptan Popeye gibi komik sesi olan bir çizgi kahraman düşünün.

Gözlerinizi kapatın, o eleştiren sesi çağırın ve vücudunuzun nasıl değiştiğine dikkat edin. Sonra kafanızın içindeki sesi çizgi karakterin sesine benzetin ve olanları kaydedin.

Şimdi deneyin. İç sesin parçası olan rahatsız edici duygular çoğu insanda yok olur. Bu çizgi filmlerin öyle hoş ve komik anı çağrışımları vardır ki olumsuzluk devam edemez. Bu tür teknikleri kullanmak, tepkilerimizin ne kadar acı verdiğini fark edebildiğimiz (ve bu konuda bir şeyler yapmaya zaman ayırabildiğimiz) takdirde, birçoğunu kontrol edebileceğimizi gösterir.

Daha önce de ifade ettiğim gibi, bu teknikler üzgünlüğün nedenlerini ortadan kaldırmaz, ancak bizi, mevcut durumu doğru dürüst ele alabileceğimiz bir denge noktasına geri getirebilir.

Eğer kronikleşmiş (sık sık ortaya çıkan olumsuz duygu, düşünce, duyumsama ve davranışlar) rahatsız edici tepkilerle uğraşıyorsak bunları ele almanın en iyi yolu, genellikle temellerindeki nedenlere hitap etmektir. Bu biraz zaman alabilir, ne var ki bu tekniklere sahip olduğumuzu bilmek işe yarayabilir. Kitap boyunca daha fazlasını öğreneceğiz.

YAYGIN BİR ACI KAYNAĞI

Dünyanın dört bir yanında yaptığım yüzlerce sunum sırasında, hangi ülke ya da hangi kültür olursa olsun paylaştığımız ne çok benzerlik olduğunu görmek, beni hayrete düşürdü. Örneğin, izleyicilere rutin olarak şunu sorarım: "Kaçınız ilkokuldayken aşağılandığını hatırlıyor?" Yer neresi olursa olsun ya da izleyiciler kim olursa olsun rahat yüzde 95'i elini kaldırır. O halde, sizin de benzer bir anınızın olup olmadığını görmek (ve o deneyimin işlenmiş olup olmadığını kontrol etmek) için bir deney yapalım. Eğer anı işlenmemişse bazı rahatsızlıklar ortaya çıkabilir. Eğer çıkarsa, ondan kurtulmak için öğrenmiş olduğumuz tekniklerden birini kullanabilirsiniz. Ancak, karmaşık bir bozukluk için zaten terapi görüyorsanız ya da kendinizde böyle bir bozukluğun olabileceğini düşünüyorsanız, o zaman lütfen bu egzersizi yapmayın. Bu durumda kişisel keşif en iyi şekilde bir terapistin rehberliğinde yapılır ve bu kitap sadece insan durumu ve insanları neyin harekete geçirdiği hakkında genel bilgi için kullanılmalıdır.

Deneyi yapmakta bir sakınca görmüyorsanız gözlerinizi kapatın, vücudunuzun nasıl hissettiğine dikkat edin; sonra ilkokulda yaşadığınız utancı canlandırın ve ne olduğunu gözlemleyin. Vücudunuzun nasıl hissettiğine ve ortaya çıkan herhangi bir düşünceye dikkat edin. Sadece dikkat edin. Sonra imgeyi yüksek basınçlı bir su hortumu ya da büyük ıslak bir silgiyle yıkayıp temizlediğinizi hayal edin ve gözlerinizi açın. Bu, olumsuz zihinsel imgeleri değiştirmek için kullanabileceğiniz bir diğer tekniktir. Şimdi deneyin.

Eğer deneyimden dolayı bir rahatsızlık hissederseniz, o zaman bu olumsuz duyguyu bırakmak için Nefes Değiştirme tek-

niğini veya Güvenli/Dingin Yer egzersizini kullanın. Şimdi bu deneyime girdiğinizde, bazılarınız vücudunun bir şekilde büzüldüğünü keşfetmiş olabilir; o zamanlar yaşadığınız duygunun ısısını hissettiniz, belki yine orada olan o düşünceyi de. Biz anınızın uygun şekilde işlenmemiş olduğunu, imgeyle birlikte sizde uyanan şeyin bellek sisteminizde kilitlenmiş anıların parçası olan eski olumsuz ya da rahatsız edici düşünce, duygu, fiziksel algı ya da inanışlar olduğunu söyleyeceğiz. Bunu midenizde ya da göğsünüzde hissetmiş olabilmenize rağmen asıl başlangıcı beyninizdedir. Yaşamakta olduğunuz şey beyninizden salgı bezlerine ve vücudunuzun kaslarına giden ve sonra tekrar geri dönen nöral iletimin sonucudur. Rahatsız edici deneyimi hatırlamak onunla ilişkili olan fiziksel duyumsamaları tetikler.

Şimdi eriştiğiniz o anıda ne olduğunu inceleyin. Bir öğretmen ya da bir antrenörle mi, bir grup arkadaşla ya da bir zorbayla mı ilgili olduğuna dikkat edin. Bir sınıfta mı, bir spor karşılaşmasında mı yoksa bir dans partisinde mi oldu? Bu her ne olursa olsun, sadece o anının farklı yönlerini algılayın ve o deneyimin şimdiki zamanınızı meşgul eden herhangi bir uzantısı olup olmadığına bakın. Yani, şimdiki zamanda otoriteyle ya da belirli tip insanlarla, kamuoyu önünde konuşmakla, öğrenmek ve sergilemekle ilgili sorunlarınız, bir grup ortamındayken duyulan rahatsızlıkla ilgili herhangi bir probleminiz var mı? Daha önce yaşadığınız o olaydan kaynaklanabilen herhangi bir sorununuz olup olmadığına dikkat edin. İşlenmemiş o anının hangi yanları şimdiki zamanda sahip olduğunuz kısıtlamalardan sorumlu olabilir? Bunları ilerde değerlendirmek için bir yere not etmek isteyebilirsiniz.

Şimdi bazılarınız o eski deneyime geri gittiniz ve düşünce, "Hayret bir şey, o kadın öğretmen olmamalıymış!" şeklinde ortaya çıktı. Ya da kıkırdayarak, "Ben de az değilmişim!" diye düşündünüz. Diğer bir ifadeyle, düşünceyle birlikte bir yetişkin anlatımı ortaya çıktı ve bunu düşünürken vücudunuzda özel bir değişiklik olmadı. Bu durumda deneyimin tamamen işlenmiş olduğunu ve o zamanlar sahip olduğunuz olumsuz duyguları, fiziksel tepkileri ve inanışları artık içermediğini söyleyeceğiz. O zamanlar üzülmüş olduğunuzu anımsayabilirsiniz ama şimdi bunu

hissetmiyorsunuz. İşlenmiş anı, bellek ağlarınızla bütünleşti ve şu anda verilen tepki çocukken olan bir şeye karşı verilen yerinde bir yetişkin tepkisi. Bu nedenle, şimdiki zamanda o olaydan kaynaklı işlevsiz herhangi bir özelliğin olmaması gerekir çünkü yararsız olanlar (olumsuz duygu, algı ve inançlar) bertaraf edilmiştir.

Peki, neden bazısında olur ve bazısında olmaz? Bu aslında şansa bağlıdır. Belki bu olmadan bir gece önce motoru boğulmuş bir kamyon sizi uyandırmıştır ve çok yorgun olduğunuz için olay üzerinizde olumsuz bir etki bırakmıştır. Belki çocukluğunuzda yaşadığınız eski deneyimler sizin için yeterince olumlu bir altyapı oluşturmuştur, böylece etkilenmemişsinizdir. Belki olay meydana geldiğinde arkadaşınız yanınıza gelmiş, size sarılmış ve "Merak etme, her şey yoluna girecek" demiştir. Olaydan hemen sonra anının tam manasıyla işlenebilmesi için olumlu bir bağlantının yapılmasına izin veren bir an, açılan bir fırsat penceresi vardır. Belki de bu genetiktir. Solunum ve kalp yetersizlikleri olduğu gibi, stresli durumlara karşı işleme sistemini baskılayabilen farklı duyarlılıklar da vardır. Ama aslında hiç fark etmez. Burada bir suçlu aramıyoruz.

Anının neden işlenmediğine bakılmaksızın, hatırlanması gereken bir şey de, sizin bu durum yüzünden lekelenmiş, damga yemiş olmadığınızdır. Çocukken bu rahatsız edici deneyimin zihninizde olumsuz bir biçimde depolanmasını isteyen siz değildiniz. Olan her ne ise onun olumsuz artçı etkilerini de siz istemediniz. Olayın bir yetişkin için "dehşet verici" olmaması da bir önem taşımaz. O çocukluk utancını tekrar düşündüğünüzde, aslında bunun sıradan bir olay olduğunu fark edeceksiniz. Herkesin başından benzer bir şey geçmiştir ve birçoklarımız için bunun kalıcı olumsuz etkileri olmuştur. Zira, olay bir yetişkinin bakış açısından küçük görünse de, bir çocuk için küçük değil, korkunçtur. İlkokulda aşağılanmak gruptan atılmanın eşdeğeri olabilir ve işte tam o noktada hayatta kalma korkusuna kapılırsınız; dışlanmak potansiyel olarak ölüm demektir. Birçok çocukluk anısı bu hayatta kalma korkusuna bağlıdır; sevilmeye değil, ölüme. İstenmeye değil, ölüme. Kabul edilmeye değil, ölüme. Bütün bu hayatta kalma korkuları otomatikman ortaya çıkar ve işleme siste-

mini baskı altına alabilir. Esas itibariyle, olumsuz deneyimler bu yoldan depolanabilir. Bu yüzden bir yetişkinin bunu bir travma olarak görüp görmemesi önemli değildir. Eğer çocuklukta olumsuz bir etkisi olmuşsa, şu anki sorunun kaynağı olabilir.

ÇİMENDEKİ YILAN

İşlenmemiş anılar birtakım olumsuz tepki ve özelliklerin de temeli olabilirler, ancak önemli olan tamamen bunlardan ibaret olmadığımızı anımsamaktır. İşlemekten bahsederken, rahatsız edici olayların bellek ağlarımızdaki uyumsal/olumlu enformasyonla bağlantı kurabildiğini söylüyoruz. Böylece, ilkokuldaki küçük düşme olayı alay edilen ya da önemsenmeyen diğer arkadaşların anılarıyla birleşir ve onlar hakkında o kadar da kötü düşünmediğimizi fark ederiz. Ya da o öğretmenin tanıdığımız diğer öğretmenlerle kıyaslandığında aslında öğretmenlik yapmaması gerektiğini. Ya da o zorbaların acımasız olduklarını ve onlara benzemek istemediğimizi. Kendimizi daha iyi hissederiz çünkü küçük düşmenin anısı, geçmişteki iyi deneyimlerimiz, iyi arkadaşlarımız ile bağdaştırılır. Ama rahatsız edici olay haddinden fazla üzücü olduğunda, uyumsal bilgi beynimizde mevcut olduğu halde, daha uyumsal herhangi bir şeyle bağdaşması engellenerek depolanır.

Örneğin, hâlâ ateş altında saklanacak yer arayan, ya da hâlâ öfkeli olan Vietnam savaş gazilerini düşündüğümüzde, bu kişilerin yaşamlarında olumlu deneyimlerin de olduğu açıktır. Kişisel gelişim kitapları okumuşlar, grup terapilerine katılmışlardır. Olanların hepsi de beyinlerinde depolanmıştır. Bu kişiler bazı durumlarda iyi işlev görebilir, bazen de göremezler. Olumlu anılarına dayanarak ailelerine karşı bir an çok sevecen olabilir ama bir dakika sonra da öfkelenebilirler, zira bir şey olumsuz anılarını tetiklemiştir. İki anı ağı bağlantı kuramamıştır. Ama asla iş işten geçmiş değil...

Bu tür önemli olay ve semptomları Altıncı Bölüm'de araştıracağız. Ama sadece ne demek istediğimi göstermek için bir örnek vereceğim. Kısa süre önce seksen yaşında bir kadın klinik

terapistine benimle temas kurması için ısrar etmişti. Bu kadın Japonya'da İkinci Dünya Savaşı sırasında çocukmuş. Depresyon ve anksiyete şikâyetiyle terapiye geldi. Kocasının kulaklarında ileri derecede işitme kaybı vardı ve adamın bağırarak konuşması, televizyonu geç saatlere kadar yüksek sesle dinlemesi kadından bir şeyleri tetikliyordu. Önemli sorunları olduğunu söylemeye hacet yok. O üç yaşındayken annesi aileyi terk etmişti. Bir gün okuldayken babası Japon ordusu tarafından askere çağrılmış ve bir daha geri gelmemişti. Bombardımanlar yaşamış, tecavüze uğramıştı. Katlandığı bütün zorlukları hayal edebilirsiniz. Birkaç haftalık tedaviden sonra kadının hayatı değişti. Klinik terapistine, "Hayatımda ilk kez kendimi özgür hissediyorum" dedi. Seksen yaşında bile beyni son yetmiş yıldır gömülü olan işlenmemiş bilgiyi uygun biçimde hazmedebildi ve depolayabildi. Yine, burada da asla geç olmadığı mesajı vardır.

Sonuçta bilinçaltındaki işlenmemiş anı olasılığından hiç kimse muaf değildir. Etrafınıza bakabilir ve başkalarının sizden çok daha iyi durumda olduğunu düşünebilirsiniz. Ama bu sadece yüzeyde böyle olabilir. Bazen bir kişi işlenmemiş olayların neden olduğu çok kötü bir benlik algısına rağmen olumlu, uyumsal deneyimleri sayesinde dünyada muazzam başarılı olabilir. Örneğin, Samuel saygın bir hayır kurumunun başkanlığına gelmek üzere olan altmış yaşında bir rahipti. Ne yazık ki, başarma yeteneğine rağmen yaşamı boyunca hep düşük özsaygı, utanç ve anksiyeteyle boğuşmuştu. Yeni pozisyonu için zararlı olacağını bildiği için bu duygulardan kendini kurtarmak istedi.

EMDR'de öykü alma sırasında, çocukluk anılarının ve yetişkin durumlarının "Ben aptalım" "Ben yetersizim" "Ben güvenilir değilim" gibi rahatsız edici duygu ve inanışlarla ilişkili olduğu açıkça ortaya çıktı. EMDR işleme seansları sırasında bir restorandaki beceriksizliği, beysbol sahasında korkudan sinmesi ve Latince dersinde yaşadığı sorun da dâhil, bazı çocukluk anılarına erişti. Sonra büyük anı ortaya çıktı. Babasının öfkelendiği, annesine yemekleri fırlattığı, onu tehdit ettiği ve kontrolden çıktığı eski bir anıydı bu. Samuel kendini sobanın yanına sinerken gördü. Annesine yardım edemediği için kendini tamamen yetersiz hissetmişti.

O olay, akranlarıyla yaşadığı daha sonraki sorunlarının temelini oluşturdu. Anılarla ilgili duygular, fiziksel duyumsamalar ve inanışlar EMDR süreci sırasında dönüştürüldükten sonra semptomlar kayboldu. Samuel "Ben değerli bir yetişkinim" görüş açısına ulaştı. Artık önceleri hissetmiş olduğu yetersizlik ve bunaltı duyguları olmaksızın yeni pozisyonu kabul edebilir ve işini yapabilirdi. Hayatındaki olumlu deneyimler şimdi kim olduğunu, nasıl tepki verdiğini ve ne yapmayı seçtiğini açıkça tanımlıyordu.

Ama bazen insanlar yaşamlarının tamamen yolunda gittiğini düşünebilir ve işlenmemiş anılarından birinin nasıl yaşamlarını yönettiği hakkında hiçbir fikirleri olmayabilir. Anı ortaya çıkıp onları ısırana dek gerçekten de bilmezler. Örneğin, terapiye geldiğinde Paul kırklı yaşlarının başında Avrupalı bir işadamıydı. Hayatında ilk kez üretkenliğini ve karısı ve çocuklarıyla olan yakınlığını etkileyen depresyon ve anksiyeteden (rahatlamakta, konsantre olmakta ve uyumakta zorluk çekmekten) mustaripti. Bugüne dek yaşamın güzel olduğunu hissetmişti. İş yaşamında başarılı olmuş, çok para kazanmış ve ailesinin ihtiyaçlarını çok iyi karşılamıştı. Temel olarak yapmaya soyunduğu her işi başarıyla gerçekleştirmişti. Depresyon ve anksiyetenin nedeni ona aşikâr göründü. Son zamanlarda ekonomideki kötü gidişin ve bir meslektaşın ihanetinin birleşmesi sebebiyle neredeyse tüm yatırımlarını kaybetmişti. Güvendiği bir adam olan Joseph ortak oldukları kredilerin borcunda temerrüde düşmüş, Paul'un telefonlarını yanıtsız bırakarak ortadan kaybolmuştu.

Yüzeyde, Paul'ün depresyonu elbette anlaşılır görünüyordu. Yatırımları uzun yıllar boyunca, çocuklarının eğitimi ve çiftin emekliliği için birikmişti. Şimdiye dek karısı ve çocuklarıyla yakın ve sağlıklı bir ilişki sürdürmüş, ailece iyi arkadaşlar edinmişlerdi. Ailesine gösterdiği özenle, tüm dikkatini onların ihtiyaçlarına vermekle gurur duyardı. Ama öykü alma sırasında bazı olumsuz bulgular belirdi. Paul babasının alkol bağımlısı olup işini kaybettiği ve ailenin fakirleştiği zaman olan yaklaşık yedi yaşına kadar mutlu bir çocukluk betimledi. Öykü alma sırasında Paul sıkıntısının şimdiki mali durumuyla ilgili olduğu ve ders almakta ve arkada bırakmakta başarılı olduğuna inandığı çocuk-

luktaki güçlüklerden kaynaklanmadığı konusunda ısrarcıydı. Yine de emin olmak için en iyisi olasılıkları araştırmak gerekir. İklim mi yoksa hava durumu mu?

Paul ve terapisti bir sonraki bölümde öğreneceğimiz bir teknik kullandı ve "Mihenk Taşı Anılar" (mevcut sorunların kaynağı olabilecek anımsanan en eski olaylar) belirlediler. Paul'ün Mihenk Taşı Anılarından biri sekiz yaşındayken bir aile toplantısında geride bırakıldığı bir deneyimdi; "Ben önemli değilim" olumsuz inanışı içindeydi. Bu anı işlendiğinde yaşamında, diğerlerinin, özellikle diğer erkeklerin onayını aradığı *birçok* deneyim ortaya çıktı. Yeniden işleme sırasında, bir yeniyetme ve bir yetişkin olarak zorluklarının (düşük özsaygı, başkalarıyla zayıf ilişkiler ve madde bağımlılığı) alkolik babasıyla yaşadığı eski deneyimlerine doğrudan bağlı olduğunu fark etti. O noktada eski deneyimlerinin, özellikle ona ihanet etmiş olan meslektaşıyla olan ilişkisinin yaşamı boyunca onu etkilediğini anladı. Joseph'e işe başlamasında yardımcı olmak istemişti. Şimdi Joseph'in şüphe götürür dürüstlüğünü ve iş ahlakını göz ardı ettiğinin farkına vardı. Esasen, kendisi büyürken sahip olmayı çok istediği bir destek sağlamak istemişti.

Paul'ün babası evde olduğu zamanlarda çoğunlukla dalgın ve sarhoştu. Karısını itip kakardı ama Paul babasının öfkesinden ve fiziksel saldırılarından korkarak sesini yükseltemezdi. Paul iyi bir futbol oyuncusu olmasına rağmen babası bütün maçlarını kaçırdı. Babasının onayını alacak kadar iyi olduğunu hiçbir zaman hissetmedi. Aslında babası ya ona kızgındı ya da onu önemsemedi. Bu durum kendisine asla verilmemiş olan desteği genç bir meslektaşına vermeye çalıştığında onu ısıran "yılan"a zemin hazırladı. Bu olağandışı bir durum değildir. Araştırmacıların "hale etkisi" dediği tepkilere hepimiz maruz kalırız. Bir başkasında iyi olduğunu hissettiğimiz bir özellik görünce, otomatik olarak o kişiye belki de sahip olmadığı her tür başka iyi özelliği de atfederiz. Örneğin, birisinin mizah duygusuyla kendimizi özdeşleştirebilir ve siyasi görüşlerimizi de paylaştıklarını düşünürüz. Ya da birisinin insanlara yardım içeren bir mesleği olduğunu bilir, bizim insani amaçlarımızı paylaştıklarına inanırız. Bunlar bizim

istemsiz çağrışımlarımızdır ve tıpkı "Menekşeler mavi" gibi, tamamen yanlış olabilirler.

Bazen çağrışımlar zararsızdır. Bazen de bizi körleştiren anılardan kaynaklanırlar. Paul kendisine çocukluğunu anımsatan genç bir adam görünce, ona yardım etmek istemişti. Benzerlikler ayrıca Joseph'in tüm olumsuz özelliklerine karşı (yardımı hak ettiğini düşündürterek) onu körleştirdi. Ne yazık ki Joseph de kendi çocukluğundan zarar görmüştü. Ancak işlenmemiş anılar bizleri farklı yollardan etkiler. Paul'den farklı olarak, Joseph güvenilir değildi. Paul'ün babasına ve Joseph'in ihanetine ilişkin anıları işlendiğinde sanki bir anda her şey yerli yerine oturdu ve bağışlamış olduğu veya göz ardı ettiği her şeyi hatırladı. İşlenmemiş anılarının neden olduğu bu at gözlükleri, birçok çiftin birbirine duyduğu, sonunda sağlıksız ilişkiler haline gelen çekimin de nedenidir. Bunu daha kapsamlı olarak Sekizinci Bölüm'de araştıracağız.

Paul'ün hissettiği aşırı depresyon da yaşadığı eski deneyimleri sayesinde izah edilebildi. Babasının içmesi ailenin fakirleşmesine yol açtı. Paul babasının "karakter bütünlüğünü kaybettiğini" ve "aileye öncelik vermediğini" hissetti. Bu yüzden Paul ailesinin mali olarak güvende olmasını sağlayarak ve iyi bir koca ve baba olmaya çalışarak her şeyi farklı bir biçimde yapmaya kendini adadı. Ancak şimdi, tıpkı babası gibi, ailesini geçindiremeyeceğinden korktuğu için maddi kayıpları kendisi için özellikle kahredici oldu.

Böylece, hasarlı ana babasından farklı olmaya çalışırken, Paul örnek bir vatandaş olmuş, servet biriktirmiş ve ailesinin emrinde olmak için elinden gelenin en iyisini yapmıştı. Hepsi de harika özellikler. Ama gözlerden uzakta bir yerlerde, ona ihanet edecek birine güven duymasına (ve maddi durumu bozulduğunda büsbütün perişan olmasına) izin veren işlenmemiş anıların duyargaları vardı. Bununla birlikte, babasının hareketlerine dair anıları ve kendi ailesinin güvenine ihanet ettiğine dair duygularını işledikten sonra Paul depresyondan çıktı. Daha önce başarıyla bir servet biriktirmiş olduğunu ve bunu yine yapacak yeteneğe sahip olduğunu fark etti. Ama şimdi bunu at gözlükleri kaldırılmış olarak yapabilirdi.

Akılda tutulması gereken bir şey daha, "çimendeki yılanı" teşhis etme ve yok etmenin onun daha sonra ısırmak için ortaya

çıkmayacağı anlamına geldiğidir. Elbette, bunalımda hissederek yardıma ihtiyacımız olduğuna karar verdikten sonra izleyebileceğimiz birçok yol vardır. İnsanların sıklıkla tercih ettiği bir yol da ilaç tedavisidir. Ancak, ilaç tedavisinin gerçekten gerekli olup olmadığını görmek için önce psikoterapiyi denemek daha yararlı olabilir. Antidepresanlar belirli durumlarda elbette yararlı olabilirken başka durumlarda en iyi seçim olmayabilirler. Yan etkilerine ek olarak, ilaç tedavisini durdurduktan sonra semptomların geri dönebildiğini gösteren çalışmalar mevcuttur. Örneğin, *Journal of Clinical Psychiatry* dergisinde yayımlanan bir çalışma travma semptomları ve depresyon için EMDR terapisini Prozac'tan daha üstün bulmuştur. Sekiz haftadan sonra iki tedaviye de ara verilmiş ve antidepresan alan gruptaki insanların durumu kötüye gitmeye başlarken EMDR grubu içindeki insanlar iyileşmeye devam etmişti. Antidepresanlar "beyin durumunun" değişmesine yardımcı olmakla birlikte ilaç tedavisinin durdurulmasının ardından beyin önceki durumuna geri döndü. EMDR terapisi ise, depresyonun nedenini yok etti. Sonunda istediğimiz şey "iklimde" bir değişikliktir, sadece "hava durumunda" değil.

OTOMATİK PİLOTTA

Şimdiye dek muhtemelen görebildiğiniz gibi, bu kitaptaki örnek vakalar bilinçsiz anılarımızın, etrafımızdaki dünyaya verdiğimiz tepkileri nasıl yönettiğini kanıtlar. Samuel, Paul ve Nancy gibi, ne kadar dindar, ne kadar varlıklı ya da zeki olursanız olun, hiç kimse bundan muaf değildir. İyi ya da kötü yapılan her bağlantı bellek ağlarımıza dayanır. Hepimiz için ilk adım şimdiki zamanda hangi olumsuz tepkilere sahip olduğumuzu anlamaktır. Daha sonra tepkilerimizle baş etmek amacıyla öğrenmiş olduğumuz ya da ilerideki bölümlerde göreceğimiz öz kontrol tekniklerinin bazılarını kullanabiliriz. Bu da dengemizin ne zaman bozulduğunu anlamak için kendimizi izlememiz gerektiği anlamına gelir.

Ne yazık ki bu her zaman kolay olmaz, zira genellikle otomatik pilota bağlıyızdır. Demek istediğim, dünyada çoğu kez içsel duygulara, düşüncelere veya duyumsamalara ve dışsal du-

rumlara tepki vererek dolaşıyoruz. Bir şey yapmayı planlayabiliriz, ama içsel yaşamımız yönetimi ele alınca dikkatimiz dağılır. Bunu keşfetmek için bir başka deney yapalım: Bir odaya, gün boyunca sadece eşikten sol ayağınızı atarak girip çıkmaya karar verin. Planınızı bir yere yazıp yatağınızın başucuna koyun, böylece gece göreceğiniz son şey o olsun. Sonra akşam uykuya yatmadan önce bunu gerçekten kaç kez yaptığınıza bakın. Eğer siz de çoğu insan gibiyseniz, bu işi yapmayı hatırlamaktan çok, unutacaksınız. Bunun nedeni, içsel dünyamızın çağrışımlarının bedenimizi denetlemeyi hatırlamaktan ve bir şeyi farklı biçimde yapmaktan daha acil ve zorlayıcı hale gelmesidir.

Bu kitabın bir amacı da neyin ne zaman tetiklendiğinin daha fazla farkında olabilmemiz için, bizi muhtemelen yöneten işlenmemiş anıları teşhis etmektir. Öz kontrol tekniklerini kullanarak kendi başınıza ne kadar şeyi başarabildiğinizi, ayrıca ne zaman yardıma ihtiyacınız olabileceğini görebilirsiniz. Bu nedenle, bir miktar daha hazırlık yaptıktan sonra, bir sonraki bölümde şimdiden teşhis ettiğiniz ya da belki doğru şartlar oluştuğunda ısırmayı bekleyen rahatsız edici tepkilerin altındaki anıların bazılarını belirlemeye başlayacağız.

Bu arada, daha önceden öğrenmiş olduğunuz öz kontrol tekniklerini günlük bazda kullanmaya başlayın. Güvenli/Dingin Yer tekniğini güçlendirmek için onu her gün kullanın, böylece kendinizi rahatsız hissettiğinizde olumlu duyguları geri getirebilirsiniz. Zihninizin olumsuz bir şeye kaymadığını görürseniz, olumlu duyguları ve duyumsamaları artırmak için uyluklara çift taraflı olarak hafifçe vuruşu veya Kelebek Kucaklamasını kullanın. Stresli hissettiğiniz zaman kendinizi sakinleştirmek için ayrıca Nefes Değiştirme tekniğini, olumsuz iç konuşmayla baş etmek için de Çizgi Kahraman tekniğini kullanabilirsiniz. Ya da rahat vermeyen olumsuz imgelerle başa çıkmanıza yardımcı olması için Su Hortumunu veya Islak Silgiyi kullanın. Bu araçların hepsi beden ve zihninizin sizin denetiminizde olabileceğini anımsamanızı sağlayabilir. Bilinçsiz süreçlerinizi araştırırken, olayların neden meydana geldiğini anlamanın size daha da yararlı olabileceğini keşfedeceksiniz.

BÖLÜM
4

İPLER KİMİN ELİNDE?

Çoğu insan çözülmesini istediği bir gizem olduğu için terapi görmek ister. Yirmi yılı aşkın süredir mesleğini icra eden bir klinik uzman olarak daha hiç kimsenin "Babam beni sevmedi" diye yardımımı istemeye geldiğini duymadım. İnsanlar şimdiki zamanda olan bir şey nedeniyle yardım arar. Esasen, yıkıcı olduğunu bildikleri bir şeyi yapar, hisseder ya da düşünürler ama bunu durduramazlar. Çoğu insan talihsiz bir çocukluk geçirmiş olduğu halde bunun yaşadıklarıyla ilgisiz *olması gerektiğine* inanır; çünkü hepsi geçmişte kalmıştır. İşi daha da kötü hale getiren bu "*olması gerekenler*"dir, çünkü "*Farklı şeyler yapıyor, hissediyor veya düşünüyor olmam gerekir*" demek insanları daha da başarısız hissettirir ve sahip oldukları kendilerine dair her türlü olumsuz görüşü arttırır.

HEPSİ BİR YERDE KAPANIP KALMIŞTIR

Sorunlardan biri insanların çoğunun geçmişi sadece bir "öğrenme deneyimi" olarak görmesidir. Şöyle düşünürler: "Bir şey oldu, bu yüzden ben de belli bir şekilde hissetmeyi veya davranmayı öğrendim. Ama bu yıllar önceydi. Şimdi daha yaşlı ve daha olgunum ve doğruları biliyorum, öyleyse neden peşimi bırakmıyor? Bende bir bozukluk olmalı."

Ters bir durum olabileceğini ama bunun bizi tanımlaması gerekmediğini aklımızda tutmamız iyi olur. Bunun anlamı be-

yinlerimizde fizyolojik olarak depolanmış, olayın gerçekleştiği zamanki duyguları ve fiziksel duyumsamaları içeren belirli işlenmemiş anıların mevcut olduğudur. Bu anılar işlenmedikleri için her tetiklenişte olumsuz düşünce ve duygular üretmeyi sürdürürler. Bu yüzden bazı çok başarılı arkadaşlarınızın ailenin bir üyesiyle telefonda konuşurken bir anda çocuk gibi konuşmaya ve davranmaya başladığını duymuş veya görmüş olabilirsiniz. Hatta ebeveynleriyle veya abla veya ağabeyleriyle konuştukları sırada kendilerini aciz hissetmeye başlarken yüz ifadelerinin ve beden duruşlarının değiştiğini bile görebilirsiniz. Biz bu konuda bir şey yapmadıkça duygu, düşünce ve fiziksel duyumsamalar kontrolü ele geçirir. "*Yeterince iyi değilim. Rencide olacağım. Başarılı olamam.*" Bunlar tekrar tekrar ortaya çıkabilen duygulardır. Bu bölümde sizi istemediğiniz tepkiler içine sıkıştıranın hangi anılar olduğunu keşfetmeye başlayacağız.

Genetik yapının ve ele alınmayı bekleyen güncel durumların da konuyla ilgisi olduğunu vurgulamalıyım. Genetik bir yük nedeniyle beyinlerimizin işlev görme şekli bizi farklı olayların etkilerine karşı daha az veya daha çok duyarlı yapabilir. Genlerimiz, bizi belirli şartlar yerine geldiği takdirde farklı zihinsel bozukluklar geliştirmeye de yatkınlaştırabilir. Ancak, bu durumlarda bile semptomlara zemin hazırlamak için çoğu kez bir yaşam deneyimine ihtiyaç vardır ve başka türlü deneyimler de onlarla savaşmakta yardımcı olabilir. Genetiğimizi değiştiremeyiz ama yaşam deneyimlerimizi doğrudan ele alabiliriz.

Milyonlarca insanla çalışarak EMDR terapisinde rahatsız edici, kontrolsüz tepkilerin en başta gelen nedenlerinin işlenmeden beyinde depolanmış deneyimlerden oluşan anılar olduğunu bulduk. Doğal yoldan ya da terapist yardımıyla işlenen anılar rahatsızlık veren duygu, inanç ve fiziksel duyumsamaların bellek ağlarımızda daha fazla tutulmaması için öğrenme süreçlerine dönüştürülür. Bu yüzden, bizim aradıklarımız, olumsuz ve *sıcak* olanlar, TSSB'ye zemin oluşturacak önemli bir travma gibi tek bir olay gibi, çocukluktan kalan zorbalıkla karşılaşmak, alay edilmek, bisikletten düşmek, ebeveynlerinizi kavga ederken duymak, bir arkadaşınızın size ihanet ettiğini keşfetmek,

erkek arkadaşınız tarafından reddedilmek, bir eğlenceye davet edilmemek (liste daha uzayabilir) gibi daha olağan olaylar da olabilir. Her ne olursa olsun, bu olumsuz hadiselerin, depolanmış ve hâlâ taze olmaları halinde, şimdiki zamanda olumsuz birer etkisi olabilir.

Sorunlara bazen de *yapılmayan* şeyler yol açabilir. Örneğin, evde ihmal edilmek, belli bir zamanda, ekseriyetle ya da bir gök gürültülü fırtına sırasında ulaşılamayan bir ebeveyne sahip olmak önemli bir sıcak nokta olabilir. Çocuklar istemsizce ağlar çünkü donanımları yardım istediklerinde bir koruyucudan yanıt almak üzere kurulmuştur. Eğer bu olmazsa, deneyim beynin içinde işlenmemiş bir anı olarak kilitli kalabilir. Bu, savaş sonrası kuşağından birçok kişinin neden bazen anlam ifade etmeyebilen bir umutsuzluk duygusuna kapıldığını açıklar. Ne sıklıkla beslenmeleri gerektiğine dair "kurallar" olduğu için kaç bebeğin karanlıkta tek başına ve aç aç ağlatıldığını düşünün.

EMDR terapisi yaptığımızda, değerlendirme kişi kapıdan içeri girer girmez başlar. Terapist esasen sorunu kapağı vidalanarak hastanın içine hapsedilmiş bir kutuymuş gibi düşünür. Bu durumda onunla ne yaparsınız? Tahtaya çekiçle vurabilir ya da bir manivelayla açmayı deneyebilirsiniz. Ama kapağı kaldırmak için açılması gereken vidaları aramak daha yararlıdır. Ve işte bu bölümde bakmaya başlayacağımız şey budur. Sorununuzun temelinde yatan özel anıların bazıları nelerdir?

HEP ÇOCUKLUKLA MI İLGİLİDİR?

Başlamadan önce, hepimizin özgün bireyler olduğumuzu ve her şeyin kaynağının çocukluk anıları olmadığını açıkça belirtmek isterim. Araştırmalar eski olayların sonraki sorunlar karşısında korunmasız hale gelmemize neden olabildiğini göstermekle birlikte, bazen yeni bir durum da ödümüzü kopartıp feleğimizi şaşırtabilir. Örnek olarak, birlikte çalıştığım ilk savaş gazilerinden biri olan Tony'nin durumunu tarif edeceğim. Onu tanıdığımda, Tony Vietnam'dan döneli on yıldan fazla olmuş ve bu sürede giderek yalnızlaşmıştı. Bir ormanda yaşamaya başlamıştı ve üç-

retsiz terapi sunduğum için gelmeye karar vermesine rağmen durumunu, "Aman ne kaybederim, diye düşündüm. İşe yaramasını beklemiyorum. Ama neden gitmeyeyim?" sözleriyle ifade ediyordu.

Tony sürekli panik atak geçirdiği için tedaviye girdi. Ne zaman bir uçak geçse, korunmak için başını eğiyordu. Bu denli şiddetli tepki düzeyi TSSB'si olan bazı hastalarda ortaya çıkabilir. Kayıt sırasındaki konuşmadan bana burada önemli bir kontrol sorunu var gibi göründü. Her şeyi denetim altında tutmak için çok büyük çaba gösteriyor ve kontrolün elinden kaçtığını hissederse, panikliyordu. Bu yüzden kendisi için kontrolsüzlüğü en iyi temsil eden anıyı işlemek suretiyle kontrolsüzlük duygusunu araştırmayı önerdim. "Tamam, elbette. Ne olacaksa olsun" dedi. Herhangi bir şeyin işe yaramasını zaten beklemiyordu. Vietnam'da olan hiçbir şey hakkında konuşmak istemedi ama karısının onu tutuklatmasıyla ilgili anısından bahsetmeye istekliydi. Karısı bir gece onu iyice sarhoş etmiş ve polise telefon ettikten sonra karavanını terk etmesini sağlamıştı. Tony, oradan uzaklaşmaya çalışırken alkollü araba kullanmaktan tutuklanmıştı. Bu deneyim kontrolsüzlük duygusunu açık bir biçimde gösterdi.

Bu anısını ve başarısız bir cinsel karşılaşmayla alakalı bir diğer anıyı işledikten sonra Tony kontrolün elinde olmadığını çünkü "nasıl olsa her şeyde olduğu gibi burada da başarısız olacağını" söyledi. Ama artık Vietnam anılarından biri hakkında konuşmaya istekliydi. *Tony bir doktor; birliğinde serum bitiyor bu yüzden birlik komutanı yeni serum tedarik etmesi için onu bir başka birliğe gönderiyor. Savaş alanını baştanbaşa koşarak geçiyor, serumu alıyor ve gerisin geri koşmaya başlıyor, o sırada başının üzerinden bir füze geçiyor ve onu yere yıkıyor. Ne kadar baygın yattığını hiç bilmeden orada ayılıyor, her iki kolu da yerinden çıkmış. Eğiliyor ve serum torbasını dişleriyle tutup kaldırıyor ve koşarak birliğine geri dönüyor. Torbayı ağzından bırakıyor, arkasını dönüyor ve komutan koşarak ona geliyor ve (geç kaldığı için) "Tebrikler, az önce iki adam öldürdün" diyor.*

Komutan ve otorite meselesini içeren bu anıyı (ve babasıyla nasıl ilişkilendiğini) birlikte işlemeye başlıyoruz. Tony anıyı

rahatsız edici olmadığı şekliyle işledikten sonra artık rahatlıkla kontrolü elinde tutabildiğini hissetti. Bir ay sonra onu tekrar aradığımda panik atakların geçtiğini bildirdi. Yukarıdan bir uçak geçtiğinde saklanmak için kafasını eğmek yerine sadece "Bunlar neden buradan çıkıp gitmiyor?" diye düşündüğünü fark etmesinin yaklaşık üç gün aldığını söyledi. Genellikle olduğu gibi, işlemeden sonraki değişiklikler Tony'nin bile başlangıçta farkında olmadığı şekilde, otomatikti. Panik tepkileri, uygunsuz şekilde depolanmış olan işlenmemiş bilgi nedeniyle tetiklenmişti. İşleme sırasında anıları "sıkışıp kalmış" olmaktan öğrenme deneyimine geçti ve şimdi beyninde yeni sağlıklı tepkilerinin temeli olarak uygun şekilde depolandı.

Sonuç itibariyle Tony'nin başlangıçta babasıyla olan ilişkisinden kaynaklı otoriteyle sorunları olmasına rağmen panik ataklarıyla doğrudan ilişkili olan, bellek ağlarında depolanmış korkunç bir savaş deneyimiydi. Savaşa doktor olarak katıldı. Acı ve ıstırabın hafifletilmesine yardımcı olmayı arzu ediyordu. Gücü çerçevesinde yardım etmek için (her iki kolu da çıkmış, baygın olarak yere serildikten sonra ağrılar içinde ve harcadığı güçten bitkin düşmüş durumdayken) her şeyi yapmış olmasına rağmen asker arkadaşlarını öldürdüğünün söylenmesi büyük olasılıkla her kim için olsa sorunlara neden olurdu. Ama mesele sorunların ne kadar süreyle devam ettiğidir. Eğer zaman içinde kendi kendilerine yok olmuyorlarsa, ilgilenilmeye ihtiyaçları vardır.

MİHENK TAŞI ANILARI BULMAK

Daha önce tartıştığımız gibi, çoğu semptomlar, olumsuz nitelikler, rahatsız edici kronik duygular ve inanışlar beyinde hâlihazırda depolanan işlenmemiş anılardan kaynaklanır. Güncel bir deneyime anlam vermek için, algılar (görülen, işitilen, hissedilen şey) mevcut bellek ağlarımızla bağlantı kurmalıdır. İşlenmemiş bir anı mevcut durumdaki benzerlikler tarafından tetiklendiğinde, anının üzüntü verici duygu, inanış ve duyumsamaları içermesi nedeniyle dünyayı çarpıtılmış bir şekilde görürüz. Otuz, kırk, elli, altmış yaşında ya da daha yaşlı olabilme-

mize rağmen, sanki genç halimizin elini tutmuşuz ve o da bize ne yapacağımızı söylüyor gibidir.

EMDR terapisinde belirli bir sorunun temelini teşkil eden en eski işlenmemiş anıya "Mihenk Taşı Anı" denir. Bu bölümde sorunlu alanlarınızın bazılarına ve onlarla ilişkili belli başlı anılara odaklanmaya başlayabilirsiniz. Bu nedenle, işlenmemiş Mihenk Taşı Anı tetiklendiğinde üzücü çocukluk algıları ortaya çıkabildiği için araştırmamıza başlamadan önce son bölümde öğrendiğimiz kendi kendini kontrol tekniklerini kullanabildiğimizden emin olmak isteriz. Lütfen bu teknikleri denediğinizden emin olun. Klinik uygulama ve araştırmada yaygın biçimde uygulanan 0 ila 10 arası bir duygusal bozukluk skalası kullanacağız. Buna Öznel Rahatsızlık Birimi ya da SUD (Subjective Units of Distress) skalası adı verilir. Bundan sonra, eğer sizden SUD düzeyini not etmenizi istersem, anlamı budur; 0 (üzüntüsüz) ile 10 (aşırı üzüntülü) arasında, hissedilen ne kadar kötüdür.

Şimdi bir dakikanızı ayırıp sizi (10 üzerinden) 4-5 SUD derecesinde rahatsız eden bir şeyi canlandırın. Sonra Nefes Değiştirme tekniğini kullanın veya Güvenli/Dingin Yerinizi hatırlayın. Eğer olumsuz duygular ortadan kalkarsa, bu bölümdeki egzersizlerle devam edebilirsiniz, zira bu durum ortaya çıkan herhangi bir rahatsızlığın üstesinden gelmek için teknikleri kullanabileceğinizi gösterir. Birçok durumda birkaç derin nefes almak ve eğer gerekliyse, Güvenli veya Dingin Yerinizin olumlu imgesini düşünmek zihninizi yeterince berraklaştırmanıza yardımcı olacaktır. Bununla birlikte, daha önce sözünü ettiğim önlemi dikkate almayı lütfen unutmayın. Karmaşık bir bozukluk için zaten terapi görüyorsanız ya da kendinizde böyle bir bozukluğun olabileceğini düşünüyorsanız, lütfen anı geri çağırma egzersizlerini yapmayın. Bu durumda kişisel keşif en iyi şekilde bir terapistin rehberliğinde yapılır ve bu kitap sadece genel bilgi için kullanılmalıdır.

Hayatımızın büyük bölümünde yaşanılan çoğu acı ve ıstırabın sorumlusu olan genellikle yaklaşık 10 ile 20 işlenmemiş anı vardır. Bu anılar asıl olayın gerçekleştiği zamanda yaşadığınız duygu, algı ve fiziksel duyumsamaları içerir. Olayın görüntüsü, travma sonrası stres bozukluğunuz (TSSB) durumunda genel-

likle olduğu gibi, şu anda davetsiz olarak ortaya çıkmayabilir, bununla birlikte kendi kendine yapılabilen olumsuz iç konuşma negatif deneyimin yaşandığı zamana ait bakış açısıyla doğrudan ilişkilidir. Mideye oturan yumruk, göğsün daralması, korku, utanç ya da güçsüzlük duyguları, hepsi geçmişteki bu olayla doğrudan bağlantılıdır. Aşağıdaki iki egzersiz sorunlarınızın temeli olan daha önceki bazı deneyimlerinizi belirlemenize yardımcı olabilir.

Bölümlerin her birinde yaşamın farklı yanlarını keşfedeceğiz. Bu yüzden bulgularınızı kontrol etmek isterseniz, tepkilerinizin kaydını tutmak için bir defter kullanın.

Yakın Zamandaki Olaylarla Başlamak

Her terapi biçiminde olduğu gibi, EMDR terapisi de hastanın rahatsız edici mevcut koşulları belirlemesiyle başlar. Eğer sorunun çözümü kişinin bilgi toplamasıysa ya da kafa karıştırıcı bir durumu çözüme ulaştırmak için hangi adımların atılacağını saptamaksa, o zaman sıkıntı hızla ortadan kaybolacaktır. Birçok durumda, yaşamda olduğu gibi terapi seanslarında da, işleme süreci uygun bağlantıların kurulması amacıyla okumak veya konuşmak yoluyla doğal şekilde meydana gelebilir. Bütün öğrenmeler bu şekilde, bellek ağları arasında gerekli bağlantıları yapmak suretiyle gerçekleşir.

Bununla birlikte, eğer semptomlar bu yolla değişmezse, genellikle daha fazla yönlendirilmiş tedavi gerekir. İşin içinde işlenmemiş bir anı olduğunu fark etmeye başlamak önemlidir, zira o anının depolanma biçimi öğrenmenin gerçekleşmesine izin vermez. O halde, son zamanlarda sizi rahatsız eden şeyleri düşündüğünüzde, bunlar daha fazla bilgi edinmek suretiyle mi, yoksa onları yok edeceğini bildiğiniz belirli bir takım eylemlerde bulunarak mı halledilebilecek şeylerdir? Yoksa gösterdiğiniz rahatsız edici tepki benzer tepkilerden oluşan uzun bir listenin en son örneği midir?

Tepkiniz için gösterdiğiniz, örneğin, "İş yerinde birinin beceriksizliği beni her zaman müthiş öfkelendirir. Sonuçta insanlar

işlerini doğru yapmalılar. Ben yapıyorum!" gibi gerekçeler mantıklı görünebilir. Fakat bu tür durumlar hayatta her zaman ortaya çıkar. İş ortamınızda çevrenize baktığınızda diğer insanların sizin kadar çok öfkelenmediklerini görürsünüz. Bu neden böyledir? Hastalarımdan biri için, bu durumun Vietnam Savaşı sırasındaki deneyimlerinden kaynaklandığı anlaşıldı; eğer biri bir beceriksizlik yaparsa bu insanların öleceği anlamına geliyordu. EMDR süreci sırasında hasta şunu anladı: "Hiç kimse ölmüyor. Bunlar sadece birtakım bilgisayarlar. Geri döndüremeyeceğimiz bir şey değil." Bir başka hasta için tepkinin kaynağı, güvendiği bir arkadaşı ortak ödevlerini berbat ettiğinde sınıfta duyduğu utanç olarak ortaya çıktı.

Sizi son günlerde rahatsız eden bir şeyi saptarsanız ve bu fazlasıyla dengenizi bozuyorsa, o zaman Mihenk Taşı Anıyı ararız. Şimdiki algılarınız bir bellek ağıyla bağlantı kurduğundan, eğer bu ağ işlenmemiş bir anıyı kapsıyorsa, kodlanmış olan o eski rahatsız edici duygular ve fiziksel duyumsamalar ortaya çıkabilir ve hissettiğiniz her ne ise, bu his şimdiki olayın sizdeki algısını çarpıtır. Bu örnek vakalarda, şimdiki durum eski rahatsızlıkları *tetiklemektedir*. Bulgularınızın sistematik şekilde kaydını tutmak için defterinizin birinci sayfasını *Mihenk Taşı Listesi* olarak isimlendirin ve sonra sayfanın ortasından aşağı kadar bir çizgi çizin. İlk sütuna "Yakın Geçmişteki Olaylar" ikinci sütuna "Anılar" başlığı verin.

Başlamak için, sizi son zamanlarda üzen veya hâlâ rahatsız eden bazı durumları belirleyin. Bu aşırı tepki gösterdiğinizi bildiğiniz halde duygularınızın hâkim olduğu bir durum olabilir. Bazı durumlarda bu tepkinizin haklı nedenleri olduğunu hissedebilirsiniz. Başka durumlarda ise, bir şey yapsanız da yapmazsanız da, bir sorun olabileceğini hayal etmişsinizdir. Sıfırın nötr ve 10'un hayal edebildiğiniz en rahatsız edici durum olduğu SUD skalasında, yakın geçmişteki üzüntünün en az 6 ölçeğinde olması gerekir. Defterinizin birinci sayfasına, "Yakın Geçmişteki Olaylar" başlığı altına, neyin cereyan ettiğini betimleyen kısa bir cümle yazın. Daha sonra baktığınızda, ne olduğunu anımsayacağınız sadece birkaç sözcük.

Duygulanım Taraması

Şimdi sizi üzen olaya yoğunlaşırken aşağıdaki yönergeleri izleyin. Tamamladıktan sonra Nefes Değiştirme tekniğini veya Güvenli/Dingin Yer tekniğini mutlaka kullanın. Adım adım ilerleyerek on adımın tümünü tamamlayın. Bu teknik öncelikle hissettiğiniz duygu ve fiziksel algılama üzerine yoğunlaştığı için adına Duygulanım Taraması denir. Eğer bu egzersiz sizin için işe yaramazsa, endişelenmeyin.

İlerledikçe anılara ulaşmak için başka teknikler de kullanacağız. Başlamadan önce birinci adımdan beşinci adımın sonuna kadar okuyun ve kolaylık olması açısından yanıtların herhangi birini yazmaya gerek duyup duymadığınıza karar verin.

1. Olayı düşündüğünüzde, en rahatsız edici bölümü hangisidir?
2. Bellekteki hangi imge olayın en kötü bölümünü temsil ediyor?

   Örneğin, kişinin görüntüsü, söylediği bir şey ya da kişi terk edip gittiği zaman. Eğer hiçbir imge olayı temsil etmiyorsa ya da bir sorun çıkmasını bekliyorduysanız, en kötü bölümü düşünün.
3. İmgeyi ya da olayı zihninizde tuttuğunuzda, hangi duyguya kapılıyorsunuz?
4. Bunu bedeninizin neresinde hissediyorsunuz?
5. Bu duyguya hangi olumsuz düşünce eşlik ediyor?
6. Şimdi imgeyi ve olumsuz düşünceyi bir arada tutun ve vücudunuzdaki fiziksel duyumsamaları hissedin.
7. Duygulara odaklanmak zihninizin geri dönüp çocukluğunuzu taramasına ve aynı şekilde hissettiğiniz yerde bir anda ortaya çıkıveren ve aklınıza gelen en eski anıyı fark etmenize izin verir.
8. SUD skalasında (0 – 10), eski anı şimdi nasıl bir duygu vermektedir?

9. Eğer vücudunuzun daha kötüye doğru değiştiğini hissederseniz ya da SUD düzeyi 3 veya daha yüksekse, anı büyük olasılıkla tam olarak işlenmemiştir. Eğer böyleyse, çocukluk anısını belirlerken ipucunuz olacak birkaç sözcük seçin, örneğin, alışveriş merkezinde kayboldum, kampta tokat yedim, ana babam tarafından ihmal edildim, evin bodrumunda yalnız kaldım, sınıfta hırsızlık yaparken yakalandım.
10. Anıyı, olay meydana geldiğinde kaç yaşında olduğunuzu da katarak, son olayın karşısına "Anılar" sütununa SUD puanıyla birlikte yazın.

Nötr Duruma Dönüş

Nötr duruma dönmek için Nefes Değiştirme tekniğini veya Güvenli/Dingin Yeri kullanın. Eğer çocukluktan gelen imge çok rahatsız ediciyse onu bir boya tenekesindeki boyanın üzerinde hayal edebilir ve hemen içine karıştırabilirsiniz. Tıpkı çizgi Kahraman tekniğinin olumsuz iç konuşmayla başa çıkmakta yardımcı olabildiği gibi, Boya Tenekesi tekniği imgenin uzaklaştırılmasına yardımcı olabilir. Bu bir hava deliği elde etmek ve Güvenli/Dingin Yere daha iyi erişim sağlamak için iyi bir yoldur.

Eğer egzersiz işinize yaradı ve size acı vermeye devam eden daha eski bir anıyı belirlediyseniz, işlenmemiş o anı muhtemelen mevcut durum karşısında verdiğiniz tepkilere zemin hazırlamıştır. Bunu bilmek sizi neyin yönettiğini daha iyi anlamanıza olanak sağlayabilir. Ayrıca, şimdiki tepkilerinizin geçmişten beslendiğini bilmek, ortaya çıktıklarında olumsuz duyguların üstesinden gelmek için ihtiyacınız olan mesafeyi sağlamakta size yardımcı olabilir. Tetiklendiğinizi anladığınızda, daha önce öğrendiğimiz tekniklerin bazılarını ve ileriki bölümlerde öğreneceklerimizi kullanmak suretiyle nötr duruma dönebilirsiniz.

Bundan sonraki bölüm tepkilerinizi daha da fazla anlamanıza yardımcı olacaktır. O zaman size sorun yarattıklarını her sezdiğinizde, tepkilerinizin kaynağını daha iyi belirleyebileceksiniz.

Sonunda amaç nasıl hissettiğimize dair daha fazla seçeneğe sahip olmak, kontrolümüz dışındaki duygular yoluyla bilinçsizce hareket etmemektir.

OLUMSUZ BİLİŞLER

Sürecin bundan sonraki bölümünü açıklamak için şu örneği kullanalım:

Jon'a işte çalışmak zor geliyordu. Her an başarısızlık bekleyerek yaşam hedeflerini düşük tuttu. Hem evde hem de iş yerinde patlamalara ve öfkeye yatkındı. Bu durum hem ailesini hem de kariyerini tehlikeye sokuyordu.

EMDR terapisinde olumsuz bilişlere yani belirli türden olumsuz inanışlara atıfta bulunuruz. Bazı terapi biçimleri Jon'un düşünceleri karşısına sorgulama, yazılı egzersizler ve onlara farklı açılardan bakmakla ilgili öneriler yoluyla çıkacaktır. EMDR terapisinde olumsuz inanışlar, işlenmesi gereken anılara erişmek ve onları harekete geçirmek amacıyla belirlenir. Bu olumsuz bilişler işlenmemiş anıların bir parçası olan duyguların ve düşüncelerin sözel ifadeleridir. Jon'ın vakasında, iş yerindeki en son olayı düşündüğünde, olumsuz bilişi "Başarısız biriyim" idi.

Jon ve EMDR terapisti sorununun kaynağı olan anıyı saptamak için bu bölümde öğreneceğimiz Geri Yüzdürme (Floatback) tekniğini kullandı. Mihenk Taşı Anısı dört yaşındayken babasının onu belirli bir neden olmaksızın dövmesiydi. Dayaklar Jon 16 yaşında evi terk edene dek sürdü. İnsanlar, çocukluğu boyunca babasının kullanmış olduğu bir ses tonunun ya da yüz ifadesinin benzerini kullandığında Jon'un tetiklendiği ortaya çıktı. Bazı insanların zaman zaman işte kullandıkları veya evde kullanılan üslup eski anılarıyla ilişkilendi ve eski yetersizlik, öfke ve acı duygularını gündeme getirdi; böylece o da karşılığında ani ve sert tepki verdi. Anıyı işledikten sonra kızgınlıkları bitti. Üslup artık onu harekete geçirmez oldu ve başarısız biri olduğuna dair duyguları geçti, onların yerini olumlu bir inanış olan "Başarılı biri olabilirim" aldı.

Tepkilerinizde payı olan olumsuz bilişleri belirlemeye bu bölümde daha önce başladığınız en son rahatsız edici olayı aklınıza getirerek başlayın. Olumsuz bir biliş, hadise ile ve olumsuz tepkilerinizin zeminini hazırlayan çocukluktaki olayla eşleşecektir. Kendi olumsuz bilişinizi kendiniz bulabilir ya da 84-85. sayfadan başlayan Olumsuz Bilişler listesini kullanabilirsiniz. Olumsuz biliş bir tanım değildir, bu yüzden eğer işleri sürekli berbat eden meslektaşların yanındayken tetikleniyorsanız, bu biliş "İşim başımdan aşkın" ya da "Adam beceriksiz" ifadeleri olmazdı. Genellikle "Güçsüzüm" gibi bir şey olacaktır çünkü bu ifade durum karşısında *kendiniz hakkında ne hissettiğinizi* betimler.

Eğer çocukluktaki eski olaylara geri giderseniz, aynı şey geçerlidir. Bu yüzden "Babam küfürbazdı" olumsuz bir biliş değildir. Bu Jon'un durumunda olduğu gibi, muhtemelen bir olgu betimlemesidir. "Annem beni sevmedi" ifadesi de mutlaka olumsuz bir biliş değildir. Bu bir olgu betimlemesi olabilir. Ancak, eğer doğruysa, size kendinizi nasıl hissettirir? Belki "Ben değerli değilim" ya da "Cana yakın değilim" gibi duygular olabilir. Bu ikisi de olumsuz biliştir. Benzer şekilde, eğer bir tecavüz kurbanı tedaviye gelir ve "Tehlikedey*dim*" derse, bu doğrudur ve irrasyonel bir biliş değildir. Ama tecavüzün anısı işlenmemişse ve anıyı aklına getirirse ortaya çıkan duygular "Tehlikede*yim*" hissini içerecektir. Bu mantıksız bir düşüncedir çünkü kadın şimdiki zamanda güvendedir. Terapistin ofisinde güvendedir. Bu geçmişin doğru bir değerlendirmesiydi ama mesele *şimdi* nasıl hissettiğidir. Başarılı tedavinin sonunda tecavüzden bahsetmek "Güvende değilim" duygusunu getirmemelidir. Ama irrasyonel olumsuz biliş kadının şimdiki zamanda yaşadığı duyguları sözle ifade eder ve bu sözcükler bir semptomdur. Bunlar depolanmış bilginin ifadesidir. Bu yüzden onları harekete geçiren işlenmemiş anıları belirlemek için şimdiki zamanda hissettiğimiz olumsuz bilişleri kullanırız. Eğer defterinize not ettiğiniz son olaya uyan olumsuz bilişi belirlediyseniz, onu aynı sütunda olayın hemen altına yazın. Aynı olumsuz biliş ayrıca yan sütundaki anıyla da eşleşmelidir.

Böylece örneğin, Jon'un dört yaşındayken kendisine ne olduğu hakkındaki defter kaydı şuna benzeyecekti:

GEÇMİŞTEKİ OLAYLAR	ANILAR
İşyerinde Larry'ye bağırmak	Yaş dört - Baba tarafından dövülmek
Başarısız biriyim	(SUD düzeyi 8)

OLUMSUZ BİLİŞLERİ TEŞHİS ETMEK

Şimdiki egzersizde, taşıyor olabildiğiniz olası inançlara bakacaksınız. Sıkıntılarımızı dile getirmenin birçok yolu olsa da, genellikle üç sınıfa ayrıldıkları görülür.

- Sorumluluk - Hatalıyım ya da yanlış bir şey yaptım.
- Güven eksikliği.
- Kontrol eksikliği/güç eksikliği.

Sizden 84-85. sayfalardaki biliş listesine göz gezdirmenizi istediğimde bu üç kategoriye düşen olumsuz bilişleri sözle ifade eden birkaç farklı cümle bulacaksınız. Örneğin, "Sorumluluk" kategorisinin altında insanların bir şekilde kusurlu hissettikleri durumların bir listesi vardır: "Cana yakın değilim", "Yeterince iyi değilim" ve benzeri gibi. Gerçekçi olarak bu olumsuz bilişlerin doğru olmadığını bilebildiğimiz halde, bunlar hislerimize tercüman olurlar – bu his, farklı koşullarda kendimiz hakkında duyduğumuz ve sonunda yaşamımızı kontrol eden duygudur.

Örneğin, geriye bakarak yaşamınızdaki ilk olumsuz anıyı belirleyin. O zamanlar çocuk olduğunuza göre bu, büyük olasılıkla güçsüzlük hissetmekle ya da yeterince iyi olmamakla veya güvende olmamakla ilgilidir. Ya da bu üçünün bir karışımı olabilir. O anıya bir göz atın. En iyi hangi kategoriye uyuyor? Bir yönüyle yeterli olmamak mı? Güvende olmamak mı? Yoksa kontrolün elinizde olmaması mı? Aşırı tepki gösterdiğiniz zaman aynı duygular şimdiki zamanda sahip olduğunuz bazı durumlara uyuyor mu

diye bakıp görmek ilginç olabilir. Aşağıdaki listede bu duygular alınacak ve üç kategorinin her biri altında onlara belirli sözcükler verilecek. Kelimelere dökmek kendinizi daha iyi anlamanıza ve olumsuz duyguları dürten anıları belirlemenize yardımcı olacaktır.

Listeyi okurken olumsuz bilişlerin en kötü anlarımızda yaşadığımız duyguları betimlediğini unutmayın. Genel olarak, herhangi bir seçeneğimizin olmadığı çocuklukta başlarlar. Bazen diğerleri zalim ve umursamaz oldukları için başlarlar. Ya da bazen tam bir yanlış anlama yüzünden başlamışlardır. Ayakkabı giymeyi bırakan ve ayakkabıdan korkmaya başlayan küçük oğlan çocuğu gibi. Terapist büyükannesi öldüğü zaman anne ve babasının ona "büyükannesinin 'ruhunun' cennete gittiğini" söylediğini keşfetti. Böylece küçük oğlan - İngilizcede aynı şekilde telaffuz edilen - ayakkabısının "tabanının" onu da kayıplara karıştıracağından korktu.*

OLUMSUZ BİLİŞLER	OLUMLU BİLİŞLER
Sorumluluk: Hatalı Olmak	
Sevgiyi hak etmiyorum.	Sevgiyi hak ediyorum; sevgiye sahip olabilirim.
Kötü bir insanım.	İyi (sevecen) bir insanım.
Berbatım.	Olduğum gibi iyiyim.
Değersizim (yetersizim).	Önemliyim; değerliyim.
Utanç vericiyim.	Onurluyum.
Cana yakın değilim; sevimsizim.	Cana yakınım.
Yeterince iyi değilim.	Hak ediyorum (iyi/iyi sayılır).
Sadece kötü şeyleri hak ediyorum.	İyi şeyleri hak ediyorum.
Bende kalıcı hasarlar var.	Sağlamım (olabilirim).
Çirkinim (vücudum iğrenç).	İyiyim (çekici/sevimli).
.....hak etmiyorum.	...hak ediyorum.
Aptalım (yeterince zeki değilim).	Akıllıyım (öğrenme yeteneğim var).

* İng. "soul" sözcüğü *ruh* anlamına gelir, "sole" sözcüğü ise *ayakkabı tabanı* anlamına gelir ve aynı şekilde telaffuz edilir -ç.n.

OLUMSUZ BİLİŞLER	OLUMLU BİLİŞLER
Dikkate değer biri değilim (önemsiz).	Dikkate değerim (önemli).
Bir hayal kırıklığıyım.	Olduğum gibi iyi sayılırım.
Ölmeyi hak ediyorum.	Yaşamayı hak ediyorum.
Sefil olmayı hak ediyorum.	Mutlu olmayı hak ediyorum.
Farklıyım (burada yerim yok).	Olduğum gibi iyi sayılırım.
Güven Eksikliği/Kırılganlık	
Hiç kimseye güvenemem.	Güveneceğim kişiyi seçebilirim.
Tehlikedeyim.	Geçti; şimdi güvendeyim.
Güvende değilim.	Şimdi güvendeyim.
Duygularımı göstermek güvenli değil.	Duygularımı güvenle hissedebilirim - gösterebilirim.
Kontrol Eksikliği/Güç Eksikliği	
Kontrol bende değil.	Şimdi kontrol bende.
Güçsüzüm (çaresizim).	Şimdi seçeneklerim var.
İstediğimi elde edemem.	İstediğimi elde ederim.
Kendi çıkarımı koruyamam.	İhtiyaçlarımın bilinmesini sağlayabilirim.
İçimi dökemem.	İçimi dökmeyi tercih edebilirim.
Kendime güvenemem.	Kendime güvenebilirim (güvenmeyi öğrenebilirim).
Başarısız biriyim (beceremeyeceğim).	Başarabilirim.
Başaramam.	Başarabilirim.
Mükemmel olmalıyım.	Kendim olabilirim (yanlış yapabilirim).
İdare edemem.	İdare edebilirim.
Hiç kimseye güvenemem.	Kime güveneceğimi seçebilirim.

Sizi yakın zamanda ya da geçtiğimiz sene içinde en çok rahatsız eden özellikle aşırı tepki gösterdiğinizi hissettiğiniz son üç şeyi düşünerek başlayın. Onları her birinin arasında birkaç satır atlayarak Yakın Geçmişteki Olaylar sütununa yazın. Sonra Olumsuz Bilişler listesine bir göz atın. İlk vakayı

aklınızda tutun ve ona hangi olumsuz bilişin en iyi uyduğuna bakın, sonra olayın altına bunu yazın. Eğer "Bu benim hatam, farklı bir şey yapmalıydım" duygu ya da inancı içindeyseniz, kendinize şu soruyu sorun: Bu benimle ilgili ne söylüyor? Yani, size benim utanmaz/ aptal/ kötü bir insan olduğumu mu düşündürüyor? Sonra en uygun olan olumsuz bilişi seçin ve onu son olayın altına yazın. Eğer uygun bir şey bulamazsanız, şimdilik o yeri boş bırakın.

Görebildiğiniz gibi, olumsuzların karşıtı olumlu bilişimler için de bir sütun ayırdım. Eğer büyürken ya da herhangi belirli bir durumda karşıt mesajı almış olsaydınız işte böyle hissederdiniz. "Eksikliyim" duygusundan ziyade "değerliyim" duygusuna sahip olurdunuz. Yine, bu bir "suçlu aramama" durumudur. Sadece size gelecekteki olasılıklar hakkında bir fikir verir.

Duygularımızı olumsuz biliş sözcükleriyle ifade etmek, bizi yöneten bilinçsiz süreçler ve anılar hakkında bize daha fazla bilgi verir. Sadece içinizde bir "hissin" olmasından ziyade, onu destekleyen belirli türde düşünce ve inanışların olduğunu da görebilirsiniz. Olumsuz biliş sahibi olmaktan dolayı kendimizi suçlamamız gerekmez. Bu sadece tepki verilmesi için baskı yapan depolanmış anıların bir semptomudur. Şimdi sizi üzen yakın zamandaki başka durumların kaçında aynı duygunun ve olumsuz bilişin bulunduğuna bakalım. Bunlar aynı mı yoksa farklı mıdır? İlk vakaya uyan olumsuz bilişleri saptadıktan sonra Yakın Geçmişteki Olaylar sütununa yazdığınız diğer vakaların her biriyle devam edin ve aynı saptamaları yapın. Olayı betimleyen kısa bir cümle yazın ve onun altına o zamanda nasıl hissettiğinizi en iyi tarif eden olumsuz bilişlerden birini yazın. Eğer son olaylardan biri için olumsuz bir biliş belirleyemezseniz, orayı şimdilik boş bırakın.

Şimdi bir dakikanızı ayırıp ne bulduğunuzu araştırın. Bütün olaylarda aynı olumsuz biliş mi var? Ya da farklılar, ama aynı Sorumluluk, Güven ya da Kontrol kategorilerindeler mi? Yoksa farklı kategorilerdeler mi?

ANILARI TEŞHİS ETMEK

Eğer olumsuz tepkilerinizin nereden geldiğini bulmak istiyorsanız EMDR terapisinde kullandığımız Geri Yüzdürme tekniği dediğimiz bir başka egzersizi deneyebiliriz. Bu, Duygulanım Taramasına ilave anıların ortaya çıkmasına yardımcı olabilen bir diğer bileşen ekler. Anıya erişmek için olumsuz bilişi kullanmak, iplerin kimin elinde olduğuna dair de size daha iyi bir fikir verebilir. Bunu bir terapistin yardımıyla yapmanın daha kolay olduğunu unutmayın, ama Güvenli/Dingin Yer ve Nefes Değiştirme tekniğinizin rahatsızlığa son verecek kadar güçlü olduğunu düşündüğünüz sürece bu egzersiz kişisel bir keşfe kapı açar. Eğer öyleyse, o zaman teşhis ettiğiniz son olaylardan birini seçin ve aşağıdaki açıklamalar üzerinden adım adım hareket edin. Anıyı belirledikten sonra mutlaka durun ve baştaki nötr konuma gelmek için Nefes Değiştirme tekniğinizi veya Güvenli/Dingin Yeri kullanın. Sonra Mihenk Taşı Anıyı Anılar sütununa yazın.

Bunun nasıl görüneceğini göstermek için kısa bir örnek verelim.

Bir kurumsal eğitmen olarak Sandra'nın işinin bir bölümü büyük topluluklar önünde konuşmaktı. Ancak anksiyete duygusu öyle yüksekti ki işini iyi yapabilmek için kendini birkaç kadeh şarapla "hazırlamayı" denedi. "Yeterince iyi değilim" olumsuz bilişini saptadı. Geri Yüzdürme tekniği dördüncü sınıftaki anısını ortaya çıkarttı. Öğretmeni bir sonraki yıl öğretmenleri olacak kişiye tanıtmak üzere aralarından birkaç çocuk seçtmişti. Sandra'ya ayağa kalkmasını söyledi ve ertesi senenin öğretmenine "Sandra uyuşuktur" dedi.

GEÇMİŞTEKİ OLAYLAR	ANILAR
Houston'da sunum yapmak	On yaşındayken Bayan Alpert'in "uyuşuktur" demesi.
Yeterince iyi değilim	(SUD düzeyi 7)

Burada da, "gereklilikler" olmadığını unutmayın. Eğer ortaya çıkan hiçbir şey yoksa zorlamayın. Yakın geçmişteki bir olay için bu kolay olmuyorsa bir başkasını deneyin. Bazıları için süreci bir terapistin desteğiyle yönetmek gerekli olacaktır. Diğerleri için, hepsi aynı duygu vasıtasıyla birbirine bağlanan pek çok anı olabilir. Bu yüzden sayıları mesele yapmayın. En eskisini ve en rahatsız edici olanı kilit sözcüklerle not edin. Nötr konuma gelmek için Nefes Değiştirme tekniğini ve Güvenli/Dingin Yeri kullanmayı unutmayın.

Geri Yüzdürme Tekniği

1. Olumsuz bilişi ve en son olayı düşünürken her ikisini de aklınızda tutun. Bunu vücudunuzun neresinde hissediyorsunuz?
2. Son olayı ve olumsuz bilişi düşünürken vücudunuzdaki hislere dikkat edin ve zihninizin çocukluğa dönmesine izin verin. Bu şekilde hissettiğinizde aklınıza hangi anı geliyor? Eğer otomatik olarak gelen bir şey varsa, onu yaşınız ve SUD düzeyinizle birlikte Anı sütununa yazın.
3. İpucu sözcükleri kullanarak, en eski anıları ve en yüksek SUD düzeyi olanları listeleyin.
4. Onları Anı sütununda yakın geçmişteki olayın karşısına yerleştirin.

Olayların hiçbiri için uygun bir olumsuz biliş üzerinde karar veremezseniz, o zaman geri dönün ve bu bölümde daha önce yaptığımız Duygulanım Taramasını kullanın. Bir Mihenk Taşı Anı belirlediğiniz takdirde Olumsuz Biliş listesine bakıp en uygun olanını seçin. O eski anıyı aklınızda tuttuğunuzda, size *şimdi* ne hissettiriyor? Bazen mevcut durumlara gösterilen tepkilere saplanmaktansa eski bir anıya baktığınızda teşhis etmek daha kolaydır. Her iki durumda da, bir kez doğru olduğunu hissettiğinizi belirledikten sonra, olumsuz bilişin genellikle hem eski anıya hem de şimdiki duruma uyacağını göreceksiniz. Sonra onu uygun sütuna yazabilirsiniz.

Şimdi neler bulduğunuzu keşfetmeye birkaç dakikanızı ayırın. Anılar sütununda listelediğiniz daha önceki deneyimlerinize bakarken, tepkilerinizi nasıl beslemekte olduklarını görüyor musunuz? Bu deneyimlerin dokunaçlarını daha başka yollardan bugününüze doladıklarını görebiliyor musunuz? Örneğin, şimdi işteki ve evdeki tepkilerinizin çocukluğunuzda hissettiğiniz aynı duygular tarafından beslendiğini fark ediyor musunuz – yoksa her biri için farklı olaylar mı var?

ŞİMDİ NE OLACAK?

Önümüzdeki bölümlerde daha fazla egzersiz yapacak ve daha çok konuyu araştıracağız, ama anıları belirleyebilmiş olanlar için bu iyi bir başlangıç. Belirleyememiş olanlar için, bellek ağlarınızın farklı yönlerine ışık tuttukça bu kolaylaşabilir. Ve yine, çocukluğa gömülmüş olan özellikler nedeniyle bazı insanların daha fazla yardıma ihtiyacı olduğunu unutmayın. Burada hiçbir suçlama yoktur, sadece bilgi vardır. Anıları tespit edememiş olsanız bile, eğer olumsuz bilişleri saptadıysanız, bunun anlamı şimdiki zamanda onlara eşlik eden duyguların ne zaman tetiklendiğini fark etmeye başlayabilirsiniz demektir. İşinize yarayabilecek bazı başka egzersizler de yapacağız.

İster tek başına, ister bir terapistin yardımıyla olsun, bir noktada insanlar genellikle şimdiki zamanda sorun yaratan 10 ile 20 arasında anı belirleyecektir. Bu anılar genel olarak fiziksel bir tepkiye neden olur. Yani, gözlerinizi kapatıp onları zihninizde tutarken vücudunuzun tepki verdiğini hissedebilecek ve/veya o zamanki düşünce ve duygularınızı hatırlayacaksınızdır. Bu anılar tam olarak işlenmemiştir. Bu anıların her biri şimdiki zamandaki esenlik duygunuzu doğrudan etkileyebilir. Bazısı kişiliğinizin şekillenmesine yardımcı olmuştur. Diğerleri her tetiklendiklerinde ısırmak üzere ortaya çıkabilirler.

Birçok anı fiziksel tepkilere yol açabilirken, benzer deneyimler genellikle ayrıca aynı bellek ağı içinde birbiriyle bağlantılıdır. Önemli travmalar herhangi bir aşamada meydana gelebilir ve işlenmemiş olarak kalabilir. Bunların dışında, en eski ve en çok ra-

hatsız eden anılar şimdiki sorunlar için kilit nokta durumundadır. Eğer bu eksensel Mihenk Taşı Anılar işlenirse, aynı ağ içindeki ilgili birçok diğer anı da otomatik olarak değişecektir. Bir kez anılar uygun biçimde depolanınca, eski rahatsız edici duygular, düşünceler ve fiziksel duyumsamalar artık ortaya çıkmaz. Onun yerine, "Ben değerliyim" "Başarılı olabilirim" ve "Seçeneklerim var" hislerine eşlik eden olumlu duygu ve düşünceler otomatik olarak ortaya çıkabilir.

