4 BASAMAKLI UYAN YÖNTEMİYLE

KENDİNİN TERAPİSTİ OL



Klinik Psikolog & Psikoterapist

CEM GÜMÜŞ

KENDİNİN TERAPİSTİ OL

©Cem Gümüş, 2022

©Bu kitabın bütün yayın hakları **Cem Gümüş'e** aittir. Kendisinin yazılı izni alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayınlanamaz.

ISBN: 978-625-00-9456-3

Yayın ve Dağıtım:
https://www.cemgumus.com/kendinin-terapisti-ol

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ: KENDİNİN TERAPİSTİ OLMAK

Neden Kendinin Terapisti Olmalısın?....1
Kendinin Terapisti Olmanın (KTO) Gerekliliği....3
Nasıl Kendimin Terapisti Oldum?....4

BÖLÜM I: UYAN YÖNTEMİ....10

1. Uyanık Kal....14
2. Yazarak Düşün....22
3. Aksiyona Geç....34
4. Ne Olduğunu Takip Et....38

BÖLÜM: II: ÖRNEK VAKALAR....47

Vaka 1: YouTube Kanalımı Açma Sürecim....49
Vaka 2: Kendinin Terapisti Olmayı Öğrenen Danışanım....56
Vaka 3: Kişisel Gelişim Kaynaklarını Verimli Kullanmak İsteyen Kişi ..61

BÖLÜM III: KENDİNİN TERAPİSTİ OLMAKLA İLGİLİ BEŞ MİT 62

1. "Psikolojik güçlüklerin çözülmesi için psikoterapi şarttır." 64
2. "Psikolojik bozukluklarda ilaçsız şekilde kendi kendine çözüm bulunamaz." 65
3. "Psikolojik sorunlarda mutlaka çocukluğa inilmelidir." 67
4. "Sorunları düşündükçe kafaya daha çok takarsın. O yüzden çok kurcalamamak lazım." 68
5. "Kişisel gelişime yönelik kitaplar, eğitimler, videolar faydasız, boş işlerdir."....69

BÖLÜM IV: SIK SORULAN ON SORU 74

Soru 1: "Ne hissettiğimi bilmiyorum, Uyan Yöntemi'ni nasıl uygulayacağım?" 76
Soru 2: "Yapabilir miyim?"....77
Soru 3: "Kendimin terapisti olmaya nereden başlayabilirim?" 79
Soru 4: "Psikolojik sorun türlerine, konularına göre farklı uygulamalar var mı?" 81

Soru 5: "Yazılı uygulamalar yapmadan da kendimin terapisti olabilir miyim?" 82
Soru 6: "Tüm bunların üzerine düşünmek çok bunaltıcı geliyor. Ne yapmalıyım?" 84
Soru 7: "Çok yoğun çalıştığım için bu tür yöntemlere zaman ayırmakta zorlanıyorum. Nasıl bir yol izlemeliyim?" 86
Soru 8: "Başka kaynaklardan öğrendiğim bilgileri bu sisteme nasıl entegre edebilirim?" 87
Soru 9: "Benim değil, çevremdekilerin değişmesi gerekiyor. Bu durumda nasıl bir yol izlemeliyim?" 88
Soru 10: "Ya verim alamazsam, kendimin terapisti olmakta başarısız olursam?" 89

BÖLÜM V: SONRAKİ SÜREÇ 91

1. Kendinin Terapisti Olma Alışkanlığını Edinmek 93
2. Bonus Eğitimleri İzlemek 94
3. Bilgi Kaynaklarını Kullanmak 96
4. Eğitim ve Danışmanlık Programlarım 97

GİRİŞ

KENDİNİN TERAPİSTİ OLMAK

Neden Kendinin Terapisti Olmalısın?

"Kendinin terapisti olabilirsin."

Bu iddialı bir söz ama sana birçok kaynak sağlayarak bunun mümkün olabileceğini göstermek için bu kitabı yazdım. Psikoterapi desteği maddi manevi bir yatırım gerektiren ancak pozitif anlamda dönüşü olan önemli bir destek kaynağıdır ancak terapi gibi profesyonel bir destek almadan da birçok konuda kendine yardımcı olabilirsin. Açıkçası asıl yol da budur. *(Önemli hatırlatma: Bu kitap her ne kadar kendine yardımcı olmada bir terapist gibi düşünmenin temellerini öğretmeyi amaçlasa da, bir terapistin sağlayacağı hizmetin yerine geçemez. Terapistlerin, önemli psikolojik güçlüklerin çözümlenmesinde uyguladığı birçok kompleks müdahale vardır.)*

Bizler, terapide de *danışanlarımızın kendi kaynaklarını* açığa çıkarmaya çalışırız. Çünkü profesyonel destek her zaman senin yanında olamaz. Bu nedenle, herhangi bir psikolojik sıkıntı ve güçlük nedeniyle terapiye başvurduğunda terapi sonunda senin kendi kendine yardımcı olabildiğini gördüğümüz noktada terapiyi sonlandırırız. Çünkü kendi kendine destek olabilmeyi öğrendiğinde, daha sonrasında da bunu yapabilmen mümkün olur.

Kendi kendine destek olabilmeyi öğrenmen önemlidir. Bu yalnızca, her zaman profesyonel desteğin yanında olamayacağı ya da bu sürecin bütçeni zorlayabileceği gerçeğiyle ilişkili değildir. Yakınların da her zaman senin yanında olamaz. Destek almak için yakınlarından beklentilerin olabilir. Onların sana ilgi göstermesini, seni desteklemesini, belki de sana akıl vermesini isteyebilirsin ama bu çoğu zaman sana yeterli gelmeyebilir çünkü yakınlarımızın da belli

sorunları olabilir. Birçok kez bizim onlara destek olmamız gereken durumlarla karşılaşabiliriz.

Klişe bir benzetme olacak ancak yine de değinmek istiyorum. Uçağa bindiğimizde, oksijen maskeleri ile ilgili anonsu gözümüzde canlandıralım. *"Eğer yanınızda bir çocuk varsa maskeyi önce kendinize, sonra yanınızdaki çocuğa takın,"* denir. Çünkü yanımızdaki çocuğa destek olmak istiyorsak öncelikle bizim güçlü olabilmemiz gerekir. Tam da bu nedenle, kendinin terapisti olmayı öğrenmen çok önemlidir.

Tabii ki kendine destek olabilmek kolay bir şey değil. Kafanda, "*Neresinden tutsam? Nasıl yapsam?"* şeklinde birçok soru işareti olabilir. Hayat oldukça komplikedir; birçok sorumluluğa, role ve soruna sahipsin. Dolayısıyla da, enerjini verimli bir şekilde kullanabilmek için netliğe ve çerçeveye ihtiyacın var. Bu kitabın amacı, sana hayat boyu kullanabileceğin net bir çerçeve sunmak ve net bir araç vermektir.

Kendine destek konusunda net bir çerçeveyi, sistemi öğrendiğinde, karşılaşabileceğin her durumda ve hayatının her aşamasında bu sistemi kullanabileceksin. Kendini geliştirme noktasında faydalı olduğunu düşündüğün her türlü yeni bilgiyi, bu kitapla birlikte öğreneceğin sistem dahilinde uygulayabilir hale geleceksin. Net bir çerçeveye oturtacağın için, çok daha verimli bir şekilde kendi kendine yardımcı olabileceksin.

Kendinin Terapisti Olmanın (KTO) Gerekliliği

Kendinin terapisti olmanın gerekip gerekmediğini daha iyi bir şekilde anlayabilmek için şu ifadelerden her birini dikkatle okumanı öneririm:

Kendimin terapisti olmalı mıyım?

- Karşılaştığım durumlara, bazen diğer insanlardan daha fazla duygusal (öfke, üzüntü, kaygı, suçluluk vb.) tepki verdiğimi görüyorum.
- *"Değersizim, yetersizim, kimseye güvenemem,"* gibi iç dünyamda huzursuzluk yaratan düşüncelerim olabiliyor.
- İlişkilerimde bir şeyleri geliştirebileceğimi hissediyorum ama neyi, nasıl yapabileceğimi bilmiyorum.
- Yakınlarıma daha iyi bir rol model olabileceğimi biliyorum.
- Bildiğim, farkında olduğum şeyleri uygulamada motivasyonumu daha yüksek tutmaya ihtiyacım var.
- Bir şeyleri değiştirip olumlu adımlar atsam bile, bir süre sonra eski alışkanlıklarıma geri döndüğümü fark ediyorum.
- Erteleme, görmezden gelme, kaçınma gibi başa çıkma yollarını sık uyguluyorum ve bundan rahatsızım.
- Bazı somut, stres yaratan problemlere nasıl yaklaşabileceğim konusunda net değilim.
- Psikolojik destek alsam da, bundan yeterince faydalanamadığımı görüyorum.
- Kendimi geliştirmek, kendime destek vermek için okuduğum izlediğim kaynaklardan öğrendiklerim teoride güzel ama pratikte zor gibi gelip bunalmış hissetmeme neden oluyor.
- Kendime, daha etkin ve verimli destek olabilmek istiyorum.

Bu ifadelerden en az bir tanesi bile senin durumuna uygunsa kendinin terapisti olmaya ihtiyacın var demektir. Bu kitap, bu konuda güçlü bir adım atmanı sağlayacaktır.

Eğer bu ifadelerin hiçbiri de sana uygun değilse zaten kendinin terapistisin demektir. Gayet güzel bir iş çıkarıyorsun. Bu kitabı neden aldığını merak ediyorum.☺ Anlatacaklarıma ihtiyacın olmayacağı için bu kitabı bir yakınınla paylaşabilirsin. Eminim ki bu ifadelerden en az bir tanesiyle bile yakınlık kurabilecek ve kendinin terapisti olmaya ihtiyaç duyabilecek birilerini tanıyorsundur.

Nasıl Kendimin Terapisti Oldum?

Kendinin Terapisti Olma Sistemi'ni anlatmaya başlamadan önce, nasıl bu noktaya geldiğimden ve nasıl kendimin terapisti olduğumdan bahsetmek istiyorum.

Henüz erken yaşlarımda kendimin terapisti olduğumu, şimdilerde fark ediyorum. Kişisel gelişim alanına ergenlik dönemimden itibaren büyük bir ilgi gösterdim. Geleneksel, yüksek öğrenim görmemiş bir ailem var. Onların elinden gelenin en iyisini yapmalarının yanında, yetersiz kaldıkları noktaları bir şekilde telafi etme sorumluluğunun bende olduğunun, erken yaştan itibaren farkındaydım. Bu yüzden ihtiyaç duyduğum konularda, çok sayıda kişisel gelişim kitabı okudum.

İtiraf etmeliyim, o dönemlerde edebiyatla ilgili kitaplardan ziyade kişisel gelişime yönelik kitapların daha iyi bir seçim olduğunu düşünüyordum. Çünkü bu kitaplar sonuç olarak kendimizi geliştirmemizi, büyütmemizi sağlıyor. Bu yüzden de bu tür kitapların büyük bir savunucusuydum. Ancak zaman içinde gördüm ki, edebî kitaplar da aslında insanın kendiyle alakalı, hayatla ilgili kişisel gelişime yönelik birçok konuda fayda sağlayabiliyor. Bunu da atlamadan geçmeyeyim.

Sonuç olarak, o dönemlerde kişisel gelişime yönelik birçok kitap okudum. Bu kitapta anlatacak olduğum, Kendinin Terapisti Olma Sistemi'ndeki çerçeveyi öğrenip içselleştirme ihtiyacım ise erken yaşlardan itibaren vardı.

Özellikle özgüven ve başarı konularında kendimi geliştirmeye çalıştım. Bunların yanında sosyal alanlarda yaşadığım kaygı sorunlarım da vardı. Derslerde söz alıp konuşmak, sunum yapmak, sosyal ortamlarda iletişim kurmak, kendimi ortaya koymak benim için kaygı vericiydi. *"Hayır,"* deme sorunlarım vardı. Mükemmeliyetçi beklentilerim nedeniyle içsel bir baskı kurup kendime karşı eleştirel olabiliyordum. Diğerlerinin ne düşündüğü benim için önemliydi. Bu yüzden de onaylanma korkusu nedeniyle tam olarak kendim olamıyordum.

Tabii ki ergenlik döneminin de getirdiği bir özellik olarak diğerlerinin ne düşündüğüne önem vermek ve bu konuda kaygılanmak anormal bir şey değil ama yaşıtlarıma kıyasla benimkinin bir tık daha fazla olduğunu söyleyebilirim. Bu nedenle de bu sorunlarımın bilincinde olarak her zaman bir şeyler yapabileceğime inandım.

Okuduğum kitaplar bu konularda bir şeyler yapabileceğimi, kendi kendime yardımcı olabileceğimi söyledi. O nedenle bana yardımcı olabilecek, birçok farklı tür kitap okudum, onların üzerine düşündüm. Hatta lisedeyken öğrendiklerimi arkadaşlarımla paylaşırdım. Daha sonra fark ettim ki bu paylaşımlarım hoşuma gidiyor. "Bunu bir mesleğe dönüştürebilirim," diye düşündüm. Bunu yapabileceğim en uygun meslek ise psikologluktu.

Psikoloji bölümüne girebilmek için, lisede sayısal bölümünde olmama rağmen son sınıfta eşit ağırlık bölümüne geçiş yaptım. Psikolog olmaya karar verdim. Üniversite sınavlarında da tek tercihim olan psikoloji bölümünü kazandım. Gayet güzel bir şekilde okudum, yurt içinde yurt dışında belirli eğitimler almaya devam ettim. Dünyadaki güncel literatürü ve gelişmeleri takip ettim.

Kendini geliştirme benim için çok önemli bir değer olduğu için eğer psikolog olarak kendimi yetiştireceksem, bu konuda en iyi şekilde gereken tüm bilgileri öğrenmeli ve kendime sürekli değer katmalıyım diye düşünüyordum. Çevremde, gözlemleyebildiğim kadarıyla, üniversite sonrası benim gibi çok sayıda farklı yaklaşımda mesleki ek eğitim alan meslektaşımın pek fazla olmadığını

söyleyebilirim. Bunu övünmek için söylemiyorum. Öğrenmeye ne kadar aç olduğumu anlamanı istediğim için bunları paylaşıyorum.

Öğrendiklerimi, mesleki ve kişisel hayatımda sürekli uyguladım. Daha hızlı ilerlemek için terapi desteği de aldım. Özellikle, geçmişten gelen özgüven sorunlarımı ve sosyal alanlarda kendimi ortaya koymakla ilgili sıkıntılarımı, terapi desteği ve tabii ki, psikolog olma sürecinde öğrendiklerimi kendi üzerimde uygulama çabalarım ile onardım. Bu anlamda, olumlu yönde epey yol katettim.

Bu süreçte öğrendikçe, terapi desteği aldıkça, kendi üzerimde çalıştıkça, aldığım yurt içi ve yurt dışı eğitimlerle zaman içinde kafamın karışmaya başladığını fark ettim. Daha çok şey öğrendikçe kafam daha çok karışmaya başladı. Gözlemlediğim kadarıyla, diğer insanlar da böyle bir karışıklık oluyordu. Özellikle internet kullanımının yaygınlaşmasıyla birlikte, bilgiye erişmek artık çok kolay bir hale geldi. Bilgiye ulaşmak kolaylaştıkça bilgi bombardımanına maruz kaldığımı fark ettim. Öğrenecek o kadar çok bilgi, alınacak o kadar çok eğitim vardı ki...

Bunların hepsine yetişmeye çalıştım çünkü hep *birçok şeyi öğrenmeliyim, kişisel gelişim benim için önemli, kendimi geliştirmeliyim* düşüncesiyle hareket ettim. Ama bunların hepsine kafa yormak, zaman ayırmak da çok yorucuydu. Tüm bunlara zaman ayırmak için sosyalleşmeden bile ödün verdim. Daha sonraki süreçte, uzman psikolog olarak yüksek lisans programından mezun olup profesyonel olarak danışan görmeye başladıktan sonra, kendi kişisel gelişimime verdiğim önemin meyvelerini almaya başladım. Danışanlarımla güzel sonuçlar aldım. Bazılarında zorlandım da. Ama zaman içinde hep şu soruları düşündüm:

- *Bu süreç daha verimli hale getirilemez mi?*
- *Danışanlar da terapistlerin kullandığına benzer bir çerçeveyi kendi kendilerine uygulayamaz mı?*
- *Böyle bir yöntemi kolay bir şekilde öğrenmenin bir yolu yok mudur?*
- *Hatta terapi almadan, bir eğitim aracılığıyla da insanlar bazı durumlarda bu tür bir çerçeveyi kullanıp fayda görebilirler mi?*

- *Hem kişisel yaşamımda hem de mesleki yaşamımda faydalı olabilecek, toparlayıcı, verimi artıran bir çerçeve ne olabilir?*

Bu sorulara uzun yıllar boyunca cevaplar aradım. Yine birçok kitap okumaya ve eğitim almaya devam ettim. Hem kendimin hem de başkalarının terapisti olma konusunda iyi bir iş çıkarmak istiyordum.