Şimdiki zamandaki olumsuz tepkilerinizi ele almanın çeşitli yolları vardır. Bunlardan biri ortaya çıkan rahatsızlıkla başa çıkmak için kendinizi izlemeyi ve farklı öz denetim teknikleri kullanmayı içerir. Şimdi egzersizler eski anıların nasıl bazı mevcut olumsuz inanış ve tepkilerinizle bağlantılı olduğunu gösterdiğine göre, sizi yöneten kalıpları görmeye başlayabilirsiniz. Bu aynı zamanda tepkilerinize daha duyarlı hale gelebildiğiniz ve belki de kendinizi duyguya kaptırmak yerine "Bu da geçer" diyebildiğiniz anlamına gelir. Kızdığınızı, korktuğunuzu, üzüldüğünüzü hissettiğiniz, kendinizi güvensiz ve benzeri durumlarda bulduğunuz zaman Nefes Değiştirme tekniğinizi ya da Güvenli/Dingin Yeri kullanabilirsiniz. Olumsuz iç konuşmaya yakalanırsanız, Çizgi Karakter tekniğini kullanabilirsiniz. Eğer zihninize sizi sürekli rahatsız eden bir imge geliyorsa, Boya Tenekesi tekniğini kullanarak onu hemen içine karıştırabilir ya da Su Hortumu veya Islak Silgi teknikleriyle yıkayıp temizleyebilirsiniz. Bunlar ve bu kitapta öğrenmeye devam edeceğimiz diğer teknikler bir ruh ve/veya duygu halinden bir diğerine geçmenize yardımcı olabilir. Bir kızgınlık veya güvensizlik durumundansa, güvenlik veya dinginlik noktasından hareket ettiğinizde, daha iyi seçimler yapabilirsiniz.

TİBDS (TICES) Kaydı

EMDR terapisinin hedeflerinden biri şimdiki zamanda sorunlar yaratan anıları işlemek olduğundan, hastalardan rahatsızlıklarını tetikleyen durumlar ortaya çıkarsa, bunları teşhis etmelerini isteriz. Bunu yapmanın yararlı bir yolu, kendi tepkilerinizi izlemek

için kullanmaya başlayabileceğiniz bir TİBDS Kaydının günlük kullanımıdır. Defterinizde yeni bir sayfa açın ve beş sütun oluşturacak şekilde dikey çizgiler çizin. Birinci sütunun tepesine T harfini koyun, ikinciye İ harfini ve böylece devam edin. Sütunları sadece birkaç kelime – şimdiki zamanda sizi rahatsız eden durumlara tepkilerinizi tarif etmek için imlemeler – yazmak için kullanacaksınız.

T – Tetikleme'yi simgeler. Bildiğimiz gibi mevcut durum bellek ağınızla bağlantı kurar. Eğer aşırı tepki gösteriyorsanız, bunun nedeni genellikle durumun daha önceki işlenmemiş bir anıyı tetiklemesidir. Peki, ne oldu? Aile arasında bir tartışma mıydı, bir bakış, bir jest mi, kendinizi hakarete uğramış veya dışlanmış hissettiğiniz bir söz mü söylenmişti, sorun yaratan bir mesai arkadaşı mı? Ne olduğunu hatırlatacak birkaç sözcük yazın.

İ – İmge'yi simgeler. Olaya şimdi baktığınızda aklınıza hangi imge düşüyor? Birçok kişi için olayın en kötü bölümü budur. Sizi gerçekten rahatsız eden, utançtan yüzünüzün kızardığı, sizi kızdıran, üzen vs. kısmı.

B (C) – Biliş'i (Cognition) simgeler. Olayı düşündüğünüzde hissettiklerinizle en iyi şekilde bağdaşan olumsuz bilişi listeden seçin.

D (E) – Duygu'yu (Emotion) simgeler. Olayı düşündüğünüzde hangi duyguyu (duyguları) hissediyorsunuz?

S – Seziş'i ve SUD'u simgeler. Vücudunuzun neresinde hissediyorsunuz – ve hangi SUD düzeyine sahip?

Yanıtları not aldıktan sonra, nötr konuma geri dönmek için mutlaka Güvenli/ Dingin Yer veya Nefes Değiştirme tekniğinizi kullanın.

Unutmayın ki, bütün deneyimler çocukluktan gelmez. Önemli travmaların her yaşta bir etkisi olabilir. Örneğin, Derek terapi için gelen bir Irak Savaşı gazisiydi. TİBDS Kaydını kullanmak Derek ve terapistinin onu rahatsız eden durumları saptamaları-

nı ve aşırı tepkileri bulmaya çalışmalarını sağladı. Örneğin, savaştan eve döndükten sonra oğlu Parker ne zaman ağlasa, allak bullak olduğunu keşfetti. Eğer bu sırada Parker'ı kucağında tutan Derek'se, onu hemen karısının kucağına vermek zorunda kalıyordu. Olumsuz biliş "Ben bununla başa çıkamam" algısıydı. TİBDS Kaydında bu şöyle görünüyordu.

T	I	B	D	S
Parker ağlıyor	Gözyaşları yanaklarından akıyor	Bununla başa çıkamam	Üzüntü/ utanç	Göğüs/mide SUD düzeyi 8

Derek ve terapisti onun TİBDS Kaydını gözden geçirdikten sonra Geri Yüzdürme tekniğini kullandılar. Bu teknik, sorunun savaşta bir olaya geri gittiğini açığa çıkardı. Bir saldırının geri püskürtülmesi sırasında bir kadın rehin alınmıştı. Sonrasında meydana gelen çatışmada kadın ölmüş ve oğlu annesine ağlayarak ortaya çıkmıştı. Olay müfrezenin tamamını anlaşılır şekilde rahatsız etmişti, ancak savaşı önlemek için ellerinden bir şey gelmiyordu. Derek için, geçmişteki savaş deneyimi sırasında hissettiği duygusal rahatsızlık, şimdiki zamanda çocuğunun sıkıntısı vasıtasıyla tetiklenen işlenmemiş bir anıya hapsolup kalmıştı. Anı işlendikten sonra Derek, Parker'ın ağlamasına aşırı tepki göstermeyi bıraktı ve oğluyla birlikte olmanın keyfini tam manasıyla sürebildi.

İşin özünde, verilen aşırı tepkiye (ister işte veya aileyle, arkadaşlar ya da sokaktaki yabancılarla performans sergilemekteki bir yetersizlik olsun) genellikle işlenmemiş bir anı sebep olur. Eğer TİBDS Kaydını kullanırsanız bilgiden bir kaç yoldan faydalanmayı seçebilirsiniz.

1. Aşırı tepkiyi dürten anıyı belirlemek için Geri Yüzdürme ya da Duygulanım Taramasını kullanmak suretiyle, yanıtlarınızı kullanabilirsiniz. Bunu yaparsanız, yakın zamandaki olayı, olumsuz bilişi ve anıyı (yaş ve SUD düzeyiyle birlikte) *Mihenk Taşı Listenizin* uygun sütununa not edin. Eğer daha önceden belirlemiş olduğunuz bir anıysa,

yanına bir yıldız koyun. Bu işaret, yaşamınızı yönetmekte özellikle etkili olanları tanımanıza yardımcı olacaktır. İlerleyen bölümlerde *Mihenk Taşı Listesini* düzenleyebileceğiniz çeşitli farklı yollar göstereceğim.

2. Farklı durumlara kaç kez olumsuzlukla karşılık verdiğinizi kontrol edebilir ve bunların belirli duygu ve olumsuz bilişler etrafında kümelenip kümelenmediğine dikkat edebilirsiniz.
3. Yanıtlarınızın gizemli olmadığını saptayabilirsiniz. Yanıtlarınız rastgele değildir. Onlar rahatsız edici düşünce, duygu ve fiziksel yanıtlara yol açan işlenmemiş anıları tetikleyen belirli tür durumlara verilen spesifik tepkilerdir.

Korkmuş, üzüntülü, kızgın, güvensiz ya da güçsüz hissetmeniz olasıdır – ama şimdi ayrıca neden bu şekilde tepki gösterdiğinizin farkında olabilirsiniz. Sadece duygudan mürekkep değilsiniz, tepkileri gözlemleyebilir ve onlara ilişkin bir şeyler yapabilirsiniz. TİBDS Kaydını günlük bazda kullanmak, gününüzü gözden geçirmenize ve nereye odaklanmanız gerektiğini açıklığa kavuşturmanıza olanak verecektir. Olumsuz tepkileriniz ara sıra mı, yoksa sıklıkla mı oluyor? Bunlar yaşamınızdaki tek bir insanla mı, yoksa birçok insanla mı ilgili? Daha çok, ailenizle birlikteyken mi, işte mi, belirli arkadaşlar, tanıdıklar, yabancılarla beraberken mi, yoksa tek başınızayken mi oluyor?

TİBDS Kaydı yanıtlarınız sadece kim olduğunuzun değil, aynı zamanda ne çeşit deneyim ve anıların sizi yönettiğinin de daha fazla farkına varmanızı sağlayacaktır. Böylelikle bu gibi durumlara girmeden önce kendinizi hazırlayabilirsiniz. Bu ayrıca olumsuz tepkilerinizle başa çıkmak ve daha uyumsal olanlara çevirmek amacıyla öz denetim tekniklerinizi kullanmak için uyanık kalmanıza da yardımcı olacaktır. İlerledikçe bu teknikler hakkında daha fazla şey öğreneceğiz.

Bu teknikleri kullanmaktaki deneyimleriniz bir terapistten destek alıp almayacağınızı belirlemenize de yardımcı olacaktır. Bazı anılar diğerlerinden daha çok sorun içerir. Bazen kendinizi izlemek ve saptama yapmak yeterli olmaz. Bazen olumsuz

duygular geri durulamayacak kadar yoğundur. Eğer sürekli aynı şeylerle tetikleniyorsanız, eğitimli bir terapistle birlikte anıların işlenmesinden büyük olasılıkla yararlanırsınız. Böyle bir terapisti bulmak ve seçmek için öneriler Ek B'de yer almaktadır. Bu durum ilgiye muhtaç başka herhangi bir fiziksel sorunla aynıdır. Beyniniz vücudunuzun geri kalanından farklı değildir. Kolunuzu kırarsanız yerine yerleştirmesi için bir doktora başvurursunuz; doğal iyileşme süreci ondan sonra devreye girecektir. Ama önce kolunuzun kemiklerini yerleştirmek için yardım almadan iyileşme olmayacaktır. Aynısı anılarınız ve beyninizin bilgi işleme sistemi için de doğrudur.

Gelecek bölümlerde sizi yöneten anıların daha da fazlasını belirleyeceğiz. Ayrıca dünyanın dört köşesindeki milyonlarca insanı etkileyen farklı sorun alanlarını keşfedeceğiz. Eğer tanımlamaların bazıları size bir şeyler hatırlatıyorsa, bu kendiniz ve hayatınızdaki diğer sevdiğiniz, sevmediğiniz insanların hayatını kimin yönettiği hakkında size daha fazla bilgi sağlamakta yardımcı olacaktır.

BÖLÜM
5

GİZLİ MANZARA

Bu bölümde çoğumuzun uğraştığı türde meselelere daha derinlemesine bakmaya başlayacağız. İnsanların neden olumsuz bir "benlik" duygusu geliştirdiğinin dinamiklerini ve gizli etkilerini göstermek için gerçek hayat örnekleri vereceğim. Ayrıca birçok insanın neden hayatta bir türlü tatmin ve esenlik duygusu bulamaz göründüğünü de araştıracağız. En iyisi en baştan başlamaktır. Anne baba sevgisinin tüm canlı varlıklar için sıçrama tahtası olması beklenir. Bebeklerin beslenmesi ve korunması beklenir, zira bizler doğamız gereği türün sürdürülmesi için kurgulanmışızdır. Dünyanın yollarını ve hayattaki hedeflerimizi başarıyla gerçekleştirebilecek değerli varlıklar olduğumuzu anne babamızın sevgi dolu ihtimamı sayesinde öğreniriz. Sevildiğimiz için karşılığında sevmeyi öğreniriz. Yalnız bu her zaman böyle işlemez.

İşte size düşündüğünüzden daha sık rastlanan bir durum:

Lucille ilk çocuğuna hamileydi. Üç kardeşin en küçüğü olmasına rağmen, ilk bebek bekleyen oydu. Ailede herkes heyecan içindeydi ve sabırsızlıkla büyük olayı bekliyordu. Ama Lucille bir an önce doğurup kurtulmaya can atıyordu. Aksi gibi tam da hamile olduğunu öğrendiği sırada kocasının tayini çıkmış, arkadaşlarından ve ailesinden uzağa taşınmak zorunda kalmışlardı. Daha da kötüsü, çok zor bir hamilelik geçirdi – dokuz ayın büyük bölümünde sürekli midesi bulanmış, günde birkaç kez kusmuştu. Doğum daha kolay olmadı. Uzun süre doğum sancısı çekmiş

ve sonunda kendini acil sezaryen bölümünde bulmuştu. Kendine geldikten sonra bebeğini görmek istedi. Hemşireler sabaha kadar beklemesi gerektiğini söylediler. Sonunda kız bebeğini getirip Lucille'in kollarına bıraktıklarında ise ona bakıp, "Bunda bir terslik var. Hiçbir şey hissetmiyorum" dedi.

Lucille, Amy Bebeği sevmek istedi, ama sevemedi. Kızı için en iyisini yapmak istemesine rağmen onunla bağ kuramamıştı. Aksine, fiziksel olarak berbat ve çökmüş hissediyordu. Aslında, çocuğuna karşı sevgi besleyememenin yarattığı suçluluk duygusuyla perişandı. Ancak bu ne Lucille'in hatasıydı ne de Amy'nin. İşlenmemiş hamilelik ve doğum anıları Lucille'in beyninde depolanmıştı ve bu olumsuz duygular ve fiziksel duygulanımlar Amy'nin varlığıyla sürekli tetikleniyordu.

Lucille antidepresanları denedi, danışmanlık aldı. Bunlar bebeğine karşı hissettiklerini değiştirmedi. Yani, Amy'yi beslediği, kucağına aldığı, ağladığında ona biberon verdiği ve altı ıslandığında bezini değiştirdiği halde, sevme ve bakıp büyütme duygularından yoksundu. Onun yerine, duyguları üzüntü, kaygı ve kızgınlık arasında gidip geliyordu. Lucille sıkıntısını kucağında tutma ve meşgul olma tarzıyla Amy'ye de iletti. Dolayısıyla, kızı huysuz ve gazlı bir bebek haline geldi ki, bu da işleri iyice kötüleştirdi. Gerçek büyütme duygusu ve sevgi eksikliğinden ortaya çıkan bir dizi sorunun başlangıcıydı bu. Durumda ne Amy'nin ne de Lucille'in kusuru vardı. Amy kendini sevimsiz biri gibi hissederek büyüyebilirdi, oysa öyle değildi. Eğer durum farklı olmuş olsaydı sevilebilirdi. Ne yazık ki annesinin bilgi işleme sistemi hamilelik ve doğum sırasında yaşamış olduklarıyla altüst olmuştu. Lucille deli gibi istemesine rağmen Amy'ye sevgi duyamıyordu, işlenmemiş olumsuz deneyimler buna engel oluyordu.

EMDR terapisi vasıtasıyla hamilelik anılarını, onu rahatsız eden mevcut durumları işlemek ve hamilelik ve doğum deneyimleri farklı olmuş olsaydı ortaya çıkacak olan iyi duyguları deneyimlemesini sağlamak suretiyle, Lucille'in sorunları çözüldü. EMDR terapisinden sonra, Lucille'in sözleriyle, Amy "bir angarya olmaktan hayatımın aşkı olmaya" geçti. Lucille'deki bu değişiklik Amy'yi yaşam boyu sürebilecek bir ıstıraptan ve ken-

dinden kuşku duymaktan kurtardı. Ama başkaları bu kadar şanlı olmayabilirler. Sonuç olarak, ana baba/çocuk ilişkisi hepimizi tanımlayan yapı taşlarından biridir.

Bazen dünyaya belirli bir şekilde tepki vermemize neden olan veya bizi belirli tepkilere yatkın kılan genetik faktörler olduğunu bir kez daha vurgulamak isterim. Örneğin, bazı çocuklar çevredeki strese karşı daha büyük bir tepkisellikle doğarlar. Bu anne babalar için önemli bir zorluk teşkil edebilir. Daha önce söylediğim gibi, bu kitap suçlamaya dair değil, insanlık durumunu anlamaya dairdir. Ana baba ve çocuk arasındaki önemli ilk ilişkiyi etkileyen dinamikleri araştırırken bunlardan herhangi birini kendi aileniz içinde teşhis edip edemediğinizi görmek yararlı olurdu.

BAĞ KURMA VE BAĞLANMA

Ana babaları tarafından sevilmediklerini hissederek büyüyen insanlar haklı olabilir. Bu konuda ne yapacağını bilmeyen binlerce kadın Lucille'in durumundadır. Çünkü bütün arkadaşları neşe içinde doğum yaparken bu kadınlar kendilerini yetersiz ve bomboş hissederek geri çekilirler. Bu tepkilerin nedeni genellikle hamilelik, doğum ya da doğum yaptıktan sonraki fiziksel ve duygusal ayrılığı içeren işlenmemiş deneyimlerdir. Bu zor bir hamilelik ve/veya doğum geçirmeyi, doğumdan sonraki saatlerde bebekle mecburi ayrılığı ve doğumdan yıllar önce başlamış olabilen çok çeşitli kayıpları ve duygusal sorunları da kapsar. En sık rastlanan potansiyel nedenlerin bazıları aşağıda belirtilmiştir.

FİZİKSEL AYRILIK

- Anne çocuktan doğumda veya doğumdan sonra ya da ileriki aylarda ayrıldı.
- Anne çok zor bir doğum yaptı.
- Çocuk prematüreydi ya da doğarken hastaydı ve/veya bebek yoğun bakımda veya kuvözde tedaviye alındı.
- Anne doğum esnasında anestezi aldı.

- Anne doğumdan sonra çok hastalandı.
- Çocuk evlat edinilmişti.
- Başka önemli ayrılıklar oldu.

DUYGUSAL AYRILIK

- Annenin hamilelik sırasında duygusal sorunları oldu.
- Annenin doğumdan sonra duygusal sorunları oldu.
- Doğumdan sonraki iki yıl içinde anne aile içinde bir ölüm yaşadı.
- Doğumdan sonraki iki yıl içinde anne düşük yaptı.
- Evlilikte ciddi sorunlar vardı ve/veya anne ve baba doğumdan önce veya doğumdan hemen sonra ayrıldı.
- Anne doğumda madde veya alkol bağımlısıydı.
- Anne doğumdan önce veya hemen sonra taşındı.
- Çift ciddi mali sorunlar yaşadı.
- Bu istenmeyen bir gebelikti.
- Çocuk ikiz ya da üçüzdü.
- Bağ kurmaya engel olmuş olabilen başka olaylar meydana geldi.

Sonuç olarak "Annem (ya da babam) beni sevmedi" duygusuna sahip olmuş olanlar açısından bu çok doğru olabilir. Ancak tıpkı önceki bölümlerde keşfettiğimiz gibi, terapi olmaksızın nedenler herhangi birinin kontrolünün çok ötesinde olabilirdi.

Lucille'in Amy'e karşı sevgisizliği tüm başından geçenlerden kaynaklı duygusal ve fiziksel otomatik bir tepkiydi. Onu özlem ve yalnızlık hisleriyle bırakan yeni bir yere taşınmanın içerdiği olumsuz duyguları, hamileliği sırasında aşırı mide bulantısı ve kusma hallerini, uzun ve sancılı doğum sürecini, önemli ameliyatı (sezaryen) ve doğumdan sonraki bitkinliğini ve depresif duygularını düşünün. Tüm bunlar onun işleme sisteminin yardımsız başa çıkamayacağı kadar fazlaydı. Aslında, bu etmenlerden herhangi biri duygusal bağ kurmayı önlemeye yetebilirdi.

Babaların da yetiştirilmelerinden ve bebeğin doğumundan önce, doğumu sırasında ve sonrasında olan birtakım gerilimlerden kaynaklanan aynı tip zorlukları olabilir. Ayrıca, bir çocuğun anne babasının kardeşlerini sevdiğini ama onu sevmediğini hissettiği bir evde büyümüş olması da bir nedendir. Doğum sırasındaki koşulların farkları da buna neden olabilir. Eğer ki bir çocuk, "Annem ve babam beni sevmiyor" hissi içindeyse, bu genellikle "Bende bir sorun olmalı" duygusuyla desteklenir. Bu doğru değildir, ama yine de çocuğun bellek sistemi içine kodlanır. Vakaların hepsi Lucille'inki kadar açık ve anlaşılır değilken, göreceğimiz gibi, ebeveynlerin bağ kuramama ve iletişim sağlayamamaları (dolayısıyla da, çocuklarının istenmediklerini ve sevilmediklerini hissetmeleri) için birçok neden vardır.

Postpartum (doğum sonrası) ruh hallerini ve bağ kurma yeteneğini etkileyen, travmatik doğum, zor eş ve aile ilişkileri, çözümlenmemiş çocukluk travması, çözümlenmemiş hamilelik olayları ve annenin hormonlarındaki fizyolojik değişiklikleri de içeren birçok faktör vardır. Bir sezaryenin içerdiği deneyimler de soruna katkıda bulunabilir. Yapılan sezaryenlerin sayısındaki artış dikkate alındığında, birçok vakada ameliyatlar gerekli olabilmekle birlikte, psikolojik ve aynı zamanda fizyolojik iyileşmeye duyulan potansiyel ihtiyacı karşılamaya hazırlıklı olmanın yararını da vurgulamalıyım.

Örneğin, Marylin de uzun süren doğum sancılarının ardından sezaryen ile doğum yapmıştı. Daha sonra hezeyan geçirmiş ve ne doğumun ayrıntılarını ne de operasyon sonrası dinlenme odasında neler olduğunu hatırlayabilmişti. Bütün bildiği müthiş ağrılar içinde olduğu, midesinin bulandığı ve halsizliğiydi. Sonraki haftalar ve aylarda bütün bu doğum travmasının oğlu Donny'yi etkilediğinden korktu. "Yeni anne olmak ödümü patlatmıştı, oğlum yedikten sonra çok ağlıyor ve çok fazla kusuyordu. Sürekli onun için daha fazla bir şey yapabilir miydim diye düşünüyordum. Yemek sorunu yaşadığı travmadan mı kaynaklanıyordu?"

Marylin'in hissettiği korku olağandışı değildir. Bağ kuramamış anneler bebeklerini ilk kez kucaklarına aldıklarında çoğu kez korku duyar, ne yapacaklarından emin değildirler ya da "hiçbir

şey" yapmazlar. İşlenmemiş anılarından dolayı Marilyn kendini Donny'den uzak hissetti. Kendini sürekli sorguladı. Onunla bir şeyleri hep yanlış yaptığını hissetti. Oğluna sevgiyle sarılamadı. Canını acıtacağından korkuyordu ve Donny giderek idaresi güç bir çocuk oldu. Anılarını EMDR seanslarında işledikten sonra, Marilyn rahatlayıp bebeğinin keyfini sürebildi. Sevgisini hissedip ifade edebiliyordu ve Donny aynen karşılık verdi. Buradaki ironi, anıları işlenene kadar Marilyn'in sevgi hissedememesinin oğluna zarar verme korkusuyla ilişkili olması, oğlunu canını yakanın ise Marilyn'in sevgi duyamamasıydı.

Sevilmediklerini hisseden çocuklar üzerindeki etkiler tahrip edici olabilir. Bebekken ve yürümeye yeni başladıkları dönemde hiç memnun olmazmış gibi (keyifsiz, huzursuz, sinirli) görünebilirler.

Bağlanma sorunu devam ettiğinde, anne babalar "ayarlanmadığı" zaman (çocuğun ihtiyaçlarına karşı duyarsız olup tepki vermediklerinde) sonuç, tıbbi ve psikolojik konular da dâhil, yaşam boyu izlenen bir sorun yörüngesi olabilir. Bu çocukların birçoğu okulda "sorun çıkaranlar" olarak görülür ve daha sonra hayatta da aynı kategoride kalırlar. Ya da "güvensiz bağlanma biçemleri" denilen şeye dayanan diğer olumsuz tepkiler de olabilir. Bu, sadece kim olduğumuzu değil, diğerleriyle nasıl ilişkilendiğimizi de etkileyen birtakım farklı özellikleri nasıl kaptığımızı açıklamaya yardımcı olabilir. Hatta bu bağlanma biçimleri bir nesilden diğerine geçebilir, zira ebeveyn ile bebek arasındaki iletişim aslında beyinde duygularımızla ne kadar iyi başa çıkabildiğimizi ve kendimizi ne gözle gördüğümüzü şekillendiren değişiklere neden olur. Bu farklı bağlanma biçimleri kendinizde, aile bireyleri ya da arkadaşlarınızda teşhis ettiğiniz kişilik özelliklerini açıklayabilir.

FARKLI DALGA BOYLARI

Ebeveynler çocuklarına ayarlandıklarında, onların aynı dalga boyunda olduklarını söyleyebilirsiniz. Bu "güvenli" bir bağlanma biçimini temsil eder. Yaşamın ilk yıllarında bu bağlantılar, stresli zamanlarda sakin kalma ve diğerleriyle iyi ilişki kurma yetene-

ğini edinmelerine yardımcı olacak bir şekilde, çocuğun beyninin tam olarak gelişmesine destek bile olabilir. Çocuk ağlayarak sevgi ve özenle karşılık veren ana babası ile iletişim sağlar. Göz teması ve ana baba ile çocuk arasındaki etkileşim her ikisinin de aynı ritimle hareket ettiği bir dans gibidir. Çocuğun duygusal gereksinimlerinin karşılandığı çocukluk dönemi boyunca devam eden bu ince ayarlı etkileşim güvenli bir benlik bilincinin ve gelecekteki başarılı ilişkilerin temeli haline gelir. Elbette, gördüğümüz üzere, kişinin esenlik ve mutluluk hissinin kesintiye uğradığı çeşitli yollar vardır. Ama bu gibi mutlu ev yaşamları iyi bir başlangıç sağlar.

Ne yazık ki, bazı ebeveynler çocuklarıyla ters ayarlıdır. Psikologlar bu sorunun oranının yüzde 35 olduğunu tahmin eder ve bu ters ayarlara "güvensiz bağlanma biçimleri" adını verirler. Örneğin, bazı ebeveynler kendi yetiştirilme biçimleri ve daha sonraki yaşam deneyimlerinden kaynaklanan çeşitli nedenlerle, yakınlık, sevgi ifadeleri ve diğer güçlü duygular konusunda rahat değillerdir. Çocukları ağladığında ya da onlarla iletişim kurmak istediğinde, bu ana babalar çoğu kez istemsiz olarak içine kapanır ve kendilerini geri çekerler. Joan'ın olayında, Joan on yaşlarındayken çekilmiş ve kırk yaşında bile onu son derece üzen bir video izlediğini bildirdi. Annesi oturuyordu ve Joan onu öpmeye geldi. Annesi kendini öptürmemek için tekrar tekrar yana ve geriye doğru kaçtı. Ayrıca annesi "fazlaca yapışkan" olmanın "bayağı göründüğünü" söyleyerek hiçbir zaman ona sarılmadı ya da "seni seviyorum" sözcüklerini kullanmadı. Bir gün Joan annesinin çocukları değil ama bebekleri sevdiğini söylediğine kulak misafiri oldu. Çocuklar çok fazla şey istiyorlardı.

Böylece, Joan büyürken, ona aynı şekilde davranan annesinden de babasından da rahatlatılmayı istememeyi ve onlarda teselli aramamayı öğrendi. Sevilmediğini hissederek ve duygularını kendine saklayarak büyüdü. Hiç kimsenin gereksinimlerini karşılamasını beklemediğine göre, onları ifade etmek için de bir neden yoktu. Psikologlar anne babasının "kayıtsız bağlanma" biçimi sergilediğini (ve Joan'un da çocuklarına aynı şekilde davranma olasılığının yüksek olduğunu) söyleyeceklerdi. Bir

nesilden diğerine aktarımlar böyle olur. Joan'un anne ve babası onu kendi yetiştirildikleri gibi yetiştirdi. Duygusal ihtiyaçlarıyla değil fiziksel ihtiyaçlarıyla ilgilendiler. Ancak burada bir kötü niyet yoktu – hatta mutlaka bir sevgisizlik de yoktu. Anne babalık etme tarzları kendi anne baba ve kardeşlerinin çocuklarına davranış biçimlerinden farklı değildi. Bu onlara çok doğal göründü; olması gerektiği gibi.

Ana babalar için bir diğer güvensiz bağlanma da, kendi huzursuz edici yaşam deneyimlerinin çoğu kez hayatlarına istenmeden girerek onları aşırı kaygılı ya da öfkeli hale getirdiği "saplantılı" tarzdır. Bazen çocuklarına karşı duyarlıdırlar, ama kendi "konuları" tetiklendiğinde hiçbir surette hassas ayarları yoktur. Çocukları ihtiyaçlarının karşılanması için çok ısrarcı olmaları gerektiğini öğrenirler. Kaygılı, talepkâr, yapışkan ve aşırı bağımlı hale gelebilirler. Temel güvensizlikleri daha sonra yaşamlarındaki ilişkilerinde de devam eder.

Öteki kategori de ebeveynin kendi travma ve istismar anılarının, yüz buruşturmalar, öfkeli patlamalar, hoyratça dokunmalar ve dayak gibi korkutucu davranışlar ya da kaçınma veya korku dolu yüz ifadeleri gibi endişeli davranışlar yoluyla travmayı kendi çocuklarına geçirmelerine neden olan "düzensiz bağlanmadır." Çocukları kendilerini iki arada bir derede bulurlar. Rahatlamak için kollarına koşmak istedikleri o kişi aynı zamanda kaygılarının da kaynağıdır. İlkokul çağına geldiklerinde düzeni bozuk olan çocuklar, bağırıp çağırıp emirler vererek, istedikleri yapılmazsa öfke krizine girerek anne babalarını denetleyici ve "cezalandırıcı" hale gelebilirler. Aynı deneyimlerden gelen başka çocuklar ise soğuk ve moralsiz görünebilir. Kaygılarını içselleştirebilir ve herkesi mutlu etmek çabasıyla "mükemmel" davranış sergileyebilirler. Temelde, diğer güvensiz bağlanma biçemleriyle olduğu gibi, ana babaya musallat olan "günahlar" bir sonraki nesle aktarılır.

Ancak, bir kez daha söylemek gerekirse, bu mutlaka bir sevgisizlik olduğu anlamına gelmez. Ana babalar çoğu kez gerekçelerinin çocuklarının iyi yetişmesini istemek olduğunu söyleyeceklerdir. Bununla birlikte, ebeveynlik yapma yöntemleri çoğu

kez çocuklarının hareketleriyle tetiklenen kendi yetiştirilme tarzlarından kaynaklanan otomatik tepkilerdir. Örneğin, Jenna'nın babası Harry "çocuğunu dövmeyen dizini döver" felsefesinin hüküm sürdüğü bir evde büyümüştü. Harry'nin babası bütün çocuklarının itaat etmesini ve bir sorumluluk duygusuyla büyümesini sağlamak için at kırbacı kullanmıştı. Harry de dolayısıyla kendi çocuklarının kötü davranışına bağırmalar, dayaklar ve kemerle tepki gösterdi.

En büyük çocuk olan Jenna ağır şiddete maruz kalmış ve canının yanmaması için kendini hep kontrol altında tutması gerektiğini hissederek büyümüştü. Jenna dayağı yerken kız kardeşi Clara hep yatağın altında saklanırdı. Endişe ve korkuyla büyüdü. Clara dayak yemeğe dayanamayacağından öyle emindi ki, görünmez olmaya çalışıp içine kapandı; hiç sorun çıkarmayan sessiz çocuk. Daha sonra, kronik depresif oldu. Hem Jenna hem de Clara'nın yaşam yolu, "düzensiz bağlanma" biçiminin kötü ebeveynlik tarzına yol açtığı travma geçirmiş bir baba tarafından şekillendirildi. Çocuklarını sevmediğinden değildi. O sadece kendi yetiştirilme tarzı ve işlenmemiş anılarıyla yoğrularak biçimlenmişti.

Neyse ki, öğretmenler, koçlar, yaşıtlar, olumlu deneyimler ve ihtiyaç olduğunda terapi sayesinde negatif güvensiz bağlanma tarzları tersine çevrilebilir. Ancak öncelikle, kendinizde veya başkalarında gözlemlediğiniz sorunların temelinde çocukluktan gelen bu türden işlenmemiş anıların olabildiğini kabul etmek yararlı olur. Belki de otomatik tepkilerine göz atması gereken bir ebeveynsinizdir, zira bunlar çocuklarınız üzerinde kalıcı etkiler bırakabilir. "Ama ben hiç dayak yemedim, çocuklarımı da dövmem" diyebilirsiniz. Ancak sözcükler de uzun süreli zarara neden olabilir. Örneğin, Michael terapistinin tanımlamasına göre şimdiye dek gördüğü en kötü depresyonlardan birini geçiriyordu. Özsaygısı çok düşüktü ve hayatta neredeyse hiçbir motivasyonu yoktu. Ana babası ona hiç vurmamıştı. Ancak, birçok kereler babasının ona bahçeyi temizlemek gibi işler verdiğini ve sonra yüzünü nefretle buruşturarak onu içten içe utandırdığını ve "Ha, yapabildiğin bu kadarcık mıydı?" gibi sözler söylediğini anımsadı.

Birçok insan kendini bunalımda hisseder ya da onları mutsuz eden özelliklere ve tepkilere bakıp şöyle düşünür: "Annem babam böyleydi, ben de kendimi bildim bileli böyleyim. Bu genetik olmalı." Ancak tek olası açıklama bu değildir. Unutmayın, anne babalarınızın etkisi baştan beri vardı; onları da kendi ana babaları etkiledi. Genetik faktörlerin dahli olduğu zaman bile araştırmalar birçok durumda deneyimlerin önemli katkıları olduğunu gösterir. Yine de, sebep ne olursa olsun, mesele suç atfetmek değil, özgürleşmektir. Çocuklukta olanlar bugünkü kimliğinizi oluşturmaya katkıda bulundu. Bir çocuk olarak kontrolünüz ve tercihiniz yoktu, ama şimdi bir yetişkin olduğunuza göre, iş farklıdır. Bir kez sorunlu noktalarınızı belirledikten sonra onlarla başa çıkmak için teknikler kullanabilir ve onları besliyor olabilen herhangi bir işlenmemiş anıyı tespit edip edemediğinizi görebilirsiniz. Araştırmada yardımcı olmak adına, hâlihazırda öğrendiğiniz öz kontrol tekniklerine ekleme yapacağız ve sonra yaşamınızı kontrol ediyor olabilen diğer anıları belirlemeye geçeceğiz.

GÜVENLİK AĞINI GENİŞLETMEK

Bir Güvenli ya da Dingin Yer saptayabilmişseniz, ortaya çıkabilecek bir rahatsızlıktan kurtulmanıza yardımcı olacak çok yararlı bir tekniğe zaten sahipsiniz demektir. Onu üzüntülü olmadığınızda da, günlük olarak kullanmak bu tekniğin işe yarayacak kadar güçlü kalmasını sağlamak açısından önemlidir. Eğer sadece rahatsız edici durumlarda kullanmaya devam ederseniz, yıpranabilir. Bu yüzden, zihninizin olumsuz çağrışımlara kaydığını tespit etmediyseniz, tekniği düzenli olarak ortaya çıkarmayı ve onu Kelebek Kucaklamasıyla ya da dönüşümlü olarak yavaşça önce bir uyluğa sonra diğerine vurmakla takviye etmeyi unutmayın.

Güvenli Yer Deposunu Genişletmek

Ek bir kaynak iyi anılara erişiminizi güçlendirebilir. Öyleyse defterinize esenlik, başarma veya neşe duygusu hissettiğiniz pozitif bir anıyı betimleyen bir cümle yazarak başlayın. Bu yakın

zamana ait veya çocukluğunuzdan bir cümle olabilir – hangisi size en güçlü olumlu hissi veriyorsa. Hangi imge en iyi anı temsil ediyor? Gözlerinizi kapatın ve kendinizi onu duyumsamaya bırakın. Hangi sözcük onu en iyi tanımlıyor? Sonra, Güvenli Yerle yaptığınız gibi, imgeyi ve sözcüğü zihninizde tutun ve onu vücudunuzun neresinde hissettiğinize dikkat edin. Anının keyfine varın ve tadını çıkartın. Bırakın gitsin, sonra bunu birkaç kez daha tekrarlayın. İyi duyguları imge ve sözcükle geri getirip getiremediğinize bakın.

İyi, güçlü, olumlu bir belleğinizin olup olmadığını görmek iki şeyi yerine getirecektir. Bir, olumlu anı, sıkıntılı ya da üzgün olmanız nedeniyle ihtiyaç duyduğunuzda geri getirebileceğiniz bir kaynak sağlayacaktır. İki, bu, bellek tabanınızı kontrol etmenin iyi bir yoludur. Eğer moraliniz bozuksa, size saf bir neşe ve esenlik duygusu getiren iyi bir anıyı aklınıza getiremeyebilirsiniz. Belki de iyi bir anı bulamazsınız, ya da gerçekleştiği zamanda bunun hoş bir olay olduğunu bilseniz de, şimdi bir nebze kederle ortaya çıkmaktadır. Nedeni basittir: Araştırma bize bellekten bilgi geri çağırma sürecimizin duygusal durumumuzdan etkilendiğini söyler. Eğer moralimiz bozuksa, şimdiki ya da geçmişteki herhangi bir şeyi mutlu bir olay olarak karşılamakta sorun yaşarız. Eğer bir süredir kendinizi moralsiz hissediyorsanız, hiçbir şey size keyif vermiyorsa, profesyonel yardım almayı düşünmeniz yararlı olabilir. Bazı kaynakları Ek B'de bulabilirsiniz. Ayrıca, bu bölümün "Kişisel Keşif" kısmındaki egzersizleri yapmamanız daha iyi olur. Bir sonraki egzersiz bazı olumsuz duyguları hafifletmenize yardımcı olabilir ve öyküler sizi neyin rahatsız ettiğini daha iyi anlamanızı sağlayabilir; ancak bu zamanda muhtemelen en iyisi, bellek ağlarınızı kendi başınıza derinlemesine araştırmamanız olurdu. Belki de sadece kötü gününüzdesiniz ve egzersize bir başka zaman geri dönebilirsiniz. Ancak, eğer mutsuzluk hissiniz aşağı yukarı her zamanki ruh halinizse, ya da yerini başka aşırılıklar alabiliyorsa, o zaman bu bölümü öncelikle siz ve sizin gibi milyonlarca başka insanın bu olumsuz ruh hallerine neden girdiğini anlamak amacıyla okuyun. Sonra bu konuda ne yapacağınıza karar verebilirsiniz.

Spiral Tekniği

Bu teknik yönlendirilmiş imgelem geleneğinden gelir ve korku, kaygı ya da öfke gibi üzücü duygularla başa çıkmaya yarar. Evinizin rahat ortamında uyguladığınız takdirde, bu tekniği ne zaman olursa çabucak kullanabilirsiniz. Aşağıdaki adımları baştan sona üç kez, ya da onları anımsayabildiğinizi hissedene dek okuyun. Sonra gözlerinizi kapatın ve sırasıyla uygulayın. Hatırlamakta zorlanıyorsanız, yavaşça bir teybe okuyun ve adımların uygulanmasında sesinizin size rehberlik yapmasını sağlayın. Yine, unutmayın ki her teknik herkese etki etmez. Bu nedenle sizin işinize yarayacak olanı bulmak için birtakım farklı teknikler öğreniyoruz.

Sizi 0-10 arası bir puanlama ölçeğinde yaklaşık 3 düzeyinde rahatsız eden bir şeyi belirleyin.

1. Size bunu ifade eden bir imgeyi ortaya çıkarın.
2. Bunu ifade eden imgeyi düşünürken rahatsızlığı vücudunuzun neresinde hissettiğinize dikkat edin.
3. Şimdi duygunun "enerji" olduğunu farz edin. Eğer bu bir enerji spiraliyse, hangi yöne doğru hareket etmektedir: saat yönünde mi yoksa saatin aksi yönünde mi?
4. Şimdi, zihninizle, vücudunuzdaki spiralin yönünü nazikçe değiştirin. Örneğin, eğer başlangıçta saat yönünde hareket ediyor idiyse, onu nazikçe saatin aksi yönüne çevirin.

Vücudunuzdaki hislere ne olduğuna dikkat edin. Birçok insanda, spiralin yönünü değiştirdikçe hisler kaybolmaya başlayacaktır. Eğer hisler kaybolmaya başlarsa, rahat hissedene dek bunu sürdürün. Eğer bir yön işe yaramadıysa, diğer yönü deneyin ve huzursuzluğu azaltıp azaltmadığına bakın. Spiral tekniğinin bir etkisini gördüyseniz, onu evinizin rahat ortamında adımları ezberleyene dek diğer durumlar için uygulayın. Bu teknik her sıkıntı duyduğunuzda size destek olabilir ve sizi rahatsız eden bir soruna ya da anıya tesadüfen rastladığımız takdirde yararlı ola-

bilir. Eğer işe yaramıyorsa, telaş etmeyin. Güvenli/Dingin Yeri veya Nefes Değiştirme ya da Üçüncü ve Dördüncü Bölümlerde öğrendiğiniz diğer teknikleri kullanabilirsiniz.

OLUMSUZ BİLİŞ YENİDEN

Bir önceki bölümde şimdiki zamanda bazı rahatsız edici durumlar deneyimlediğinizde duygularınızı dile getiren olumsuz bilişleri saptadınız. Olumsuz Biliş listesi üç kategoriye bölünmüştür: Sorumluluk, Güven Eksikliği, Kontrol Eksikliği/Güç Eksikliği. Siz olayın imgesini zihninizde tuttunuz ve bu üç kategoriden birinden ortaya çıkan duyguların parçası olan bir olumsuz biliş belirlediniz: Sevilecek biri değilim, yeterince iyi değilim, terk edileceğim, tehlikedeyim, güçlü değilim, başarısızım, vesaire. Bunu bir örnekleme olarak düşünün, çünkü seçtiğiniz mevcut durumlar en son ortaya çıkanlardır. Şimdi, bizi etkileyen farklı türde meselelere bakarken daha derinlikli bir keşif yapmanın zamanıdır.

Evvela üç kategorinin birincisi Sorumluluk'tan hâlâ gözden uzak kalmış olabilecek bazı olumsuz bilişler belirleyeceğiz. Bu olumsuz bilişler herhangi bir zamanda tetiklenebilir ve yaşamınızın tüm alanlarını etkileyebilir. Bu yüzden listenin metodik olarak üstünden geçeceğiz ve sizi hazırlıksız yakalayabilecek olanları arayıp bulacağız. Egzersize bir define avı gözüyle bakın. Bir kez yaşamınızı neyin kontrol ettiğini belirledikten sonra, bu konuda ne yapacağınıza karar verebilirsiniz. Olumsuz bilişler sorunlarınızın kaynağı değil, sadece semptomlardır. Daha önce de söylediğim gibi, kaynak genellikle onları zorlayan işlenmemiş anılardır.

Bu bölümde daha önce ebeveynlerimizin bağlanma tarzlarının bugün kim olduğumuzu şekillendirmeye nasıl katkıda bulunduğunu gördük. Ek olarak, bu kitapta daha önce denediğimiz egzersizden bildiğiniz gibi, ana babalar her zaman işin içinde değildir. Çocukluk ve ergenlikteki sayısız türde aşağılanmanın – dışlanma, sindirilme, alay edilme, bir öğretmen tarafından küçük düşürülme – korkunç ve uzun süreli etkileri olabilir. Geriye bakınca, çocukların gaddar olabildiğini ve bazı kişilerin öğret-

men olmaması gerektiğini bilirsiniz. Ama anılar işlenmemişse, sizi yöneten eski duygulardır. Ebeveynler, diğer otorite figürleri ve akranlarla yaşanan bu tip bütün deneyimler her üç kategoride olumsuz bilişler yoluyla sözel olarak ifade edilebilen sorunlara neden olabilir. Bununla birlikte, ilk kategori diğer ikisinin toplamından daha özel bir öneme ve daha fazla nüansa sahip olabilir. Bu yüzden, şimdi olumsuz bilişler kategorisine bir göz atacağız ve sizi şimdiki zamanda etkileyenler olup olmadığını saptamaya çalışacağız.

Sorumluluk – Benim Hatam

Bu kategorinin anlamı, kişinin herhangi bir sorunu için kendisinin suçlanması gerektiğini hissetmesidir. Nedense bir şekilde kusurlu olma duygusu ruhun bir parçası haline gelmiştir. "Ben sakıncalı biriyim" ya da "Yanlış bir şey yaptım" (ki bu aynı zamanda bir şekilde "Kusurlu biriyim" demektir) duygusu yaşanır. Bu deneyimlerin pek çoğu yetiştirilişimizden kaynaklanmakla birlikte, mutlaka kötü muamele ya da ihmalkârlık sergileyen ebeveynlerden gelmez. Örneğin, on iki yaşındaki Ethan aşırı endişeli olduğu, panik ataklar yaşadığı ve okula gitmekten korktuğu için ana babası tarafından terapiye getirildi. Özsaygısı çok düşüktü ve sanki bir şey saklamaya çalışıyormuş gibi sırtını kamburlaştırıyordu, utangaç ve içine kapanıktı. Sorunlarının büyük ölçüde, her hareketini gözetleyen aşırı koruyucu ana babasından kaynaklandığı ortaya çıktı. Bunun nedeni Ethan'ın prematüre doğmuş olmasıydı. Sadece bir buçuk kilo doğan Ethan kalp ve solunum sistemindeki sorunlar nedeniyle bir respiratöre bağlı olarak aylarca hastanede kaldı.

Anne babasının sağlığı için gösterdiği sürekli aşırı ilgi (koşsa bile endişeleniyorlardı) kendini fiziksel olarak eksikli, ailesine de bir yükmüş gibi hissetmesine sebep oldu. Kendisi hakkındaki duyguları, kambur duruşunun ve aşırı çekingenliğinin kendisiyle alay edilmesine ve aşağılanmasına sebep olduğu sınıfta da kendini gösterdi. Akranlarıyla yaşadığı tüm bu olumsuz deneyimler durumu onu okula gitmeye korkar hale getirecek kadar kötüleş-

tirdi. Böylece Ethan'ı özsaygı sorunlarıyla uğraştıran en önemli anılar hem ana babasıyla hem de akranlarının gaddarlıklarıyla ilgiliydi. Ama sorunun oluşumu başlangıçta anne babasının sevgi ve endişesinden kaynaklanmıştı; ilgisizlikleri ya da kötülüklerinden değil. Anne ve babasının davranışları ise hastanede ve evde narin, prematüre bebeklerinin öleceğinden korkarak geçirdikleri aylarla ilgili kendi işlenmemiş anılarından kaynaklanıyordu.

Neyse ki Ethan terapiye on iki yaşındayken girdi. Ancak, eğer tatminsiz ilişkilerden ve güvensizlikten şikâyet ederek kırk yaşında gelmiş olsaydı da, temeli aynı olacaktı: çocukluğunda kök salmış olan yetersizlik duyguları. Bunun bir örneği olarak, altmışlı yaşlarının başında bir hemşire olan Elaine okuma zorluğuyla başa çıkmak amacıyla EMDR tedavisine geldi. Şikâyetlerini biraz daha araştırınca, yaşamı boyunca depresyon ve özsaygı sorunlarından çektiği ve yıllarca psikoterapi almasına rağmen zorluklarını neden halledememiş olduğunu asla anlamadığı açıklık kazandı.

Elaine annesinin postpartum depresyonunun onu etkilediğinin farkındaydı. Binlerce kadın görmüş bir hemşire olarak, postpartum depresyon yaşayan annelerin çocuklarının gelişmek için ihtiyaç duyduğu bağlanmayı kesinlikle sağlayamadığını biliyordu. Bir anneye uzanma ihtiyacı duyduğu her seferinde sadece boş, tatsız bir mesafe bulmasının onun hatası olmadığını biliyordu. Ayrıca henüz altı yaşındayken anneannesinin ölümünden şiddetle etkilendiğini de biliyordu. Elaine'e esas olarak bakan o olmuştu. Ancak bu olayların etkisinin farkında olması yıllardır süren ciddi depresyonunu hafifletmeye yardımcı olmamıştı.

Öykü alma sırasında, genel sonucu Elaine'in "değerli olmadığını" hissetmesi olan birçok eski deneyim tanımlandı. EMDR işlemesi, altıncı sınıf öğretmeninin sınıfa notları son yüzde 25'lik dilimde olan Elaine ve diğer öğrencilerin asla üniversiteye gidemeyeceğini söylediği bir anısıyla başladı. Kırk küsur yıl sonra, hatta elindeki üniversite diplomasıyla bile Elaine'in güçlü duygusal bir tepki hissettiği kahredici bir deneyimdi bu. Anı açık ve net olarak onun okuma zorluğunu, hem de (zeki ve yetenekli ağabeyinin aksine) aptal ve "değersiz" olduğuna olan inancını yansıttı.

Altıncı sınıf deneyimi işlenirken, anneannesinin ölümü ve bunu nasıl öğrendiğinin çağrışımı bellek ağında ortaya çıktı. Onu anneannesinin evine götürmüşlerdi. Nenesi ortada olmadığı için oturma odasına gitmiş ve onu beklerken, okumak için yanına aldığı Sinderella kitabını açmıştı. Kitabı okurken teyzesi omzunun üzerinden eğildi ve anneannesinin öldüğünü öğrenmesini sağlamanın bir yolu olarak, parmağıyla "ölü" sözcüğünü işaret etti. Anneannesinin ölüm haberiyle Sinderella kitabı arasında bilinçsiz bir bağlantı kurmasının okuma zorluğunun (özellikle de zevk için) başlangıcı olduğunu fark etmesi işleme sürecinde dönüştürücü bir andı. Birkaç seans sonra, hedef anı 0 SUD düzeyiyle birlikte tamamen çözümlendi ve "Ben değerliyim" olan yeni olumlu inancı kalıcı ve güçlü hale geldi. Bir kez daha, Elaine'in teyzesinin gaddarlıkla ya da acıtmak niyetiyle hareket etmediğini hatırlamak gerekir. Ne var ki, bunun gibi birçok deneyim işlenmemiş anılar olarak beynimize kilitlenebilir. Kişiliğimizi biçimlendirir ve bize yararı dokunmayacak şekillerde yaşamımızı yönlendirirler.

İstemediğimiz ya da anlamadığımız olumsuz duygulara sahip olduğumuz için kendimizi suçlayabiliriz ama çoğu kez bunlar sadece anı ağlarımızın gizli manzarasının parçasıdır. Hiç kimse bağışık değildir, zira utanç içeren meseleler bir kişiyi ne kadar yaşlı, zeki ya da becerili olduğunuza bakmaksızın etkileyebilir. Örneğin, Raphael tüm yaşamı boyunca yetersizlik duygularıyla boğuştu. Onu annesi yetiştirmişti. Boşanmıştı, yakındaki bir kasabada bir erkek arkadaşı vardı. Raphael'in babası ortalarda olmadığı için tüm gün evde terzilik yapar, çocukları için akşam yemeğini hazırlar ve akşam saat altıda bir trenle geceyi erkek arkadaşıyla geçirdiği komşu kasabaya giderdi. Sabahları ise çocuklarına kahvaltı hazırlamak için orada olacak şekilde bir trene binerek eve dönerdi. Ne yazık ki çocukken Raphael'in şiddetli kulak ağrıları vardı ve karanlıkta, ağrılar içinde ve tek başına acı çekerken mahcubiyet ve "Ben önemli değilim" duygularıyla baş başa bırakıldı.

Raphael terapiye geldiğinde ellili yaşlarındaydı. Ona küçük çocukları gece tek başlarına bırakmanın doğru olup olmadığını sormuş olsaydınız, yanıtı kocaman bir "HAYIR" olurdu. Ama

bunun aksi ne kadar çok bilgiye sahip olursak olalım, eski işlenmemiş anılar kendi ağı içinde sıkışır ve daha uyumlu herhangi başka bir şeyle bağlantı kurmazlar. Savaş gazilerinin asker arkadaşlarının kendi savaş deneyimlerinden bahsetmelerini tutkuyla dinleyebilmelerinin, ama benzer durumlarda aynı şekilde performans göstermiş olmaktan dolayı kendilerini "başarısız" olarak suçlamalarının nedeni de budur.

Keza, "Sevilecek biri değilim, akıllı değilim" olumsuz bilişlerine sahip altmış dokuz yaşında başarılı bir emlakçı olan Marcia'nın olayını düşünün. Üç yaşındayken babası ölmüş ve annesi fiziksel, sözel ve duygusal şiddet uygulamaya başlamıştı. Çocukluğu boyunca Marcia'ya "Eğer sen olmasaydın hayatım daha iyi olurdu" dedi durdu. Marcia hep yeterince iyi olmadığını düşündü. Bir yetişkin olarak annesinin birden çok sorunu olduğu ve tamamen uygunsuz davrandığı gayet açıktı. Hiç kimse bir çocuğa bu şekilde davranmamalıdır. Ama bilmek ve hissetmek iki ayrı şeydir. Neyin münasip olduğuna dair sahip olduğu bilgi, onu taciz eden annesiyle yaşadığı deneyimlerden farklı bir ağa depolandı. Çocukluktan gelen anıları işlendikten sonra Marcia artık yüksek özsaygıya sahip olarak, kendini güçlü hissediyor. Geçmişi değişmedi, ama anılarının depolanma biçimi değişti.

KİŞİSEL KEŞİFLER

Şimdi eski meselelerinizin neler olduğunu tespit etmek için bir adım daha atalım. "Güvensizlik" gibi bir sözcük kullanmak sizden yeşil rengi betimlemenizi istemem gibidir. Yeşilin hangi tonunu düşündüğünüze dair hiçbir fikrim yoktur. Benzer şekilde, "güvensiz" olduğunuzu kendinize itiraf ettiğinizde, bu hikâyenin sadece bir bölümüdür. Koşullara bağlı olarak farklı duygular ortaya çıkar ve farklı anılar onları zorluyor olabilir. Bu yüzden yaşamınızın belirli zamanlarında kendinizi güvensiz hissettiğinizde, neler olup bittiğini tam olarak bilmek işe yarar.

Önceki bölümde yakın zamana ait kimi olaylara ilişkin bazı olumsuz bilişleri belirlemiş olsanız da, bunların yalnızca buzdağının tepesi olması mümkündür. Bir sonraki sayfada görece-

ğiniz olumsuz bilişler listesi, sorunlu alanlarınız hakkında fikir edinmenizi sağlayabilirler zira listelenen sözcüklerin kendileri işlenmemiş anıları saklayan bellek ağlarıyla bağlantı kurabilirler. Beyninizde sadece düşünceler değil orijinal olaylardan kaynaklanan olumsuz fiziksel duyumsamalar da depolanır ve bunlar sizi yönetenin ne olduğunu belirlemeniz için geri bildirim verilmesinde size yardımcı olabilirler. Sizin yönünüzden hangilerinin en rahatsız edici olduğunu görmek için ilk kategorideki olumsuz bilişleri inceleyerek başlayacağız. Bir sonraki egzersizde olumsuz bilişler listesinin üzerinden geçtiğinizde onlara eşlik eden olumsuz duyguları arıyor olacaksınız.

Defterinize "Sorumluluk" adıyla bir başlık açın. Sonra, yönergeleri izlemeye başlamadan önce aşağıdaki adımları baştan sona okuyun.

1. Olumsuz bilişler listesine bakıp ilk inancı yavaşça ve dikkatlice okuyun. Sözcükleri okurken vücudunuzun nasıl hissettiğine dikkat edin.
2. Olumsuz düşünceyi okurken, vücudunuza rahatsız edici bir his veriyor mu ya da nefesiniz değişiyor (hızlanıyor, daralıyor, tutuluyor) mu? Eğer öyleyse, bu hissi defterinize, "Sorumluluk" başlığı altına yazın.
3. Olumsuz hislerden kurtulmak için birkaç derin nefes alın. Devam etmeden önce vücudunuzun nötr duruma dönmesi için bir süre bekleyin. Daha fazla yardıma ihtiyacınız varsa önceki bölümlerde öğrendiğiniz Güvenli/Dingin Yer ve Nefes Değiştirme tekniklerini kullanın.
4. Listedeki her bir olumsuz bilişle yavaşça ve dikkatlice devam ederken, vücudunuzda bir tepki olup olmadığının farkında olun.
5. Tepkiye neden olan her bilişi her birinin arasında birkaç derin nefes alarak yazın.

Ne *olması gerektiğine* hüküm vermeyin. Sadece farkında olun. Daha önceki bir bölümde belirttiğim gibi, bazı insanlar vü-

cuttaki değişikliklere karşı duyarlı değildir. Şayet durum buysa ve egzersiz sizde işe yaramadıysa endişelenmeyin.

Şimdi aşağıdaki listeyle başlayın:

Sorumluluk: Kusurlu Olmak

Sevgiyi hak etmiyorum.
Kötü bir insanım.
Berbatım.
Değersizim (yetersizim).
Utanç vericiyim.
Cana yakın değilim.
Yeterince iyi değilim.
Sadece kötü şeyleri hak ediyorum.
Bende kalıcı hasar var-arızalıyım.
Çirkinim (vücudum iğrenç).
....'yı hak etmiyorum.
Aptalım (yeterince zeki değilim).
Dikkate değer biri değilim (önemsiz).
Ben bir düş kırıklığıyım.
Ölmeyi hak ediyorum.
Sefil olmayı hak ediyorum.
Farklıyım (buraya ait değilim).

Şimdi aşağıdaki şu cümleleri deneyin. Eğer size uyar gibi görünüyorlarsa, "Bu bana dair ne anlatıyor?" diye kendinize sorun. Örneğin, utanç vericiyim/ aptalım/ değersizim.

Bir şey yapmış olmalıyım.
Yanlış bir şey yaptım.
Böyle olacağını akıl etmeliydim.

Manzarayı Keşfetmek

Hangi olumsuz biliş sizde yankı buluyor? Bu kategoride birtakım olumsuz bilişler bulmuş, ya da hiçbir şey bulmamış ola-

bilirsiniz. Her düşüncenin sözcüklerinin yalnızca işlenmemiş bellek ağlarınızda depolanmış duygu ve görüş açısını dile getirdiğini unutmayın. Sizi geçen birkaç yıl içinde en çok üzmüş olan şeylere bir bakın. Bu sözcükler sahip olduğunuz duygulara uyuyor mu? Olumsuz tepkilerinizi tetikleyen türden durumları görüyor musunuz?

Eğer görüyorsanız, o zaman bu durumlara girmeden önce, bu bölümde daha önce belirlemiş olduğunuz Güvenli Yer ya da diğer pozitif bellek bağlantıları gibi öz kontrol tekniklerini canlandırarak kendinizi peşinen hazırlayabilirsiniz. Bu şekilde, eğer tetiklenirseniz rahatsızlığın üstesinden gelmek için Nefes Değiştirme tekniğini, Güvenli/Dingin Yeri veya olumlu anıyı kullanabilirsiniz. Daha sonra eğer hâlâ olumsuz duygular varsa kalıntılardan kurtulmak için Boya Tenekesi, Çizgi Karakter veya Spiral tekniklerini kullanabilirsiniz. Esasında, bugünün durumları bellek ağlarınızla etkileşirken ve duygular ve fiziksel duyumsamalar yükselirken, olumsuz duygularınızın sadece öngörülebilir tepkiler olduğunu görmeye başlarsınız. İçine çekilmek yerine, vites değiştirmek için yeterli soluklanma alanına sahip olabilirsiniz.

Anıları Teşhis Etmek

Eğer isterseniz, şimdi bu olumsuz duyguları zorlayan daha fazla Mihenk Taşı Anı belirleyebilirsiniz. Sizde yankı bulan bilişler sıkça kapılabildiğiniz utanç, korku, öfke, üzüntü ya da çaresizlik duygularına en çok tekabül edenlerdir. Durumunuzun bu bölümde öykülerini okuduğunuz insanlardan farklı olmadığını unutmayın. İşlenmemiş anılara sahip olmanın utanılacak hiçbir yanı yoktur. Bunlar hepimizde bulunurlar. Bunların hepsi genetiğimizin, yetiştirilmemizin ve üzerinde hiçbir kontrolümüz olmayan birtakım başka etmenlerin kombinasyonuna dayalı olarak bahtımıza çıkanlardı. Burada suçlu aranmaz.

Öyleyse, yazdığınız her olumsuz biliş için, Geri Yüzdürme tekniğini kullanarak aşağıdaki yönergeler üzerinden adım adım ilerlemek suretiyle anıyı belirlemeniz mümkün olabilir. Bazı olumsuz bilişler bir terapistin yardımını gerektirebilir. Unutma-

yın ki, Elaine'nin anneannesinin ölümünün ona bir kitap okuduğu sırada söylendiğine ilişkin anısı sadece işleme süreci sırasında ortaya çıkmıştı. Her olumsuz biliş için bir anının ortaya çıkıp çıkmadığına bakmaksızın, bir seferde birkaçından fazlasını denememenizi öneririm. Kendinize bir mola verin ve bu işi birkaç güne yayarak yapın. Ayrıca, her inanış için egzersizi tamamladıktan sonra mutlaka durun ve nötr duruma geri gelmek için Nefes Değiştirme tekniğini ya da Güvenli/Dingin Yeri kullanın. Eğer Geri yüzdürme tekniği şimdi işinize yaramıyorsa ondan vazgeçin ve ona daha sonra dönün. Zorlamaya çalışmayın. Bırakın ne olacaksa olsun.

Ezberleyene dek adımları baştan sona okuyun ve sonra kişisel listenizdeki ilk olumsuz bilişle üzerinden geçin.

1. Olumsuz bilişi düşünürken, onu son günlerde ne zaman hissetmiştiniz? Ne olmuştu? Bunu aklınızda tutun. Eğer aklınıza son zamanlardaki bir olay gelmiyorsa, sadece düşünce üzerine yoğunlaşın. Onu vücudunuzun neresinde hissediyorsunuz?
2. Son günlerdeki olayı (eğer varsa) ve olumsuz inanışı düşünürken (örneğin, "Ben farklıyım" sözcüklerini düşünün) duyguyu fark edin ve zihninizin çocukluğa geri dönmesine izin verin. Böyle hissettiğinizde hangi anı ortaya çıkıyor? Aklınıza otomatik olarak bir şey gelebilir. Yakın zamandaki olayı, olumsuz bilişi ve anıyı listenizin uygun sütununa yazın.
3. Eğer bir anı tespit ettiyseniz, 0 ile 10 arası bir SUD skalası üzerinde, bu anı şimdi size ne hissettiriyor? Olayın meydana geldiği zamandaki yaşınızla birlikte bunu deftere yazın.

Aklınıza hiçbir şey gelmiyorsa, özellikle düşünceyi ve vücut duyumsamasını zihninizde tutup anne babanızı düşünün. Eğer aniden ortaya çıkan eski bir anı bulursanız onu hemen yazın. Eğer bulamazsanız, o zaman tek tek kardeşlerinizi ve diğer aile bireylerini düşündüğünüzde ortaya bir anının çıkıp çıkmadığı-

na bakın. Eğer çıkmıyorsa, öğretmenlerinizin, akranlarınızın (okulda /kampta/ mahallede) ya da yaşamınızdaki diğer önemli figürlerin bir anısını bulmak için tarama yapın. Onları ayrı ayrı düşünürken olumsuz inanışı zihninizde tutun ve bir anının ortaya çıkıp çıkmadığına bakın. Bu olumsuz bilişte yankı bulan eski herhangi bir anıyı kilit kelimelerle not edin. Nötr konuma geri dönmek için Nefes Değiştirme tekniğini ve Güvenli/Dingin Yeri kullandığınızdan emin olun. Huzursuzluğunuzu azaltmaya yardımcı olabilen Karın Nefesini de deneyebilirsiniz. Ağır ağır beşe kadar sayarak yavaş ve derin nefes alın. Havayla dolarken karnınızın genişlediğini hissedin. Sonra havayı yavaş yavaş dışarı bırakın. Nefes alırken ve sonrasında nefesinizi bırakırken karnınızın genişlemesine ve büzülmesine konsantre olun. Dingin duruma geri dönmenize yardımcı olması için bunu en az on, on iki kez tekrarlayın.

KENDİNE BAKMA

Eğer bazı kişisel olumsuz bilişler ve onları iten anıyı saptadıysanız, bunu çocukken katlanmak zorunda kaldıklarınıza biraz şefkat ve anlayış gösterme fırsatı olarak kullanın. Bu kendine acımak anlamına gelmez. İncinmiş herhangi bir çocuk için sahip olabileceğiniz aynı anlayış ve şefkat duygularını hissetmek demektir. Tıpkı öykülerini paylaşan bu kitaptaki kişiler gibi, her birimiz beynimizin işleyiş biçiminin ve rızamız ya da kontrolümüz olmaksızın oraya depolanmış olan anıların birer ürünüyüz. Şu anki haliniz için de kendinize acıyıp acımadığınıza bakın.

Daha sonraki bölümlerde başka kişisel egzersizlerle devam edeceğiz ve işimiz bittiğinde, yaşamınızı kimin yönettiği konusunda ve neden kronik endişe, keder, ya da öfke taşıyor olabildiğinize dair daha iyi bir fikre sahip olacağız. Eğer olumsuz tepkileriniz rastlantısalsa, sizi huzursuz eden duyguları kışkırtacak tip durumlar hakkında da iyi bir fikriniz olacaktır. O zaman, bu koşullarla karşılaşacağınızı bildiğinizde kendinizi önceden Güvenli/Dingin yer egzersiziyle hazırlayabilir, ya da olumsuz duygular ve duyumsamalar ortaya çıktığı takdirde daha sonra kulla-

nabilirsiniz. Sıkıntılardan kurtulmak için ayrıca Spiral ve diğer teknikleri de kullanabilirsiniz. Bir anımsatma olarak ve hızlıca gözden geçirmek için Ek A'da bir terimler sözlüğü ve kişisel gelişim tekniklerini bulabilirsiniz.

İstemsiz tepkilerinizle başa çıkmakta size yardımcı olmaya devam ederken ilave teknikler öğreneceğiz – ve siz tepkilerinizi gözleyerek ve bu araçları kullanarak epeyce yol alabilirsiniz. Uzun vadede soru şudur: Bunlar sizi tatmin etmeye yetiyor mu? Eğer etmiyorsa, bir terapistle birlikte belirlediğiniz mihenk taşı anıları işlemeyi düşünebilirsiniz. EMDR terapisinin bir amacı, o fiziksel duyumsama ve duyguların bundan böyle sizi istemediğiniz yönlere itmemesi için eski, takılıp kalmış deneyimleri "hazmetmektir." En önemlisi, olumsuz duygu ve bilişlerin dönüşerek olumlu hale gelmesi demektir bu. Ve siz yaşamı yeni bir güçlenme ve esenlik hissiyle yaşamak üzere serbest kalırsınız. Daha şimdiden gözlemlemeye başladığınız gibi, bu anılar sorunların temelini oluşturabilir ve alabildiğine yaygın ve hiç beklenmedik yollardan kişisel mutluluğu boğabilir. Artık bunun farkında olduğunuza göre evvelce gizli olan manzarayı tekrar şekillendirmekle ilgili kendi seçimlerinizi yapabilirsiniz.

İnsan kurallara sığmaz!

BÖLÜM
6

YAPABİLSEM YAPARDIM, AMA YAPAMIYORUM

Tıpkı sevgi, keder ve öfke gibi; kaygı ve korku da önemli ve yararlı duygulardır. Dikkat edilmesi gerekebilecek potansiyel zor veya tehlikeli durumlara karşı bizi uyarırlar. Bir sonraki hamlelerimizi yönlendirmek; örneği tehlikenin gerçek olup olmadığını ve onunla baş etmek için neye ihtiyacımız olduğunu araştırmak için ikaz işaretleri verir. Bu duygular hepimizde zaman zaman olur. Bunlar belirli durumlara ve karşı karşıya geldiğimiz insanlara verilen doğal tepkilerdir ve (tepki yanlış yerde verilmedikçe) çok yararlı olurlar. Ne yazık ki, birçok vakada kaygı ve korku gerçekliğe göre orantısız büyür ve aslında mantıklı olmayan şeyler, durumlar ve faaliyetlerle ilişkilenir. Evet, hırlayan, hamle yapan bir Rottweiler korkup geri kaçmak için iyi bir nedendir. Yolda tasmasının ucunda kibar kibar yürüyen bir fino ise, değildir. Ama köpek fobisi olan bir insan için sadece bir köpek resmi görmek bile korku tepkisine neden olabilir.

Yersiz korkulardan şikayetçi milyonlarca insan vardır, ama hepsi terapi almaya talip olmaz. Bu insanlar olabilecekleri ölçüde mutlu olmasalar da, korku genellikle bizi rahatsız eden şeyler ve durumlardan uzak durmamızı sağlayan doğal tepkiyle yan yana gider. Bunlardan başarıyla uzak durabilirsek, yaşamlarımızı da çoğu kez ona göre planlarız. Bu yüzden, ABD kaynaklı anketler topluluk önünde konuşma korkusunun, ölüm korkusundan da

önce, birinci sırada geldiğini gösterse bile, çoğu insan topluluk önünde konuşmaktan uzak durmakla yetinerek bu konu üzerinde düşünmez. İnsanlar genel olarak işleri bir anda bunu yapmalarını gerektirdiği zaman ya da korkunun onlara bir başka şekilde engel olduğunu, örneğin, onları inandıkları bir amacı geliştirmekten alıkoyduğunu anladıklarında, terapi almaya talip olurlar. Ancak kimisi için, korku ve kaygıya neden olan bazı durumlardan kaçınmak mümkün değildir. Bu bölüm bu rahatsızlıklara neden olabilen karmaşık bağlantıları araştıracak.

Ne zaman yatma vakti gelse kaygıya kapılan on dört yaşındaki James'in vakasıyla başlayalım. Tek başına olduğu sırada odasına gizlice giren birisi tarafından öldürülmekten korkuyordu. Durum öyle kötü bir hale geldi ki, sırtı mı yoksa yüzü mü kapıya dönük uyuyacağına karar vermesi gerekti. Sırtını kapıya dönerek uyumanın daha iyi olacağına karar verdi, çünkü o zaman kişiyi kendisine doğru gelirken görmek ve çaresizlik içinde hiçbir şey yapamamak yerine, bilmeden birisi tarafından sırtından vurularak öldürülecekti.

Birçok insanda olduğu gibi, James de korkusunun kaynağını belirleyemiyor, ama bu böyle yıllardır sürüyor ve giderek daha da kötüleşiyordu. Terapisti James'in bellek ağına erişmek amacıyla ondan bir gece önceki duygularını hatırlamasını istedi. James odasında tek başına uyuma imgesi ve korkusuna yoğunlaşırken işleme süreci başladı. Ortaya çıkan şuydu: Altı yıl önce, henüz sekiz yaşındayken, anne ve babası bir yolculuğa çıkmış ve onu büyükannesiyle bırakmışlardı. Bu gazete ve televizyonların California'daki Gece Avcısı cinayetlerinin öyküleriyle çalkalandığı dönemdi. İnsanlar bundan sonra nereyi vurabileceği endişesi yaşıyordu ve hissedilen bir alarm duygusu vardı. James'in beyni ana babasının yokluğunu cinayetlerle ilişkilendirdi. Bunun arkasından, odasında tek başına uyumaya gittiğinde tehlike ve kaygı duygusu ortaya çıktı. Anı işlendikten sonra semptomları kayboldu.

Anne ve babası James'i on dört yaşındayken terapiye getirdiği için şanslıydı. Ne yazık ki, milyonlarca insan çok çeşitli şeylerden endişe ve korku duyarak gereksiz yere acı çekmeye

devam eder. Bazen duygular özel koşullarla bağlantılıdır, bazen de ezelden beri varmış gibi görünürler. Nedeni ne olursa olsun, genellikle bellek ağında bu duyguyu başlatan depolanmış bir şeyin olduğunu (ne olduğunu saptayamamış olsanız bile) unutmamakta yarar vardır.

YİNE Mİ ONLAR?

İnsanlar sürekli bir kaygı ve korku duygusuna sahip olduğunda, bu daha önceki bölümlerde tartıştığımız güvensiz bağlanmayla ilişkili duygulardan kaynaklanabilir. Yine ana babalara geri dönüyoruz mu demek istiyorum? Evet. Ne yazık ki, emniyet ve güvenlik duygularının eksikliği çocuk olarak yeterince değerli olup korunduğumuzu hissetmediğimiz olgusuna dayanabilir. Bize yeteri kadar iyi olmadığımız hissettirilmiş ve başkalarının hakkımızda olumsuz değerlendirme yapacaklarından endişe duyar olmuştuk.

Bazen bu duygular daha başka sorunlarla tırmanabilir. Örneğin, Laura doğuştan olan şekil bozukluğunun ameliyatla düzeltilmesi için yaşamının ilk sekiz ayında hastanede tedavi gördü. Ameliyatlar başarılı olduğu halde evinden sekiz ay uzak kalmış olması onu olumsuz etkilemişti. Ana babasına asla yakınlık duymadı. İnsanlara yaklaşmak için kendine imkân tanıyamaması nedeniyle yaşadığı anksiyete onu terapiye gelmeye mecbur etti. Arkadaşlarının ona sarılmasından bile ürküyordu. Kendi işini kurmuş ve çok başarılı olmuş olmasına rağmen olumsuz inanışları şöyleydi: "İnsanlarla yakınlaşmak güvenli değil. Aslında beni hiç umursamıyorlar." İşlenmeye ihtiyacı olan iki çocukluk anısı vardı. Biri fotoğrafçı fotoğraflarını çekerken babasının kucağında oturmak zorunda kalmasıydı. Babasının onu sever "numarası yaptığını" hissetmişti. İkincisi annesinin ilgi gösteriyor "numarası yaptığı" benzer bir anıydı. Laura bu anıları, ondan sonra da arkadaşlarıyla ilgili şimdiki tetikleyicileri işleyebildi. Artık arkadaşlarının kucaklamalarını kabul edebildiğini hissetti. Artık olumlu düşünceleri güçlü bir şekilde hissedebiliyordu: "Yakın olmak güvenlidir. Gerçekten de beni umursuyorlar."

Şimdi, ister ebeveynleri onu gerçekten sevmiş ama sevgilerini göstermekte zorlanmış olsunlar, ister Laura'dan o bebekken mecburen ayrılmış olmaları bağlanma yeteneklerini engellemiş olsun, pek fark etmez. Anne babalarının yanlış adımlarının ceremesini çocuklar çeker. Evin içinde üretilen duyguların ceremesini de onlar çeker. Ana ya da babanın zihni yoğun ve kafası çok meşgul olduğunda, çocukların ihtiyaçları karşılanmayabilir. Örneğin, Ava'nın ana babası muhtemelen "iyi" ebeveynler idi. Ama ne yazık ki Ava'nın çocukluğu boyunca annesi kanserle savaşmıştı ve bu durum onun güvenlik duygusunu etkilemişti. Daha sonra, Ava on altı yaşına geldiğinde annesi hastalığa yenildi.

Bu şekilde büyümek sürekli anksiyete duygularına ve olumsuz bir benlik algısına sebep olabilir. Bununla birlikte insanlar farklı bir şey bilmediklerinden yaşamlarındaki bu düşük düzeydeki gerilimin farkında olmayabilirler. Yardıma ihtiyaç olduğunu anlamak için genellikle duygusal acıda bir miktar artış olması gerekir. Ava bir müddet önce erkek arkadaşından ayrıldıktan sonra erkeklere bağımlı hale gelmiş olduğunu ve sağlıksız ilişkilere girmeyi sürdürdüğünü fark ettiği için terapiye geldi. Belirlenen olumsuz bilişi "Yalnız olmak güvenli değil" ifadesiydi – ve bunun annesinin hasta olduğu ve yenik düştüğünü hissettiği eski anılarıyla bağlantılı olduğu anlaşıldı. İlk hedef bu oldu ve sonra annesinin ölümünden bahsetti. Daha sonra sağlıksız ilişkilerinin anıları en son ayrılma hadisesiyle birlikte işlendi. Sonuç Ava'nın korkularının giderilmesiydi ve kendine dair iyi duygular besleyerek hayatına devam edebilmesi mümkün oldu. Bu ayrıca, erkeklerle ilgili seçimlerine ve neye tahammül göstermeye razı olduğuna da etki etti, zira artık içinde güven duygusu vardı.

HİÇ GÜVENLİ DEĞİL

Güvende olmama duyguları yüzlerce farklı yoldan kendini gösterir. Belki yeni insanlarla tanışmak ya da yeni durumlar içinde olmak bizi endişelendiriyordur. Bazı insanlar durumu idare etmekte yetersiz olduklarını hisseder, ya da iç yüzünün ortaya çıkmasını bekleyen "sahtekârlar" gibi hissederler. Başkaları yersiz şekilde

"aptal" veya yeteneksiz hissettikleri, kendilerini "başarısız" gördükleri için sınavda heyecana kapılırlar. Sebebi ister okuldaki aşağılanmalar ister evdeki sorunlar olsun, sonuç olarak ne zaman belirli durumlar içine girsek, dünyayı nasıl gördüğümüzü ve neyi yapma yeteneğimizin olduğunu çarpıtan korku ya da anksiyetenin fiziksel tepkisini hissederiz. Her deneyim beynimizde kodlandığı ve sorunla ilişkili olan bellek ağı büyüdüğü için zamanla korkular kötüleşebilir. Bir sınavın berbat geçmesi veya sınavdan çekilmek ya da bir eğlencede göz ardı edilmekle ilgili daha fazla gerçek deneyim biriktirdikçe, bir şeyleri halletmekteki yetersizlik ve yeteneksizliğimize giderek daha çok ikna olabiliriz.

Olumsuz Bilişler

Bu bölümde olumsuz bilişlerin *Güven Eksikliği/ Savunmasızlık* denilen ikinci kategorisiyle ilgili meseleleri derinlemesine araştıracağız. Bu bilişler korku ve güven eksikliği içeren sıkıntılı duygularla alakalıdır. TSSB'si ya da fobileri olan insanlar üç kategorinin herhangi birindeki olumsuz inanışlara sahip olabilirken, öncelikle anksiyete ve korku hissinin tanının parçası olması dolayısıyla bu kategoridekileri çok büyük bir kolaylıkla belirleyebilirler. Çoğu vakada korku tepkisini doğuran belirli bir şey olur ve bu deneyim işlenmeden kalır – böylece benzer bir duruma girmek, hatta topluluk önünde konuşmak veya yılanlar gibi belirli şeyleri düşünmek olumsuz duyguları ve fiziksel duyumsamaları canlandırır. TSSB'si ya da bir fobisi olan insanların çoğu korkunun gerçek nedenini (cinsel tecavüz veya bir köpeğin ısırması gibi) teşhis edebilir. Diğerlerine gelince, korkular öyle uzun zamandır vardır ki, nereden geldiklerini hatırlayamazlar. Ne olursa olsun, destek alarak korkuları kodlayan anı ağları irdelenebilir.

Ondan Kaçamazsın

Eski bir Amerikan Yerlisi atasözü "İçindekinden kaçamazsın" der. Nerede olursak olalım, nereye gidersek gidelim, korku bellek ağlarımızda tetiklenmeyi bekleyerek kalır. Bazen olumsuz

duygular düşük düzeydedir, bazen de insanların yaşantılarını onları korkutan şeylere hiçbir biçimde yaklaşmalarını gerektirmeyecek şekilde düzenlemesine neden olan tam gelişmiş fobilerdir. Fobiler genellikle bir korkunun korkusunu içerir. Aslında bazı insanlar eylemden gerçekten hâlâ korkup korkmadıklarını bilmedikleri kadar uzun süredir kaçındıklarını anlatırlar. Daha doğrusu, ortaya çıktığı takdirde korkunun kendisi yüzünden akıllarının başlarından gideceğinden korkarlar. Eğer korkunun asla layıkıyla üstesinden gelemediyseniz bu uygun bir tavırdır.

Bu sorunla başa çıkmak için bazı terapi biçimleri hastaya bazılarını zaten öğrendiğiniz birtakım öz kontrol yöntemleri öğretmeye odaklanır. Ayrıca kişinin korktuğu nesne veya durumlarla yüzleşmesi için "açığa çıkartma terapisi" ya da "davranışsal deneyler" kullanabilirler ya da kaygı yatışana kadar durumun tehlikesi hakkındaki olumsuz inançlarını test ederler. Bunlar fobilere yönelik en kapsamlı şekilde araştırması yapılmış terapi biçimleridir. Her ne kadar başarı derecesi ve nüksetme oranları ele alınan fobinin türüne göre çeşitlilik gösterse de, bu terapiler çoğunlukla mükemmel seçeneklerdir. Bu alandaki EMDR araştırması çok daha az kapsamlıdır. Bununla birlikte, EMDR klinik uzmanları arasında yapılan dünya çapındaki bir ankette bu sorunların ele alınmasında yüksek bir başarı oranı görüldü. Buna ilaveten, geçen yirmi yıl içindeki deneyimler bize beyindeki anı ağı çağrışımları hakkında daha çok bilgi de verdi. Temel olarak, EMDR terapisinde tedavinin odağı korkuya neden olan anıları işlemektir. Diğer bir ifadeyle, doğrudan kaynağa gitmektir.

İnsanların çoğu için bir korkunun orijinal kaynağı oldukça barizdir. Bir şekilde korktukları ya da zarar gördükleri bir deneyimle doğrudan ilişkilidir. Eğer beni bir köpek ısırdıysa, köpeklerden korkar hale gelebilirim. Başkaları açısından, bir konuda yaşanan korkuya yaklaşık aynı zamanlarda meydana gelen başka bir şey neden olabilir. Örneğin, Cheri araba kullanmaktan korkuyordu ve yaklaşık on yıl boyunca korkmuştu. Fobisinin üniversitedeyken ve değişim öğrencisi olarak gittiği Avrupa'da başladığı anlaşıldı. Geldikten kısa süre sonra bazı yeni tanıdıkları onu bir partiye davet etmişlerdi. Yeni arkadaşlıklar kurma umuduyla se-

vinçle gitti. Partide bir çanak dolusu meyve kokteyli gördü. Biraz içti, kendini kötü hissetmeye başladı ve apartman dairesine geri döndü. Yatağa uzandı ve kontrolünü kaybederek bütün gece sanrılar gördü. Birileri meyve kokteyline LSD katmıştı.

Hiç kimseyi tanımadığınız bir ülkede yalnız olma duygusunu ve yardıma çağıracağınız ne aileniz ne de arkadaşlarınız olmaksızın bir anda kontrolden çıkarak sanrılar gördüğünüzü hayal edin. Dehşete kapılmış olsa da, bu deneyimi atlattı. Birkaç gün sonra arabayla okula gidiyordu. Karşıdan bir araba yalpalayarak ona doğru geldi. Çarpışmadıkları halde, bu olay eve döndüğünde yaşadığı kontrol edilemezlik duygusunu tetikledi ve korku araba kullanma pratiğine aktarıldı. Araba kullanma fobisinin sebebi buydu. Ayrıca, partinin korkutan sonucu, etrafta insanlar varken tedbiri elden bırakmanın güvenli olmadığı hissini verdi ona; çünkü meyve kokteylini içerek fazla "saflık yaptığı" için kendini suçladı.

Bir diğer örnek de, yine üniversitede okuyan ve erkek arkadaşının en iyi kız arkadaşıyla arasında bir ilişki olduğundan şüphelenmeye başlayan Stacey idi. Onlara bunu sorduğunda, "Hayır, elbette böyle bir şey yok" demişlerdi. Bunun üzerine, "Aman tanrım, bu harika insanlardan nasıl şüphelenirim?" diye düşünmeye başladı. Ama içinde hep "Bir terslik var" hissini taşıyordu. Hiç size de böyle şeyler oldu mu? Bu durum böyle bir süre daha devam etti – ta ki otobüse bindiği bir gün camdan dışarı bakarken ikisini köşede tutkulu bir kucaklaşma halinde görene dek. Ona yalan söylediklerini, gerçekten de bir ilişki yaşadıklarını anlayınca midesi bulandı. Bir sonraki durağa kadar zor dayandı, otobüsten inip sokağa kustu. Tam gelişmiş bir toplu taşımacılık fobisine yol açan işte bu deneyimdi. Bu aynı zamanda ona hiç kimseye güvenemeyeceği hissini de verdi.

Bu yüzden Güven Eksikliği / Savunmasızlık kategorisinde olumsuz bilişleri olan insanlarda "...şöyle yaparsam zarar görürüm" duygusu vardır. Zarar fiziksel veya duygusal olabilir. Bir araba veya uçak kazasında ölebilirim, bir yılan tarafından sokulabilir veya bir köpek tarafından ısırılabilirim, boğulabilirim ya da binlerce başka korkudan biri başıma gelebilir – ya da bir şeyi yapacak olursam utanabilir veya yoksunluk çekebilirim ya da bi-

risi beni kullanacaktır. Örneğin, Catherine uzun zamandır devam eden ve onu çalışamaz hale getirecek kadar şiddetlenen depresyonu ve yüksek anksiyetesi için tedavi yolları aradı. Anksiyete ve depresyonunu babasının evde, özellikle iki erkek kardeşine karşı uyguladığı şiddete bağladı. Bu mantıklıydı, ancak iyi bir klinik öykü almak çoğu kez başka saklanmış anı bağlantılarını ortaya çıkartabilir.

EMDR öykü alma safhasında Catherine ağlayamadığından da söz etti, ancak nedenini bilmiyor ve ne zaman başladığını da söyleyemiyordu. Babasının zorbalık yaptığı bir anıyı işlerken yeni bir anı ortaya çıktı. Şunları anlattı: "Üç yaşındayken kilisede ağrıdan iki büklüm oldum, bayılmış olmalıyım, çünkü sonrasında hatırladığım tek şey hastanenin pediatri bölümünde gözlerimi açtığımdı. Tam bir kâbustu ve annem gitmişti, annemi istiyorum diye ağlıyordum. Hemşire, 'Eğer ağlamayı kesmezsen annenin gelip seni görmesine izin vermeyeceğim!' dedi. Bu yıllar önceydi, ama fren koymamın temelinde olan budur – ağlamaktan korkuyorum. Ağladığımı çocukken bile saklardım. Ağlamak için yatağımın altına saklanırdım; garip değil mi?"

Korkular fiziksel veya duygusal olarak canımızı acıtan gerçek olaylardan veya başkalarının canının yandığını duymaktan kaynaklanabilir ya da bazı insanlar için, çocukken korkunç filmler izlemek de buna neden olabilir. Sözün kısası, korkularımız ve güven eksikliğimiz bu işlenmemiş anılarda gömülüdür – ve bazen zamanında kolayca baş edilebilecek bir şey sürüncemede kalan bir sorun haline gelir. Örneğin, Billy yılan korkusuyla terapiye başvurdu. Yedi yaşlarındayken küçük bir yılanının bacağına tırmandığını görüp çılgına dönmüştü. Korkudan kendinden geçmiş bir halde eve koştuğunda annesi onu bir "muhallebi çocuğu" gibi davrandığı için cezalandırdı. O gece uyanık yatarken yılanların yatağın ayaklarından yukarı tırmandıklarını hissetti. Billy için bu vakadan kaynaklanan olumsuz bilişler sadece "Güvende değilim" değil, bir de "Kimseye güvenemem" çıkarımıydı. Sonunda yardım etmesini umduğu kişi ona kendisini daha da kötü hissettirmişti. Deneyim ayrıca desteği hak edecek kadar iyi olmadığı duygusunu da içerdi. Tüm bu sorunlar anı işlendikten sonra kayboldu.

Aynı durum arkadaşlarına açık hava gezilerinde ya da parktaki pikniklerde bile katılamayacak kadar küçük hayvanlardan korkan otuzlu yaşların sonundaki Greg için de geçerliydi. Beş altı yaşlarındayken küçük bir köpek tarafından ısırılmış olduğu anlaşıldı; ama en kötü tarafı kanlı yarayı temizleyip bandajlamasına rağmen kahkahayla gülen ve olayı ciddiye almayan babasıydı. Greg'i rahatlatmak yerine duygusal tepkilerini küçümsemek sadece korkuyu değil, aynı zamanda utanç ve kendini suçlama duygularını da hapsetti.

Greg'in babası çok olağan bir hata yaptı. Yetişkinler kendilerini kötü hissettiklerinde çoğu kez şakalar yapar ya da arkadaşlarıyla dalga geçerler. Ama çocuklar korktuklarında ve bakımlarıyla ilgilenilmesi için geldiklerinde, ihtiyaçlarına kulak veren ana babalar isterler. Ana babalar için korkularını, artık güvende olduklarını ve onlara gelmekle doğru iş yaptıklarını çocuklarına hissettirecek şekilde, onları sevecenlikle kabullenmek ve teskin etmek önemlidir. Bu yaklaşım korkutan bir deneyimi dirençliliğin ve başarının yapı taşlarına dönüştürebilir. Aksi halde, deneyimi sürekli bir ıstırap kaynağı haline getirebilir.

Bazen korku başka bir ihtiyacı karşıladığı için fobilerin tedavisi karmaşıklaşabilir. Bu "ikincil kazanç" olarak bilinir: kişinin korkudan bazı yararlar elde ettiği durumlar. Örneğin, eğer kendisine defalarca tehlikeli oldukları söylendiği için, ya da kendisini veya bir arkadaşını yılan soktuğu için yılanlardan korkan bir hastam varsa, o zaman ilgili anıları işlemek genellikle meseleyi halledecektir. Ancak, bir zamanlar kamp yapmaya aşırı düşkün bir adamla evli olan bir hastam vardı. Yılanlardan korkuyordu ve bu korku kocasına ayak uydurmasını engellemişti. Kamp yapmaktan çeşitli nedenlerle nefret ettiği halde, evliliğindeki diğer durumlarda olduğu gibi, "Hayır" diyemediğini hissetti. Biz hastanın kendi çıkarını koruyamama güçsüzlüğünün altında yatan anıları çözene kadar da korku fobisi değişmedi. Bu yüzden, kendinize "Bu durum herhangi bir şekilde işime yarıyor mu?" diye sormak önemlidir. Yarıyorsa, bu keşfedilecek önemli bir alandır.

TRAVMA İÇİNDE TRAVMA

Önemli bir saldırıya uğramış insanlar (ister cinsel taciz, kazalar, doğal afetler ya da savaş yoluyla olsun) travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) yaşayabilir. Kâbuslar, istenmeden gelen düşünceler ya da geçmişe dönüşler, olayı sahiden yeni baştan gerçekleşiyormuş gibi hissettikleri durumlar yoluyla deneyimi zihinlerinde tekrar tekrar yaşayabilirler. Çok çeşitli semptomlar ortaya çıkabilir ve süregiden korku ve denetim eksikliği hisleri, öfke patlamaları, depresyon ve uzaklaşım nedeniyle, aileyle ve arkadaşlarla olan ilişkileri bozabilir.

Bu kitabın amaçlarından biri bizi harekete getirenin ne olduğuna ve bu konuda ne yapabileceğimize dair daha büyük bir anlayış kazandırmaktır. Bir diğeri, çevremizdeki insanlar için daha fazla anlayış ve şefkat geliştirmemize yardımcı olmaktır. Bu nedenlerledir ki, bu bölümde savaş gazisi arkadaşlarına yardım etmek isteyen bir erkek ve cinsel tacize uğramış ve diğer kadınlara yardım etmek isteyen bir kadın öykülerini bizimle paylaşıyor. Daha önce de söylediğim gibi, hepimiz farklı olduğumuzdan daha ziyade birbirimize benzeriz. Anılarımızın bizi etkileme şekilleri farklı olabilir, ama hiçbirimiz olumsuz duygulara, düşüncelere ve fiziksel tepkilere bağışık değiliz. Milyonlarca insan kazalar, doğal afetler, terör saldırıları, fiziksel ya da cinsel saldırılar nedeniyle travmadan etkilenir. Eğer bu sorunlar sizi ya da sevdiklerinizi etkileyen sorunlara doğrudan dokunmuyorsa, ortak insanlığımızı ve savunmasızlığımızı düşünebilirsiniz. Bu iki öyküyü incelerken belki de kendinize şunu sormalısınız: Aynı durumda ben olsaydım nasıl olurdu?

Savaş ve Huzura Ermek

İlkyardım ekipleri ile kıdemli askerler başkalarını korumak ve kurtarmak amacıyla tehlikeyle yüzleşmeye istekli olmaları açısından birbirine benzerler. Kendilerini ortaya koymalarına rağmen çoğu kez suçluluk ve güçsüzlük duygularıyla yıkılırlar. Bunun nedeni, durumun yüzde yüzünü kontrol edemedikleri zaman bile, kendilerinden talepleri zamanın yüzde yüzünde yüzde yüz başarı-

lı olmaktır. Bu tür iç baskılardan kaynaklanan sorunlarınız da olabilir. Eğer bir ilkyardımcı, bir eski asker ya da bunlardan birinin aile ferdi ya da arkadaşıysanız bu bölümün sizin için özel bir anlamı olabilir. Eğer bu kategorilerden hiçbirinde değilseniz, o zaman bu vaka ilkyardımcı ve eski askerlerimizin hangi sıkıntıları çektiklerini daha iyi anlamanıza ve onlara şefkat duymanıza yardımcı olabilir. Ayrıca, burada sıralanmış olan semptomlardan herhangi birine sahipseniz, kendiniz hakkında daha fazla şey öğrenmenize de yarayabilir. Travma birçok fiziksel rahatsızlığa neden olabilir ve bir kez kök saldığında genellikle kendi kendine düzelmez. Savaşarak ya da cephede ilkyardım görevinde bulunarak ülkelerine hizmet etmeyi seçmiş olmaları nedeniyle TSSB'si olan insanlar için hayat özellikle zor olabilir, çünkü sıklıkla başarısızlık duygusuna kapılırlar. Çoğu kez semptomlarına neden olan kendileri için korkmaları değil, zarar vermiş olabildikleri ya da kurtaramadıkları insanlardır. Savaşta yaşanan deneyimler herhangi bir kişi üzerinde olumsuz etki bırakmak için yeterli olabilirken, en güçlü savaşçının bile duygusal savunmalarını kırmak için daha başka sebepler de olabilir. Aşağıdaki örnekler savaşan askerlerin ne kadar çok acı yaşadıkları ve bellek ağlarımızın ne kadar karmaşık bir şekilde örüldüğü konusunda size bir fikir verebilir.

Hal Walters savaş nişanı ile ödüllendirilmiş, on bir yıldan fazla aktif hizmeti olan 37 yaşında evli bir deniz piyade kıdemli başçavuşudur. Bir askeri pratisyen hekim, onu cepheden dönüş sonrası TSSB ve önemli depresif bozukluk semptomları nedeniyle tedavi için gönderdi. Kıdemli başçavuş Walters iki yıl önce gittiği Irak'taki ikinci ve en son savaş turundan eve döndükten bir hafta içinde örneğin, yaşlı kadınların, çocukların ve kalabalık yerlerin görüntüleri gibi, sıradan birçok uyarıcı tarafından tetiklenen savaşa ilişkin olayların istenmeden gelen anılarıyla birlikte, giderek kötüleşen sorunlar yaşamaya başladığını anlattı.

Semptomları insomnia, anksiyeteye bağlı kabuslar, aralıklı ağlama nöbetleri, asabi ve depresif ruh halleri, mide sorunları, kronik yorgunluk, konsantrasyon ve hafızayla ilgili sorunlar, sosyal olarak kopuk hissetmek, sık baş ağrıları, birbirini izleyen duygusal uyuşma ve yoğun öfke patlamaları ya da görünüşte se-

bepsiz ağlama krizleri, dikkat artımı (gergin hissetme ve tetikte olma), abartılı irkilme (ani seslerde zıplama), iştahsızlık, bitkinlik hissi ve savaşa ilişkin birtakım anılar karşısında derin suçluluk hissini içeriyordu. Bütün bunlar (tek başına veya birleşik halde) savaşa giden binlerce askerimizi etkileyen semptomlardır. Kaydedilmiş en eski zamana kadar dayanan milyonlar bundan etkilenmişlerdir.

Hal'ın işlenmesi gereken birtakım anıları vardı, ama birinin önemi ayrıca çok özeldi. Nöbet görevindeyken, müfrezesi üzerlerine doğru hızla gelen bir arabaya ateş açmak zorunda kaldı. Etkisiz kılınmış, dumanı tüten, kurşunlarla delik deşik edilmiş araba yalpalayarak durdu. İçerdeki birkaç kişi yavaşça arabanın kapılarını açmaya teşebbüs etti. Arka kapıdan ölümcül yara almış ve aşırı kanaması olan yaşlıca Iraklı bir kadın indi. O ve askerleri kadının kasılmalarla yere yığılmasını izlerken kadın besbelli bir ıstırap ve acıyla haykırdı. Terapistine anlattığı gibi, araçtaki diğer kişilerin hepsi ya ağır yaralanmış, ya ölmüş ya da sessizce ölüyordu. Ancak, patlayıcı mühimmat imha ekibi arabayı inceleyip bunun bir suikast bombası olmadığından emin olana kadar askerlerin yaklaşmasına kurallar izin vermiyordu. Yaşlı Iraklı kadın yerde kıvrandı ve Hal'ın söylediğine göre saatlerce, oysa sonunda kanamadan ölene dek belki de sadece dakikalarca, yüksek sesle inledi.

Bu dehşet verici olayı yeniden anlatırken Hal'ın yüzü ve duygusal ifadeleri dramatik bir biçimde değişti. Günde birkaç kez (ve geceleri) yeniden yaşadığını söylediği bu zor deneyimi gözyaşlarıyla hatırlarken başını eğdi ve titreyen elleri arasına alarak salladı. İntihar düşüncelerini inkâr etmekle birlikte derin utanç ve suçluluk duygusu onu neden yaşamayı sürdürmesi gerektiğini sorgulamaya yöneltti. Sık sık kadın kurbanın yaşlılık durumuna atıflar yaptı, bu yüzden terapist kadının ona daha önce tanıdığı birini anımsatıp anımsatmadığını sordu. Bu soruyu dikkatle düşünür gibi göründü ve başlangıçta "Hayır" yanıtı verdi. Sonra çabucak fikrini değiştirdi ve "Aslına bakarsanız, bana büyükannemi hatırlattı" dedi. Nasıl hatırlattığı sorulduğunda, şöyle yanıtladı: "Büyükannem Nijeryalıydı, ama ben sekiz yaşlarınday-

ken birkaç yıl bizimle yaşadı." Durakladı ve sonra devam etti. "Ama annemle sürekli tartıştılar, yani gerçekten tartıştılar. Sonra bir gün büyükannemin bana artık burada yaşayamadığını, Afrika'ya geri döneceğini söylediğini hatırlıyorum."

Hal'ın terapisti ona büyükannenin gerçekten evine geri dönüp dönmediğini sordu. "Evet, neredeyse hemen ertesi gün ayrıldı. Evine uçtuğu gün bana veda ederken ağladığını hatırlıyorum. Onu bir daha hiç görmedim" diye yanıtladı.

"Onu bir daha hiç görmedin mi?" diye sordu terapisti.

"Hayır, telefonu yoktu, yazı yazamıyordu ve e-postası da yoktu. Ondan son kez evine döndükten yaklaşık iki sene sonra haber aldım. Annem kanser teşhisi konduğunu ve öldüğünü söyledi." Hal başını eğdi ve iki yana salladı. "Ayrılmasını engellemem gerekirdi. Eğer engellemiş olsaydım belki hâlâ yaşıyor olurdu." Ne demek istediği sorulduğunda, şöyle yanıtladı: "Eğer ona burada, Amerika Birleşik Devletlerinde kanser teşhisi konsaydı, Nijerya yerine burada tedavi görebilir ve hayatı kurtulabilirdi."

Devam ederek, annesi ve büyükannesi arasına girmediği ve aile bağlarının kopmasını önlemediği için duyduğu suçluluğu ifade etti. Büyükannesi ile yaşlı Iraklı kadının ne şekilde bağlantılı olabileceğini düşündüğü sorulduğunda, gözlerini ileriye dikti ve "Bunu daha önce hiç fark etmedim, ama o kadın büyükannem yaşlarındaydı ve her iki durumda da onların ölümlerinden kendimi sorunlu tuttum" dedi.

Hal'dan mide duyarlılıklarına odaklanması ve zihninin bu duyarlılıkların yanı sıra birinin zarar görmesiyle ilgili sorumluluk ve suçluluk da hissettiği, hayatındaki en eski zamana gitmesine izin vermesi istendi. Neredeyse bir anda, kendisi altı, erkek kardeşiyse dört yaşlarındayken çıktıkları bir gezintiyi hatırladı. Bir göletin kıyısındaki taşların üzerinde yürürlerken kardeşinin ayağı kaymış, düşüp başını vurmuştu. Hal, kardeşi yüzü kan revan içinde bağırarak ağladıkça "korktuğunu" ve suçlu olduğunu söylerken elleri titremeye başladı. Babasına haber vermek için eve koşmuş, ancak babası ona bağırmış ve daha sonra da kardeşine göz kulak olmadığı için onu dövmüştü. Bu anı ve büyükannesiyle olan anısı sonuna kadar işlendi. Ne kadar küçük olduğunu ve altı yaşında bir

çocuk olarak koşup babasına haber vermekle en iyisini yaptığının farkına varabildi. Sekiz yaşındayken, büyükannesinin ayrılmasını engellemek için yapabileceği hiçbir şey yoktu.

Bu noktada Irak deneyimi hedef alınarak işlendi. Seansın sonunda SUD kontrol edildi ve Hal'ın düzeyi 1 olarak kaydedildi. Düzeyi 0 olmaktan alıkoyanın ne olduğu kendisine sorulduğunda, "Masum yaşlı bir kadın öldü, o nedenle asla 0 olmayacak. Onun ölümüyle bir ilgim olduğunu bilmeme rağmen – başka hiçbir seçeneğimizin olmadığını da biliyorum. Gördüğümüz tek şey uyarılarımıza tepki vermeden hızla üzerimize doğru gelen bir arabaydı. Eğer ateş açmasaydık birçok insan ölebilirdi. Bu telafi edilemeyen trajedilerden biri, ancak savaşın da bir gerçeği" diye yanıtladı. Daha önce de söylediğim gibi, işlemek yararlı olanı özümser, kalanı serbest bırakır. Eski askerler ne insanlıklarını, ne de hayatta kalmak için ihtiyaçları olabilecek "beceri ve kararlılığı" kaybederler. Ancak kontrol edemedikleri durumlarda yapmaya mecbur bırakıldıkları şeyin acısını kendilerine dert etmeyi bırakabilirler.

Unutmamamız gereken bir diğer şey de, hepimizin bizi farklı sorunlara karşı savunmasız bırakabilen çocukluk deneyimleri olmasıdır. Bizi devirmek için gerekli olan, daha sonraki deneyimlerin bir miktar birikmesidir. Bu tip deneyimler bilhassa savaş zamanında yaşanır. Aslında, savaş zamanında meydana gelen cinsten olaylar tek başına iyileşmenin imkânsız hale geldiği kötü bir darbe vurmak için yeterli olabilir. Bitkinlik, güç harcama, sorumluluk, ölmüş olanlarla yakınlıklar, dehşet verici görüntülerin birleşimleri – liste kabarıktır. Yanlış zaman, yanlış yer, bahtına ne çıkarsa. Sebep ne olursa olsun, araştırma açıktır – üç aydan sonra TSSB'nin "kronik" olduğu düşünülür. Tedavi edilmedikleri takdirde semptomlar ömür boyu sürüp gidebilirler. Ayrıca yıllar sonra bir şeyler olumsuz duyguları veya iç muhasebeyi tetiklediğinde gecikmiş tepkiler de verilebilir. Sonuç olarak semptomlar herhangi bir zamanda ortaya çıkabilir. Askere alınan erkek ve kadınlarımız görünen veya görünmeyen yaralarla evlerine geri dönebilir ve bizlerin yardımını, anlayışını ve saygısını hak ederler. İçimizden hangimiz sağlam kalarak bu deneyimlere dayanabilirdi?

TSSB yaşamı yönetilemez yapar. İnsanları içlerindeki kaosu atlatacakları bir şeyi denemeye iter. Bazı insanlar işleri sadece daha da kötüleştiren ilaca ya da alkole başvurur. Yardım almak için gelenler cesaretleri ve kendi iblisleriyle yüzleşmeye istekli oldukları için onurlandırılmalıdır. Belirli bir olayın istenmeden gelen düşünceleri, kâbusları ya da geçmişe dönüşleri olsun veya olmasın, deniz piyade kıdemli başçavuş Walters'ın semptomlarından herhangi biri yaşamınızın bir parçasıysa, seçeneklerinizi gözden geçirin. Onunla tek başınıza mücadele etmeye devam edebilir ya da tıpkı bu gazinin yapmayı seçtiği gibi yardım isteyebilirsiniz. Olanlar hakkında konuşurken ayrıntıya girmeniz gerekmez ve sadece on iki seansta rahatlama sağlanabilir. Kaynakların listesini Ek B'de bulabilirsiniz. Lütfen yardım alın.

Sır Saklamak

İster tecavüze edilmiş, ister saldırıya uğramış olsun edilmiş olsun, cinsel taciz kurbanı olan her yaşta pek çok insan güvensizlik ve güçsüzlük duygularıyla birlikte, çoğu kez suçluluk ve utanç duyguları da yaşar. Tecavüz kurbanlarına, belirli bir şekilde giyinerek ya da belirli bir sokakta yürüyerek buna kendilerinin çanak tuttuğu hissettirilebilir. Bu duygular haksızdır. Hiç kimsenin diğerine karşı herhangi bir şekilde cinsel güç kullanmaya hakkı yoktur. Olanla ilgili sorumluluk tamamen tecavüzcüye aittir; tıpkı herhangi bir çocuk tacizcisine ait olduğu gibi.

Taciz kurbanlarının içine hapsolan olumsuz duygular gerçeklik değil semptomlardır. Gördüğümüz gibi, üç kategori *Sorumluluk, Güven Eksikliği ve Kontrol Eksikliği/Güç Eksikliği* sahip olduğumuz olumsuz duyguların dile getirilmesine yardımcı olur. Bunlar ayrıca EMDR tedavisiyle meydana gelen farklı işleme platolarının etiketleridir. Sonuç olarak, diğer travma kurbanlarıyla olduğu gibi, cinsel taciz yaşamış kurbanlar önce sorumluluğu ait olduğu yere, suçu işleyene yüklemeyi başarır, sonra anı mazide yerini alacak şekilde uygun ağlar içine entegre oldukça korku duygusunu kaybederler ve nihayet bir güçlülük duygusunu ve şimdiki zamanda yeni seçimler yapma yeteneğini deneyimleyebilirler.

Aşağıdaki öykü bir saldırı kurbanı tarafından kendisi gibi saldırıya uğrayanlara yardım etme umuduyla ve bu tip saldırının bazı uyarı işaretlerini ve etkilerini herkesin tanımasına yardımcı olmak için paylaşılmıştır. Nancy'nin babası onu hatırlayabildiği en küçük yaşında taciz etmeye başladı, ta ki on iki yaşına gelene kadar.

Otuz altı yaşındaydım ve çocuklarımın ilkokulunda "Çocuklarımızı Cinsel Tacizden Korumak" konulu bir veli toplantısına gitmiştim. Konuşmacı tipik tacizciyi tarif ederken (çocuğun tanıdığı biri, masum olmaktan, ısrarcı ve saldırgan olmaya kadar tırmanan oyunlar yoluyla çocuğun güvenini kazanan biri) bir anda kontrol edemediğim gözyaşlarına boğuldum. Ağlamamı durduramadım, orada kalkıp gidemedim. Yerimde donduğumu hissettim. Her ne kadar babamın geceleri odama geldiğini bana sürtündüğünü, bacaklarımın arasına dokunduğunu, sır saklamam için bana söz verdirdiğini hep hatırlasam da, o ana kadar taciz biçimlerinin tipik olduğunu ve yalnız olmadığımı fark etmemiştim.

Babamdan korkmak ve onun bedenimi kontrol etmesi, bir çocuk olarak günlük yaşamımın bir parçasıydı. Vücudum sanki benim değildi. Hiç kimseye anlatmaya cesaret edemedim. Babamın beni öldüreceğine ya da anneme söyleyeceğine inandım ki, bu da annemin bizi terk etmesiyle sonuçlanırdı. Ona durmasını söylemeye hakkım olduğunu ve babamın yaptığı şeyin benim suçum olmadığını bilmiyordum. Bazen yapmış olduğum kötü bir şey için beni cezalandırdığını hissederdim. Bazen de beni, bunu yapmasını ondan istediğime ikna ederdi. Bana gösterdiği başka türlü ilgiden hoşlanıyordum, bu yüzden bu belki de benim hatamdır diye düşünmüştüm. Ne zaman başıma gelse, sanki içinde umutsuzca sıkışıp kaldığım yanlış ve utanç duyulacak bir şeyin parçasıymışım gibi hissederdim.

Yetişkin yaşamımda depresyon ve anksiyete için ara sıra terapi aldım. Bu süreçler bana yardımcı oldu, ancak beni semptomlarımdan kurtarmaya yetmedi. En hafif bir gürültüde bile çığlıklar atarak uyandım, gerçek ya da hayal edilmiş tehlikeye karşı tetikteydim, ergenlik yaşlarımdayken ölen babamın tekin-

siz bir şekilde peşimi bırakmadığını hissettim. Bir şekilde canlanacağından ve maruz kalmış olduğum cinsel taciz hakkında konuştuğum için beni öldüreceğinden korkuyordum. Depresyon krizlerim, beni çalışamaz hale getirecek ve sadece hayatın devam etmesi için gerekli asgari işleri yapmama izin verecek kadar şiddetliydi. Kendime dair hislerim, bana iyi davranmayan veya ihtiyaçlarıma aldırmayan erkeklere umarsızca bağlanmama neden oldu. Kendi bedenim üzerinde hiçbir hakkım yoktu ve zekâ çok önemli değildi. Önemi olan tek şey birinin beni isteyeceği kadar çekici ve albenili olmaktı.

Birkaç yıl önce, yine şiddetli bir depresyonun ortasında, bir arkadaşım EMDR'yi önerdi. Yeni terapistimle birlikte acı veren anılara odaklandığım zaman bazı güvenlik önlemleri oluşturduk, böylece tetikledikleri duygu hangisi olursa olsun başa çıkabileceğimi biliyordum. Durabilir, olaylara bakış açısı koyabilir, ara verebilir, yavaş ilerleyebilirdik. Süreçle kendimi hemen güvende hissettim ve birtakım anıları hızlı bir şekilde geçtik – her seansta bir anı. Anıları birer birer işledik. Anı ve duygularımın kendiliğinden daha iyilerine dönüştüğü görüldü. İlkönce, annem gelip beni kurtardı. Sonra ben kendimi kurtarmanın yollarını buldum. Yeni imgeler otomatik olarak ortaya çıkıverdi. Şimdi olayları sanki daha yeni olmuş gibi hissetmeden düşünebiliyorum. Bunun korkutucu bir dönem olduğunu biliyorum. O zamanlar nasıl hissettiğimi biliyorum, ama o duyguları şimdi yeniden yaşamıyorum.

Çalıştığım ilk anılardan biri beş yaşındayken babamla birlikte Chicago şehir merkezinde olduğum bir zamandı. Öfkelenmişti ve beni bırakıp yürüdü gitti. Kendimi kaybolmuş, çaresiz, korkmuş hissettim. Onu nasıl bulacağımı bilmiyordum. Chicago'da yaşamıyorduk ve evimin yolunu nasıl bulabileceğim konusunda hiçbir fikrim yoktu. Olaydan anımsadıklarım sadece bu kadardı, ama ne zaman bu olayı düşünsem kendimi beş yaşındaki, terk edilmiş ve yapayalnız halime geri dönmüş gibi hissettim. Yıllar içinde, ne zaman biri beni almak için gecikse ya da bir toplantıyı unutsa, hep aynı korku, terk edilme ve kızgınlık hissini yaşadım. Bunlar artık geçti.

Sürecin insanları etkilediği yolların arkasındaki teorileri bilmiyorum. Sadece çocukluk travmalarımın ve kendimdeki kırılganlık duygusunun bir şekilde dönüştürüldüğünü biliyorum. Tehlikeli ve var olduğunu ve kontrolüm dışında olduğunu hissettiğim şeyler, gözüme artık korkunç görünmeyerek içimde bir anı haline geldi.

Eğer siz ya da tanıdığınız bir kişi bu tür bir geçmişle mücadele ediyorsa, lütfen yardım alabileceğinizi bilin. Duyduğunuz utanç ve kendini suçlama duygusunun gerçeklik değil, SEMPTOM olduğunu hatırlamak önemlidir. Kitabın başında verdiğim ninni örneğini hatırlıyor musunuz? Eğer "Güller kırmızıdır" sözlerini duyacak olursanız, "Menekşeler mavi" sözleri, doğru olmamasına rağmen, hemen aklınıza geliverecektir. İşte, utanç duymak ve kendini suçlamak da "Menekşeler mavi" gibidir; hem de fazlasıyla. Sırf hissediyorsunuz diye bu böyle değildir. Öykünüzü anlatmanızı zorlaştırabilir. Ama EMDR süreci içsel olarak gerçekleştiği için başınızdan geçenleri ayrıntılı olarak konuşmak şart değildir. Bunu kendi hızınızda ve kendinize ayırdığınız zamanda yapabilirsiniz. Bu kitaptaki öz kontrol teknikleri yaşamın daha yönetilir kılınmasına yardımcı olabilir. Fakat savaş kaynaklı TSSB ile olduğu gibi, travma bir kez kök saldığında üstesinden gelmek için genellikle profesyonel desteğe ihtiyaç olur. Yaşam sadece acıları yönetmekten ibaret değildir. Olanlar sizin hatanız değildir ve Nancy'nin de söylediği gibi, yalnız değilsiniz.

NEDEN SEÇİM YAPAMIYORUM?

Görmüş olduğumuz gibi, bizi sarsıntıya uğratan şeyler korku ve endişe duymamıza neden olabilir ve ayrıca seçme gücümüzü elimizden alır. Tahmin edemediğimiz birçok şekilde, yaşamımız mantıklı gibi görünen, ama aslında bizim için sağlıksız olan şeyleri yapmaya bizi iten daha önceki olaylar tarafından yönetilir. Örneğin, altmış yedi yaşındaki Susan manen ezildiğini hissettiği için yardım almak amacıyla EMDR terapisine başvurdu. Hiç kimseye "Hayır" diyemiyordu. Değişmeyi çok istiyordu ve daha şimdiden ortadan kaldırabileceği bazı stres etkenlerini ve

yükümlülükleri tespit etmeye başlamıştı. Bununla birlikte, kızı, torunu ve kocasıyla olan ilişkilerini gözden geçirmek daha büyük bir meydan okuma olacaktı. "Hepsinin bana ihtiyacı var" diyordu. İster mali destek, ister krize müdahale ya da imdada yetişmek için olsun, o pek çok insana göre başvurulacak kişiydi ve bu nedenle kendini kayıp ve tükenmiş hissediyordu. Terapistiyle yaptığı konuşmada, onlara hâlâ sevgi dolu bir ilgi gösterirken, onlara verdiği yanıtlarda değişiklikler yapması gerektiğini fark etti. Ama yapmak söylemek kadar kolay değildi.

Terapisti tarafından sorgulandığında, Susan kendisini rahatsız eden önemli travma anıları olmadığını söyledi. "Ancak, büyük kuzenimle olan bir şey vardı, ama o olamaz, çünkü o konuyu hiçbir zaman düşünmem, düşündüğümde de önem vermem. Bu tür şeyler olur ve hayat devam eder." Terapisti bu olayı işlemeyi önerdiği zaman Susan hafifçe tedirgin oldu. "Zaman kaybı olacak gibi görünüyor." Ancak, bundan bir şey çıkıp çıkmayacağını görebilmek için denemeye karar verdi. Olay sekiz yaşındayken yeniyetme erkek kuzeni tarafından tecavüze uğramasının anısıydı. İşleme süreciyle birlikte gelen acı, öfke ve terk edilmişlik duyguları onu şaşırttı. Ondaki en çarpıcı farkındalık başkalarını memnun etme arzusuyla birlikte şiddet duygusundan kaynaklandı. Kuzeninin kendisine kızmasını istemediğini biliyordu ve kuzeni onu, eğer boyun eğmezse onunla bir daha oyun oynamamakla tehdit etmişti.

Susan bunu izleyen seansa, aslında hâlâ nedenini bilmemekle birlikte, hiç ama hiç kimsenin kendisinden faydalanmasına izin vermeyeceğinden kesinlikle emin olduğunu söyleyerek başladı. Önceki hafta içinde, ailesinin ve yaşamındaki diğer insanların iyiliğini nasıl istismar ettiklerini ve kendisinin bundan memnun olmadığını daha net olarak görmüştü. Biraz daha işlemeyle birlikte Susan aile fertleriyle daha sağlıklı ilişkiler sürdürmeye başladı. Kendini savunduğu için reddedileceği duygusuna kapılmadan "Hayır" derken rahat hissetti. Bu birçoğumuzda olan bir sorundur. Eğer bu kategorideyseniz, bunu neyin güdülediğine bir göz atmak yararlı olurdu. Böyle hissetmenize neden olan işlenmemiş anılar mı sizi zorluyor?

Spektrumun diğer ucunda özellikle kriz durumlarında başkalarına yardım etmekten kaçınan Benjamin vardı. Diğer insanlardan farklı hissetmek, onlar kadar empati ve ilgi duyamamak ve stresli zamanlarda "normal" tepki vermemek sorunu vardı. Geri Yüzdürme tekniği bazı arkadaşlarının karıştığı bir araba kazasına şahit olduğu bir olayı ortaya çıkardı. Birkaç arkadaşıyla birlikte kazayı görmüş ve yardım etmek için arabaya koşmuşlardı. Benjamin içerdeki arkadaşına yardım etmeye çalıştı ama kapıyı açtığında kız düşüp başını kaldırımın kenarına vurdu. Bilinci bir daha yerine gelmedi ve birkaç gün sonra hastanede öldü. Benjamin onun başını vurmasını önleyemeyerek ölümüne neden olduğu için kendini suçladı.

Şimdi, EMDR işleme süreci sırasında "Ah, bu çok aptalca" veya "Bunu yaptığıma inanamıyorum" gibi yorumlar yaptı ve nihayet "Tamam, meseleyi anlıyorum, benim suçum değildi!" dedi. Bundan kısa bir süre sonra bir başka kasabaya taşındı. Birkaç ay sonra terapistine bir e-posta gönderdi. Havaalanındayken önünde yürüyen kadın düşmüştü. Elindeki bavulunu bırakarak kadının yardıma koşan ilk kişi olduğunu söyledi. Birkaç gün sonra, bir kriz durumu karşısında çok "normal" davranmış olduğu kafasına dank etti. Kadın için çok endişelenmiş ve geçmişte kendisinin nasıl tepki vermiş olduğunu değil, böyle bir duruma diğer insanların vereceği tepkiyi düşünerek hareket etmişti. Harekete geçmeyi ve tepki vermeyi arkadaşının ölümüne sebebiyet vermekle ilişkilendirmiş olduğunu fark etti. Şimdi tepkileri işlenmemiş anılardan değil, otomatik olarak işlenmiş anılardan geliyordu. Artık eski anılar onu zorlamadığına göre, kendi yolunu seçebilirdi.

KİŞİSEL KEŞİF

Endişe ya da korku fiziksel ya da ruhsal acıya neden olan deneyimden kaynaklanabilir. Hangisi olduğu fark etmez. Her iki kaynak da TSSB semptomları, tam gelişmiş fobiler, düşük anksiyete ya da olumsuz benlik duygusu geliştirmemize sebep olabilir. Önceki bölümde araştırdığımız olumsuz bilişler listesi "Bende

hiçbir sorun yok" duygusunu vurgular. Bu bölümde güven eksikliği ile kontrol ve güç eksikliğini vurgulayan diğer iki kategoriyi ele alacağız.

Güven Eksikliği / Savunmasızlık

Korku ve endişeye dair birtakım örnekleri zaten inceledik. Eğer bir fobiniz veya TSSB'niz olduğunu biliyorsanız, aşağıda sıralanan olumsuz bilişlerden hangisinin sizin için geçerli olduğunu kolaylıkla belirleyebilirsiniz. Olmayanlar için, ya da eğer bu alanda başka sorunlu bir bölgenizin olup olmadığını görmek istiyorsanız, defterinizde "Güven Eksikliği" başlığıyla yeni bir sayfa açın. Eğer ihtiyacınız olursa Nefes Değiştirme, Karın Nefesi ya da Güvenli/Dingin Yer tekniklerini kullanmaya hazır olun. Sonra deftere şu cümleyi tamamlayan aklınıza gelen ilk şeyi yazın:

-------mak/mek güvenli değil.

Şimdi de aşağıdaki listeyi ağır ağır okuyun ve vücut tepkilerinize dikkat edin. Sizinle ilgili olduğu görülen olumsuz bilişleri yazın. Bitirdikten sonra, eğer isterseniz, Dördüncü Bölümde öğrendiğiniz Geri Yüzdürme tekniğini kullanabilir ve *Mihenk Taşı* listeniz için şimdiki zamanın olay ve anılarını tanımlayabilirsiniz.

Güven Eksikliği / Savunmasızlık

Hiç kimseye güvenemem.
Tehlikedeyim.
Güvende değilim ... (Kendiniz doldurun ve/veya aşağıdakilerden seçin).
Hata yapmak güvenli değil.
Hissetmek güvenli değil.
Duygularımı göstermek güvenli değil.
Tetikte olmamak güvenli değil.
Kendimi göstermek güvenli değil.
Savunmasızlık güvenli değil.
Başkalarına dayanmak güvenli değil.

İdare bende değilse, güvende değilim.
İstediğim ve ihtiyacım olan şeyi elde edene kadar güvende değilim.
Yakın olmak güvenli değil.
Sevmek güvenli değil.

Bu tür duygular genellikle şimdiki zamandaki pek çok tepkinin gizli kaynağı olan işlenmemiş deneyimlerden yaratılır. Örneğin, Max yapacağını söyleyip de asla işin sonunu getirmeyen iş arkadaşına çok öfkeliydi. Son zamanlardaki deneyimlerini "Güvende değilim/ Güvenememem" olumsuz bilişiyle işlediğinde geçmişteki bir anıyla olan bağlantı ortaya çıktı. Max küçükken, doktora götürüldüğünde yapılacak iğnenin canını yakmayacağı ona söylendi. Canı yandı. Doktorun söylediği olmadı. Bu anı işlendikten sonra Max'in iş arkadaşına duyduğu öfke yok oldu. İş arkadaşı bir işi bitirmeyeceğini tahmin edebileceğiniz bir insandı. Max'in geçmişi artık bugünkü tepkilerini zorlamıyordu. Çok uzun zaman önce bir doktorla yaşanan deneyimin on yıllar sonra işteki sorununun temelini teşkil etmesi olgusu, bellek ağımızın karmaşık, örümcek ağına benzer uzantılarına bir diğer örnektir. Eğer altta yatan anıyı bulmak için Geri Yüzdürme tekniğini kullanıyorsanız, zihninizin nereye gitmesi gerekiyorsa oraya gitmesine izin verim. Bırakın, ne olacaksa olsun.

Kontrol ve Güç Eksikliği

Bu kategori olumlu seçimler yapma ve dünyada kontrol uygulama becerisiyle ilgilidir. Daha önceki kategoriden olumsuz bir bilişi başarıyla ortadan kaldırmış bir kimse, artık bir şeyin veya birinin ona zarar vermeyeceğini hissedebilir. Bu şimdiki kategori "Yaşamın bana verdikleriyle başa çıkacak kadar muktedir ve güçlü değilim" veya "Kendimi ya da yaşamımı kontrol edemiyorum" diyen olumsuz duygulara yoğunlaşır. Esas itibariyle, bu psikologların "kontrolün içsel konumu" dedikleri kişisel güç hakkındadır. Yani gücün kaynağı dışımda değil *içimdedir* anlamında.

Olumsuz bilişlerin diğer iki kategorisinde olduğu gibi olumsuz duygu ve inanışların kaynağı kişiye yetersiz olma veya bir şekilde, kıyasla "daha az" olma duygusu veren olayların işlenmemiş anılarıdır. Örneğin, Judy ilişkilerinde ve kariyerinde başarısız olmuş 50 yaşında bir kadındır. Kocasıyla birlikteyken kendini gölgede ve içine kapanık hissediyordu. Büyük bir yaratıcılığa sahip olmasına rağmen yazarlık kariyerini sürdürmekte sorun yaşıyordu. Senaryolarını gerçekleştirmek için ihtiyaç duyduğu türden bağlantılara sahip insanlarla konuşurken gözünün korktuğu, kendini ifade edemediği, aptal ve "yavaş" olduğu hissine kapılması bir sorundu. Terapistine göre, Judy hafif ile orta derecede kronik bir utangaçlık durumu içinde yaşıyor görünüyordu. Onun olumsuz bilişi "Başaramam" idi. Öykü alınma sırasında nedeni açıklığa kavuştu. Epey hırslı bir adam olan babası kelime oyunlarından spora kadar her şeyde çocuklarını yarıştırıyordu. Dört kardeşin en küçüğü olan Judy pek sık kazanmazdı.

Spektrumun aksi ucunda üstün olma hırsıyla dolu David vardı. "Mükemmel olmak zorundayım" olumsuz bilişi ve çalışmaya zorlandığını hissettiği uzun saatlerle birlikte stres ona fiziksel olarak büyük zarar veriyordu. David'in sorunu on yaşlarındayken meydana gelen bir Mihenk Taşı Anısına kadar geriye izlendi. Babası günde on iki saat çalışır ve genellikle eve geldiğinde bitkin olurdu. Yetişme tarzının ve yorgunluğunun çok çabuk sinirlenmesinde payı vardı. Bir gün David yazım ödevini tamamlıyordu ki babası onu sınamaya geldi. David yanıtları bilmesine rağmen heyecanlanıp durmadan hata yapmaya başladı ve babası giderek daha çok sinirlendi. Sonunda, yine bir yanlış yanıttan sonra, babası ani ve sert bir çıkış yaparak yumruğunu duvara geçirdi. Daha sonraki yıllarda babası bu hadiseye gülse de David için bu bir dönüm noktasıydı. "Bu benim kafam da olabilirdi!" diye izah etti. Aslında, bu deneyimden sonra başarısızlık bir seçenek olmaktan çıktı; başarmanın bedeli ne olursa olsun. "Her şeyi" yapmaktan azını yapamazdı, aksi halde huzursuz olur, kaygı duyardı.

Mesele ister çaresizmişsiniz gibi, ister her zaman her şeyi kontrol altında bulundurmanız gerekiyormuş gibi hissetmek

olsun, altta yatan neden genellikle bellek ağlarınızı incelemek yoluyla bulunabilir. O halde bu kategorideki olumsuz bilişlerin hangilerinin sizin için sorunlu olduğunu belirlemeye başlayın. Düşünceyle beraber giden olumsuz duyguları ve fiziksel duyumsamaları arıyoruz. Örneğin, "Güçsüzüm" sözünü anısı işlenmemiş bir tecavüz kurbanı düşündüğünde, olumsuz duygulara yol açacaktır; oysa 12 Adım Programını tamamlamış olan birisine olumlu bir duygu verebilir. Daha önce yaptığınız gibi, aşağıdaki listeyi yavaş yavaş okuyun ve vücut tepkilerinize dikkat edin. Seçimlerinizi "Kontrol Eksikliği/Güç Eksikliği" sütununun altına yazın. Bir kez daha, bitirdikten sonra Geri Yüzdürme tekniğini kullanabilir ve kendi *Mihenk Taşı Listeniz* için son olayları ve anıları belirleyebilirsiniz.

Kontrol Eksikliği / Güç Eksikliği

Kontrol bende değil.
Güçsüzüm(çaresizim).
İstediğimi elde edemiyorum.
Kendi hakkımı savunamıyorum.
Duygularımı serbestçe söyleyemiyorum.
Kendime güvenemiyorum.
Başarısızım (başarısız olacağım).
Başarılı olamam.
Mükemmel olmalıyım.
Bunun üstesinden gelemem.

SEÇMEYİ SEÇMEK

Daha önce de söylediğim gibi, korku ve endişe duygusu değerlendirmeye ve gerçek bir tehlike olup olmadığına ve bu konuda ne yapmamız gerektiğine karar vermeye ihtiyacımız olan uyarı işaretleri olabilir. Ancak bazen duygular eski şeylerin kalıntıları da olabilir. Eğer TİBDS kaydınızı tutuyorduysanız, o zaman sizi üzen tip durumların geniş bir örneklemesini elde etmişsinizdir. Eğer olumsuz bilişlerinizi ve onları tahrik eden anıları belirle-

diyseniz, o zaman hayatınızı yönetmekte olan şeyler hakkında iyi bir fikre sahipsiniz demektir. Fobiler, TSSB ve diğer yoğun korkular, üstesinden gelinebilmek için genellikle bir terapistin desteğini gerektirir. Diğer durumlarda, öz kontrol teknikleri yaşamı daha yönetilebilir kılmakta ve olumlu duygularınızı yükseltmekte yardımcı olabilir.

GÜVENLİ/DİNGİN YER CEPHANELİĞİ

Eğer güncel durumların ve olumsuz bilişlerin bir listesini tutuyorsanız, sıklıkla hissettiğiniz türden olumsuz duyguları da belirleyebilir ve kullandığınız tekniklere ekleme yapabilirsiniz. Listenize bakıp belirli olumsuz duygu ve düşüncelerin ne sıklıkta ortaya çıktığını görün. Eğer bir Güvenli veya Dingin Yer tanımladıysanız, keyifsiz olduğunuzda kullanabileceğiniz başka sezgi ve duyguları da seçebilirsiniz. Eğer sık sık "Yeterince iyi değilim" diye düşünüyorsanız, başarı duygusu hissettiğiniz herhangi bir olumlu anınız var mı? Eğer varsa, Üçüncü Bölümde öğrendiğiniz Güvenli/Dingin Yer egzersizini kullanın ve farklı olumlu duyguların istediğinizde ortaya getirebildiğiniz diğer kilit kelime ve imgelerle bağlantısını kurun. Eğer sık sık "Cana yakın değilim" diye düşünüyorsanız, kendinizden emin olduğunuz, yani güvenli ve olduğunuz gibi kabul edildiğiniz bir zamanı anımsayacak mısınız diye bir düşünün. Eğer bir şeyler tetiklendiyse bu duygulara ulaşabilmek için egzersizi kullanın.

Herhangi bir olumlu anıyı aklınıza getirmekte sorun yaşıyorsanız, bu size önemli bir bilgi verir. Bazen bu anıları hatırlamak zor olabilir, özellikle de moraliniz bozuksa. Araştırma, moralimiz bozuk olduğunda olumlu herhangi bir şey düşünmenin zor olduğunu, çünkü beynimizin sadece o karamsar duyguların anılarını ortaya çıkarmaya kurulu olduğunu gösterir. Durum bu olduğu takdirde ya da eğer Güvenli/Dingin Yer bağlantılarını ve diğer teknikleri farklı durumlardaki olumsuz duygularınızın üstesinden gelmek için yeterli bulmuyorsanız, o zaman acınızın kaynağı olan anıların işlenmesi için bir terapistle birlikte çalışmayı düşünün. Bir terapist seçmenin esaslarını Ek B'de bulabilirsiniz.

Çocukluğumuzda yaşadığımız olumsuz deneyimlerin sorumlusu biz değiliz. Ancak, yetişkinler olarak onlarla ilgili ne yapılacağı hakkında karar vermekle sorumluyuz. Eğer kendinizde değiştirmek istediğiniz şeyler keşfettiyseniz, üzerinde durulması gereken, bunu tek başınıza mı yoksa bir desteğe ihtiyaç duyarak mı başarabileceğiniz sorusudur.

Bazen bizleri sevmeyi, bağrına basmayı ve iyi yetiştirmeyi bilen evlerde yetiştirilmiş olsaydık dünya nasıl bir yer olurdu diye merak ederim. Meslektaşlarımdan ikisinin Adam adında harika bir oğulları var. Üç yaşlarındayken havuzun derin tarafından suya düşüp dibe batmaya başladı. Babası hemen suya daldı ve onu çıkartarak havuzun kenarındaki annesine verdi. Oradaki herkes için olay epeyce korkutucuydu. Ancak anne daha önce öğrendiğimiz tekniklerin bazılarını kullanıp korkusunu yenerek bütün dikkatini Adam'a verebildi. Ne kadar çok korktuğunu göstermedi. Korkusunu unutturmak için oğlunu güldürmeye çalışmadı. Adam'ı kucakladı ve bir yandan ona ağır ağır ve derin nefesler aldırmaya çalışırken bir yandan da durmadan "Geçti. Şimdi güvendesin" dedi. O gün tekrar tekrar olay hakkında konuştular; her seferinde Adam'ı rahatlattı ve ona ağır, derin nefesler aldırdı.

Yaklaşık altı ay sonra, annesi onu banyo küvetinden çıkarırken Adam doğruca annesinin gözlerinin içine baktı, kollarıyla sımsıkı boynuna sarıldı ve "Artık güvendeyim" ve "Seni seviyorum anneciğim" dedi. Daha sonra annesine onu havuzdan çekip çıkardığını ve yatıştırdığını hatırlayıp hatırlamadığını sordu. Elbette, dedi annesi, olayı kesinlikle hatırlıyordu ve Adam'ın güvende ve korunuyor olduğunu ve sevildiğini bildiği için çok mutlu olduğunu söyledi.

Adam altı yaşınayken, ebeveynlerini bir ziyaretimde, birlikte bir çocuk parkına gittik. Adam yüksekteki birtakım tünel ve ağların içine girdi. Bir süre sonra artık geç olduğunu fark ederek Adam'a aşağı inmesini söyledik. İnmeye başladı ama çok yavaş hareket ediyor ve arada bir duruyordu. Neler olduğunu anlamayarak yeniden seslendik, ama o yavaş hareket ederek ve durarak inmeyi sürdürdü. Sonra bir anda neler olduğunu fark ettik. Annesi görünürde olmayan dört yaşlarında küçük bir kız çocuğu ağa

tırmanmayı becermiş ve şimdi aşağı inmeye korkuyordu. Adam ağır ağır ilerlerken onu da kendisini izlemesi için teşvik ediyor, kızın yetişmesi için arada durup bekliyordu. Kızı bırakmadı. Sonunda aşağı indiklerinde kızın gözlerinin içine baktı, eliyle omzuna hafifçe vurarak, "Geçti, şimdi güvendesin" dedi. Sonra kızın annesi koşarak gelirken oradan ayrıldı.

Eğer sevecen ve tepki veren ebeveynler tarafından yetiştirilen bir nesil dolusu Adam'larımız olsaydı dünya nasıl bir yer olurdu diye merak ederim. Farkındalığı olan, özgüven sahibi ve zayıflıklarla alay etmek ve muhtaç olanları görmezden gelmek yerine başkalarına yardım edecek kadar iyiliksever küçük erkek ve kız çocukları. Birçoğumuzun Adam'ınki gibi çocuklukları olmadı. Ama iyi haber şu ki, uygun destekle birlikte "kendi kendimizin ebeveyni olmak" hiçbirimiz için çok geç değil.

Kelebek Kucaklaması

EMDR terapisinin eğitilmiş ve lisanslı bir terapistin yardımıyla yürütülmesine ihtiyaç varken, bu terapinin bileşenlerinden birini kendinize bakmak için kullanabilirsiniz. EMDR terapisi yöntemlerinin hepsini gerektiren anı işleme sürecini uygulayamazsınız. Ama küçük endişeleri azaltmak için yararlı olabilen çift taraflı uyarım bileşeninin – hafif vuruşlar – bir biçimini deneyebilirsiniz. Araştırmacılar dönüşümlü vuruşların bir rahatlama tepkisi başlattığını kuramlaştırır. Bununla birlikte, bazen bu zihninizi çağrıştırdığı olumsuz mevzulara taşıyabilir. Bu yüzden etkileri denetlemek önemlidir.

Üçüncü Bölümde bahsettiğim gibi, Kelebek Kucaklaması EMDR terapisini insanların gruplar halinde yapmasına yardımcı olmak amacıyla Meksika'da geliştirildi. Çift taraflı uyarımın bu biçimini, olumlu hislerin güçlenip güçlenmediğini görmek için dönüşümlü vuruşları eklediğinizde, Güvenli/Dingin Yer tekniğinizi kuvvetlendirmek için daha önce kullanmış olabilirsiniz. Başarıyla kullanabilmiş olmanız şartıyla, bunu stresli veya endişeli hissettiğinizde de deneyebilirsiniz. Ancak, Güvenli/Dingin Yer tekniğiyle olduğu gibi, olumsuz anılardan bahsetmeye başlama-

dığınızdan emin olmak için kendinizi denetlemeniz önemlidir. Artık bildiğiniz gibi, bellek ağlarınız karmaşık çağrışım ağlarıdır. Sonunda son derece rahatsız edici bir anıyı ortaya getirmemek için tepkilerinizi gözlemeniz gerekir. Eğer getirirseniz, durdurmak için öz kontrol tekniklerinden birini kullanmak önemlidir. Güvenli/Dingin Yer deposu, Spiral, Boya Tenekesi, Çizgi Karakter ya da nefes teknikleri arasından seçebilirsiniz.

Önce sol eliniz sağ omzunuzda ve sağ eliniz sol omzunuzda olarak kollarınızı göğsünüzün üzerinden çapraz olarak geçirmek suretiyle Kelebek Kucaklamasını yapmak için konumlanın. Şimdi yaklaşık 3 SUD derecesinde endişeye sebep olan bir şeyi canlandırın. Neden orada olduğunu incelediniz mi? Eylem gerektiren bir soruna mı işaret ediyor? Eğer öyleyse, bu konuda ne yapacağınıza karar verdiniz mi? Zira bu noktada endişeyle doğrudan ilgilenmek uygun olur. O halde durumun bir imgesini aklınızda tutun ve her bir omzunuza yavaş yavaş dört ile altı kez dönüşümlü olarak hafifçe vururken duygularınızın farkına varın. Bu bir settir. Sonra derin bir nefes alın. Kendinizi daha iyi hissediyorsanız, buna beş set daha devam edin. Eğer herhangi bir zamanda durumun daha kötüye gittiğini veya daha olumsuz bir şeyin ortaya çıktığını sezerseniz, o zaman bunu bırakıp diğer öz kontrol tekniklerinizden birini kullanın.

Eğer Kelebek Kucaklamasının işinize yaradığını keşfettiyseniz, uyluklara aynı düşük hızda ve aynı sürede dönüşümlü olarak hafifçe vurmayı da deneyebilirsiniz. Bu da işe yararsa, o zaman farklı durumlarda kullanabileceğiniz bir başka seçeneğiniz daha var demektir. Bu tekniklerin her ikisi de stresle ve düşük anksiyeteyle (4 SUD'a kadar) başa çıkmanıza yardımcı olabilir. Sadece şunu gözlemeye dikkat edin: rahatsızlığı azaltıyorlar mı, yoksa daha da rahatsız edici bir düzeye mi taşıyorlar. Bellek ağlarımız bazen öngörülemezdir. Bir alanda işe yarayan bir diğerinde işe yaramayabilir. Ama öğrenmekte olduğunuz farklı öz kontrol teknikleriyle hayat daha yönetilebilir hale gelebilir. Sizin için yanıtı aranılan soru yeterince yönetilebilir olup olmadığıdır – ya da hayatın ne kadar doyurucu ve neşe dolu olabileceği yönündeki beklentilerinizi azaltıp azaltmadığınızdır.

BÖLÜM
7

BEYİN, BEDEN VE ZİHİN BAĞLANTISI

Beden konuları çeşitli biçimler alır. Şu dizelerle başlayan bir şiir vardır, "Ah beden, benim bedenim, arkadaşım ve yoldaşım. Hayatımın tanıdığı gelmiş geçmiş en büyük hain." Bu pek çoğumuzun sahip olduğu duyguları özetleyebilir. Onsuz yapamayız, ama onu kontrol da edemeyiz. Ben bir şey yapmak isterim, ama vücudum başka bir şey yapar. Tramplenden atlamayı denemeye karar vermişimdir, dizlerim titrer. İnsanlarla tanışmak için bir partiye giderim, bir sohbet başlatmaya çalıştığım sırada kekelemeye başlarım. Hayatımı mutlulukla yaşamak isterim, ama hiçbir doktorun açıklayamadığı ağrılarım vardır. Dolayısıyla bu bölümde belli başlı beden sorunlarını içeren çok çeşitli şikâyetleri ele alacağız. Bunlar çok yaygındır ve eğer sorunların ne zaman başladığını ve o sırada neler olduğunu incelersek, çoğu zaman tamamen tedavi edilebilirdir. İnsanların bütünüyle fiziksel olduğuna inandığı ancak aslında işlenmemiş anılardan kaynaklanabilen geniş bir yelpazedeki durumları araştıracağız. Ve bu bölümü hem kişisel araştırma hem de pek çok insanın ağrı kontrolü için yararlı bulduğu bir öz kontrol tekniğiyle sonlandıracağız.

Psikologlar "psikosomatik" konular hakkında konuştuklarında, genellikle "psişenin" (zihin) "soma" (beden) üzerindeki etkilerine işaret ediyordur. Ancak, bu birçok insana, sanki çektikleri acının "Hepsi senin zihninde" denerek önemsenmediği hissi

verebilir. Aslına bakılırsa, öyle değildir. Vücudun kontrol merkezi beyindir. Beynin, zihnin ve bedenin sürekli bir etkileşimi söz konusudur. Bazen bedenimizin tepkileri huzurumuzu etkiler. Herkesin hasta veya aşırı yorgun olduğunda moralsiz hissettiği deneyimleri vardır. Zihnimizin de bedenimizi etkilediği aynı derecede doğrudur. Zihinsel stresin kardiyak, solunum ve bağışıklık sistemlerine etki ettiğini gösteren pek çok araştırma vardır. Yine de, farklı olası beden/zihin konularını araştırırken hem zihinsel hem de fiziksel olarak nasıl hissedip tepki verdiğimizi doğrudan etkileyenin anıların beyinde depolanma şekilleri olduğunu hatırlayalım. Bir hastalık veya ampütasyon gibi çok aşikâr bir fiziksel sorun karşısında bile o koşul altında hissettiklerimiz işlenmemiş anılarımız tarafından etkilenir. Başka zamanlarda, işlenmemiş anıların sebep olduğu semptomlar tıbbi bir sorunu maskeleyebilir.

DUR, BENİ ÖLDÜRÜYORSUN

Binlerce insanı etkileyen bir durumdan mustarip olan Carl ile başlayalım isterseniz. Son 30 yılın duygularını şöyle açıklıyor Carl:

Semptomlar ben on üç ya da on dört yaşımdayken başladı. Mide bulantımın tam olarak ne zaman ya da ne yaparken başladığını hatırlayamıyorum, ancak çok, çok uzun bir süreden beri yaşamımın bir parçası bu. Vurduğunda yürüyemeyecek ya da bir işlev göremeyecek kadar sersemliyorum, titriyor ve terliyorum ve başım dönüyor. Sonunda kusuyorum. Yaşamım boyunca hepsinde teorilerin olup hiçbirinde yanıtların olmadığı pek çok doktora gittim. Daha iyi hissetmek için yapabildiğim tek şey birkaç saat uyumaktı. Keşfettiğim gibi, bu semptomları gösteren birçok tıbbi durum vardır. Doktorların bana verdiği hiçbir şey fayda etmedi.

Büyürken, üniversite kariyerime başlarken ve sonunda evlendiğimde bu semptomlar yaşamımı etkilemeye ve kontrol etmeye devam ettiler. Spor yaparken, sınav olurken, topluluk önünde konuşma yaparken, flört ederken, mülakatlarda, eğlence partilerine giderken,vs., hastalanırdım. "Canavar" yaşamımı kontrol ediyordu ve benim hiçbir yanıtım yoktu. Bu hastalık evliliğim

ve çocuklarımla olan ilişkim üzerinde, boşanmanın geçerli bir seçenek gibi göründüğü noktasına kadar aşırı gerginlik yarattı. Çocuklar büyüyüp çeşitli faaliyetlere (spor, müzik, vs.) katılırken bu durum onlarla olan ilişkimi de etkilemeye başladı. Oğlumun beysbol takımında birkaç yıl koçluk yaptım ama o stresi kaldıramadığım ve hemen her oyunda hastalandığım için bırakmak zorunda kaldım. Koçluğu bıraktıktan sonra bile maçlarını midem bulanmadan izlemeye gidemedim. Bir gün tesadüfen oğlumu karımla konuşurken ve çok fazla hastalandığım için "yeni bir baba istediğini" söylerken duydum. Bu beni üzdü ve hemen ŞİMDİ bir şeyler yapmam gerektiğini fark etmemi sağladı.

Otuz yıl acı çektikten sonra Carl kendisinde panik bozukluk olduğunu keşfetti ve fiziksel tepkileri güdüleyen anıları işlemek suretiyle semptomları ortadan kaldırabildi. Anıların bazıları yeni bir okula gitmekle ve ortama uyum sağlamak için spor yapması konusundaki baskılarla ilgiliydi. İnsanlar ilk kez panik atak yaşadıklarında kendilerini çok hasta ya da ölecek gibi hissettikleri için travma geçirebilirler. Bir önceki bölümde incelediğimiz gibi, korku duygusu hâlihazırdaki bir takım stresli durumlarla tetiklenen birçok çocukluk anısı içine hapsolmuş olabilir. Resmi daha da karmaşık hale getiren ise beynin, bir tür tehditle başa çıkmak üzere, vücudu aşırı derecede heyecanlandırarak korkuya tepki vermesidir. Fakat baskın duygular korku ve güçsüzlüğü içerir. Bu yüzden şimdi vücudun tepkileri de kontrolden çıkmış gibidir. O zaman kalp çarpıntısı, baş dönmesi, nefes darlığı gibi – belirgin hiçbir sebebi olmayan – fiziksel duyumsamalar bir dehşet kaynağı haline gelirken, "Bu beni öldürecek" düşüncesi de bellek ağı içine hapsolabilir. Kendi bedeniniz sizi öldürüyormuş gibi hissettiğinizde nereye koşarsınız? Sonra yine bir dizi kontrol dışı fiziksel duyumsamanın ne zaman olacağına dair kaygılar stresi artırır ki, bu da beden tepkilerini çoğaltır ve böylece olay bir kısırdöngü haline gelir. Üstüne üstlük, fiziksel duyumsamalar gerçektir. Kusuyorken ve baygınlık geçiriyorken, "hepsi senin zihninde" demek anlamsızdır. Böylece insanlar, tıpkı Carl gibi, çözüm arayarak bir doktordan diğerine yıllarca dolaşıp durur. Oysa yanıtlar beyin/

beden/zihin bağlantısındadır ve özgürlük, tepkileri güdüleyen işlenmemiş anıları hedeflemekle gelebilir.

Denetlenemez görünen çocukluktaki çok çeşitli olaylar uzun dönemli korku tepkilerine neden olabilir. Örneğin, panik bozukluk üzerine yapılan araştırma bundan mustarip olan insanların yarısının çocukluk ya da ergenliklerinde ölüm, boşanma veya başka bir nedenle ebeveynlerinden ayrılmış olduğunu gösterir. Çocuklar bundan çok kötü etkilenebilir çünkü bu tür deneyimlerde terk edilme duygusu yaygındır. Çocuk, "Ben neyi yanlış yaptım?" diye merak eder ve her zaman bunu açıklayacak bir şey bulur. Bir de, sizi sevmesi ve koruması beklenen insanlardan biri gittiğinde hissedilen doğal yalnızlık ve korku duygusu vardır. Bu duyguların hepsi bellek ağlarına hapsolabilir ve yaşamın daha ileri bir safhasında stresin yeterli olduğu bir zamanda bu işlenmemiş anılar kontrol edilemez vücut tepkileri olarak tetiklenebilir.

Nefessiz

Önceki bölümlerde besleyici olmayan ebeveynlik tarzlarının nasıl birçok sorunun kaynağı olabileceğini gördük. Burada çocuklar için sadece duygusal sonuçlar değil, çok erken başlayabilen olumsuz fiziksel sonuçlar da olabilir. Örneğin, çocukluk astımının kökeni bazen annelik bağının eksikliğinde bulunabilir. Küçük Gianna henüz yedi aylıktı ve kendisine daha o zamandan astım teşhisi kondu. Nefes almakta her gün zorluk çekiyor, çoğu kez bir solunum spreyine ihtiyaç duyuyor ve nefes alamadığı için en az haftada dört gece annesini uyandırıyordu. İki ilaç almasına rağmen yine de acile kaldırılmasına ihtiyaç oldu. Doktorlar genel sağlık durumunu A ile F arasındaki ölçek üzerinde "D" olarak değerlendirdi.

Annesi Juanita ailesinde astım görüldüğü için Gianna'nın da astmatik olduğuna inandı. Üç erkek yeğeni, bir kız yeğeni iki teyzesi ileri derecede astımlıydı. Kocasının tarafından yedi kuzen astımlıydı. Böyle olmasına rağmen, çocukluk astımının çoğu zaman annelik stresiyle alakalı olduğunu bulduk. Juanito'nun terapistine anlattıkları örüntüye uygundu. Katı, dindar bir aile-

den geliyordu ve evlenmeden önce hamile kalmıştı. "Bunalıma düştü" ve olayı ailesinden sakladı. "Acı çektiğini" söyledi. Ailesine söylediğinde öyle allak bullak oldular ki, düğününe bile gelmediler. Ebeveynlerini bunca hayal kırıklığına uğrattığı için kendini çok kötü hissetti.

Juanita her zaman korku içinde ve moralsizdi. Ailesi onu desteklemediği için kalbi kırıktı. Güç bir doğum oldu ve bebek sezaryenle doğurtuldu. Gianna doğar doğmaz annesinden alındı ve üç saat sonra geri getirildiğinde onu emziremedi. Juanita bebeği ilk kez kollarında tuttuğunda sevgi hissetmediğini, sadece "korktuğunu" söyledi. Gianna'yla ne duygusal ne de fiziksel olarak gerçek bir bağ kuramadığını hissetti. Sigorta meselelerinden dolayı taburcu olmaya hazır değilken alelacele hastaneden çıkarıldı ve kocasının Juanita'nın istediğinden daha erken işe dönmesi gerekti.