Psikoterapi kesinlikle faydalı bir destek kaynağı ve bu birçok çalışmada da bilimsel olarak kanıtlanıyor ancak deneyimlerime baktığımda herkesin terapiden aynı oranda fayda sağlamadığını fark ettim. Bu konuyla ilgili literatürdeki çalışmalara, araştırmalara baktığımda da durumun böyle olduğunu anladım. Terapi verimliliği ile ilgili yapılan çalışmalarda şaşırtıcı istatistiksel sonuçların olduğunu gördüm.

Bu çalışmalarda, terapistin kullandığı yöntemin terapi etkinliğinde sadece %10-15'lik bir etkiye sahip olduğunu (hatta bunun %1 bile olabileceğine yönelik çalışmalar da var), geri kalan verimliliği sağlayan faktörlerin çok büyük bölümünün danışanın kendisi ile ilgili olduğunu öğrendim.

Esasen değişimi sağlayan şey; kararlılık, motivasyon, içsel-dışsal kaynakları verimli şekilde kullanmak gibi faktörlerdir. Açıkçası kendi deneyimlerime de baktığımda, terapi süreçlerinden fayda sağlayan kişilerin kendi kendilerine destek olma konusunda da epey çaba gösteren, bu konuyu önemseyen ve bu konudaki motivasyonu yüksek olan kişiler olduğunu gözlemledim. Bu nedenle de, son yıllardaki çalışmaların da vurguladığı gibi, danışanın kendi kaynaklarını daha çok aktive edebilmenin yollarına bakmak gerektiğini anladım.

Birçok kişi kendi kaynaklarının farkında olmadığı, otomatik pilotta hareket ettiği bir uyku halindedir. Birçok insan bilinç dışı kalıplarla, eski alışkanlıklarla hareket edip düşük bir farkındalık düzeyi ile yaşıyor. Bu otomatiklikten çıkmada bilinci, bir çerçeve, sistem dahilinde daha verimli kullanmak gerektiğini anladım.

Danışanlarımla yaptığım çalışmalarda, onların yaşadığı sıkıntıların, psikolojik güçlüklerin aslında bir nevi *uykudan uyanma çağrısı* olduğunu tekrar tekrar gözlemledim. Psikolojik sıkıntılara ve güçlüklere, medikal modelle bakıldığında "Bu sıkıntılar kötüdür, bunları ortadan kaldırmak gerekir," gibi yüzeysel yaklaşımlar olabiliyor. Bu bakış açısının uykudan uyanma sürecinde insanlara fayda sağlamadığını, uzun vadede uyku halinde olmalarına neden olduğunu gördüm.

Pozitif psikoterapi yaklaşımına duyduğum ilgiyle de birlikte, sorunlara gerçekçi pozitif perspektifle bakmaya başladım ve bu sıkıntılara olan yaklaşımım ve bakış açımda değişiklikler oldu. Bu değişiklikle birlikte zaman içinde kafamdaki tüm taşların yerine oturmaya başladığını fark ettim. Tüm bunları hızlı bir şekilde bir araya getirmeyi hem kendi yaşamımda hem de danışanlarıma destek olmada önemsedim.

Okuduğum kitaplar ve aldığım eğitimlerle birlikte, bir terapist olarak izlediğim bu çerçeve yavaş yavaş şekillenmeye başladı. Bu çerçeve ile birlikte en karmaşık sorunları bile analiz edip bu konuları çalışabilme fırsatı yakaladığımı görüyordum. Bunun daha basitleştirilmiş bir versiyonunu, insanların kendi kendine de uygulayabilecekleri bir formatı nasıl oluşturabileceğimi düşünmeye başladım. Böylece karmaşık görünen sorunlara, konulara daha net bir şekilde bakma ve enerjiyi daha verimli bir şekilde kullanma şansı doğacaktı.

Konuyla ilgili diğer uzmanların paylaşımlarına, kitaplarına baktığımda, açıkçası bu tür bir çerçevenin önemine yeterince vurgu yapılmadığını fark ettim. Farklı uzmanlar, yaklaşımlar ve belirli çerçeveler önerseler de çerçevenin kendisinin ne kadar önemli olduğunu vurgulayan pek kimse göremedim. Dolayısıyla, toparlayıcı bir sentez ortaya koyarken şu özellikleri de içermesini amaçladım:

- Basit, anlaşılabilir bir yapıya sahip,
- Kolay öğrenilebilir ve uygulanabilir,

- Bilimsel olarak kanıtlanmış değişim süreci ve teorilerine uygun,
- Birçok farklı konuda, durumda geçerli olabilen.

Birçok şeyi öğrendikçe, birçok eğitim aldıkça bu çerçeveye ulaşma noktasında farklı farklı kaynakları işledikçe belirli temalar, paralellikler olduğunu fark etmeye başladım. İnsanlar farklı isimlerle, farklı kategorilerle kendi kendine yardım etme ya da bir başkasına yardımcı olabilme noktasında belirli sonuçlara ulaşıyorlar ancak tüm bunların dört kategoriye indirgenebileceğini fark ettim. Daha sonra bu dört kategoriyle ulaştığım noktaları diğer birçok kavramla birleştirdim, kendi bakış açımla sentezledim, kendi hayatımda ve danışanlarımda uyguladım.

Bu çabalarım sonucunda, **Uyan Yöntemi** olarak adlandırdığım basit bir çerçeve ortaya çıktı. Kendi yaşamımda Uyan Yöntemi'ni kullanarak hem ilişkilerimde hem de mesleğimde; verimliliğim, üretkenliğim ve kazanımlarım arttı. Uyan Yöntemi'ni içselleştirip kullandığında senin de kendinin terapisti olma sürecinde bir dönüm noktası yaşayacağından eminim. Uyan Yöntemi'ni, esasen kapsamlı bir eğitimle, canlı soru-cevap yayınlarını da içeren bir şekilde, uygulamalı olarak öğretiyorum.

Bu kitapta anlattığım Kendinin Terapisti Olma Sistemi, Uyan Yöntemi'ni temel alıyor. Bahsettiğim kapsamlı eğitim programına katılmasan bile sadece bu kitapla bile kendinin terapisti olmak için bu dört basamağı nasıl uygulayabileceğini öğreneceksin.

BÖLÜM I
UYAN YÖNTEMİ

Uyan Yöntemi sistemime göre, kendinin terapisti olmak için yapman gereken dört aktivite var:

1. **Uyanık kal:** Öncelikle sorunu fark et.
2. **Yazarak düşün:** Daha sonra bu sorunun üzerinde düşün, sorunu analiz edip bir plan yap.
3. **Aksiyona geç:** Sonra bu planı uygula, hayatındaki bazı şeyleri küçük adımlarla güncellemeye başla.
4. **Ne olduğunu takip et:** Tüm bu yaptıklarının işe yarayıp yaramadığını takip et ve yeni sorunlara karşı tekrar uyanık kalıp bu sistemi uygulamayı sürdür.

Kendinin terapisti olmak için sadece bu dört aktivite yeterlidir. Başka hiçbir şey yapmana gerek yok! Uyan Yöntemi, karşılaşabileceğin her sorunda, her durumda, hangi yaşta olursan ol yaşam boyu uygulayabileceğin sade bir modeldir.

Uyan Yöntemi'nde bir araya getirdiğim model, süreç yönetimiyle bağlantılı olduğu için bu dört aktiviteyi, hayatın her alanında görmek mümkün.

Örneğin, karın ağrısı şikayetiyle doktora gittiğinde, doktor:

1. Ağrının yarattığı hisleri ve olası hastalık işaretlerine karşı *uyanık kalır,*
2. Muayene sırasında elde ettiği bulguları ve gerekiyorsa yapılan tetkikleri *analiz edip* bir teşhis koyar,
3. Tedaviye yönelik ilaç ya da ameliyat gibi bir *aksiyona geçer*,
4. Sorunun ne derecede çözümlenip çözümlenmediğini anlamak için kontrol muayenesi yapıp *ne olduğunu takip eder.*

Çocuğuna ebeveynlik yaparken:

1. Onun gelişimsel ihtiyaçlarına karşı *uyanık kalırsın,*
2. İhtiyaçlarının sağlıklı şekilde karşılanabileceği ortamındavranışların olması için neler yapman gerektiğini *düşünürsün,*
3. Çocuğun için gerekli şeyleri yaparak *aksiyona geçersin,*
4. Çocuğunun gelişimini takip ederek ihtiyaç duyduğu desteği verip vermediğini anlamak için *ne olduğunu takip edersin.*

Teknolojik bir ürünün geliştirilmesi sürecinde:

1. İnsanların karşılaştığı ve yeterince iyi şekilde çözümlenemeyen sorunlara karşı *uyanık kalınır,*
2. Bu sorun tespit edildiğinde bunu çözmeyi sağlayabilecek bir ürün geliştirme üzerinde *düşünülür,*
3. Ürün geliştirme planına uygun şekilde somut adımlarla *aksiyona geçilir,*
4. Ortaya çıkan ürün test edilerek kullanıcılara sunulur ve *ne olduğu takip edilip gerektiğinde güncellemeler yapılır.*

Bu dört aktivitenin bilinmeyen şeyler olmadığının farkındayım. Artık mesele bilinmeyen bilgilere ulaşmak değildir. Günümüz bilgi dünyasında ihtiyaç duyduğun her bilgiye kolaylıkla ulaşabilirsin. İnternetle birlikte büyük bir bilgi patlaması yaşıyoruz. Özellikle psikoloji ve kişisel gelişim alanında yaşanan en önemli problem, hiç düşünülmemiş bilgilere ulaşmaktan ziyade, var olan bilgiler arasında ilişkiler kurabilmektir.

Mesele yeni bilgileri yaratmak değil; var olan bilgileri bilinen, işe yarayan şekilde toparlayıp uygulayabilmektir. Peki bu kitapta, farklı olarak ne sunuyorum? Psikolojik sıkıntıları aşmak ya da yaşam kalitesini artırmak konusunda, uzman olsun olmasın, herkes bir şeyler söylüyor. Ancak bunları tutarlı bir şekilde bir araya getirmenin önemine odaklanan kimse göremiyorum.

Her tür konuda, her farklı durum için birçok öneride bulunuluyor, sorunların nedenlerine yönelik birçok bilgi paylaşılıyor, neler yapılması gerektiği konusunda belli tavsiyelerde bulunuluyor. Ancak daha büyük resme odaklanıp tüm bunları net bir şekilde nasıl bir çerçeveye oturtup takip edebilirsin? Tüm bu bilgileri tutarlı şekilde nasıl bir araya getirebilirsin? Bu noktada net bir modele pek rastlamıyorum.

Biz uzmanlar, terapide kaybolmamak için belli çerçevelerle çalışırız, belli modelleri izleriz. Bu modelleri ve çerçeveleri uzun

eğitimler sonucunda öğreniyoruz. Bizler terapide danışanlarımıza yardımcı olurken karşılaşabileceğimiz her türlü kompleks durum için ek birçok araç, yöntem öğrenip çerçevemizi genişletiyoruz. Bunun için de ileri mesleki eğitimler alıyoruz.

Bu yoğunlukta bir eğitim alıp kompleks bir süreç takibi yapmak, bizim kendi gelişimimiz için normal ama herkesin durumu kompleks olmak zorunda değil. Basit bir çerçeveden faydalanarak birçok kişinin kendi kendine yardımcı olabileceğine inanıyorum. Bu nedenle de, sade bir çerçeveyi netleştirerek ön plana getirmeyi ve bunu insanlarla paylaşmayı önemsiyorum.

Günümüzde birçok kişi buna ihtiyaç duyuyor. Açıkçası biz terapistler, kompleks müdahalelerde bulunuyor olsak da, günün sonunda yukarıda paylaştığım bu dört ana aktiviteyi uyguluyoruz diyebilirim. Karşılaştığımız her türlü durumda, her türlü sorunda tüm süreci takip ederken ideal koşullarda bu dört basamaktan oluşan yöntemi uyguluyoruz. Bunlara birer basamak olarak da bakabiliriz. Her biri bir sonraki basamak için zemin oluşturuyor.

Uyan Yöntemi'nin dört basamaklı çerçevesini takip ettiğinde, karmaşık gibi görünen psikolojik analiz süreçlerini biraz daha berrak bir şekilde takip edebilmeye ve görebilmeye başlarsın.

Kendinin terapisti olmanı sağlayacak Uyan Yöntemi'nin her bir basamağını birlikte tek tek ele alalım.

1. Uyanık Kal

Kendinin terapisti olma sürecinde Uyan Yöntemi'ni kullanırken dikkat etmen gereken ilk aktivite-basamak uyanık kalmaktır. *Uyku hali* olarak adlandırdığım, farkındalığın düşük olması, içgörünün yetersiz olması hali, sorunların farkına varmada güçlük yaratır. Bu yüzden de, uyanmanı ve sorunları çözümlemeni sağlayacak uyanma çağrılarına karşı uyanık olmaya çalışmalısın.

Terapide danışanlarımızla birebir çalışırken onların farkındalıklarını artırabilmek için birçok şey yaparız. Yaşadıkları sorunların tam olarak ne olduğunu netleştirebilmek ve asıl sorunu bulabilmek için danışanlarımızın duygularına ve düşüncelerine daha yakından bakarız. Böylelikle özellikle bastırılan veya fark edilmeyen şeyler açığa çıkmaya başlar. Sorunların arka planı anlaşıldıkça çözümler de çoğu zaman kendiliğinden gelir.

Uyan Yöntemi'ni uygulayarak kendinin terapisti olmanın ilk adımı, bunu kendi kendine yapıp yaşadığın deneyimlere karşı uyanıklık düzeyini artırmandır. Böylece sorunlarını aşma veya yaşam kaliteni artırma konusunda önemli bir adım atmaya başlarsın.

Yaşadığımız sorunlara pozitif gerçekçi bir perspektifle baktığımızda aslında her sorunun kendi içinde bir gelişim fırsatı yarattığını söyleyebilirim. Bir sorun varsa, bu konuda bir şeyleri güncelleme gerekliliği ortaya çıkar.

Eğer ilişkilerde bir sorun varsa o zaman bir şeylerin çözümlenmesi gerekiyordur. Belki kendinde, belki de karşı tarafta bir şeylerin değişmesi gerekiyordur. Örneğin, eşinin sana karşı ilgisiz olduğundan, sana yeterince zaman ayırmadığından yakınabilirsin. Bu sorunu yaşarken kendi duygularına dönüp sana neler hissettirdiğini anlamalısın. Ön planda olan öfke dışında; kaygı, utanç, üzüntü, suçluluk gibi başka duyguların varlığı farklı şeyleri fark etmeni sağlayabilir. Böylelikle sorunu, yazarak düşünme olan ikinci basamakta daha detaylı olarak anlayıp analiz etme şansın olabilir.

Belki de kendi sınırlarını çizmek, üretken olmak, kendine güvenmek konusunda bazı eksikliklerin olduğu için eşini hayatının merkezine koydun. Sosyal olarak beslenebileceğin kaynakları sınırlandırdın. Bu yüzden de eşinin verdiği ilginin yetersiz kaldığını fark ediyorsun.

Hal böyle olunca da, yaşadığın sıkıntılar ilişkine yansıyarak eşinle arana mesafe girmesine neden olabilir. Eğer eşinde ilişkiye yeterince yatırım yapmama gibi bir sorun görüyorsan belki de sıkıntılarını daha farklı bir dille ortaya koyman gerekiyor. İşte bunu anlayabilmek için kendi iç dünyana dönüp kendinle ilgili etkenlerin ne durumda olduğunu analiz edebilmen gerekir.

Eğer kariyerinde, işinde, mesleğinde belli sorunlar varsa, kendini yeterli ve başarılı hissetmekle ilgili problemlerin olduğunu görüyorsan, bu yaşadığın sıkıntılar sana belli konular hakkında çağrıda bulunuyor. Bu çağrıları bir patoloji gibi görmemek gerekir. Kaygı sorunları, depresyon, öfke problemleri gibi birçok "semptom, bozukluk" yaşayabilirsin. Ancak bunların senin uyanmana yönelik birer çağrı olduğunu, kendinin terapisti olman gerektiğini gösteren işaretler olduğunu düşünmelisin. İşaretlere ve yarattığı sıkıntılara bir patoloji olarak baktıkça birçok şeyi gözden kaçırırsın.

Ben danışanlarımla çalışırken onlara, *pozitif gerçekçi perspektifle* yaklaşmaya özen gösteriyorum. Her türlü sorunda mutlaka kişinin gelişip olgunlaşmasına vesile olacak fırsatların olduğunu gördüm. Az önceki örnekte yer alan ilgisizlik sorunu, birçok fırsatı beraberinde getirebilir. Kendisini eşine bağımlı hisseden kişi, kendi sınırlarını daha net çizip hayatını farklı alanlarda geliştirebilir. İlgisiz partnerin ise, ilişkiye duygusal yatırım yapma, bağlanma konusundaki bazı becerilerini ya da engelleyen kalıpları güncellemesini sağlayabilir.

Bu noktada şöyle bir şey aklına gelebilir: *"Zaten uyku halindeysek nasıl bu işaretlere karşı uyanık kalalım? Bu kendi içinde çelişkili bir şey değil mi?"* Bu noktada bonus eğitimlerden değişim aşama-

ları teorisi eğitiminde de daha detaylı olarak anlatacağım şekilde, sorunların farkına varmak gerçekten bir uyanış, değişim ve dönüşüm yaşadığın anlamına gelmiyor. Dolayısıyla sorun işaretlerine karşı uyanık kalmaktan bahsediyorum. Bu işaretleri fark ettiğinde tam olarak uyanmış ve olayları analiz etmiş olmuyorsun.

Uyanık kalmanı sağlayacak her şeye açık olman gerekiyor. Bunu nasıl yapabileceğin konusundaki fikirleri birazdan paylaşacağım. Öncelikle ne tür işaretlere karşı uyanık kalman gerektiğini anlaman önemlidir.

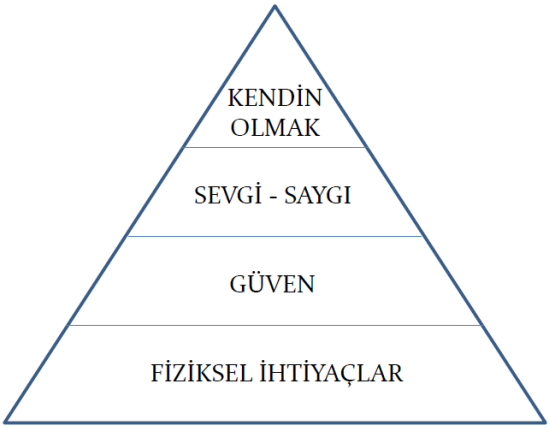
Uyanık kalman gereken temel şey ihtiyaçlarının ne ölçüde karşılanıp karşılanmadığıdır. "Uyanık kal," derken söylemek istediğim; hangi ihtiyaçlarının karşılanıp karşılanmadığının sürekli bilincinde olmandır. Vücudumuz biyolojik sistem içinde bir sorun olduğunda ya da işler yolunda olduğunda sürekli sinyal verir. Bir sorun yokken fiziksel olarak nötr ya da iyi hissederiz. Eğer bedenimizde bazı hormon, mineral vb. eksikliği-düzensizliği olursa, bir organımızda sorun olursa bunun işaretlerini alırız.

Benzer şekilde psikolojimizin de bir sistemi ve dengesi var. Psikolojik ihtiyaçlarımız karşılanmadığında da bunun işaretlerini alıyoruz. Sistem zaten herhangi bir ihtiyaç karşılanmadığında, bunun işaretini vereceği için bu işaretleri fark etmen gerekiyor. Kendinin terapisti olabilmek için ihtiyaçlarının ne olduğunun ve ne oranda karşılanıp karşılanmadığının bilincinde olmalısın.

Öncelikle, ihtiyaçlarımız nelerdir, buna biraz daha yakından bakalım. Çünkü nelere karşı uyanık kalman gerektiğini anlayabilmen için bunların ne olduğunun da bilincinde olmalısın.

İhtiyaçlar Teorisi

Abraham Maslow adlı bir psikoloğun ihtiyaçlar konusunda çizdiği çerçeve, bu konuyu hızlı bir şekilde toparlaması nedeniyle alanımızdaki popüler teorilerden bir tanesidir. Uyan Yöntemi sistemimde kendinin terapisti olma noktasında ihtiyaçlarını takip etmen için Maslow'un bahsettiği temel ihtiyaçları sen de kullanabilirsin. Bu teoriye göre, ihtiyaçlarımız arasında belirli bir hiyerarşi vardır. Bazı ihtiyaçlarımız diğerlerinden daha önceliklidir.



Fiziksel İhtiyaçlar: Yeme, içme, uyku, uyarılma, gevşeme, cinsellik vb.

Güven İhtiyacı: Tehlikeden uzak durmak, var olanın stabil ve tutarlı şekilde devam etmesini istemektir.

Sevgi-Bağ Kurma İhtiyacı: Sevilebilir olduğunu hissetmek, sevmek, bağ kurmak.

Saygı-Güç İhtiyacı: Saygı, onaylanma, güç, kontrol sahibi olmak.

Kendin Olma İhtiyacı: Kendini gerçekleştirmek, kişisel gelişim, potansiyelini açığa çıkarmak, büyüyüp olgunlaşmak, kendin olmak.

Uyanık kal basamağında, uyanık kalman gereken şeylerin ihtiyaçlar olduğundan bahsetmiştim. Bu piramitte gördüğün ihtiyaçlardan birisi bile karşılanmadığında sistem sinyal verir. Bu sinyali, **bedensel hisler ve duygular** yoluyla verir. Bu sinyallerin farkında olursan ihtiyacın karşılanması konusunda bir şeyler yapma ya da bu ihtiyaçların karşılanması için dışarıdan bir şeyler talep etme, destek isteme fırsatın olur. İhtiyaçlarını kendin karşılayabilir ya da dışarıdan karşılanması konusunda talepte bulunabilirsin.

Sinyal vermeye örnek verecek olursam; karnın acıkınca fiziksel olarak bunu hissedersin. Açlık hissin olur, miden guruldar ve daha sonra yemek yersin. Böylece yeme ihtiyacını karşılamış olursun. Eğer bir arkadaşının söylediği sözler seni fazla etkiliyorsa ve hassas birisi olduğuna yönelik geri bildirimler alıyorsan muhtemelen iç dünyanda tetiklenen belirli konular vardır.

Özellikle geçmiş olumsuz deneyimlerin yarattığı karşılanmamış ihtiyaçlar, halihazırda güncel yaşamına etki edip daha kırılgan hissetmene neden olabilir. Bu sorunları ne kadar bastırırsan bastır, birisinin söylediği bir söz, bu yaralara basıp bazı duyguları ve hisleri tetikleyebilir. Tetiklenmeler aslında nelere odaklanıp çözümlemen gerektiğini sana söyleyen işaretlerdir.

Dolayısıyla kendi sistemine güvenmen önemlidir. Kendi sistemin fiziksel ihtiyaçlarda, psikolojik ihtiyaçlarda sürekli belli sinyaller veriyor. Bu sinyallerin ne kadar farkında olursan, bu sinyallere karşı ne kadar uyanık kalırsan, ihtiyaçlarını karşılayıp kaliteli ve psikolojik sıkıntılardan arınmış bir yaşam sürmen o kadar mümkün olur. Sıkıntı yaşadığın bir durum varsa bu hislere eşlik eden üç önemli boyuta karşı uyanık kalman gerekiyor:

1. Bedensel hisler
2. Duygular
3. Karşılanmamış ihtiyaçlar

İlk aşamada özellikle bu üç boyuta karşı uyanık kalmalı, bunları yakalamaya çalışmalısın. Çünkü her şeyin başlangıcı bunlar-

dır. Bedensel hisler ve duyguların belli fiziksel karşılıkları olduğu için bunlara karşı uyanık kalıp fark etmek daha kolaydır ancak ihtiyaçlar daha somut kavramlar olduğu için, düşünme gibi belli zihinsel süreçlerle de bağlantılıdır.

Bu nedenle, bunları doğrudan ayrıştırıp netleştirmek o kadar kolay olmayabilir. O yüzden de bir sorun algıladığında, canın sıkıldığında, sistemin bir sinyal verdiğinde hemen *"Neye ihtiyacım var?"* diye sorman işe yaramayabilir çünkü bunu yakalayamayabilirsin. Bunun yerine, bedensel hislerine ve duygularına karşı uyanık kalıp bunların sana yol göstermesine izin verirsen karşılanmayan ihtiyaçlarına ulaşabilirsin.

Örneğin, arkadaşının diğerleri arasında yaptığı yorum seni sinirlendirmiş olabilir. Bir karın ağrısı, yüz kızarması ve yumruklarını sıkma hissi fark etmiş olabilirsin. Bedensel hislerine odaklandığında, aslında utanç ve kaygı hissinin de olduğunu fark edebilirsin. Daha sonra bu utanç ve kaygı hissinin hangi ihtiyaçla bağlantılı olabileceğini hissetmeye çalıştığında da aslında saygı ihtiyacının aktive olduğunu ve bu ihtiyaç konusunda da bazı yaralarının olduğu aklına gelebilir.

Bu durumda yapman gereken, saygı ihtiyacıyla bağlantılı temel soruna odaklanıp bunu, Uyan Yöntemi'nin ikinci basamağıyla birlikte işlemeye devam etmendir. Kendinin terapisti olmak istiyorsan atman gereken ilk adım budur. İşaretleri algılamadığın müddetçe uyanmaya, değişime ve dönüşüme geçemezsin. Odaklanacağın işaretlerin olmazsa kaybolmuş ve bunalmış hissedersin.

Neler faydalı?

Hislere, duygulara ve ihtiyaçlara uyanık kalma konusunda yapabileceğin birçok şey var. Hayat sana birçok işaret gönderiyor. Bu işaretleri daha kolay fark edebilmek adına aşağıda birkaç önerimi paylaştım.

Meditasyon gibi uygulamalarla kendine dönmek:

Uyanık kalıp bir şeyleri fark etmek için bir alana ihtiyacın vardır. Bu alanda bazı şeyleri daha net bir şekilde duyup fark edebilirsin. Mutlaka sen de benzer bir şey yaşamışsındır.

Bazen bir ses duyarsın. Sonra kulak kesilip bu sesin ne olduğunu anlamaya çalışırsın. Daha kolay duyabilmek için sessiz kalıp, diğer dikkat dağıtıcı uyaranları kenara koyup zamanı bir nevi yavaşlatırsın. İşte meditasyon da kendimize böyle sessiz bir alanı yaratarak kendimizle baş başa kaldığımız bir zaman dilimi içinde şimdiki anda kalma pratiği yapmaktır.

Meditasyon uygulamalarının birçok farklı türü vardır. Sessizce oturup dışarıdan gelen sesleri dinlemek, aklından geçen düşüncelerin akıp gitmesine izin vermek, bedenindeki belli hislere odaklanmak, nefesine odaklanmak gibi birçok farklı formatta meditasyon yapabilirsin. Bunlar gibi, belli meditasyon yöntemleri ile zihnini sakinleştirdiğinde, algıların daha çok açılacaktır. Böylece kendine dönüp kendi içindeki bazı şeyleri daha iyi fark edebilirsin.

Tüm bu nedenlerle meditasyon uygulamalarını yapmanı öneririm. Bu konuda mindfulness başlığıyla da internette birçok kaynağa ulaşabilir, kitaplar okuyabilirsin.

Kendini gözlemlemek:

Meditasyon uygulamalarıyla özel bir alan yaratmadan da, karşılanan ve karşılanmayan işaretlere karşı radarının sürekli açık olmasını öneriyorum. Kendi sistemine güvenmeli, onun verdiği işaretleri fark edebilmelisin.

Kendini gözlemlemek için durup iç dünyana dönüp neler olduğuna bakmalısın. Bunu düzenli şekilde yaptığın bir alışkanlığa dönüştürmeni öneririm.

Bedensel ve duygusal olarak neler olduğuna, aklından neler geçtiğine karşı uyanık olmaya çalışabilirsin. Kendine ara ara *"Ben şu an ne hissediyorum? Bedenimde neler var? Bu hislerim hangi ihtiyaçlarla bağlantılı olabilir?"* diye sorabilirsin. Özellikle de belli hisler, işaretler aldığını fark ediyorsan, mutlaka bu üç soruyu kendine yöneltmelisin.

Dış geri bildirimlere açık olmak:

Karşılanmamış ihtiyaçlara yönelik işaretler sadece iç dünyadan değil, dış dünyadan da gelir. Örneğin, eşinle ilişkinde duygusal bir kopukluk varsa karşılanmamış yakınlık, bağ kurma ihtiyaçları nedeniyle eşin sana öfke, kaygı, üzüntü gibi duygularla yaklaşabilir.

Aslında onun kendi iç sistemindeki bazı sorunlara yönelik olan bu işaretler, belli bedensel, fiziksel işaretlerle kendisini gösteriyordur. Sana daha uzak davranması, sohbetten kaçınması, fiziksel olarak yakınlaşmaması gibi işaretleri yakalayabilirsin.

İşte bu noktada da, senin iç sistemindeki bazı sorun işaretlerini fark etme ya da bu sorunların derecesini fark etme anlamında belli problemler olabilir. Bazı duygularını bastırıyor ya da görmezden geliyor olabilirsin.

Ancak ortadaki bu sorun, gerçekten ciddi olabilir. Partnerinin sana bu anlamda belli işaretler verdiğini gördüğünde, bu konuda ekstra uyanık kalıp bu gibi uyaranlara da dikkat edebilmelisin. Böylece bunu daha sonra analiz edebilir, bu konuda bir şeyler yapma fırsatını değerlendirebilirsin. Kendinin terapisti olmayı özellikle ilişkilerde uygulamaya çalışırken, dış geri bildirimlere açık olma konusuna özellikle dikkat etmeni öneririm.

Sanatsal faaliyetler:

Resim, müzik, dans gibi faaliyetleri yaparken ya da bu faaliyetleri gözlemlerken bilinç dışında bazı noktalar tetiklenebilir. Uykuda olan, görmezden gelinen noktalar, belli karşılanmamış ihtiyaçlar gün yüzüne çıkabilir. Mesela dinlediğin bir şarkının sözleri ya da melodisi belki yaşadığın bir kaybı hatırlatabilir, seni üzebilir. Bazı noktalara dokunabilir.

Kendin dans ederken o akışın getirdiği neşe, keyif senin içinde bir yerlere dokunabilir. Bir tabloda kullanılan renk seçimleri, sendeki bazı duyguları uyandırabilir. Bir şeyleri çağrıştırabilir. İç dünyanda seni bazı yerlere götürebilir. Farkındalığını artırma konusunda malzeme vererek vesile olması açısından sanatın da hayatında önemli bir yeri olabilir. Özellikle bu konulara ilgin varsa, bunu uyanık kal basamağında doğrudan bir araç olarak kullanabilirsin.

2. Yazarak Düşün

Sorun işaretlerine karşı uyanık kalıp belirli sorunları fark ettikçe, hangi ihtiyaçlarının karşılanmadığını anlamaya başlarsın. Yazarak düşünme, kendinin terapisti olmanın gerektiğini gösteren bu işaretleri aldıktan sonra, uyanışa geçebilmek adına "*Neden böyle oluyor? Nelerin içsel-dışsal değişmesi gerekiyor?"* gibi konuları analiz edip düşündüğün basamaktır.