Üç işleme seansı sırasında, Juanita'nın hamile olduğunu anladığında geçirdiği şok, ailesinin tepkisi, hamileliği boyunca hissettiği keder ve korku ve doğum sancısı ve doğurmakla ilgili olanlar (kızı yanında olmadığında hissettiği üzüntü ve onu kucağına aldığında duyduğu korku) da dâhil anıları hedef alındı. Sonra işleme sürecinde yeni bir doğum deneyimini gözünde canlandırdı, bu kez korkmadan. Hamile olduğunu keşfettiğini hayal ettiğinde heyecan hissetti ve hamileliği boyunca heyecanlı olmanın nasıl bir duygu olduğunu yaşadı. Sevinçten ağladı. Sonra, Gianna'nın sezaryensiz bir doğumla dünyaya geldiğini hayal etti. Doğumdan sonra bir arada kaldılar ve bunun nasıl bir duygu olduğunu deneyimlediğinde ağladı. Daha sonra istediği kadar hastanede kaldı. Her şey harika gitti.

Seansın sonunda Juanita'dan eve gitmesi ve günün geri kalanını dinlenerek geçirmesi istendi. Ertesi hafta geri döndüğünde olağandışı bir mutluluk hissettiğini görerek çok şaşırdığını bildirdi. Dahası, yeni keşfettiği esenlik ve sevgi hissinin kızını da etkilediği göründü. Gianna'nın astımı yok olmuştu; artık gündüz ve gece semptomları, oyun sırasında hırıltılı soluklar yoktu. Herhangi bir ilaç tedavisine ihtiyaç göstermiyordu. Her şey mükemmel görünüyordu. Bir yıl sonra Gianna'da hâlâ astım belirtisi yoktu.

Sonuç itibariyle, geniş bir yelpazedeki duygusal ve fiziksel duyumsamalar işlenmemiş anıların sonucu olabilir. Beşinci Bölümde gördüğümüz gibi, anneliğin sevgi ve büyütme duygularını önleyen bir bağ kuramama durumuna (ki, fiziksel olarak hissizleşme ve boşluk hissetmeyle beraber gider) neden olabilirler. Spektrumun diğer ucunda ise, yoğun fiziksel tepkilere sebep olabilirler. Panik bozukluk yoluyla üretilenler ve çocukluk astımına eşlik eden fiziksel duyumsamalar bir tehlike hissine karşılık olarak bedenin ürettiği gerçek duyumsamalardır. Beyinde depolanan işlenmemiş anılar içine kodlanmış olan tehlike duyguları şimdiki zamandaki olaylar vasıtasıyla tetiklenebilir.

Bu yoğun duygular ve rahatsız edici fiziksel duyumsamalar işlenmemiş anılardan kaynaklansa bile, "her şey zihninizde" değildir; zira beyniniz vücudunuza sinyaller gönderir. Beyin vücudun bir parçası ve vücudumuzun gösterdiği bütün tepkilerin kaynağıdır. Panik bozukluk ve çocukluk astımı gibi durumlar uygunsuz şekilde depolanan anıların fiziksel gerçekliğine fiziksel olarak gösterilen tepkiler olabilir. Çok kereler denenen bir tıbbi müdahalenin sonuç vermemesi, üzerinde düşünülmesi gereken önemli bir noktadır. Bu belki de salt bir sağlık durumu değildir ve farklı bir tür müdahale gerektirebilir. Sorunun özünde eğer işlenmemiş anılar varsa, tetkiki çok uzun sürmeyecektir.

GEÇMİŞİN AĞIR YÜKLERİ

1989 yılında yayımladığım kontrollü araştırmanın katılanlarından biri tedavinin, oral sekse zorlanması nedeniyle haftada birkaç kez yaşadığı öğürme duygusunu yok ettiğini bildirdi. Çok geçmeden Beth adında bir hastayla, araba kullanma fobisinin üstesinden gelmesine çalışıyordum. Birkaç araba kazası geçirmişti ve bunları işleme sürecinde hedef olarak kullandık. Seanslardan birinde Beth sırtında bir anda açığa çıkan bir çekilme duygusu hissettiğini söyledi. Daha sonra duygunun hemen her ay omurga masajı tedavisine gitmesine neden olan duyguyla aynı olduğunu söyledi. Bunu yıllar önce meydana gelen ve fiziksel olarak

yaralandığı araba kazasına asla bağlamamıştı. O seanstan sonra duyguyu, ya da omurga masörünü ziyaret etme ihtiyacını bir daha hiç yaşamadı. Bir diğer hastanın kambur duruşu çocuklukta küçük düştüğü durumlara dair anılarını işledikten sonra bir anda düzeldi. Bu tür deneyimler, duyumsamaların onların "zihinlerinde" olmadığını açıkça ortaya koyar; bunlar beyinlerindeydi ve vücutlarında hissedildi.

Hayaletleri Kovmak

Gelip giden ağrı ve sancılarla beraber, bunların nerede başladığını ve nedenini tam olarak belirlemek bazen zordur. Ancak, bu iş hiçbir yerde hayalet uzuv ağrısı vakalarında olduğu kadar çok kafa karıştırıcı olmamıştır. Sadece Amerika Birleşik Devletlerinde kaza, savaş ya da hastalık nedeniyle uzuvlarını kaybeden yaklaşık 1,6 milyon kişi (diğer gelişmiş ülkelerde olduğu gibi nüfusun yaklaşık aynı oranı) olduğu tahmin edilmektedir. Kara mayınları dünyanın her yerinde, çoğunluğu çocuklar olan genelde sivillerde binlerce uzuv kaybına neden olur. Bu insanların yaklaşık yüzde sekseni, olmayan uzuvlarını hissetmeye devam eder ve yarısından çoğunun kronik, çoğu kez yoğun ağrıları olduğu bildirilmektedir.

Gereksiz yere acı çeken ve acı hissettikleri için (oysaki orada bir uzuv yoktur) deli olmaları gerektiğini düşünen insan sayısını düşünmek çok üzücüdür. Bu kurbanların birçoğuna "Hepsi sizin zihninizde" denmiştir; zira vücudun o parçası yoktur ve ağrı kesicilerin bir etkisi olmaz. Bir zamanlar bazı doktorlar bunun sinir zedelenmesi olabileceğini düşündü ve bu yüzden cerrahlar ya omuriliğin bölümlerini ayırmaya ya da uzvun kalan parçalarını keserek "sağlıklı" bir sinir bulmaya çalıştılar. Bu da bir işe yaramadı. Şimdi hayalet uzuv ağrısı daha iyi anlaşılmaktadır ve bilim insanları sorunu beynin yaşanan ampütasyonu organize etmek amacıyla değiştiği yoluna odaklanmış olarak görür. EMDR terapisinin kullanılması yoluyla, biz de hayalet uzuv ağrısının yalnızca yaralanmış kişinin işlenmemiş hafızasına depolanabilen duyumsamalardan biri olduğunu keşfettik.

Hayalet uzuv ağrısı her kişi için farklıdır, çünkü olayın meydana geldiği zamanda yaşanan duyumsamaları içerir. Eğer birinin ayağı ezildi ya da kolu koptuysa, takip eden tıbbi süreçlerden gelen ağrıların yanı sıra kişinin yaşayabileceği duyumsamalar bunlardır. Örneğin, Jim motosiklet kazasında aldığı yaralar nedeniyle bacağı ampute edilmiş bir muvazzaf denizciydi. Klasik hayalet uzuv ağrısı vardı. Bu eğitilmiş, metin denizciden çeşitli ağrılarını ve yoğunluk düzeylerini 10 puan ölçeği üzerinden tarif etmesi istendi. "Kaşıntı" (3) ve sürekli olarak "bacak uyuştuğunda hissedilen karıncalanma" (5) ile birlikte şöyle ağrıları vardı:

- Yaygın hafif bir ağrı – 6
- Her gün keskin ağrı – 8
- (Hayalet) ayaktan kalçaya yayılan ağrı – 8
- Şiddetli kramplar – 9
- Her hafta testereyle etini keser gibi dayanılmaz bir ağrı – 10

Böyle bir durumla uğraşmanın etkilerini ve görünürde hiçbir rahatlama olmadığını hayal edin. Jim ağrıdan kurtulma umudu olmadan, ancak, istenmeden gelen düşünceler, dikkat artımı (tehlikeye karşı aşırı tetikte olma hali), araba kullanma zorluğu, depresyon, anksiyete, sinirlilik, uyuma zorluğu, az enerji, suçluluk, sürekli karamsar-endişeli-sinirli bir ruh hali ve uykusuzlukla beraber tam gelişmiş TSSB de dâhil, kazayla ilgili başka semptomlarla başa çıkmayı denemek için tedaviye geldi. Gelecek için umudu yoktu ve insanların onu bir "kaçık" olarak gördüklerini düşündüğü için onlarla beraber olmakta zorluk çekiyordu.

Jim terhis olup evine gönderildiğinden beri sadece dört seans EMDR terapisi görebildi. Buna rağmen bu seanslar sırasında büyük ilerleme gösterdi. Yeniden işleme seanslarında hedefleri arasında bacağı neredeyse kopmuş haldeyken kan kaybını durdurmaya çalışarak yerde oturduğu anısı vardı. Tedavi süresinin kısalığına rağmen TSSB'si ve depresyonu çözümlendi. Buna ilaveten, göz ardı etmenin kolay olduğunu söylediği 2 – 3 düzeyinde bir sızlama hissi dışında bütün ağrı hisleri yok oldu. İşleme

sırasında Jim yeni kişisel dirençlilik duygusunu, "çelik eğilir ve genleşir, ama kırılmaz" düsturuyla özetledi. Ayrıca kendiliğinden ortaya çıkan bir imgesini de bildirdi –"kuvvetli ve muktedir" hissetme duygusunun yanı sıra yeni bir protezle birlikte kendini güvenle yürürken görmesi.

Jim'de olduğu gibi, bazı hayalet ağrı vakaları çok belirgindir. Kazanın anısını, şimdiki zamandaki tetikleyicileri ve kişinin gelecek hakkındaki korkularını işleriz. Ancak bu her zaman bu kadar kolay değildir. Örneğin, Almanya'daki bir vaka oldukça karmaşıktı. Sarhoş bir sürücü Alger'in motosikletine çarptı. Bacağı neredeyse vücudundan ayrılmıştı ve birtakım iç yaralanmaları vardı. Öyle ağrı çekiyordu ki doktorlar bacağını ampute ettikten sonra onu tıbbi olarak komada uyuttular. Çeşitli rehabilitasyon programları denemesine rağmen hiçbiri işe yaramadı ve sonraki sekiz yıl boyunca yoğun hayalet ağrılar – 10'da 10 düzeyinde – çekmeye devam etti. Yine bir deneme için rehabilitasyona girdiğinde, onu EMDR kullanarak tedavi eden bir doktorla karşılaştı.

Alger'in ağrılarını yok etmek dokuz seans aldı. Motosiklet kazasının anısına ilaveten, geçirdiği kazayı duyan karısının düşük yapması nedeniyle duyduğu suçluluk ve kayıp hissini de işlemesi gerekti. Bir de, hastanedeyken kendisini ziyaret eden bir rahibin ona söylediklerinin anısı vardı: "Tanrı her zaman her şeyi izler ve herkesi koruyacaktır." Öfke duyduğunu ve "Tanrı'nın beni koruyacağı kadar iyi değilim" düşüncesiyle birlikte sürekli bir suçluluk duygusu hissettiğini anımsadı. O seansın sonunda Alger cezalandırılmayı hak edecek hiçbir şey yapmadığını ve enerjisini yeni bir yaşam kurmaya yöneltmeye ihtiyacı olduğunu anladı. Kaza sahnesine dayalı birkaç başka işlemeden sonra ağrı tümüyle yok oldu ve geri gelmedi; terapistinin on sekiz ay ve ayrıca beş yıl sonra teyit ettiği gibi.

Sonuç itibariyle Jim ve Alger'in fiziksel ağrıları sekiz yıl boyunca beyinlerinde saklı kaldıktan sonra anının işlenmesinin ardından yok oldu. Dört farklı ülkeden araştırmacılar hayalet ağrıyı EMDR kullanarak başarıyla tedavi ettiklerine dair makaleler yayınladıklarına göre bunlar münferit vakalar değildir. Ciddi sinir zedelenmesinin ya da başka tür bedensel yaraların olduğu

zamanlar elbette vardır, ancak pek çok vakada ağrı sadece bellekte saklanmış anının parçasıdır. Bu nedenle hayalet ağrı bedenin farklı kısımlarında hissedilebilir. Bir başka örnek de memesi alınmış olan birçok kadının hayalet göğüs ağrısından şikayetçi olabilmesidir. Bir ameliyatın anısı "takılıp " kaldıkça ameliyat edilmiş veya yaralanmış olan bölgede zaman içinde kendi kendine yok olamayabilen hayalet ağrı duyumsamaları olabilir. Aynı nedenle, başka insanlar da yanmış ya da kendilerine saldırılmış olmaktan kaynaklanan yaralar iyileştikten uzun zaman sonra bile ağrı duymaya devam edebilir. Bu vakalarda travmadan ileri gelen ağrı hisleri hâlâ bellek ağlarında mevcut olabilir. Eğer siz de bu duyguları yaşıyorsanız, anıyı işlemenin çektiğiniz acıyı dindirip dindirmediğini araştırmaya değebilir.

Baştan Ayağa Kadar

Baş ağrıları dâhil, diğer tip açıklanmayan vücut ağrıları da işlenmemiş anıların sonucu olabilir. Örneğin, tedavi ettiğim cinsel taciz kurbanlarından biri yıllardır her gün çektiği baş ağrılarının EMDR yeniden işleme seanslarından sonra geçtiğini bildirdi. Bu tür bildirimler oldukça sık görülür. Örneğin, çok faal ve başarılı bir tur rehberinin bir zamanlar birkaç haftada bir onu iki gün boyunca yatıran migren ağrıları tutuyordu. Nörologa gitmiş, beyin taramaları yaptırmış ve literatürdeki tüm migren ilaçlarını almıştı, ancak hiçbirinin fayda etmediği görüldü. Terapisti çabasının yüzde yüz ellisini işine verdiğine ve biraz da mükemmeliyetçi olduğuna dikkat etti. Gerçekten de migren ağrısının tuttuğu günün ya da gecenin öncesinde, yanlış bir iş yapmış olduğu duygusuna kapıldığı anlaşıldı. Beraberce, "Ben bir hayal kırıklığıyım" ve "Yeterince iyi değilim" duyguları hissettiği anıları hedeflediler ve migren ağrıları yok oldu. Başka bir hastanın sekiz yaşından beri her Pazar akşamı baş ağrısı tutuyordu. Sonunda ebeveynlerinin o sıralarda boşandığı ve her hafta sonunu babasıyla geçirmek ve Pazar akşamları eve, annesine geri dönmek durumunda olduğu ortaya çıktı. Ebeveynlerinin boşanmasına dair deneyimin işlenmesinden, baş ağrılarının anne ve babasının evleri arasında

gidip gelmenin geriliminin bir ifadesi olduğu açıkça ortaya çıktı. Eğer siz ya da bir yakınınız baş ağrılarından mustaripse, işleme yoluyla bunların stresten mi kaynaklandığını yoksa eski bir anının kalıntıları mı olduğunu keşfetmek uzun sürmeyebilir.

Eğer başlangıçta fiziksel bir neden vardıysa bile, devam eden ağrının kaynağını kontrol etmenin yararlı olabildiğini lütfen unutmayın. Depolanmış ağrının etkilerinin çeşitli biçimler alabildiğine açıklık getirmesi için son bir örnek yeterli olmalıdır. Kırk beş yaşında bir sosyal hizmet uzmanı terapiye gelmeden bir yıl önce, kullandığı aracın kafa kafaya çarpıştığı bir kaza geçirdi. Trisha geçmişe dönüşler, çaresizlik duyguları, karabasanlar yaşadı, istenmeden gelen düşüncelere maruz kaldı, ayrıca sırtındaki sakatlık ve bacağındaki ağrı iş görme yeteneğini etkiledi. Bir yürütece ihtiyaç duyarak yürüdü ve sağ bacağını sürüdü. Kazada kocasının da yaralanmış olması gerçeği, suçunu ve kazanın kendi hatası olduğuna dair duygularını daha da pekiştirdi. Kazanın hedef alındığı seansta Trisha üzerine doğru gelen araba farlarının imgesini gördü ve sağ bacağı sanki frene basıyormuş gibi ileri doğru fırladı. İşleme süreci boyunca bacak bu pozisyonu muhafaza ederken, o da yapabileceği her şeyi yapmış olduğunun farkına vardı. Trisha bununla "çaresizliğin giderildiğini" "ağrının dindiğini" bildirdi. Seansın sonunda ayağa kalktı ve yardımsız ofisten yürüyerek gitti.

Bu hayalet ağrının diğer bir örneğidir. Trisha'nın yürüyememesi gerçekti. Ağrı yürümesine izin vermemişti. Ağrının asıl nedeni ortadan kalkmış olmakla birlikte duyumsamaları kazanın işlenmemiş anısı içinde saklı kaldı. Belirli tip ameliyatlardan sonra geçmeyen ağrılarda olduğu gibi, bu depolanmış anıların bazen fiziksel semptomlar olarak nasıl ortaya çıktığına bir diğer örnektir.

HİÇBİR ŞEY HİSSEDEMİYORUM

Gördüğümüz gibi, anı ağlarımızda depolanmış bir deneyimin duyumsamaları ağrı hissine yol açabilir. Bunlar hiçbir şeyi, hissetmek istediğimiz duyguları bile hissetmememizin de sorumlusu olabilirler. Bu cinsel terapide sıkça rastlanan bir durumdur. İn-

sanlar partnerlerine sevgi duyar; yakın hissetmek ve mahremliği paylaşmak isterler – ama cinsel duyguları yoktur. Bir nedenle bloke olmuşlardır. Bir kere daha, genellikle geçmişteki bir deneyimin anıları soruna neden oluyordur. Örneğin, Bill partnerinin yanında cinsel iktidarsızlık yaşadığı için EMDR terapisine gönderildi. Durumu o altı yaşındayken anne ve babasının boşanmalarına geri izlendi. Güçlüğü, o zamanlar annesinin ona babasının yerini tutamadığını söylemesinden kaynaklandı. Elbette, altı yaşındaki bir çocuk olarak bu onun işi değildi. Ama bildiğimiz gibi, küçük çocuklar ebeveynlerinin hatalarının suçunu üzerlerine alırlar. Ve şimdi bir yetişkin olarak, annesinin bir bakım evine taşınmasına neden olan en son hastalığı onun suçluluk duygusunu, annesinin onunla ilgili hayal kırıklığının ve "bir erkek olmadığı" yönündeki sözlerinin anısını tetikledi. "İktidarsızlığı" annesine bakamamış olmaktan doğan yetersizlik duygularının fiziksel bir ifadesiydi. İşleme süreci boyunca "Yetersizim" duygusu "Olduğum gibi iyiyim" duygusuna dönüştü ve cinsel duyguları ve yetenekleri geri geldi.

Bill'in sorunları şimdiki zamanda olan bir şeyle tetiklenirken bazen cinsel sorunlar çok şiddetli ve uzun süreli olabilir. Sandi otuz dört yaşındayken cinsel olarak uyarılamayan veya orgazm yaşayamayan kadınlar için olan bir cinsel terapi grubuna girdi. Erkek arkadaşına sırılsıklam âşıktı ancak onunla yakınlık yaşayamıyordu. Grup üyelerinden biri ona en son ne zaman cinsellik hissettiğini sorduğunda yanıtı "Hiçbir zaman!" oldu ve çok üzüldü.

Terapist ona EMDR yöntemiyle kişisel seanslar yapmayı önerdi ve Geri Yüzdürme tekniğini kullanarak on beş yaşındaki ilk flört deneyiminin anısını gündeme getirdi. Çıktığı genç onu evine getirmiş ve kapının önündeyken dudakları masum bir öpücükle birleşmişti. İlk kez olarak içinin "karıncalandığını" hissetmişken, babasının kapıyı savurarak açtığını ve ona "sürtük" diye bağırdığını anımsadı. O anda içine kapandı ve sonraki yirmi yıl boyunca hiçbir cinsel duygu hissetmedi. İşleme sürecinden sonra orgazm olabilme yeteneği de dâhil, bağlantıyı yeniden kazandı. Cinsel duygularının üzerine şiddetle kapanan kapı sonunda yeniden açıldı.

Binlerce insan tıbbi durumlarmış gibi görünen semptomlardan mustariptir. Bunlar bazen tek bir anı sonucunda kolayca tanımlanabilir, çünkü birinden diğerine olan hatlar açık ve nettir. Sandi'nin durumunda olduğu gibi, bir şey oldu ve bu şey cinsel duygular yaşamaktaki yetersizliğini başlattı. Diğer vakalarda ise ilgili pek çok etmen nedeniyle bu daha karmaşıktır. Bazı sorunlar tıbbı bir durumdan kaynaklanıyor gibi görünür. Kişi bu sorunu yaşamıştır ama sonra geçmiştir. Şimdi, yıllar sonra, sorun geri gelir. Tıbbi tedavilerin yararı olmaz ve doktorlar bunun sadece bir nüksetme olduğundan emindir. Bu çok akla yatkındır, ancak doğru olmayabilir. Birçok durumda, insanlar EMDR terapisine geldiklerinde fiziksel sorunlarına yanıt aramıyordur. Sadece diğer duygusal semptomlardan kurtulmak isterler. Oysaki gördüğümüz gibi, anı ağlarımız karmaşıktır ve etkileri geniş kapsamlı olabilir.

Aaron uzun zaman önceki bir Vietnam Savaşı öğrenci protestosunun anılarıyla baş etmek için terapiye geldiğinde elli yaşındaydı. Öğrencilerle polisin arasındaki asayişi korumaya çalışmış, ama o kargaşada dövülmüş ve coplanmıştı. Bu onu ağrılı kafa yaralanmaları ve bacaklarında hissizlikle uzun süre hastanede yatırdı, ama yoğun bir rehabilitasyondan sonra iyileşmişti. Şimdi 30 yıl sonra uyuşma tekrar geri gelmişti. Son on sekiz aydır bacaklarındaki hissizlik nedeniyle bir yürüteç kullanmak zorunda kalmıştı. Doktorları nöropati – ilk yaralanması sonucunda zedelenen sinirlerin neden olduğu uyuşukluk – teşhisi koymuştu. Ancak, tedaviye başvurmak için onu harekete geçiren bu değildir. Sonunda terapiye geldi çünkü Amerikan birlikleri Irak'a girdiğinden beri bir Vietnam Savaşı protestocusu olarak deneyimlerinde geçmişe dönüşler yaşıyordu.

Dövülme anılarını işlerken diğer çağrışımlar ortaya çıktı. Deli olduğunu düşüneceklerinden korktuğu için hiç kimseye anlatmadığı bir şeyi terapistiyle paylaştı. Bazen belki bir toplama kampında öldüğü bir geçmiş yaşam yaşadığını düşündüğünü söyledi. Anılar için başka bir açıklama ortaya koyamazdı, çünkü yaşamı boyunca kamplardan birinde yaşadığına ve öldüğüne dair canlı ve korkunç ayrıntılarla dolu geçmişe dönüşler ve kâbuslar yaşamıştı. Kendini güçsüz, etrafını saran dehşetten kaçamaz, ma-

nevra yapamaz ve değiştirmek için herhangi bir şey yapamaz durumda hissetti. Kamplarda olduğu zamanın anısı hedef alındığında, birkaç set göz hareketinden sonra, Aaron'un soluğu kesildi ve "Aman tanrım, bu ben değilim, bu benim amcamın anıları!" dedi. Amcasının öykülerinin (kendisini o durumda gördüğü ve her şeyi gerçekten çok canlı ve net bir şekilde hissettiği, kokladığı, tadını aldığı ve duyduğu) deneyimleri ona kendisininkiymiş gibi gelmeye başlamıştı. Bu durum insanların bir olayı sadece duymakla tam gelişmiş TSSB geliştirebildiği "temsili travmatizasyona" mükemmel bir örnektir. Küçük çocuklarda buna çok sık rastlanır. Televizyonda bir şey görebilirler ve kendilerini kötü hissettikleri için bu sanki onlara oluyormuş gibi hissederler.

Hershel Amcası Amerika Birleşik Devletlerine geldiğinde Aaron henüz dört yaşındaydı. Bir ölüm kampından kurtulanlardandı ve Rus kuvvetleri tarafından serbest bırakılması üzerine Aaron'un ebeveynleri kendileriyle birlikte yaşaması için onu himayelerine aldı. Hep birlikte küçük bir apartman dairesinde doluştuklarında Aaron yatak odasını Hershel'le paylaştı. Yeğeninin korunmasına yardımcı olmak, tarihin tekrar etmesini önlemek, neler olabileceğini asla unutmamasını sağlamak için kamptaki günlerine dair pek çok korkunç hikâye aktardı. Yaşadıklarından dolayı acı çekmiş biri olarak günlük mücadelelere, korku ve ani ölümlere dair öyküleri tekrar tekrar anlattı.

Aaron bu öyküleri kendininmiş gibi benimsedi. Yıllar sonra, anıları işlerken, bunların yetişkinliği boyunca kendi karar alma süreçleriyle nasıl bağlantılı olduklarına dair bir kavrayış kazandı. Nöropatisini güçsüzlüğün, yaşamda felç olmanın ve kendi dünyasında manevra yapamamanın bir sembolü olarak görmeye başladı. Bunlar amcasından devraldığı öyküler ve inançlardı ve bunların onu tanımlaması gerekmediğini fark etmeye başladı. Vietnam protestoları sırasında dövüldüğü zaman hissettiği çaresizlik duygularının Irak'ın istila edilmesiyle yeniden tetiklendiğini fark etti. Bu dövülme anıları aktive edildiğinde, o zamanlar yaşadığı nöropati de geri geldi. Tüm bu deneyimler ayrıca amcasının toplama kampındaki çaresizliğinin öyküleriyle de bağlantı kurdu.

Bir yıl boyunca, Aaron ve terapisti Vietnam Savaşı döneminden anıları, toplama kampları hakkında duyduğu öyküleri ve ebeveynleriyle olan zor ilişkisini hedef aldılar. Anıları yeniden işlenirken bir baston kullanmaya başladı ve son seansında yardım olmadan yürüyordu. Kötürümleştiren anılardan sıyrılmış olarak, kendi dünyası içinde yine manevra yapabiliyordu. Hayatta kendimizin olmayan birçok şeyi özümseyebildiğimiz çok açıktır.

Kafanızı karıştıran tıbbi semptomlarınız varsa, fiziksel sorunların beynin bellek ağlarında olma olasılığı vardır – vücudun ağrıyan ya da uyuşan kısmında değil. Hayalet ağrıyla bağlantılı olan duygular kesinlikle gerçektir. Bunlar bellek ağlarımızda depolanmış olan duyumsamalardan kaynaklanabilirler, ancak bu geçmiş duyumsamaları ve şimdiki tıbbi bir durumu yaşayışımız arasında bir fark yoktur. Örneğin, birisi uyuşmuş elinize bir iğne batırsa, bu ister sinir zedelenmesinden kaynaklanan nöropati, ister eski işlenmemiş anıların yol açtığı hissizlik olsun, acıyı hissetmezsiniz. Eğer açıklanamayan fiziksel durumlarınız varsa, bu keşfetmeye değer bir yol olabilir.

KIRIK AYNA

Bir önceki bölümde bellek ağlarımızdan gelen fiziksel semptomlara değindik. Ne var ki, bir kişiyi terapiye getirebilen çok çeşitli "beden sorunları" vardır. Birçoğumuz kendimiz hakkındaki bir şeyi değiştirebilmeyi arzu edebilirken, kimi insanlar da görüntülerinden son derece rahatsızdır. Kendilerine bakar ve vücutlarının bölümlerini biçimsiz ya da çirkin olarak görürler. Bazen bu kişilerin görüşleri delüzyon olarak yorumlandığı için onlara şizofreni ya da paranoya tanısı konur. Başka hiç kimse herhangi bir kusur görmemesine rağmen kişi buna kani olmuştur. Sonuçları insanlardan kaçınmaktan, gereksiz ameliyatlara ve intihar teşebbüslerine kadar çeşitlidir. Örneğin, Stephanie iş arkadaşlarının onu aşağıladığını düşündüğü için iki yıl boyunca çalışamadı. Günde iki kez banyo aldığı, iç çamaşırını sık sık değiştirdiği ve pek çok pudra ve deodorant kullandığı halde, aşırı terleme yüzünden koktuğundan emindi. İnsanların onun

hakkında konuştuğunu düşündüğü için sosyal ortamlarda bulunmaya dayanamazdı.

Geçen on beş yıl içinde intihar düşünceleri yüzünden birkaç kez hastaneye yatırılmıştı ve üç farklı ilaç tedavisi gördü. Hiçbirinin bir yararı olmadı. Stephanie için bardağı taşıran son damla çalışma masasına yakın bir yerde bir deodorant şişesi bulması oldu. Bunun koktuğuna dair bir eleştiri olduğuna inanarak utancından yerin dibine geçerek evine gittiğinde yüksek dozda uyku ilacı içti ve yine hastaneye yatırılması gerekti. EMDR terapisi sırasında sorununun ne zaman başladığını hatırladı. On iki yaşındaydı ve öğretmenin talimatına uygun olarak Cuma günü yemek dersi için sınıfa yiyecek getirdi. Ne yazık ki ders iptal olmuştu. Pazartesi günü okula geri döndüğünde spor odasındaki soyuna dolabına gitti ve içinde spor kıyafetlerinin bulunduğunu düşündüğü torbayı çıkardı. Açtığında odayı çürümüş balık kokusu kapladı – yemek dersi iptal olduktan sonra unutup hafta sonunda orada bıraktığı yiyecekti bu. Okul arkadaşları onu iç çamaşırlarının kirli olmasıyla suçlayarak alaya aldı. Sonra da hijyenine dikkat etmediği için onu azarlayan okul müdürüne gönderildi. Gözyaşları içinde eve koştu ve bir hafta okula geri dönmeyi kendine yediremedi. Birkaç yıl sonra da, ona bir erkeğin ter bezlerine sahip olduğunu söyleyen bir doktora gitti.

Daha önceki bu deneyimler işlenmeden kaldığı için Stephanie 30 yıl boyunca inanışı yüzünden acı çekti. Üç işleme seansından sonra semptomlar yok oldu ve beş yıllık bir izleme döneminde hâlâ yoklardı. Birçoğumuzda olduğu gibi, Stephanie için de semptomların kaynağı doğal felaketler ya da fiziksel saldırılar gibi "önemli travmalar" olmayabilir. Bunlar genellikle hassas bir yaşta vuku bulan aşağılanmalar olabilir. Ergenlik çok kırılgan biz dönemdir ve gülünç duruma düşürülmek yaşam boyu geçmeyen izler bırakabilir. Stephanie'nin tedavisi üç seans sürdü, ama son seansa kadar kritik olayı hatırlamadı. Başlangıçtaki hedefler insanların onun kokusundan iğrendiklerine inandığı daha yakın geçmişteki deneyimlerdi. Ama tüm bu bellek ağları birbiriyle bağlantılıdır. Dolayısıyla, sorununuza sebep olan eski bir olayı anımsayamasanız bile bu araştırmaya değebilir. Bu bir olasılıkla semptomlardan kurtulmanın başlangıcı olabilir.

İnsanlarda yeme bozukluğuna neden olan duyguların temelinde bu aynı tip anılar bulunabilir – kendilerine bakar ve etraflarındaki diğer herkes giderek zayıfladıklarını fark etse bile onlar çok şişman olduklarına inanırlar. Ergenliklerinde yakınlarının yaptığı dikkatsiz yorumlar yüzünden yemek yiyemeyen insanlara dair sayısız rapor vardır. Ya da çocukluktaki yemek kazalarının ya da istismarın eski anılarından kaynaklanan boğulma hissi. EMDR her derde deva olmasa da sağlıklı ve uyumsal bir yaşam tarzını engelleyen deneyimlerin anılarını işlemek yoluyla insanlara bedenleri üzerinde yeniden kontrol kazanmalarında yardımcı olabilir.

İnsanların dış görünüşleri hakkında etraflarındaki insanlara anlamlı gelmeyen çok çeşitli olumsuz düşünceleri olabilir. Örneğin, erkekler azalan saçlarından aşırı derecede utanç duyabilir, saçlarını doğru taramaya çalışarak ya da kelleşmeye dair olur olmaz düşüncelere kapılarak aynanın karşısında saatler harcarlar. Bunlar kendilerini öyle görmeye iten işlenmemiş bir anının varlığına dair işaretler olabilir. Bazen aşağılanmakla ilgili anılar çok nettir. Bazen bunlar bir arkadaşın masum bir yorumundan kaynaklanır. Marla'nın vakasında, genç bir kızken koltukaltı tüyleriyle ilgili teyzesinin söylediği bir söz yüzünden yirmi dört yıl boyunca, göz zevkini bozan tüylerle kaplı olduğuna inanarak acı çekti. Sorun öyle bir hal aldı ki gözle görülen her kılı koparmadan (her gün aynanın karşısında saatler geçirmeden) dışarı çıkamaz oldu. Üç seanslık işleme bu inanışını ortadan kaldırdı ve hayatında ilk kez bikinisini büyük bir memnuniyetle giyerek kızıyla birlikte yüzmeye gidebildi. Daha önce de söylediğim gibi, işlenmemiş anıların sorunda payı olup olmadığını keşfetmek uzun sürmez.

BİR SORUN OLDUĞUNU BİLİYORUM, DOĞRU MU?

Birçok insan kendisinde fiziksel bir sorun olduğuna inanır ve sorununa yanıtlar ve teşhisler arayarak sonsuz saatler harcar. Arkadaşlar ve aile ekseriya evhamlı olduklarını söyleyerek durumu reddeder ve onları bu korkulardan uzaklaştırmaya çalışır,

hâlbuki bunun işe yaradığı pek görülmemiştir. Bazen nedenlerin kökü gerçek bir hastalık ya da bir kayıpta olabilir. Örneğin hasta olmakla aşırı derecede ilgilidirler; öksürüğün bile akciğer kanserinin bir göstergesi olduğunu düşünürler, çünkü birisi daha önce kansere yakalanmış ya da yakın bir akraba veya arkadaşını kanser nedeniyle kaybetmiştir. Bazen sorun tamamen tahmin edilemeyen bir deneyimden kaynaklanır. Sebep ne olursa olsun korku ve endişenin üzerine eğilmek önemlidir – sadece hayatı çekilmez hale getirebildiği için değil, aynı zamanda sürekli stresin olumsuz fiziksel etkileri olabildiği için de bu böyledir.

Çekip Gidecek Hale Getirmek

Jamie kanserle mücadeleden sonra terapi görmek için geldi. Teşhisten iki yıl önce göğüs kanseri olduğuna dair, doktorlarının "mantıksız" olduğunu düşündükleri ve anksiyete ilaçlarıyla tedavi ettikleri, giderek büyüyen ancak doğrulanmamış bir şüphe besliyordu. Kendi kendine yaptığı muayenelere ve yıllık mamografi taramalarına rağmen kanseri en ileri safhasına gelene kadar yakalanmadı. Neyse ki tedavisi başarılı oldu. Tümör belirleyici testleri şimdi normal olmasına rağmen umduğu rahatlama duygusunu yaşamıyordu. Onun yerine sonu gelmeyen bir panik duygusu ve "öleceğini bilmek" duygusu taşıdı. Bu duygu en çok şehir içi otobüslerin üzerinde Göğüs Kanseri Farkındalık Ayı sırasında "Erken Teşhis Hayat Kurtarır" diyen ilanları gördüğünde tetikleniyordu. Kendini endişeli, umutsuz ve moralsiz hissetti – kanseri hiç tekrarlamasa bile her zaman onun geri döneceğine ilişkin bir korku yaşayacağını söyledi. *Hayatta kalmıştı* ancak şimdi nasıl *yaşayacağını* bilmiyordu. Kanser korkusu giderek daha da kötü bir hal alıyordu.

Otobüs üzerindeki ilanlara odaklanmak ve klinik uzmanıyla birlikte Geri Yüzdürme tekniği kullanmak teşhis anını ortaya çıkardı. Aynı panik hissi ve malum ölüm duygusu içindeydi. Bu kanser hastalarında çok sık görülen bir durumdur. Bu çoğu kez doktorun söylediği ya da söylemediği bir şeyle karışık olarak, bizzat teşhisin şokudur. İlk EMDR işleme seansı içinde Jamie'nin SUD düzeyi 8'den 1'e düştü.

Bir hafta sonra Jamie artık ilanlar karşısında panik hissi ya da "Öleceğim" duygusu yaşamıyordu. Anının yeniden değerlendirilmesi anıyı çağrıştıran hiçbir duygunun olmadığı, ancak göğsünde rahatsızlık veren yakıcı bir duyumsama hissettiği 1 düzeyinde bir SUD derecesi ortaya koydu. Anının hedeflenmesi ampute edilmiş olan göğsünde yanma hissinin, göğsünün ameliyatla alındığını hayal ettiği sahnelerin ve dikişli yarasını aynada ilk kez gördüğü zamanın yüzeye çıkması ve işlenmesini getirdi. Yanma hissi arttı ve sonra kolu, göğsü, boynu ve başı yoluyla dağıldı; o seansın ardından başka hayalet göğüs duyumsamaları olmadı. Ortaya çıkan olumlu biliş "Ben çetin cevizim. Ne kadar korkutucu olursa olsun, şimdi olduğum yere varacak güce sahip olduğumu biliyordum." Bu sözler tamamen doğru hissi verdi. Jamie bunları söylediğinde, "On yıl da geçse buna inanabileceğimi düşünemezdim!" diyerek rahatlama duygusu içinde gözyaşlarına boğuldu.

Sonraki seansta Jamie kansere kendisinin sebep olduğuna dair bir inancı tanımladı. Orijinal biçimleri içinde, "Hepsi benim hatam" olumsuz bilişiyle dondurulmuş çok sayıda çocukluk deneyimi işlendi ve iki seans içinde giderildi. "Ben hiçbir yanlış yapmadım, bu öylesine oldu işte" olarak ifade edilen sağlam bir inançla ve ayrıca "Sunacak büyük bir şeyim var" ifadesindeki enerjik bir duyguyla terapiyi tamamladı. Konulan teşhisten yedi yıl sonra tüm test sonuçları Jamie'nin kansersiz olmaya devam ettiğini gösteriyor. Yıllık mamografi taramalarına gittiği zaman duyduğu endişeyi artık yaşamıyor. Kahredici nüksetme korkularını ortadan kaldırmanın yanı sıra, Jamie vücuduna, sezgilerine ve hayatın getirebileceği şeyler karşısındaki metanetine artık çok daha fazla güveniyor.

Bu tür sonuçlar birçok yönden son derece önemlidir. Özellikle, ölüm korkusu içinde tutsak olmak hayattan keyif almamıza izin vermez. Kanser, kalp krizi ya da felç gibi hastalıklar geçirmiş olanlar hayata tamamen baştan başlamak ya da ölümün gölgesinde yaşamak seçeneğine sahiptir. Zihin ve beden arasında bir ayrılık yoktur. Sürekli bir duygusal karmaşa yaşamak bugünümüzü zehirlemenin yanı sıra, fiziksel sağlığımızı da olumsuz etkileyebilir. Depresyon ve travma semptomlarının kalp krizi

geçirmiş insanlar arasında, giderek artan bir olasılıkla nüksetme veya ölümle ilişkili olduğu araştırmalarda açıktır. Neyse ki, en son bir araştırma yeni kalp krizi geçirmiş olanların psikolojik endişesinin sadece sekiz EMDR seansıyla etkin biçimde tedavi edilebildiğini gösterdi. Bir kasırganın ardından üç yıldan daha uzun süre TSSB yaşayan çocuklar üzerinde yapılan bir diğer araştırma, bu çocukların EMDR tedavisini izleyen yıl içinde doktoru çok daha az ziyaret ettiklerini ortaya koydu. Dolayısıyla, eğer depresyon ya da anksiyetenizi bu kitaptaki öz kontrol teknikleriyle yenemiyorsanız, travmanın işlenmesini düşünün. Ve bu bir travmadır. Bedenimize güvenemeyeceğimizi ya da kontrolden çıktığını hissettiğimizde bu konuda bir şey yapmanın zamanıdır.

İster Yanlış İster Doğru Olsun

Gördüğümüz gibi, bedenimizin verdiği tepkilere aklımızı taktığımızda ve aşırı kaygılanır hale geldiğimizde, suçlu genellikle hayatımızı yöneten işlenmemiş anılardır. Ancak bazen hapsolan işlenmemiş anıların yarattığı duygular korku değil rahatlamadır.

Pam yıllarca çektiği fiziksel hastalıklar ve geçirdiği kazalardan sonra terapi için geldiğinde kırk iki yaşındaydı. Kronik ağrıları vardı ve kendini tam anlamıyla canlı hissetmemekten yakındı. On yaşındayken vücudunun bazı bölümleri paralize olmuştu. Doktorlar bir sorun bulamadı ve ebeveynlerine bu durumun psikosomatik olduğunu düşündüklerini söylediler. Doktorla olan randevularından eve döndüklerinde anne ve babası onu "kendine getirmeye" çalıştı. Ancak o geceyi ağrılar içinde feryat ederek geçirdi.

Sonunda doktorların yanlış yaptığı anlaşıldı. Ertesi sabah anne ve babası Pam'i hastaneye götürdü. Yeni testler acilen ameliyat edilmesi gerektiğini ortaya çıkardı. Uyandığında annesi ona beynindeki kanserli bir tümörün alındığını anlattı. On yaşında, kanser olduğunu duyduğuna sevindi çünkü nihayet ailesi ona inanmıştı. Deneyim "Kabul edilir olmam için bana bir tanı konulması gerekir" duygusu içine hapsoldu. Bu tür deneyimler birçok insanın hasta olmadıkça insanların onlarla ilgilenmeyip onlara bakmayacağını hissetmesine neden olabilir. Başkaları için

ise hasta olmak diğer herkesin bakımıyla ilgilenmekten kurtulabildikleri ya da "Hayır" diyebildikleri tek yoldur. Her iki halde de, genellikle bu sorunların temelinde işlenmemiş anılar vardır.

Bazen sorunun nedeni sadece bir kez gördüğümüz, bir daha da hiç görmeyeceğimiz ve zarar verdiklerini bile hiç bilmeden neşeyle kendi yoluna giden insanlardır. Üstelik sebep oldukları sorunları öğrenseler muhtemelen dehşete kapılırlardı. Örneğin, on dokuz yaşında bir üniversite birinci sınıf öğrencisi olan Rita ara yıl tatilinde bir sömestr Brezilya'da okumak üzere yola çıkmak üzereydi. Annesi, Rita'nın korku ve endişeleri nedeniyle, gitmeden önce EMDR terapisi görmesini istedi. Sağlıklıydı, ama soğuk algınlığı ya da herhangi önemsiz bir hastalık belirtisi olsa "ödü patlar" ve içini rahatlatmak için saplantı derecesinde annesini telefonla arardı. Bu yüzden annesi ülkeden ayrılmadan önce bir sorunu olmadığından emin olmak istedi. Geri Yüzdürme tekniği, Rita'nın sekiz yaşındayken bir köpek ısırdığı için acil yardıma kaldırıldığını ortaya çıkardı. Acildeki personel ısırık yarasından öleceği hakkında ileri geri şakalar yapmaya başladı. Şimdi onların espri yaptığını anlamakla birlikte, bu olay belli ki onun bellek ağlarına hapsolmuştu ve o zamandan beri de ölüm kaygısı taşıyordu.

Çok büyük sorunların olduğu zamanlar elbette vardır. EMDR terapisi fiziksel bir durumu ortadan kaldırmayacaktır. Örneğin çok sayıda çocuğa şimdi tedavi gördükleri dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) teşhisi konmuştur. Eğer bu aslında doğru bir teşhisse, bu kalıtsal nörolojik bir durumdur ve EMDR onu ortadan kaldırmayacaktır. Bununla birlikte, DEHB'nin birçok semptomu bir çocukta rahatsız edici veya travmatik bir deneyimden sonra ortaya çıkabilecek semptomlarla tam olarak aynıdır. Örneğin, Bradley'in annesi oğlunun kafa yaralanmasından zarar gördüğünü düşündü, çünkü yatağını ıslatma ve uyurgezerlikle başlayan semptomların ortaya çıktığı aynı hafta içinde oyun parkında düşmüştü. Oğlunun geçirdiği değişiklikleri annesi şöyle anlatıyor:

Haftalar geçtikçe durum kötüye gitti. Bradley normalde neşeli, sosyal, zeki bir çocukken somurtkan, endişeli ve kolayca öfkele-

nen bir çocuk oldu. Tek başına bir odada kalamaz, hatta tek başın banyo yapamaz hale geldi. Evde eğitim gören bir öğrenci olarak, her zaman zeki ve odaklı olmuştu, eğitmesi kolay bir çocuktu. Dikkati aşırı dağınıktı ve en basit bir görevi yapmak için bile kıpırdamadan oturamayacak kadar huzursuzdu. Kolayca ağlıyordu ve olumsuz, istenmeden gelen düşünceleri vardı. Sık sık bana "kötü düşünceleri kafasından atamadığını" söylüyordu. Yalan söylemeye başladı. Elleri sürekli titremeye başladı. Bazı arkadaşlarım bana oğlumun nesi olduğunu sordular. Hatta yüzme antrenörü bile antrenman ve yarışmalar sırasında dikkat süresinin önemli ölçüde azaldığını fark etti. Yarış süreleri anlaşılamaz biçimde kötüleşti ve şaşırtıcı derecede beceriksiz ve koordinasyonsuz göründü – sanki nasıl yüzüldüğünü bir şekilde unutmuş gibi.

Sonunda, izlediği *Predator* filminin altı yaşındaki Bradley'de travma yarattığı anlaşıldı. Düşüşü sadece bir tesadüftü. O anı işlendiğinde Bradley'in semptomları da kayboldu. Bu sorunların birçoğu DEHB'si olan çocuklarda da bulundu. Ancak, dikkat dağınıklığı, davranış sorunları, asabiyet ve kısa dikkat süresinin işlenmemiş anıların sonucu olması mümkün olduğu halde, çok sayıda çocuğa bu şekilde yanlış teşhis konulduğu anlaşılmaktadır. Bu yüzden, eğer yaşamınız içindeki çocuklarda bu semptomlardan herhangi biri varsa, onları zorlayan rahatsız edici herhangi bir deneyim olup olmadığını görmek için profesyonel yardım istemek iyi bir fikir olabilir.

EMDR terapisi yarayı, toksini ya da kalıtsal beyin hasarlarını ortadan kaldırmayacaktır. Bununla birlikte, gerçek DEHB olayında EMDR çoğu kez bu duruma eşlik eden başarısızlık anılarını ve çocukluktaki sataşma ve aşağılamaların anılarını işlemek için kullanılabilir. Bu süreç semptomları azaltabilir, ilaç tedavisine olan ihtiyacı aza indirger. Ayrıca, son zamanlarda EMDR araştırmacıları entelektüel yetersizlikleri olan insanların (otizm teşhisi konan bazıları da dâhil) örnek vakaları hakkında bildirimlerde bulundular. Anıları işlendikten sonra, sadece travma semptomları giderilmekle kalmadı, ayrıca bakımlarını üstlenenler kişinin sosyal ve bilişsel işlevlerinin geliştiğini bildirdi. Faaliyetlere daha kolay başladılar, giderek daha bağımsız hale geldiler

ve yeni beceriler öğrendiler. Örneğin, üç yaşındayken kendisine otizm teşhisi konan 54 yaşında bir adam beş yaşından beri hayatını sağlık kuruluşlarında, bazen fiziksel saldırganlık nedeniyle tecrit edilerek geçirdi. Terapiden itibaren "*Daha rahatlamış, daha az hüzünlü, daha cana yakın, daha endişesiz hissediyorum, eskisi kadar fanatik de değilim*" dedi. Yine entelektüel yetersizliği olan 22 yaşında bir adam fiziksel engelli insanlar için olan bir toplum evinde yaşamakta ve kendisine hem otizm hem de serebral palsi teşhisi konmuştu. Hissettiği değişiklikleri şöyle özetledi, "*Gücümü geri aldım.*" Kalıtsal bir nörolojik sorundan kaynaklanan bir sağlık durumu olsa bile, işlenmemiş anılarla da ilgilenildiği takdirde semptomlar iyileştirilebilir.

Her gün yeni şeyler öğrendiğimizi de akılda tutmak önemlidir. Örneğin, son zamanda araştırmalar sırf okula daha erken bir yaşta başlamaları ve sınıflarındaki yaşça daha büyük çocuklarla kıyaslanıyor olmaları nedeniyle, binlerce çocuğa yanlış olarak DEHB teşhisi konulmuş olabileceğine işaret ediyor. Yaşlarının daha küçük olması nedeniyle bu çocuklar daha dikkatsiz olabilir ya da sınıfa ayak uyduramayabilirler. Bu da onların gereksiz yere damgalandıkları ve tedavi edildikleri anlamına gelir. Bu aynı zamanda duruma eşlik eden başarısızlıkların ve fiziksel şiddet deneyimlerinin işlenmeye ihtiyacı olabileceği anlamına gelir. Yetişkinlerde de aynı sorun ve nedenlerin etkili olduğunu lütfen unutmayın. Yaşınız ne olursa olsun, işlenmemiş anılar semptomlarınızın gerçek nedeni olabilir ya da sorunları daha kötü hale getirebiliyor olabilir.

Bazen inatla değişmeyen fiziksel bir durum söz konusudur. Bu vakalarda bu durumla ilgili hislerimizi ele alabiliriz. Fiziksel yarası olan birçok insan kendini şekilsiz hisseder ve kendini hayattan geri çeker. Çoğu kez kendilerine ne olduğunu anlamaya çalıştıklarında, korku ve suçluluk içeride hapsolur. Oysa asitle yakılmış Bangladeşli bir mağdurun işleme sürecinden sonra haykırdığı gibi, "Utanç o adamın utancı, benim değil." Yine, kocasının ilk karısının asit atarak gözünü kör ettiği Hintli bir mağdur da artık korkmuyor. Önceleri okuryazar olmamasına rağmen Braille alfabesini öğrendi ve çocuklarını kendisi yetiştiriyor.

Acıyı aşmanın bir yolu olması bir yana, birçok insan deneyimi yararlı hale getirmek için de bir yol bulur. Çoğu zaman çektikleri acıları diğerlerine yardım etmek için kullanmaya bir arzu duyarlar. Ve yaşın küçük olması hiç önemli değildir. Örneğin, Maria adında on yaşındaki bir kız çocuğu duştayken deprem oldu. Duş kabininin cam kapısı kırılarak vücudunun her yerini kesti. Birçok ameliyat geçirdi, ağrılı tedaviler oldu, üstüne bir de okulundaki erkek çocuklar tarafından "canavar" olarak çağrılmanın acısı bindi. Anne ve babası onu EMDR terapisine getirdi. Son seansta gözlerini kocaman açarak şöyle haykırdı: "*Şimdi bunun neden başıma geldiğini biliyorum. Çünkü kesilen, yanan ve yaralanan çocuklar, onlar için umut olduğunu söylediğim zaman bana inanacaklar.*"

En önemlisi, engellilik ne olursa olsun, insanlar kendilerini iyileştirebilme yeteneğine sahiptir. Çok önce vefat etmiş olan sevdiğim bir meslektaşımın sözlerini sık sık düşünürüm. Ron Martinez vücuduyla övünç duyan yıldız bir atletti. Bir gün yüzme yavuzunda atlayış yaptı, boynu zedelendi ve havuzdan sürükleyerek çıkarmak zorunda kaldılar. Bir lahzada elleri ve ayakları felçli biri haline geldi. Ama vazgeçmeyecekti. Ailesinin üniversiteye giden ilk ferdi ve onu tanıyanların parlak ışığı olan bir terapist oldu. Düsturu şöyleydi, "Önemli olan neyin olduğu değildir. Üstesinden nasıl geldiğinizdir."Mutsuzluğumuzun nedeninin sorumlusu biz olmayabiliriz, ama şimdi kontrolü ele alabilir ve bu konuda bir şey yapabiliriz.

KİŞİSEL KEŞİF

Bu bölümde tanımlanan beden sorunlarının herhangi birinden şikayetçiyseniz onları güdüleme olasılığı olan herhangi bir anıyı belirlemek için Dördüncü Bölümde tarif edilen Geri Yüzdürme tekniğini kullanabilirsiniz. Sağlık durumuna ilişkin hislerinize yoğunlaşın ve üç kategorideki olumsuz bilişlerden herhangi birinin duruma uyup uymadığına bakın. Eğer uymuyorsa, rahatsızlığı en son hissettiğiniz zamana odaklandığınızda ne tür düşüncelerin ortaya çıktığına dikkat edin ve herhangi bir anının yüzeye çıkıp çıkmadığını görmek için zihninizin geriye doğru tarama

yapmasını sağlayın. Eğer meydana çıkarlarsa onları *Mihenk Taşı Listenize* koyun.

Daha önce de söylediğim gibi, EMDR terapisi tamamen fiziksel bir tıbbi durumu yok etmeyecektir. Fakat gerçek bir hastalık veya engellilik durumunda kendimize karşı olan hislerimizin birçoğu dikkatsiz yorumların işlenmemiş anılarından ya da bir başkası veya bir başka şey olmak istemekten doğan duygularımızdan kaynaklanır. Pek çoğumuzun makul olmayan standartları beynimize işleyen sert ebeveynleri, öğretmenleri ya da antrenörleri olmuştur. Pek çoğumuz söylenen sözleri bilinçli olarak unuttuk ancak onlar anı ağlarımızdaki yerlerini hâlâ korurlar. Aslında çocukların açık semptomlar göstermesi iyi bir şey olabilir, çünkü o zaman yıllar boyunca sessizce acı çekmek yerine hiç vakit geçirmeden yardım alabilirler.

Örneğin, Britney on bir yaşında zeki, atletik ve çekici bir kızdır. Kirpiklerini çekip koparmaya başladıktan sonra annesi onu tedavi için getirdi. Britney bu hareketi okul yılının başında fazla tenkitçi yeni öğretmeni sınıfta bağırmaya başladığı zaman yapmaya başladı. Ayrıca annesinin yeni bir iş kurması ve Britney'in çok sevdiği jimnastik sınıfına erkek spor koçunun bağırıp çağırması yüzünden gitmek istemeyecek kadar kendini mutsuz hissetmesi de dâhil, başka stres kaynakları da vardı. Başlangıçta terapist öğretmenin ilk kez bağırdığı zamanı hedefledi. Bu durum kirpik koparmayı ayda bire indirdi, ancak tamamen yok edemedi. Bunun üzerine antrenörün bağırmasını hedef almaya karar verdiler. Terapist Britney'den olayın en kötü bölümünü tasvir etmesini istediğinde kızın gözleri kocaman açıldı ve şöyle söyledi, "Bağırıp bize arkasını dönerek yüksek bir fısıltıyla 'Hepinizi öldüreceğim. Hepinizi çivilerle öldüreceğim' dedi."

Bazen çocukların duydukları veya gördükleri bir şey kirpik veya saç çekmek gibi ani ve güçlü semptomlara ya da Bradley'de görülen semptomlardan herhangi birine sebep olabilir. Ya da bunlar depolanarak bellek ağlarında kalabilir ve ısırmak için yıllar sonra ortaya çıkarlar. Bu yüzden, Geri Yüzdürmeyi denerken sınıf arkadaşlarınıza, öğretmenlerinize, spor koçlarınıza, doktorlara, din adamlarına, yaşamınızdaki başka önemli şahsiyetlere

dair anılarınızı baştan sona taradığınızdan emin olun. Britney'in öğretmeni ve spor koçu sadece işlerini yapıyor olduklarını düşünmüş olabilirler. Belki çocukları yaşam boyu yaralamış olabileceklerinin farkında değildiler. Belki de umurlarında değildi. Maalesef ne düşünürlerse düşünsünler, bir önemi yoktur. Zarar vermiş olabilirler ve şimdi bunu onarmak bizim işimizdir.

IŞIK AKIMI TEKNİĞİ

Fiziksel ağrıları olanlar için, aşağıda size yardımcı olabilecek yönlendirilmiş bir imgelem tekniği bulacaksınız. Bu teknik çoğu kez en azından hissetme şeklinizi değiştirmenize geçici olarak yardım etmek suretiyle duygusal acının yok olmasına yardımcı olabilir. Ayrıca fiziksel ağrıyı daha dayanılır hale getirmeye de yardımcı olabilir. Diğer öz kontrol tekniklerinde olduğu gibi, sorunu yeterli ölçüde halledip etmediğine ya da daha başka yardım aramanın iyi bir fikir olup olamayacağına karar vermek size kalmıştır.

Bu teknik bazı tür fiziksel ağrılar yanında duygusal ağrılar için de çok yararlıdır. Ayrıca hızlı bir enerji geliştirici olarak da yardımcı olabilir. Evinizin veya iş yerinizin rahat ortamında uygulanmalıdır. Tekniği kullandıktan sonra önemli bir iş yapmadan önce kendinize gevşemek için biraz zaman tanıyın. Egzersizi, ezberleyene kadar baştan sona okuyun ve sonra aşamaları takip edin. Eğer bununla bir sorununuz varsa aşamalarda size yol gösterebilmesi için sesinizi kayda alın. Tekniğin Ek A'daki listede göreceğiniz, önceden kaydedilmiş mevcut bir sürümü da vardır.

Eğer kendinizi rahatsız hissederseniz, keyif kaçırıcı vücut duyumsamalarına odaklanın. Kendinize şu soruları sorarak aşağıdakileri belirleyin: *"Eğer bir .....olsaydı, bu ne olurdu?"* Boşluğu aşağıdaki sözcüklerin her biriyle doldurun.

a. Biçim
b. Boyut
c. Renk
d. Isı derecesi
e. Ses (yüksek perde veya düşük perde)

Sadece biçimi ve onun diğer niteliklerini fark edin.

Şimdi: "En çok sevdiğiniz ya da iyileşmeyi akla getiren renk hangisidir?"

Şimdi de bu renkte bir ışığın başınızın tepesinden geçip geldiğini ve vücudunuzun içindeki biçime yöneldiğini hayal edin. Bu ışığın kaynağının kozmos olduğunu varsayalım, böylece elinizde sonsuz bir kaynak olacaktır.

Işık kendini biçime yöneltir ve onun içinde ve etrafında yankılanır, titreşir. O bunu yaparken, biçime, boyuta ya da renge ne olur?

Eğer olumsuz duyguların değiştiğini keşfederseniz, kendinizi rahat hissedene kadar Işık Akımına devam edin. Eğer duygular değişmiyorsa, o zaman nötre geri gelmek için Güvenli/Dingin Yer cephaneliğinizi, Spiral ya da nefes tekniklerinizi kullanın.

Hastalar yıllardır Işık Akımı tekniğinin üzerlerindeki olumlu etkilerini bildirdiler. Son zamanlarda yapılan bir araştırma bu tekniğin insomnia için de yararlı olabildiğini göstermektedir. Endonezya'da uyku bozukluğunun tedavisinde Güvenli Yer ve Işık Akımı teknikleri birlikte kullanıldı. Araştırmacılar bu tekniğin HIV tanısı aldıklarında travma geçiren beş kadın üzerindeki etkilerini bildirdiler. Kadınlar hastalığı dehşet verici olarak algılamalarının yanı sıra kültürlerinin kendilerini lekelenmiş hissettiren etkisi nedeniyle müthiş bir korku, utanç ve güvensizlik duygusuyla doldular. Klinisyenleri huzur bulmaları ve gevşemeleri için onlara Güvenli Yeri öğretti. Sonra her olumsuz beden duyumsamasına Işık Akımı tekniği yöneltildi. Üç gün içinde kadınların hepsi kolayca uykuya dalabildi. O zamandan beri yüz altı kişi daha tedavi edildi ve bunların yüzde yetmiş beşinin uykusunda iyileşme görüldüğü bildirildi. İyileşmeyenler güvenli bir yer hayal edemeyenlerdi. Bunlar, (hayatın güvenli olmadığı) hapishanedeki birtakım insanları da kapsadı. Daha fazla araştırma yapılması gerekmesine rağmen bu bana uyku sorununuz varsa denemenizi önereceğim kadar umut verici görünmektedir. Hiçbir yan etkisi olmadığı açıktır ve hepimiz bu alanda zaman zaman yardıma ihtiyaç duyarız.

Insan kurallara sığmaz!

BÖLÜM
8

BENDEN NE İSTİYORSUN?

Neden bazen aile, arkadaşlar ya da meslektaşlarımızla geçinemeyiz? "Et tırnaktan ayrılmaz, değil mi? Öyleyse neden ağabeyimi boğazlayasım geliyor?" "Karım üzerime fazla geliyor. Kaçıp saklanmak istiyorum." "On yıllık evliyiz, ama kocam beni çıldırttığını bildiği şeyleri yapmaya devam ediyor." *"Bunu nasıl yapabilir?" "Buna nasıl cesaret edebilir?" "Neden böyle yaptılar?"* Haklı içerlemeler, kızgınlık, acı, suçluluk, çoğunlukla kırılmışlık, yanlış anlaşılmışlık, önemsenmezlik, takdir edilmeme duygusuyla sonuçlanır. Gör beni! İsteklerime, ihtiyaçlarıma saygı duy. Ancak farklı görüşler, yaralar ve bazen en az beklediğiniz zamanda ortaya çıkıveren dipsiz bir acıyla birlikte bu bir dengeleme hareketidir. Daha önceki bölümlerde değindiğimiz sorunları ele alın ve onları normal bir günde karşılaştığınız insan sayısıyla çarpın. Bir ilişki içinde olmanın, baş etmenin ya da anlamanın zor olduğu duyguları uyandırdığını görmek zor değildir.

YARALI İHTİYAÇLAR

Hiç kimse sade ve basit değildir. Hepimiz genetik yapımız ve deneyimlerimiz arasındaki bir etkileşimin ürünüyüz. Bazen çok çeşitli kırılganlık durumlarına yatkınlıkları miras olarak almış olabiliriz. Bununla birlikte, yüzleşebildiğimiz sorunların çoğunluğu tek başına genetik yapımızın gereği değildir. Genel olarak, kim olduğumuz ve dünyadan ne istediğimize dair algımız hem

işlenmiş hem de işlenmemiş anılar tarafından yönetilir. Bunlar bilinçli ve bilinçsiz tepkilerimizin temelini oluşturur. Kendimizi anlamakta zaten yeterince zorlanırız. Bizden başkalarını anlamamız nasıl beklenebilir? Çok kereler yardıma ihtiyacımız olabilir. Yaklaşık on beş farklı aile terapisi vardır ve bunlar iletişimdeki farklı örüntü ve sorunları anlamaları için insanlara destek verir. Aile ve çift terapistlerinin birçoğu, insanların birbirleriyle etkileşim biçimlerini değiştirilebildikleri takdirde ilişkilerin daha sağlıklı ve verimli hale gelebileceğine inanır. Ne yazık ki, çok kereler bu akıntıya karşı kürek çekmek gibidir, çünkü çocukluk anıları sağlıksız tepkileri güdülemeyi sürdürür. İnsanlar davranışlarını değiştirmek isteyebilir ancak kendilerini kontrol edemedikleri örüntüler içine hapsolmuş bulurlar. Hâlbuki zaten gördüğümüz gibi, hareketlerimizin nereden kaynaklandığını anlamak, değişmek için ne yapmamız gerektiğini öğrenmekte önemli bir adım olabilir.

Ya Ben?

Klinik uzmanlar genellikle ilişkileri Beşinci Bölümdeki bağlanma kategorileri açısından düşünür. Ebeveynler güvensiz bağlar kurduğunda, çocuklarına belli biçimlerde davranırlar. Sonra bu çocuklar büyüdüğünde çoğu kez aynı tip etkileşimlerle benzer türde ilişkiler içinde yer alırlar. Örneğin, Alexandra moral bozukluğu yaşadığını söyleyerek terapiye geldi. Otuz yedi yaşındaydı, iki kez boşanmıştı, son beş yıldır da Joe ile mutsuz bir beraberliği vardı. Onu "ne onunla ne onsuz yaşayabileceğim" biri olarak tanımladı. Sayısız kereler ayrılmışlar ancak her seferinde ona geri dönmüştü.

Alexandra'nın Joe'dan asıl şikâyeti Joe'nun onu ya eleştirmesi ya da önemsememesiydi. Kendi fikrini savunamıyor, oysa bunu yapması "gerektiğini" biliyordu, ama kendi kendine "Ne yararı var ki? Nasıl olsa fark etmeyecek" diye düşünerek her seferinde vazgeçti. En kötü anlarında, daha iyisini hak etmediğine inandı, çünkü başka türlüsü hiç olmamıştı. Her nasılsa, erkeklerle olan bütün ilişkileri aynı şekilde sonuçlandı. İlişkileri başlangıçta her

zaman daha umut verici görünmesine rağmen, sonunda hiçe sayıldığı ve hiçbir şeyin değişmeyeceği duygusuyla baş başa kaldı.

Alexandra'nın geçmişi çekmekte olduğu bütün sıkıntıların anlaşılmasını kolaylaştırdı. Dört çocuğun en küçüğü olarak sık sık annesi tarafından eleştirmiş, babası ise onu önemsenmemişti. Ağabeyleri ona saldırganca davranır ve Alexandra onları kışkırtacak hiçbir şey yapmamasına rağmen onların hareketleri yüzünden her zaman suçlanırdı. Henüz birinci sınıftayken okuldan döndüğünde evde hiç kimseyi bulamadığını anlattı. Sonra da ebeveynlerinin eve dönmesini beklemek üzere bir komşunun evine gittiği için cezalandırıldı. Onu seven yalnızca büyükbabasıydı, o da o altı yaşındayken öldü. Alexandra başka hiç kimsenin onu büyükbabası gibi sevmeyeceğinden emin olarak, umutsuzluğa kapıldığını anımsadı. Hiç kimsenin umurunda değil gibiydi. Örneğin, sekiz yaşındayken ailecek gittikleri bir çocuk parkında onu arı soktu. Kimse aldırmadı ve o da "acımadığına" karar vererek ağrısını "zorla kabullendi." O olaydan itibaren gereksinimlerinin ve duygularının önemsiz olduğunu hissederek duygularını gizlemeye başladı. Sonuçta ağabeylerine gösterilen sevgi ve ilgiyi "hak edecek kadar iyi" biri değildi.

Alexandra'nın ebeveynleri "kayıtsız" bağlanma tarzı – yakın olmaktan ve güçlü duygular taşımaktan rahatsız olmak – denilen şeyi gösterdi. Bu bağlanma tarzına sahip ebeveynler çoğu zaman çocuklarının duygu ve ihtiyaçlarından kaçınır ve ürker. Dolayısıyla, olumlu duyguların ve desteğin eksikliği ekseriyetle çocuklarının kendi duygularını ve rahatlık arzularını bastırmalarına yol açar. Çocuklar genellikle yeterince iyi olmadıkları ve ilgiyi hak etmedikleri duygusu yaşar. Alexandra kendini Joe'ya ifade edemiyordu, çünkü onun ve ebeveynlerinin tepkileri birbirine çok benziyordu. Tıpkı çocukluğundaki gibi, ona hiç önemli biri olmadığı duygusu hissettirildi.

Joe'nun ona karşı kayıtsız kaldığı son olaya odaklanılan bir Geri Yüzdürme uygulaması onu bir çocuk olarak ailesiyle birlikteyken hissettiği yalnızlığa geri getirdi. İşleme sürecinde ailesi tarafından eleştirildiği ve reddedildiği, ya da görmezden gelindiği, erkeklerle olan daha sonraki ilişkileriyle benzerlik göste-

ren birçok deneyim açığa çıktı. Alexandra sadece kötü romantik seçimler yapmakla kalmadı, ayrıca duygu ve gereksinimlerini belirleme ve ifade etme becerilerinden de yoksundu. Büyükbabasının ölümü dâhil, çocukluktaki olayların birleşimi karşısında, ilişkilerini bitirmeye çalıştığında Alexandra için yalnızlık ve çaresizlikle karışık değersizlik duyguları tetiklendi. İşlenecek çok şey vardı. Ancak, o yıl içinde Joe'dan geri dönmemek üzere ayrıldı. Şimdi artık önceki yaşamına eşlik eden terk edilmişlik duygusu olmaksızın yalnız olmaya tahammül edebiliyordu.

Yeniden flört etmeye başladığında, Alexandra farklı bir örüntünün ortaya çıktığına dikkat etti. Daha önce karşısındaki kişinin onun nasıl bir insan olmasını istediğini keşfetmeye çalışarak "kendini kaybettiğini" ve sonra sevileceğini ve kabul edileceğini umarak o kişi haline geldiğini anımsadı. Alexandra artık o eski örüntünün değiştiğini fark etti, çünkü "*kendini hissedebiliyordu.*" Bir öz değer duygusundan haberdar olarak, "kendinden vazgeçmek" ona şimdi kendini kötü hissettirdi. Erkekleri farklı şekilde seçmeye başladı, ihtiyacı olan şeyi vermiyorlarsa onlardan pişmanlık duymadan ayrılıyordu. Şimdiki partneri ona çok destek oluyor – ebeveynleri ve ağabeylerinden seven ve yetenekli bir yetişkin olarak hak ettiği saygıyı görmeyi talep ettiği için devam eden meydan okumalar da dâhil. Alexandra iletişim kurmanın yeni yollarını öğrenmek için yardıma ihtiyaç duymakla birlikte, artık akıntıya kürek çekmiyordu. Çocukluk anıları artık değersizlik ve "hiç kimsenin umurunda değilim" duygularını kışkırtmıyordu.

Yararlı İletişim Becerileri

Eğer sizin de duygularınızla temasta olamamak veya onları iletememek gibi aynı sorununuz varsa Alexandra'nın öğrendiği becerilerin bazıları sizin için de yararlı olabilir. Örneğin, Joe'yu bırakmadan önce, duygularını ona ifade etmesine yardımcı olmak için Alexandra ve klinisyeni biraz endişe üreten bazı durumlar üzerinde çalıştılar. Evvela, duygularıyla temas kurmak için yardıma ihtiyacı vardı, bu yüzden Joe'nun onu göz ardı ettiği

olaylara odaklandı. Sonra şu sorgulamayı yaptı: "Eğer (şu anda) bir duygu taşıyacaksam, bu ne olurdu?" Ya da: "Ne tür düşüncelerim olurdu?" Ya da: "Durum hakkındak, o zaman ne söylerdim/yapardım?" Keşfettiği durumlar onunla konuşmak istediği duygusunu içerdi, onun televizyonda maç seyretmesini değil. Ya da akşamları oturma salonunda onunla hiç ilgilenmeden vakit geçirmesinin onu rahatsız ettiğini bilmesini sağlamayı. Klinisyeniyle birlikte en nezaketlisinden ("Hislerim bunlar... İsterim ki sen...") en zorlayıcısına ("Eğer böyle davranmaya devam edeceksen, senden gitmeni isteyeceğim") kadar bir tepkiler hiyerarşisi geliştirdiler.

Öyleyse eğer ne hissettiğinizden emin değilseniz, güvenilir bir arkadaşınızın veya takdir ettiğiniz bir kişinin aynı durumda ne hissedebileceğini hayal etmeye çalışın. Sonra o kişinin bu duygu ve isteği hangi yoldan ilettiğini düşünürdünüz? Eğer sorununuz bunun aksiyse, çok şey hissediyorsanız o zaman parçası olmak yerine tepkinizi uzaktan gözlemlemeye çalışın. Bu tepki faydalı mı? Bana yararı dokunacak mı? Kendinize, "Tepkim bir çocukluk durumundan mı yoksa bir yetişkinlik durumundan mı geliyor?" diye sormak da önemlidir. Bazen ifade etme ihtiyacı duyduğumuz şeyler işlenmemiş duygulardan gelir. Bundan sonraki bölümde bu sorunu araştıracağız.

Kimi Suçlayabilirim?

Alexandra reddedilme, yalnızlık ve terk edilmişlik duygularını önlemeye çalışmak için (çünkü ebeveynleri reddedici ve yargılayıcıydı) diğerlerinin kabul edilemez davranışlarını kabul etmeyi öğrendi. Benzer bir durumda, George tamamen farklı bir şey öğrendi. Terapiye aşırı bunalımlı bir halde geldi çünkü uzun dönemli bir ilişkiyi sürdüremediği görülüyordu. Kız arkadaşlarından sonuncusu, çok eleştirdiği için onunla olan birlikteliğine son vermişti. Eğer kız dışarı çıkmak için hazırlanırken biraz gecikse, onu düşüncesiz olduğu için haşlardı. Yemek pişirse, büyük olasılıkla, yemek yeterince sıcak değildi gibi, şikâyet edecek bir şey bulurdu. Esas olarak, kıza iltifat etmek veya onun için yaptığı

bir şey için memnuniyetini ifade etmek yerine hoşuna gitmeyen bir şeyden kızgınlık göstererek şikâyet ederdi. Yakınlık ve sevgi istiyordu, ancak verdiği otomatik tepki diğer kişinin yaptığı her işin yanlış olduğuydu. Burada yine, ebeveynlerinin (sadece ona değil, birbirlerine de) nasıl tepki verdiğine bakılarak sorunun kaynağına gidilebilir.

George'un ebeveynlerinin son derece zor bir hayatı olmuş ve bu ülkeye baskıcı bir rejimden kaçarak mülteci olarak gelmişlerdi. Çoğu zaman dürtülerinin tetikleyicileri nedeniyle endişeli ve baskı altında olmaları,"saplantılı" bağlanma tipiyle sonuçlandı. Kendi acılarıyla uğraşırken çoğu kez çocuklarının neye gereksinimi olduğunu fark edemezlerdi. Bu tip ebeveynleri olan çocuklar yaşamlarını sürdürebilmek adına, ihtiyaçlarının karşılanması için sık sık öfke, sinir krizleri ve sesli talepler kullanır. George'un kardeşleriyle çok yakın olmamasında şaşılacak bir yan yoktu, çünkü hepsi ebeveynlerinin ilgisi için rekabet ederek büyüdüler. Sık sık tartışır ve kavga ederlerdi. Buna bir de George'un babasının annesini aşırı derecede eleştirdiğini ve "hemen parladığını " (evde olduğu zamanlar çok fazla öfke gösterdiğini) ekleyin, George'un şimdiki davranışları için mükemmel bir modele sahip olursunuz. Annesi ve ona karşı hareketlerinden de görüldüğü gibi, babası hiçbir şeyden memnun olmaz ve bunu otomatik olarak belli ederdi.

Hepimizin arzuları ve iş yapma yöntemlerimiz olmasına karşın, anlayışlı mı olduğumuz yoksa bir "diz refleksine" mi sahip olduğumuzu değerlendirmek iyi olur. Tepkimizle birlikte gösterdiğimiz kızgınlık ne derecededir? Sözlerimizin bile diğer kişileri nasıl etkilediğini gözlemliyor muyuz? Bu bir yetişkinlik durumundan mı geliyor, yoksa değil mi? George'un verdiği tipte kronik tenkitçi tepkiler genellikle ilişkiler içinde tetiklenen belirli çocukluk deneyimlerine kadar geri izlenebilir. Geriye baktığında babasının öfke ve eleştirilerine, annesinin aşırı yargılayıcı olduğuna dair pek çok örnek anımsadı. Annesini memnun etmek de bir o kadar zordu. Annesini manipülatif ve talepkâr olarak tanımlarken, babası daha baskıcıydı. Karısını ve çocuklarını sözüm ona yetersizlikleri için aşağılamakta hiç tereddüt etmezdi.