Bu aşamada ihtiyacının nasıl karşılanmadığını anlaman gerekiyor. Bazı durumlarda da belirli ihtiyaçlarının belki de sorunlu bir şekilde karşılandığını anlaman gerekebilir. Böylece sorunları çözebilmeye ve ihtiyaçları sağlıklı bir şekilde karşılamaya başlaman mümkün olur. Örneğin, mutsuzluk yaşadığın anlarda bir film açıp izlemenin o an seni rahatlattığını ve dikkatini dağıttığını görebilirsin.

Bunun yanında film bittikten sonra tekrar benzer duyguları yaşadığını fark edebilirsin. Bu noktada, seni mutsuz hissettiren güven ihtiyacın konusunu analiz edip hayatında bir şeyleri güncellemeye başlama konusunu düşünmen gerekebilir. Böylece sana asıl iyi gelecek şeyleri yapmaya yönelebilirsin. Kendini daha iyi tanıdıkça gerçekten neye ihtiyaç duyup duymadığını daha iyi anlayıp kendini uygun şekilde motive edebileceksin.

Bu tür bir analiz yapmadığında, duygularınla hareket ettiğini hissedersin. *''Ben çok duygusal birisiyim."* diyen kişiler, aslında duygularıyla iyi bir iletişim kuramayıp ilgili ihtiyaçlarını karşılama konusunda verimli hareket edemeyen kişilerdir. Yoksa duygu hepimizde var. Önemli olan, bu duygularımızı düşüncelerimizle harmanlayıp esas amaç olan ihtiyaçlarımızı karşılayabilmemizdir.

Analiz ve düşünme sürecini daha verimli hale getirmek için *yazılı* olarak ilerlemeni öneriyorum. Artık eskisi kadar popüler olmasa da günlük tutmanın buna benzer bir işlevi olduğunu söyleyebilirim. Yazılı şekilde düşünmenin kendi içinde birçok avantajı vardır:

- Zihnindeki gürültüleri kâğıda geçirdiğinde, belirli yüklerin boşaldığını fark edebilirsin.
- Yazarak düşünme egzersiziyle, durumu daha derinlikli ve yavaş bir şekilde analiz etme fırsatın olur.
- Büyük resim daha kolay görülür.
- Süreci takip etmesi daha kolay olur.

Terapi çalışmalarımızın önemli bir bölümü, sorunları detaylı olarak analiz edip düşünmeyle geçmektedir. Sorunları netleştirip ilgili karşılanmayan ihtiyaçları fark ettikçe sonraki aşamada danışanlarımızla birlikte derinlikli bir analiz yaparız. Sorunlar nasıl başlamış, devam etmiş, ne gibi otomatik kalıplar var, bunların hayata yansımaları neler, nelerin güncellenmesi gerekiyor gibi birçok sorunun cevabını bulmaya çalışırız. Terapist olarak danışanımıza birçok soru sorarak, onu düşündürmeye ve daha derin bir analiz yapmaya teşvik ederiz.

Bu süreçte, danışanımızdan öğrendiklerimiz üzerine düşünebilmek için önemli noktaları not alırız. Yani bizler de terapide yazarak düşünürüz. Ben danışanlarımla çalışırken, bazen bazı kavramları anlatırken yazılı materyalleri kullanabiliyorum. Soyut kavramları kâğıda aktardığımızda, bazı şeyleri görmek daha kolay olabiliyor.

Kendinin terapisti olma yolculuğunda, yazarak düşünme basamağında ihtiyaçların nasıl karşılanmadığını analiz ederken üç senaryoyla karşılaşacaksın:

1. Senaryo: Bakış açında sorun var.

Bakış açısı sorunlarında esas problem, yaşadığın güçlüklerle ilgili yaptığın analizlerdeki sorunlardır. Dolayısıyla da bunun çözümü bakış açını düzeltmektir.

Örneğin, kendini değersiz gören ve mükemmeliyetçi olan birini düşünelim. Bu kişi için hem iş, hem ilişki hem de sosyal hayatta değerli olabilmek için hatasız, mükemmel, ideal kişi olmak, çok

iyi bir izlenim bırakmak, yaptığı işi en iyi şekilde yapabilmek, dışarıdan takdir görmek çok önemlidir. Bu kişi için değerli olmanın ölçütü de budur. Bu kişinin *"Ben değerli olabilmek için hatasız ve mükemmel olmalıyım yoksa değersiz olurum,"* gibi bir düşüncesi varsa, iç dünyasında, özellikle de bilinç dışı düzeyde buna yönelik yoğun bir inancı olduğunu fark ediyorsa bu noktada yapılması gereken şey, bakış açısını düzeltmesidir.

Bakış açısını düzeltmeye yönelik bir şeyler yapıp daha gerçekçi düşüncelere ulaştığında ihtiyaçlarını karşılama konusunda önemli bir avantaj elde edecektir.

2. Senaryo: Somut bir sorun var.

Bazen ihtiyaçlarının karşılanmasını engelleyen durumlar, somut sorunlar olabilir. Senin bakış açından ziyade dış dünyandaki belli sorunlar nedeniyle bazı şeyler çözümlenmedikçe, dış dünyada aktif adımlar atılmadıkça bu somut sorunlar devam edecek anlamına gelir.

Örneğin, maddi sorunların varsa, borçlar birikiyorsa bu noktada ortada somut bir sorun vardır. Bu somut sorun çözümlenmediği sürece, kendini güvende hissetmiyorsun ve bu da beraberinde başka sorunlara neden oluyor. Dolayısıyla yapman gereken şey, maddi olarak yaşadığın sorunu çözümleme noktasında destek kaynaklarını düşünmek de dahil olmak üzere neler yapabileceğini analiz etmektir.

3. Senaryo: Her iki senaryo bir aradadır.

Açıkçası çoğu durumda birinci ve ikinci senaryo iç içe geçer. Özellikle ilişki sorunlarının neredeyse tamamında üçüncü senaryo ile karşı karşıyayız. Bizim, terapilerde en çok çalıştığımız konulardan bir tanesi de ilişki sorunları ve bunların bireysel hayata yansımalarıdır. Eğer ortada bir ilişki sorunu varsa neredeyse istisnasız şekilde hem kişinin kendisinde bakış açısıyla ilgili belli sorunlar oluyor hem de kişinin partnerinde-karşı tarafta belli sorun-

lar ve bunun ilişkiye yansımaları bulunuyor. Bu konuya, her iki noktadan da yaklaşılmadığı müddetçe işler karışır ve sorunu çözümlemek daha da güçleşir.

Yazarak düşünme basamağında yapman gereken şey üç senaryo analizini yaparak hangi noktada olduğunu tespit etmektir. Hangi senaryoda olduğunu fark edersen o zaman buna göre hareket etme şansın olacaktır.

Neler faydalı?

Yazarak düşünme basamağında yapabileceğin birçok yol, yöntem var. Olayları analiz etmek, mantıklı düşünmek konularında bildiğin her yolu bu basamakta kullanabilirsin. Faydalı olduğunu gördüğüm birkaç yazarak düşünme yöntemini aşağıda paylaştım.

Mahkeme Yöntemi:

Mahkeme metaforunu kullanarak bakış açısı analizini yapabilirsin. Bildiğin gibi mahkemelerde üç tane ana rol vardır: savcı, avukat ve hâkim. Ortada bir sorun, suç olduğunu ve sanığın sen olduğunu düşünelim. Bu durumda savcı senin için bir dosya hazırlar, senin suçlu olduğuna yönelik belirli deliller toplar ve mahkemeye senin hakkında suçlamada bulunur.

İdeal koşullarda iyi bir avukatının olması ve kanıtlarla, karşı delillerle seni savunması gerekir ve böylece daha adil yargılanmanı sağlayacak şekilde hâkimin büyük resmi görmesine yardımcı olur. Hâkim de daha sonra her iki tarafı dinler ve gerçeğe ulaşmaya çalışır. Adil bir yargılama için delillerin gerçeği yansıtan şekilde iyi toplanmış olması gerekiyor.

Yanlı bir yargılama olduğunda baştan, *sanık suçludur,* gibi bir karara ulaşılmaya çalışılırsa o zaman savcı belki belli delilleri abartacak, hatta varsayımlara dayalı belli delilleri ortaya koyacaktır. Hâkim de sadece savcıyı dinlerse sanık suçlu görünecektir. Madalyonun bir yüzü daha var.

Eğer senin sanık olarak narsisistik eğilimlerin varsa, farkındalığın düşük ve kendini çok mükemmel biri olarak görüyorsan belki de bu noktada avukatın fazla devrede olabilir. Bazı delilleri çarpıtıyor, gerçekçi olmayan kanıtları ortaya koyuyor olabilir. Bu noktada da hâkim sadece avukatı dinlediğinde, yine adil bir yargılamada bulunamaz. O yüzden de mahkeme yönteminde bu davayı daha adil bir şekilde yürütmek için tüm tarafları dinlemeye dikkat etmen gerekir. Daha doğrusu tüm tarafların sağlıklı bir şekilde işini yaptığından emin olmalısın.

Çoğu zaman savcıyı çok dinleyip avukatı pek konuşturmadığın, hatta avukat bile tutmadığın durumlar olabilir. Böyle bir durumda eğer hâkim sadece savcıyı dinleyip bir karar veriyorsa bu adil bir yargılama olmaz.

Adil olmayan bir yargılama kararı sorunludur. Bu yüzden de sana huzur vermez. Bundan dolayı bu kararı temyize götürüp tekrar iyi bir mahkeme süreci yürütmek gerekiyor. Böylece gerçeğe ulaşmak daha mümkün olacaktır.

Özetle, bu yöntemi uygularken *"Ben ne kadar kendi açımdan haklı olabilirim? Ne kadar haksız olabilirim?"* şeklinde hem avukatı hem savcıyı konuşturmaya yarayacak şekilde kendine bazı sorular sormalısın. Aşağıdaki örnekte yer alan yazılı şablondan ve/veya bir benzerinden faydalanabilirsin.

DAVA KONUSU	SAVCININ SUÇLAMALARI	AVUKATIN SAVUNMASI	HÂKİMİN KARARI
Örneğin, Bu kitabı okuyup kendimin terapisti olamam çünkü beceriksiz biriyim.	Daha önce benzer şekilde başlayıp yarım bıraktığın çok kitap oldu. Geçmişte birçok başarısızlıkların oldu. Yine aynısı olacak. Şanssızsın, istesen de iyi şeyler olmaz. Yine hayal kırıklığına uğrayacaksın.	Önceki denemelerimde yarım bırakmayabilirdim. Tam olarak denemiş değilim. Başarısızlıklarımın dışında başarılı olduğum şeyler de oldu. Her yaptığım şeyde başarısız olacağım diye bir şey yok. Şans insanın kullandığı fırsatlardır. Kararlı şekilde hareket edersem güzel sonuçlar almamam için mantıklı bir neden yok.	Şüphelerim olsa da kendimin terapisti olmayı öğrenmeyi denemeye karar verebilirim. Bunun için kitabı sonuna kadar okuyup birkaç uygulama yapacağım.

İmajinasyon:

İmajinasyonu, bakış açısı analizinde ya da somut sorunların çözümlenmesinde zihninde canlandırma yöntemi olarak kullanabilirsin. Kendini motive etmek, kaynaklarını fark etmek, olası sorunlara karşı hazırlıklar yapmak, bazı becerilerini geliştirmek, başa çıkma yollarını pratik etmek gibi birçok amaçla bu yöntemi uygulayabilirsin.

Bu yöntemle alakalı birçok kaynağı araştırıp detaylı bir şekilde bilgi alman mümkündür. Zihinsel canlandırmayı şu gibi durumlarda kullanabilirsin:

- Kaygılarınla yüzleşmeye çalışıyorsan başarılı bir şekilde korktuğun şeyin üzerine gittiğini gözünde canlandırabilirsin.

Mesela uçak fobin varsa önce zihninde canlandırma yapabilirsin: *Uçuştan bir gün önce evdesin, hazırlıklar yapıyorsun sonra içinde belli kaygılar hissetsen bile yola çıkıyorsun. Bunu başaracağına inanarak gidiyorsun. Daha sonra check-in yapılıyor, uçağa binmeyi bekliyorsun. Sonra uçak kalkıyor. Uçağın içindesin. Bir süre sonra uçak inişe geçiyor. Rahatlayıp "Başarabildim," diyorsun.* Tüm o süreci başından sonuna kadar gözünde canlandırarak kendini motive edebilirsin.

- Karşılaşabileceğin bir probleme karşı hazırlık yapmak için olası senaryoları canlandırabilirsin. Mesela uçakta panik atak geçirme korkun olduğunu düşünelim. İmajinasyonu kullandığında eğer panik atak gelirse bununla nasıl başa çıkabileceğini gözünde canlandırabilirsin. Tabii ki bunun öncesinde bunun hazırlığını yaptığını, panik atak gelirse ne yaparım, kendime ne söylerim diye düşündüğünü ve bu konu hakkında bilgin olduğunu varsayıyorum. Bunları zihninde canlandırarak uyguladığını hayal ediyorsun.
- Olumsuz deneyimleri yeniden yazabilirsin. İmajinasyonun özellikle travma çalışmalarında sık bir şekilde kullanıldığını söyleyebilirim. Sonuç olarak geçmişteki belli olumsuz deneyimlere dönüp bu deneyimleri işlemek, zamanda yolculuk yapmak gibidir. Bunu gerçek hayatta yapamayacağımıza göre zihinde canlandırarak yapabiliriz. İmajinasyonun önemli kullanım alanlarından biri de zamanda yolculuk yaparak bu olumsuz deneyimlere dönüp bunları zihinde yeniden yazmaktır. Bunun pratik anlamda duygulara hitap eden birçok faydası oluyor.

Örneğin, çocuklukta dalga geçildiğini düşünelim. Bu evrensel olarak ben de dahil, birçok kişinin yaşadığı durumlardan biridir. Bu travmatik olaya geri dönüp bu kez farklı şekilde hareket ettiğini canlandırabilirsin. Sonuç olarak şu anda yetişkin halinle benzer bir durumda olsan muhtemelen eskisi gibi pasif halde kalmazsın. Karşı tarafa tepki gösterirsin, belki dalga geçerek karşı bir cevap verirsin, söylediğini saçma bulabilirsin.

Mesela biri sana şişko dediyse bozulmadan *"Evet, kilo aldım bu aralar,"* diyerek net bir şekilde kendini ortaya koyduğunu canlandırabilirsin. Böylece bu olay, ezilmiş gibi hissettiğin değil de kendini özgüvenli şekilde ortaya koyduğun, güçlü olduğun bir anı olarak kaydedilmeye başlanır. Beynimiz aslında bir şeyleri hatırlarken biçimlendirerek, dönüştürerek hatırlar. O yüzden de geçmişte yaşadığın deneyimleri bu tarz zihinsel canlandırma yöntemleriyle yeniden işlemek kesinlikle mümkün.

Beyin Fırtınası:

Ekonomik sorunlarda olduğu gibi somut sorunlarda da, ne gibi çözüm yolları olabileceğini düşünüp bir eylem planı hazırlama çalışması yapabilirsin. Beyin fırtınası için birbirini takip eden belli adımları izleyebilirsin.

- Öncelikle sorunun ne olduğunu tanımla. Hangi konu üzerinde beyin fırtınası yapacağını belirle.
- Daha sonrasında olabilecek tüm sorun yollarını düşünüp yazılı olarak listele. Aklına gelebilecek her türlü seçeneği buraya yazabilirsin. Örnek verecek olursam, maddi sorunların varsa belki de şu anda çalıştığın iş senin için yeterli bir gelir sağlamıyordur. Belki de bu işten ayrılmak, bambaşka bir iş sektörüne geçmek ve şu an çok sıcak bakmadığın, güvenli gelmeyen seçenekler de dahil olmak üzere aklına gelebilen her şeyi buraya yaz. Buraya yazıklarının hepsini uygulayacaksın anlamına gelmiyor ama zihninde kalmasın, kâğıda dökülsün. Böylece belli yaratıcı çözümler ortaya çıkabilir düşüncesiyle çağrışımlara izin vermiş olursun..
- Bulduğun çözüm yollarının avantaj ve dezavantajlarını belirle. Her bir madde için avantajlarının ve dezavantajlarının neler olduğunu listele.
- Ardından bu çözüm yollarından en makul olan üç tanesini belirle. Avantajları dezavantajlarından daha fazla gibi görünen, genel olarak baktığında *"Bunları uygulayabilirim gibi görünüyor,"* dedirten tarzdaki çözüm yollarından üç tanesini belirle.

- Bunlardan birini seçip hemen uygulamaya başlamaya karar ver. Bu çözüm yollarından hangisi kısa vadede uygulanıp somut sorunu çözme konusunda sana bazı avantajlar sağlayacak gibi görünüyorsa onu seçip uygula.
- Uygulama konusunda ortaya çıkabilecek sorunları düşünüp imajinasyonda hazırlık yapma çalışmasını da burada ekleyebilirsin.

SORUN	BEYİN FIRTINASI	KÂR-ZARAR ANALİZİ	ÜÇ MAKUL ÇÖZÜM	UYGULAMA KARARI	OLASI SORUNLAR
Örneğin, Kayınvalidemin çocuğumun bakımıyla ilgili geri bildirimlere açık olmaması.	A. Bu konuyu çözmesi için eşimin onunla konuşmasını beklemek ve baskı kurmak. B. Kayın validemle daha az görüşmek. C. Sorun olduğunu ona hissettirmek. D. Kayın pederime bu konuyu açmak. E. Beklentilerimi düşürmek. F.Onunla açık şekilde konuşmak.	A. Eşim daha iyi etki edebilir, eşimle aramızda gerginlik olabilir. B. Muhatap olmadıkça daha az malzeme çıkar, yanlış anlayabilir ve başka sorunlar oluşabilir. C. Açık olmadan da sorun olduğunu anlayıp dikkat edebilir, - kafasında başka şeyler kurabilir. D. Müdahalesi işe	B. Kayınvalidemle daha az görüşmek. E. Beklentilerimi düşürmek. **F. Onunla açık şekilde konuşmak.**	Kayınvalidemle açık şekilde konuşup çocuğuma bakarken ondan dikkat etmesini istediğim şeylerin neden önemli olduğunu daha net anlatacağım.	Konuşmamıza rağmen yine aynı şeyleri yaşayabiliriz. Bu durumda diğer olasılıkları tekrar değerlendirmeye odaklanırım. Öncelikle en azından ne noktada olduğumu açık şekilde paylaştığımda içinde

		yarayabilir, kayınvalidem cephe alabilir. E. Daha az sinirlenirim, bunu yapamam. F. Beni daha iyi anlar ve orta nokta buluruz, daha kötü olur kaygısı doğar.			bazı duyguların birikip gerginlik yaratmamasını sağlayacağım.

Avantaj-Dezavantaj Analizi:

Avantaj-dezavantaj analizini beyin fırtınası yönteminde kullanmıştık ancak bunu herhangi bir konuda karar verme amacıyla da kullanabilirsin. İş değiştirme, partnerinden ayrılma gibi önemli kararları verirken bu kararı vermenin avantaj-dezavantajları ve bu kararı vermemenin avantaj-dezavantajlarını düşünebilirsin. Bu ikisi arasında belli nüans farkları olabiliyor. Kendin de yaptığında bunu daha net bir şekilde göreceksin. O yüzden de iki boyut üzerinden düşünmeni öneririm.

Aşağıda gördüğün karar verme matrisini kullanarak avantaj-dezavantaj analizini yapman mümkün.

Karar Matrisi

Örnek: Boşanma	**AVANTAJLARI**	**DEZAVANTAJLARI**
Boşanma kararı vermemin...	-Kavga ortamı bitecek. -Çocuklara yansıyan evdeki gerginlik ortamı bitecek. -Yargılamalar, baskılar son bulacak. -Kendime saygım artacak. -Hayatı istediğim gibi yaşayabileceğim.	-Çocuklar ayrılıktan olumsuz etkilenecek. -Maddi olarak zorlanacağız. -Aileler tepki gösterecek ve onlarla da uğraşmak zorunda kalacağım. -Alışık olduğum düzen ve konforum bozulacak.
Boşanma kararı v<u>ermememin...</u>	-Sorunları çözme şansımızı kaybetmemiş olacağız. -Çocuklar boşanmış aile psikolojisiyle uğraşmayacaklar. -Mevcut düzeni değiştirmenin getireceği belirsizlik ortamı olmayacak. -Zaten çok yorgun olan bünyem, boşanma süreci stresiyle daha çok yıpranmamış olacak.	-Süreç uzayacak ve daha fazla yıpranacağız. -Hayatı ıskalıyorum hissim olacak. -Çocuklar için evliliği devam ettirdiğim gerçeği nedeniyle yıllar içinde tükenip depresyona girersem çocuklarımla olan ilişkim olumsuz etkilenebilir. -Boşanmadığım için pişmanlık duyabilirim.

Güçlü Sorular Sormak:

Herhangi bir konuyu analiz etmeni sağlayacak en önemli yol kendine belli sorular sormaktır. Biz terapide danışanlarımıza sorunlarını analiz ettirmek için birçok soru sorarız. Bazı sorular oldukça güçlüdür ve üzerine düşündüğünde yaşamını derinlemesine analiz etmeni sağlar. O yüzden de bu tür sorularını toplayıp, bir liste haline getirip daha sonra da yazarak düşünme aşamasında ihtiyaç duydukça sorabilirsin. Bu tür soruları okuduğun kitaplardan, aldığın eğitimlerden, izlediğin videolardan ya da diğer insanlarla yaptığın sohbetlerden yakalayabilirsin.

Yazarak düşünme basamağında yaşadığın sıkıntıyı derinlemesine analiz edebilmek için şu tür güçlü sorular sorabilirsin:

- Bu sıkıntıyı daha önce de yaşadım mı? Tanıdık geliyorsa nelerle bağlantılı olabilir?
- Ortada somut bir problem mi var yoksa sadece bakış açımı değiştirmem yeterli olacak mı?
- Gelecekle ilgili şimdiden yapmam gereken bir şeyler var mı?
- Yaşadığım sorunları çözümlememin gözden kaçırdığım bazı faydaları olabilir mi?
- 20 sene sonraki halim, şimdiki halime neler tavsiye ederdi?
- Sevdiğim birisi aynı sorunu yaşasa ona destek olmak için neler söyler-yapardım?

Düşünme sürecini verimli hale getirebilmek için daha birçok farklı aracı, yolu, yöntemi, modeli kullanman mümkün. Bunların birçoğu kişisel gelişim kitaplarında da anlatılıyor. Dolayısıyla ikinci basamaktaki analiz aktivitesini daha da zenginleştirmek için elinin altındaki kitaplara bakabilirsin ya da konu ile ilgili başka kitaplardan bu konularda faydalanabilirsin.

3. Aksiyona Geçmek

Karşılanmayan ihtiyaçları analiz edip, neler yapabileceğine karar verdikten sonra bu kararları küçük adımlarla, alışkanlık mantığıyla uygulamaya geçirmen gerekir. Burada alışkanlık mantığını özellikle vurgulamak istiyorum çünkü alışkanlıklar, otomatik bir şekilde az enerji harcayarak yapabildiğin davranışlardır. Dolayısıyla herhangi bir davranışı az enerjiyle, otomatik olarak yapabiliyorsan bu uzun süre bunu yapabileceğin anlamına geliyor.

Açıkçası birçok sorunun temelinde, bilinç dışındaki işlevsel olmayan belirli kalıplar-alışkanlıklar yatar. Erteleme, hayır diyememe, tepkisel davranma, konforunu düşünme, mükemmeliyetçilik, onay arayıcılık gibi birçok durum aslında birer alışkanlıktır. Yıllar içinde gelişen bu alışkanlıkları uygulamak için artık ekstra enerji harcanması gerekmez. Bu tür alışkanlıkların varsa otomatik bir şekilde böyle davranırsın.

Bu mekanizmayı işlevsel hale getirip hayatında sağlıklı, yaşam kaliteni artıracak tarzda alışkanlıklar edinmen çok önemlidir. Sadece farkındalık düzeyinde kalmak faydasızdır çünkü yılların getirdiği işlevsel olmayan alışkanlıklar ön plana geçme eğilimindedir. Kullanmadığın bilgiler senin değildir.

Farkındalıklar, davranışa yansıdığı oranda gerçek olmaya başlar. Yoksa "*Ben zaten her şeyin farkındayım,"* dersin ama aynı sorunları yaşamaya devam edersin. Bu yüzden de kendinin terapisti olma sürecinde en sık karşılaştığımız hatalardan biri olan sadece bir şeyleri fark etme, bilgi alma düzeyinde kalıp aksiyona geçmeme hatası içine girmemelisin.

Bir şeyleri fark etmek, gerçekten uyanış yaşadığın, değişim, dönüşüm yaşadığın anlamına gelmiyor. Bu farkındalıkları gerçekten hayata geçirdiysen, uyguladıysan, işte o zaman bir şeyler daha farklı olur. En önemlisi de ihtiyaçlarını karşılamaya başlarsın. Sadece farkındalık sahibi olmak ihtiyaçları karşılamaya yetmez. Bu konu ile tutarlı bir şekilde hareket etmen lazım.

Aksiyona geçme konusu terapi süreçlerinde önemsediğimiz bir aşamadır. Bazı terapi yaklaşımları daha çok farkındalığa odaklanıp aksiyona geçme aşamasını danışanın inisiyatifine bıraksa da, birçok güncel terapi yaklaşımı aksiyona geçme konusunda da terapistin danışana aktif destek olmasının önemli olduğunu vurgular. Farkındalıkların uygulamaya geçirilmesi konusunda terapide danışanlarımla çalışırken özellikle, hız ayarlaması ve olası sorunların çözümüne odaklanıyoruz.

Aksiyona erken ya da geç geçmenin her ikisi de sorunludur. Örneğin, terapide rahatsız eden olumsuz deneyimler, travmalar üzerinde çalışırken tolere edilebilir duygular sınırında ilerlemek gerekir. Farkındalıklarla harmanlanmadan erken aksiyona geçmek hayal kırıklıklarına neden olabilir. Geç aksiyona geçmek de değerli zamanı kaybetmeye ve başka sorunların ortaya çıkmasına neden olur. Bizler danışanlarımıza, uygun zamanlama yapmaları konusunda yardımcı olmanın yanı sıra harekete geçerken karşılaştıkları sorunları çözümlemede de destek oluruz.

Kendinin terapisti olma sürecinde, aksiyona geçme konusunda yapabileceğin birçok şey vardır.

Neler yapılabilir?

Fark ettiğin, analiz ettiğin şeyleri uygulamaya geçirmek:

Alacağın aksiyonların arka planında, bilinçli analizlere dayanan kararlar varsa sağlam bir zeminde ilerliyorsun demektir. Böylece bu adımları daha emin şekilde atabilirsin.

Örneğin, ailene sınır koyma konusunda, onların müdahaleciliğine rağmen kendi düşüncelerinin arkasında durmaya karar verdiysen atacağın adımlardan önce iyi bir analiz yapmış olman gerekir. Kendi kararların neden önemli, bu kararlarla aileninki çatıştığında neler oluyor, suçlu hissettiriliyorsan bu doğru mu vb. konularda içsel olarak bazı şeyleri netleştirdiğinde, adımlarının arkasında durman da daha kolay olacaktır.

Farkındalıklarını uygulamaya geçirirken kararlı ve yüksek motivasyonla hareket edebilmen önemlidir. Bunu sağlayabilmen için de küçük adımlarla hareket etmeni öneririm. Çünkü küçük adımlar daha uygulanabilir ve başarılabilir sonuçlar almanı sağlayacağı için hem kararlı şekilde uzun süre devam ettirebilirsin hem de başarı hissini yaşamana izin verdikleri için motivasyonunu yüksek tutabilirsin. Bundan dolayı, motivasyonunu artıracak ve değişim adımlarını gündemde tutacak stratejileri kararlılıkla uygulamaya geçirmen önemli.

Tüm bunların amacı, yaptığın analizler sonucu aldığın kararları, kararlılıkla uygulamaya devam edebilmendir. Örneğin, yaptığın analizler sonucunda kendini diğer insanlardan daha az düşündüğün sonucuna ulaştıysan ve artık bu konuda net adımlar atman gerektiğine karar verdiysen bu yönde küçük adımları planlayıp kararlılıkla uygulaman gerekir.

Bunu gerçekten yapmaya başladığında kendini önemsiyor olursun ve farkındalığın daha da anlam kazanmaya başlar. Diğer türlü eğer sen kendine değer vermen gerektiğini, kendine bakman gerektiğini fark etmene rağmen bu yönde hareket etmiyorsan, gerçekten kendine değer vermen gerektiğini tam olarak fark etmemiş olabilirsin.

Bu daha çok kuru bir farkındalık düzeyidir. Gerçekten içselleştirilmiş bir farkındalık düzeyi ile hareket ediyorsan bu konuda gerekeni yaparsın. (Bazen konular katmanlıdır. Dolayısıyla, bir konudaki farkındalığın başka bir konudaki farkındalıkla ilişkilenebilmelidir. Bunu sağlandığında, bir sonraki aşamada daha kolay adım atabilirsin. Bunu ne olduğunu takip et basamağında daha detaylı işleyeceğiz.)

Yeni davranışlar edinmek:

Karşılanmayan ihtiyaçlarını karşılamanı sağlayacak davranışların neler olduğunu belirledikten sonra bunları doğrudan uygulayabilirsin. Aşağıda bu tür davranışlara birkaç örnek verdim.

- Sorun yaşadığın kişilerle daha açık şekilde iletişime geçmek.
- Eleştirel düşünme, organize olabilme, zamanı etkin şekilde kullanma gibi becerileri geliştirmek.

- Mevcut durumuna özel konuları, kitap ve eğitim vb. araçlarla öğrenmek.
- Yaşam kaliteni artırmak, ihtiyaç kaynaklarını zenginleştirmek için yeni deneyimler yaşayabileceğin fırsatlar yaratmak. (Hobiler vb.)
- Desteğe ihtiyacın olduğunda bunu diğer insanlardan talep etmek, onlardan yardım istemek ya da görev paylaşımı yapabilmek.
- Sağlıklı beslenme, spor, fiziksel bakım gibi öz bakımlar yapmak.

Eski davranışları azaltmak ya da bırakmak:

Sorunları iyi bir şekilde analiz ettiğinde, bazı alışkanlıkların-kalıpların seni uyku halinde tutup ihtiyaçlarını karşılamanı güçleştirdiğini ya da engellediğini göreceksin. Dolayısıyla ihtiyaçlarını karşılamanı engelleyen, başka sorunlara neden olan davranışları azaltmak veya bırakmak önemlidir. İyi bir analiz yaptığında bunların neler olduğunu fark edip buna göre güncellemeler yapabilirsin. Aşağıdaki listedekine benzer türde davranışları belirleyip bunları azaltabilir ya da tamamen bırakabilirsin.

- Alkol, sigara, şeker, sosyal medya, bilgisayar gibi bağımlılıklar.
- İlişkileri yıpratan davranışlar: öfke patlamaları, duygusal ihmalkârlık vb.
- Toksik ilişkiler içine girmek. (Yakın ilişki, sosyal ortamlar vb.)
- Değersizlik, yetersizlik yönünde konuşan olumsuz içsel sese kulak vermek.
- Erteleme, oyalanma, düşük ya da baskı yaratan aşırı yüksek standartta çalışmak.

4. Ne Olduğunu Takip Et

İhtiyaçlarını karşılama yönünde attığın adımlar uyanış ve değişim-dönüşüm sürecini garantilemez. Değişim süreci daimî bir süreçtir. O yüzden de kendinin terapisti olarak aksiyona geçtikten sonra bir taraftan da ne olduğunu takip etmen gerekiyor. Yılların getirdiği belli alışkanlıkların var, bunlar birkaç günde otomatik bir şekilde değişmez.

Uyku hali aktif olarak ön planda olduğu için otomatik pilotta eski alışkanların kontrolü altında olursun. Uyanmak, toptan bir uyanış halini getirmez. Bazı noktalara uyanık kalıp, bazı işaretleri fark edip, biraz da analiz edip ufak birkaç adım atman gerçekten uyandığın anlamına gelmeyecektir. Uzun süre uykuda kaldığın için ve uyku haline girecek birçok durumla da karşılaşmaya devam edeceğin için değişim sürecini takip etmen gerekiyor. Bunu bir nevi okulda öğrencilerin başarısının ne durumda olduğunu sözlü-yazılı olarak test etmeye benzetebiliriz.