George, oyuncaklarını toplamaması veya dört yaşındayken çok gürültü yapmasından başlayarak babasını hep bir şeyleri yanlış yaptı diye sürekli olarak ona bağırırken anımsadı. Zamanla, George'da "Yeterince iyi değilim" "Güvende değilim" ve "Başka insanlara güvenemem" olumsuz inanışlarıyla ifade edilen, kusurlu ve tehlikede olma hissi oluştu. Bu yüzden ne zaman bir kız arkadaşı gereksinimlerini karşılamasa, bu durum eski duygularını harekete geçirdi ve babası ile annesi arasında tanık olduğu türden öfkeli, eleştirel tepkilere neden oldu. Çoğu kadının sağlıklı bir ilişkide aradığı türde etkileşimler değil pek bunlar.

Genellikle kadınların bu tip davranışa belli bir süreyle katlanmasının nedeni onların da Alexandra'nınkine benzer, ihtiyaçlarının karşılanmamasına alışmış oldukları çocuklukları olmasıdır. Nihayetinde iki partner için de amaç birbirlerine sağlıklı bir yetişkin perspektifinden tepki vermeleridir – çocukluk acılarının etkisi altında kalmış bir bakış açısından değil. Tıpkı Alexandra'nın yıkıcı bir düzenden eski anılarının işlenmesi yoluyla arınması gibi, George da arındı. George için en önemli değişiklik, ebeveynlerinin sınırlarının (ve davranış şekillerine geçmişlerinin nasıl sebep olduğunun) farkına vardıkça onlara karşı öfke duymaktan vazgeçmesiyle oldu. Kusurlu olduğuna dair duygularıyla beraber çocukluğundan beri birikmiş olan öfkeyi boşaltmak ilişkilerinde, yaralı bir çocuk değil, bir yetişkin olarak daha hazır olmasını sağladı.

BOŞLUĞU DOLDURMAK

Anisha başarılı bir terapinin ardından, artık öyküsünü paylaşmak isteyen 21 yaşında Hintli bir kadındır. Öykü "aşktan gözü kör olmanın" (başka yollardan karşılanması gereken gereksinimleri doldurmak için yanlış kişiye sımsıkı tutunmanın) nasıl bir duygu olduğuna ışık tutabilir. Anisha her zaman çabuk inanan, memnun etme gayretinde olan bir çocuktu. Fakat on yedi yaşına geldiğinde sanki dünyası parçalandı. Anlattığı şuydu:

Amcam önemsiz bir anlaşmazlık sırasında kendini kaybetti ve öfkesini acımasızca dövdüğü benden çıkardı. Babam oradaydı

ama yardımıma gelmedi. Perişan olmuştum. Kırıldım ve ailemin yanındayken duyduğum güven kayboldu. Neşemi kaybettim, ebeveynlerim ve akrabalarımla olan ilişkilerim kötüleşti.

Bu onu birkaç yıl önce tanıştığı genç bir adamın, Gorakh'ın kollarına itti. Bu eşitlerin partnerliği değildi. Gorakh onun her şeyi oldu. *Ailemle ilgili hislerimi geçmişte bırakıp yoluma devam etmeye çalıştım. Gorakh vardı. Mutlu olmak için bir şansım vardı. Sadece Gorakh'ı sevebileceğime inanmaya başladım. O bütün umutlarımı, arzularımı bağlayabileceğim biriydi. Onu sadece o olduğu için sevdim, ya da en azından kafamda oluşturduğum fikir için. İlişkimize kendimden daha fazlasını verdim. Ancak çok geç fark ettiğim bir şey ona fazla değer verdiğim ve hayatımı onun ihtiyaçlarına uygun olarak düzenlediğim olgusunun Gorakh'ı mest etmesiydi. Her ayak işini ben koşuyor, köpeğini yıkıyor, benden istediği her şeyi yapıyordum. Onu memnun etmek için her şeyi. Ne yazık ki bunların yetmediği anlaşıldı ve ilişkinin tazeliği zamanla yok olduğunda ansızın çürük bir meyve gibi içimi oydu. Ancak benim ona olan aşkım ölmedi. Beni sürekli ihmal etmesi ve küstahlığı hiçbir şeyi değiştirmedi. Onu hep hayatımın aşkı olarak gördüm. Canı ne zaman isterse benim etrafında olmamdan keyif alırdı. Ben ise ne olursa olsun seven biriydim. Sonra hamile kaldım ve Gorakh beni terk etti. Benimle hiçbir ilgisinin olmasını istemedi. O andan itibaren ben sadece sırtından atmak için her şeyi göze aldığı bir yüktüm.*

Sonra bütün anımsadığım hamile olduğumu teyit eden sonogramın gerçekliği, annemin geçirdiği şok ve acısı, babamın buz gibi düş kırıklığı ve kürtaj olmanın kahredici suçluluğuydu. Sabahları bileklerim neredeyse kemiğe kadar kesilmiş, yastık kılıflarım kan ve gözyaşına batmış olarak ve göğsümde ve ciğerlerimde nefes almama izin vermeyen sürekli ağrıyla uyandığımı anımsıyorum – sanki bir boşluk vardı. Her şeyi kaybetmiştim. Her şey anlamsızdı.

Bir kez daha, acının miktarı ne olursa olsun ya da durum ne kadar umutsuz görünürse görünsün yaşamı yöneten işlenmemiş anılardır. Anisha şimdi çok farklı hissediyor. Şöyle ifade ediyor kendini: *Sekiz aylık terapinin ardından yavaş yavaş daha taraf-*

sız ve mantıklı bir insana dönüştüğümü hissettim. Şimdi kendimi yeni bir insan gibi hissediyorum. Bunun için sonsuza dek müteşekkirim. Eğer size değer vermeyen bir kişiye umutsuzca bağlanmış olmak nedeniyle ya da kullanılmış ve terk edilmiş hissetmekten dolayı elim bir durumda kaldığınızı düşünürseniz yeni bir yol seçebilirsiniz. Hepimiz bize keyif veren ve öz değerimizi güçlendiren ilişkileri hak ederiz. Eğer bunu hissetmiyorsanız, o zaman saplanıp kalmanıza neyin sebep olduğunu iyice düşünün. Başa çıkmak için yeni yollar öğrenirken ve işlenmemiş anılar dönüştürülürken siz de dönüşebilirsiniz.

YIKIMIN DANSI

Aile içi istismar hakkında öyküler duyduğumuzda bu tür deneyimlerin nasıl olabildiğini birçoğumuz hayretle karşılarız. "Adam nasıl böyle davranabilir?" "Kadın bunun olmasına neden izin verdi?" Yanıt genellikle bunun basitçe beyinde hapsolabilen türdeki anıların ve düşünce, duygu ve davranışları iterek ortaya çıkaran yolların daha aşırı uçtaki bir örneği olduğudur. Çiftler arasındaki yıkıcı etkileşimin, sonu gelmeyen sözlü çatışmalardan fiziksel istismara kadar yayılabilen geniş bir çeşitliliği vardır. Bazı çatışmalar çiftin kendi arasında halledilebilir. Ama bazen istismar, dünyadaki anlaşmaların tamamının durduramayacağı bir döngü haline gelir. Bu vakalarda, çalışmanın terapötik yardımla birlikte kişisel olarak yapılmasına ihtiyaç vardır. İstismarcı çiftlerin çoğu için çift terapisi ilk seçim değildir ve hatta iyi bir seçim bile değildir. Sindirilmeyi, tehdit edilmeyi, aşağılanmayı veya utandırılmayı içeren "sözlü şiddetin" tahrip edici duygusal etkileri olabildiğini anımsamak önemlidir. Hatta postpartum depresyonunda önemli ölçüde payı olduğu anlaşılmıştır. Şiddet, ister sözlü ister fiziksel olsun, kişisel bir meseledir. Her partnerin önce ayrı tedaviye ihtiyacı vardır. Sonra, eğer hâlâ "çift" olarak sorunları varsa, yetkili bir terapiste başvurulabilir. Bunun için Ek B'deki bir kaynak listesinden yararlanılabilir.

Bu tür yıkıcı ilişki örüntüleri olan bazı insanların flört ederken veya mahrem bir ilişki öncesinde ince ruhlu görünmeleri kolay-

dır – aslında en başta bu şekilde arkadaşlık kurarlar. Çoğu zaman insanlar ciddi bir ilişkiye girinceye, hatta birlikte yaşayıncaya dek sorunlar başlamaz. Bir partnerin geçmişinde denetleyicilik olduğu durumlarda tahakküm çoğu kez flört ederken başlar. Ancak, Anish'nın durumunda olduğu gibi, birçok çift için taze aşkın ışıltısı denetleyici tavrın gerçek anlamını gizler. Samimiyet arttıkça sorunlar gerçekten kızışır ve eski tetikleyiciler daha sık dürtülmeye başlar. Birçok vakada bu yeni "aile" durumundaki güncel tepkileri tetikleyen şey çoğu kez geçmişteki sağaltılmamış acıdır.

İnsanların, geçmişlerindeki travmalar ve yetiştirildikleri ortamlar nedeniyle duygusal acıya tepki verme şekilleri de farklılık gösterir. Buna çocukluklarının geçtiği evde gördükleri etkileşim türleri de dâhildir. Örneğin, "Yeterince iyi değilim/Değersizim" duyguları öfkeyle ve sert ve ani tepkiler vermekle, ya da "kimse umursamadığı" için teslimiyet ve çöküntüyle sonuçlanabilir. Bazen de sürüp gitmekte olan sözlü ya da fiziksel istismar düzeylerine yükselir. İstismar edilen kişi tehdide ve mevcut durumun acısına tepki gösterir. Yine de insanlar kendi travma geçmişleri nedeniyle bu tür bir ilişkiyi devam ettirebilir.

İstisnalar vardır elbette. Bazı insanlar mali zorluklar, kültürel beklentiler ya da aşırı denetim biçimleri yüzünden süren sağlıksız ilişkiler içine hapsolurlar. Ancak bizim buradaki hedefimiz bu tür etkileşimlerde ortak olan psikolojik dinamikleri araştırmaktır. Bunlar düşünebildiğinizden daha sık meydana gelir ve sizi ve çevrenizdeki insanları etkiliyor olabilir. Bir sonraki bölümde sözlü istismar düzeyinde çatışma halinde olan çiftlere bakacağız. Genel olarak, önemli soru şudur: Değişim konusunda ısrarcı olmadan önce partnerlerden herhangi biri ne kadar dayanacaktır?

Öfkenin Kötü Yönetimi

Jack'in tedaviye gönderilme nedeni karısının terapistinin ondan bir çift terapisi seansına gelmesini istemesiydi. Klinisyen bazı sorular sordu ve şimdiki davranışları ile geçmişi arasında bir bağlantı gördü. Onu EMDR terapisine yönlendirdi, çünkü kavgacı ve denetleyici davranışlarından ve geçmişte yaşadığı

travmalardan kaygı duymuştu. O ve Mary üç yıldır birlikteydi. Mary'ye asla doğrudan saldırmadıysa da, kişisel eşyalarına zarar vermiş ve münakaşaları daha sık ve tartışmalı hale gelmişti. Bunlar çok yakında istismarların artabileceğinin uyarı işaretleridir. Mary son zamanda kocasına bir sınır koymuştu – Jack'in kişisel terapi almaya ve hareketlerini değiştirmeye ihtiyacı vardı, aksi halde yaşadıkları apartman dairesinden taşınması gerekecekti. Mary EMDR terapisi alarak kendi çocukluk sorunlarının üstesinden gelmişti. Şimdi artık ilişkiyi bitirebilme yeteneğine sahip, finansal açıdan bağımsızdı ve Jack değişmediği takdirde tam da bunu yapmayı planlıyordu.

Jack daha önce terapiyi denemiş, ancak bir yararını görmemişti. Bunda şaşılacak bir yan yoktur, zira çocukluktan gelen ve yetişkin ilişkilerinin sağlıklı olmasını engelleyen duygular terapistin ofisinde de var olmaya devam edebilir. Neyse ki Jack bu sorunların tedavisinde uzman olan çok yetenekli bir terapiste düştü. Buna rağmen, ilk seanslarda kendi içine bakmaya direndi, onun yerine Mary'nin pek çok "kusurunu" (hiçbiri mantıklı görünmedi) vurgulayan öykülere odaklandı ve terapistinin eksiksiz bir öykü toparlama girişimlerini savuşturdu. İlk randevularının birkaçını kaçırdı, diğerlerine de geç geldi. Katıldığı seanslarda halen alkol ve marihuana kullandığını, depresif semptomlarını ve yirmi bir yaşında ansızın biten bir ilişkinin ardından intiharı denediği bir örüntüyü anlattı. Esasında, duygusal bunalımını Mary'nin üzerine yıkan acılı bir insandı o.

İçinde bulunduğu ruh hali ve aslında davranışlarının Mary'yi resmin dışına itiyor olması ayrıca kaygılar yarattı. Bu yüzden terapisti her ikisiyle birlikte buluşarak açık bir plan oluşturdu: fiziksel şiddetin tırmanmasını önlemek. Jack'in kötü davranışlar sergilemeye başlaması durumunda Mary'nin kendini korumak için bir plana ihtiyacı vardı. Jack'in de hem Mary'nin hem de kendi iyiliği için davranış biçimine son vereceği bir plana ihtiyacı vardı. Davranışları sadece kendi başarısızlık duygusunu yükseltiyordu ki, bu da olumsuz döngüyü besliyordu. Jack'den öfkesinin ne zaman tetiklendiğini sezinlediğine dikkat etmesi – ve sonra Mary'yi işe karıştırmak yerine meseleleri "beklemeye"

alıp "evi terk etmesi" istendi. Daha verimli sonuç alınabilen bir tepki geliştirmek amacıyla "meseleleri" terapiye taşıması için teşvik edildi. Başta buna direndi, ancak epeyce tartıştıktan sonra "kendi yolunun" işe yaramadığını kabul etti.

Mary, Jack'in tetiklenmiş görünmesi halinde geçici olarak evden ayrılmayı kabul etti. Geçmişte Mary ayrılmak istediğinde Jack onu hiç durdurmamıştı ve gerekirse ikisinden birinin ayrılması konusunda da hiçbir tereddüt göstermedi. Bu şekilde uygulanabilir kısa dönemli bir plan meydana getirildi. Aslında Jack'in plana uymaması halinde (ve neticede eğer kısa sürede bir değişiklik olmazsa) evden derhal ayrılması gerekeceğine Mary'nin çoktan karar vermiş olması (ve her iki terapistin de burada anlaşması) Jack'in motivasyonunu yükseltti. Terapiye gelmeye bayılmamakla birlikte ilişkilerini muhafaza etmek konusunda samimiydi ve yeni bir yol denemeyi kabul etti.

Bir sonraki seansta Jack, Mary'le ilgili son zamanlardaki öfkeli düşüncelerini, özellikle onunla karşılaşmadan önceki davranışlarına ve yapmış olduğu seçimlere dair sıkıntılarını terapistine "sahnesi sahnesine" anlatmayı memnuniyetle kabul etti. Bu görüşmelerde öfkenin arkasındaki güvensizliği, başarısızlık korkusunu, utancı, derin bir yetersizlik ve güçsüzlük duygusunu görmek kolaydı. Jack yanlış olduğuna tam olarak inanmadığı davranışlarıyla birlikte sorunları da anlamak ve ele almak için çabaladı. Mary hakkında öfkeyle atıp tutar ve birkaç dakika sonra şimdiye dek sahip olduğu en iyi ilişkilerinden birini kaybetme korkusunu gözyaşları içinde ifade ederdi. EMDR sürecini denemeyi kabul etti.

Bundan sonraki seansta, Jack son zamanda Mary ile olan bir kavgalarından yakınarak başladı. Terapisti kavgayı konuşurken Jack'in ellerini göğsüne koyduğuna dikkat etti. Bu duyumsamadan bir Geri Yüzdürme yaptılar ve ilk hedeflerini buldular: on yaşındayken anne ve babası arasındaki öfkeli bir kavganın, evdeki asla çözüme kavuşmayan birçok meydan savaşından birinin anısı. Jack ilk kez kendi geçmişi ile bugün arasındaki bağlantıyı görebildi ve hissedebildi. Olumsuz bilişi "Güçsüzüm" idi. Olumlu bir biliş için seçimi "Şimdi seçeneklerim var" oldu. Birçok şey şimdi anlam kazanmaya başladı.

Bu anıyı tam anlamıyla işlemek birkaç seans sürdü, fakat her yeniden değerlendirmede Jack ve terapisti yapılan işin karşılığını verdiğini görebiliyordu. İçgörüsüyle birlikte hem kendine hem Mary'ye olan şefkati çarpıcı biçimde arttı. Çocukken tanıklık etmiş olduğu kavgaları işlerken şimdiki evinde tartışma çıkarma dürtüsü azaldı. İlk kez olarak, en çok sevdiği iki insanı birbirini harap ederken izledikçe ne kadar güçsüz hissettiğini ve bunun ilişkileri bir savaş alanından (sorunların hiçbir zaman çözümlenmediği sonu gelmez acı ve mücadele yerleri) başka bir şey olarak görme yeteneğini etkilediğini açıklıkla tartışabildi. Son olarak, acı veren bir gerçekliği sindirmeye başladı – tacizci babasınınkini çok benzeyen şimdiki davranış tarzı, özellikle Mary'nin geçmişine duyduğu kıskançlık.

Bu ilk hedefin yenide işlenmesi tamamlandıktan sonra Jack güçsüzlük duygularıyla ilişkili başka anılar üzerinde çalıştı. İçkiyi ve uyuşturucuyu bıraktı, civardaki bir spor salona gitmeye başladı ve kendi sorunlarını halletmek için kendi EMDR terapistiyle çalışmayı sürdüren Mary ile sakin ve açık bir diyalogun yolunu açık bıraktı. Jack ve terapisti duygusal kabarmalar karşısındaki tepkilerini gözlemeye devam ettiler, ancak Jack artık kendini aynı şekilde tetiklenmiş hissetmedi. Terapistine, bazen öfkeli ve umarsız olabilse de içinde bir şeylerin gerçekten değiştiğini söyledi. Baştaki Geri Yüzdürmede yapmış olduğu gibi bunu ellerini göğsünün üstüne koyarak gösterdi ve "Artık o duyguyu yaşamıyorum. O duyguyu kendimi bildim bileli yaşadım ama artık o duygu orada değil" dedi.

EMDR anı işleme süreçleri tamamlandıktan sonra Jack ve Mary ilişki kurma becerilerine odaklı olarak çift terapisine gönderildi, zira ikisi de çocukken birbiriyle ilişkiyi sürdürürken anlaşmazlıkları nasıl halledeceklerini öğrenmemişti. Her ikisi de ebeveynlerinin bu becerilere sahip olmadığını itiraf etti. Diğer taraftan, kendileri bu becerileri öğrenebileceklerini düşündüler ve onları gelecekte sahip olmayı planladıkları çocuklarına öğretmeyi istediler. "Güçsüzüm" duygusundan çok uzaklaşmış olarak, şimdi Jack'in davranışları onun kendi yaşamında ve kurmakta olduğu ailenin yaşamında olumlu değişim için bir etken olabileceğine inanan bir adam olduğuna işaret etmektedir.

İlk seansında Jack'in terapisti ona terapiye gelme nedenini bir yere yazmasını söylemişti. O da şunu yazdı: "Geçmişle başa çıkmak istiyorum." Bunun açıklamasını yaparken, terapistine Mary'nin geçmişini hazmetmek istediğini söyledi. İşlemek zorunda olduğu bir kendi geçmişi olduğunu düşünmedi. Sadece *onun* geçmişiyle başa çıkacak bir yol bulması gerektiğini düşündü. Neyse ki, gerçi pek umduğu yoldan olmasa da, bu amaca başarıyla ulaştı.

Yararlı İlişki Becerileri

Jack ve Mary'nin kendi terapistlerinden öğrendiği bazı becerilerin her ilişki için yararlı katkıları olabilir. Etkileşimleri bir süreklilik içinde düşünmek önemlidir. Jack ve Mary'nin ilişkisi öfke ve tartışmalar tırmandıkça giderek tehlikeli bir hal alırken, hepimiz tetiklendiğimiz ve öfkelendiğimiz zamanlar yaşarız. Bu bazen kendi sorunumuzun acısını partnerimizden çıkarttığımız noktaya varır. Bu bölümün sonuna yararlı olabilecek daha başka becerilerle ilgili bir kısım ekleyeceğim, ancak öfke içeren ilişkilerle en doğrudan ilişkili olan birkaçını buraya alıyorum.

Bir plan oluşturun – partnerinizle sizin aranızda tırmanan öfkeyi her ikinizi de birbirinizi kırmaktan ve çocukları tartışmalara tanık olmaktan korumak için nasıl yöneteceğiniz hakkında sıkı bir anlaşma. Ebeveyn tartışmaları çocuklar üzerinde yıkıcı etkilere sahip olabilir ve onların güvenlik duygularını paramparça edebilir. Anlaşmaya bir "Mola" planı dâhil edilebilir. Bu partnerinize bir "Mola"ya ihtiyacınız olduğunu söylemeyi ve ne zaman geri döneceğinize ve meseleyi duygulardan arınmış olarak tartışacağınıza birlikte karar vermeyi içerir. Eğer plana sadık kalmanın karşılığında hemen sonuç alamazsanız profesyonel destek için bir terapiste ya da yerel bir aile içi şiddet programına başvurun. Anlaşmalar her iki taraf da onlara gerçekten bağlandığı ve uyduğu takdirde işe yarar. Bazı çiftler için vasıflı bir aile içi şiddet terapistinin profesyonel müdahalesi olmadan bu hiç mümkün değildir. Diğerleri için dışarıdan yardım almak bile yeterli olmayacaktır. Ne zaman "yetti artık!" diyeceğinizi bilin.

Eğilimler bulmaya çalışın – kendinizi içeriğe çok fazla kaptırmayın. Kavganızın örüntüsünü çözmeye çalışın – belki tipik olarak ne zaman başladığına, nerede meydana geldiğine, kavganızın konusuna ve kavganın çözüme ulaştığı/ulaşmadığı yollara dikkat edin. Nötr olduğunuz/ öfkeli olmadığınız bir zamanda konuları tartışın ve Mola almayı kabul ederek ya da tıkandığınızda tarafsız bir yardımcının desteğini arayarak üzerlerinde birlikte çalışmayı deneyin. İkinizin sorunu birlikte (bir takım olarak) gözden geçirdiğiniz bir tutum içinde olmaya çalışın.

Kendi "tetikleyicilerinizi" bilin – güçlü duyguları ya da verimli olmayan tepkileri ateşleyen meseleler ya da senaryolar. Partnerinizi bu konularda eğitin ve tetiklendiğiniz ve bu yüzden daha sakin hissedene dek ilişkiyi kesebileceğiniz konusunda partnerinize bilgi vereceğiniz bir yöntem üzerinde anlaşın. Kendinizi de partnerinizin tetikleyicileri konusunda eğitin. Bu, her ikinizin de bu tetikleyicileri yaratan meselelerde içgörünüzün ve dolayısıyla sevecenliğinizin artmasına da yardımcı olacaktır. Partnerinizin size nasıl tepki göstermesini istediğinizi karşılıklı rol yaparak gösterin.

Kendini İt, Beni Çek

Çoğumuzun çocukluktan gelen çeşitli yaraları vardır ancak bazılarımız daha ziyade karabasanlara benzeyen deneyimler geçirmiştir. Linda bu kategorideydi ve bu durum onun hem mutluluğunu hem de ilişkilerini etkiledi. Daha bebekken, annesi dans kariyerini sürdürebilmek için onu bir akrabasına vermişti. İki yıl sonra geri döndü ve Linda'nın geri verilmesini talep etti ki, bu da küçük çocuğun kelimenin tam anlamıyla, o güne dek bildiği tek anne babasının kollarından çığlıklar içinde çekilip alınmasıyla sonuçlandı. Linda bundan sonra çocukluğu boyunca, ona berbat bir kişi olduğunu hissettiren alkolik annesi tarafından sözlü ve fiziksel olarak taciz edildi. Ayrıca henüz çok küçükken üvey babası ve daha sonra on yaşındayken bir kız kuzeni tarafından rahatsız edildi. Annesine bundan söz ettiğinde her şeyin onun suçu olduğu kendisine hissettirildi. İlkgençlik yılları evdeki ve

okuldaki zorbalık ve aşağılanmalarla doluydu ve bir yetişkin olmak onu çok az rahatlattı. Yedi yıllık evliliğin ardından kocasının, ruh ikizi olduğuna inandığı kişinin, akrabalarından biriyle ilişki yaşadığını öğrendi. Sonra da on beş yaşındaki kuzeninin üç yaşındaki oğlunu ve küçük kızını taciz etmiş olduğunu keşfetti.

Kırk üç yaşındayken düşük öz güven, depresyon, anksiyete ve şiddetli evlilik sorunlarıyla terapiye geldi. Patolojik kıskançlığı, sinir nöbetleri ve kocası Leonard'a yönelttiği öfke saldırılarıyla yarattığı kaosa kocası da artık dayanamaz hale geldi. Sonunda bir şeyler değişmediği takdirde onu boşamakla tehdit etti. Daha önce de iki sene terapi görmüş ve geçmişi hakkında bir kavrayışa sahip olmuştu ama tepkileri değişmemişti. Leonard kendi hareketlerinin sorumluluğunu almış, evliliklerine tamamen bağlı kalmış ve bunu her fırsatta göstermişti. Linda bunu entelektüel olarak biliyordu, ancak duygusal tepkileri daha önceki bütün travmalarıyla besleniyordu.

İnsanlara Linda'ya davranıldığı kadar kötü davranılırsa, bütün ilişkileri bundan zarar görebilir. Birçoğumuzun hiç anlamadığımız akrabaları, tanıdıkları, çalışma arkadaşları vardır. Neden çocuklar gibi davranmaya devam ederiz? Her türlü başarısız ilişki (evlilikler, arkadaşlıklar, üvey ebeveynler, eşimizin anne ve babası ya da çalışma arkadaşları) çoğu kez işlenmemiş anı ağlarında depolanan duygu volkanının bir ürünüdür. Bazen tatlı, diğer zamanlarda duyarsız ya da öfkeli – bu insanlar çoğu zaman anlaşılması zor yollardan tetiklenirler. Buna bir de çocukken hiç kendi kendini sakinleştirecek beceriler öğrenmedikleri gerçeğinin yanı sıra kendi ebeveynlerinden görmedikleri için başkalarına empati duymakta zorlandıklarını da ekleyin. Hayatın neden sık sık birbiri ardına bir dizi kişilik çatışması haline geldiğini görmek zor değildir. Endişe, depresyon, intihar girişimleri çoğu zaman resmin parçasıdır; çünkü en derinlerde korkmuş ve önemsiz hissetmelerine neden olan işlenmemiş anı ağları vardır.

Sadakatsizlik de dâhil, travmaların hepsi işlendikten sonra Linda ve Leonard'ın artık mutlu bir evliliği var ve başkalarına yardım etmeyi umarak kendi deneyimlerini paylaşmak istiyorlar. İşte kendi durumlarındaki çiftlere, ya da kontrolünü kaybetmiş

görünen biriyle ilgilenmeye çabalayarak çare arayanlara bir kavrayış sunmak için önerileri.

Linda'ya göre:

Kendini tekrarlayan bir işlevsizlik örüntüsü içindeydik. Kocamın beni görmezden gelmesi veya ben konuşurken yürüyüp gitmesi de dâhil, terk edilmek gibi gelen her şeye karşı aşırı derecede hassastım. Arkasını dönüp gittiğinde tepem atardı. Acaipti; ben bile anlamadım! Nasıl iletişim kuracağımızı gerçekten bilmiyorduk. İkimiz de diğerini dinlemiyordu. Çok ağladım, bazen önemli görünen şeylere, bazen de sadece ağlamak istediğim için.

Alkolik bir anneyle yaşamış olmaktan dolayı çocukluğumun bir ürünü olarak hayatımda hep bir dramatik durum olması gerektiği duygusu vardı. Gerçekçi olmayan beklentilerim olur, sık sık birlikte geçirdiğimiz iyi zamanları sabote ederdim – ya da kavga etmeyeli uzun zaman olmuşsa başlatmanın bir yolunu bulurdum. İyi ya da kötü, o dürtüye ihtiyacın vardı. Çok çabuk öfkeleniyordum, sabrım ise çok azdı. Bu onun için bir kontrol düğmesiydi. Ne demek istediğimi anlatmaya çalışırken sinirlenirdim ve o da öfkelendiğim anda kendini içe kapatırdı. Bana değer veriyormuş gibi hissetmedim, o da sanki ona saygı duymuyormuşum gibi hissetti. Yalnız olmaktan hoşlanmıyor, her zaman nerelerde olduğunu sorguluyordum. Tabii bu onu öfkelendirir ve bağırıp çağırmaya başlardı.

EMDR'den sonra beni hayrete düşüren gerçekten kim olduğumu keşfetmekti. Yalnız olmaktan keyif aldım. O zamanı iple çektim. Artık eskisi gibi korkmuyor ya da güvensiz hissetmiyordum. Yeni bir benlik duygum vardı. Ne istediğimi tanımlayabiliyordum ve isteğimin peşinden gittim. Ayrıca daha güvenilirdim. Tartışmalar iyice kesildi. Bir şeyden vazgeçiyor gibi hissetmeden nasıl uzlaşıldığını öğrendik. Farklı bir şekilde sevmeyi öğrendim. İlişkilerden önceden olduğundan daha fazlasını elde ettiğimi keşfettim. Onun ne istediğimi bilmesini beklemek yerine ne istediğimi ben ona söyledim.

Diğer çiftlere tavsiyem ilişkinizin değerinin ne olduğunu ve ilişkinize ne kadar yatırım yaptığınızı gerçekten değerlendirmek-

tir. İlişkiyi bitirmek için çok acele davranmayın. Eğer birbirinizi gerçekten seviyorsanız; çalışın. Çekip gitmek kolaydır, ama ne öğrenmiş olacaksınız? Yine aynı yanlışları diğer kişiyle tekrarlamayı nasıl önleyeceksiniz? Boşanan insanların birden fazla evlilik yapmasının bir sebebi vardır. Sevgi, güven, saygı yeteneklerinize engelleyen geçmişten gelen meseleler olabilir.

Ateşli tartışmalar yaşamak evliliğin başarısızlığa mahkûm olduğu anlamına gelmez. İşte uygun yardımın işleri nasıl geriye döndürdüğü üzerine Leonard'ın görüşü:

Terapiden önce kimi zaman gururu okşanmış ve heyecanlı bazen de şaşkın ve öfkeliydim. Bir tarafta becerikli, cömert ve yaratıcı kadın vardı. Ancak diğer taraftan beni aşan çalkantılı ruh haliyle çok zalim olabilirdi. Bu iki kişilik arasındaki farkı savunmak için ne yapacağımı bilmez haldeydim.

İkimiz de evlilikteki çatışmaları duyguyla çözümlemekten daha etkili yollar olduğunu öğrendik. Sürekli, sevgi dolu ve bağlayan bir ilişkinin oluşturulması sırasında ortaya çıkan farklılıklarda anlamsız, duyguya dayalı didişmenin yerine nazik, sonuca yönelik çözümler koyabilirsiniz. EMDR'den önce ile EMDR'den sonra arasındaki büyük fark aslında güvendi. EMDR'den sonra ilişkimiz sağlam, değişmez bir temele oturdu. Bu yeni dinamik yerleştikten sonra bunu daha önce hiç sahip olmadığımız, uzun güven oluşturma yılları izledi. Evliliğimize gerçek, zamanda etkinliği kanıtlanmış güç kazandırmak için yeni altyapımızı kullandık.

Görebildiğiniz gibi, Linda ve Leonard çok farklı yollardan iletişim kuruyorlar. Linda, Leonard'ın onun duygularına değer vermediğini düşünerek hiçe sayıldığını hissetti. Leonard da Linda'nın onun mantığına değer vermediğine inanarak, aynı şekilde hissetti. Birçok çiftte olduğu gibi, ilişkileri birbirlerinin damarına basmadan iletişim kurabilir hale geldikçe güçlendi. Leonard'ın ifade ettiği gibi, "Başarılı bir evliliğin tutkuya, duyguya VE idrak kabiliyetine, ama hepsine uygun zaman ve yerde ihtiyacı olduğunu öğrendik." Herhangi bir çift için, işlenmemiş anılar engelleyici olmadıkça yaşam daha kolaylaşır.

Bazen mevcut durumun hiç umulmadık ve görünüşte alakasız bir şeyi tetikleyebildiğini hatırlamak önemlidir. Yine sağlıklı bir romantik ilişkiyi sürdürememiş olan Ava buna bir örnektir. Aktif bir uyuşturucu müptelası olan bekâr bir anne tarafından büyütüldü. Dahası, annesinin uzatmalı sevgililerinden biri ergenlik çağı boyunca Ava'yı hem sadistçe hem de cinsel olarak taciz etti. Kız arkadaşları konusunda makul seçimler yapan Ava'nın geçmişte erkeklerle olan bütün ilişkileri cinsel, fiziksel ve duygusal olarak aşağılayıcıydı. Halen Oscar ile "kesintili" bir ilişki yaşıyordu. Oscar fiziksel ya da cinsel istismarcı değildi, ancak geçmişte sözlü hakaret ettiği zamanlar oldu ve pek uyarı vermeksizin sık sık Ava'yı terk etti. Bir çift olarak patlamaya hazır (çoğu zaman Ava'nın hayal kırıklığı içinde saçlarını çekip koparmasıyla sonuçlanan) tartışmalarla mücadele ettiler. Annesinin tacizci erkek arkadaşınınkileri de içeren birtakım eski anılarını işlemek Ava'nın kendisine karşı çok daha iyi duygular beslemesiyle sonuçlandı, ama ilişki kalıbını değiştirmedi. Böylece, durumun geniş kapsamlı bir değerlendirmesi yapıldıktan sonra Oscar ortak bir seansa çağrıldı.

Oscar Ava'yı sakin, destekleyici, bağımsız ve tatlı, ancak kıskanç, öfkeli ve kontrolcü olarak tarif etti. Ava Oscar'ı bağlandığını hissettiği "iyi bir adam" olarak betimledi, ancak "işler sarpa sardığında" ilişkiyi bırakıp kaçma eğiliminin onu korkuttuğunu da ayrıca belirtti. Oscar onu üzdüğünde "kendini kaybettiğini" söyledi ki, bu da Oscar'ı şiddeti tırmandırmaktan (çocukluğunda sık sık tanık olduğu bir şey) korkarak ilişkiden "kaçması" için tetikledi. Oscar ayrıca diğer kadınlarla olan arkadaşlığı söz konusu olduğunda onun "paranoya derecesindeki kıskançlık ve öfkesinden" rahatsız oldu.

Terapist Oscar'ın da bulunduğu ortamda, son zamandaki bir kavgada "kendini kaybetme" duygusu yaşamasıyla başlayarak, bir Geri Yüzdürme tekniğini uygulamak için Ava'nın iznini aldı. Teknik onu dokuz yaşındayken evde kalması için ve o akşam onu evde tek başına bırakmaması için annesine çığlık çığlığa bağırdığı oturma odalarına götürdü. Anıda, Ava annesinin dikkati-

ni çekme çabasıyla ve zihni kendi ilişkileriyle meşgul annesinin onu terk etmesini önlemek için yumrukları kanayana dek duvarlara vurdu. Sorun aslında "önemsizim" duygusu ve tek başına bırakılma korkusuydu. Oscar ve Ava o seanstan kavgalarının tetiklediği acıyı daha iyi kavrayarak çıktılar. Ava ayrıca bir sonraki EMDR hedefini de meydana çıkarttı. O çocukluk anısını işlemek ilişki dinamiğini değiştirdi. İhtiyaçlarını ve arzularını korkmadan veya dram haline getirmeden anlatabiliyordu.

Yine Bir İlişki Tüyosu

Yardım istemekten utanmayın. Televizyon programları aşkı bulmanın neşe ve kederini sık sık sergiler, ancak hiçbir zaman bunu iyi şekilde sonuçlandırmanın bütün zor yanlarını açıklayacak veya vurgulayacak kadar devam etmezler. Eğer büyürken bir ilişkinin nasıl yürütüleceğini öğrenmediyseniz belki bir kitap okuyabilir, bir derse katılabilir veya yardım için bir terapisti görebilirsiniz. Bu doğuştan olan bir şey değildir. Bizim bunu ebeveynlerimizden öğrenmemiz gerekirdi, ancak onlar da kendi bilmedikleri bir şeyi bize öğretemezler. Oysaki kendi çocuklarımız ve diğer sevdiklerimizin yararı için bunu öğrenmeye ihtiyacımız vardır. Sonuç olarak sağlıklı bir yetişkin ilişkisi için duygusal olarak sağlıklı iki yetişkine ihtiyaç vardır.

SAHİP OLMAK YA DA OLMAMAK

Sık sık insanların aramalarına rağmen ciddi bir ilişkiye ilgi duyan hiç kimseyi bulamadıklarını söylediğini duyarız. Ötekiler ise evliliğin başkaları için iyi olabileceğini, ancak kendilerinin "evliliğe inanmadığını" söyler. Sorulduğu zaman, anne ve babasının birlikte ne kadar mutsuz oldukları ve kendilerini bu tür bir hapishaneye kapatmak istemedikleri hakkında konuşabilirler. Anne ve babasının boşanmasının ıstırabını yaşamış olanlar şanslarını denemek istemezler. Ne yazık ki tarihin kendini tekrar etmesinin kesin olduğuna inanırlar. Tarih ilgilenilmeden bırakıldığı takdirde böyle bir ihtimal varken, bunun doğru olması gerekmez.

Ebeveynlerimizin hatalarından öğrenebiliriz ve acıyla büyürken gördüğümüz zararı da telafi edebiliriz. Daha önce yürümemiş olan ilişkilerimiz olmuşsa bile kendi hatalarımızdan öğrenebilir ve daha iyi seçimler yapabiliriz.

Seçme Özgürlüğü

Gördüğümüz gibi, mevcut ilişkide yaşanan sorunlar için nedenler vardır. Bellek ağlarımız içinde kilitli kalmış, farkında olabildiğimiz ya da olmadığımız erken çocukluk döneminin korkuları olabilir. Ayrıca yanlış partnerler seçmemize sebep olan yıkıcı örüntüler içine sıkışmış olabiliriz. Bu örüntülerin birçoğu ebeveynlerimizle olan, kaçınmamızın mümkün olamadığı *onların* işlevsiz ve uygunsuz çözümlerine dayalı ilişkilerimizden kaynaklanır. Örneğin, birçok aile terapistinin "üçgenler" dediği şeye (ebeveynlerimize kendi sorunlarıyla başa çıkmalarında yardımcı olan, onlarla bağlantı kurmanın bir yolu) yakalandığımız için ebeveynlerimizin bize devrettiği duygusal yük tarafından yönetilebiliriz. Bazen evlilikte stres yaşanıyorsa ebeveynler baskıyı azaltmak için "özel çocuğa" odaklanır. Çocuk ister başarı, ister ihtiyaç nedeniyle "özel" olsun, ilgi odağı haline gelebilir. Evlilikte çatışmanın yaşandığı diğer zamanlarda ise bir ebeveyn çocuklardan birini kendisinin "özel çocuğu" olarak seçecektir. Sonia'nın durumu böyleydi.

Sonia işçi sınıfından bir İtalyan aileden geliyordu. Başta terapiye depresyon, umutsuzluk hissi ve yaşamında anlam bulamama nedeniyle geldi. Kocaları ve çocukları olan iki kız kardeşinin aksine o hiç evlenmemişti. Otuz dört yaşında, kendisini çocuk yetiştirmeye büyük değer veren bir ailedeki aykırı tip olarak gördü. Yalnızdı, sosyal olarak içine çekilmişti ve hiçbir zaman gelişimini besleyecek ve onu destekleyecek erkekler bulamamış gibiydi.

Aşkı bulmaktaki başarısızlıkları, babası tarafından onun duygusal yakınlık ihtiyaçlarını karşılamak için "gözde" olarak kullanıldığı bir çocukluk "üçgeninden" geldi. Babanın çocukluğunda çok istismar edildiği bir aile öyküleri vardı. "Terbiyesizlik ettikleri" zaman Sonia ve diğer çocuklarına tokat atmak, küfür

etmek ya da gazaba gelmek için "mazeret" buydu. Bununla birlikte, özel çocuğu olarak Sonia gerektiğinde ona karşı koyan gerektiğinde onu rahatlatan ailedeki tek kişiydi. Bu yüzden annesi ona içerler ve çoğu kez soğuk davranırdı. Sonia'nın babası uygun olan duygusal desteği almak için karısına gideceği yerde karısının ne kadar zor bir kadın olabileceği konusunda sır paylaşmak için Sonia'yı kullandı. Sonia daha sonra babasından özel ilgi görmenin yolunu ve babasının "katlanılmaz" annesi hakkındaki olumsuz görüşlerine katılmayı öğrendi. Bunu yapmak, annesinin ona karşı olumsuz tavrı ve kıskançlığı göz önüne alındığında, zor değildi.

Annesi, babası ve Sonia arasındaki bu üçgen aslında duygusal yakınlık ve ciddi ilişki için müsait olmayan erkekleri arayıp bulması için ona tuzak kurdu. Ve serbest olmayan adamın şimdiki karısının veya kız arkadaşının bir yoksunluğu olduğu ve o nedenle de onunla oturmak zorunda olduğu yolundaki iddiasına kolayca inanmasına neden oldu. Bu onu ayrıca "zor geçmişi" nedeniyle sorumluluktan muaf olan bir partnerin duygusal patlamalarını da kabul etmeye hazırladı. İlk zamanlarda, Sonia onunla vakit geçiren ama aslında değer vermeyen ya da meşru kız arkadaşı konumunu teklif etmeyen erkeklere "razı" olmaya başladı. İlişki geçmişi acılı üçgenlerle ve ona "ihtiyacı" olan ama aslında onun için herhangi bir tür destekle orada hazır bulunamayan duygu istismarcısı erkeklerle doluydu. "Ben kötüyüm" "Sevimsizim" ve " Sevilmeyi hak etmiyorum" inanışlarıyla kodlanmış acılı anıları işlemek Sonia'yı birçok düzeyde özgürleştirdi. Şimdi tehlike işaretlerini tanıyor ve onu seçmekte serbest olan erkekleri seçiyor. Artık "öteki kadın" olmakla ilgilenmiyor.

Kapalı Tutmak

Çoğumuz sevdiğimiz kişiyle gerçek bir yakınlığı yaşama arzusu duyarız. Herhangi bir tehlike duygusu hissetmeden paylaşabilmeyi, ihtiyacımız olduğunda teselli edilmeyi, gülmeyi, eğlenmeyi ve yargılanma korkusu olmaksızın tutkuyla kendimizden geçmeyi isteriz. Ne yazık ki birçok insan çok az gerçek yakınlık

yaşamıştır, diğerleri için ise zaman içinde bu yakınlık uçup gider. Çoğu durumda bunun nedeni güvenebilme yetisini bir şeyin bozmuş olmasıdır. Duygusal güven eksikliği bizi acılarımızı paylaşmaktan alıkoyar, çünkü ebeveynlerimizin nasıl tepki vereceğinden korkarız.

Gördüğümüz gibi, kimimizin bizi bir sevgiliye yakın olmaktan alıkoyan eskiden beri süregelen korkuları vardır. Örneğin, Emily gerçekten sevdiği bir adamla evliydi. Fakat anlayamadığı bir nedenle, kendini rahat bıraktığı, kendini ifade ettiği ve gerçekten kendisi gibi olduğu takdirde onun "ortadan kaybolacağından" korkuyordu. Utanç, üzüntü ve korku duyduğunun farkındaydı. Bu duygulara "Değersizim" "Önemsizim" ve "Hiç kimseye güvenemem" inançları eşlik ediyordu. Duyguların çocukluktaki iki olaya dayandığı anlaşıldı: Biri altı yaşındayken annesinin onu okuldan almayı unutmasıydı. İkincisi sekiz yaşında ailesiyle birlikte bir eğlence pakındayken oldu. Aksilik yapmıştı ve onlar da arabaya binmiş ve onu orada bırakmışlardı. Şimdi, belli ki her iki durumda da Emily'nin ailesi sonunda onu almaya geldi. Ama zarar verilmiş oldu bir kere, çünkü yaşadığı acı ve korku gelecekteki ilişkilerinin temelini oluşturarak, daha o zaman bellek ağlarına hapsoldu.

Emily'nin öyküsü tekil bir vaka değildir. İlişkilerimizde nerede tatmin edilmemiş ya da engellenmiş hissettiğimizi incelerken kendimize şunu sormalıyız: Bizi sorunlarımızı çözmek için partnerimizle birlikte bir takım olarak çalışmaktan alıkoyan nedir? İletişim kurmaya çalıştık da başaramadık mı? Yoksa kendimizi ifade etmekten mi çekindik? Çoğu zaman arzularımızı iletmekteki yetersizlik öfkeyi açığa vurma, reddedilme ya da hiddetli bir yanıt duyma korkularına dayanabilir. Kimisi için de "Hayır" demek korkusunu içerir. Gerekçesi var mı? Daha önce denediniz ve şimdiki ilişkinizde duygusal olarak hezimete mi uğradınız? Değilse, tepkinizi açıklamak amacıyla bir Mihenk Taşı Anı bulup bulamayacağınızı görmek için Geri Yüzdürme tekniğini kullanmak, değiştirmek için ise Spiral, Işık Akımı ya da diğer teknikleri kullanmak yararlı olurdu.

Eğer eski meselelerin sizi yönlendirmekte olduğunuzu bulduysanız, kendinizi ifade etme cesaretini size vermesi için Güvenli Yer egzersizini kullanmayı deneyin. Partnerinizin kendinizi ifade etmekte zorlandığınızı ve bunun nedenini bilmesini sağlayın. Sorun üzerinde bir takım olarak çalışmak istediğinizi açıklayın. Size yardımcı olması için profesyonel desteği düşünün. Ne yazık ki birçok insan nasıl hissettiğini ve bu konuda ne yapacağını partnerinin "sadece bilmesi" gerektiğini düşünür. Hepimiz zihin okuyucu olsaydık iyi olurdu ama değiliz. Karşılanmamış olan ifade edilmemiş ihtiyaçlarımız olduğunda, önemsiz olma ve "yeterince iyi olmama" duyguları genelde daha önceki deneyimlerimizin işlenmemiş bellek ağının bir parçasıdır. Bu konuda bir şeyler yapmak bizim yükümlülüğümüzdür. Unutmayın, bu "Sahip olmak ve tutmaktır", kendine saklamak değil.

Nereye Gittin?

Görüldüğü gibi, bazı insanlar başından beri bir yakınlığın mümkün olmadığı ilişkiler seçer. Başkalarında ise ilişki süresi boyunca bir şey olur. Kendimizi kapatırız; partnerimizi kafası karışık, kızgın ve acı çeker halde bırakırız. Ne oldu? İlişki neden değişti? Nerede o evlendiğim kişi? Bu vakalarda çoğu zaman kendinden şüphe etme durumu ilişkiye gizlice sızar. Bazen sorunlar kişinin kendini yük gibi hissettiği bedensel sakatlıktan ya da ailenin geçimini sağlayan kişi rolündeki birine kendini başarısız hissettiren mali sorunlardan kaynaklanır. Güç dengeleri emeklilikle ve çocukların evden ayrılmasıyla değişir. Bazen bir kaza veya diğer travmalar utanç ve suçluluk duygularını kışkırtır. Bunlar bir çiftin tekrar yakınlaşacağı zamanlardır. Ancak bazen durum öyle rahatsız edicidir ki, bir şey bunun gerçekleşmesini engeller. Bart ve Cindy'nin durumu böyleydi. Gerçek bir aşk olarak başlayan ilişkileri ikisinin de nasıl yıkacaklarını bilmediği duvarlar yüzünden neredeyse sona eriyordu. Kendi durumlarındaki başka insanlara yardım etmek istedikleri için tedavi sonrası bir mülakatı kabul ettiler.

Bart ve Cindy terapiye geldiklerinde en az on beş yıllık evliydiler. Flört ettikleri dönemde ve evliliklerinin ilk yıllarında eğlendiler, güldüler ve aralarında derin duygusal ve cinsel bağlar oluşturdular. Ancak son on yıl duygusal açıdan çorak bir ilişkileri vardı. Cindy şöyle ifade etti:

Giderek birbirimizden uzaklaştık. Gerçekten, gerçekten her şey yolundaymış gibi davranmaya çalıştım çünkü tam olarak neyin ters gittiğini anlayamıyordum. Neden mutsuzduk? Neden yakın değildik? Sorun neydi? Çözemedim. Hiçbir fikrim yoktu. Böylece mahrem ilişkimiz bana, birbirimizi sevmemizle ilgili bir şey değil de, daha çok Bart'ın seksten aldığı "uçma hissini" kendisine acı veren şeyden kaçmak ve kendini bir insan olarak değerli hissetmek için bir uyuşturucu gibi kullandığı bir şeymiş gibi gelmeye başladı. Yani bana öyle bir duygu vermeye başladı demek istiyorum ve bu cinsel ilişki içinde evliliğimizin hâlâ devam ettiğine inanmaya çalışarak bu duruma ayak uydurmaya çalıştım. Ama kendimi terk edilmiş hissediyordum ve ona çok kızgındım.

Bart sahada doktor olarak görev yapmış ve eline bir silah alacağını hiç ummamıştı. Ancak, pusuya düşürüldükleri sırada bir adam öldürmek zorunda kalmıştı ve bundan suçluluk ve utanç duydu. Suçluluk duygusuyla öyle yıkıldı ki Cindy'ye de bir şey söyleyemedi – onun kendisine tamamen sırt çevireceğinden korkuyordu. Bart'ın artık evlendiği adama benzememesi yüzünden tedaviyi ısrarla isteyen Cindy'dir. Bart ona karşı artık duygusal olarak açık değildi – ve bu durum aralarındaki güvende kırılma yarattı. Örneğin, Bart'ın zihni kendi acısıyla öyle meşgul ve ölümle ilgili her şeyde öyle patlamaya hazırdı ki, Cindy babasının ölümünden sonra yıkıldığında Bart "Bir gün ağlamak yeter" diyerek ondan ağlamayı kesmesini istedi.

Ancak Bart onu kaybetmekten de korkuyordu. Bu yüzden kötü bir insan olduğunu düşünerek edilgenleşti ve karısının onayını kazanmak için, fazla mesai yapmak da dâhil, yapabildiği her şeyi yaptı. Cindy şikâyet ettiğinde daha fazla kendini savunamadı çünkü kendi ifadesiyle, *Yapmış olduğum şey yüzünden korkunç bir insandım. Ve bu tamamen bilinçaltıydı, yani demek istediğim, mutlu olmayı hak etmediğim, hayatın ödüllerini hak*

etmediğim gibi bir duygu vardı sadece. Bedelini ödemeyi hak ediyordum. Ancak bizler karmaşık varlıklarız. Cindy'nin sürekli eleştirileri karşısında kırgınlık hisseden Bart başka şekillerde de asabi davranacaktı. Duygusal mesafe ve ahenksizlik örüntüsü onları birbirinden giderek daha uzağa itiyordu. Cindy'nin dediği gibi, *Boşluk büyüdü de büyüdü.*

Neyse ki çift çalışması ve EMDR terapisi yoluyla şimdi her şey (Bart ve Cindy'nin tekrar eşit olduklarını hissetmesiyle) normale dönmektedir. Savaş gazisi çiftler için verdikleri öğüt kendilerini kapanmış ve giderek birbirinden uzağa itilmiş bulan tüm çiftler için doğrudur. Utanç ya da suçluluk hissettiğiniz her neyse, bunun sizi sevdiklerinizden ayırmasına izin vermeyin. Bu konudaki bakış açınız şimdi sadece sizi kapalı tutmakta olan işlenmemiş duygular olabilir. Örneğin, Bart'a göre:

Evvelce kendime "Korkunç bir insansın. Yapmış olduğun şeyden utanç duymalısın ve bunu telafi etmek zorundasın" derdim. Şimdi bu, "Korkunç bir durumda kaldım, büyük talihsizlik, ama daha en başta yapmayı kabul ettiğim şeyi, bana emredileni yaptım. Bilirsiniz, bu bir ölüm ya da kalım seçimidir ve bunun sonuçlarına katlanırsınız. Bu adamın ölmek zorunda kalması yine de korkunç bir trajedidir ve ben bu konuda kendimi hâlâ kötü hissediyorum, ama yaptığım işten dolayı kötü bir insan olduğumu düşünmüyorum. Doğru müdahaleyi erken alın, ne kadar erken o kadar iyi; böylece üst üste yığılı çok fazla "bagaj" olmaz. Cindy ve ben bu noktaya gelene dek on yıl sıkıntı çektik. Şimdi çok fazla şeyi iyileştirmek gerekiyor.

Cindy için de işler şimdi farklıdır. Söylediği gibi, dış görünüşler de aldatıcı olabilir. Ama partnerinize, can yoldaşınıza, sevgilinize kendinizi kapattığınız zaman – acı çok gerçektir: *Bart para kazanarak, iyi bir baba olarak, faturaları ödeyerek, yapmanız beklenen her şeyi yaparak işlevini mükemmel bir şekilde yerine getiriyordu. Kimseye vurmuyor, sarhoş olmuyor, hapse düşmüyor, kötü hiçbir şey yapmıyordu. Öyleyse herhangi biri onun özsaygısının ölümcül derecede yaralandığını nasıl bilir? Hem savaş deneyimi geçirmiş olabilen eski asker EMDR terapisine ihtiyacı olabilen tek kişi değildir. Benim de Bart'ın yaşadığı*

bu deneyimden dolayı üstesinden gelmem gereken bazı çok ciddi duygusal sorunlarım vardı. Bu yüzden her iki insanın da bu tür terapiye gitmesini öneririm.

Sonuçlar gösterilen çabaya değiyor. Cindy'nin tasvir ettiği gibi, on yıllık gizli acıdan ve seks sırasındaki yalnızlık ve kullanılmış olma duygusundan sonra yeniden gerçekten yakınlar: *Şimdi birbirimize karşı gerçek aşk duyduğumuzu hissediyorum. Eğer duruma duygusal yönden bakarsanız, her şey siyah ve beyazdır. Yani demek istediğim sevildiğimi ve takdir edildiğimi hissettiğim için şimdi eskisinden tamamen farklı. Ve böyle harika.*

En önemlisi, ilişkinizi değiştiren bir şey olduğunda bu konuda konuşmaya istekli olmanızdır. Eğer kendinizi engellenmiş buluyorsanız, hissettiklerinizi değiştirmek için kendi kendini kontrol tekniklerini kullanmayı deneyin. Eğer bu işe yaramazsa profesyonel yardım almayı düşünün. Bir şeylerin sorunsuz atlatılmasını beklemek aylar ve yıllarca sürüncemede bırakılabilecek bir şey değildir. Bart'ın söylediği gibi, sadece "bagajınıza" yük bindirir.

SEN KÖTÜSÜN BEN DELİ

Hepimiz kimi zaman işte, aile içinde veya arkadaşlar arasında bir duruma takılırız. Birisinin çok kötü davranış sergilediğine kuvvetle inanırız. Bu konuda tamamen haklı olabiliriz, ama meseleyi gerçekten uygun biçimde mi ele alıyoruz? Durum bazı kendi işlenmemiş anılarımızla ilintilendiği için aşırı tepki gösteriyorsak, bu bizim açımızdan hiç sağlıklı değildir. Örneğin, Elena düzenli olarak bir araya toplanan yakın bir geniş aileden geliyordu, ama kuzeni Patrick verdiği sözleri çoğu zaman tutmazdı. Buluşmaları gerektiğinde genelde bir saat gecikirdi. Eğer telefon etmeyi veya bir şey yapmayı kabul ettiyse, tekrar tekrar hatırlatmadan o iş yapılmazdı. Elena kuzeni tarafından sürekli olarak belirli şekilde hareket etmeye itildiğini keşfetti. Patrick'e defalarca insanın verdiği sözü tutmasının önemli olduğuna inandığını söyledi. Eğer bir şeyi yapacağını söylediyse bunu yapmalıydı. Eğer zamanında yapamadıysa, bir zahmet kendisine haber vermeliydi. Bu gayet

basit görünüyordu, ancak hiç faydası olmadı. Patrick söz verir ve sonra aynı davranışları tekrarlardı.

Dedikleri gibi, arkadaşlarınızı seçebilirsizin ama ailenizi seçemezsiniz. Elena başkaları arasında bu tür bir davranışa nadiren rastladı, çünkü bize belli bir düzeyde rahatlık veren insanlarla arkadaşlık etmeyi seçeriz. Eğer herhangi bir tanıdığı Partick gibi davranmış olsaydı, onunla olan ilişkisini devam ettirme zahmetine katlanmazdı. Ama Elena kuzenini çekmek durumundaydı ve aile sorumlulukları nedeniyle onunla temasta olması gereken zamanlar oluyordu. Dolayısıyla o noktada önemli olan şey hissettiği rahatsızlığın miktarını gözden geçirmekti.

Pek çoğumuz Patrick'in davranışının bir yetişkinde kabul edilemez olduğunu söylerdi – ama bu Elena'nın duygusal tepkisinin kuvvetini haklı gösterdi mi? Diğer bir ifadeyle, bu onu ne kadar rahatsız etti ve bu konuda yapabileceği başka bir şey var mıydı? Hepimiz güvendiğimiz insanların uygunsuz bir davranışa muhatap olduğumuzu kabul ettikleri, ama meseleyi "kişisel almamamız gerektiğini" söyledikleri durumlar yaşadık. Eğer aşırı tepki göstermenin ve "kişisel almanın" genellikle durumun işlenmemiş anılarla bağlantı kurması anlamına geldiğini anlarsak, yüksek seviyedeki duygularımızın nereden geldiğini araştırabiliriz.

Elena, Patrick'in en son bir şeyi yapmaya söz vermiş olup da sözünü tutmadığı zamana yoğunlaştı. Aklına gelen düşüncelerde hafif bir kızgınlık ve içerleme izlendi: "Ben ona verdiğim her sözü tutarım. Onun için yaptığım bütün o şeyleri düşünün!" Sonra kendine sordu: "Bu beni nasıl hissettiriyor?" Yanıt şuydu: "Onun için, çaba göstermesini gerektirecek kadar önemli değilim." Bunun kısa ifadesi açıkça "Ben önemli değilim" duygusu hissetmekti. Böylece Patrick'in en son sözünü tutmadığı zamanı ve "Ben önemli değilim" düşüncesini aklında tutarak, Elena Geri Yüzdürme tekniğini kullandı ve zihninin böyle hissettiği en eski anısına geri gitmesine izin verdi. Ortaya gelen imge ergenlikteki kendi görüntüsüydü. Arkadaşlarıyla birlikte günübirlik şehre inmek için bir tren istasyonunda buluşmaya karar vermişlerdi. Elena randevulaştıkları saatin sonrasına kadar bekledi. Arkadaşlarını geçen bir trende gördüğünü düşündü, ama onun istasyonunda

inen olmadı. Düş kırıklığına uğramış ve kırılmış bir halde ağır adımlarla eve döndü. Biraz sonra arkadaşları aralarından birinin saçını ve makyajını yapmakla meşgul olduklarını söylemek için telefonla aradılar. Elena'nın kendilerini bekleyeceğini tahmin etmedikleri için şehre onsuz inmişlerdi. Şimdi de onlarla buluşmak ister mi diye sormak için arıyorlardı. Arkadaşlarına katıldı, ama gerçekten umursanacak kadar önemli olmadığı duygusuyla. Patrick'in davranışlarıyla tetiklenen buydu.

Bu kavrayış kuzeninin ailedeki herkese aynı şekilde davrandığını daha açık olarak görmesini sağlamaya yetti. Sürekli olarak geç gelir ve verdiği sözleri sık sık unuturdu. Elena, Patrick'in davranışlarından memnun olmamakla birlikte, artık haklı bir infiale kapılmayarak duygularının üstesinden gelmek için Nefes Değiştirme ve Spiral tekniklerini kullanabiliyordu. Kuzenini değiştirmek için yapabileceği hiçbir şey yoktu. Bütün yapabileceği, bir şeyler yapmasına ihtiyaç duyduğu zamanları en aza indirgemeye çalışmaktı.

Ailemizi seçemeyiz. Çoğu zaman onları değiştiremeyiz. Ama ne zaman tetiklenme ihtimalimiz olabileceğini anlayabilir ve "Buna nasıl cesaret eder!" veya "Bunu nasıl yapabildi!"gibi düşüncelerle olumsuz duygulara ve fiziksel tepkilere kapılmak yerine onların üstesinden geliriz. Bazen durumu kişisel keşif ve büyüme açısından bir fırsat olarak görmenin yardımı olur. Elena tren istasyonunda bırakıldığı anısının da arkadaş ve meslektaş seçimini etkilemiş olduğunu anladı. Verdiği sözü sadece bir kez de olsa tutmamış olan birçok insanı hayatından çıkarmıştı. Belki başkalarına karşı biraz daha insaflı olmanın zamanı gelmişti. Ayrıca anıyı (ve bağlantılı olabilecek başkalarını da) işlemek için eski terapistini aramaya karar verdi. Birine gerçekten kızdığımızda bu bizim için iyi bir uyarıdır. İster aileye, ister arkadaşlara ya da görevdeşlere kızmış olalım şunu sormak önemlidir: Bu tepki bir yetişkinlik durumundan mı yoksa bir çocukluk durumundan mı geliyor?

Şüphesiz hayatınızdaki stresi azaltmak önemlidir. Örneğin, birinin davranışına kızmayı ya da üzülmeyi sürdürmek, özellikle de o kişinin hareketleri size zarar vermediyse, sizin kendi güç ve kontrol meseleleriniz tarafından dürtülüyor olabilir. Esas iti-

bariyle, kişi sizin arzu ettiğiniz şekilde davranmadığı, sizin de onları değiştirecek gücünüz olmadığı için kızmış olabilirsiniz. Bazen zor da olsa, nasıl davranacaklarını seçme yetkisinin onlarda olduğunu hatırlamak gerekir. Sizin seçimleriniz kendinizle ilgilidir. Güvenli /Dingin Yerinizi kullanmaya çalışın ve sonra yavaşça sizi rahatsız eden insanı aklınıza getirin ve "Seni sen olduğun için affediyorum" sözlerini düşünün. Bunu birkaç kez yapın. Bunu yaptıktan sonra onları her düşündüğünüzde artık o kadar üzülmediğinizi görebilirsiniz. Bu kişilerin hareketlerini beğenmeyebilirsiniz, ama sürekli kızgınlık onlardan daha çok size zarar verecektir.

BAZI SON İLİŞKİ ÖNERİLERİ

Kaynağı arayın. Bazen bir aile ferdinin eylemleri karşısındaki üzüntümüz şaşkınlık ve öfke hisleriyle şiddetlenir. Kişinin herkese çok iyi, ama bize karşı kırıcı veya duyarsız görünmesini hiç anlayamayız. Bu durumun iş, arkadaşlar ve aileyle ilişkilerde her birimizin farklı bellek ağlarının olması nedeniyle meydana gelebileceğini hatırlamaya çalışın. İlişkinin ve durumun türüne bağlı olarak, farklı işlenmemiş anılar tetiklenebilir. Eğer sizin ve partnerinizin sorunlarınız varsa kendinizi Güvenli/Dingin Yerle hazırlayın ve sonra durumları ve tetikleyicileri birlikte tanımlamaya çalışın. Bunlar üzerinde mutlaka birlikte çalışmayı taahhüt edin çünkü ilişkinin yürümesi için ikiniz birden gereklisiniz. Yaşamınızı yöneten herhangi bir anıyı belirlemek için Geri Yüzdürme tekniğini kullanmayı düşünün.

Cömertliği deneyin. Partnerimize karşı cömert olmak demek dikkate almak ve zaman ayırmak, destek olmak, ufak bir budalalık için bir tatlı söz ya da bağışlama demektir. Sevdiğimiz insanlara sahip olduğumuzun en iyisini sunmak kendi içimize uzanmayı gerektirir. Ancak, en iyiyi sunmak için ayrıca kendimize de özen göstermemiz gerekir. Kendinizi geliştirmek ve stresi azaltmak amacıyla öğrenmiş olduğunuz kendi kendine yardım tekniklerini günlük olarak kullanmayı ihmal etmeyin.

Açık kalmaya çalışın. Bazen bir çatışma kalıbı ortaya çıktığında kişi "kapanmaya" başlayabilir ve partnerinden kendini "ayırabilir." Bu daha fazla zarar görmemek için kendinizi bir çeşit çelik kutu içine yerleştirmek gibidir adeta. Yaralandığınızda kendinizi korumak istemeniz çok doğaldır. Ama bu kutuların sorunu, sizi "güvende" tutabilirken tecrit de edebilmesi ve herhangi bir değişiklik olasılığının önüne duvar örmesidir. Bu bazen partnerinizi cezalandırmanın bir yoludur, ama hissizleşmiş, geri çekilmiş ve depresif hissedebilmeniz nedeniyle aynı zamanda kendini cezalandırmaktır. Kapanmaya mani olmaya çalışmak için nasıl hissettiğinize dikkat edin. Seçenekleriniz olduğunu unutmayın. Örneğin öğrendiğiniz teknikleri kullanmak çok kere "kapalıdan" "açığa" – rahatlamış, huzurlu ve ilgili – geçmenize yardımcı olabilir.

İletişim kurun. Partnerinizle kendi kalıplarınız ve onları nasıl değişeceğiniz hakkında konuşmanın zamanı geldiğinde açık bir durumda olduğunuzdan emin olun. Şöyle cümleler kullanın, "Seni seviyorum, X olduğunda kendimi Y hissediyorum." Şöyle değil, "Beni. . .hissettiriyorsun!" Tepkilerimizden bizler sorumluyuz. Bilgiyi sizinle paylaşılmasını isteyeceğiniz şekilde paylaşın. Suçu değil, sadece birlikte düşünmenin ve hissetmenin önemli olduğu bilgiyi. Bu işe yaramıyorsa, durumu değerlendirmeye ve yararlı seçenekler sunmaya yardımcı olması için profesyonel yardım alın. Bazen özel olarak eğitilmiş tarafsız bir üçüncü şahsın duruma yepyeni bir gözle bakması önemlidir.

KİŞİSEL KEŞİF

Ergenlik çağınızın ortalarından beri sahip olduğunuz en rahatsız edici kişisel veya romantik ilişki anılarınızı bir yere not edin. Hangi inanış kategorisine düşüyorlar? Bunlar şimdiye dek tanımladığınız inanış cümlelerinden herhangi biriyle aynı mı yoksa onlardan farklı mı? Güçlüklerinizi besliyor olabilen çocukluk anılarını tanımlamak için bir Geri Yüzdürme kullanın. Onları *Mihenk Taşı Listenize* ekleyin.

İlişkilerde hâlihazırda yaşadığınız herhangi bir sorunla iletişim becerileri ve kendi kendini kontrol teknikleri yoluyla başa çıkıp çıkamayacağınızı düşünün. Çıkamıyorsanız, mevcut güçlükler hayatınızda yaşadığınız diğer güçlüklerin en son örnekleriyse, tepkilerinizi dürten anıları işlemek için profesyonel destek aramak iyi bir alternatif olabilir. Seçenekleriniz olduğunu unutmayın.

BÖLÜM
9

BÜTÜNÜN BİR PARÇASI

Birinci bölümde bu kitabın bir amacının da kendimizi ve etrafımızdakileri daha iyi anlamak olduğundan söz ettim. Başkalarını suçlama hakkında olmadığını da söyledim. Ancak açıkçası, bazen tam da bunu yapmamak çok zor. Kimi zaman adalet duygumuz "BU TEK KELİMEYLE YANLIŞ!" diye haykırır. Asla bir şey anlamadıkları görünen insanları suçlarız, özellikle de başkalarını tekrar tekrar kırdıkları zaman. Bazen şefkat ve empatiden uzak insanlar eylemlerinin sosyal standartlara göre "yanlış" olduğunu bile bile yaparlar. Kimileri davranışlarının yanlış olduğunu bilir, bunu yapmak onları rahatsız eder ve utandırır, ama başka türlüsünün ellerinde olmadığını iddia ederler. Kimileri de eylemlerinin haklı olduğunu düşünürler.

Gazetelerin önlenebilir trajedilerle dolu olmadığı bir gün bile geçmez. Eylemleri için hiçbir sorumluluk duygusu taşımayan insanlar yüzünden mahvolan hayatları okuruz. Bu insanlar etraflarındaki nesne ve insanları kırıp dökerek hayatın içinden yürüyüp gider gibidir. Bütün bunlara rağmen, burada bile aslına bakarsanız yargılamanın anlayışla yumuşatılmaya ihtiyacı vardır. Çünkü nedenini anlamadan değişiklik getirilmesine yardımcı olamayız. Evet, kendilerini kontrol etmeleri gerekir. Evet, çoğu kez korkunç zarar verirler. Ve evet, çoğu durumda bu konuda bir şey yapmayı öğrenebilirler. Bu yüzden onları daha da fazla suçlarız: Eğer durmayı öğrenebiliyorlarsa o zaman durmalıdırlar, ama durmazlar!

Unutmamak gerekir ki, yıkıcı davranışlarını kontrol etmeyi *neden* öğrenmedikleri, saplanıp kaldıkları sorunun bir parçasıdır. Ne yazık ki toplum olarak çoğu kez bu insanlardan umudu keseriz; onlar da kendilerinden umudu kesmişlerdir. Onların ya kalıcı biçimde ruhsal hasara uğramış ya da değişmeye isteksiz olduklarını düşünebiliriz. Ama bu görüşlerin hiçbiri sorunun temeline ya da olası çözümlere inmez. Eylemlerinin sebepleri başkalarınınkiyle aynıdır: bilinçsiz süreçlerden kaynaklanan otomatik diz refleksi tepkileri. Bu onların hareketlerini mazur göstermez. Bununla birlikte, acıya sebep olanlar da bütün insanlık kumaşının bir parçasıdır. Onların yıkıcı davranış örüntülerinden hoşlanmayabiliriz. Ama suçu işleyenleri anlamayı ve başarılı bir şekilde tedavi etmeyi öğrenmezsek mağdur olmaya devam edeceklerdir. Bu bölümde çocuklara karşı cinsel suç işleyenlere, aile içi şiddet faillerine, tecavüzcülere ve uyuşturucu bağımlılarına bakma nedenimiz de budur. Bunlar kiminizi doğrudan ya da bir yakınınız yoluyla zaten üzmüş olabilir. Sonuçta, sonunda incittikleri insanlardan bazıları sırf bizler de olsak, yaptıkları toplum olarak hepimizi etkiler.

NASIL BAŞLAR?

İnsanların "asosyal" yetişmeleri için birçok neden vardır.

Kimileri bunun işaretlerini okulda haylazlık yapan ve ulaşılamaz görünen çocuklarda, yani "kötü tohumlarda" görebildiklerini söyler. Acaba gerçekten öyle midirler?

Bu kötü tohumlardan biri, 11 Eylül'den kısa bir süre sonra, psikolojik danışman olarak işe başlamak üzere kırsaldaki bir ilkokulda gelen Gary'nin karşısına çıktı. Gary beraberinde, çocuklara sorun ve duygularını iletmelerinde yardımcı olmakta kullanılan oyuncaklar ve "sanatsal dışa vurum" a yaradığı söylenen malzemelerle yepyeni bir oyun terapisi torbası getirdi. Genellikle okullarda bu iş için nerede bir mekân bulabilirseniz orada çalışırsınız. Gary'nin "ofisi" okul idaresinin ders kitaplarını depoladığı büyük bir dolap ve projeksiyon makinelerinin ileri teknoloji olduğu günlerden kalma görsel iletişim araç gerecinin taşındığı

bir el arabasıydı. Gary el arabasını boşalttı ve kendi oyuncaklarını ve diğer malzemeyi oraya yerleştirdi. O zamanlar EMDR terapisini bilmiyordu, ama yıllardır epeyce işine yaramış olan bazı oyun terapisi teknikleri biliyordu.

Gary'nin o günkü ilk karşılaşmalarından biri Zach adında, ana sınıfını tekrar eden altı yaşında bir oğlan çocuğuydu. Ağabeyi ve ablası ile bakımlarını üstlenen büyükanneleriyle birlikte yaşıyorlardı. Annesiyle babası metamfetamin ticareti yaparken yakalanıp hapse girmişti. Bu önemli bir bilgi gibi görünmekle birlikte Zach'in okuldaki davranışını açıklamak için pek yeterli görünmedi. Ana sınıfını, pek de başarılı sayılmayacak bir şekilde tekrar etmesinin nedeni hemen her gün okul bahçesinde çocuklara saldırmasıydı. Bir "davranış bozukluğu" olarak tanılanan bu tip tavır, bir yetişkin olarak asosyalliğe, şiddet davranışına yol açabilir. Ülkenin her yerinde bu çocuklar çoğunlukla sınıfta bırakılır ya da öğrenmemelerine rağmen sınıf geçirilirler. Bu çocukları uyumlu hale getirelim derken onlara çoğu zaman yanlış ilaç tedavisi uygulanır ya da çok fazla ilaç verilir. Genellikle de sonunda okulu terk ederler. Hiçbir becerileri olmaması ve çok fazla öfke biriktirmiş olmaları yüzünden, hayatları genellikle öngörülebilir kalıplar içinde devam eder.

İlk oyun terapisi seansının sonunda Zach öfkelendi ve bütün oyuncakları arabadan çıkarıp odanın her yanına fırlattı. Gary, "Bu güçlü duygularla dolu olman için iyi bir neden olmalı," dedi. Zack onu duymazdan geldi. Hatta, çocuğun düzenli bir şekilde dizilmiş olan oyuncakları kapıp odada etrafa fırlattığı buna benzer birkaç seans yaptılar.

Zaman içinde Zach'in durulduğu ve Gary ile bir ilişki kurduğu görüldü. Oyun terapisini kullanarak birlikte çalıştılar. Yine de 20 seans sonra Zach okulda hâlâ haylazca davranıyordu. Gary sık sık ona müdürün odasına cezaya yollanırken rastladı: başı önüne eğik, öfkeli yetişkin bir adamın ona bir sopayla vurmasına hazırlanırken pek küçük görünüyordu. ABD'nin o bölgesinde dayakla cezalandırmak hâlâ yaygın bir uygulamaydı. Gary müdürle konuşmasına rağmen onu vazgeçiremedi. Ona Zach'in kafa

karıştırıcı davranışının muhtemel bir nedeni olduğunu izah etse de bir yararı olmadı. Gary elinden gelenin en iyisini yaptığı halde davranış sebebini çocuktan alamadı.

Birkaç ay sonra Gary EMDR eğitimi için eyalet dışına çıktı. Oradayken çocuklarla çalışan kişilerle görüşme olanağı elde etti. Ona çocuklarda bu işin iyi yanının, tedavinin çoğu kez çok hızlı ilerleyebilmesi olduğunu söylediler. İki hafta sonra Zach ile buluştuğunda, ona Güvenli Yer tekniğini kullanmayı gösterebilir durumdaydı. Ve bir sonraki seans sırasında her şey değişti. Seans bitmeden beş dakika önce, Zach el arabasındaki bütün oyuncakları koparır gibi aldı ve odanın her bir tarafına yığdı. Arabayı aşağı yukarı 60 saniyede boşalttı. Dağılmış oyuncakların ortasında, yüzleri birbirine dönük olarak yere çömelmişken Gary "Ne hissettiğine ve bunu vücudunun neresinde hissettiğine dikkat et," dedi ve el vuruşlarını kullanarak EMDR sürecini başlattı.

Zach neredeyse aynı anda, içten hıçkırıklarla içgüdüsel olarak ağlamaya başladı. Gary, Zach'in yere çömeldikleri dört ya da beş dakika içinde duygularıyla önceki tüm terapilerde olduğundan daha fazla bağlantı kurduğunu görerek hayret etti. Daha fazla hıçkırık ve ağlamayla devam eden bir tur işleme daha yaptılar. Sonra Zach şöyle dedi, "Oyuncakları fırlatırken kendimi çok kötü hissettim." Sonra sordu, "Sır saklayabilir misin?"

Gary "Evet," dedi. Ne duyacağını bilmiyordu. Kendini her şeye hazırladı. Zach hıçkırıklar içinde şunları söyledi, "Annemle babam hapisteler, ben iyice büyük bir adam olana kadar da çıkmayacaklar."

İşlemeye devam ettikçe Zach duygularıyla bağlantı kurdu, onları hissedip ifade edebildi. Sonra güçlü duygularını besleyen anne ve babasıyla olan anılarına odaklandı. İşleme süresince Gary onun duygusal bağlantılar kurabildiğini ve artık sözcüklerle çabucak tanımlayabildiği kavrayışlara sahip olduğunu görebildi. Bu, sorunun temelinde yatan neden açısından büyük bir çözümdü.

Birçok küçük çocuk için bazı duygular, taşınamayacak kadar ağırdır. Beynin bilgi işleme sistemi aşırı yüklenir ve güçlü

duygular belleğin bağlantısız yerlerinde depolanır. Fakat şimdiki zamanda olan bir şey duyguları hâlâ tetikleyebilir. Örneğin, her terapi seansının sonunda Zach'in şimdi bağlandığı kişi olan Gary tıpkı anne ve babası gibi onu terk edecekti. Acı, korku ve öfke kontrolden çıkmış görünen eylemleri kamçılar; oyuncakları odada her bir tarafa savurmak ya da okul bahçesinde yaptığı gibi diğer çocukların canını yakmak gibi. Sonra duygular hafifler ve çocuk onları hissedemez ya da ifade edemez. Çocuklar acı, öfke ve korkunun içe hapsedilmiş ama patlamaya hazır olduğu bu şekilde büyüyüp yetişkin olurlar.

Ertesi hafta Gary, Zach'in öğretmeniyle konuştu ve başını derde sokmadığını, sınıfta durumunun iyi olduğunu keşfetti. Öyle uzun zamandır sorunlar yaşıyordu ki, öğretmeninin ve diğer büyüklerin çocuğun durumunun gerçekten de düzelmekte olduğunu kabul etmeleri epey bir zaman aldı. Gary EMDR kullanarak onunla çalışmaya devam etti. Bir gün büyükannenin Zach'in ağabeyini, küçük kardeşleri üzerinde kötü etkisi olmasını istemediği için, kalıcı olarak devlet himayesine verdiğini öğrendi. "Her şeye yeni baştan başlamam gerekecek," diye düşündü. Ama öyle olmadı. O akşamüzeri birlikte çalışırken Zach şöyle dedi, "Ağabeyim yanlış seçimler yaptı. Yardım alabileceği bir yere gitti."

Okul yılının sonunda Zach birinci sınıfa geçti ve Gary başka bir ilçeye tayin oldu. Bir meslektaşı aracılığıyla Zach'i kontrol ettiğinde, durumunun mükemmel olduğunu duydu. Ağabeyine ne olduğunu bilmiyoruz. Umarız acılarını atlatmasına yardım eden Gary gibi bir danışmana rastlamıştır.

Buradan çıkartılacak sonuç: ister çocuklardan ister büyüklerden kaynaklansın, diğerlerine zarar veren birçok eylem, yaşamı yöneten daha önceki işlenmemiş anılara dayalıdır. Bedensel ceza Zach'in davranışını değiştirmedi. Sadece onun bellek ağlarında depolanmış olan öfkeyi, acıyı ve korkuyu azdırdı. Ana sınıfını geçememiş olması ve okul bahçesindeki bütün o sataşmalar en başta dürtüsel davranarak eyleme geçmesine neden olan acısına acı kattı. Bu kurallar ve disiplin önemsizdir demek değildir. Toplum herkesin güvenliği için belirli kuralları koymalı ve yeri-

ne getirmelidir. Ama ebeveynlerin sağlıklı duygusal gelişim için zemin hazırlamakta başarısız olmaları birçok insanı duygularını hissetmekte ya da hissettiklerinde, kendi kendilerini yatıştırmakta yetersiz bırakır. Bu durum bu bölümde araştıracağımız bir dizi soruna yol açar.

BENİ TUTSAK ETTİ

Zach'in anne ve babası uyuşturucu kullandıkları için ona bir şey öğretememiş, onu yönlendirememişlerdi. Bağımlılık başlı başına yıkıcı bir sorun olmakla kalmaz, çoğu kez bu bölüm boyunca göreceğimiz başka olumsuz davranışlarda da payı vardır. Uyuşturucu ve alkol istismarı şimdi büyük küresel bir sağlık problemi olarak görülmektedir. Ve tedavi edilmemiş bir travma geçmişine sahip olmanın madde bağımlılığı riskinin temelini oluşturabildiği artık genel olarak kabul edilmiştir. Bazı insanların bağımlılığa genetik bir yatkınlığı söz konusu olabilmekle birlikte, madde istismarını harekete geçirmek için belirli türde olaylar yaşamak gerekir. Yatkınlık iyileşmeyi daha güçleştirebilir, ancak soyaçekim kadar değil.

Bazı insanlar duygularıyla temas halinde değilken bazıları da bu duygular altında ezilir. Acı katlanılamayacak kadar arttığında bu insanlar rahatlamak için çareyi dışarıda ararlar. Belki ebeveynlerinin çareyi bu yoldan bulduklarını görmüşlerdir, ya da akranlarıyla birlikte uyuşturucu veya alkolü denedikten sonra daha iyi hissettiklerini keşfetmişlerdir. Sebep ne olursa olsun, bağımlı olan insanlar sık sık kontrolden çıktıklarını ve ne kadar isteseler ya da ne kadar çok insanı incitseler de durmaya güçlerinin yetmediğini hissederler. Binlerce insan, bir yerden diğerine gitmekten başka niyetleri olmaksızın alkol sınırını aşmış halde direksiyon başına geçer ve bunun sonucunda birileri ölür ya da sakatlanır. Sebep ister bir bağımlılık isterse bir kerelik bir muhakeme yanılgısı olsun, bu durumdayken direksiyon başına geçmemelidirler. Ama geçerler ve çoğu zaman birisi zarar görür. Ne yazık ki birçoğu ancak dibe vurduktan sonra yardıma ihtiyaçları olduğunu itiraf eder.

Madde bağımlılığı bir kısır döngüdür. Bir içsel umutsuzluk veya değersizlik belirtisi olarak başlayabilir, ancak bir kez egemen olduktan sonra, yıkıcı seyrini sürdürürken sadece kişinin kendinden daha çok nefret etmesine yol açan nedenleri artırır. Bağımlılıkla baş etmek için duygusal acıyı yönetmenin farklı yollarını öğrenmek önemlidir. Ancak, öncelikle rahatsızlıkları besleyen eski anıları işlemek de önemlidir. Bir Washington Uyuşturucu Mahkemesi Programında yürütülen araştırma çalışması travma ve madde istismarıyla başa çıkmak için öğrenme ve becerilerin yanı sıra kendi kendini yatıştırma tekniklerini de içeren Güvenlik Arayışı adı verilen hazırlayıcı bir grup tedavisiyle EMDR terapisini birleştirdi. Başlangıç verileri, EMDR tedavisini kabul eden gönüllüler için Programı başarıyla bitirme oranını % 91.3 olarak gösterirken, şartları uygun olup da reddedenlerin başarı oranını % 62 olarak gösterdi. Daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır, bununla birlikte bu birleşik tedavi programındaki insanlar için sonuçlar nettir. Uyuşturucu Mahkemesi Programını başarıyla bitirmek ilaç kullanımı ile hapiste yatma zamanının döner kapısını durdurmanın en iyi göstergesidir. Sonuçlar, bağımlılık öyküsü ne kadar uzun ya da zorlu olursa olsun insanların daha iyi yönde değişebileceğini gösterir.

Tom İlaç Mahkemesindeki deneyimi sebebiyle EMDR Travma Tedavisi programının bir savunucusu haline gelmişti. Benzer durumlarda olan başka insanlara yardım edebilir umuduyla "cehenneme gidip döndüğü" uzun yolculuğunun bir betimlemesini sundu:

İçki içmeye 12 yaşımda, esrar içmeye 14 yaşımda başladım ve zaman geçtikçe daha kuvvetli maddelere geçtim. Alkolik olan anne ve babamı devamlı içerek sorunlarını unutmaya çalışırken izlediğim için içki içmek ve uyuşturucu kullanmak bana mantıklı geliyordu. Anne ve babam "harika" ebeveynlerdi; sadece alkoliktiler. Ve tabii arkadaşlarım da kendi ebeveynleri gibi içki içiyor ve uyuşturucu kullanıyorlardı.

Alkol ve uyuşturucu bağımlılığıyla 28 yıldan beri mücadele ediyordum. Dört kez uyuşturucu tedavisine gittim, buna Uyuş-

turucu Mahkemesi nezdinde ilk girişimimin bir parçası olan bir kimyasal bağımlılığı hapishane programında kilit altında geçirdiğim 70 gün de dahildi. O girişim başarısız oldu ve üç suç mahkûmiyetiyle, hapiste geçirilen daha çok zaman ve hüküm giymiş suçlu damgası yemekle sonuçlandı. Bundan nefret ettim.

Tom'un ailesine ait otomotiv ve araç çekme işinde onu bekleyen iyi bir hayat ve hayatındaki hedeflerine ulaşması için onu destekleyen sevecen ebeveynleri vardı. Otuz beş yaşındayken babasının iki yıl boyunca kansere karşı verdiği savaşı izledi, bu onu uyuşturucu ve alkol kullanımını artırmaya sevk etti. Sonra babası öldü.

Sonraki bütün bir yıl boyunca ne yapacağımı bilmeden yaşamla mücadele ettim. Ama sonra büyük bir kamyon şirketinde işe girdiğim zaman işler iyiye gitmeye başladı. Yedeğim olan kardeşim Steve'le birlikte uzun yol kamyon şoförleri olarak yeni bir kariyer için yola çıktık. Her şey iyi gidiyor gibiydi ve bir yıl boyunca ülkedeki her eyaleti kat ederek aldığımız görevleri başarıyla tamamladık. Sonra, Texas'tan bir yük alıp Noel tatili için evlerimize dönerken olan oldu. Steve'le birlikte ailelerimiz için Noel alışverişi yapmak maksadıyla Kansas'ın küçük bir kasabası olan Hays'de durduk. Ardından biraz "Noel keyfi" yapmak için yerel bir bara gittik. Bar kapanana dek orada kaldıktan sonra kamyonumuza doğru ilerlerken yola hemen çıkmak ya da sabahı beklemek üzerine kavgaya tutuştuk. Steve gitmek istedi, ben kalmak istedim. Sonunda pes ederek yola çıkmayı kabul ettim. Kırk tonluk kamyonumuzu park yerinden çıkarırken ciğerlerimizi yırtarcasına bağırıp çağırdığımız kavgamız giderek şiddetlendi. Otoyola giriş şeridinde hızlanmaya başladım, bir yandan da kardeşime çenesini kapatması için bağırıyordum. İkimiz de kavgaya bir son veremeden birbirimize bağırıp çağırmayı sürdürdük de sürdürdük. İşte o sırada avazı çıktığı kadar bağırarak, "Belki de hemen şurada inmeliyim!" dedi. Ve ben de avazım çıktığı kadar kardeşime söylediğim son kelimeleri söyledim, "Ne duruyorsun, git!" Kamyonu saatte 105 kilometre hızla büyük vitese taktım; kardeşim sakin bir şekilde arkasına yaslandı, emniyet kemerini çıkardı, kapıyı açtı ve kamyondan aşağıya atladı. O 18 tekerlek-

liyi durdurmak neredeyse çeyrek mil aldı. Yoldan arkaya doğru koştum sonunda kardeşimi her tarafından kemikler fırlamış ve parçalanmış vücudundan oluk gibi kan akarken yüzükoyun bir hendekte yatarken buldum. Kollarımda öldü.

Tabii kardeşimin bu trajik ölümüyle bildiğim tek yöntemle başa çıkmaya çalıştım – uyuşturucu ve alkol. Başım dertteydi, bunu biliyordum. Annemin sevgisi ve desteğiyle ilk yatarak tedavi programıma başladım. Ne yazık ki birkaç aylık kısa bir düzelmeden sonra en çok işe yarar görünen şeye geri döndüm: maddeler, acıya dokunmaya asla yetmese de bastırmaya yönelikti.

Sonraki birkaç yıl boyunca Tom hiçbir işte dikiş tutturamadı, boşandı, alkolün tetiklediği karaciğer yetmezliğinden annesini kaybetti ve bütün parasını uyuşturucuyla israf etti. Sonra metamfetamin bulundurmaktan ve ehliyetine geçici olarak el konulmuş olmasına rağmen araç kullanmaktan tutuklandı.

Ertesi yıl tutuklanacak ve 13 kere daha içeri atılacaktım. Tutuklanacak, kefaletle serbest kalacak, mahkeme günlerini kaçıracak ve polislerden saklanarak ve kaçarak "müzekkereli durumuna" devam edecektim. Evime gelecekler, ön kapımı tekmeleyecekler, ailemi silahla tehdit edecekler ve beni bulmak için evimde arama yapacaklardı. En büyük korkum hapse girmek değildi. Tutuklandığım anda uyuşturucu kullanamayacağımı bilmekti. Uyuşturucu Mahkemesi programından çıkartılmış, üç ağır suçtan hüküm giymiş ve cezamı çekmiştim.

Serbest bırakıldıktan sonra Tom hemen uyuşturucu kullanmaya geri döndü ve yine tutuklanıp hapse atıldı. Bu kez şartlı tahliyedeyken ve madde kullandığı takdirde yine bir hapis cezasıyla karşı karşıya olarak, Uyuşturucu Mahkemesinin EMDR Travma Tedavisi araştırma programına girmeyi kabul etti. Sonraki beş ay boyunca bağımlılığının "özlü meseleleri" üzerinde çalıştı ve bunun iyileşmesini mümkün kıldığını insanların bilmesini istiyor.

Başkalarının da EMDR tedavisini denemesini istediği için şimdiki yaşamına bir bakış sunuyor:

İyileşmemin altı yılında hayatımı tamamen geriye döndürdüm. Mahkemelere 10,000 dolardan fazla para cezası ödedim, sürücü ehliyetimi yeniledim, evimi icradan kurtardım, avukatıma

parasını ödedim, şartlı tahliye süremi tamamladım. Kendi işimi kurdum, bir buçuk yıldan beri başarıyla işletiyorum ve bütün faturalarımı ödüyorum. Artık toplumun sağduyulu ve sorumluluk sahibi bir üyesiyim ve en iyi yanı, şimdi 19 aydır iyileşmiş olan nişanlım, eve geri dönerek bizimle oturan 17 yaşındaki kızım ve yaşamımı daima ilginç kılan 8 yaşındaki kızımın da içinde bulunduğu bir ailem var. Artık her günü sabırsızlıkla bekliyorum.

Birçok insan bağımsızlığın sadece "disiplinsizlik" olduğuna inanır. Bir insanın hayatının nasıl bu dereceye kadar kontrolden çıkabileceğini anlamazlar. Umarım Tom'un öyküsü buna açıklık getirmeye yardımcı olur. İnsanlar duygularıyla başa çıkmak için alkol ve uyuşturucu kullandıklarında, maddeler artık kontrol edilemeyecek duruma gelebilir. Ancak bir kez bağımlılığı kışkırtan işlenmemiş anılar ele alındığında, hayat yine tersine dönebilir. Geçmişinize duyduğunuz utancın sizi hapsetmesine ve geleceğinizi mahvetmesine izin vermeyin. Sağduyulu yeni seçimler yapmak için ihtiyaç duyduğunuz yardımı arayıp bulun. İblisleriyle savaştıktan yaklaşık otuz yıl sonra bile Tom'un öyküsü sağlıklı bir hayat sürmek için ihtiyaç duyulan seçimleri ve değişiklikleri yapmak için asla çok geç olmadığını gösterir.

Kaynağı Aramak

Tom'un aldığı EMDR tedavisi (1) rahatsızlıklarını besleyen geçmiş anıları işlemeyi, (2) uyuşturucu kullanma arzusunu tetikleyen mevcut durumları ve (3) rahatsızlık veren deneyimlerle başa çıkmanın yeni yollarını içeriyordu. Yeniden madde kullanmaya başlamayı engellemek için acıyı dürten eski anıları işlemek önemlidir. Tom'un durumunda bu anılar kardeşinin ölümü ve onun ölümüne sebep olmanın ezici duygusu gibi önemli travmaları içeriyordu. Bağımlılıkları olan kimileri için, hayatlarında çok önemli olaylar olsa bile, en önemli anı hiç umulmadık bir şey olabilir.

Örneğin, Karen kendini bildi bileli panik atak sıkıntısı çekiyordu. Bunu muhtelif uyuşturucular kullanarak ve seks bağımlılığıyla halletmeye çalıştı. On yıllık terapi panik atakları önlememişti, ne kadar uğraşırsa uğraşsın bağımlılıklarını da bırakamıyordu.

Sonunda geldiği bir EMDR klinisyeniyle vücudundaki korku duygusunu hedef aldılar ve zihni dört yaşındayken olan bir şeye geri gitti. Anne ve babası onu iki yaşındaki kız kardeşiyle parka bırakıp Karen'e kardeşine göz kulak olmasını söylemişlerdi. Geri gelmeleri sonsuza dek sürmüş gibi geldi ona ve geldiklerinde Karen tam bir panik halinde, korku içinde kusuyor ve hıçkırıyordu. Onu rahatlatmak yerine, babası ona bağırdı ve sonra "pısırık" olduğu için onunla alay etti. Belleğine kodlanan korku, utanç ve kontrolsüzlük duyguları bağımlılıkları için zemin hazırladı. İlk yudum birasını beş yaşındayken içti ve oradan devam etti. Çoğu zaman olduğu gibi, Karen'in anne ve babası onun ihtiyaçlarına "yanlış ayarlanmıştı" ve ona hiç destek, güven duygusu vermediler veya sıkıntısının üstesinden gelmesi için olumlu, yapıcı yollar göstermediler. Buna karşılık, Tom onu destekleyen "sevecen" ve "harika" ebeveynler tasvir etti. Oysa onlar olumsuz duygular ve sorunlarla baş etmenin yolunun "içerek unutmaya çalışmak" olduğuna "örnek olmak" suretiyle ona içmeyi öğretmişlerdi. Her iki durumda da, bağımlılığın nedeni her ne ise, iyileşmenin yolu nettir: Acıyla doğrudan uğraşmak– geçmişi gözden geçirmenin yeni yollarını bulmak, şimdiyle başa çıkmak ve gelecek için planlar yapmak. Bağımlılığın bu güçlü tohumlarını ele almadan durum muhtemelen sadece daha kötü olacaktır.

Gidecek Başka Hiçbir Yer Olmadığında

Şimdi EMDR İnsani Yardım Programında çalışan klinisyenlerden biri bir zamanlar evsizlere hizmet veren bir tıbbi yardım merkezini yönetiyordu. Talep edenlere bağımlılık tedavisi sunmanın yanı sıra kışlık paltolar, tıbbi yardım için yönlendirme veya yemek gibi farklı alanlarda da destek sunuyorlardı. Bir noktada tüm hastaları ona ayık olduktan sonra yaşamın daha iyi olup olmayacağını soruyorlardı. Onlara iyi olacağını söylüyordu, çünkü gerçek buydu. Daha güvenli bir eve erişme olanağı elde edeceklerini, bir iş bulma ve işi sürdürme ihtimalini yükselteceklerini ve belki sevdikleri insanlarla yeniden bir bağ kurma fırsatı yakalayacaklarını biliyordu. Ama acılarını örtecek teskin edici kimyasalların

koruyucu örtüsü olmaksızın bunun zor – çok zor – olacağını biliyordu, zira hepsi yıllarca süren travmalar yaşamıştı. Özellikle, bağımlılıkları çocuklarına mal olmuş erkek ve kadınların yanı sıra küçükken hem sokakta hem de kendi evlerinde cinsel ve fiziksel olarak istismar edilmiş olan insanlar için endişeleniyordu.

Üzerinden yıllar geçti ve şimdi bir hastalık olarak bağımlılığa ve geçmişteki travmaların yıkıcı süreçleri nasıl beslediğine dair daha büyük bir kavrayış mevcut. O şimdi özel bir muayenehanede EMDR terapisi kullanıyor ve ciddi madde istismarı sorunları olan insanları görmeye devam ediyor. Anlattığına göre:

Dün, düzelmekte olan bir hastam hafifçe alkollü ve yeni kaybettiği bir yakınından dolayı üzgün geldi. Bir ara gözlerimin içine baktı ve lafı hiç dolandırmadan sordu – "Bir gün sevgiye layık biri olduğumu hissedecek miyim? Hiç beni sevecek ve benimle ilgilenecek bir partnere evet diyebilecek miyim?"

EMDR'yi kullanarak daha şimdiden başardığı işleri düşündüm (istismarcı alkolik bir kocayı terk etmişti, kendisi uzun dönemler alkolden uzak durmuş, tecavüzle, cinsel istismarla ve beş yaşındayken başlayıp tüm yetişkinliği boyunca devam eden ihmalle yaşamış ve başa çıkmıştı) ve ona güvenle şöyle dedim, "Evet, oraya ulaşacaksın." Evsizlere yardım merkezindeki günlerimde hissetmeye alışkın olduğum içsel tereddütlerimin hepsi kaybolmuştu. Arzu ettiği o yere kesinlikle ulaşacağını biliyordum, ama aslında benim görebildiğimi, daha şimdiden yolculuğun yarısını yapmış olduğunu, o henüz göremiyordu. Terapiden sonra onu arabayla evine bırakacak birini ararken, güvenilir, ilgili bir arkadaş – onu seven birisi – onu memnuniyetle eve bırakmayı önerdi. Güçlüklere rağmen yaşamı daha iyiye gidiyordu ve ona yardım edebileceğimi biliyordum." Evet, yardım almak mümkündür. Ama bunun için yeterli umut pırıltısı görmeye ihtiyacınız vardır.

Bağlanmayı Öğrenmek

Olumsuz duygularıyla baş etmek için her insan uyuşturucuya başvurmaz. Kimisi bununla başa çıkmak için pornografi, seks, kumar ve yemeği had safhada kullanır ya da geçici bir avuntu,

sükûnet veya tatmin duygusuna izin veren birtakım farklı deneyimler yoluyla baş etmeye çalışır. Oysa uzun süreli olumlu duygulara ulaşmanın daha pek çok sağlıklı yolu vardır. Bağımlılık davranışları, sorunların köküne inmedikleri için devam etmeyen geçici düzelmelerdir yalnızca. Bir kez "uçma" hali geçince, olumsuz duygular geri gelir. Bir ailede yalnızlık, tecrit edilme, yeterince iyi olmamak duygularıyla büyümüş olan, ya da güçlü olumsuz duygularla nasıl uğraşacağını asla öğrenmemiş herhangi biri için riskler açıktır. Bağımlılıklarla etkin şekilde uğraşmak sadece acının kaynağına hitap etmek değil, ayrıca, ortaya çıktıklarında rahatsız edici duygularla baş etmenin araçlarını ve insanlarla etkileşmenin yeni yollarını öğrenmek demektir.

Çocukken travma geçirmiş insanların bir bağımlılık geliştirmesi, nüfusun geri kalanına kıyasla çok daha olasıdır. Acıları ve "farklı" oldukları duygusu nedeniyle akranlarına aykırı düşer ve sağlıklı ilişkiler için gerekli olan sosyal becerileri öğrenmezler. Terapi olmaksızın, iyileşmek için gerekli olan bağlantıları çoğu kez kuramazlar. Örneğin, bir 12 Adım Programındaki topluluk hissi, iyi karşılanma duygusu ve açıklık ve dürüstlük duygusu çok yararlı olabilir. Ama bazı insanların programın gereklerini yapmakta kendilerine yardımcı olması için EMDR terapisine de ihtiyaçları vardır, çünkü insan gruplarıyla bir arada bulunmak veya kendilerinden haklarında bazı şeyleri "ifşa etmeleri" beklenmesi utanç ve güvensizlik duygularını tetikler. Şimdiye kadar tahmin etmiş olabileceğiniz gibi, bu duyguların kökleri işlenmesi gereken eski yaşam deneyimlerindedir. Sonuç olarak, kişi daha önce kaç kez başarısız olursa olsun, doğru yardımla birlikte yeniden ve yeniden denemeye değer. Tom'un deneyiminden de görebileceğiniz gibi, bir yol vardır.

MASKE TAKMAK

Birlikte çalıştığım ilk erkeklerden biri sosyal bağlamdaki zorlukları nedeniyle terapiye geldi. Jose durumunu şöyle betimliyordu: çevremde insanlar olduğunda *"üzerime öyle derin bir korku çöküyor ki, bu korku o anda olan şeyi yarıda kesiyor ve beni kaçıp*

saklanmak isteyecek kadar etkiliyor." Hissettiklerini sözcüklere dökmesini istediğimde, *"Sadece farklı hissediyorum; sanki oraya ait değilmişim gibi,"* dedi. Yardım istediğini söyledi, nedenini *"Bu durum, hayatımın, kurtulmak için alkol ve uyuşturucu kullanma yoluna sapmama neden olacak kadar önemli bir bölümünü gasp etmiş görünüyor. Bu yaşadığımı artık hissetmediğim noktaya kadar kendimi uyuşturuyorum. Ama o acı şimdi bağımlılıktan kurtulmaya çalışırken, özellikle güçlü bir şekilde ortaya çıkıyor"* diye ifade etti.

Jose, *"Benim neyim var?"* diye düşünerek büyümüştü. Betimlediği şekliyle, *"Bir erkek kardeşim var. Biz büyürken, gözde olan oydu. Her zaman her şeyde daha iyiydi ve daha fazla kabul görüyordu. Her şeyin fazlası ondaydı. O zamanki üvey babam (gerçek babamı tanımadım) onu daha çok severdi. Her şey için onu daha fazla överdi ve bu beni öyle etkiledi ki, dikkat çekmek için ağlardım. Sanırım yapabileceğim her şeyi yapmaya çalışıyordum ve bir şekilde dikkat çekmeye çalışarak işleri şu veya bu şekilde beceriksizce berbat ediyordum. Üvey babama, 'Hey, bak. Ben de buradayım. Biliyorsun. Ben de bir sürü iyi şeyler yapıyorum. Hatta bazısı daha iyi,' demek için. Kardeşimden nefret ederdim. Onun daha çok kız arkadaşı vardı ve bu beni öyle etkiledi ki, iyice utandığım ve eyvah, kim benimle konuşmak ister, hissine kapıldığım bir noktaya kadar geldi. Yani sonuç olarak, ona çok fazla güç verdim, sanırım."*

Jose'ye korkunun başka nereden geldiğini sorduğumda, *"Çete savaşları. Islahevi. Hapishane. Erkek kardeşlerimle kavgalar"* dedi. Daha fazla bir soru üzerine açıkladı: *"Benim kendimle ilgili korkum farklı olmaktı. Sevilmemekti. İlgi görmemekti. Sanırım bu bana farklı olduğumu ve oraya ait olmadığımı düşündürdü ve kendimi sorguladım. Bu da sadece yanlış anlaşılmalara yol açardı. Gelişen nefret duygusu benimle erkek ve kız kardeşlerim arasında hep bir geçimsizliğe sebep olurdu. Böylece sonunda kıran kırana dövüşürdük."*

Islahevini sorduğumda, şöyle açıkladı, *"Islahevi de söz konusu oldu; ergenliğime, Texas'ta büyüdüğüm zamanlara dayanır bu. Hâlâ da devam ediyor ama Texas'ta Kuzeye karşı Güney adıyla*

bölge dedikleri büyük kabadayı grupları vardı. Büyürken ben ve diğer erkek kardeşim bunlara bir şekilde katıldık ve hep bir bölge diğerine karşıydı ve hep bir bölge diğerine hücum ediyor ve bir biçimde kovuluyordu. İşte ıslahevi o zaman devreye girdi."

Ona sordum, "Farklı olma korkusuna dair hislerin bu işe bulaşmana nasıl sebep oldu?" Jose açıkladı, "*Çeteyi kabul göreceğim bir yer olarak düşündüm ve içlerine kabul edildim de. Alkol işte burada sahneye çıktı. Bu duygularla baş etmek için bana yalancı cesaret verdi. Garip bir şekilde bunu benimsedim. Maço olmak. Serserice dolaşmak. İçki içmek. Küfürlü konuşmak. Sigara içmek. İnsanlarla alay etmek ve canlarını yakmak. Orada kabul edildiğimi hissettim. Demek istediğim, hayatımla baş edebilmenin tek yoluydu bu. Bir tür ayakta kalabilmek. Aksi halde bazen kendimi öldürme düşüncesi aklıma geliyordu.*

Jose altta yatan kızgınlık ve acı duyguları nedeniyle şiddete başvuranlara tipik bir örnektir. Birçok insan hiç empati duygusu taşımadığı görülenlerin ve başkalarına zarar vermekte hiç tereddüt etmeyenlerin tedavi edilemeyen "psikopatlar" olduğuna inanırken, en son araştırma durumun her zaman böyle olmadığına işaret etti. Aşırı kalabalık hapishanelerimiz yalnızlık duygusu çektikleri çocukluklar yaşamış olan insanlarla doludur. Hepimizin bir kimlik duygusuna ihtiyacımız olmasından dolayı çeteler bazen "aile" yerine geçer. Bir çete üyesi olsun ya da olmasın, yeterince iyi olmama duygusuyla sonuçlanan ana babadan destek görmeme durumu – itilmek, terk edilmek, aşağılanmak ya da dövülmek – onları başka insanların canını yakmaya hazır hale getirir. Jose de Zach'in yaptığı aynı şeyi yapıyordu.

Eğer aileniz içinde bile terk edilmiş, değersiz ya da farklı hissediyorsanız, kendinizi toplumun geri kalanıyla nasıl özdeşleştirirsiniz? Toplumla kendinizi özdeşleştirmezseniz, kurallara neden uyasınız? Kendi kurallarınızı koyun. Böylelikle, yetkili kişi siz olur, canları da siz acıtırsınız. Bunun sonu çok korkunç yerlere varabilir. Ama başlangıç genellikle aynıdır: savunmasız, öfkeli ve kafası karışık bir çocuk. Anılarını işlemek Zach ve Jose'yi acılarından ve yalnızlık duygusundan kurtardı. Bunu erkenden, Zach'in yaşındayken yapmak hem çocuk hem de top-

lum için daha iyidir. Ama Jose ve Tom'un durumunda görüldüğü gibi, bir hapishane sicili bile çok geç anlamına gelmez.

ACILAR EVİ

Sokaktaki çete üyelerine bakıp da yansıtmaya çalıştıkları "Bana bulaşma" tarzı güç ve kontrol görüntüsüne kanmak nasıl kolay ise, aile içi şiddetin failleri için de aynı durum geçerlidir. Daha önce gördüğümüz gibi, bazı çiftler kıskançlığın, eleştirinin, manipülasyonun ve düş kırıklığının yıkıcı dansına eşit oranda katılırlar. Bununla birlikte, bir ilişkideki ev içi fiziksel şiddet genellikle tek yönlü bir yoldur. Bazı kadınlar da suçlu olmakla birlikte genelde şiddet kullananların yaklaşık % 85'i erkektir. Üstelik bu düşünebileceğiniz kadar ender bir olgu da değildir. Aslında kadınların evsiz barksız ortada kalmalarının en çok belirtilen nedenlerinden biri ev içi şiddettir.

Genel olarak, istismarcı bir adamın davranışı sürekli olarak korkutma, can yakma ya da partnerini veya ona ait olan herhangi bir şeyi yok etme niyeti içerebilir. Bu uyuşturucu veya alkolle tahrik edilmiş bir seferlik bir aşırı yüklenme değildir. Burada çoğu zaman bir "hak sahibi olma" duygusu vardır. Tacizci partner, kadının itaat etmesini garantilemek için onun davranışını kontrol etmek adına baskı kullanır. Kadın onu memnun etmek ve rahat ettirmek için vardır. Şiddet çoğu kez üç aşamalı bir süreçte meydana gelir. Gerilim yükselir, erkek öfkeyle patlar ve sonunda aşkını ifade eder ve yaptıklarını bir "balayı" dönemiyle telafi etmeye çalışır. Bu döngü sık sık tekerrür eder. Dünyanın her yerinde 19 ile 44 yaş arasındaki kadınların yaralanma ve ölümlerinin en baş nedenlerinden birinin ev içi şiddet olduğu rapor edilmiştir.

Yardım istemeye gelen, genellikle kadındır çünkü hayat başa çıkılmaz bir hal almıştır. Kadın, çoğu zaman depresyon, anksiyete ya da çocuklar için endişe duygularını dile getirir. Marie'nin vakasında bardağı taşıran damla, sekiz yaşındaki oğullarının doğum günü partisinde Jacques fiziksel şiddete başvurması ve her ikisini de korkutmak için bir bıçak kullanması olmuştu. Daha önce hiç böyle bir şey yapmamıştı. Sadece Marie'ye, silahsız

şiddet uygulamıştı. Sonunda Marie çekip gitmeye karar verdi. Bu onun için zor bir karardı ve Jacques'ın giderek tırmanan şiddet patlamalarını bildiğinden, o işteyken evi terk etti. Jacques daha sonra olayı klinisyenine anlatırken, Marie'nin gitmiş olduğunu görünce onu her yerde aradığını söyledi. "Neden?" sorusuna yanıt olarak, "Onu öldürüp arkasından da kendimi vurmak için. Ama sonra çocuklarımı düşününce, yapmadım. Üç gün geçince sakinleşmeye başladım. "

Aslında, Jacques Marie'siz yaşayamayacağını hissetmişti. Bu yüzden, Marie ne zaman biraz bağımsızlık ifade etmeye kalksa Jacques korkardı. Örneğin, işe giderken evdeki bütün telefonları yanında götürür, onun kendisinden başkasıyla neden konuşması gerektiğini anlayamazdı. Jacques'a göre, "Eğer o da beni benim onu sevdiğim kadar çok seviyorsa, başka herhangi birisiyle konuşmasına gerek olmaz. Eğer konuşursa, benden bir şey saklamak istediğindendir." Bu tür hareketler aile içi şiddet uygulayanlara özgüdür. Partnerlerinin imkânlarını, arkadaşlara erişimini ya da günlük yaşamlarının diğer yanlarını kontrol etmek suretiyle onları izole etmeye çalışırlar.

Özsaygısı çok düşük olduğundan, Marie, Jacques'ın davranışlarını kabullendi. Ayrıca kadınların erkeklerin bakımı üstlenmek üzere eğitildiği bir aileden geliyordu. İşi onu beslemek, giydirmek (her gün giydiği kıyafetleri o seçiyordu) ve elinin altında olmaktı. Tıpkı ana babasının sevgisini onlar için "yaptığı" şeylerle kazanmaya çalıştığı gibi, Marie de terapistine bakımıyla ilgilenmesine ihtiyacı olmayan birisiyle bir ilişkiye giremeyeceğini söyledi. Her ikisi de köklerinin geldiği ailelerde öğrendikleri davranış kalıplarını tekrar ediyordu: Erkekler evde hiçbir iş yapmazdı; her şeyi kadınlar yapardı. Erkeklerin varlıklarını kendi başlarına sürdürmedikleri ve kadınların yaşamlarının anlamını kocalarının bakımıyla meşgul olmakta buldukları bir modeldi bu.

İkisi de duygularıyla ya da duygularını ifade edecek becerilerle tam olarak temasta değilken, Jacques sık sık patlar, Marie'nin dizlerinin bağı çözülür ve çoğu kez de canı yanardı. Birçok yönden kendini diken üstünde hisseden Marie, sürekli bir korku ve alarm halinde ve aşırı ihtiyatlı idi. Onda kimi klinik

uzmanın "beyin donması" olarak tanımladığı şey vardı. Mantıklı, akılcı zihni aslında devrede değildi. Yabandaki hayvanların bir tehlikeyle karşılaştıklarında "donmalarına" veya "kaçmalarına" benziyordu bu. Kaçmak mümkün olmadığında tutulup kalırlar. Bu yüzden Jacques şiddet gösterdiğinde Maria sadece katlanırdı.

Ayrıca başka klinik uzmanların "öğrenilmiş çaresizlik" olarak adlandırdığı bir durumdaydı. Ne yapsa hiçbir şey değişmeyecekti. Ne de olsa erkeklerin kadınlara ne isterlerse yapabileceklerini öğrenmişti. Jacques'ı seviyordu ve onsuz yaşayamayacağına inanmıştı. Onun kendisine asla "çok fazla" zarar vermeyeceğini zannetti. Aile içi şiddetin diğer birçok kurbanı gibi Marie de kalıpları bozan bir şey olana dek harekete geçme kabiliyetine sahip değildi. Ancak Jacques oğluna karşı sertleşip bıçağa sarılınca Marie artık onun hareketlerine dayanamayacağını anlayıp çekti gitti.

Evi terk ettikten sonra iki çocuğuyla birlikte bir kadın sığınma evinde yaşadı. Radyoda bir klinik uzmanın aile içi şiddet hakkında konuştuğunu duyduğunda Jacques ile altı aydır ayrıydılar. Jacques için bir randevu almak üzere, onu "Biraz sinirli ve çabuk parlama huyu vardır" diye tanımlayarak telefon etti. Gösterdiği şiddetin sorumluluğunu henüz kabul etmemişti ve terapisti görmeye de muhtemelen sırf onu memnun etmek için gelecekti. Terapist Marie'ye, Jacques'ın kendisinin araması ve randevu alması gerektiğini söyledi.

Jacque terapistle görüşmeye geldiğinde, kendisine ne olduğunu ve karısını geri getirmek için ne yapabileceğini anlamak istediğini söyledi. Kendisinin şiddete başvurabilen bir insan olduğunu düşünüyor muydu? "Pek sayılmaz, sadece çabuk öfkeye kapılan çok kıskanç bir adamım. Onun için her şeyi yaptım. Evimizi inşa ettim; paramı ona verdim." Kendi içinde neler olduğunu belli ki anlamıyordu ama Marie'ye zarar verdiğini kabul etti. Şiddet ne kadardır sürüyordu? "On dokuz yıl," diye yanıtladı. Sonra da evi terk ettiği için Marie'ye şimdi daha çok saygı duyduğunu itiraf etti: "Bana bunu yapabileceğini gösterdi. Daha önce, hep söyledi, ama asla yapmadı. Onunla gurur duyuyorum." Gerçi Marie evi terk ettiğinde Jacques başlangıçta ikisini de öldürmek için Marie'yi bulmaya çalışmış olmakla birlikte, şu an-

daki tepkisi olağandışı değildi. Karısı bundan böyle onunla ilgilenmek ve ona kendini güvende hissettirmek için orada değildi. Evi terk ettiğinde kendini tamamen güçsüz ve eli kolu bağlanmış hissetmişti, kendi içinde bir çözüm bulmaya ihtiyacı vardı.

Terapi bir yıl boyunca, ikisi ayrı evlerde yaşarken devam etti. Terapi süreci EMDR ile birlikte çiftler ve aile terapisini ve grup seanslarını içeriyordu. Bu süreçte daha yüksek düzeyde bir özsaygı kadar bir yetişkin ilişkisinde gerekli olan iletişim becerilerini de öğrenmeyi kapsayan birden fazla amaç vardı. Ayrıca Jacques'ın kendi ailesindeki eski şiddet anılarını işlemeye ve kuvvetli duygularla başa çıkma yeteneğini artırmaya ihtiyacı vardı. Marie'nin de o olmadan mutlu bir şekilde var olmayı ve kendisini gözetmeyi öğrenmesi gerekliydi. Marie kendi ailesinde de "herkesten çok sonra geldiğini" fark etti.

Her birinin EMDR terapisiyle işlediği hedeflerden birkaçı hayatlarını yöneten bilinçsiz zihin süreçlerini çok iyi gösteriyor. Jacques için ilk önemli hedef oğlunu bir bıçakla tehdit ettiği son şiddet patlamasıydı. Bundan kazandığı önemli kavrayış nasıl baba olunduğunu hiçbir zaman bilmemiş olmasıydı. Onun için varsa yoksa karısıydı. Çocuklar hep araya giriyordu. Sonra, kendi çocukluğundan, sekiz yaşındaki çok önemli bir anısını hedef aldı. Ailesiyle yemeğe oturmadan, annesine yardım etmek için masaya yemeği getirmek istemişti. Babası ona şiddetle bağırdı, "Otur yerine, sadece nonoş oğlanlar kalkıp yardım eder." Bu söz üzerine donup kaldığını ve ne yapacağını bilemediğini anımsadı.

Jacques için önemli diğer anılar annesinin onu sevmediğinden korkmasıyla ve hep onun dikkatini çekmeye çalışmasıyla ilgiliydi. Şunu anladı, "Annemin beni sevdiğinden iyice emin olsaydım karımın sevgisine bu kadar bağımlı olmak zorunda kalmayacaktım." Terapi ayrıca tek başına yaşayabilmenin, kendini yetiştirmenin ve karısı bazı arkadaşlarıyla zaman geçirirken onun da tek başına bir film seyretmeye gitmesi dahil, karısına daha az bağımlı olmasının yollarını hedeflemeyi içerdi.

Marie için ilk hedef Jacques'ın ona ilk kez şiddet uyguladığı zamandı. İlk çocuklarına hamileydi, olayı hatırlayınca, "Bebeğin orada olduğunu bile bile nasıl karnımı tekmeledi?" diye yakındı.

Marie'ye en önemli gelen kavrayış, kocasının "gereksiz kıskançlıklarla dolu hasta bir insan" olduğu ve bu konuda kendi elinden bir şey gelmediğini anlaması idi. Kendisini korumayı öğrenmek zorundaydı. Bir diğer ana hedef şuydu: "Dışarı çıkacağımız zaman bana hep ışığın önüne gitmemi söyler ve elbisemden içim görünüyor mu diye kontrol ederdi. Marie zaten kendini dikkatle kontrol ettiği için, kocasının onu böyle kontrol etmesine nasıl izin verebildiğini o zaman idrak etti. Devam ederek, ana babasında gördüğü kontrol konularını işledi. Babasının, annesinin harcadığı parayı, arabayı, televizyon programlarını kontrol etmesini; annesinin de babasının giyimini, yenilecek yemeği, çocukları ve tüm duygusal kararları kontrol etmesini... Kontrol etme ve kontrol edilme ihtiyacını terk etmesi gerektiğini içgüdüsel düzeyde anlamıştı. Özgürlüğü kendisi için keşfetmesi ve deneyimlemesi gerekiyordu.

Elbette çocukları da bu şiddetin etkilerinden nasiplerini almışlardı. Okulda suça eğilimli davranışlar göstermeye başlayan büyük kızlarına yardım için EMDR terapisine ihtiyaç vardı. Oğulları kız kardeşine karşı fiziksel şiddet kullanarak, babasınınkine benzer davranışlarda bulunmaya başlamıştı. Aile terapisi seansları bu dışa vurumun son bulmasına ve yeni iletişim kalıplarının kurulmasına yardımcı oldu. Hem anne hem de baba ebeveynlik tarzlarını değiştirmek zorundaydılar ve Marie'nin çocuklara müdahale etmeyi ve Jacques'ın tepkisini beklememeyi öğrenmesi gerekti.

Aile içi şiddeti anlamak için, bunun aile geçmişini, çözümlenmemiş travmayı veya diğer kültürel etmenleri içerebilen karmaşık bir durum olduğunu hatırlamak önemlidir. Güçsüzlük ve çaresizlik duyguları çoğu kez eski travma geçmişlerinden kaynaklanır. Tedavinin başında hem Marie hem Jacques aynı olumsuz bilişleri paylaştı: "Değersizim" ve "Aptalım." Her ikisi de diğeri olmadan var olmaktan korktu. İlk ailelerindeki psikolojik ve fiziksel (Jacques için) şiddet nedeniyle ikisi de aynı güvensiz bağlanma düzeyini paylaştı. Tedavi sonunda her ikisi de sanki hepsinin yaşamasına ve nefes almasına izin veren bir şey omuzlarından kalkmış gibi, genel bir özgürlük duygusu tasvir ettiler. Tekrar birlikte yaşamaya başladılar ve uzun yıllardır barış içinde yaşamaktalar.

Başka çiftler iyileşmek için gerekli olan çaba ve adanmışlığı sürdürememiş olabilir. Bir ailenin bütünlüğünün bozulmaması için hırpalanmış olanın tedaviye tam anlamıyla katılması son derecede önemlidir. Ailenin bütün üyeleri için terapinin gerekli olup olmadığına bakmak yararlı olur. Çoğu zaman istismar anılarını işlemesi gereken kurbanın kendisidir. Çocukların da dikkatle değerlendirilmesi hayati önem taşır, çünkü ana babalarının hatalarının suçunu çoğu kez onlar üstlenirler. Terapi almadıklarında, içlerinde suçluluk ve güvensizlik duyguları taşıyabildikleri için, ebeveynleri ile aynı kalıplar içine kayabilirler.

Örneğin, işte erkek kardeşiyle birlikte örtülerin altına saklanıp annelerinin kocasından dayak yerken hıçkırarak ağlamasını dinleyen genç bir kızdan bir cümle. Bonnie EMDR terapisine, *Sanki dünya üzerime kapanıyormuş ve bir kara delik beni yutuyormuş gibi hissettim. Babam yüzünden her şey kapkara kesti*, diyerek başladı. "Kalbi paramparça olmuş" hissi verdiğini söylediği en kötü anısını işlerken, yaptığı her göz hareketi seti ona yeni bir kavrayış getirdi:

Kendimi gerçekten suçlu hissettim ve çok yaramaz olduğum, onu kızdırdığım için hatanın bende olduğunu, o yüzden böyle olduğunu düşündüm.

Farkında olmadan gerçekten kötü bir şey yaptığımı ve babamı çok kızdırdığımı düşündüm. Ama düşününce, bunun benim hatam olduğunu sanmıyorum. Eğer yanlış bir şey yapmış olsaydım gelip bana vururdu, anneme değil.

Annemin yanlış bir şey yaptığını düşünmüyorum. Bence babam içmiş olabilirdi.

Anılar biraz daha işlendikten sonra, Bonnie artık acısından kurtuldu, ancak yaptıkları için babasını affetmiyor. Ailenin yeniden birleşip birleşmeyeceği birçok etmene bağlı olacak. En önemlilerinden bir tanesi babasının tavır ve davranışlarında net bir değişiklik.

CİNSEL İSTİSMARCILAR

Çocuk cinsel istismarı kadar insanların midesini bulandıran hiçbir şey yoktur. Bu suçu işleyen bazı kadınlar olsa da, çoğunluğu erkektir ve pek çok çocuk bundan etkilenmektedir. Her gün gazetelerde öğretmenleri, spor koçları ve muhtelif gençlik liderleri tarafından taciz edilen çocukların öykülerini okuruz. Aslında, dünyada yaklaşık, kız çocuklarının % 20'si ve erkek çocuklarının % 10'unun taciz edildiği rapor edilmiştir. Tacizciler için en yaygın tedavilerin değerlendirmelerinin umut kırıcı sonuçlar göstermesi de rahatsız edicidir. Birçok eyaletin çocuk tacizcilerinin, genelde elektronik bilezikler marifetiyle, hayat boyu nerede olduklarının izlenmesini talep etmesi bundandır. Bu insanların tedavi edilemeyecek kadar hasta olduklarına dair bir görüş vardır. Sorunlardan biri, en çok kullanılan programların son 20 yıldır pek fazla değişmemiş olmasıdır. Bu programlar güdüleri açıklamaya yardımcı olmak, sapkın cinsel duyguların tetiklenebileceği durumlardan kaçınmak amacıyla öz denetim becerileri ve arzuyu ortadan kaldırmayı hedefleyen teknikler öğrenmek için öncelikle grup terapi içerir. Bu programların çoğu zaman işe yaramamalarındaki nedenlerden biri tedavinin davranışın kaynağıyla da ilgilenmek yerine sadece davranışla ilgilenmesi olabilir.

Grup terapi ve öz denetim yararlı olsa da, sorun tacizcinin aslında çoğu kez bu terapilere katılamamasıdır. Grup terapinin tacizciye yaptığı şeyin sorumluluğunu alması ve güdülerini netleştirmesi için yardım etmesi gerekir. Fakat tacizcilerin semptomlarından biri de "inkâr"dır. Genellikle hareketlerinin aslında onların hatası olmadığına ve hiç kimseyi gerçekten incitmediklerine inanırlar. Tedavi sağlayıcıların inkârı kırmak için gösterdiği azami gayrete rağmen, çoğu kez doğru şeyleri söylemeyi öğrendikleri halde suçlular derinlerde sakladıkları yanlış inanışları sürdürebilirler. Bunun nedeni, kendi istismar öykülerinden dolayı duygularıyla temasta olmamalarıdır. Çocuk istismarcısı olan birçok insanın, aslen çocuk istismarının kurbanları olduğu anlaşılmıştır. Bu hiçbir suretle tacize uğramış olan herkesin başkalarını taciz edeceği anlamına gelmez. Bilakis. Ancak, belirli koşullar etkili olduğunda geçmişte taciz edilmiş olmak, katkıda bulunan bir faktör olarak ortaya çıkar.

Bu kitapta görmüş olduğunuz gibi, travmatik bir deneyim olayın olduğu zamandaki duygu, düşünce ve hislerle birlikte beynin içine hapsolur. Çocuklar taciz edildiklerinde deneyimden alıp götürdükleri birtakım kusurlu algılar vardır. Örneğin çocuk şöyle hissedebilir: *hayat böyle bir şey. Sevilmek ve ilgi görmek için bunu yapmam gerekiyor. İstediğimi elde etmenin iyi bir yolu. Bundan nefret ettim, ama bu beni güçlendirdi...* Temelde, duygulara katkıda bulunabilen çok çeşitli tepkiler ve sonradan cinsel istismarı yönlendiren konuşulmamış inanışlar vardır.

Ne yazık ki tacize uğramış olan birçok çocuk saldırıdan dolayı kendini suçlar, tıpkı babası annesini döverken Bonnie'nin kendini suçlaması gibi. İlaveten, genellikle ani bir zorlama, öfke ve güç gösterisi olan tecavüzden farklı olarak, tacizciler çoğu zaman kurbanlarını bu işe "hazırlar." Kimisi çocuklara boyun eğmeleri için tehditlerle korku salarken kimisi de başka yaklaşım gösterir. Tacizde bulunmaya başlamadan önce seçilmiş kurbanlarını iyi hissettirecek şeyler yaparlar. Çocuklar önemsiz veya istenmeyen kişi oldukları hissettirilen ailelerden geldiğinde, bunca ilgi görmek onlar için yeni ve keyifli bir deneyimdir. Bunun sonucunda, tacizcinin isteklerine uyma yoluna gidebilirler. O zaman, sağlıklı bedenlerin genellikle fiziksel uyarılmalara tepki verdiği gibi, bedenleri tepki verirse, tacizciler, başlarına gelenlerin aslında hoşlarına gittiğini ve esasında buna onların sebep olduğunu söyler; çocuklar da onlara inanır. Bu aynı zamanda çocuğun güven algısını ve yetişkin ve çocuk ilişkisinde neyin doğru neyin yanlış olduğuna dair duygularını sarsar.

Taciz edilen çocuklar çoğu zaman, beyinlerinde depolanan anının içine hapsolan utanç ve suçluluk nedeniyle, "bunu istediklerini" ve bunun onların hatası olduğunu "hatırlayabilir." Böylece öfkeyi ve suçlamayı suçu işleyene yöneltmek yerine kurban kendi içine çevirir. "Bu benim kabahatim – Buna ben neden oldum!" Sonra yetişkin olduklarında eğer başkalarını taciz ederlerse, bu, suçu kendi kurbanlarının üstüne atmanın en kısa bir yolu haline gelir. "Bu onun kabahati. Kendisi bunu gerçekten istedi." "Bunu yaptım çünkü küçük bir aşüfteydi. Bundan zevk aldı." Bir çocuk gördüklerinde, birçok insan için beyne hapsolan bedensel

duyumsamalar da uyarılır. Yeni kurban çoğu kez onların ilk saldırıya uğradıkları yaştadır. Buna bir de bu tacizcilerin önemsenmedikleri ve istismar edildikleri evlerden geldikleri olgusunu da ekleyin. Duygularıyla baş etmeyi hiç öğrenmemişlerdir ve çoğu zaman hislerinden bile habersizdirler. İşte burada EMDR tedavisi devreye girer.

Grup terapisi ve öz denetim teknikleri içeren geleneksel bir yaklaşım kullanan bir programa alınan çocuk tacizcilerinin bir incelemesi *Journal of Forensic Psychiatry and Psychology*'de yayımlandı. Çocukken kendileri de tacize uğramış olan on suçlu kendi uğradıkları suiistimalin anısına yöneltilen ilave sekiz EMDR seansıyla tedavi edildi. Sonuçlar EMDR terapisi almamış olan diğerleriyle karşılaştırıldı ve on tacizcilerden dokuzunda yararlar net olarak görüldü. Adamlar ilk kez olarak yapmış oldukları şeyin sorumluluğunu üstlendiler. Kurbanları suçlamak yerine sebep oldukları tahribatın farkına vardılar. En önemlisi de, araştırmacılar cinsel uyarılmayı fiziksel olarak ölçmek amacıyla "penile plethysmograph" denilen, penise kan akışını ölçen bir alet kullandı. Araştırmacılar ve klinisyenler bunu bir kişinin yine bir ihlalde bulunup bulunmayacağının asıl işareti olarak görür. Bu test on failin dokuzunda çocuklara karşı cinsel uyarılmanın hızla azaldığını gösterdi. Suçlular uyarılmadaki azalmayı çocukları artık "cinsel objeler" olarak değil, "insan" olarak gördüklerini anlatarak açıkladılar. Bir yıl sonra yeniden testten geçirildiklerinde sonuçlar aynıydı. Daha çok araştırma yapılması planlandı, ama o zamandan beri birçok fail EMDR terapisiyle başarılı bir şekilde tedavi edildi.

Eğer bir sorunu çözeceksek onun nedenlerini anlamak önemlidir. EMDR ile tedavi edilen suçlular ilk kez olarak, kendileri taciz edildiklerinde yaşadıkları duygularla temasa geçebildiler. Bu onları değiştirdi – şimdi tedavi almaları için başkalarını da cesaretlendirmek istiyorlar. Üvey kızını taciz eden Kevin'le başlayacağız. Kevin küçüklüğünde, bir grup daha büyük oğlan tarafından sodomize edilmiş ve buna kendisinin neden olduğuna inandırılmıştı. İşleme sürecinde olayla ilgili hisleriyle bağlantı kurdu. Saldırı gerçekleştiği sırada birinin barakanın önünden

geçtiğini gördüğünü anımsadı ve o zamanki yaşadığı yalnızlık ve acıyı hissedebildi. Daha büyük oğlanlardan gördüğü ilginin hoşuna gittiğini ve onu kullanmış olduklarını kabul etti. Ama yine, ilk kez olarak, üvey kızının da ilgi gösterilmesinden hoşlanmış olduğunu fark etti (cinsel ilişkiden değil).

Burada kendi yaşadığı tacizin EMDR yoluyla işlenmesi sayesinde ona göre neyin değiştiğini açıklıyor:

Olanlar için hâlâ kendimi suçladığım gibi, buna neden olan oymuş gibi suçu kendi kurbanıma da atıyordum. Buraya kadar, başıma gelenler için, "Sen kurban değilsin, çünkü bunun başına gelmesine sen neden oldun. Buna sen çanak tuttun" diye düşündüm. Ben hiçbir şey yapmadım, etmedim. Buna ben sebep olmadım. Ve bu kendi başıma gelen tacizi kavramama ve bunun benim kusurum olmadığını görmeme yardımcı oldu. Benimki de kurbanımın kusurundan daha fazla değildi. Bu zor. Buna bakmak zor. Ama ne kadar çok bakarsanız hem yaptığınız şeyi, hem de gerçeği daha iyi anlarsınız. Bir kez net olarak görünce geri dönüp "Ah, ben nasıl böyle bir şey yapabildim?" dersiniz. Ya da "Bana bunu nasıl yapabildiler?" ve "Ben bunu onlara nasıl yapabildim?" dersiniz. Ve canınız acır. Bu büyük bir gerçeklik denetlemesidir. Hislere dair hiç anlayışım yoktu, kendi hislerimi anlamıyordum. Onlarınkini anlayabilmek için kendiminkileri gerçekten anlayabilmeliydim. Bir kez kendiminkini anlayabildikten sonra onlarınkini de anlayabilirdim.

Aynı zamanda bir başkasının yarasını hissedebilmek. Geçen güz izlediğimiz o filmi sevdim, "Sanık." *Tepem attı. Gerçekten tepem attı, çünkü kahrolasılar, kızı zanlı haline getiriyorlardı. Yani, belalarını bulsunlar, o kurbandı. Ve onlar onu suçlu duruma düşürüyordu. Tedaviden önce olsa, "Kız o bara gitti. Bu kılıkta o bara girdi. Hak ettiğini buldu. Zaten daha baştan o bara gitmemeliydi," derdim. Ama kız fahişe bile olsa, dört kişiyle seks de yapmış olsa, ben de yanına gitsem ve kız, "Hayır, istemiyorum" dese – onun ırzına geçmek yanlış olurdu, çünkü bunu yapmak istemiyordu. Ama daha önce işe hiç bu şekilde bakmadım.*

Louis de üvey kızını taciz etmekten ve ayrıca birkaç tecavüzü itiraf etmekten hapse girmiş bir diğer suçlu. Kendinden 20 yaş

büyük amcası, Louis 10 yaşlarındayken ona sarkıntılık etmeye başladı. Sonra da, okuldan tanıdığı kendi yaşındaki oğlanlarla dürtülerini eyleme geçirmeye başladı. Louis 17 yaşındayken askere yazılmak için evden ayrıldı ve denizaşırı göreve gönderildi. Oradayken fahişelerle, barlarda tanıştığı kadınlarla ve ona para ödeyecek olan erkeklerle sık sık seks yapmaya başladı. Amerika Birleşik Devletlerine geri döndükten sonra dört tecavüz suçu işledi. Partilerde kadınlarla tanışır, onları özel bir yere götürür ve seks yapmaya zorlardı.

Louis daha sonra evlendi ve karısının iki küçük çocuğuna babalık etti. Üvey kızı ergenlik çağına yaklaşırken, aşağı yukarı kendisinin taciz edildiği yaşta, Louis kızla atçılık oynamaya başladı. Oyun sırasında Louis, verdiği tepkiden duyduğu utanç ve "cinsel enerjiyi artırdığı" için üvey kızına kızmak arasında gidip gelerek, cinsel olarak uyarılıyordu. Sonunda kıza cinsellik içeren biçimde dokunmaya başladı. Bu davranış birkaç ay boyunca sürdü ve tırmandı. Bu arada karısına ve çocuklara karşı sözlü saldırganlığını giderek artırdı. Karısı hep birlikte bir danışmana gitmelerinde ısrar etti. Tedavi sırasında üvey kızı cinsel istismarı ifşa etti. Louis tutuklandı, suçlu bulundu ve hapse girdi. Bir tedavi programını tamamladı ve mahkemenin gözetimi altında toplumun içine salıverildi. Cinsel suçlular için ayakta tedavi terapisine başlayıp "motive" olmuş göründüyse de çok az ilerleme kaydetti. Hâlâ kadınların, suç işlemesine neden olan "cinsel enerjiyi artırdığına" inanmaya devam ediyordu. Sonra EMDR tedavi programına girdi.

EMDR sürecinde, Louis kendi tacize uğradığı zamanda yaşadığı öfke ve utançla temasa geçti. Kimsenin onu umursamadığını düşünerek, o da aslında hiç kimseyi umursamıyordu. "Cinsel enerjiyi artırmak" hakkındaki çarpık inanışının, uğradığı tacize bir şekilde kendinin neden olduğu fikrinden geldiğini de anladı. Amcasının onu manipüle ettiği ve kullandığı da iyice netlik kazandı. Akabinde bu onda bir sorumluluk duygusuna, bir taraftan da üvey kızına yaptıkları karşısında gerçek bir vicdan azabına yol açtı. Grubunun üyeleri onun ne kadar farklı tepki verdiğinin; ne kadar daha fazla empati ve ilgi gösterdiğinin farkına vardılar. Ama işlediği tecavüz suçları hakkında hâlâ çok net düşünemiyordu.

Hedeflerin biraz daha işlenmesi onu annesine karşı duyduğu öfke hisleriyle temasa geçirdi. O sadece babasının sarhoşken ona yaptığı fiziksel istismara göz yummakla kalmamış gururunun çok fena kırılmasına da sebep olmuştu. Ergenliğinin (taciz edildiği) ilk yıllarında sık sık yatağını ıslatırdı ve bu aile içinde bir utanç ve çatışma kaynağıydı. Annesi ona öfkelenir, bir daha yapmaması için idrarla ıpıslak olmuş çarşafları yüzüne gözüne iyice sürter ve onu okula çiş kokuları içinde gönderirdi. Louis annesine ve genel olarak kadınlara karşı kızgınlığını başarıyla işleyebildikten sonra ancak tecavüzler için tam sorumluluk üstlendi. Burada Louis'in bir tacizci olarak ve bir tecavüzcü olarak eylemlerinin ayrı ayrı hedeflenmesi gerektiğini anlamak önemlidir, zira bunlar farklı anı gruplarıyla bağlantılıdır. Bu, farklı cinsel taciz türlerine giden bütün yolların değerlendirilmesine olan ihtiyacın altını çizer. Louis'in kurbanları esas olarak yetişkinler olmasına rağmen başlangıçta en çok bir çocuk tacizcisi olarak verdiği fiziksel tepkilerle kafası karıştı. Louis terapi deneyimini şöyle tarif ediyor:

Cezaevinden çıktıktan sonra üvey kızımı neden taciz ettiğimi ve bir yetişkin olarak küçük bir çocuğa neden ilgi duyduğumu anlamak istedim. Bir çocuğun yanında neden ereksiyon oldum?

Çocuk olarak, bu taciz edilme sürecine duygusal açıdan saplandığımı kavradım. Ayrıca anne babam ile de aramda bir sevgi bağı yoktu. Evde sekiz kardeştik. Herkes üretim hattının devam etmesi için kendi yapması gereken bölümün stresi altına girmişti. Ne babamla ne de annemle teke tek bir ilişkim olmadı. Bu yüzden anneme babama gidip sürekli taciz edildiğimi söyleyemedim.

EMDR yaptığımda, böyle deneyimleri olan bir çocuktan yetişkin tarafına geçtim. Sonra nasıl o çocukla ilişkilendirilmiş olan kızgınlık, utanç ve suçlulukla beraber taciz edebildiğimi ve çıktığım kızların ırzına geçebildiğimi idrak ettim. Yetişkin yaşamım boyunca, sahip olduğum çocuk duygularının bana hizmet etmesine izin veren olgunlaşmamış bir yetişkindim, ama bana iyilik etmediler. Sonunda birçok insana zarar verdim, hapse girdim, hayatları mahvettim.

NEDEN ÖNEMLİDİR

Buradaki belirleyici nokta, işlenmemiş anıların, insanların önceki travmatik deneyimleri zamanında mevcut olan duygu, inanış ve fiziksel duyumsamalar yoluyla dünyaya tepki vermelerine neden olmalarıdır. Bazen zarar görenler sadece onlardır – bir tehlike yokken tehlikede olduğunu hissetmek ve fobi, depresyon veya panik ataklar yaşamak yoluyla. Bazen insanlar başkalarına zarar verirler. Kimisi acı, kızgınlık, nefret veya umutsuzluktan dürtülerini eyleme geçirir ve kimin canının yandığına aldırmaz. Yaptıkları şeyin yanlış olduğunu bile anlamazlar. Bu bir mazeret değildir. Ama bir açıklamadır. Bir toplumun üyeleri olarak, hepimiz bir bütünün parçasıyız. Aramızdaki "en kötü" kişi aramızdaki en savunmasız olana zarar verebilir. Önümüzdeki on yıllarda bu alanlarda yapacağımız daha çok araştırma ve inceleme var. Ama bugüne kadar, bulgular hiç kimseden ümidi kesmeme olasılığına işaret etmektedir. Ve bu hepimiz için iyi haber.

Burada, bütün insanların başarıyla tedavi edilebileceğini söylemiyorum. Daha öğrenilecek çok şey var. Örneğin, bazı araştırmalar travmatik beyin yaralanmalarının da suç davranışlarında payı olabildiğini bildiriyor. Ancak suç işleyen milyonlarca insanın tahrip edici davranışı, tedavi edilebilir ruh sağlığı sorunlarıyla güdülenir. Nedenler çocukluktan gelmiş olabilir ya da yetişkinlikte travma onları sinsice etkileyebilir ve temel benliklerini sarsabilir. Sam buna iyi bir örnektir. O, televizyondaki her uçak kazasında panik atak yaşadığı için cezaevi psikologuna gelen bir mahkûmdu. Sam polisti – iyi bir polis. Ona göre, o "insanlar için" çalıştı. Onun işi "ne olursa olsun insanların güvenliğini sağlamaktı." Her gün yürüyerek devriye gezer, erken gelip geç gider, gerekenden fazlasını yapardı. Sonra bulunduğu şehirde 12 sokağı kapsayan bir yerleşim alanını yok eden korkunç bir uçak kazasına şahit oldu.

Cezaevi terapistine anlattığına göre, kazalarda olduğu gibi, belki bin tane trajik olay yerine gitmiş, pek çok yaralanma ve ölüm görmüştü. Ama bu olay onu etkiledi – hem de öyle kötü etkiledi ki sonunda işini bıraktı ve on yıllık bir süreçte onu federal cezaevi sistemine sokan suçları işlemeye başlayana dek her

gün biraz daha dibe çöktü. En çok da "bir zamanlar mahallelerin bulunduğu yerdeki nükleer görünümlü manzaranın" aklından çıkmadığını söylüyordu. Sonra orada bir arada "bulunmaması gereken" ama bir arada bulunan şeyler vardı: bir iskemle, üzerinde hâlâ bir bardak su olan bir masa ve bir insan gövdesi. Bir oyuncak bebek, elinde hâlâ yüzük olan bir kol ve bir çocuk kitabı. Bunun gibi şeyler.

EMDR hedefi "nükleer manzara" idi. İlk göz hareketi seti bir anda değişen, enkazın gittiği, hâlâ kasvetli ama "temizlenmiş" bir resimle sonuçlandı. Bir sonraki resim Sam'i ürküttü, zira orada yeşil çimenlerin ve ağaçların büyüdüğünü gördü. Terapist "Orada kal" dedi. Bir sonraki sette Sam bir parkın inşa edilmiş olduğunu gördü. Bunu unutmuştu. Sonra vakayı bu konuda muhtemelen hiçbir şey yapamayacağına ve bölgenin gelecekteki sakinlerinin mutluluğu için onarıldığına ve yeniden inşa edildiğine odaklı olarak sükûnetle anımsayabildi.

Sam artık televizyonda uçak kazaları gördüğünde panik ataklar yaşamıyordu. Hatta kendi özverili, "terbiyeli" kişiliğine geri döndü. Bu bölümdeki diğerlerine gelince, suçları ister büyük ister küçük olsun, onların toplumumuzun bir parçası olduğunu unutmamak gerekir. Tıp dergisi *Lancet*'te yayımlanan son bir inceleme yazısında belirtildiği gibi, "Suç riskini ve suç tekrarını artıran ruh hastalığı mahkûmlar arasında yaygındır." Pek çoğunu güdüleyen ruh sağlığı sorunlarını tedavi etmek hepimizi korur ve güçlendirir. Suç işleyenleri tedavi etmek suretiyle onların ortak bir insanlık duygusuyla bağ kurmasına yardımcı oluruz. Ve daha fazla kurban yaratılmasının önlenmesine yardım edebiliriz.

Sam, tamamen tahrip olmuş bir yerden güzel bir yerin ortaya çıkmasıyla ilgili anısının kendi yaşamı için değerli bir metafor olduğunu söyledi. Ve bence bu hepimize yararı olacak iyi bir metafordur. Nükleer görünümlü dehşet verici manzara, ister yetişkinken ister çocuklukta gelsin, dönüştürülebilir. Tersine döndürmekte ihtiyacımız olan yardımı almak için sadece elimizden gelenin en iyisini yapmak gerekir. Ve bunu isteyecek kadar bilgi sahibi olmayanlara ulaştırmaya çalışmak.

İnsan kurallara sığmaz!

BÖLÜM
10

STRESLİ OLMAKTAN İYİNİN DE İYİSİNE

İster ailemizle, ister işimiz ya da yaşamın diğer cepheleriyle uğraşıyor olalım, dikkatle tahlil etmediklerimiz veya işlemediklerimiz bizi acı ve mutsuzluk veren yönlere itebilir. Bunlarla doğrudan ilgilenmek bizi yaşamdan keyif alacak şekilde özgürleştirebilir. Kimimiz uzun süredir devam eden sorunlarla uğraşırken diğerleri anlaması güç yeni durumlarla karşı karşıyadır. Sorunların bazıları yaşamlarımızın bir alanına mahsustur oysa diğerleri her şeyi kuşatır, varoluşumuzun her alanını zehirler gibidir. Her iki durumda da bu kitapta öğrendiğiniz teknikleri dünyaya neden belli hisler duyduğunuz ve belli şekillerde tepki verdiğinize ve bu konuda ne yapacağınıza dair bir kavrayış geliştirmek için kullanmak sizin için yararlı olabilir.

Bu bölümde bilinçdışının saklı manzarasının keşfine devam edeceğiz ve yaşamlarımızdaki stresle başetmenin ilave yollarını öğreneceğiz. Ayrıca size icraatçı, üst düzey yönetici ve atletlerin üstünlük kazanmak için kullandıkları bazı teknikleri izah edeceğim. Aslında yaşam sadece acılardan kurtulmaya dair değildir. Yaşam, neşe ve esenlik duygularını kucaklarken potansiyelimizi genişletmeyi kapsar.

AZAMİ DERECEDE STRESLİ

Genetiğimiz üzerinde, çocukluğumuz üzerinde, çoğu zaman da yaşamlarımızda baş gösteren bugünün durumları üzerinde kont-

rolümüz yoktur. Bununla birlikte, genetik bir eğilim söz konusu olduğunda bile, bu eğilim ile mevcut yaşam deneyimi arasındaki etkileşim sebebiyle pek çok durumda sorunlar oluşur ya da şiddetlenir. Araştırma aslında stresin genlerimizi olumsuz olarak etkileyebildiğini, hatta yaşam süremizi kısaltacak noktaya kadar zarar verdiğini göstermiştir. Beynin kendisi üzerinde de olumsuz etkisi olabilir. İzleyebileceğimiz en iyi yol hayatımızdaki stresi azaltmanın yollarını bulmaktır. Birçok aşamada asıl neden bizi yöneten işlenmemiş anılardır. Ancak, iyi haber şudur: Sorunları belirlemek ve düzeltmenin yıllar sürmesi gerekmez. Kendi bedenimiz ve zihnimizin kontrolünü ele almayı öğrenebiliriz. Bu bize dünyayı nasıl gördüğümüzle ilgili bir fark yaratmakta yardımcı olabilir. Bizi stres yaratan ya da stresi daha da kötüleştiren durumlara çekebilecek tepkileri değiştirmemize de yardımcı olabilir.

O halde strese hepimizi uğraştıran iki alandan bir bakalım. Birinci örneğin odağı ailedir, ikincisinin ise işyeri. Sonra da bazıları spor koçları ve yönetici koçları tarafından önerilen, ilave kişisel kontrol tekniklerini de kapsayacağız. Aşağıdaki öyküler, içinde yaşadığımız dünyayı nasıl yarattığımızı gösteriyor.

Beni Neden Bıraktın?

Daha önce Birinci Bölümde, yapılan araştırmaların panik bozuklukları çeken birçok insanın küçükken belirli bir süreyle ana babalarından ayrı kaldığını gösterdiğinden bahsettim. Ancak semptomlar her zaman değişmez değildir. Panik atak geçiren birçok insanın geçmişinde bu yoktur. Ve ayrılmış birçok insan da panik atak geliştirmez. Onun yerine varoluşlarını zehirleyebilen başka semptomları olabilir. Frank'in hayatı bu işlenmemiş çocukluk anılarının nasıl çok çeşitli sorunların zeminini hazırlayabildiğini gösteren bir örnektir. Frank'in vakasında bu, bir yetişkin olarak kötü seçimler yapmasına, başarısız ilişkileri olmasına ve bir dizi başka semptoma yol açtı. Frank'in kaç semptomu olduğuna dikkat edin ve herhangi birinin sizinle ilgili olup olmadığına bakın.

Elli beş yaşındaki Frank'in yaşadığı yoğun stresle başa çıkmaya ihtiyacı vardı. Sık gelen baş ağrıları, unutkanlık, öfke patlamaları, asabilik, hüzün ve güvensizlik duygusu şikâyetleriyle terapiye geldi. Epeyce fazla kiloluydu ve şeker, tansiyon ve kronik sırt ağrılarından şikayetçiydi.

"Çok kontrolcü bir insanım," itirafında bulundu terapistine. "Her zaman her şeyi kontrol altında tutmam gerekiyor." Şimdiki karısı Arlene ve çocukları da dahil, diğer insanlara çok fazla güvenmiyordu. Başarısızlıktan korkuyordu, bilhassa özel ilişkilerinde. Ayrıca bir samimiyet ve düşük özsaygı korkusu yaşıyordu. Frank, iç dünyasının baskısıyla, herkesle iyi geçinmeye çalışırdı. Eğer etrafındaki herkesi memnun ederse onu terk etmeyeceklerine inanıyordu. Gerçekte ise hepsi onu terk etti. İki eski karısı ve çocukları değişik şekillerde ayrıldılar. Üç kez evlenmişti ve bu üçüncü evliliğinin yürümesini çok istiyordu. Gerçekten kim olduğunu öğrenirse Arlene'nin onu boşayacağından korktu, bu yüzden duygularının ve düşüncelerinin çoğunu kendine saklamaya çalıştı.

Maalesef duygularımızı içimize tıkıştırıp hapsetmeye çalıştığımızda çoğu kez yanlardan fışkırırlar. Tıpkı önceki karılarına yaptığı gibi, Arlene'e yönelttiği tekrarlanan bir öfke patlaması döngüsünden söz etti. Potansiyel bir çatışma başlar, gerilim artar ve genellikle "patlayan" o olur, sonra gönül kırıklıkları ve daha çok öfke ortaya çıkardı. Frank ve Arlene o zaman birbirlerinden uzaklaşırdı. Günler sonra asıl sorunu çözümlemeden barışırlardı. Frank şöyle yorumladı, "Aramızda baş gösteren meseleler hakkında konuşabilme becerim yok. Acı dayanılmayacak hale gelince öfkeyle etrafa saldırırım. Bütün düşünebildiğim kendimi korumaktır."

Frank'in olumsuz bilişini araştırmak "Ben değersizim," "Ben sevilecek biri değilim," "Ben önemsizim" algılarını açığa çıkardı. Korkularının ve güvensizliğinin kaynağının yeniden belirlenmesi için Geri Yüzdürme tekniği erken çocukluk döneminden bir Mihenk Taşı Anıyı uyandırdı. Frank beş yaşındayken, annesi önceden bir uyarı veya bir açıklama yapmadan onu büyükanne ve büyükbabasının evine bırakmıştı. Neden orada olduğuna ve ne kadar süre kalacağına dair hiçbir fikri yoktu. Zihnindeki imge

o büyükannesiyle birlikte verandada dururken annesinin çıkıp gitmesiydi. Annesi uzaklaşırken dönüp ona ne "Allahaısmarladık" dedi, ne de arabayla uzaklaşırken ona baktı. Annesini beş ay hiç görmedi. "Ben işe yaramam" olumsuz bilişi "içgüdüsündeki" kızgınlık, utanç ve güçsüzlük duygularına eşlik etti.