Bu tür bir analiz yapılarak öğrencinin nerelerde tıkandığı tespit edilip buna göre eğitiminde güncellemeler yapılabilir. Tabii ki, yalnızca ideal koşullarda böyle bir takip yapılabilir. Bildiğin gibi çoğu zaman, eğitim sistemimizdeki eksiklikler nedeniyle bu tür takip mekanizmalarının sağlıklı şekilde uygulanmadığını görebiliyoruz. Benzer şekilde insanlar, kendi hayat okullarında da birer öğrenci olarak ne olduğunu takip etme basamağını ihmal etme ve ezbere yaşama eğiliminde oluyorlar.

Bazı şeyleri fark edip birkaç kez de adım atınca, sanki her şey tamam gibi bir algı oluşabiliyor. Ancak çoğu zaman durum böyle olmaz. Kendinin terapisti olma sürecinde attığın adımlar, her zaman pürüzsüz şekilde sonuç vermeyecektir. Değişim sürecinde bazı sorunlar çıkacaktır. Bu noktalarda otomatik pilota geçiş yapıp tekrar uyku haline geri dönme eğilimini fark edip kendini motive etmen ve kararlılıkla yola devam etmen gerekiyor. O yüzden uyanış sürecinde kendinin terapisti olma çabasına aktif bir şekilde, kararlılıkla devam edebilmelisin.

Terapist olarak bizim yardımcı olduğumuz en önemli noktalardan birisi de ne olduğunu takip etmektir. Bu yüzden genelde haftalık görüşmelerle aktif bir terapi süreci yürütürüz. Her seansın başında geçen haftanın nasıl geçtiğini ve şu ana nasıl yansıdığını, ilerlemelerin ne ölçüde olduğunu, bizim danışanımızla aramızda ilişkinin ne durumda olduğunu, süreçte herhangi bir güncelleme gerekip gerekmediği vb. birçok şeyi sürekli takip ederiz.

Odaklandığımız konularda sonuç alabilmek için takip süreci çok önemlidir. Güncel terapi etkinliği çalışmalarında da danışanından geri bildirim alarak süreci aktif şekilde takip etmenin terapi verimliliğini büyük oranda artırdığı görülüyor. Bu yüzden ben kendi çalışmalarımda, süreç takibi konusuna özellikle önem veriyorum. Danışanlarımın benimle ve terapi sürecimizle ilgili açık geri bildirim verebilmelerini sağlamak için yazılı formlar bile kullanabiliyorum. Kendinin terapisti olmayı öğrenmek istediğin için ne olduğunu takip etme işini sen yapacaksın. Bunu yapmanın birçok farklı yolu olabilir.

Neler yapılabilir?

Düzenli Takip:

Ajandanda planlama yapıp gerekiyorsa telefonunun alarmını kurarak günlük, haftalık, aylık, üç aylık ve yıllık olarak belirlediğin zamanlarda kendini takip edip şu soruları kendine sorabilirsin:

- *Kendimin terapisti olma konusunda nasıldım?*
- *Beden, ilişki, meslek, sorumluluklarım, yaşam anlamım, değerlerim açısından nasıl hareket ettim?*
- *İhtiyaçlarımı ne oranda karşıladım?*
- *Uyan Yöntemi'nin her bir basamağına gerektiği kadar odaklandım mı?*

Sonuçları Değerlendirmek:

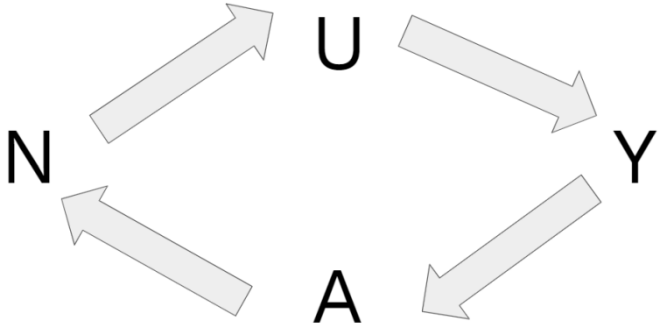
1. Sorun yok: Ne olduğunu takip ettiğinde eğer sorun yoksa aynı şekilde devam edebilirsin. Kendinin terapisti olma konusunda iyi bir iş çıkardın. Kendini takdir et ve sahip olduklarından dolayı minnettar ol.

2. Sorun var: Eğer ne olduğunu takip ettiğinde belirli sorunlar olduğunu görüyorsan o zaman uyanık kalman gerekenlerin neler olduğuna bakıp tekrar Uyan Yöntemi'ni kullanmaya devam etmen gerekiyor.

Uyanık kalıp, analiz edip belirli adımlar attıktan sonra eğer ortaya bazı sorunlar çıkıyorsa bunların anlaşılmasına ve çözümlenmesine yönelik belirli güncellemeler yapılması gerekiyordur. Nasıl ki cep telefonu uygulamaları, uygulamanın daha verimli çalışması için, eklenen yeni özelliklerle birlikte daha önce yapamadıklarını düzenli güncellemelerle yapabilir hale geliyor, sen de benzer şekilde kendi hayatında bazı şeyleri güncelleyebilirsin. Bu güncelleme ihtiyacı zaten karşılanmayan ihtiyaçlarla bağlantılı olarak ortaya çıkıyor.

Örneğin, kendini daha çok benimsemeye, kendin olmaya karar verip attığın adımlarda zorlandığını fark edebilirsin. Az ya da çok eski kalıpların devreye girecektir. Vicdan yaptığın, kendi isteklerin arkasında durdukça kendini bencil olarak gördüğün ya da dışarıdan öyle görüldüğün durumlar olabilir. Artık insanlara eskisi gibi *evet* yerine *hayır* kelimesini de kullanmaya başladığında, özellikle seni sömürmeye, manipüle etmeye ya da baskı kurmaya alışkın olan kişilere bu şekilde yaklaştığında, seni bencillikle suçlayabilirler. Bu durumda bunu fark edip gerekli güncellemeleri yapman gerekebilir.

Bu güncellemeler kendini bencil olarak görmeni sağlayan kalıpları nereden öğrendiğini analiz etmek, eleştiriye karşı kendini korumak, sınır koyma becerilerini geliştirmek gibi birçok şeyi kapsayabilir. Bu tür güncellemeleri ihtiyaca göre yapmadığında otomatik pilotun kalıplarına kendini bırakıp tekrar uykuya dalma riskin var. İşte basamakların döngüselliği de burada başlıyor.



Burada da gördüğün gibi gerektiğinde dördüncü aşamadan birinci aşamaya geçip yeni uyanma işaretlerini fark etmen, daha sonra bunları analiz etmen ve ek aksiyon planı hazırlayıp uygulaman gerekebilir. Birkaç örnek üzerinden döngüselliği daha detaylı ele alalım.

Yazarak düşünüp analiz edebilmek için öncelikle uyanık kalıp bir şeyleri fark etmelisin. Örneğin, insanlar neden bana mesafeli duruyor gibi bir sorunun varsa öncelikle iyi bir gözlem yapmalı ve onların ne gibi işaretler-geri bildirimler verdiğini anlamalısın. "*Çok konuşmuyorsun, soğuk duruyorsun*," gibi geri bildirimler alıyorsan, kendine dönüp baktığında, sosyal ilişkilerde bir gerginliğin olduğu için kaçınma eğiliminde olduğunu fark ediyorsan, insanlar sana mesafeli yaklaşabilir. Belki de fazla pasif kaldığın için, senin aslında mesafeli kalma isteğinde olduğunu zannediyorlardır. İşte bu işaretleri fark edince, bunları analiz edip bir çözüm yolu bulma imkânı da gündeme gelebiliyor.

Nasıl ki yazarak düşün basamağı için önce belirli işaretlere uyanık kalınması gerekiyorsa, aksiyona geçme basamağı için de yazarak düşünme basamağını gereken ölçüde uygulamak gerekir. Örneğin, panik atak kısır döngüsünden çıkabilmek için kaygılandığın durumların üzerine gitme, bunlarla yüzleşme şeklinde bir aksiyona karar verdiysen öncesinde panik atakların doğası konu-

sunda doğru bilgileri öğrenmiş olman gerekir. Atakların aslında bedenine o an zarar vermediğini, beynin yanlış alarm mekanizmalarıyla bağlantılı olduğunun bilincinde olman gerekir. Yoksa kaygılarını tetikleyen durumlarla yüzleşince panik atak korkun fazla ön planda olur.

Ne olduğunu takip etmek için de tabii ki, bir şeyleri fark edip, düşünüp belli adımlar atman gerekiyor. Eğer kendinin terapisti olma konusunda herhangi bir çaban olmadıysa daha sonra elinde takip edeceğin bir şey de olmaz.

Özetle, Uyan Yöntemi'nin basamakları birbirini beslediği için, bu basamakların her biri döngüsel şekilde birbirini takip etmektedir. Yani "1-2-3-4-1-2-3-4.." şeklinde, ihtiyaca göre basamakları kullanabilirsin. Önerdiğim sıralı basamak modeli dışında her bir basamağa ayrı birer aktivite gözüyle de bakabilirsin. Kendine destek olma adına yapacağın her şey bu dört aktiviteden en az birisine girecektir.

Profesyonel destek gerekliliğini düşünmek:

Bazı durumlarda yolunda gitmeyen şeyin ne olduğunu anlayabilmek, daha hızlı ve verimli ilerleyebilmek için profesyonel destek alma olasılığı gündeme gelebilir. Çünkü duygular bazen baskın gelip bilinçli olarak çaba göstermeni, kendinin terapisti olmanı zorlaştırabilir. Bu gibi durumlarda bir başkası senin adına Uyan Yöntemi çerçevesini takip edip yardımcı olabilir. Mesela ben terapilerde aslında Uyan Yöntemi'ne benzer bir çerçeveyi danışanlarım adına uyguluyorum.

Danışanlarıma, özellikle de kendinin terapisti olma konusunda zorlanan, *"Çok bunaldım, sıkıldım, nereden tutsam bilmiyorum, netliğe ihtiyacım var,"* gibi düşüncelerle gelen kişilere ise bu noktada, uyanık kal basamağından başlayıp destek oluyorum. Onların kendi duygularını, hislerini ve bunlarla bağlantılı olan ihtiyaçlarını öncelikle fark etmesini sağlıyorum. Daha sonra elimizdeki bilgileri analiz ediyor, derinleşiyoruz. Belli aksiyon planları çıkarı-

yoruz. Ben sürecin ne olduğunu, nasıl gittiğini, nerelerde güncelleme yapmak gerektiğini takip ediyorum. Bu dört basamağı onlara söylemeden ben zaten izliyorum çünkü danışanlarım kendi dertleriyle meşguller.

Bu gibi durumlarda, teknik detaya değil çözüme ihtiyaçları oluyor. Bu süreçte, danışanlar ilerleme kaydedip belirli sonuçlar almaya başladıktan sonra, kurulan zeminle birlikte uygulamakta olduğum çerçeveyi onlarla paylaşıyorum. Böylece, bu çerçeveyi kendi kendilerine de uygulayabilir hale gelmelerine yardımcı olabiliyorum. Bu noktada, eğer şu tür durumlar sana tanıdık geliyorsa bir uzmandan psikolojik destek almayı düşünebilirsin:

- Belli duyguların seni çok bunalttığını fark ediyorsan,
- Dört basamağı kendi kendine uygulama konusunda zorlandığını görüyorsan, kararlılığını, motivasyonunu yüksek tutmak senin için zorsa,
- Nerelerde tıkandığını anlayamıyorsan.

Yol Haritanı Bul eğitimimde de anlattığım gibi bazı sorun türlerinde ilaç desteği gerekliliği de gündeme gelebilir. Bu konuda bir psikiyatri uzmanına başvurmayı göz önünde tutabilirsin.

Destek alsan bile bu kitapta öğrendiğin sistemi tamamen rafa kaldırmayacaksın. Halihazırda, Kendinin Terapisti Olma sürecini yürütürken profesyonel destek alabilirsin. Sonuç olarak kendinin terapisti olmak, kendin için gereken faydalı şeylere karar verip bir taraftan da bunları uygulamaktır.

Dışarıdan destek almaya karar vermek de kendinin terapisti olman açısından gerektiğinde kullanabileceğin bir yol olmalıdır. Kendinin terapisti olmak, bir nevi kendine liderlik etmektir. Lider, tüm işleri kendisi yapan kişi değildir. Bağlı olduğu kaynakları harekete geçirme konusunda vizyoner olan kişidir. Profesyonel destek, adı üzerinde bir destek kaynağıdır. Bu konuya kitabın ilerleyen bölümlerinde tekrar değineceğim.

"Değişim Kolay Değil"

Buraya kadar anlattığım çerçeve ile ilgili aklına bazı şeyler takılmış olabilir. *"Bu çerçeve teoride güzel ama pratikte çok zor. Ben bunu uygulayamam, değişim hiç de kolay değil,"* diyebilirsin. Uyku hali, zamanının büyük bir bölümünü alan otomatik pilot olduğu için değişimi sürdürmek kesinlikle kolay değildir. Zorluğun bilincinde olarak uyku halinin kalıplarının dışında hareket etmeye karar vermiş olabilirsin.

Örneğin, *"Artık mükemmeliyetçi olmayacağım, daha rahat olacağım. Kendime izin vereceğim,"* gibi. Bu kararları iyi bir şekilde analiz edip uygun çözüm yolları bulmuş olsan bile bu kararını devam ettirmek için alışkanlık kazanman gerekiyor. Hatta karşılaştığın yeni güçlükler de, seni uyku halinin kalıplarına çeken alışık olduğun eğilime karşı uyanıklığını artırmalı, bunun için gereken düzenlemeleri yapmalısın. Tüm bunları yapmak hiç kolay değil ama düşündüğün kadar zor da değil. Yeter ki yöntemin basamaklarını atlamadan izle.

Soru işaretlerini gidermeye başlamanın ve öğrenmenin en iyi yolu bunları uygulamaktır. İhtiyaç duyduğun şey bu noktada daha fazla bilgiye sahip olmak değildir. Şu ana kadar anlattığım çerçeve ve bunlarla ilgili neler yapılabileceğine yönelik önerilerim, kendinin terapisti olmaya başlaman konusunda birçok fikir verecektir. Şu ana kadar öğrendiklerini uyguladığında, kendinin terapisti olmayı deneyimleyeceksin. Böylece nelere ihtiyacın olduğunu daha iyi anlayacaksın.

En büyük öğretmen *deneyimdir*. Deneyim kazanmaya yönelik aksiyona geçmek, Uyan Yöntemi'nin önemli bir basamağıdır. Bunun tabii ki belirli bir hazırlık süreci oluyor. Öncesinde sağlam bir zemine basman gerekiyor. Şu ana kadar anlattıklarımın senin için yeterli bir zemin olduğunu söyleyebilirim. Bu kitabı almanı sağlayan şey **Uyanık Kaldığın** bazı işaretlerdi. Psikolojik güçlükleri aşmaya ya da yaşam kaliteni artırmaya ihtiyacın olduğunu fark

ettin. Daha sonra kitabı okudun ve sorunları **Yazarak Düşün** basamağıyla analiz edebileceğin araçları-kavramları öğrendin. Bu çerçeveyi deneyimlemeye devam ederek şimdiden öğrendiklerini uygulamaya -**aksiyona geçmeye**- ne dersin?

Kendinin Terapisti Ol Uygulaması

1. Bir Konu-Sorun Belirle

Uyanmaya ihtiyacın olan, yaşam kaliteni artırma konusunda fayda sağlayabilecek bir sorun belirle. Şu anda kendinin terapisti olma çerçevesini öğrenme aşamasında olduğun için çok büyük bir sorunla başlamamanı öneririm. Değiştirmek istediğin daha küçük bir sorun ya da edinmek istediğin yeni bir alışkanlığa odaklanabilirsin.

2. Dört Basamağı Uygula

1. Uyanık Kal
Belirlediğin sorunu-konuyu düşününce bedensel-duygusal neler hissediyorsun? Bunlar hangi karşılanmayan ihtiyaca işaret ediyor olabilir?

2. Yazarak Düşün
Daha önce anlattığım noktalar üzerinden analiz yap ve kendin için somut adımlar belirle.

3. Adım At
Bu adımları yavaş yavaş kararlılıkla hayata geçir.

4. Ne Olduğunu Takip Et
Sonra ne kadar işe yarayıp yaramadığını takip edip gerekli güncellemeleri yap. Kitabın geri kalan bölümlerini de okuyup

tıkandığın noktalarda işine yarayabilecek ipuçlarını bulmaya çalış.