Büyükanne ve büyükbabasının evine bırakılmasından önce Frank'in anne ve babası boşanmış, babası evden ayrılmıştı. Annesinin de gittiğini görmek Frank için dayanılmaz oldu. Annesinin onu verandada bırakıp gitmesinin anısı yeniden işlendiğinde ilk kez arabanın kapısını kapatarak oradan uzaklaşan annesinin yüzündeki ıstırap ve korkuyu gördü. Sonunda o gün annesinin onu isteyerek terk etmediğini fark ederken içi bir kavrayış ve rahatlama seliyle doldu. Bu annesinin yapmak zorunda olduğunu hissettiği bir şeydi. Frank'in kendisi de dahil, diğer insanları kabullenişi ve onlara olan güveni bu seanstan sonra çarpıcı biçimde değişti. Kendisiyle çok daha rahattı ve artık sevdiklerini sürekli olarak memnun etmeye ihtiyaç duymuyordu. Biraz daha işlemeyle birlikte Frank'in çektiği baş ağrıları, unutkanlığı, öfke patlamaları, sinirliliği, hüznü ve güvensizlik hissi yok oldu. Şimdi yemek yemeyi bir rahatlama unsuru olarak kullandığı zaman aldığı kiloları vermeye yoğunlaşabilirdi. Bu şekerini, tansiyonunu ve kronik sırt ağrısını kontrol altına almasına yardımcı olabilirdi.

Aslında, Frank'in annesi onu emin ellere teslim etmişti. Büyükanne ve büyükbabası onu seviyordu. Annesi birkaç aylığına gidip geri döndü. Ayrıca o gittiğinde Frank muhtemelen öyle üzülmüştü ki, annesinin neden gittiğini ya da ne zaman geri döneceğini söylediğini hatırlamıyordu. Tıpkı annesinin yüzündeki ifadeyi unuttuğu gibi, bunu da unutmuş olabilirdi. Fakat gerçekten ne olduğu, olayın olduğu zamanda bizi nasıl etkilediği kadar önemli değildir. Durum, beş yaşında bir çocuk olan Frank'i öyle üzdü ki, deneyim işlenmemiş bir anı olarak beynine hapsoldu. Anı annesi gittiğinde hissettiği duyguları ve fiziksel duyumsamaları taşıyordu. Çocukların çoğu zaman yaptığı gibi, annesinin gidişi için kendini suçladı. Bunun kendi hatası olduğuna inandı. Sonra büyükanne ve büyükbabası da onu terk etmesinler diye, onları memnun etmeye çalışarak başka bir terk edilme korkusuy-

la boğuştu. Onların bırakıp gitmemesi, insanların kalması için onları memnun etmesi gerektiği inancını pekiştirdi. Annesi geri döndüğünde bu kalıbı sürdürdü. Ve tekrar bırakıp gitmediği için, zihninde bu haklı olduğu anlamına geldi. Diğer bütün ilişkileri için zemini bu oluşturdu.

Esasen olumsuz bilişlerinde sözel olarak ifade ettiği eski duygular çocukluğundan gelen işlenmemiş anılarında depolanmıştı. Bu anılar onu sonraki 50 yıl boyunca yönetti ve iki boşanmasında payları oldu. Güvensizliği ve öfkesiyle, herkesi kendinde uzaklaştırdı. Sonra her başarısız ilişki bellek ağlarında depolandı ve kendi olumsuz benlik duygusunu sevimsiz, değersiz ve önemsiz olduğu şeklinde pekiştirdi. Semptomlarının birçoğu yıllardır vardı. Sonunda terapiye gelmesini sağlayan, yalnızca baş ağrılarının artması ve şimdiki karısını kaybetme korkusunun büyüklüğüydü. O halde her birimiz için soru şu olacaktır: Bir konuda bir şey yapmadan önce ne kadar perişan olmamız gerekir? Eğer sorunun kendi içimizde olduğunu kabul edersek o zaman gittiğimiz her yere kendimizi de götürdüğümüzü anlarız. Bu da bu konuda bir şey yapmanın ilk adımıdır.

Kendimi Delirtiyorum

İşleme sadece bir terapistin ofisinde yapılmaz. Günlük hayatta, duygularımızın değişmesine ve içgörü kazanımlarına neden olan pek çok şey cereyan edebilir. Ted'in bir grup anısını işlemek için terapiye ihtiyacı olurken, bir takım anılarla bağlantısı da okuduğu bir kitap nedeniyle ortaya çıktı. Terapiyi denemeye karar verişini bana şöyle yazdı, *Bu zamana kadar bedeninde hemen hiç duygu kalmamış, yürüyen bir bilgisayardan başka bir şey değildim. Çalışma saatlerim uzundu, çoğu zaman günde 18 saati buluyordu. Üç yüksek ücretli işi bir arada yürütüyor ve eve ayda 11,000 dolar getiriyordum. Dişlerimi gıcırdatıyordum, bu sorununun yarattığı ağrıyla önce dişçime, daha sonra temporomandibular bozukluk (TMD) kliniğine ve sonunda bir psikoloğa gittim.*

Ted son derece istismarcı bir babayla korkunç bir çocukluk geçirmişti. Terapisti ile temel Mihenk Taşı Anılarından birini hedef aldı ve Ted'in tasvir ettiği gibi, *Her set tamamlandıktan sonra suçun bende olmadığını görmenin giderek kolaylaştığını hayretle keşfettim. Ben sadece bir çocuktum ve tamamen masumdum. Terapistimin başka terapi biçimleriyle bu düşünceyi kafama sokmak için ne çok çaba gösterdiğini biliyorum ama bir türlü yerine oturmuyordu işte. Bu kez EMDR ile oldu, sonunda bittiği için büyük bir rahatlama duydum.*

Daha yapılacak pek çok EMDR işi vardı. Bununla birlikte, Ted'in hayatının bir alanı salt kendi huzursuzluğuna kendisinin nasıl katkıda bulunduğunu kavramakla değişti. Ted daha önceki kitaplarımdan birinden bir bölümü okurken, işyerinde yeteneksiz olduğunu düşündüğü birisine, öyküde adı "Jonas" olan kişiyle tamamen aynı şekilde tepki verdiğini fark etti. O kişi başkalarına yardım etmek istediğinden, kitap için deneyimini sunmaya gönüllü olmuştu. Şimdi Ted de böyle yapmak istiyor. Kendi sözleriyle; *Bir başka sorunun çözümlendiğini keşfettim. Bu Jonas'ın öyküsüydü. Bölge müdürü olarak kimi personelle sorun yaşıyorum, ama bu öykü tam hedeften vurdu. Jonas'la tam anlamıyla bağlantı kurabildim ve hatta sözlerinin bile benim de ifade edeceğim sözcükler. . .çaresizlik ve kontrol edememe. . . olduğunu hissettim.*

Öyküyü ağır ağır okurken, asistanım Peggy'nin görüntüsünü, yavaşlığıyla beni sinirlendirdiğini ve daha hızlı hareket etmesini sağlamaktaki çaresizliğimi hissedebildim. Sonra durum tersine döndü. Okudukça ve Peggy'yi düşündükçe durumun gerçekte olduğu şekliyle zihnimde canlandığını gördüm. Burada Peggy bir iş yapıyordu, ben de onu birkaç farklı işe koşturuyordum. Zavallı kadının böyle yavaş görünmesine şaşırmamalıydı. Ona dört ayrı yerde beş farklı kritik işi aynı anda yaptırmaya çalışıyordum. Onu boşuna uğraştırıyor, birkaç farklı yöne çekiştiriyordum. Ona ne yaptığımı iyice anladığımda bu saçma senaryoya deli gibi gülmeye başladım.

Stresim bir yönetici olarak kendi hareketlerimden kaynaklanıyordu. Ona bir seferde çok fazla şey yaptırmaya çalışmıştım.

Kendi içimde düzeltebileceğim bir kusuru keşfettim. Sadece masamda oturup çalıştığım için ben bir seferde dört ya da beş işi çözümleyebilirim, ama bir kişiden dört, beş yerde olmasını ve o performans düzeyine yetişmesini isteyemem. Artık kendimi çaresiz ve kontrolü kaybetmiş gibi hissetmiyorum. Bu durumun tahrikçisinin kendim olduğunu görüyorum. Peggy artık soluğumu ensesinde hissettirmediğim ve onu daha hızlı ve daha çok yerde olması için birkaç parçaya ayırmakla uğraşmadığım için çok daha iyi çalışıyor. Bunun nedenine ilişkin ilk vakayı görebildim: babamın imkânsızı talep etmesi. O zaman da Peggy ile hissettiklerimi, kontrolün bende olmadığını hissetmiştim. Bu da şimdi çözümlendi.

Birçoğumuzu, Ted'de olduğu gibi, dünyanın nasıl "olması gerektiği" yönündeki gerçekçi olmayan beklentiler yönetebilir. Çoğu kez standartlarımızın ve dünyaya bakışımızın "mantık" tarafından değil de hayatımızı yöneten işlenmemiş anılar tarafından dikte ettirildiğinin farkında değilizdir. Kontrolle ilgili kendi meselelerimizin hayatımızdaki streste ne kadar payı var? Şehirlerarası bir yolda yavaş bir sürücünün arkasına takıldığımızda ne yaparız? Eğer bir yolunu bulup onu geçemezsek küfredip hafiften telaşlanır mıyız, yoksa rahat olup düşüncelerimizin ya da radyonun keyfini mi çıkartırız? Eğer gerilmeyi bırakamazsak, bu hangi ihtiyacı karşılar? Evet, insanlar nasıl araç sürüleceğini bilmeli veya hız sınırına ayak uydurmalı ya da yolun kenarına çekmelidirler. Bunu yapmalarını onlardan bekleyebiliriz, ama ya yavaş sürücünün kafası sevdikleri birinin ölümüyle meşgulse? Ya bunlar daha yaşlı insanlarsa ve bilişsel zayıflama içinde olduklarının farkında değillerse? Ya bunlar dünyanın kendi etrafında döndüğünü düşünen benmerkezci kişilerse? Sebebin ne olabileceğine dair hiçbir fikrimiz yoktur. Ama stresimizin bize bir yararı olmadığı da açıktır. O halde nasıl hissettiğimizi fark etmeye bir dakikamızı ayırabilir miyiz? O zaman kendimizi esenliğimize hasredebilir ve olumsuz duygularımızı bırakmak için öz kontrol tekniklerini uygulayabilir miyiz? Eğer yapamıyorsak, neden yapamadığımızı anlamak için eve döndüğümüzde belki Geri Yüzdürme tekniğini kullanmaya değecektir.

Ted'in deneyimi bu kitaba neden bu kadar çok öyküyü dahil ettiğime bir örnektir. Umarım burada kendinizi, size yakın ya da zorluk yaşadığınız birini tanımış ve şimdi insanları neyin harekete geçirdiğini daha iyi anlayabilmişsinizdir. Ted, "geçmişe karşı ana silah olarak EMDR sürecini kullanmaya" terapistiyle devam etmeyi planlıyordu. Oysa, öğrendiğiniz EMDR tekniklerini kullanmak size sorunlarınızın altında ne yattığına dair bir kavrayış verebilir ve bazen bu yeterli olabilir.

Mesela Joleen örneğini alalım. Kocasını çok seviyordu. Öyleyse şu son bir haftadır kocası ona soru sorduğunda neden onu tersliyordu? Joleen ve Alan neredeyse 30 yıldır birlikteydiler. İkisi de ruh ikizini bulduğunu hissetmiş ve beraber olduklarında hep sevgilerini açıkça göstermişlerdi. Ancak, Joleen Alan'ın kollarında kendini güvende ve mutlu hissetse de garip bir şey olduğunu fark etti. Belirli hiçbir neden olmaksızın, ne zaman Alan ona bir soru sorsa ona sabırsızca bağırıyordu. Kendisine çok fazla dayanıldığı duygusuna kapıldı ve günler geçtikçe giderek daha fazla bunaldığını hissetti. Ne zaman böyle bir şey olsa, "Her iş benim üzerimde!" düşüncesine kapıldığını fark etmeye başladı. Bu anlamsızdı, zira Alan işleri ve evli bir çiftin diğer günlük ihtiyaçlarını eşit derecede paylaşıyordu. Ama Joleen her hadiseden sonra sakinleşmek için ne kadar soluklansa ve çoğu zaman özür de dilese bu böylece devam etti.

Birinci Bölümde size *Güller kırmızıdır Menekşeler mavi* çocuk tekerlemesini anımsattım. Joleen bir "Güller kırmızıdır" aşamasındaydı. Güller kırmızıdır – bazen. Böylece, işyerinde yetiştirmesi gereken bazı önemli işleri olduğundan, evdeki duygularını dikkate almayarak onlardan kurtulmayı umdu. Belki Alan'ın soru sorması şu sıralar onu çok fazla geriyor ve bu da duygularını açıklıyordu. Belki. Ama sonra, sabırsızlıkla beraber evliliklerinin sona erdiğine dair umutsuz bir duygunun da ortaya çıkıp durduğunu fark etti. Kesinlikle, "Sona erdi" duygusu ortaya çıkıyordu...ama bu delilikti. "Menekşelerin ASLA mavi olmadığını" fark ederek sonunda harekete geçti.

Geri Yüzdürme tekniğini "Buna tahammül edemiyorum. Her iş bana bakıyor" sözleri üzerinde kullanarak ve bunalma duygu-

suna odaklanarak zihninin geriye doğru tarama yapmasını sağladı. Bir anda ortaya çıkan şey elini başına vurduğu bir "Tabii ya!" ile geldi. Doğruca bir önceki yıla geri gitti; bir bakımevine taşımak üzere olduğu annesinin kişisel eşyalarını paketliyordu. Annesi hastanedeydi ve Joleen gerekli işleri halletmek için bir iş gezisinden apar topar annesinin yanına koşmuştu. Oradan ayrılmadan önce annesinin bütün kişisel eşyalarının bakımevine gönderilmesi gerekiyordu. Erkek kardeşi yakında oturuyordu ama hastalanmıştı ve yardım edemez durumdaydı. Joleen mecburen her şeyi tek başına yaptı. İşi bitirmek için yorgunluk sınırlarını zorlayarak korkunç bir hafta geçirmişti.

Oradan ayrıldığında her şey yapılmıştı, ama o duygusal ve fiziksel olarak bitaptı. İşi bitirip uçakla eve, Alan'ın yanına döneli tam bir yıl olmuştu. Annesi hastaneden çıkamadı ve birkaç hafta sonra öldü. Joleen'in "Her iş bana bakıyor" ve "Sona erdi" duyguları taşıması hiç garip değildi. Üzücü bir hadiseyle bağlantılı olumsuz duyguları, bazen yıllar boyu yeniden başlatabilen bir "yıldönümü tarihiydi" bu.

Joleen'in üzüntünün nereden geldiğini anlaması her şeyin yerli yerine oturması için yeterli oldu. Bağlantıların işlenmesi hemen orada yapıldı. Olumsuz duygular yok oldu ve Joleen Alan'ı terslemeyi bıraktı. Hayat normale döndü. Bazen bu kadarı yeterlidir.

KİŞİSEL KEŞİF

Joleen'in sürekli yaptığı bir şey, hayatını genel olarak sakin ve mutlu yaşamak için kendi kendine yardım tekniklerini her gün uygulamaktı. Bu yüzden yanlış bir şeylerin varlığını fark edebildi ve bu konuda bir şeyler yapmayı başardı. Bu bize günlük yaşamınızda ne yapmayı seçebileceğimizi hatırlatır.

Günlük Kişisel Bakım

Hepimizin, ruh sağlığına da fiziksel sağlığımıza gösterdiğimiz ihtimamı göstermemiz gerekir. Birçok araştırma günlük egzersizlerin (haftada beş gün 30 dakika yürüyüş yapmak gibi) ve

kimi yiyecekleri tüketmenin (soğuk su balıkları ve ceviz gibi) veya omega-3 yağ asitleri içeren gıda takviyesi almanın bedensel yararlarını kanıtlamıştır. Bu stratejiler ruh sağlığımız için de yararlı olup, araştırmalar her ikisinin de depresyonu hafifletmeye nasıl yardımcı olabildiğini kanıtlamıştır. Aslında bazı araştırmalarda 3 ay boyunca haftada 3 ile 5 gün yapılan 30 dakikalık bir beden egzersizi geleneksel antidepresanlarla aynı etkiyi sağladı. Tıpkı doğru yemek yemenin ve yeterli uyku uyumanın hem beden, hem ruh sağlığı için önemli olması gibi, hem egzersizi hem de Omega 3'ü günlük rejiminizin bir parçası olarak eklemek hayatı kolaylaştırmakta yardımcı olabilir.

Evvelce öğrendiğiniz öz kontrol teknikleri de günlük bir egzersiz olmalıdır. Bunlar kendi tepkilerinize hassas ayarda kalmanıza yardımcı olacaktır. Bu şekilde, olumsuz duygusal durumları daha çabuk fark edebilir ve kontrolden çıkıyor olup olmadığınıza ve bu konuda ne yapmanız gerektiğine karar verebilirsiniz. Güvenli/Dingin Yer, Spiral, Boya Tenekesi, Çizgi Karakterler, Su Hortumu, Kelebek Kucaklaması (veya dönüşümlü olarak uyluğa vurmak), Işık Akımı ve nefes tekniklerini kullanmak, ortaya çıktıklarında rahatsızlıklardan kurtulmanıza yardımcı olabilir. Ama Güvenli/Dingin Yer teknikleri cephaneliğinizi, yardımınıza yetecek kadar güçlü kalmasını temin etmek için günlük olarak uygulamak ve pekiştirmek önemlidir. Ek A'ya, kopyalayabileceğiniz ve sizi doğru yolda tutması için bir kontrol listesi gibi kullanabileceğiniz bir *Kişisel Tablo* ekledim.

Zaman içinde bir değişiklik olmadığını temin etmek için günlük öz farkındalık uygulamalarına devam etmek de önemlidir. TİBDS (TICES) Kaydıyla devam etmek burada yardımcı olabilir. Yaşamınızın bir aşamasında başarmanıza izin veren bazı kişisel niteliklerin daha sonra sorun yaratması mümkündür. Örneğin, 20, 30 ya da 40 yaşlarında kolayca başarabildiğiniz şeyler 60 ya da 70 yaşına geldiğinizde çok fazla enerji ve bedensel gayret alabilir. Bedensel sınırlamaları yetersizlik hissine kapılmadan kabullenmek önemlidir. Fakat, işlenmemiş anılar tarafından yönetiliyorsanız, o zaman daha önce başarılı olmanıza yardım eden bilinçdışı süreçler şimdi engelleyici olabilir. Eğer "Bu hiç

yetmez; her alanda başarılı olmalıyım" ruh hallerini barındıran anılar sizi beden kapasitenizin ötesine zorlarsa, bunun size yararı olmaz. Eğer dikkatle bakarsanız, işlenmemiş bir "başarı ihtiyacının" yaşamın herhangi bir noktasında sizden çok fazla şey götürdüğünü bulabilirsiniz. Başarıya ulaşmak için neden içsel çalkantılar yaşayasınız? Huzur içinde yaşamak için korkuları neden işlemeyesiniz? Başka zamanlarda yeni durumlar bizi bize bir anlam ifade etmeyen şekillerde üzebilir. Anıları yeni işlenmiş bir kişinin duruma nasıl adapte olduğunu kontrol etmek amacıyla EMDR terapisi içine bir "Yeniden Değerlendirme Evresi" dâhil edilme nedeni budur. Örneğin, Heather'ın çocukluğundan gelen olumsuz bir "Ben değersizim" ve "Ben başarılı olamam" inanışı vardı. İşte idare edecek kadar iyi performans gösterdi, ancak çatışmalarla baş etmeyi veya kendi haklarını savunmayı asla beceremedi. Terapistiyle birlikte ilgili olumsuz anıları işlediler ve o artık "Ben iyiyim" ve "Benim de seçeneklerim var" duygularını hissedebildi. İşteki davranışları değişti, performansı çok daha iyiydi ve kendine daha çok güveniyordu.

İşinde gelişme kaydettikçe insanlar fark etmeye ve ona göre karşılık vermeye başladı. Bir süreliğine bu ona iyi geldi. Ama almış olduğu bir terfiiyle Heather'ın bir anda keyfi kaçtı. Neden mi? İşteki bu yeni olumlu geri bildirim işlenmemiş bir anıyı duygularla ve "Eğer çok başarılı olmazsam terk edilirim" olumsuz inanışıyla birlikte tetikledi. Heather önceleri işinde bu kadar iyi olmadığı için bu ilişkilendirilmiş korkular daha önce hiç uyarılmamıştı. Bu korkular okulda bir kitap ödevinden en yüksek notu aldığında bazı sınıf arkadaşlarının onunla alay ettiği bir deneyimden kaynaklandı. Altta yatan anılar işlendikten sonra ancak, yeni başarısının tam manasıyla keyfini çıkarabildi. Aklıma gelmişken, birçok kadın çocukluktaki "Çok akıllı olma yoksa oğlanlar senden hoşlanmaz" yanlış ikazlarından gelen olumsuz inanış yüzünden sırtlarında bir yük taşır. Bu birçok kültürde yaygındır.

Stresin çeşitli biçimlerde ve umulmadık yerlerden gelebildiğini hatırlamak önemlidir. Stres herhangi birimizi olumsuz bir şekilde etkileyebilir – son teslim tarihli çok fazla iş ve yeterince uyumamak bunu yapabilir. Bazen ani krizler ortaya çıkabilir ve

geçici olarak bunalabiliriz. Bizim işimiz her gün hayata nasıl tepki vereceğimizin farkında olmayı sürdürmek ve olumsuz ruh hallerine çekilmek ya da "Bunun hiçbir anlamı yok" diyerek kendimizi hırpalamaktan kaçınmak için kaynaklarımızı kullanmaktır. Aslında anlamı vardır. Bu basitçe etki-tepkidir. Bazen çok fazla şey olur, bitap düşeriz. Bu olduğunda, zamanla ilgili ve enerjimizle ilgili yeni seçimler yapmamız gerekir. Ancak, iyi seçimler yapmıyorsak, dönüp kendimize bakmayı da unutmamak gerekir. Kendimizi öncelikler listesine koymaktan bizi alıkoyan nedir? Bu bir uzun dönem alışkanlığı mıdır? Eğer öyleyse, değişmesi gereken bir şey var demektir. Bunun ne olduğunu belirlerken, dış dünya algısının bellek ağlarımızla bağ kurduğunu ve etki altında kaldığını unutmayalım. Değişik zamanlarda nasıl hissettiğimiz bu bellek ağlarının tutulanlardan etkilenir. Bu ister etrafımızdakiler hakkındaki, ister kendimiz hakkındaki görüşümüz olsun, işlenmemiş anılar yaşamımızı yönlendiriyor olabilir.

Bir Zaman Çizelgesi Geliştirmek

Eğer TİBDS Kaydınızı tutuyor ve *Olumsuz Bilişler* listesinin yanı sıra Geri Yüzdürme tekniğini kullanıyorsanız, sizi tetikleyen güncel olaylar ve onlara eşlik eden anılardan oluşan yararlı bir kayda sahip olmanız gerekir. İsterseniz anıları bir zaman çizelgesine dökebilir, böylece kendi geçmişinizi daha iyi anlayabilirsiniz. Defterinizde yeni bir bölüm açın ve anıları meydana geldikleri zamandaki yaşınız sıralamasıyla oraya yazın. Yaş ile başlayın, sonra anıyı, olumsuz bilişi ve SUD düzeyini yazın. Her kalem arasında birkaç satır boşluk bırakın. Zorlayıcı yeni deneyimlerle karşılaştıkça veya yaşamınızın diğer alanlarını araştırdıkça daha fazla anı açığa çıktığı takdirde yeni herhangi bir Mihenk Taşı Anıyı eklemenize yarayacaktır bu. *Zaman Çizelgesine* bir anı listelediğinizde, o anının sizi etkilediği her seferinde yanına bir yıldız işareti ekleyin. Bu size gerçekten etkili olanları ve genelde yaşamınızı yönetenleri gösterecektir.

Anılarınızı kronolojik olarak zihninizden geçirmeye biraz zaman ayırın. *Zaman Çizelgesi*'ne çocukluğunuzdan gelen ve en

rahatsız edici olduğunu düşündüğünüz daha başka anıları yazın. Örneğin, anne babanızın kavga ettiği ya da sizin umursanmadığınız, aşağılandığınız veya reddedildiğiniz özellikle sıkıntılı bir anı var mı? Onu zihninize getirin. Eğer anıyı vücudunuzda 4 SUD derecesinden daha yüksek düzeyde hissedebilirseniz, rakamı *Zaman Çizelgesi*'ne yazın. Her birinden sonra kendi kendini kontrol tekniklerinizden birini kullanmayı unutmayın ve herhangi bir olumsuz bilişi bırakın.

Şimdi farklı olumsuz tepki, duygu ve inanışları ne zaman geliştirdiğiniz konusunda bir fikir edinmek için *Zaman Çizelgesi*'ne göz gezdirebilirsiniz. Bu ayrıca yaşamınızdaki hangi insanların bu sorunları artırdığı konusunda da iyi bir fikir verebilir. Şimdilerde kendisiyle zorluk yaşadığınız herhangi birinin bunlara benzeyip benzemediğini görmek isteyebilirsiniz. Bunun da şimdiki zamanda ne zaman tetiklendiğinizi fark etmenize ve bu konuda bir şeyler yapmak için harekete geçmenize yardımcı olması gerekir. Günlük bakım egzersizlerini kendinizi izlemek ve öz kontrol kaynaklarınızın güçlendirilmesi için kullanmak, esenliğe odaklanmanızı artırabilir. Bunun sadece sizin için değil etrafınızdakiler için de önemli olası sonuçları vardır.

STRES AZALTMAK İÇİN DÖRT ELEMENT

Hepimizin gün içinde stresi birikebilir. Aşırı tepkilerimizin bizi denetlemesi yerine tepkilerimizin kontrolünü ele aldığımızda, yaşamla daha iyi baş edebiliriz. Bu yüzden kendimizi denetlemeye ve stresin bizi boğma tehlikesi belirdiğinde nötre dönmek için önlemler almaya ihtiyacımız vardır. Birçoğumuz işe gitmeyi bir savaş hattına girmek gibi düşündüğü için, burada esasen terör saldırılarından etkilenen bölgelerde yaşayan insanlar için tasarlanmış bir teknikler sıralamasını da dâhil ediyorum. Tehlikeli şartlardan kaynaklanan sürekli anksiyete ve yüksek alarm durumu nedeniyle, öneriler günlük kullanım için hatırlatıcılar içeriyor. Bence yöntemler yüksek seviyede stres yaşayan herkes için geçerlidir.

Rahatsız olduğumuzu hissettiğimizde kendimizi gözlemenin ve teknikleri kullanmanın önemli olduğunu bilmemize rağmen stresli bir rutine saplandığımızda bunu bazen unuturuz. Eğer baskılara kendinizi kaptırma eğiliminiz varsa, renkli bir bilezik takmak, cep telefonunuza veya bilgisayarınıza bir etiket veya masanıza bir resim yapıştırmak suretiyle bunu kendinize hatırlatabilirsiniz. Bunu her fark ettiğinizde neler hissettiğinizi kontrol edin. Eğer sıkıntılıysanız, bu duruma bir SUD derecesi verin. Sonra SUD seviyesi azalana dek aşağıdaki dört tekniği kullanın. *Dört Elementin* sıralaması: *Toprak-Hava-Su-Ateş* vücudunuzu ayaklardan başa kadar takip etmek üzere tasarlanmıştır.

♦ *TOPRAK: KÖKLENME, ŞİMDİDE / GERÇEKLİKTE GÜVENLİK*

Birkaç dakikanızı ayırarak "karaya ayak basın" ve şimdi burada olun. İki ayağınızla zemine yerleşin ve sizi destekleyen iskemleyi hissedin. Etrafınıza bakınıp üç yeni şeyi fark edin. Ne görüyorsunuz? Ne duyuyorsunuz?

♦ *HAVA: ODAKLANMAK için NEFES ALMAK*

Burada en sevdiğiniz nefes egzersizinizi kullanabilirsiniz. Diğer bir seçenek de dört saniyeyi sayarken burnunuzdan nefes almak, sonra onu iki saniye tutmak, sonra dört saniyede nefes vermektir. Bu şekilde yaklaşık on, on iki kez yavaş nefesler alın.

♦ *SU: GEVŞEME TEPKİSİNİ canlandırmak için SAKİN VE KONTROLLÜ OLMAK*

Ağzınızda tükürük olup olmadığını kontrol edin. Dilinizi ağzınızın içinde çevirerek ve limon (ya da çikolata) tadını hayal ederek tükürüğünüzü çoğaltın. Endişeli ya da stresli olduğunuzda ağınız genellikle "kurur," çünkü "savaş ya da kaç" ile ilgili acil stres tepkisi sindirim sistemini kapatır. Böylece tükürük yapmaya başladığınızda sindirim sistemini ve ilişkili gevşeme tepkisini yeniden açar gibi olursunuz. Zor bir deneyimden sonra insanlara su, çay ya da çiklet verilme nedenini açıklamak için kullanılan bir teoridir bu. Eğer tükürük yapmakta zorlanıyorsanız, o zaman bir yudum suyla başlayın.

♦ *ATEŞ: HAYAL GÜCÜNÜZÜN yolunu AYDINLATIN*
Kendi *GÜVENLİ YER* imgenizi veya bir başka olumlu kaynağı canlandırın. Bunu vücudunuzun neresinde hissediyorsunuz?

Dört elementin hepsini birleştirirken, ayaklarınızın YERDE olmasıyla ŞİMDİ GÜVENDE hissetmeye devam edebildiğinizi; NEFES alıp verirken kendinizi ODAKLI hissedebildiğinizi; daha çok TÜKÜRÜK ürettikçe SAKİN VE KONTROLLÜ hissedebildiğinizi ve GÜVENDE hissettiğiniz bir yerin İMGESİNİ ya da kendinizi iyi hissettiren bir anıyı ortaya çıkarmak için ATEŞİN HAYAL GÜCÜNÜZÜN yolunu AYDINLATMASINA izin verebildiğinizi kendinize hatırlatın.

Unutmayın ki, şimdi stres düzeylerinizi kontrol etmenize yardım etmek için çok çeşitli teknikler biliyorsunuz. Çoğumuz işte veya evdeki görevlerimize öyle odaklanmışızdır ki kendimizi ne çok tükettiğimizin farkına varmayız. "Aman, kendimle daha sonra ilgilenirim" diye düşünürüz. Oysa stresin bağışıklık sistemi, kardiyak ve diğer vücut sistemleri üzerinde hem doğrudan hem de birikim etkisi vardır. Yaşamın bir sürat koşusu değil, bir maraton olduğunu hatırlamak iyi olur. Eğlenceli de olabilir üstelik.

BAŞARISIZLIKTAN ÖZGÜRLÜĞE

Çok çeşitli tipte işlenmemiş deneyim bizi hayatta başarılı olmaktan alıkoyabilir. Bunların bazıları çocukluktan kaynaklanırken, sorunlar yüzeyde çok farklı gibi görülebilen çok çeşitli yetiştirilme tarzlarından gelebilir. Örneğin, Darlene patronunun yanındayken yaşadığı dayanılmaz huzursuzluk nedeniyle tedaviye geldi. Patronunun dikkati ona odaklandığında (olumlu ya da olumsuz) önlenemez bir şekilde yüzü kızarır, cildi nemli ve buz gibi olur kalbi güm güm atardı. Tepkileri iş performansını çok kötü engelliyor ve işini riske sokuyordu. Bir de patronunu sık sık "zorbalık" yaparken de gördü. Bazen çalışanlara bağırır ve onları diğerlerinin önünde utandırırdı. Davranışları için hiç sorumluluk almıyordu. Darlene'i en çok rahatsız eden, patronunun "bir pislik" olduğunu idrak etmesine rağmen "kendi vücudunu kontrol etmekteki" acizliğiydi.

Sorunun kaynağı Geri Yüzdürme sırasında ortaya çıktı. Darlene'in annesinin onu her türlü şey için sorguladığı anlaşıldı. Darlene'e bütün gün ne yaptığı konusunda sorduğu soruların haddi hesabı yoktu. Annesi diğer insanların ne söylediğini, ne yaptığını ve Darlene'nin düşündüğü ve hissettiği hemen her şeyi bilmek isterdi. Sürekli olarak sorgulanmak mütecavizce, sinir bozucu ve kontrolü dışında bir durumdu. Fakat Darlene buna bir son vermek için elinden hiçbir şey gelmediğini anımsadı. Darlene ona durması için yalvarsa bile annesi devam ederdi.

İşleme sürecinde Darlene en kötü kısmının, hissettiği aşağılanma olduğunu söyleyerek hıçkırarak ağlamaya başladı. Genellikle halka açık yerlerde annesi geçmişte söylediği farklı şeyleri kendisine "hatırlatır" ve sonra bu sözleri "ona karşı kullanarak" onu pek çok farklı durumda mahcup ederdi. O noktada Darlene bir çığlık kopardı, "Vay canına, tevekkeli değil insanlar dikkatlerini bana odaklamaya başladıklarında bu kadar çok korkuyorum! İnsanların bana "olumlu dikkat" göstermelerinin beni neden bu kadar tedirgin ettiğine hiçbir anlam verememiştim. Ama şimdi her zaman bir "arkasından ne gelecek" duygusu yaşadığımı, beni ne zaman bir şekilde utandıracaklar diye düşündüğümü fark ediyorum? O, BUNDAN geliyor, inanamıyorum!

Darlene'in anksiyetesi ona çok karışan annesinden gelirken, Ryan'ın sorunu bunun tam tersi idi. Çocukken ana babası onu epeyce ihmal etmişlerdi. EMDR terapisine girme nedeni kariyer seçimleri yaparken felce uğradığını hissetmesiydi. Patronunun değerlendirmelerinden ödü kopuyordu. Ryan hep patronunun işinde hata bulmasını bekledi. Antidepresanlar bir işe yaramadı, duyguları giderek kötüleşiyordu. Bu, lüksün kucağında yetiştirilmenin ruh sağlığının bir garantisi olmadığının açıkça ortaya konduğu bir örnektir. Aile zengindi ve Ryan hizmetçilerle büyütüldü. Bu terk edilmiş hissetmesine, ana babasının ilgisine layık olmadığı duygusuna yol açtı. Ara sıra babasıyla zaman geçirdiğinde ise, asla kazanmasına izin verilmeyen oyunlar oynamışlardı.

Ana babasından olumlu ilgi görememek, istediğini alamayacağı hissine kapılmasına sebep oldu. Bir yetişkin olarak ruhsal durumunu dile getiren olumsuz bilişler "Ben gerçekten bir işe

yaramam. İşimde başarılı olamam" ifadeleriydi. İşleme sırasında midesinin ortasına "sanki bir taş" oturmuş gibi fiziksel bir hissi tarif etti. İlerleyen işleme süreçleriyle taş "bir temel harcı gibi" kaygan ve ılık bir mevcudiyete dönüştü. Ryan ona "bir güç ve ruh örneği" dedi. Olumlu bilişi, "Kendi başıma başarabilirim. İyi olacağım" oldu.

Sözün özü; çocukluktan gelen bu eski sarsılmaz deneyimler, şimdiki zamanda sizi durduran şeyin temeli olabilirler. Bununla birlikte, yardım sayesinde bu deneyimler sağlığın yeni keşfedilmiş bir kaynağı haline dönüştürülebilir. Performans anksiyetesinin nedenleri kampta oynanan bir oyunda küçük düşürülmekten bir ebeveyni asla memnun edememeye, veya hiç beklenmedik bir şeye kadar, çok çeşitli olabilir. Örneğin, Sean, saplantılı bir mükemmeliyetçilikle iç içe geçmiş "Ben yeterince iyi değilim" olumsuz bilişine sahip bir pazarlamacıydı. İster satış sunumları ister golf oyunları olsun, bir "performans" gerçekleştirmeden önce endişe duygusuna kapılırdı. Tepkisinin mantıksız olduğunu bilirdi. Kazanacak kadar içgörüsü ve becerileri vardı, fakat yüksek anksiyete sürüyor ve başarma yeteneğine zarar veriyordu.

İşteki yeni bir durumla ilgili endişesine ve "Yeterince iyi değilim" olumsuz bilişine odaklanan klinisyeni, Sean'i bir Geri Yüzdürme tekniğinde yönlendirdi. O zaman, öncesindeki endişesi ve bittiğinde duyduğu rahatlama hissiyle birlikte, tiyatro dersindeki bir gösteriyi hatırladı. İşleme sırasında, aklına ayakta alkışlandığı geldi. Sean'ın beyni performansının işlenmemiş anısını, onu gerçekleştirirken çok başarılı olduğu bilgisi olmaksızın depolamıştı. İşleme süreci Sean'ın gelecekteki her olayın üstesinden gelebileceğini kavramasını sağladı. Bir şeyi icra etmeyi düşünmek, artık endişe ve korku yerine heyecan duymasıyla sonuçlanıyordu.

Kişisel Bakım

Bir sunum yapacağınız için endişeliyseniz, belki endişeden heyecana değişimi kendi kendinize yaratabilirsiniz. Birçok insan endişe duymanın vücudumuzun bir zorlanma karşısında nasıl tepki verdiğine ilişkin yanlış kanılar nedeniyle gerekli olduğuna

inanır. Beynimiz belirli bir düzeydeki uyarımla bizi bir zorluğa hazırlar. Performans araştırması, farklı türde görevler için optimum uyarılma düzeyleri olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte, bizim o uyarım duygusuna bakışımız ve başa çıkma biçimimiz başarı ile başarısızlık arasındaki farkı meydana getirebilir. Aslında bazı spor psikologları şimdi uyarım, anksiyete veya asabilikten ziyade, insanların bu terimler hakkındaki genelde olumsuz olan bilişlerini ortadan kaldırmak için "yoğunluk" sözcüğünü kullanıyor. Uygun yoğunluk düzeyini hissetmenin, olumlu bir katkı yapma düşüncesiyle heyecanlanmak gibi, birçok yolu olduğunu unutmayın.

Yapmak üzere olduğunuz işin olumlu yanlarına konsantre olmaya çalışın. Uyarılma yoğunluğunuzu nefes tekniklerinizle de yönetebilirsiniz. Bazen, dudaklarınıza bir gülümseme oturtmak veya duruşunuzu değiştirmek suretiyle kendinizi anksiyeteden heyecan haline geçirebilirsiniz. Bir süper kahramanın sunum yaptığını hayal edin. Kendinize bu imgenin içine girip aynı duruşu almak için telkin yapın . İnsanların yenildiklerinde omuzları düşüp duruşları bozulduğu gibi omuzlarınızı bilerek geriye atmak, sırtınızı dikleştirmek, çenenizi yukarı kaldırmak ve gülümsemek anksiyetenin dışına çıkmanıza yardımcı olabilir.

Ayrıca, son olaylar, anılar ve olumsuz bilişlerden hazırladığınız Mihenk Taşı Listesine göz atın. Sizin için hangi olumsuz bilişlerin tetiklendiğine dikkat edin. Mesele iş performansına geldiğinde, "Ben başarısızım" "Yeterince iyi değilim," "Bununla başa çıkamam" ya da "Ben hata yapmamalıyım" bilişleri mi ortaya çıkıyor? Hangilerinin iş yerinde hissettiğiniz duygularla en fazla ilgili olduğunu görmek için *Olumsuz Bilişler* listesine tekrar göz atın. Size yönelik olarak ortaya çıkanları bir kez belirledikten sonra, kendinizi farklı hissetmek için öğrendiğiniz teknikleri kullanın. Güvenli / Dingin Yer cephaneliğinizi olumsuz bilişlere karşı koymak için ihtiyacınız olan olumlu ruh hallerini dâhil edecek şekilde geliştirip pekiştirmeyi unutmayın.

Kendi bakımınıza odaklanın. Eğer "Ben yeterince iyi değilim" hissi sürekli ise, değerli hissetmenizi sağlayan anılara günlük olarak ulaştığınızdan emin olun. Eğer sık sık "Ben başarısız

olacağım" hissine kapılırsanız, başarılı olduğunuz durumların anılarını tekrar aklınıza getirin. Bu olumlu anıların tadını çıkarın, duyguları hissedin ve onlardan keyif almaya bakın. Bir kez daha, vücudunuza dikkatinizi verin. Nasıl nefes aldığınıza dikkat edin, olumlu anıları aklınıza getirdiğinizde ayağa kalkın ve başınızı dik tutun. Eğer tetiklendiğinizi hissederseniz, nefesinizi değiştirmeye çalışın ve olumlu hallerde hissettiğiniz beden duruşunuza geri dönün. Günlük uygulama, ihtiyacınız olduğunda olumlu duygu, inanış ve vücut hislerine daha hızlı kavuşmanıza yardımcı olur.

ÜSTÜN OLMAYI ÖĞRENMEK

Çoğu insan işlerini çok iyi yapabildiğini hissetmeye bayılır herhalde. Ancak bir şeyi güvenle ve iç huzuruyla yapmak ile motive edilmek arasında büyük fark vardır. Örneğin, Spencer beden terapisti olarak çalışan, orta yaşlı, iki erkek çocuk sahibi bir babadır. EMDR terapisine kız arkadaşının tavsiyesi üzerine işkolikliğini tedaviye geldi. Para endişesinin ve çok fazla çalışmanın onda öfke patlamalarına sebep olduğunu biliyordu. Bunun evliliğinin bozulma nedeni olduğunun farkındaydı ve şimdiki ilişkisinin bozulmasını istemiyordu. Spencer "Mükemmel olmak zorundayım" olumsuz bilişinin babasıyla büyük babasından geldiğini fark etti. Ona verdikleri mesaj "Çok çalış ve işini mükemmel yap" idi. İşleme sürecinde Spencer'in annesiyle matematik çalıştığı ve problemleri anlayamadığı için öfke nöbetine tutulduğu altıncı sınıftan bir anı da hedef alındı. Bunu bir seansta başarıyla işlediğinde, kendiliğinden ortaya çıkan olumlu inanış şuydu: "Elimden gelen tek şey, yapabileceğimin en iyisini yapmak ve geri kalan her şeyi ait olduğu yere oturtmak."

Merkezlenme Tekniği

Her şeyi ait olduğu yere oturtmak, bizi en üstün performansa zorlayacak zararlı anksiyeteye ve korkuya ihtiyacımız olmadığının anlaşılmasını içerir. Basitçe, yaptığımız işten keyif alabiliriz.

Gevşeme, stresten çok daha iyi bir sıçrama tahtasıdır. Güvenli/Dingin Yer cephaneliğinize ve Nefes Değiştirme tekniğinize ilaveten nefesinizi birçok atlet, performansçı ve üst düzey yöneticiye öğretilen bir Merkezleme tekniği için de kullanabilirsiniz.

Kendinizi "merkezleme" nin birçok yolu vardır. En iyilerinden biri nefesinize odaklanmaktır. Aşağıdaki paragrafı okuyun ve sonra uygulamayı deneyin.

Bir odada tek başınıza nefesinize odaklanın. Burnunuzdan Y-A-V-A-Ş-Ç-A nefes alın. Serin havanın burun deliklerinizden içeri girişine ve boğazınızın arkasına vuruşuna dikkat edin. Nefes borunuzu midenizi boşaltan bir cam tüp olarak düşünün. Yavaşça nefes aldığınızda midenizin nasıl genişlediğini fark edin. Nefes verirken ılınmış havanın cam tüpteki yoğunlaşmasını fark edin. Çenenizi gevşeterek nefesi ağzınızdan verin ve ılık havanın dilinizin üstünden ve damağınızdan geçerken kuruduğunun farkına varın. Bunu birkaç kez tekrar edin ve olumlu duyguların inşasına izin verin.

Başarı Provası

Araştırmalar bir işi yapmadan önce onu zihinde prova etmenin müthiş yararlı olabildiğini göstermiştir. Örneğin, basketbol oyunlarından önce sadece gerçek hayatta fiziksel idmanın yapıldığı oyunlara kıyasla serbest atışı tahayyül etmenin performansı iyileştirdiğini göstermiştir. Olimpiyat atletleri bile tepkilerine ince ayar yapmak için imgeleme egzersizlerinden yararlanırlar. Aslında bir Amerikan Olimpik atletizm spor merkezinde yürütülen anket, atletlerin yüzde 90'ının yarışlara hazırlanırken imgelem kullandıklarını ortaya koydu. Ayrıca incelenen Olimpik koçların yüzde 94'ünün antrenman programlarında imgelemi kullandıkları bildirildi. Bireysel koçlar çok çeşitli mesleklerdeki müşterilerini imgelem teknikleri kullanmaya yönlendirir. İşteki veya oyundaki kendi performansınızı hayal gücünüzü odaklı bir şekilde kullanarak geliştirebilirsiniz.

Araştırmalar, insanlardan geçmişte yaptıkları bir şeyi hatırlamalarını veya aynı şeyi gelecekte yaptıklarını hayal etmeleri is-

tendiğinde beynin aynı alanlarının harekete geçtiğini göstermiştir. Gördüğümüz gibi, eğer geçmişten gelen işlenmemiş anılarınız varsa, bugünü nasıl gördüğünüzü ve gelecekteki düşlediğiniz davranış biçiminizi etkileyebilir. Bu yüzdendir ki, tam bir EMDR tedavisinin üç aşaması vardır: sorunların temelini oluşturan geçmişteki anıları işlemek, şimdiki tetikleyicileri işlemek, gelecekte iyi olmayı hayal ederek yeni başarı anılarını kodlamak. İşleme süreci esnasında rahatsız edici anılar ruh sağlığının temelini oluşturan öğrenme deneyimlerine dönüşür. İşlemeden sonra insanlar otomatik olarak kendilerini dünyaya yeni ve olumlu yollardan tepki verirken bulurlar. Ancak, biz ilave beceriler öğrenilmesine yardımcı olmak ve bundan başka gelecekteki başarılar için bellek sistemine yeni bir kalıp kodlamak için "Gelecek Şablonu" dediğimiz üçüncü adımı kullanırız.

Aşamaları genellikle bu sıralamayla (geçmiş, şimdi, gelecek) yaparız çünkü işlenmemiş anılar yeni, olumlu olanların kodlanmasına engel olabilir. Örneğin, sporcuların güven eksikliği, düşen motivasyon ya da performans endişesiyle başa çıkmaları için geçmiş yaralanma ve başarısızlıkların anılarını işlemeleri gerekebilir. Buraya, evde kullanabilmeniz açısından Gelecek Şablonu ile ilgili bazı yöntemler ekledim. İşlenmemiş hiçbir anı sizi bu alanda engellemiyorsa, bu egzersizi gelecekteki sosyal durumların ya da iş mülakatlarının içerdiği zorluklara kendinizi hazırlamak ya da iş veya spor performansınıza ince ayar yapmak için kullanabilirsiniz.

Eğer gelecekte yardım almak isteyebileceğiniz bir durum varsa, egzersiz boyunca bunu mutlu ve başarılı bir şekilde tamamladığınızı hayal edeceksiniz. Başarılı bir çözüm düşlemekte zorluk çekseniz bile egzersiz size önemli enformasyon verecektir. Eğer herhangi bir engele çarparsanız gözlerinizi açın ve nötre geri dönmek için nefes tekniklerinizden birini kullanın. Sonra orada olabilecek herhangi bir olumsuz bilişi saptamaya çalışın. Müdahale ediyor olabilen herhangi bir işlenmemiş anıyı belirlemek için Duygulanım Taraması veya Geri Yüzdürme tekniği kullanmayı düşünün. *Mihenk Taşı Listenize* eklenmesi gereken başka anılar olup olmadığına bakın. Eğer işlenmemiş anılara yükleni-

yorsanız, onlarla başa çıkmanıza yardımcı olması için Güvenli/Dingin Yer cephaneliğinizi kuvvetlendirebilmeyi deneyebilirsiniz. Eğer işe yaramazsa EMDR'de eğitimli bir terapistle birlikte anıları işlemeyi düşünün.

Önce üzerinde çalışmak istediğiniz gelecekteki durumu belirleyin. Ona gerçekçi olarak bakın. Başarılı olmak için gerekli enformasyona sahip misiniz? Eğer bir sınavınız varsa, ona çalıştınız mı? Bir sunum yapmanız gerekiyorsa, materyali hazırladınız mı? Bir performans gösterisi yapıyorsanız, rolünüzü ezberlediniz mi? Yanıtınız hayırsa, o zaman ilk göreviniz sizi bunu yapmaktan alıkoyanın ne olduğuna karar vermektir. Esaslara ilişkin hazırlıklı değilken başarı hayal etmek gerçek bir yaşam sorunudur. Eğer işleri sürüncemede bırakıyorsanız, o zaman işlenmemiş bir anıyı belirlemek için Geri Yüzdürme ya da Duygulanım Taraması tekniğini kullanın. Bir ihtimal, kaynağını bulmak, etkisini yumuşatmaya yardımcı olacaktır. Herhangi bir anksiyeteye müdahale etmek için kendi kendine kontrol tekniklerinizin bazılarını kullanmayı deneyin. Her şekilde, gerçek yaşam performansından önce hazırlığınızı tamamlamak önemlidir. Gelecek Şablonunu kendinizi hazırlıkları başarıyla tamamlarken düşlemek için de kullanabilirsiniz. Herhangi bir dikkat dağıtıcıyı bir kenara bırakmakla başlayın. Herhangi bir ihlalle egzersizden sonra uğraşmaya karar verin ve aşağıdaki adımlara odaklanın.

Gelecek Şablonu

1. Vücudunuzu gevşetip birkaç uzun, yavaş nefes alıp verin. Zihninizin konudan uzaklaştığını hissederseniz yine derin bir nefes alın ve onu egzersize geri getirin.
2. Ele almak istediğiniz gelecekteki duruma odaklanın.
3. O durumda nasıl görmek, hissetmek, davranmak ve inanmak istediğinize karar verin.
4. Güvenli/Dingin Yer egzersizinizi kullanarak geçmişte başarılı olduğunuz bazı deneyimleri belirlemek suretiyle hissetmek istediğiniz duyguyu ortaya çıkarın.

5. Sonra "Başarılı olabilirim" olumlu bilişini canlandırın. Güç, berraklık, güven ve sükûnet gibi olumlu duygulara odaklanın.
6. Gelecekteki durumda başarılı olma imgesine odaklanın. Olumlu duyguları ve ona refakat eden vücut duyumsamalarını hissedin. Fiziksel olarak da uyum sağladığınızda duyguları daha da genişletebilirsiniz. Başarılı ve güvenli hissetmenizi sağlayan beden duruşuna geçin.
7. Zihninizden durumu başlangıçtan bitişe kadar iyi yönettiğinize dair bir film şeridi geçirin. Filmin bir başlangıcı, bir ortası ve sonu olmasını sağlayın. Vücudunuz vasıtasıyla gördüğünüzü, düşündüğünüzü, hissettiğinizi ve deneyimlediğinizi fark edin. Film şeridini en az üç kere geçirin ve olumlu duygu ve duyumsamaların keyfini çıkarın.
8. Örneğin sunum aletinin bozulması gibi, bazı engeller çıktığını düşleyin ve onları güven ve sükûnetle hallettiğinizi hayal edin. Filmi başarılı bir sonla bitirin.

Seansları başarınızın olumlu imgesine geri dönerek bitirdiğinizden her zaman emin olun. Gerçek performansınızdan önce herhangi yeni bir zorlanma baş gösterirse, durumla iyi bir şekilde başa çıktığınız yeni bir film oynatabilirsiniz. Bu başarının bir bellek şablonunu oluşturmaya yardımcı olur. Gerçek durum sırasında kendinizi huzursuz hissederseniz kendi kendini kontrol tekniklerini kullanmayı unutmayın. Herkes bir anlığına huzursuz olabilir. Bununla nasıl başa çıkılacağını bilmek bütün başarılı yöneticiler, sporcular ve performansçılar için önemlidir.

AYAKTA KALANDAN BAŞARILI OLANA

Sanki bir zayıflık belirtisiymişçesine, insanlar terapiye zaman zaman haksız olarak yüklenirler. Ben şahsen terapiyi bir cesaret göstergesi olarak kabul ederim. Milyonlarca insan yara almış olarak yollarına devam ederler: nefret ettikleri ilişkileri ve işleri özenle sürüdürler. Çoğu kez bunu iyi niyetle yapmaktadırlar: Hiç

kimseyi incitmek istemiyorum; bir sorumluluğum var; insanları yarı yolda bırakamam. Terapinin yaptığı, korkularıyla yüzleşecek kadar cesur olanlara hayatta yeni bir fırsat vermektir. Kendilerinin de başkaları kadar önemli olduğu bir hayat. "Komşunu kendin gibi sev" deyişinin kendilerini de sevebilecekleri anlamına geldiği bir yaşam. Ama denemeye istekli olmalısınız. Eğer başarısız olmaktan korkuyorsanız da, bu duygu sizin istemediğiniz ve içinize yerleştirildiklerinde de önleme gücüne sahip olmadığınız korkuları öne süren bellek ağlarından gelmektedir. Ama onları azat etme şansına sahipsiniz.

Ayrıca şifayı verenin sizin kendi beyniniz olduğunu da vurgulamak istiyorum. Eğer beynin bilgi işleme merkezi tıkanıp kaldıysa, ona hızlı bir başlangıç yaptırmak için yardım alıyorsunuz sadece. Örneğin, Jeanne yaklaşan bir terfie bağlı anksiyete nedeniyle gelmişti. İki yüz elli kişilik bir grubu yönetecek ve onlarla rutin konuşmalar yapacaktı. İlk öykü alma seansı sırasında terapistine, "Geride gerçekten kayda değer bir şey yok," dedi. Bunun üzerine terapist ona Güvenli Yer tekniğini öğretti ve bir sonraki seansta Jeanne'in anksiyetesini ve "Ben önemli değilim" duygusunu hedefledi. Bir Mihenk Taşı Anı belirlemeye çalıştılar, ama Jeanne, "O his hep orada vardı," diye ısrar etti. Böylece terfiinden sonra yapması gerekecek olan ilk sunuma odaklandılar. Olumsuz biliş korku ve utanç hisleriyle birlikte "Ben önemli değilim" idi. 9 SUD düzeyi ve boğazında ve göğsünde olumsuz hislerle durum oldukça kötüydü.

Terapisti işlemeyi yönlendirdikçe, Jeanne'in zihni uygun bağlantıları kurabiliyordu. Kendini üç yaşında, annesinin kucağında otururken ve bıcır bıcır konuşurken gördü. Sonra üvey babası içeri girdi, onu annesinin kucağından kaldırıp yere oturttu ve karısıyla konuşmaya başladı. Jeanne haklıydı. "Ben önemli değilim" hissi gerçekten çok uzun zamandan beri oradaydı. Sonra yedi yaşına ait bir diğer anı ortaya çıktı. Jeanne yeni bir şehirdeki yeni bir okula daha yeni geçmişti ve okul bahçesinde çocuklar ona şişman ve çirkin olduğunu söylüyorlardı. Uyumsal bellek ağlarından bilgi bağlandıkça, Jeanne üvey babasının ebeveynlik konularında cahil olduğunu, çocukların da yeni biri-

ne sataşıp alay eden tipik çocuklar gibi davrandıklarını fark etti. Kendini yedi yaşındaki haliyle hayalinde canlandırabildi ve ne kadar değerli olduğunu anladı. Yeni bir benlik algısı benimsedikçe ebeveyn sevgisini hissetti. Bu tamam olunca, Jeanne ve terapisti yaklaşmakta olan sunumu hedefledi ve Gelecek Şablonu sırasında da Jeanne'in "Ben önemliyim" ile ilgili olumlu bilişi tamamen gerçek gibi geldi.

Ertesi hafta için bir randevu belirlediler, ama Jeanne arayıp iptal etti. "Sunum harika gitti! Hiçbir sorunum olmadı. İnanılmazdı! Teşekkürler, gelecek seansa gelmeme gerek yok, ama ileride herhangi bir şey için sana ihtiyacım olursa, ararım" diyerek kararını açıkladı.

Terapistler de koçlar gibi olabilirler; buradaki önemli nokta budur. Onlar kendi sisteminizin gücünün egemen olması için yönlendirilmenize nasıl yardımcı olacaklarını bilirler. Kendi sisteminizin gücü bir kez egemen olduğunda da, fırlayıp kendi başınıza koşabilirsiniz. Eğer işlenmemiş anılar üstün olma yeteneğinizi engelliyorsa, o zaman terapist yardımı almayı düşünün. Ne kadar zaman alacağı işleme için gereken hazırlığa, ilişkili anı sayısına ve ne kadar "yeni öğrenme" olması gerektiğine bağlıdır. Olasılıkları araştırmakla ilgileniyorsanız, bir terapist seçmekle ilgili kaynakları ve genel bilgileri Ek B'de bulacaksınız. Unutmayın ki, hayattaki başarı sadece stres ve acıyı hafifletmeye dair değildir. Aynı zamanda varlığınızın tüm alanlarındaki esenliğe odaklanmaya dairdir. Olumsuz işlenmemiş anılar dokunaçlarıyla yaşamınızı sarmalıyor ve tam potansiyelinizi aşağı çekiyor olabilir. Takılıp kaldığınız alanları belirlemek ve öğrendiğiniz teknikleri kullanmak yaşamınızı gitmek istediğiniz tarafa yönlendirmenize yardımcı olur. Hayat dengeli ve görece anksiyete ve depresyondan arınmış olduğunda, iyi performans göstermenin çok daha kolay olduğunu hepimiz biliyoruz. Bu bölümdeki performans artırma araçlarını katmak da mantıklı bir adımdır.

Seçkin sporcularla yapılan çalışmalar yetenek ve becerinin istikrarlı yüksek performans için gerekenlerin sadece bir kısmı olduğunu açıkça gösterir. Motive kalmak ve stresle anksiyeteyi yönetmek için en güvenilen zihinsel eğitim tekniklerinden bazı-

ları biraz önce öğrendiğiniz merkezlenme ve imgeleme tekniklerini içerir. Bu tekniklerin etkinliği sadece tek bir başarı alanıyla sınırlı değildir. Örneğin, kendine güven ve motivasyon eksikliği üzerinde çalışmak için terapiye gelen Kyle, eyalet sıralamasının en üstlerinde yer alan bir liseli sporcuydu. Sakatlıklar ve görkemli rakipler, ebeveyn yorumları ve koçunun yüzündeki moral bozucu bakışlar gibi dikkat dağıtan şeylerle ilgili anılar işledi. Onu oyuna odaklı tutabilmek için, öğrendikleriniz gibi bir takım teknikler ve bir Gelecek Şablonu kullanıldı. Mezuniyetten sonra, ünlü bir üniversiteye devam etmek ve okulun NCAA birinci ligindeki önde gele takımında oynamak üzere burs aldı. Kyle'ın dediği gibi, "Bu sadece yaptığım spora katkıda bulunmuyor, öyle değil mi? İlk kez bütün derslerimden A alıyorum!" Kyle daha önce akademik açıdan zorlayıcı kiliseye bağlı bir okula devam etmiş ve öğrenme yetersizlikleriyle boğuşmuştu.

Özet olarak, yaşamınızın kontrolünü elinize almak için hiçbir zaman fazla genç veya fazla yaşlı değilsiniz.

BÖLÜM
11

SADEDE GEL

Bir defasında Spokane'de arabamla karlı bir tepeyi tırmanıyordum ve vitesim boşa geçti. Aniden durduğumdan arkamdaki araba direksiyonunu yana kırdı. Sürücü benle aynı hizaya geldiğinde yüzünde, tehditkâr bir bakışla yumruğunu salladı. Önüme geçince, tamponundaki "Dünya Barışını Hayal Edin" diyen etiketi gördüm. Barış nerede başlar? Yoksa karısının arabasını mı almıştı?

Yukarıdaki alıntı bir yıl kadar önce bir meslektaşımdan aldığım bir e-postanın bir bölümüydü. İnsanlık halini oldukça iyi özetliyor. Bir şey olmaya çabalarız, ama duygularımız uyumlu davranmaz. Adına ne dersek diyelim, "daha yüksek/daha alçak ya da aydınlık/karanlık hepimizin içinde dalgalanır. Çoğu kez olmak istediğimiz kişi olamayız ve dünya da onu görmek istediğimiz tarza uymaz. O nedenle, yaşamlarımızda ne kadar mutlu ve ne kadar stresli olacağımızı en nihayetinde belirleyecek olan her gün nasıl davrandığımızdır. İşte öz farkındalık ile zihinsel ve bedensel sağlığı korumaya bağlılık burada devreye girer.

Kim olduğumuzu nasıl daha iyi anlayacağımızı ve bu konuda neler yapabileceğimizi zaten önceki bölümlerde gördük. Bu bölümde, kültürümüz ve toplumumuz tarafından ne şekilde etkilenebileceğimizi araştıracağız. Buna ilaveten, her birimizin şu ya da bu zamanda yüzleşmek zorunda kalacağı bazı önemli zorlanmalara da odaklanacağız. Bunlar kişinin kendi kendini keşfetmesine olanak tanır ve hayatta şu sırada uğraşıyor olabileceği bazı so-

runları açıklamaya yardımcı olabilir. Ayrıca, esenliğinizin sınırlarını genişletebilecek kendine bakımla ilgili ilave önerilerde de bulunacağım. Hayatta yapmayı seçtiğimiz şeyin sadece kendimiz için değil, çevremizdeki insanlar için de önemli sonuçları vardır. Sonuçta, her birimiz sandığımızdan daha önemli olabiliriz.

İNSANLIĞIN GİYSİLERİ

Bu kitabın ilk bölümünde, yanıtlarımızı ararken bunu suçlamak için değil anlamak için yaptığımızı söylemiştim. Gençliğimizde içine hapsedildiğimiz kalıplar için kendimizi suçlayamayız. Bugünkü kimliğimizin şekillenmesine ana babamızın katkısı olmakla beraber, onlar da kendi yaşam deneyimleri tarafından şekillendirilmişti. O nedenle insanlar kendi eylemlerinden sorumlu olmalarına rağmen, köklerimizi tam olarak anlayabilmek için çoğu kez nesillerce geriye gitmemiz gerekir. Ayrıca, insanlara bakmanın bizi ortak insanlık duygumuzdan ayıran bazı yollarını "miras almış" olabiliriz. Eğer kendimiz ve yaşamlarımız için en iyi seçimleri yapmaya çalışıyorsak, gözümüzden saklanmış olabilecek şeyleri görmek için karanlık olması muhtemel tüm kuytu köşelere bakmak iyidir.

Aile Kopuklukları

Hepimiz şu ya da bu şekilde kişisel, ailevi ve hatta toplumsal geçmişlerimizin üstesinden gelebiliriz. Bu acı veren meselelerin ötesine geçebilir ve eski anılar bizi dibe sürüklemeden yaşamı tümüyle kucaklayabiliriz. Helene'in deneyimi, yaşamı birbirine arapsaçı gibi dolaşmış iki öyküydü – kendine zarar verme nöbetlerinin tuzu biberi olduğu, engellerin acımasızca önünde aniden yükseldiği yıllar. Tam burslu olarak okuduğu üniversiteden hem sosyoloji diploması hem de filizlenmekte olan bir madde bağımlılığı sorunuyla mezun oldu. Daha sonra, gündüzleri birden fazla engeli olan çocuklara danışman, geceleriyse barmaid ve uyuşturucu satıcısı oldu. Yirmi yedi yaşında bir uyuşturucu tedavi merkezine yattı. Biri intihar ederek diğeriyse uyuşturucu bağlantılı

bir cinayet sonucu, iki arkadaşı yakın zamanda vahşi şekillerde ölmüştü. İçinde bulunduğu tehlikeyi gördü. Uyuşturucuya bağlı faaliyetlerinin işini, yaşadığı daireyi, özgürlüğünü ya da yaşamını kaybetmesine neden olması an meselesiydi.

Tedavi merkezinden taburcu olduktan sonra temiz kalabildi ama depresyon ve anksiyete dalgalarından şikayetçi idi. Yanlış tanılar, başarısız tedaviler ve umutsuzlukla dolu yıllar geçirdikten sonra, nihayet kendine TSSB tanısı koydu ve bir miktar araştırma yaptıktan sonra EMDR terapisine girdi. O noktada bağımlılığının kaynağını anlamaya başladı. Büyüdüğü yaşlarda, Helene sık sık ana babasından uzaklaştırılmış ve alkolik akrabalarıyla yaşamaya gönderilmişti. Jan teyzenin onu ve kardeşlerini bedensel ve cinsel olarak taciz ettiği dönemlerdi bunlar. Jan'ın aileyi terörize ettiğini herkes biliyor ama bu konuda hiç kimse bir şey yapmıyordu. Ağır bir inkâr ve sessizlik örtüsü tüm geniş aileyi kaplamıştı. Son derecede zor olmakla birlikte, Helene bu deneyimlerin neden olduğu acıların üzerine gitti ve üç yıl zarfında sorunlarını çözüme kavuşturmayı başardı. Buna rağmen, beş yıl sonra terapiye geri döndü, ama bu kez hedefi farklıydı.

Helene üretken ve iyi çalışan bir insan olmasına karşın, belirli bir alanda sorunları devam ediyordu. Terapisini tamamladığından beri, ailedeki tek sağlıklı, uyuşturucu veya alkol bağımlısı olmayan insan olduğundan, kendini onlara yabancılaşmış hissediyordu. Ailesi neden yok olmaya mahkûmmuş gibi görünüyordu? Daha genç çocukların bir zamanlar kendisinin gittiği yoldan gittiklerini izliyordu. Bu konuda ne yapabilirdi? Ayrıca, kendi ailesinin bazı fertlerinin nasıl bu tür zalimliği yapabilecek duruma geldiklerini de anlamak istiyordu. Öykülerini araştırdıkça, Helene onları deneme tahtası olarak terapistine getirmeye başladı. Birlikte kışkırtılan hisleri hedeflediler. Helene iki yöne çekildiğini duyumsadı: Ailenin çaresizliğine son verme konusunda kendisini aciz hissetti ve "kendisi iyileştiği" için "hayatta kalma suçluluğu" yaşadı. Ailesinin geçmişini ve kendisinin o geçmiş içindeki şimdiki rolünü anlayarak ortaya çıkacağını umduğu bir huzur ve denge duygusu peşindeydi.

İşe en büyük tahribatı yapan ve çocukluğunun çok büyük bir bölümünde birlikte yaşadığı kadınla, teyzesi Jan'la başladı.

Jan'ın geçmişini araştırdığında, yanlış zamanda yanlış kültürde doğmuş bir kadın keşfetti. Teyzesi aykırı bir tipti. Başka türlü olmasını talep eden bir dünyada oldukça akıllı ve fark edilir derecede erkeksi bir lezbiyendi. Arzu ettiği tüm mesleklerin ve yaşam tarzı seçeneklerinin kapıları kendisi için temelli kapalıymış gibi görünüyordu. Olamayacağı birisi olması için ailesinden ve kültürden gelen sürekli baskı altında yaşıyordu. Küçümsenmiş ve görünmez biri olarak öfkeden patlamak üzereydi.

Bir yalanı yaşamak zorunda olmanın büyük zarar verebileceği açıktır. Ama acıyı şiddete dönüştürmek için işine daha fazla etmen girmesi gerekir. Jan için bu kendi çocukluğunda yaşadığı taciz ve ihmal edilmişlikti. Babası haftanın altı günü, günde 14 saat çalıştığından ortalıkta yoktu. Annesiyse çocuklarla başa çıkamıyor ve hırsını Jan'dan alıyordu. Annesi, Helene'in anneannesi, kendisini pek de sıcak karşılamayan bir kültüre uyum sağlamak için çok gayret göstermiş bir Alman göçmeniydi. Kendisini, kendi hayalleri yerine kocasının hayalleri peşinden gitmeye çevresi tarafından zorlanmış hisseden, yönelimleri güçlü ve azimli bir kadındı. Acıyı köreltmek için alkol kullanıyordu; o da yetmediğinde çocuklarına çatıyordu. Bütün bunlar kadın alkoliklerin çok ağır damgalandıkları bir dönemde olduğundan çok az tedavi seçeneği vardı. Jan Teyze, kendi annesinin, çevresi gizlilik ve utançtan paralize olmuş aile fertleri tarafından sarılmış halde, alkolizmin pençesinde yavaş yavaş ölmesini izledi. Esas olarak, Jan, kadınlara değer vermeyen veya onları dinlemeyen bir kültürde, farklılıkların hoş görülmediği bir zamanda, yardımın mevcut olmadığı bir yerde boğulmakta olan bir kadın tarafından büyütülmüştü.

Helene aynı alkolizm ve umutsuzluğu babasının ailesinde de buldu. Babaannesinin Amerikan yerlisi olduğunu öğrendi. Birçok ayırımcılık ve ırkçılık deneyiminden sonra, kökenini umutsuzca gizlemişti. Öylesine sıkı sıkıya gizlenmiş bir "aile sırrı" idi ki, Helene hiçbir zaman tüm ayrıntıları tam olarak açığa çıkaramadı.

Aile ağacını araştırmak, Helene'nin nesiller boyu ağacın içinden akan özsuyunu adamakıllı anlamasına yardımcı oldu: utanç denilen toksik bir madde. Helene ayrıca kendini dosdoğru zul-

mün ırkçılık, homofobi ve cinsiyet ayrımcılığı gibi çirkin yüzlerine bakarken buldu. Hem kendi hem de ailesinin öyküsü artık ona bir anlam ifade ediyordu ve bu bilgi onun yoluna devam etmesine yardımcı oldu. Bu bir tur terapiyi neler yapabileceğinin farkına vararak tamamladı. Kendisi emin ve aklı başında kalarak ve ihtiyaçları olduğunda onlara rehberlik/sığınacak bir yer sağlayarak kardeşlerinin çocukları için iyi bir örnek oluşturabilirdi. Ayrıca kariyeri içinde, baskı görmüş kitlelerin savunuculuğunu da yapabilirdi.

Helene'in ifadesiyle: *Geçmişimi işleme ve üstesinden gelebilme imkânını sadece doğum şartları, deri rengi ve sahip olduğum diğer ayrıcalıklar sayesinde buldum. Acımın beni götürmekte olduğu yönü gördüm. Yasalara karşı geldim, kendimi ve başkalarını incittim ve içimde çok daha fazla zarar verme potansiyeli olduğunu deneyimledim. Tedavi edilmemiş acı daha fazla acıya yol açar. Geçmişimin tüm ayrıntılarını onaylamıyorum, ama onları geride bırakıp ilerleyebilirim. Sanırım Jan Teyzemin acısını daha iyi anlıyorum, ama asla tamamen net olmayacak çünkü o onun öyküsü ve ben de asla o öykünün tamamını bilemeyeceğim. Teyzemi ve diğer aile fertlerini affediyorum, çünkü bu beni bir yükten kurtarıyor, ama affetmem taciz eden insanların hayatıma girmelerini hoş karşılamam anlamına gelmez. Hepimizin acımızla nasıl baş edeceğimiz konusunda seçeneklerimiz vardır ve onlar kendi acılarını daha iyi yönetebilirlerdi. Şimdi ben travmamı nesiller süren nefret, acı ve yanlış anlamanın bir sonucu ve bunu da benden ve benim ailemden çok daha büyük bir şey olarak görüyorum. İyileşme şansına sahip olmuş olduğum için müteşekkirim ama başkalarının bu şansa sahip olamayabileceği benim için kabul edilebilir bir şey değil. Bu tür acının dünyanın dört bir yanında aralıksız sürmesi doğru bir şey değil ve ben bu sorunun ele alınmasında payıma düşen küçük rolü üstlenmeyi planlıyorum.*

Her birimiz geri dönüp kendi aile geçmişimize baktığımızda, kaçımızın tacize uğramış, yerinden yurdundan edilmiş ya da kendi kontrolleri dışında baskı, savaş veya diğer güçler tarafından etkilenmiş insanlar bulacağını merak ediyorum. Bunların sadece soyut kavramlar olmadığını anlamanın yararı olur. Bunlar atala-

rımıza ve bizim bugün kim olduğumuza biçim veren deneyimlerdir. Bugün, çok sayıda insan cinsiyeti, uyruğu, dini ya da cinsel yönelimi nedeniyle toplumdan dışlanmış veya şiddetin nesnesi olmaya devam etmektedir. İçimizdeki yıkıcı kalıpların üstesinden gelmek için kendi yaşamımızda neler yapabileceğimiz sorusunun yanıtlanması gerekir. Sadece kendimiz için değil, gelecek nesiller için de.

Kız kardeş/Erkek kardeş ya da Öteki?

Kısa, uzun, sıska, şişman, gözlüklü, engelli, sınıfın en çalışkanı ya da tembeli; farklı olduğu için, okulda dalga geçilen ya da dışlananlar, köşeye sıkıştırılmış ve yalnız hissetmenin ne olduğunu bilirler. Hakaret ve aşağılamalar güven duygularımızı yok ederek yıllarca bitmeyen bir kedere yol açabilir. Bir de gücü ellerinde tutan yetişkinlerin bizi ayrıştırmasına izin verdiğimiz deri rengi, din, cinsiyet ya da kültür gibi şeyler nedeniyle olumsuz yorumlarda bulunmakta kendilerini haklı görmelerinin ne kadar beter olduğunu bir düşünün. Teknoloji dünyayı birbirine yakınlaştırmakla birlikte, günlük haberler ve sonu gelmeyecek gibi görünen savaşlar bize "öteki" ile ilgili korku vermeye devam etmektedir. İster veren, ister alan tarafında olalım, çözümün kendi içimizde olduğuna bir diğer örnektir bu. Sonuç, dünyayı farklı bir yer yapmaya yardımcı olmak için değişimin içeriden başlaması gerektiğidir.

Kate terapiye zorlanmıştı. Terapi almak istemiyordu, özellikle de kapıdan içeri giren kısa boylu sarışın kadından. Onun için ne yapabileceğini sanıyordu ki? Ama Kate'in seçim hakkı yoktu. Son yirmi yıldır bölümün yöneticisiydi ve harika değerlendirmeler almıştı. O pozisyona terfi ettirilmiş ilk Afrika kökenli Amerikalıydı. Ama şimdi çokuluslu şirketin merkez ofisi, geçmişte iki kez başarısız olduğu bir sınavı onun pozisyonundaki herkesin geçmesini istiyordu. Şirket ona bu terapisti tahsis ettiğinden, kaçmanın hiçbir yolu yoktu. Kendi başına performans anksiyetesinin üstesinden gelemiyordu, o nedenle de bu kadının yardımını

reddettiği takdirde patronu küplere binecekti. Terry'e bu yüzden kızgın bakıyordu ama kurtuluş yoktu. Kate kendini onunla odada mahsur kalmış gibi hissettiğini ve bu durumdan da hoşlanmadığını açıkça söylemeden edemedi.