3. Deneyimlerini Paylaş

Dört basamağı uygulama, kendinin terapisti olma deneyimlerini ve sorularını aşağıdaki linkteki forumda paylaşabilirsin.

https://www.cemgumus-egitim.com/topluluklar/

Böylece başka kişilerle de fikir alışverişi yapabilirsin. Onların bu çerçeveyi uygulama deneyimlerini görebilirsin. Kullandıkları başka ek araçları, farklı kavramları gözlemleyebilir ve buralardan ilham alarak uyguladığın çerçeveyi daha da zenginleştirip derinleştirebilirsin.

Bu aşamada aklında birçok soru işareti olabilir. Kendinin terapisti olma sürecindeki bu dört aktiviteyi uygulama konusunda daha çok araca ve desteğe ihtiyaç duyabilirsin. Şu ana kadar öğrendiklerini mevcut bilgilerinle birleştirip uygulamaya çalışırsan bu kitaptan daha çok verim alacaksın. Çabanı takdir ediyorum. Bunları öğrenmeye zaman ayırmak bile kolay bir şey değil ama sen buna değeceğini bilen bilinçli birisin. Yeni bir dünyaya uyanmak için çok önemli bir adım atıyorsun.

BÖLÜM II
ÖRNEK VAKALAR

Dört basamaklı Uyan Yöntemi sistemime dayanan kendinin terapisti olma yolculuğunda başkalarının hikâyelerini dinlemek de çok faydalı oluyor. Bunu Uyan Yöntemi eğitim programımda paylaştığım on farklı vaka örneğinde net bir şekilde gördüm.

Eğitime katılan kişiler, bu dört basamağın her birine dair ne kadar çok uygulama örneği görürlerse, çerçeveyi bir o kadar netleştirdiklerini ifade ediyorlar. Paylaştığım çerçeve her ne kadar basit bir temele dayansa da bu çerçevenin içini nasıl dolduracağın konusunda tabii ki söylenebilecek çok şey var. Özellikle birkaç sorunun bir arada olduğu durumlarda kafa karışıklıkları olabiliyor. Bu yüzden de bu sistemin kafanda daha iyi oturabilmesi için birkaç örnek paylaşacağım.

Bu örneklerden biri kendi deneyimim olacak. Kendi kendimin terapisti olma sürecinde yaşadığım anlardan, dönemlerden birini paylaşacağım. Vereceğim diğer örnek ise bir danışanıma dair. Danışanımın, terapi süreci desteği ile birlikte nasıl kendinin terapisti olduğunu paylaşacağım.

Bunların dışında üçüncü örneği de bonus eğitimler içinde "*Kitap ve videoları Kendinin Terapisti Ol Sistemi'nde Nasıl kullanabilirsin?*" üzerinden paylaşacağım. Bunu video eğitimi olarak paylaşmayı tercih ettim çünkü belli ekran görüntüleri ile birlikte özellikle internetten araştırma yaparken nasıl dört basamak üzerinden bilgileri bir çerçeveye oturtabileceğinin örneklerini vereceğim.

Vaka 1: YouTube Kanalımı Açma Sürecim

Daha önce de kendinin terapisti ol sürecimde bahsettiğim gibi mükemmeliyetçilik ve sosyal fobi alt yapısı olan birisiydim. Uzun yıllar bu etkileri hayatımda hissettim. Bu etkilerin, şu anda hayatımda o kadar baskın olmasa da, izlerini taşıdığımı söyleyebilirim. Ancak bunu pozitife dönüştürüp bir avantaja çevirebilmeye başladım son yıllarda. Kendi üzerimde çalıştıkça, kendimin terapisti olmayı öğrendikçe, var olan sorunlarımı bir gelişim fırsatına çevirip bu fırsatları uygulama noktasında birçok şey yaptım. Bunlardan bir tanesi de bir YouTube kanalı açmak oldu. Sana, YouTube kanalımı açma sürecimle kendimin terapisti olmamın ilişkisinden bahsetmek istiyorum.

Uzun süredir bir YouTube kanalı açma düşüncem vardı. Ancak mükemmeliyetçilik ve sosyal fobi alt yapısı olan birisi olarak videolar üzerinden bilgilerimi binlerce kişiye ulaştırma fikri bana korkutucu geliyordu. O yüzden de hayatıma bu tür bir uğraşı eklemeye uzak bakıyordum. Ancak yaşadığım güçlükleri yıllar içerisinde çözümledikçe kaygılarım esnemeye başladı. Artık beni kaygılandıran her türlü durumla yüzleşip bu konularda kendimi geliştirme fırsatı bulmaya odaklandım ve artık sıra YouTube kanalı açmaya geldi.

1. Uyanık Kal:

YouTube kanalı açmamamla ilgili huzursuz hissetmeye başladığımı fark ettim. İnternette bazen blog sayfamda belli yazılar paylaşıyordum, sosyal medyada da yine yazı formatıyla birlikte seyrek de olsa belli konularda içerikler paylaşıyordum. Bu içeriklerin ulaştığı kişilerden de olumlu geri bildirimler alabiliyordum. Hatta ilk kez bu tür bilgilerle karşılaştığını söyleyen kişiler olabiliyordu. Dolayısıyla kendi bakış açımla, psikolojik sıkıntılara ger-

çekçi pozitif yaklaşımla birlikte birçok bilgimi paylaşabileceğimi ve bunun faydalı olabileceğini biliyordum.

Bir taraftan da bizim alanımızla alakalı paylaşım yapan kişilerin birçoğunun da uzman olmayan kişiler olduğunu görüyordum. Sırf televizyona çıkma, video formatıyla kendini ortaya koyma konusunda rahat oldukları için popüler olabiliyorlardı ve birçok insana ulaşabiliyorlardı. Ancak paylaştıkları bilgilerin yüzeysel kaldıklarını hatta yanlış bilgiler verdiklerini de görüyordum. İnsanları yanlış şekilde yönlendirdikleri gerçeğine seyirci kalmak canımı sıkıyordu.

Bizler meslektaş olarak kendi aramızda bu tür yayınlar yapan kişileri eleştiririz, hatta fırsat bulduğumuzda bu eleştirileri sosyal medyamızda paylaşırız. Ancak aklı başında olan, alanlarında yetkin, gerçekten bilimsel temellere dayanan cevaplara sahip olan birçok meslektaşımın da görünür olma konusunda çekinceleri olduğunu, bu gibi paylaşımlar yapmadığını ya da zaman bulamama gibi nedenlerden dolayı bu gibi platformlarda görünür olmadıklarını gözlemledim. Ancak yaşadığım huzursuzluk zaman içinde giderek büyümeye başladı.

Uzman olan kişilerin, paylaşımlarının çoğunda yüzeysel ve tespit düzeyinde kalabildiğini fark ediyordum. Paylaşacak çok şeyimin olduğunu biliyor ve elimi taşın altına koymaktan kaçınıyor olmak canımı sıkıyordu. Mükemmeliyetçi beklentilerimden dolayı videolarla paylaşım yapacağım bir YouTube kanalını bu yüzden sürekli erteliyordum. Bu huzursuzluğumu fark edince duygularımla daha çok yüzleşip bu duygulara karşı uyanık kalmaya başladım.

Arka planda birçok duygu ve ihtiyacın olduğunu gördüm. "*Acaba beni rahatsız eden şeyler nelerdi? Beni bloke eden şeyler neyle ilgiliydi? Karşılanmayan ihtiyacım neydi? Bunu anlamam gerekiyor,"* diye düşündüm. Kendimi gözlemlediğimde "*Ya başarısız olursam, kendimi rezil edersem, yanlış anlaşılırsam, hata yapıp itibarımı zedelersem,"* gibi belli kaygılarım oldu. Çünkü videolar

paylaştığımızda, binlerce insana görünür olduğumuzda dijital çağa kalıcı bir izlenim bırakmış oluyoruz.

Buradan hareketle, kendi içimde mükemmeliyetçilikle bağlantılı olarak belli kaygılarım olduğunu fark ettim. Bu kaygılar ara ara hissettiğim karın ağrılarına neden oluyordu. Tüm bunlara eşlik eden ihtiyacı anlamaya, hissetmeye çalıştığımda da saygı ve güven gereksinimimi fark ettim. Bir taraftan da "*Kendime saygı duymak istiyorum, kendi değerlerimle bütünlüklü hareket ediyorum*," diyebilmek oldukça önemli. Çünkü ben kişisel gelişimime önem veriyorum, kişisel gelişim değeri benim için önemli ve diğer insanların da kendilerine yardımcı olmasını sağlayan bir mesleğim var.

Bir taraftan da "*Birebir terapi seanslarıyla ulaşabildiğim kişilerin sayısı kısıtlı. Daha farklı formatlarla, eğitim formatıyla bilgilerimi çok daha fazla kişiyle paylaşabilirim. Onların kişisel gelişimlerine belki ufak da olsa belli katkılarda bulunabilirim,"* diye düşünüyordum. Bu nedenle, öncelikle kendime saygı duymam için bu önemliydi. Tüm bunların yanında güven ihtiyacı da ön plana geliyordu. "*Eğer böyle bir formatla paylaşımlar yaparsam bu benim mesleki anlamda imajıma zarar verir mi? Videolarım beğenilmez. Dışarıdan nasıl algılanır?"* gibi kaygılarla birlikte güvende hissetmeye ihtiyacım vardı. Ayrıca daha çok kişiye katkı sağlamanın getireceği anlamın da beni heyecanlandıracağını fark ettim.

2. Yazarak Düşün:

Artık bu işaretlere seyirci kalmayıp yeni bir yaşama uyanmaya karar verdim. Daha doğrusu hayatımda uykuda olduğunu fark ettiğim bu alanı da geliştirmeye niyetlendim. Çünkü hayatımın farklı farklı aşamalarında kendimle ilgili birçok konuyu geliştirmiştim. İlişkilerimde ve kariyerimin belli aşamalarında, kendi kişisel hayatımda birçok farklı edinimim, kazanımım oldu. Artık kaygılarımla yüzleşme konusunda açacağım yeni bir sayfa vardı

önümde. Bu yüzden de yazarak düşünme yöntemiyle yaşadığım duyguları, düşünceleri analiz etmeye başladım.

Az önce seninle paylaştığım durumların her birini kâğıda dökerek bunların hayatımda hangi noktaları tetiklediğini, daha önce işlemiş olduğum konuların hangilerinin üzerinden bir kere daha geçmem gerektiğini gördüm. YouTube kanalında düzenli bir şekilde, binlerce kişiye ulaşarak içerikler paylaşmak sosyal kaygılarımı ve mükemmeliyetçiliğimi tavana çıkaracaktı. Bu süreçte anladım ki ne kadar uğraşırsam uğraşayım, ne kadar mükemmel olmaya çalışırsam çalışayım eleştirilecek, beğenilmeyecek şeyler çıkacaktı.

Bu konuyla ilgili yaptığım araştırmalarla, benzer süreçlerden geçen kişilerin deneyimlerini okuduğumda istisnasız bir şekilde hepsi, insanların bu gibi konularda her zaman eleştirecek bir şeyler bulduklarını söylüyorlardı. Dolayısıyla mükemmeliyetçi olmayıp bir şeyler ortaya çıkarma konusunda YouTube kanalı açmak benim için önemli bir fırsat olacaktı. Korkularımın üzerine gittiğim önemli konulardan biri olarak bu konuyu gündeme aldım. Bu sürece başladığımda bunun uzun soluklu olacağını ve bu süreçte haftalık şekilde düzenli paylaşımlar yapmak istiyorsam mükemmeliyetçiliği bir kenara koyup eleştirilebilecek tarzda videolar yapmayı göze alarak binlerce kişinin karşısına çıkma riskini almaya karar verdim.

Konfor alanımın dışına çıkmak huzursuz edici olsa da izleyenleri her yönden besleyebileceğim birçok nokta olduğunu görmek beni motive etmeye başladı. Ne gibi adımlar atabileceğimi düşünmeye başladım.

Yazarak düşünme aşamasıyla birlikte artık YouTube kanalı açma ve içerikler paylaşma konusundaki kararım netleşmişti. Karşılaşabileceğim sorunlar neler olabilir diye düşündüm Kendime belli güçlü sorular sorarak bunları analiz ettim. İmajinasyon yöntemiyle bir şeyleri canlandırarak bu adımlar sonrası yaşamımın nasıl olabileceği ile ilgili nerede durduğumu anlamaya çalıştım.

3. Aksiyona Geç:

YouTube kanalıma, düzenli olarak içerik üretme kararını aldıktan sonra gerekli tüm detayları araştırdım. Video üzerinden içerik paylaşmada nelere dikkat etmek gerektiğine yönelik internet üzerinden birçok özel eğitim aldım ve kanalı açılmaya hazır hale getirdim. Videoları kendi kendime çektim. Hatta çok basit bir şekilde beyaz bir duvarın önüne geçerek, prodüksiyonu basit bir düzeyde tutarak daha çok anlatacaklarıma ve içeriğe odaklanmaya karar verdim. Çünkü esas önemli olanın da bu olduğunu anlamıştım. Bunu bir alışkanlık sistemiyle ele alıp her hafta üç video çekerek sürece başlamaya karar verdim.

Yaz-kış aralıksız bir şekilde çekimlere başlayıp devam ettim. Bu süreçte isteksizlik ve erteleme hislerimin olduğunu da fark ettim. Bunların aslında mükemmel olmayan videolar paylaştığım gerçeğinin bilincinde olmamla bağlantılı olduğunu da gördüm. Yazarak düşünme aşamasında buna karşı da hazırlık yapmıştım. Paylaşacağım içeriklerin bazen yüzeysel gelebileceğini, bunun da tabii ki bu işin doğasıyla alakalı olduğunu anladım. Aksi halde, her konu için üç-dört saatlik videolar çekmem gerekirdi. Bu pratik anlamda, izleyicilerin deneyimi açısından uygulanabilir olmazdı. Zaten kısa videolar çekmem gerektiğinin bilincindeydim.

Özellikle kendimi ortaya koyuş tarzımın, konuşma tarzımın bazı kişilere hatta belki de birçok kişiye sıkıcı gelebileceğini göze alarak üretmeye devam ettim. Kendimi motive ederek kararlılığımı sürdürdüm. Bu tür bir sürece başlayıp birkaç videodan sonra bırakan o kadar çok meslektaşım var ki... Bunu, yazarak düşünme basamağında detaylı şekilde analiz ettiğim için karalılığımı; motivasyonumun düştüğü zamanlar olsa bile, negatif yorumlar gelse bile devam ettirmem gerektiğini biliyordum.

4. Ne Olduğunu Takip Et:

Aksiyona geçerken bir taraftan da ne olduğunu takip et basamağını paralel bir şekilde uyguladım. Bu içerikleri düzenli olarak üretebilmek için aldığım seans sayısından fedakârlık yapmak zorunda kaldım. Bu da maddi olarak da özveride bulunmam anlamına geliyordu.

Maddi manevi fedakârlıklarla zaman ayırdığım YouTube kanalımda videolarım aylarca çok az izlendi. Negatif eleştiriler de geldi. Hatta korktuğum eleştirilerin birçoğunun videolarıma geldiğini gördüm. Yapıcı olmayan, moral bozucu eleştiriler de geliyordu.

Sıkıcı konuştuğum, gereksiz uzattığım, duygusuz olduğum, saçım başım gibi konularda eleştirildiğim yorumlar oldu. Yaşadığım stresli durumların enerjimi düşürdüğü, bu nedenle de video çekimlerini ertelemeyi düşündüğüm anlar yaşadım. Ancak dördüncü basamakta ne olduğunu takip etmeye özen gösterdiğim için bu problemlerin beni yoldan çıkarmasına izin vermedim. Tetiklenen mükemmeliyetçilik, sosyal fobi kalıplarımın daha çok bilincinde olarak yaşadığım zorlukları, bir gelişim fırsatı olarak görmeye devam ettim.