Terry, Kate'e onu anladığını ve duygularını paylaştığını söyledi. Sonra da zamanın az olması nedeniyle sadece Kate'in sınavı geçmesini neyin engellemiş olabileceğine yoğunlaşacaklarını açıkladı. Böylece Güvenli Yer egzersiziyle kısa bir hazırlıktan sonra, Terry, Kate'den "odada mahsur kalma" duygularına yoğunlaşmasını istedi. "Mahsur kaldım" olumsuz bilişi ve ona eşlik eden öfke ve kızgınlık duygularında uzlaşmaya vardıktan sonra, işlemeye başladılar. Mevzu çabucak "Sana güvenmiyorum!" a kaydı. Terry "Buna dikkat et" dedi ve bir sonraki göz hareketleri dizisiyle işe koyulmuşlardı bile. Kate'in katlandığı tüm önyargıların imgeleri ve sahneleri birer birer yükseldi. Zaman içinde geriye yolculuğu sürdürdüler ve Kate kızgınlıklarını söze dökmekte hiç tereddüt etmedi. Bugün bulunduğu yere gelmek için üstesinden gelmek zorunda kaldığı tüm hakaretlere ve engellere çok şaşırdı. Tam da Terry'e benzeyen bir öğretmenin kendisini küçümsediğini anımsadı. Terry'e "Aynı onun gibisin. Senden nefret ediyorum" dedi. Şimdi bir anlaşılmıştı. Terry sadece "Buna dikkat et" dedi.

Kate, ona aptal dendiğini ve hiçbir zaman hiçbir şey olamayacağının, sadece ev temizliği yapmaya yarayacağının söylendiğini anımsadı. İşleme beş saat daha sürdü ve sonuna gelindiğinde, SUD düzeyi 0'dı ve "Seçeneklerim var" olumlu bilişi tamamen doğru hissi verdi. Daha önce asla doğru dürüst çalışabilmeyi veya bilgiyi aklında tutmayı başaramamış olmasına karşın, o hafta sonu sınava girebileceğini fark etti. Sınava girdi ve kaldı. Ama artık durum farklıydı. Hiç kaygı duymuyordu, kendine güvenerek bir sonraki sınava çalışmaya başladı ve geçti. Ayrıca şirketteki diğer personeli de yardım almaları için Terry'e göndermekte hiç tereddüt etmedi. Kate'e öyle geliyordu ki, Terry ile artık ötekilere yardım etmek için birlikte çalışan iki eşit insandılar.

Önyargıdan doğan acı ve kızgınlık daima iki yönlü bir durumdur. Diğerlerini bir kenara ittiğimiz veya ötekileştirdiğimizde, yapabilecek oldukları olumlu katkılardan bir toplum olarak mahrum kalırız. İnsanlara korku ve kızgınlıkla tepki gösterdiğimizde, bu hislerin onlarda da oluşmasına neden oluruz. Temel soru çözümün mü yoksa sorunun mu parçası olmak istediğinizdir. Bu da bizim canımızı acıtan yerleri – ya da başkalarının canını acıtan yerleri – belirlemek anlamına gelir. Taşıyor olabileceğiniz kızgınlık, korku, utanç ve acıyı bulmaya çalışmayı düşünün ve nereden geldiğini belirlemek için Geçmişe Dönme tekniğini kullanın. Tepkilerinizi değiştirebilip değiştiremediğinizi görmek için öğrendiğiniz öz kontrol tekniklerini kullanın. İlgilenilmeyen acı sizi kendinize ve belki de başkalarına karşı acımasız, peşin hükümlü ve kötü davranan biri yapabilir. Güvenli insanlar korku tarafından yönetilmezler. Gruptan bir kişi canlarını yaktı diye ya da bir başkası öyle hissetmeleri gerektiğini söylediği için o gruptaki herkesi aynı kefeye koymazlar.

Hepimizin "horn etkisine" açık olduğumuzu unutmayın. Yani, bir kişide hoşumuza gitmeyen bir özellik gördüğümüzde, daha birçok olumsuz niteliğe sahip olduğunu varsayarız. Bu, sadece bir şeyini beğendiğimiz birisinin pek çok iyi niteliğe sahip olduğunu varsaydığımız "hale etkisinin" tam tersidir. Önyargı bize at gözlükleri takabilir ve böylece bir başka kişide iyi hiçbir şey göremeyiz. Başkalarını net bir şekilde görmek için, kendi kusurlarımızı da görmeye razı olmalıyız ki, onlarla ilgili bir şeyler yapabilelim.

Çoğumuz "Komşunu sev" deyişini duymuşuzdur. Ama aileler ve bireyler olarak kendi topluluklarımızın içinde giderek yalnızlaşmamız mümkün. Belki de iyi bir başlangıç, başkalarını tanımaya çalışmaktır. Bu hepimizin çeşitli şekil, renk, inanç ve yaşam tarzı seçenekleri olan insanlık ailesinin bir parçası olarak kendimizi tanımamıza yardımcı olabilir. İçinizde gizlenmiş olabilecek her bir korku ya da farklılığı hor görme hissinin farkına varın ve usulca bazı soruları sormaya başlayın. Bu hissi nerede öğrendiniz? Size gerçekten bir yararı var mı? Azaltmak için ne

yapabilirsiniz? Güvensizliğiniz başka birisinin öyküsünden mi kaynaklanıyor, yoksa siz şahsen mi incinmiştiniz? Eğer ayrıştırma veya farklılık duygunuzun nereden geldiğini belirlemek yarar sağlamıyorsa, bu şekilde kalmanın size bir faydası var mı? Eğer yoksa anıyı işlemeyi düşünün.

Eninde sonunda, seçme özgürlüğüne sahibiz. Hepimiz Kate gibiyiz, muhtemelen bir başkasının şarkısını söylüyoruz. Kendi yaşamında deneyimlediği önyargı Kate'i ayrıştırdı ve onu başka ırktan bir kişi hakkında, kendisini incitmiş olanlar kadar peşin hükümlü yaptı. Anıları işleyerek başkalarına karşı olan öfke ve kızgınlığını bıraktı ve zehri sisteminden dışarı attı. Bu da onu daha önce hiç gitmediği kadar ileri gitmekte özgür kıldı.

BÜYÜK DENGELEYİCİ

İnsanlar olarak bizi bölen ne kadar çok konu olursa olsun, daha da fazlası benzerliklerimize işaret eder. Hepimizin sahip olduğu iki ortak mesele, hastalık ve ölümlülüktür. Her birimiz şu ya da bu zamanda sevdiğimiz birinin kaybıyla yüz yüze geleceğiz. Bununla nasıl başa çıkacağımız ise, kısmen bellek bağlantılarımız tarafından belirlenir. Bazıları için, zamanla hafifleyen yas yerine, keder karmaşık olacak ve işlenmemiş anılara bağlandığı için de yoğunluğunu sürdürecektir.

Dünya Gridir

Jane 50'lerindeydi ve terapiye gelmesinden altı ay kadar önce kocası Mike'ı kaybetmişti. Faaldi; çalışıyor ve kocasının ticari işlerini idare ediyordu ama içsel olarak kendisini kederine çok fazla saplanmış hissediyordu. Morali bozuktu. Yaşamından tüm renkler çekilmiş gibi görünüyordu. Ve bu durum zaman içinde daha iyiye gitmiyordu. Herkes ona aylardır üzüntüsünün hafifleyeceğini söylüyordu ama hiçbir şey değişmemişti. Ağlayamamış, her şeyi içine atmış gibiydi. Jane'in olumsuz inanışı "Ben güçsüzüm. Asla yaşamıma devam edemeyeceğim" idi.

Mike'ın ölümü EMDR terapisiyle hedef alındı ve yeniden işleme süreci sırasında, Jane kendiliğinden çocukluğunda annesini kanserden kaybedişini düşündü. Ölümünden önce, annesinin "Güçlü olmalısın" dediğini anımsadı. Annesinin öleceğini hem Jane hem de annesi biliyordu. Bu Jane için gerçek bir "jeton düşme" anıydı. Annesinin talimatını fazlasıyla kalpten benimsemiş olduğunu fark etti. Daha küçücükken, sadece dokuz yaşında bir çocukken babasına destek olma zorunluluğunu hissetmişti. Annesinin ölümünden sonra bile, kendine yas tutma izni vermemişti. Tüm üzüntü ve kayıp duygularını zayıflık belirtileri olarak bastırdı.

Bu anıları işlemek, Jane'i hissetmeye ihtiyaç duyduğu şeyi yaşamakta özgür bıraktı. Annesinin ona yas tutmaman gerekir demek istemediğini anladı. Sadece çocuğunun iyi olmasını istemişti. Bir anda duygularını ve içinde birikmiş üzüntüyü yaşamasına izin çıkmıştı sanki. Terapistine söylediği gibi, "Artık yasımı tutup yaşamıma devam edebilirim." Kate bunun normal olduğunu anladı; hissetmek kabul edilebilir bir şeydi. Mike için ve sonra da annesi için gerçekten ağladı. Rahatlamış ve üstünden bir yük kalmış hissederek, hem annesinin hem de kocasının kendisini teskin eden olumlu anılarıyla yas tutma sürecinden yumuşak bir şekilde geçmeyi sürdürebildi.

Matemdeki birçok insan yüreklerine bıçak gibi saplanmaya devam eden korkunç imgelerle birlikte üzüntüye saplanıp kalmışlık duygusu içindedir. Özellikle de birisi aniden öldüğünde, insanlar imkânları varken söylemiş veya yapmış "olmaları gereken" – ama yapmadıkları – her bir şeyi düşündükçe, suçluluk duyguları yakalarını bırakmayabilir. Sevdiklerinin acı içindeki imgeleri çoğu kez bu sorumluluk duygularını artırır. Anılar çoğunlukla işlenmemiş olarak kalır ve kederin yıllarca sürmesine neden olur. Diğerleri içinse, suç yoksa bile, sadece üzüntüyü besleyip duran olumsuz anılar vardır. Ne mutlu ki, EMDR işleme istenmeden gelen olumsuz çağrışımları yok etmekle kalmaz, olumlu olanların geri gelmesine de olanak tanır. Örneğin, tedavi ettiğim iki genç erkek kardeşin babalarıyla ilgili sadece olumsuz anıları vardı. Babaları ölmeden önce alkolik olmuştu ve ne zaman onu düşünseler gözlerinin önüne etrafı bira kutularıyla çev-

rili, paralanmış robdöşambrının içindeki baba imgesi geliyordu. O anıları işlemek o resmin solmasına imkân verdi; artık babalarını düşündüklerinde, hep birlikte balık tutmaya ve kamp yapmaya gittikleri yolculukların anıları canlanıyordu.

EMDR terapisiyle ilgili bir araştırma, diğer bir terapi türüyle kıyaslandığında EMDR'nin sevilenlerle ilgili, bir rahatlama duygusuyla birlikte gelen olumlu anıların çok daha fazla hatırlanmasıyla sonuçlandığını gösterdi. Saplanıp kalan insanlar vardır çünkü bunlar kaybın acısının yok olmasına izin vererek ölüye saygı göstermeyeceklerinden ya da artık bir bağ hissetmeyeceklerinden korkarlar. Bu hiç doğru değildir. Duygusal bağlar acı olmaksızın da var olacaktır. Tıpkı sevilen bir kişinin sizin için dileyeceği gibi.

Dünya Siyahtır

Süregiden keder varlığımızı zehirleyebileceği gibi, bazıları için sevilen birinin kaybı öfke duygularına ve intikam arzusuna yol açabilir. Bu birisini şiddete kurban verdiğimiz zaman özellikle doğrudur ve bu çeşitli ülkelerde yüzyıllar boyu süren savaşları beslemiştir. Acı bir nesilden diğerine geçer ve giderek daha fazla şiddet doğurur. Dünyada bu kadar çok yeri karışıklık içinde izlerken, çözümün bir parçası olmaya çalışan insani yardım terapistlerini destekleyebiliriz. Örneğin, Pakistan'da bir klinik uzman terör eylemlerinden sağ kurtulmuş çok sayıda insanın yanı sıra "teröre karşı savaşın" parçası olmuş asker ve pilotları da tedavi etti. Bu uzman çok yüksek rütbeli bir devlet görevlisinin çocuklarını tedavi edişinin öyküsünü şöyle paylaşıyor:

Babaları bir intihar bombacısının ellerinde şehit düştü. Babalarının ve şoförünün yolun her tarafına dağılmış vücut parçaları ve kanlarının görüntüleri, acı olayın yanı sıra, oğlunu ve kızını travmatize etmişti. Oğlu okumakta olduğu tıp fakültesini bırakıp babasının öcünü almak üzere militan bir gruba katılmak istemişti. Kızı evden ayrılmayı reddedip dilsiz olmuştu.

Dört haftayı aşkın keder çalışması ve EMDR terapisi iyileşmelerine yardımcı oldu ve her ikisi de eğitim gördüğü kuruma

geri döndü. Kızı geçen yıl evlendi, şimdi bir çocuk bekliyor. Oğlu da eğitimini tamamlamış, şu anda cerrahide ihtisas yapan bir doktor. Plastik cerrah olmak istiyor. İki kardeş rahmetli babalarının sülalesinin yaşadığı köyde inşa ettirdikleri ikinci basamak tedavi hizmetleri veren modern hastaneyi açmakta ailelerine yardımcı oldular. Hastane teröre karşı savaşan gazi ve şehitlerin ailelerinin bakımına tahsis edildi. EMDR iki kardeşin sadece acılarını, ıstıraplarını ve kederlerini hafifletmekle kalmayıp, aynı zamanda kişisel yaşamlarında olumlu sonuçlara da yol açtı. İntikam duygularını anlamlı ve insani bir uğraşa dönüştürmelerine yardımcı oldu.

Acının bu başkalarına yardım etme arzusuna dönüşümü çoğu kez iyileşme sürecinin doğal bir sonucudur. Hepimizin içinde olan potansiyelin bir ifadesidir. Bilgi işleme sistemimiz faydalı olanı öğrenip gerisini bırakmamıza olanak tanıyacak şekilde düzenlenmiştir. Acıyı salıverdikçe, mutlu ve üretken bir geleceğe yönlendirilebiliriz. Ayrıca dünyayı herkes için daha iyi yaşanacak bir yer haline getirmeye yardımcı olmaktan daha yararlı ne olabilir?

Kişisel Keşif

Ölen biriyle ilgili olarak nereye takılıp kalmış olabileceğinizi değerlendirin. Eski acıların anıları kişi ölüp gittikten çok uzun zaman sonra bile bir kızgınlık hissini canlı tuttuğundan, bazılarımız yas tutamamış ya da huzura kavuşamamıştır. Örneğin, Michelle terapiye anksiyete nedeniyle girdi. Kendini "çıkmazda ve çaresiz" hissettiği güncel bir durumu işlemek, dört yaşındayken babasının onu hızla akan bir nehrin üzerine sarkıtıp sallandırışıyla ilgili bir anıyı ortaya çıkardı. Michelle sudan korktuğundan, babası onu orada o şekilde sallandırarak "duyarsızlaştırmaya" çalışıyordu. Ama işe yaramadı. Michelle'in bellek ağında hapsolan şey, kendini kurtarmak için hareket ettiği takdirde babasının onu suya düşüreceği korkusuydu. İşleme Michelle'i sadece "çıkmazda ve çaresizlik" hissinden kurtarmakla kalmayıp, Michelle ile ölmüş babası arasında doğal bir şekilde iyileştirici bir uzlaşma da sağladı.

Barış yapmak için asla geç değildir. Onun için öfke ve kızgınlık duygularının neresinde takılıp kalmış olabileceğinizi belirlemek için Geri Yüzdürme tekniğini kullanmayı göz önüne alın. Nelere tutunmanız gerekir ve neleri serbest bırakabilirsiniz?

BİRDEN FAZLA

İşlenmemiş anıların bedenimizi, zihnimizi ve duygularımızı nasıl etkileyebildiğini gösteren öyküler arasından ilerledikçe, korkunun ve bir güçsüzlük duygusunun çoğu kez bizi nasıl tutsak edebileceğini gördük. Kişisel gelişimimizde ilerlemeye mani olan aynı şeyler "spiritüel gelişim" diyebileceğimiz şeyde de bizi engelleyebilir. Yani, bu gezegendeki ölümlüler olarak kişisel sınırlarımızın ötesinde bir anlayış gelişmesi ve bağlantı duygusu. Birçok gelenekte ve dinde bu, bir bütün olarak insanlık için daha büyük bir sevgi ve ilgi hissi demektir.

Bu gibi daha büyük spiritüel bağlantı hisleri bazen işlemenin doğal sonucudur. Örneğin, çok uzun yıllar önce babasının tecavüzüne uğrayan bir kadın değersizlik duyguları içinde tutsak kalmıştı. Terapistle yapılan işleme seansları sırasında duyguları değişti. Bir dizi göz hareketinden sonra bir noktada, "Şu anda sevgiyi düşündüm. Düşündüğüm sözcükler tam olarak 'Tanrı beni seviyor' idi" dedi. Yüzünde harika bir gülümseme vardı ve işleme yolculuğuna devam etti. İçinde hapsolduğu kendinden nefret etme duygusundan kurtulana kadar, "Tanrının sevgisi" hissini yaşayamamıştı. Değişim kendiliğinden olmuştu. Kimisi için, bu tür büyük içsel huzur karşındaki engelleri özel olarak ele almak gerekebilir.

Spiritüel Kopukluk

Spiritüel bağlantı kurmaya çalışan bazı kişiler kendilerini depresyon duygularına yol açan işlenmemiş anılar tarafından bloke edilmiş halde bulabilirler ki, bu da hedeflerine ulaşmalarını engeller. Örneğin, Craig yorgunluk, öfke, kötü uyku, kendisini karısından uzaklaşmış hissetme ve eski bir iş ortağıyla ara-

larındaki bir çatışmadan doğan stresten şikâyetçi olarak terapiye gelen orta yaşlı bir adamdır. Gelgelelim, en çok son otuz yıldır yaptığı meditasyon uygulaması ve ruhani yolculuktan duyduğu düş kırıklığından söz etti.

Meditasyon yapmakla ilgili öfke ve hayal kırıklığını ilk hedefi olarak seçmişti. Arkadaşlarının çoğunun meditasyon sırasında ve sonrasında duydukları sükûnet ve huzur hissini o neden duyumsayamıyordu? Onda sürekli olarak ortaya çıkan duygular "Dünya güvenli değil. Neden dünyaya bağlanalım ki?" idi. Craig ve terapisti Geri Yüzdürme tekniğini kullandı ve Mihenk Taşı olay ortaya çıkıverdi. Üç yaşındayken komşunu ineği onu yere devirmişti. Craig öyküyü anlatırken kahkahalarla gülüp başını salladı ve şunları söyledi: "Aptal bir hikâye ama beni hâlâ rahatsız ediyor. İnek beni burnuyla itti ve göbeğimi yalamaya başladı, ama ben beni yiyeceğini sandım. Anneme seslendim. Bana çok uzunmuş gibi gelen bir süre gelmedi, ama aslında muhtemelen sadece beş dakikaydı. Üç yaşında bir çocuk olarak beni en çok üzen şey annemin beni yerden kaldırırken gülüyor olmasıydı." O "aynı frekansta olmama" güvensizlik ve inançsızlık duygularını kırk yılı aşkın bir süre Craig'in içinde hapsetti. Craig işlemeye "Bunun üstesinden gelebilirim" olumlu bilişiyle başladı, ama işleme bunu "Bu benim gücüm için bir temel yapı taşı" şekline dönüştürdü. Bu birçok açıdan önemli bir duygusal idrakti. Bizi takılmış tutan diğer anılarla olduğu gibi, bilgi işleme bir öğrenme deneyiminin gerçekleşmesine imkân verir ve böylece de zihinsel sağlığımız için bir temel olur.

Bir sonraki seansta Craig daha iyi uyuduğunu, spiritüel alana yeniden odaklanabildiğini ve spor yapma temposunu artırdığını anlattı. Ayrıca öfkesinin önemli ölçüde azaldığını ve karısıyla yeniden iletişim kurabildiklerini de söyledi. Sonra "Dünya güvenli değil. Onunla başa çıkamam" olumsuz inancıyla ilgili bir başka anıyı işledi. Arabası zor kullanılarak çalındığında Craig genç bir delikanlıydı. Yanındaki en iyi arkadaşı da dövülmüştü. Hırsızlarla dövüşmediği için kendinden tiksinmişti. Bu defa olumlu biliş "Ben güçlüyüm" idi. Bir sonraki seansta Craig enerjisinin geri geldiğini ve uykusunun iyi olduğunu bildirdi. Meditasyonları artık onu bir güven, huzur ve sükûnet duygusuyla bağlıyordu.

Craig ayrıca kendini aniden eski iş ortağıyla aralarındaki mevcut anlaşmazlığı ele alacak ve çözecek kadar güçlü hissettiği için de memnundu. Sonuçta beden, zihin, duygu ve ruh arasında bir ayırım yoktur. Eğer işlenmemiş anılar sizi bir alanda engelliyorsa, büyük bir olasılıkla diğerlerinde de etkiliyordur.

Yedi Ölümcül Günah

Dinin bir amacı da iç dünyalarımız ve çevremizdekilerle daha anlamlı bağlantılar besleyip geliştirmek olduğundan, öğretileri de nerde bloke olmuş olabileceğimizi açığa çıkarmakta yardımcı olabilir. Nerede çabalıyor ama başarısız oluyoruz? Örneğin, Simon EMDR'yi spiritüel gelişimi üzerinde çalışmasına yardımcı olması için kullanmak isteyen bir Protestan rahipti. Bu konuda okuduktan ve kendi kendini inceledikten sonra, Simon, yaşamımızdaki daha önceki bir olaydan kaynaklanan "yedi ölümcül günahtan her birinin ruhlarımız için bir travma olduğuna" inanır oldu. Simon mücadele ettiği günahların kendisini bir eş, bir baba ve bir rahip olarak daha az etkili kıldığını hissetti. Ve içindeki bu günahları iyileştirmenin önemli olduğuna inandı.

Simon hem evdeki günlük işleri hem de kilisedeki önemli görevleri halletme konusunda tembel olduğunu düşünüyordu. O nedenle, Tembelliğe* odaklanmayı seçti. Simon'ın olumsuz inancı "Bir şey söylüyorum, sonra başka bir şey yapıyorum. Kendime güvenemem," idi. Geri Yüzdürme tekniği Simon üç yaşında bir gün yerde uyurken bir Mihenk Taşı olayı olduğunu açığa çıkardı. Annesi "Artık uykudan kalkma zamanı" diyerek onunla masum bir oyun oynuyordu. Ama Simon kalkmaya çalıştıkça annesi gülerek onu tekrar yere yatırıyordu. Bir kez bu anı yeniden işlendikten sonra, Simon hareketlerinin daha çok bilincinde ve yapılacak şeyleri seçerken de daha gerçekçi beklentilere sahip olduğunu söyledi. Hem evde hem de kilisede daha önemli işleri ele alabiliyor ve çok daha verimli ve daha az duygusal bir biçimde üstelerinden gelebiliyordu.

---

* İncil'e göre 7 Ölümcül Günah'tan birisi –ç.n

Öfke* Simon'un hedeflerinden bir diğeriydi. Çok eskiden beri öfkelendiği zaman evde sözel patlamalar yaşadığını, duvarlara ve kapılara vurduğunu anlattı. Bu davranışları karısını ve kızını korkutuyor, kendisi de kendinden utanıyordu. Mihenk Taşı olayı annesinin çok kızdığında mutfak saatine bir şeyler fırlatmasını izlemekti. Simon bu olayın kızdığı her defasında kendisine patlama izni verdiğini hissetti. Buna eşlik eden düşünce de "Öfkeyle patladığım takdirde, güç ve kontrol bende olur" idi. Simon'ın arzuladığı olumlu bilişiyse "Ben sevgi doluyum. Ben barışçıyım" idi. Hedef işlendikçe, Simon gözyaşları içinde şöyle dedi: "Samimi ve hassas olma cesaretine ve çarmıha gerildiği esnadaki Hz. İsa gibi tevazua sahip olmak istiyorum." Eldeki tüm verilere göre Simon hem kendine hem de ailesine karşı daha esnek, daha ilgili ve daha sevgi dolu bir hale geldi. Kendini iyileştirerek daha mükemmel bir insan ve çok daha iyi bir papaz olduğuna inanıyor. Sonuç olarak, eğer kendi spiritüel ve dini inançlarınıza uygun yaşamakta zorluk çekiyorsanız, size engel olan işlenmemiş anılar olabilir. Bu hususta bir şeyler yapabilirsiniz.

En Son Kapı Aralığı

Çoğumuz yaşamımız sırasında manevi inanışlarda huzur bulmakla birlikte, çoğu kez en büyük zorluk kendi ölümümüzle yüz yüze geldiğimizde ortaya çıkar. Bu nihai cesaret ve güç sınavına nasıl yaklaştığımız çoğunlukla bizi sarmalayan korkunun miktarına bağlıdır.

Tanısı konduktan iki yıl sonra, doktorlar Donna'ya artık yapılacak hiçbir şey kalmadığını ve kendini ölüme hazırlaması gerektiğini söyledi. Kanser bütün vücuduna yayılmıştı, ama bu onun iyileşme arzusunu durdurmadı. Kendini gelecek olana hazırlamak için, içine döndü. Terapistine, "yoluna devam etmek için Ruhunu özgür kılmak" amacıyla, içinde arta kalmış tüm engelleri temizlemek istediğini söyledi. Yıllar boyunca kendi içsel çalışmasını sürdürmüş olmasına karşın, şimdi herhangi bir "artığın" kalıp kalmadığını öğrenmek istediğini söyledi.

---

* 7 Ölümcül Günah'tan bir diğeri- ç.n

Donna ve terapisti işe kendini bunalmış hissettiği ya da fiziksel veya duygusal acısı çok büyük olduğunda Donna'ın kullanabileceği bir Güvenli Yer tesis ederek başladılar. Çok eskiye dayanan Katolik geçmişiyle, kendini hayalinde Hz. İsa'nın yanında ve Hz. Meryem kolu omzuna dolanmış olarak canlandırmayı seçti. En başta, ağlamaya ve sarsılmaya başladı. Terapisti bacaklarının üst kısmına hafif hafif vururken, yavaş, derin nefesler aldı ve "Bu o kadar huzur verici ki, tüm bedenimin rahatladığını hissediyorum. Hiç yaşamadığım bir huzur derinliği var" dedi. Bedeni nazikçe sandalyeye çöktü; ayakları bile rahatladı. Yüzündeki daimi gerginlik yumuşadı.

Terapist ona daha önce sözünü ettiği "artıkları" ve kendisine rahatsızlık veren herhangi bir şeyin farkında olup olmadığını sordu. Donna yukarı doğru baktı ve " Babam... öldükten sonra onu görmekten korkuyorum" dedi. Oradan ele alarak korkusunu işlemeye başladılar. Donna "Korkarım bana dargın olacak. Bunu yüreğimde hissediyorum; bu çok ağır ve acı veriyor" dedi. Birlikte Donna'nın onaylanmama korkusuyla ilgili düşünceleri ve anılarının üstünden geçerken, Donna sözlerini "Hep benimle birlikte oldu ve benimle gurur duyar. Onun gülümseyen yüzünü görüyorum ve kalbim açılıyor gibi geliyor" diyerek bitirdi.

Diğer bir "artık" da hastalıkla ve hasta olmasındaki kendi sorumluluğuyla ilgiliydi. "Bu hastalığa ben mi sebep oldum? Benim suçum mu? Kimse beni suçluyor mu?" diye merak ediyordu. Kansere karşı öfke, vücudunun sağlığına geri dönememesiyle ilgili ihanete uğramışlık ve yeterince mücadele edip etmediği konusunda kendinden şüphe duyma hisleri arasından ilerledi. Sonunda çok derin bir kendini bağışlama hissine ulaştı ve "Yapabileceğim her şeyi, o zamanlarda yapmayı bildiğim her şeyi yaptım" dedi. Ayrıca, rahatlamayla gelen bir iç geçirişle, "Ailedeki herkes de kendini benim gibi çaresiz hissetti; hiç kimse beni suçlamıyor," dedi.

Donna her geçen gün kendini daha yorgun hissediyor ve daha uzun dinlenme sürelerine ihtiyaç duyuyordu. Terapist de, birlikte çalışmayı sürdürmek için onu her gün ziyaret etti. Ailesi onun çok ajite bir durumdan giderek daha az ilaç kullanarak her geçen

gün daha huzurlu hale geldiğini söyledi. Acısı daha idare edilebilir durumdaydı; uyumadığı zamanlarda daha tetikteydi.

Donna öldüğü zaman ne olacağı konusuna odaklandı. Hayalinde "Cennetin Kapılarını" canlandırdı. Terapisti "Nasıl geçmesini istersin? Seni kim karşılayacak?" diye sordu. Donna gülümsedi ve "O kadar hafifim ki, hareket etmek çaba gerektirmiyor, evet orada, babam, annem ve sevdiğim birçok insan. Ben gülümsüyorum, onlar da öyle. Üzüntü yok, acı yok. Çok aydınlık, bana çok iyi bir hayat yaşamışım gibi geliyor ve yoluma devam ediyorum" dedi. Kısa bir sessizlikten sonra, "Bu, çocukken anavatanımı ve bildiğim her şeyi bırakıp bu ülkeye gelirken yaptığımdan çok daha kolay bir yer değiştirme. O zaman korkuyordum. Şimdi korkmuyorum" diye devam etti. Bu işleme sırasında yüzü sevinçle parlıyordu. Sanki kalbinin derinliklerinde bir yerden gülümsüyor gibiydi. O anda, harap olmuş bedeninin hiçbir şekilde farkında değildi. Terapisti vücudunda neyi fark ettiğini sorduğunda, "Kendimi hafif hissediyorum. Özgür hissediyorum. Bu harika bir şey!" diye yanıtladı.

Donna son nefesini verirken yüzünde ince bir gülümseme vardı. Terapistinin dediği gibi, "Yaşamın Işığı onun içinde her zaman parlamış ve şimdi de onu özgür kılmıştı."

Kişisel Keşif

Milyonlarca insan inancın yaşamlarının önemli bir parçası olduğunu hisseder ve duayla huzur bulur. Bazılarıysa yüksek bir güce inanır ama dua edemeyip kendilerini ayrık ve yalnız hissederler. Milyonlarca insan meditasyon yoluyla iç huzur aramıştır ve bunların çoğu kendini benzer şekilde engellenmiş hisseder. Her iki durumda da, EMDR terapisi çoğunlukla acı, keder veya düş kırıklığıyla ilgili işlenmemiş anıların neden olduğu bu engellerin üzerine gidebilir. Bu engeller bir kez ortadan kaldırıldıktan sonra, bizim için en fazla anlam taşıyan uygulamalar vasıtasıyla manevi bağlarımızı derinleştirmenin yollarını araştırmakta özgürüzdür. Bu, günlük yaşamı iyileştirmek için dua ve meditasyonu ayrı ayrı veya birlikte kullanmak arasında seçim yapmaya olanak tanır.

Şüphesiz, bir kişinin dua etmesi için imana ya da manevi inanışlara sahip olması gerekir. İnsanlar meditasyon yapmaya neden ararlarsa, sadece bilime bakmaları yeterlidir. Batılı ülkelerde insanların çoğu meditasyonu Budist geleneğiyle bağdaştırmakla birlikte, çok farklı kültürlerden gelen birçok meditasyon türü vardır. Son zamanlarda bazı meditasyon uygulamaları belirli bir inanç sisteminden ayrılmış ve birçok araştırmada değerlendirilmiştir. Araştırmalar bu "odaklanmış dikkat" tekniklerini uygulamanın stresle başa çıkmayı kolaylaştırabileceğini ve bağışıklık fonksiyonunu artırabileceğini kanıtlamıştır. Meditasyon günlük kişisel bakıma mükemmel bir katkıdır.

Bu meditasyon uygulamaları bağlılık veya yargılama olmaksızın basit bir biçimde dikkat etmeyi, yani "Farkındalığı" da kapsar. İşleme esnasında talimatlar "Sadece fark et" olduğuna göre bu, EMDR yöntemlerinin de bir parçasıdır. Bir şeyin olmasını sağlamaya çalışmak yerine, sadece gözlemleyin. İşlemenin olmasına imkân tanımak için bir klinisyen hastayı bellek ağı içinde yönlendirmekle birlikte, düşüncelerinizin nasıl hareket ettiğini "sadece fark etmek," sizi hiçbir yere götürmeyen bir döngüye ne zaman takılıp kaldığınızı belirlemenizde yardımcı olabilir. Bazen tek başına bu farkındalık, anının size sımsıkı tutunmasını gevşetebilir. Meditasyon yapan insanlar duygusal istikrarlarını ve günlük yaşamda dikkatli kalma yeteneklerini güçlendirir, bu da onlara kendileri ve başkaları için daha iyi seçimler imkânı verir.

Yönlendirmeli görselleme ve meditasyonla ilgili kaynaklar Ek A'dadır. Ancak, başlamanın kolay bir yolu sadece sakin bir biçimde oturmak ve nefes aldıkça karnınızın şiştiğinin ve büzüldüğünün farkına varmaktır. Sadece farkına varın, sakin bir biçimde. Eğer zihninizin başka şeylere kaydığını görürseniz, o zaman dikkatinizi usulca tekrar karnınıza getirin. Bakalım bunu her defasında beş dakika süreyle yapabiliyor musunuz? Sonra meditasyon sürenizi 20 ila 30 dakika rahat bir şekilde oturabilene kadar artırın.

Dini uygulamalarınızı da dâhil etmek istediğiniz takdirde, inancınızdan bir deyişi meditasyonunuza eklemeyi göz önünde bulundurun: "Tanrı iyidir" veya "Allah büyüktür" ya da "Tanrı

tektir". Hint geleneğinden "Om" sözcüğünü de kullanabilirsiniz. Ya da "barış" veya "sevgi" gibi bir sözcük. Nefes alış verişinizde deyiş veya sözcüğü tekrarlayın. Ayrıca, bir şükran duygusuna odaklanan meditasyon uygulamaları da çok yararlı olabilir. Dingin bir şekilde oturun ve yaşamınızdaki şükran duyduğunuz şeyleri düşünün. Dikkatinizi kalbinize getirin ve nefes alırken ve verirken sadece "Bana verdiğin her şey için sana çok teşekkür ediyorum" diye tekrarlayın. Bu "sen" Tanrı veya Ruh veya Yaşam ya da kendi iyi doğanız olabilir.

Bu meditasyon uygulamaları hem zihninizi hem de bedeninizi dinginleştirebilir ki, bunun da çok değerli uzun dönemli bedensel ve zihinsel yararları olabilir. Ayrıca, önemli bir nokta olarak, size yaşamınızdaki tüm rahatsızlıklardan daha önemli olduğunuzu anımsatabilir.

Eğer daha önce manevi bağlar hissedip şimdi bloke olmuş gibiyseniz, bu da işlenmemiş anıların neden olabileceği bir diğer durumdur. Bazen, Mihenk Taşı anısı üç yaşındayken bir inek tarafından yalanmak olan Craig'in durumunda olduğu gibi, nedenler pek de önemli değilmiş gibi gözükebilir. Kimileri içinse nedenler dünya görüşlerini sarsmış olan çok büyük bir travma olabilir. Sevdiklerini aniden kaybetmiş olan insanlar kendilerini iyileşmemiş bir keder içinde ayrık ve yalnız hissedebilir. Ancak, bu anıların işlenmesi acılarını azat edebilir ve bir umut ve bağlanma duygusunu geri getirebilir. Hatta 11 Eylül saldırısı, Orta Doğu'nun her tarafındaki şiddet nedeniyle veya deprem, kasırga ve tsunamiler gibi doğal afetlerde yaşamını kaybeden çocukların anne babaları bile yeni keşfedilmiş bir huzur ve uzlaşma duygusu gösterebilirler. Acımızda ve iyileşme yeteneğimizde hepimiz aynıyızdır.

Eğer kendinizi bloke olmuş hissediyor ama bir neden düşünemiyorsanız, o zaman dua etmeye veya meditasyon yapmaya çalıştığınızda bedeninizde olan duygulara yoğunlaşın ve bir neden bulup bulamayacağınızı görmek için Geri Yüzdürme tekniğini kullanın. Eğer farkındalık tek başına sizi kurtarmaya yetmiyorsa, olayı işlemeye tabi tutun. Sonuçlar sizi şaşırtabilir. Klinik uzmanlar "travma sonrası büyüme" diye bir olgudan söz eder.

Travma geçirmiş insanlar iyileşmenin sadece acının ortadan kaldırılmasından ibaret olmadığını sık sık anlatırlar. Bu insanlar Ne öğrendim? Ne şekilde daha güçlüyüm? Neye müteşekkirim? Şimdi bildiğim şeylerden ötürü kime yardımcı olabilirim? gibi sorulara olumlu yanıtlar verebilir. Eğer bir şey bloke olmuşsa, belki de artık iyileşmesine izin vermenin zamanıdır.

YAŞAMI KUCAKLAMAK

Bu kitabın başından beri gördüğümüz gibi, "çılgın" veya kontrol edilemez gibi görmüş olabileceğimiz tepkilerin de nedenleri vardır. Bilinç dışı bellek bağlantılarımız sorunlarımızın, aynı zamanda da yaşamda sağlık ve tatmin bulma yeteneğimizin temelidir. Umarım öyküler ve egzersizler acınızda da, neşe ve iyi olma arzunuzda da yalnız olmadığınızı görmenize olanak sağlamıştır. Kendi kendini keşfetme yöntemlerini kullanmaya devam etmek yaşamınızı neyin yönettiği hakkındaki kavrayışınızı artıracaktır. Öz kontrol tekniklerini günlük olarak uygulayarak ve kullanarak güçlenme düzeyinizi artırabilirsiniz. Eğer bir alanda bloke olmuş gibiyseniz, "saplanmış" hissetmekten yeni olanak ve potansiyelin olduğu bir yaşama geçmenize imkân verecek seçeneklerin olduğunu da biliyorsunuz. Daha da önemlisi, artık seçim yapma gücüne de sahipsiniz.

Bu kitabın diğer bir amacı da kendinize ve etrafınızdakilere daha fazla şefkat duymanıza yardımcı olmaktır. Umarım hem yaşamının akışı belirlenmiş bir çocuk olarak, hem de artık gerekli olan değişiklikleri yapma sorumluluk ve yeteneğine sahip olan bir yetişkin olarak kendinize şefkat duyabiliyorsunuzdur. Ayrıca, umut ediyorum ki, yaşamınızdaki diğer insanlara bakabiliyor ve onların çabaları için de benzer bir anlayış duygusu hissedebiliyorsunuzdur. Onların kendi kararlarını vermeleri gerekecektir, ama tıpkı Helene'nin yapmaya karar verdiği gibi, belki siz de kendi sağlıklı seçimleriniz vasıtasıyla onlara "yönlendirici bir ışık" sağlayabilirsiniz. Her birimiz eylemlerimiz vasıtasıyla çok uzaklara erişen sonuçları olabilecek bir dalgalanma etkisi yaratabiliriz.

Son yirmi yılda, dünya genelinde 70.000'i aşkın klinisyen EMDR terapisi konusunda eğitildi. Bu süre zarfında, EMDR kuruluşları öykülerini ve öğrendikleri şeyleri paylaşmak üzere dünyanın dört bir yanından insanları bir araya getirdi. Yüreğimi ısıtmayı sürdüren şey bu öykülerin çok büyük bir bölümünün sonunda zafer öyküleri olmalarıdır. Bu hikâyeler insan ruhunun toparlanmasına – acı ve felaketten geri dönüş yeteneğine – örnekler sağlamakta ve insanların en korkunç durumlarda bile sevgi ifade edebilme yeteneğini tekrar tekrar kanıtlamaktadır. Bu öyküler insanların hayatın önlerine çıkardığı engellerin nasıl üstesinden geldiklerini göstermektedir.

İster teras katlarında ister çamurdan evlerde yaşıyor olalım, hepimiz farklılıklarımızdan ziyade ortak yanlarımızla bağlıyızdır. Dinimizin veya geleneklerimizin ya da kültürümüzün diğerlerininkilerden daha üstün olduğuna inanabiliriz. Ama sonuç şudur ki, beyinlerimiz, zihinlerimiz, bedenlerimiz ve ruhlarımız ortak bir ritimle hareket eder. Bir kişiye acı veren şey herkese acı verir. O nedenledir ki, bu öykülerin bazılarını sizinle paylaşmaktan onur duydum. Ne de olsa, "ev"den söz ettiğimizde, bu, doğduğumuz zaman bu gezegen üzerinde kendimizi bulduğumuz ve kaderimizin şekillenmesine yardımcı olan yerdir. Anavatanımızdan ayrılmış bile olsak, ailemizin ve doğduğumuz yerin izlerini beraberimizde taşırız. Güzel olan gittiğimiz her yerde aynı fiziksel sistemleri – ve de aynı biçimde çalışan bir beden, beyin ve bilinçaltını – paylaşıyor olmamızdır. Bir yerimiz kesildiğinde, engelleyen bir şey olmadıkça vücutlarımız genellikle iyileşir. Bizim EMDR terapisi yoluyla tekrar tekrar gördüğümüz şey de beynin bilgi işleme sistemin aynı şeyi yapmak üzere düzenlenmiş olduğudur. Acımız faydalı bir şeye dönüşebilir. Takip etmek istediğimiz yolu seçebiliriz. Ve yollar da dünyanın dört bir yanında bir noktada birleşir.

Erkek Kardeşimin Bakıcısı

Paulina Kasırgası birkaç yıl önce küçük bir Meksika kasabasını enkaz haline getirdi. EMDR-İnsani Yardım Programı

(HAP-Humanitarian Assistance Program) klinisyenlerinden oluşan bir ekip ihtiyacı olanlara yardım amacıyla kasabaya geldi. Bildiğiniz gibi, Kelebek Kucaklaması başlangıçta travma geçirmiş çocuk gruplarıyla EMDR terapisi yapılmasına yardımcı olması için geliştirilmişti. Grup protokolü dünyanın dört bir yanına yayıldı ve İsrail/Filistin çatışmasının her iki tarafındakiler de dahil olmak üzere hem doğal hem de insan işi afetler sonrasında çocukları ve yetişkinleri başarılı bir şekilde tedavi etti. Şimdi acı içinde olan yeni bir grup gence yardımcı olma zamanıydı. Bir daire oluşturan çocuklar bu kadar çok hayat alan rüzgâr, yağmur ve sellerin anısını işlerlerken, klinisyen de onlardan Kelebek Kucaklamasını yapmalarını istedi.

On sekiz ve on altı yaşında iki erkek kardeş egzersize katılmadı. Ancak, yakın mesafeden dikkatle izlediler. Egzersiz bittikten sonra küçük olan Carlos, kendi öykülerini anlatmak ve kolları olmayan kardeşi Hector'ın Kelebek Kucaklamasını nasıl yapabileceğini sormak için klinisyene yaklaştı.

Carlos kasırga sırasında bir gece kudurmuş nehrin tüm aile fertlerini alıp götürdüğünü söyledi. Azgın bir şekilde akan nehir evlerini yıkarken ilk önce anne ve babasını sürükleyip götürmüştü. Ağabey Hector, her üç kardeşini de sımsıkı tutarak kurtarmak için elinden gelen her şeyi yapmıştı. Ama sadece Carlos'u kurtarabilmiş, sular daha küçük olan iki kardeşi kollarından koparıp almıştı. İki kardeş birbirlerine sarılıp birisinin gelmesini ve kendilerine yardım etmesini beklerken bu çabalama sonunda Hector her iki kolunda da korkunç ağrılar hissetti. İki kardeş, iki gün sonra kurtarılmışlardı. Ama en sonunda hastaneye ulaştıklarında, Hector'ın kolları çoktan kangren olmuştu ve kesilmeleri gerekmişti.

Klinisyen, onlara Kelebek Kucaklamasını nasıl yapabileceklerini gösterebilmek için, Carlos'tan kendisini ağabeyine götürmesini istedi. Klinisyen Carlos'a ağabeyinin onu kurtarmak için gösterdiği çabanın muazzam bir sevgiden geldiğine inanıp inanmadığını sordu. Carlos hiç tereddüt etmeden güçlü bir "Evet" ile cevap verdi. Daha sonra, Hector tekerlekli sandalyede oturmayı sürdürürken, klinisyen Carlos'tan ağabeyinin arkasına geçmesini istedi ve onu ağabeyini arkadan kucaklarken bir yanağını onun

yanağına değdirecek şekilde öne doğru eğilmeye yönlendirdi. Sonra da kollarını Hector'un göğsüne dolayabilmesi için ona yardım etti.

Carlos Kelebek Kucaklamasını Hector'un göğsü üzerinde yapmak için kendi ellerini kullanırken her iki çocuk da derin nefes alıyordu. Klinisyen ve iki çocuk travmatik anıları birlikte işlediler. Klinisyen şöyle dedi: "Hiçbir sözcük iki çocuğun yüzündeki çaresizlikten derin sevgiye dönüşümü ifade edemez. Hayatımda gördüğüm en güzel manzaraydı."

Yardım Eli Uzatmak

Başkalarını teselli etmek ve onların bakımını üstlenmek için yardım elini uzatmaya istekli olmak paylaştığımız bir diğer ortak özelliktir. Toprak kayması bir köyü yok ettiğinde, elli çocuk yetim kalmıştı. EMDR-HAP klinisyenleri yardım etmeye geldi ve grup protokolünü kullandılar. Bu kez çocuklara Kelebek Kucaklaması yerine sırayla uyluklara vurarak çift taraflı uyarım yapmayı öğrettiler. Ertesi gün, çocuklarla tekrar çalışmak üzere geldiklerinde grubu kendilerini bekler buldular. Çocuklar hafifçe birbirlerine vuruyorlardı.

O çocuklardan çok daha fazla güç ve kaynağa sahip olan bizlerin de yardım elimizi uzatabileceğimiz açıktır. Yardım etmek için elimizi uzatabiliriz – ama yardım istemek için de elimizi uzatabiliriz. Her birimizin tasası farklı olabilir. Örneğin, sizin için ev nedir? Kendiniz mi, aileniz mi, mahalle mi, ülke mi – yoksa küresel topluluk mu? Bunların her birinin ilgimize ihtiyacı vardır ve gerçek değişim de aramızda ilgilenmeyi yeterince bilenlerin içinde başlamalıdır.

On yıl kadar önceki bir eğitim çalıştayında beni çok derinden etkileyen bir deneyimim oldu. Klinisyenler bir hafta önce dünyanın dört bir yanından küçük bir sahil kasabasına uçmuşlardı. Geri dönmeden bir gece önce, o güzel ortamda herkes kendini o kadar harika, coşkulu ve mutlu hissediyordu ki, hep birlikte sahile indiler. Yıldızlı bir geceydi, daha önce birçok kez yaptıkları gibi bazıları koyda yüzmek istemişlerdi. Gelgitin değiştiğinden ve bir sualtı akıntısının varlığından ise habersizdiler.

Birkaçı gülüp şakalaşarak okyanusa yürüyüp yüzmeye başladı ama akıntıya yakalandılar. Açıklara sürükleniyorlardı. Birkaçı güçlükle kıyıya dönmeyi başardı ve suya girmeyenlerle birlikte orada durup yeni edindikleri arkadaşlarının, o insanların, denizin içine çekilişini izlediler. Kendilerini hiçbir şey yapamayacak kadar çaresiz ve güçsüz hissediyorlardı. Okyanusta akıntıya yakalananlar ise, geri dönemiyordu. Kendilerini yapayalnız hissediyor, ve boğulacaklarına inanıyorlardı. Kimin yaptığını bilmiyoruz, ama kıyıdakilerden biri "Kol kola girip bir zincir oluşturalım" dedi. Sonra birbirlerine destek olarak hep birlikte okyanusa yürüdüler. Her birine ulaştılar ve hepsini kıyıya çektiler.

İşte birçok insanın insani yardım programı vasıtasıyla dünya çapında başarmak istediği şey budur. Kol kola girmeye istekli olanlara katılmak ve hiç kimsenin orada uzakta tek başına karanlıkta boğulmaması için herkesi geri getirmeye yardımcı olmak. Onun için, eğer bu yönde bir eğiliminiz varsa, bu çalışmayı desteklemek için güçlerinizi birleştirmeyi bir düşünün, çünkü yapılması gereken daha o kadar çok şey var ki. Ve bunu neşeyle ve yaşamda bize verilenler için müteşekkir olarak yapabiliriz. Küçük bir kızın travması işlendikten sonra söylediği gibi, "Bütün dünyayı kucaklamak istiyormuşsun gibi gelmiyor mu sana?"

İnsan kurallara sığmaz!

TEŞEKKÜR

Bu kitap harika kocam Bob Welch'in müşfik desteği ve sevgili arkadaşım ve meslektaşım Robbie Dunton sayesinde daha coşkulu hale gelmiş onlarca yıllık bir yolculuğun eriştiği doruk noktasıdır. Kitabın oluşturulmasına gelince, Susan Golant'a hafif elli editörlüğü ve kitabın amacına ulaşması için gereken birçok görevdeki mükemmel desteği için özel teşekkürlerimle başlamama izin verin. Rodale editörü Shannon Welch'e basiretli önerileri ve yetenekli elemanları Marie Crousillat ve Amy King'in yardımlarıyla bu kitabın üretim sürecindeki dikkatli önderliği için minnettarım. Ajansım Suzanne Gluck'a paha biçilmez yönlendiriciliği ve desteği için çok teşekkürler. Del Potter'a da acil bilgisayar yardımları ve teknik asistanlığı için teşekkürler.

Kitabın yazılmasına geçmiş yıllardaki pek çok katkıları için takdiri hak eden çok geniş bir araştırmacı ve klinisyen çevresi dahil oldu. Robert Stickgold'a EMDR, bellek ve REM uykusu arasındaki ilişkisi üzerindeki yayımları ve bu kitaptaki nörobiyoloji tanımlarına ilişkin değerli önerileri için takdirlerimi sunarım. Daniel Siegel'a değerli önerileri ve kişilerarası nörobiyoloji alanındaki öncü çalışmaları için çok teşekkürler. Hope Payson, Deany Laliotis, Jennifer Lendl, Susan Brown, Tony Madrid ve Ronald Ricci'ye ayrıntılı örnek olay katkıları için ve uzmanlık alanlarındaki tanımları ve önerileri çerçeveye oturtmakta paha biçilmez oldukları için müteşekkirim. Ad de Jongh, Steven Silver, Deb Wesselman, Lenore Walker ve Julie Stowasser'a belirli bölümleri okuyarak uzmanlıklarını ve önerilerini paylaştıkları için çok teşekkürler.

Ayrıca yine Deany Laliotis'e ve Patti Levin'e kitabın taslağını farklı ilerleme aşamalarında okurken verdikleri itinalı klinik katkılar için minnettarım. Ayrıca Charlie Hitt, Robin Robbin, Jane Schuler-Repp, John Linderman, Brian Tippen ve Christina Peterson'a kitabın "kullanıcı dostu" olması için bölümleri meslek dışından bir insanın perspektifinden okudukları için şükranlarımı sunarım. ayrıca bağımsız profesyonel katkıları için aşağıdaki inovasyonculara teşekkür etmek isterim: Cynthia Browning'e Geri Yüzdürme tekniği için, Elan Shapiro'ya Dört Element yöntemi için, Lucy Artigas ve Ignacio Jarero'ya Kelebek Kucaklamasını geliştirdikleri için. Özel olarak da, 30 yılı aşkın bir zaman önce bana Işık Akımı tekniğini öğrettikleri için Stephen ve Ondrea Levine'e kişisel teşekkürlerimi sunuyorum.

Son 25 yıl içinde hayatlarını insanların çektiği acıları hafifletmeye adamış sürekli genişleyen bir klinisyen ve araştırmacı grubunun parçası olmakla gurur duydum. Bazılarından beynin bilgi işleme mekanizmaları ve "beynin kumaşı" hakkında ne öğrendiğimizi kamuya açıklamaya yardım için destek istedim. Hem onlar hem de hastaları yerkürenin dört bir yanından örneklerle hevesle karşılık verdiler. Öyküleri okumak sadece insanlık durumunun evrenselliğini değil, aynı zamanda insan ruhunun nasıl tekrar tekrar en kötü engelleri bile alt etmekte zafer kazandığını görmek açısından bana büyük mutluluk verdi. Öyküleriyle katkı sunanlara yürekten teşekkürlerimi sunarım. Sonunda kitapta yer alıp almamaları sadece bilfiil yazma sürecinin bir yansımasıdır – bir örnek doğal olarak bir diğerine götürür. Ancak hepsi benim için harika esin kaynağı ve yaptığımız işi neden yaptığımızın dokunan hatırlatıcıları oldu. Bunun için ebediyen müteşekkirim. İsimleriniz bir sonraki sayfada listelenmiştir. Eğer birinizi atlamışsam lütfen beni affedin – ve bana mutlaka bildirin.

George Abbot
Robbie Adler-Tapia
Katie Atherton
Uri Bergmann
Susan Brown
Cheryl Clayton
Susan Curry
Kathy Davis
Ad de Jongh
Lucina Artigas Diaz
Yulia Direzkia
Mark Dworkin
Nancy Errebo
Isabel Fernandez
Ellie Fields
Carol Forgash
Karen Forte
Sandra Foster
Wendy Freitag
Irene Geissel
Denise Gelinas
Sarah Gilman
Ana Gomez
Barb Hensley
Seema Hingorany
Arne Hofmann
E.C. Hurley
Mike Jameson
Ignacio Jarero
Ann Kafoury
Roy Kiessling
Dawne Kimbrall
Frankie Klaff
James Knipe
Nancy Knudsen
Cynthia Kong
Deborah Korn
Reni Kusumawardhani
Deany Laliotis
Ellen Latenstein
Roxann Lee
Jennifer Lendl
Patti Levin
Marilyn Luber
Tony Madrid
Jeff Magnavita
Stephen Marcus
Nancy Margulies
Jeri Marlowe
Priscilla Marquis
Helga Matthess
Therese McGoldrick
Christine McIlwain
Sushma Mehrotra
Liesberth Mevissen
Edith Taber Moore
Joanne Morris-Smith
Katy Murray
Udi Oren
Elaine Ortman
Barbara Parrett
Hope Payson
Byron Perkins
A. J. Popky
Ann Potter
Jari Preston
Gerald Puk
Gary Quinn
Mowadat Rana
Ron Ricci
Maudie Richie
Gisela Roth
Curt Rouanzoin
Lynda Ruf
Mark Russell
Gary Scarborough
Zona Scheiner
Jens Scheiner
Karen Schurmans
Carolyn Settle
Elan Shapiro
Valerie Sheehan
Jocelyn Shiromoto
Michel Silvestre
Greg Smith
Ute Sodemann
Roger Solomon
John Spector
Shinto Sukirna
Khadja Tahir
Rosalie Thomas
Laura Tofani
Linda Vanderlaan
Deb Wesselman
Kathleen Wheeler
Marshall Wilensky
Chirstine Wilson
Bennet Wolper
Janet Wright
Carol York
Mona Zaghrout
Al Zbik

İnsan kurallara sığmaz!

EK
A

TERİMLER DİZİNİ VE KENDİ KENDİNE YARDIM TEKNİKLERİ

Boya Tenekesi – "Resmi karıştırarak" hoş olmayan bir zihinsel imgeyle başa çıkmanıza izin verir. (Bölüm 4)

Çizgi Kahraman – Eleştirel sesi komik hale sokarak kendi kendine yapılan olumsuz konuşmayla başa çıkmanızı mümkün kılar. (Bölüm 3)

Dört Element – Kronik stresle başa çıkmanın yanı sıra dönemsel öz izlemede yardımcı olmanın bir yöntemi olarak birbiri ardına dizilmiş dört stres azaltıcı teknik (Toprak, Hava, Su, Ateş). (Bölüm10)

Etki Taraması – Bir Mihenk Taşı Anıyı belirlemek için mevcut durumu ve vücut duyumsamalarını kullanan yöntem. (Bölüm 4)

Gelecek Şablonu – Beceri oluşturmak ve en üstün performans için imgesel teknikler kullanmak. (Bölüm 10)

Geri Yüzdürme – Bir Mihenk Taşı Anıyı belirlemek için mevcut durumu, olumsuz bilişi ve vücut duyumsamasını kullan. (Bölüm 4)

Işık Akımı – fiziksel duyumsamalara odaklanmak ve rahatsızlığa "ışık yöneltmek" yoluyla hoş olmayan duygularla başa çıkmanızı mümkün kılar. Güvenli/Dingin Yer tekniğiyle birleşmiş olarak uykusuzluk ile de başa çıkmaya yardımcı olabilir. (Bölüm 7)

Işık Akımı Tekniği – Francine Shapiro, PhD
Yönlendirmeli görselleştirme

İlişki Önerileri – İlişki iletişiminin gelişmesine yardımcı olmak için "Seni affediyorum" tekniğini de kullanın. (Bölüm 8)

Karın Nefesi – Rahatsızlığın azalmasına yardımcı olmak için karnınızın genişlediğini hissederek yavaş ve derin nefes alın. Sonra karnınızın küçüldüğünü hissederken yavaşça nefes verin. (Bölüm 5)

Kelebek Kucaklaması – Güvenli/ dingin yeri yükseltmek ve stresi düşürmek için kullanılabilen değişimli olarak omuzlara hafifçe vurulan çift yanlı uyarım. (Bölüm 3, Bölüm 6)

Meditasyon – Odağı, konsantrasyonu ve olumlu ruh hallerini yükseltmek için farkındalık teknikleri. (Bölüm 11)

Merkezleme – Gevşemek için birçok sporcuya, performansçıya ve yöneticiye öğretildiği gibi derin ve yavaş solumayı kullanmak. (Bölüm 10)

Mihenk Taşı Liste – Yaş, SUD ve olumsuz bilişlerin yanı sıra, mevcut tepkilerin temelini oluşturan şimdiki rahatsızlıkların ve daha önceki anıların bir listesidir. (Bölüm 4)

Nefes Değiştirme – Soluma biçiminizi olumlu bir duyguyla bağlantılı bir biçimle değiştirmek suretiyle sıkıntı düzeyinizi düşürmenizi sağlar. (Bölüm 3)

Olumsuz Biliş – İşlenmemiş anıyla ilişkili olan rahatsız edici duygu ve düşünceleri kelimelere döken olumsuz inanışlar. (Bölüm 4)

Sakin / Dingin Yer Deposu – Farklı imgeler veya ipucu kelimeler yoluyla çok çeşitli olumlu duyguları canlandırmanıza izin

verir. Örneğin bir dağ tepesinde ya da bir deniz kenarında olmanın imgesine bağlı bir dinginlik duygusu. (Bölüm 3, Bölüm 5, Bölüm 6)

Spiral – Fiziksel duyumsamaların "yönünü değiştirmek" suretiyle hoş olmayan duygularla başa çıkmanıza izin verir. (Bölüm 5)

Stresi Salıverme - Emmett Miller, MD
Güvenli/Dingin Yer egzersizinin bir eşdeğerini de içeren dört yönlendirmeli teknik

SUD (Öznel rahatsızlık birimi) skalası – Mevcut durumla ya da eski bir anıyla bağlantılı rahatsızlık yoğunluğunu takip etmek için kullanılır. 0'dan (rahatsızlık yok) 10'a (hayal edilebilen en kötü sıkıntı) kadar. (Bölüm 4)

Su Hortumu veya Islak Silgi – Rahatsız edici zihinsel imgeleri yıkayarak yok edin. (Bölüm 3)

TIBDS (TICES) Kaydı – Günlük rahatsızlıkları kendi izlememiz için bir kayıt sistemidir. Tetikleyici, imge, olumsuz biliş, duygu, bedensel duyumsamalar ve öznel rahatsızlık birimi (SUD) düzeyini listeleyin. (Bölüm 4)

Vücut Değişiklikleri – Anksiyeteden heyecana veya başka olumlu ruh hallerine geçmek için duruşunuzu ya da yüz ifadenizi değiştirin. (Bölüm 10)

Yönlendirmeli Görselleştirme ve Meditasyon Ses Kayıtları
EMDR İnsani Yardım Programları Web sitesinden temin edilebilir. www.emdrhap.org/store/gv

Yumuşak Karın Meditasyonu – Stephen Levine
Yönlendirmeli meditasyonlar

Zaman Tüneli – Geçmişinizi daha iyi anlamak için anıların meydana geldiği sırayla yaratılmış Mihenk Taşı Anıların, Olumsuz Bilişlerin, SUD düzeylerinin ve yaşın bir listesidir. (Bölüm 10)

KİŞİSEL TABLO

	Gün/Tarih				
Meditasyon/gevşeme bant kaydı kullandım (20 dakika)					
Egzersiz yaptım (30 dakika)					
Güvenli/Dingin Yer silahını güçlendirdim (10 dakika)					
TIBDS Kaydı – dengeyi yeniden kurmak için teknikleri kullandım (+/evet, - /hayır, 0/ihtiyaç yok)					
Olumlu temaslar yaptım (aile/arkadaşlar)					
Dinlenme ve Rahatlama (süre olarak)					
Farkındalıkla yedim					
Gece deliksiz uyudum					
Esenlik duygusu hissediyor muyum?					
Son 24 saati değerlendirin (-10'dan +10'a)					

Bu kişisel tabloyu kendinizi doğru yolda tutmak için her gün kullanın. Günlerinizi değerlendirirken kendinize "Günümü nasıl daha iyi geçirebilirdim?" diye sorun.

Daha tatminkar bir hayat yaşamak için neyin daha çok ya da neyin daha olmasına ihtiyacım var? Daha uzun gevşeme zamanı mı gerekiyor? Kendi kendine yardım teknikleriyle daha fazla teselli mi bulmak istiyorum? Bir esenlik duygusuna sahip miyim? Yoksa profesyonel desteğe mi ihtiyacım var?

Kişisel sorunlar ve duygusal sıkıntı bazen başa çıkılamaz gibi görünse de, seçenekleriniz vardır. Kendi kendini kontrol tekniklerinizi uygulamayı düşünün ve kendi *Mihenk Taşı Listenizi* ve Zaman Tünelinizi oluşturmak için TIBDS Kaydını kullanın. Bu günlük yaşamdaki tepki kalıplarınızı daha kolay görmenizi sağlayacaktır. Bunlar ayrıca size Güvenli/Dingin Yer cephaneliğinize eklemeler yapmak için ne tür olumlu duygu ve hislere ihtiyacınız olduğu konusunda daha

iyi bir fikir verecektir. Buna ek olarak, seçiminiz EMDR terapisi için bir klinisyen bulmaktan yana olduğu takdirde, bu uygulamalar genellikle öykü alma sürecinden ve tedavinin hazırlık aşamalarından daha hızlı geçmenizi sağlayacaktır. Kişisel terapi sorumlu bir klinisyenle yapılan bir ortaklıktır. Bir hastanın söylediği gibi: "Terapistim tırmandığım merdivenin tırabzanıdır."

EK
B

KLİNİK UZMAN SEÇMEK

EMDR, travma ve hayattaki diğer rahatsız edici vakaların tedavisinde etkin olduğu dünyaca kabul edilen bir psikoterapi biçimidir. EMDR'nin sekiz evresi hastanın duygu, düşünce ve vücut tepkilerinin sağlıklı bir duruma dönüşmesini sağlamak için tasarımlandı (bkz. www.emdria.org/8phases). Her evre çok sayıda işlem ve farklı sorunlar için özelleştirilmiş protokoller vardır. Bu kitapta okuduğunuz örnek vakalar test edilmiş ve araştırma ile onaylanmış yeniden işleme yöntemlerini kullanan iyi eğitilmiş klinik uzmanlar tarafından sağlandı. Seçtiğiniz klinik uzmanın da aynısını yapması önemlidir.

Terapistinizin profesyonel EMDR derneği tarafından onaylanmış bir kurs aldığından emin olmanız önemlidir. Sayfa 300'de başlayan listede kendi bölgenizden birini bulmak için kullanabileceğiniz terapistler görülebilir. Yeterlilik belgelerini kontrol etmek önemlidir zira bazı klinik uzmanlar farkında olmadan standart altı eğitim almış olabilir. Örneğin, Amerika Birleşik Devletlerinde onaylı kursların sadece üçte biri uzunluğunda bazı eğitimler sunulur.

EMDR sadece bu terapi biçiminde özel olarak eğitilmiş lisanslı (ya da denetlenen) bir klinik uzman tarafından yönetilmelidir. Olası klinik uzmanlarla görüşme yapmak için zaman ayırın. EMDR konusunda uygun eğitim aldıklarından (temel eğitim en az altı tam gündür, ilaveten denetim yapılır) en son gelişmeleri takip ettiklerinden emin olun. Herhangi bir terapi biçimiyle

olduğu gibi, eğitim mecburi olmakla birlikte diğer faktörleri de değerlendirmek önemlidir. EMDR deneyimi ve iyi bir başarı derecesi olan bir klinik uzman seçin. Uzmanın sizin özel sorununuzu rahatlıkla tedavi edebildiğinden emin olun. Ayrıca sizin de güven duymanız ve dayanışma içinde olmanız önemlidir. Bilgili ve doğru olduğunu hissettiğiniz kişiyi bulmak için ne kadar çok uzmanla görüşme yapmanız gerekiyorsa yapın. Her tedavi başarısı klinik uzman, hasta ve terapi arasında bir etkileşimdir.

Şunları Sorun:

1. EMDR profesyonel kuruluşu tarafından onaylanan eğitim programını tamamladınız mı?
2. En son protokoller ve gelişmeler konusunda bilgilendirildiniz mi?
3. Onaylı eğitimlerde öğretilen ve araştırmanın doğruladığı sekiz evrenin tamamını kullanıyor musunuz?
4. Benim özel sorunuma veya bozukluğuma sahip kaç kişiyi tedavi ettiniz?
5. Bu sorunları olan diğer hastalardaki başarı oranınız nedir?

EMDR Terapisi ve Eğitim Kaynakları

EMDR Enstitüsü

EMDR Enstitüsü, kurulduğu 1990 yılından bu yana 60,000'den fazla klinik uzmana EMDR terapisi eğitimi verdi. Hasta başvuruları için Enstitü eğittiği klinik uzmanların uluslararası bir rehberine sahiptir ve sadece en titiz profesyonel standartlara göre yetişmiş ruh sağlığı uzmanlarına eğitim verir. Enstitünün onayladığı eğitimler EMDR Enstitüsü logosunu haizdir. Bu EMDRIA tarafından onaylanan birçok eğitim kuruluşundan biridir.

Eğitim ve başvuru için Enstitüye telefonla (831) 761-1040, faksla (831) 761-1204, e-postayla inst@emdr.com ya da postayla PO Box 750, Watsonville, CA 95077 adresinden ulaşabilir ya da www.emdr.com Web sitesini ziyaret edebilirsiniz.

EMDR Uluslararası Derneği (EMDRIA)

EMDR International Association mümkün olan en mükemmel standartların en yükseğini teşvike ve EMDR uygulama, araştırma ve eğitiminde ABD'nin her yerinde kamu yararı için bütünlük taşımaya adanmış EMDR eğitimli terapist ve araştırmacıların profesyonel bir kuruluştur. Yakınınızda bir EMDR Onaylı Temel Eğitim Sağlayıcısı tarafından eğitilmiş bir klinik uzman belirlemek için onların Web sitelerini ziyaret edin ve "EMDR Terapisti Bul"u tıklayın. Eğer listede olmayan özel birini arıyorsanız, telefon veya e-posta yoluyla kuruluşla temasa geçin. Unutmayın ki birçok klinik uzman standart altı eğitim almış olduğunun farkında olmayabilir.

EMDRIA için daha fazla bilgiyi aşağıdaki adresten temin edebilirsiniz.

5806 Mesa Drive, Suite 360, Austin, TX 78731-3785
Telefon: (866) 451 – 5200 / Faks: (512) 451 – 5256
www.emdri.org ya da e-posta: info@emdria.org

EMDR KANADA Kuzey Amerika'da bir kardeş kuruluştur ve Kanada'daki eğitimli terapistlerin listesine haizdir. www.emdrcanada.org sitesini ziyaret edebilir ya da info@emdrcanada.org adresine e-posta gönderebilirsiniz.

Aşağıdaki bütün çokuluslu kuruluşlar kendi bölgelerinin profesyonel kuruluşları olarak EMDRIA'ya benzer işlevler görür. Mümkün olan en yüksek mükemmel standartları teşvike ve EMDR uygulama, araştırma ve eğitiminde bütünlüğe adanmışlardır.

EMDR Asya Derneği

EMDR Asya Derneği Avustralya ve Yeni Zelanda da dahil, Asya'daki tüm ulusal EMDR derneklerinin yönetici kuruludur.

Ulusal derneklerin linkler www.emdrasia.org Web sitesinden bulunabilir ya da emdrasia@gmail.com adresine e-posta gönderebilirsiniz.

EMDR Avrupa Derneği

EMDR Avrupa Derneği İsrail ve Türkiye dAhil, Avrupa'daki tüm ulusal EMDR derneklerinin yönetici kuruludur. Ulusal derneklerin linkler Web sitesinden bulunabilir. Her ulusal dernek akredite edilmiş eğitimlerden geçmiş üyelerin listesine sahiptir. www.emdr-europe.org sitesini ziyaret edin veya info@emdr-europe.org adresine e-posta gönderin.

EMDR İberoamerika Derneği

EMDR İberoamerika Derneği Latin Amerika'daki tüm ulusal EMDR derneklerinin yönetici kuruludur. Her ulusal dernek akredite edilmiş eğitimlerden geçmiş üyelerin listesine sahiptir. Ulusal derneklerin linkler Web sitesinden bulunabilir. www.emdriberoamerica.org sitesini ziyaret edin veya info@emdriberoamerica.org adresine e-posta gönderin.

EMDRIA Latinamérica

www.emdr.org.ar Web sitesinde daha başka terapistlerin listesini bulabilirsiniz.

EMDR – İnsani Yardım Programları (HAP - Humanitarian Assistance Programs)

HAP, kâr amacı gütmeyen bir 501(c)(3) kuruluş olarak, duygusal acıları son vermek ve travma ve şiddetin psikolojik art etkilerini önlemek adına ihtiyaç olan her yere seyahat eden klinik uzmanların küresel ağıdır. Kuruluş 2011 yılında Uluslararası Travmatik Stres Çalışmaları Örgütünden Sarah Haley Anısına Klinik Mükemmellik Ödülünü aldı. HAP'ın amacı hayatları mahveden ve aileleri yıkan ıstırap döngüsünü kırmaya yardımcı olmaktır.

HAP modeli iyileştirme sürecini devam ettirmek için yereldeki klinik uzmanlara eğitim ve profesyonel destek vermeyi vurgular. Bu eğitime odaklı modelin birkaç avantajı vardır. EMDR'yi yereldeki terapistlere öğreterek onları travmanın duygusal etkilerini tedavi edecekleri verimli ve etkili bir araçla donatıyoruz. Etkilenmiş toplumun hâlihazırda bir parçası olan uzmanların yerine yabancılar getirilmez; aksine, onlara en iyi ne zaman ve nasıl kullanacaklarına kendilerinin karar vereceği önemli bir kaynak verilir. Travmatik olaylara tepkiler bazen gecikmeli olarak verildiği ve bireyler çoğu kez profesyonel yardım aramadan önce sorunları kendi başlarına çözmeye çalıştıkları için, yerel klinik uzmanları eğitmek, insanlar yardım istemeye geldiklerinde ihtiyaçlarının karşılanabilmesini sağlar. Bu şekilde, travmanın etkili psikolojik tedavisi tek bir vakanın parametrelerinin çok ötesine uzanır.

HAP kamuda ve kâr amacı gütmeyen ajanslarda çalışan terapistlere kendi toplulukları içinde çok düşük maliyetli EMDR eğitimi sağlar. Bu tür eğitim için sponsor olmayı arzu eden uluslararası kuruluşlar HAP ile doğrudan iletişim kurmalıdır.

Eğitimin yanı sıra, HAP Travma İyileştirme Ağı (**HAP's Trauma Recovery Network**) Oklahoma City bombacısı ve 11 Eylül terörist saldırıları gibi krizlerden sonra kurbanları ve ilk yardım çalışanlarını tedavi etmeleri için klinik uzmanları koordine eder.

1995 Oklahoma City bombalama vakasından beri giderek büyüyen bir EMDR-HAP gönüllü ağı dünyanın her tarafından gelen, ister Katrina Kasırgası, Kuzey Dakota'daki şiddetli sel, Türkiye, Hindistan, Çin ve Haiti'deki depremler, Latin Amerika'daki kasırga veya seller ya da Asya'daki volkanik patlamalar ve tsunamiler olsun, yardım taleplerine karşılık vermiştir. Filistin ve İsrail, Hırvatistan ve Bosna, Kuzey İrlanda ve Kenya'da savaş ve terör yüzünden travma geçiren, Etiyopya'da salgın hastalıklar yüzünden güçsüz düşen toplumlara ulaştık. Bedford-Stuyvesant'tan Oakland'a varoş toplumları ve kırsal ve banliyö bölgelerinin hizmet alamayan halkları, Amerikan Yerlilerinin rezervasyonları, Macaristan, Polonya, Çin, Güney Afrika, Ukrayna, Meksika, Nikaragua, El Salvador ve ötesi için ruh sağlığı hizmetlerindeki boşluğun doldurulmasına yardımcı olduk. TWA 800

sayılı düşen uçağın, Columbia Lisesi ve İskoçya'da Dunblane'de silahla taranan okulların ve New York ve Washington'daki 11 Eylül terör saldırılarının akıbeti sonrasındaki tedavi ettik, eğitim verdik, iyileştirmenin tohumlarını ektik.

EMDR-HAP gönüllüleri acısı olup da tedaviye verecek parası olmayanların tedavisi için terapi ya da eğitime genellikle yılda en az bir hafta zaman ayırır. Bununla birlikte klinik uzmanları en çok ihtiyaç duyulan yerlere göndermek için fona ihtiyaç vardır. Asya, Balkanlar ve Afrika'da bireysel eğitimler Uluslararası Yardım Ekipleri ve Katolik Yardım Hizmetleri gibi organizasyonların ortak sponsorluğunda yapılırken, çoğu yalnızca bireysel katkı ve bağışlarla fonlanmaktadır.

HAP ve neyi başardığımız hakkında daha çok şey öğrenmek için www.emdrhap.org sitesini ziyaret edebilirsiniz.

***

Bu konuda daha fazla araştırmaya ulaşmak istiyorsanız www.emdr.com/gpyp adresini ziyaret edebilirsiniz.

FRANCINE SHAPIRO, Kaliforniya'nın Palo Alto şehrindeki Zihinsel Araştırma Kurumu'nda (Mental Research Institute) kıdemli akademisyen, EMDR Enstitüsü başkanı, ve kâr amacı gütmeyen EMDR İnsani Yardım Programları'nın (Humanitarian Assistance Programs) kurucusudur. EMDR'ı bulan kişi olarak, Viyana Şehri Uluslararası Sigmund Freud Psikoterapi Ödülü, Travma Psikolojisi Pratiğine Üstün Katkıları için Amerikan Psikoloji Birliği Travma Psikolojisi Bölümü Ödülü ve Kaliforniya Psikoloji Birliği'nden Psikolojide Üstün Bilimsel Başarı Ödülü sahibidir. Dünya çapında üniversiteler ve psikoloji konferanslarına davetli konuk konuşmacı olarak katılmaktadır.



workshop

deneyimsel farkındalık çalışması

yaşam okulu

NLP neuro linguistic programming

zihinsel denge

etkisel **iletişim**

doyumlu **ilişkiler**

özsaygı (self-esteem)

amaç belirlemek ve inisiyatif alabilmek

kendinizle yüzleşin

gölgelerden aydınlığa

bütünsel kinesiyoloji (PiKi)

yöneten nil gün ve saim koç

KURALDIŞI EĞİTİM & DANIŞMANLIK

Ayrıntılı bilgi için: 216 449 98 05 pbx www.kuraldisi.com