Özellikle motivasyona daha çok ihtiyacım olan noktalarda uyanık kal ve yazarak düşün basamağına geri dönüp, daha önce bunlar için tuttuğum notları tekrar gözden geçirip gözden kaçırdığım noktaları anlamaya, analiz etmeye devam ettim. Aksatmadan video yayınlarını sürdürdüm. Şu anda daha az sıklıkla da olsa video paylaşmaya devam ediyorum ve uzun yıllar devam etmeyi planlıyorum. Hatta şu anda bu kitabı yazdığım an itibarıyla İngilizce YouTube kanalımı açtım.

Bu kanalda, daha önce Türkçe olarak paylaştığım içerikleri İngilizce olarak yayınlıyorum. Bu benim için farklı bir aşamaya geçmek oldu. Ancak bu süreçteki deneyimlerimin, kendimin terapisti olma noktasında bir kişisel gelişim fırsatı olduğunu fark

ettim. Bu nedenle, İngilizce YouTube kanalı benim için farklı bir aşama oldu.

Bunu, kendi kişisel gelişimimde; kendime duyduğum saygıyı, güveni artırması noktasında yeni bir basamak olarak görüyorum. Ne olduğunu takip et basamağında dikkat ettiğim ve kendime özellikle fark ettirdiğim, gündemde tuttuğum şeylerden biri de negatif yorumlardan çok daha fazla sayıda pozitif yorumların gelmesi oldu.

Negatif ya da pozitif tüm yorumlardan öğrenebileceğim neler varsa bunları öğrenip analiz etmeye, uyanmama vesile olacak başka noktalar olup olmadığına da dikkat etmeye çalıştım. Geriye dönüp baktığımda iyi ki de bu adımı atmışım diyorum. Muhtemelen seninle tanışmamız da videolarım sayesinde olmuş olabilir. Bu süreçte birlikte değişip dönüştüğümüzü görmek beni çok mutlu ediyor. Bu içerikleri podcast yayınlarına ve blog yazılarına dönüştürüp farklı formatlarla paylaşımlar yapmaya devam ediyorum.

Vaka 2: Kendinin Terapisti Olmayı Öğrenen Danışanım

Kendinin terapisti olmanı sağlayan Uyan Yöntemi'ni daha çok içselleştirebilmen için bu basamakları kullanan bir danışanımdan da bahsedebilirim.

Tüm süreci özetlemek kolay değil tabii ki ama Uyan Yöntemi çerçevesi üzerinden olabildiğince sade bir şekilde bu danışanımın deneyimlerini paylaşmaya çalışacağım. Gizlilik ilkesi gereği danışanımın bazı bilgilerini değiştirerek paylaşacağım.

Danışanımın adına Ahmet diyelim. Ahmet 29 yaşında ve onu destek almaya getiren konu, özgüven eksikliği, ilişki becerisi ile ilgili sorunlar ve kusurluluk problemleriydi. Daha önce hiç sevgilisi olmamıştı. Hep platonik bir şekilde okulda hoşlandığı kişiler olmuş ancak onlara hiç açılmamıştı. Herhangi bir mesleği yoktu, lise mezunuydu. Babasının yanında çalışmış ama onun yanında da yetersizleştirilmişti. Dolayısıyla da çocukluktan beri devam eden özgüven sorunları nedeniyle kendine güveni düşüktü.

Özellikle, bedenini sevmiyordu. Boyuyla ilgili takıldığı noktalar vardı. Kendini fiziksel olarak da kusurlu ve dezavantajlı görüyordu. Tüm bunlar da bir araya geldiğinde depresif bir duygulanımı, anlamsızlık hisleri vardı. *"Niye çabalıyorum, hayat boş,"* gibi felsefi sorgulamaları vardı.

Ahmet kendinin terapisti olmayı kendi kendine yapamadığı için, daha doğrusu kendi kendine destek olamadığı için bu sorunlar nedeniyle internetten bir yazımı görüp bana başvurmaya karar vermişti. Şu noktada *"Kendinin terapisti olamamış, terapiden destek alıyor, bu uygun bir örnek midir?"* diyebilirsin.

Ancak daha önce de ifade ettiğim gibi terapi desteği alsa bile herkesin kendinin terapisti olmayı öğrenmesi önemli ve birazdan anlatacağım şekilde Ahmet terapi desteğinin yanı sıra kendinin terapisti olma konusunda birçok sorumluluk aldı ve sürecin sonunda bunu öğrendi. Benim bu süreçteki rolüm, bu çerçeveyi içselleştirmesini sağlamak oldu.

1. Uyanık Kal:

Ahmet terapiye başladığında sorunlarına bir patoloji gözüyle bakıyordu. *"Bende depresyon var, kaygı bozukluğu var,"* şeklinde belli yakınmaları vardı. O yüzden de internette benim depresyonla ilgili bir yazımı okuyup hoşuna gittiği için bana başvurmuştu ve beklentisi; *"Bende depresyon ve kaygı bozukluğu var. Bunun da temelinde özgüven problemi yatıyor. Bu bozukluğu terapi ile tedavi etmenizi istiyorum,"* şeklindeydi.

Ancak yaşanan psikolojik güçlüklere birer hastalık, bozukluk gibi bakmak yerine hangi ihtiyaçların karşılanmadığına yönelik birer işaret olduğunu düşünmek gerekiyor. O yüzden de Ahmet'i daha detaylı bir şekilde, durumundaki işaretleri de göz önünde bulundurarak anlamaya çalıştık. Acaba bu sorunlar, yaşadığı bu sıkıntı hisleri ona ne söylemeye çalışıyordu?

Bunu uyanık kal aşamasında daha detaylı olarak konuştuğumuzda yaşadığı depresyonun, kaygı ve özgüven sorunlarının kendisine ne söylemeye çalıştığını daha iyi duymaya başladı. Duygularının ve bedensel hislerinin kendisine artık zamanın ilerlediğini, buna daha fazla seyirci kalmak istemediğini söylediğini anladı.

Ahmet, yaşadığı karın ağrılarının, yüz kızarmalarının, çarpıntı hissinin, utanç hissinin, mutsuzluğunun, esasen tüm bu duygularının ve bedensel hislerinin arkasında- "Titre ve kendine gel, bir şeyler yap, zaman geçiyor," sinyalinin olduğunu fark etti. Bu hisleri dinledikçe saygı ve sevgi-bağ kurma ihtiyacının önemini daha net gördü. Kendine saygı duymak, kendi yeterliliğine güvenmek istiyordu ve aynı zamanda da bağ kurduğu, sevgiye dayalı ilişkilerinin, yakın bir ilişkisinin olmasını istiyordu.

2. Yazarak Düşün:

Hislerine uyanık kalıp, ilgili ihtiyaçlarını fark ettiğinde asıl sorununun biraz daha netleşmeye başladığını gördü. Zihnindekileri gözlemlemeye, hislerine, duygularına, ihtiyaçlarına uyanık kalmaya devam etti.

Bizim sürecimizde yazılı olarak kendini her iki seans arasında günlük olarak gözlemledi. Her günün sonunda o gün ön plana gelen noktaların neler olduğunu gözlemleyerek bir günlük tutar gibi not aldı. Kendine belli güçlü sorular sordu. *"Ben bu hisleri ne zamandır yaşıyorum?"* sorusunu ara ara kendisine sorarak gelen çağrışımlara açık olmaya çalıştı.

Özgüven sorunlarının temelinde utanç hissettiği birkaç olayın ön plana çıktığını tespit etti. Seansta bu olayların üzerinde mahkeme tekniği yöntemi ile çalıştığımızda bakış açısını düzeltmek ona iyi geldi. Örneğin, ortaokuldayken boyuyla dalga geçildiği bir olayı hatırlamıştı. Bu olayda özellikle platonik olarak âşık olduğu kızın, kendisiyle dalga geçen kişileri duyunca güldüğünü gördüğünde büyük bir utanç yaşamıştı. Bundan dolayı da *"Kimse artık beni beğenmeyecek, ben beğenilecek biri değilim. Herkes benimle dalga geçecek, kimse bana saygı duymayacak,"* gibi düşünceleri vardı.

Bu olay onun için önemli kırılma noktalarından biriydi. Ancak bu olayı mahkeme yöntemiyle daha detaylı bir şekilde analiz ettiğinde, kendi avukatını pek de konuşturmadığını fark etti. Avukat daha çok devreye girip konuşmaya başladığında, aslında kendisine saygı duyan kişilerin olduğunu, bu kişileri hatırladığında aslında kendini fazla ezdiğini fark etti.

Onu aslında en çok ezen kişinin kendisi olduğunu anladı. Bunun yanında, şimdiki aklıyla o zamanda olsa, bununla nasıl başa çıkabileceğini imajinasyonla hayalinde canlandırarak görmek kendisine iyi geldi. *"Şimdiki aklım olsa kendimi daha net bir şekilde ortaya koyardım, tepki gösterirdim ya da aldırmayabilirdim,"* şeklindeki geniş bir davranış repertuvarı ile birlikte konuya daha farklı şekilde yaklaşabileceğini görmeye başladı.

"Benzer durumda olan kişiler, bu gibi sorunlarla o zamanlar nasıl başa çıkıyordu? Diğer çocuklar nasıl başa çıkıyordu?" diye düşündüğünde de belli fikirler zihninde şekillenmeye başladı. O zamanlar yaşadığı bu özgüven kırılmalarının zaman içinde nasıl dallanıp budaklandığını, yaşamdan aldığı keyfi nasıl azalttığını, kendi potansiyelini hayata geçirme konusunda kendisini ne kadar

geride tuttuğunu görmek, bir yanıyla daha çok üzülmesine neden oldu. Bir nevi geçmiş zamanın yasını tutmaya başladı. Ancak yaşadığı bu depresyonu analiz ettikçe, daha çok detaylandırdıkça hayatında bir şeyleri artık değiştirmenin ve adım atmanın ne kadar önemli olduğunu gördü.

Aslında içinden bir sesin kendi iyiliğini düşündüğünü ve bu yüzden de titreyip kendine gelmesi için belli işaretler gönderdiğini düşünmesi ona iyi geldi. Kendi içinde bazı taşların daha da oturmaya başladığını, iç huzurunun biraz daha artmaya başladığını gördü. Saygı ihtiyacı, sevgi-bağ kurma ihtiyacı konusunda hayatında neleri güncelleyebileceğini düşündü ve bu konuda beyin fırtınası ile belli planlar yaptı.

3. Aksiyona Geç:

Yaşadığı sorunları analiz ettikten sonra bazı kararlar aldı ve farkındalıklarını yavaş yavaş uygulamaya geçirmeye başladı. Attığı adımların hepsi, hayatını daha çok sahiplenmeye başladığını gösteriyordu. Bu süreçte derslerine çalışıp üniversite sınavına tekrar girip burslu bir şekilde iyi bir üniversiteyi kazandı. Orada arkadaş çevresi oluşturmaya başladı. Özgüvenini artıracak şeylerin üzerine gitme alışkanlığını devam ettirdi. Özellikle sosyal ilişkilerinde daha girişken olmaya, daha çok insanla tanışmaya çalıştı.

Üniversitede de derslerine düzenli çalışıp hocalarının dikkatini çeken başarılar elde etti. Tüm bu süreçte artık olumlu adımlar attığı için biz daha seyrek aralıklarla görüşüyorduk.

Aksiyona geçme basamağına ilişkin bir örnek olarak burada yazdıklarım üç-dört senelik, uzun bir süreci kapsıyor. Ahmet, yaşadığı sıkıntılara karşı uyanık kalıp bu sıkıntıların kendine verdiği mesajları yazarak düşünme basamağında iyi bir şekilde analiz ettiği için belli aksiyonlar alırken, hayatında bir şeyleri güncellerken motivasyon ve kararlılığını koruyabildi. Tabii ki bu süreçte zorlandığı noktalar da oldu.

4. Ne Olduğunu Takip Et:

Bu süreçte yaşadığı zorlukları, yine yazılı düşünme yöntemiyle birlikte notlar aracılığıyla takip etti. Kendinin terapisti olma sürecinde de olduğu gibi takıldığı noktalarda, özellikle yazarak düşünme basamağında öğrendiği prensipleri uygulayarak buradan belirli aksiyon planları çıkardı.

Süreç içerisinde, beyin fırtınası yapmasının da katkısıyla oluşturduğu planları uygulamaya başladı. Seyrek aralıklarla üç ayda bir, altı ayda bir ya da senede bir olarak kendi kendinin terapisti olma noktasında neler yaptığını konuştuğumuz seansları sürdürmeye devam ettik. Bu noktalarda bizim yaptığımız çalışmalarda özellikle daha da hızlandırmak istediği, takıldığı noktaları analiz edip bazı ek -yöntemler, araçlar- kullandığımız da oldu.

Örneğin, bu süreçte yakın bir ilişkiye başlamakla alakalı bir deneyimi oldu. Sosyal ilişkilerin ötesinde hayatına birini almakla alakalı belli kaygıları vardı. Bu kaygılara neden olan bir konuyu ele alıp işlediğimizde ve bununla bağlantılı olan olumsuz birkaç deneyimi, geçmişte yaşadığı travmayı EMDR yöntemi ile birlikte ele alıp işlediğimizde, bu blokajı da aşmış oldu ve o anlamda da olumlu gelişmeler yaşadı.

Ahmet'in hikâyesi Uyan Yöntemi'nin terapi sürecinde de kullanılabileceğini gösteriyor. Ahmet ile çalışırken henüz Uyan Yöntemi eğitimlerini vermediğim için bu tür bir eğitim programı yoktu. O yüzden de seanslarımızda bu çerçeveye uygun şekilde ilerleyip dört basamaklı modeli seanslar içerisinde öğrettim. Eğer Ahmet şu anda okuduğun tarzda bir kitabı okusaydı ya da Uyan Yöntemi eğitim programına katılıp bu sistemi öğrenseydi, muhtemelen terapi desteği almadan da kendi Kendinin Terapisti Olma Sistemi'ni uygulayabilecekti.

Terapi sürecinde benim rolüm bu çerçeveyi uygulamasına eşlik etmek oldu. Asıl işi yapan Ahmet'ti. Uzun lafın kısası Uyan Yöntemi ile kendi kendinin terapisti olmayı öğrenmek kesinlikle mümkün.

Vaka 3: Kişisel gelişim kaynaklarını verimli kullanmak isteyen kişi

Kendinin terapisti olma sürecinde seninle paylaşacağım üçüncü örnek, uzmanların kişisel gelişim kaynaklarından, kitaplarından, videolarından nasıl faydalanabileceğini göstermesi açısından yararlı olacak. Bu örnekte, tamamen kendi çabalarınla ihtiyacına uygun bilgi kaynaklarına nasıl karar verebileceğine, bu kaynaklara nasıl ulaşabileceğine ve daha sonra bunları nasıl kullanabileceğine yönelik örnek bir durum paylaşacağım.

Özellikle, dijital ortamda araştırma yapma konusunda kendinin terapisti ol çerçevesini nasıl kullanabileceğini sunması nedeniyle, bonus eğitim olarak paylaştığım bu örnek durumu anlattığım videoyu izlemeni öneririm. Bunu yazılı olarak değil de video eğitim formatıyla paylaşmayı tercih ettim. Çünkü dijital ortamda araştırma yapmanın, yine dijital araçlardan faydalanılarak anlatılması, konunun takibini yapabilmen için kolaylaştırıcı olacaktır. Bu eğitim videosunun linki e-posta üzerinden sana gönderilecektir. Eğer bu e-posta eline ulaşmazsa iletişim bilgilerinden bana ulaşabilirsin.

BÖLÜM III
KENDİNİN TERAPİSTİ OLMAKLA İLGİLİ BEŞ MİT

Kendinin terapisti olmanı sağlayan Uyan Yöntemi'nin temel amacı kendi kendine yardımcı olabilmektir. Bu yöntemi benim az önce paylaştığım gibi bir hayalini gerçekleştirmek, sıkıntılarınla başa çıkabilmek gibi pek çok amaçla kullanabilirsin. *"Bu aşamada kendi kendime yardımcı olmamın dışında hangi durumlarda profesyonel destek alarak ilerlemeliyim? Kendi kendime başa çıkmaya çalışmam ne kadar doğru?"* gibi bazı soru işaretlerin ve kafa karışıklıkların olabilir. Buna karar verme konusunda dört analize dayanan etkili bir modeli *Yol Haritanı Bul* adlı kısa eğitimimde anlatıyorum ve sadece bu eğitimi alanlara özel olarak belirli aralıklarla canlı yayınlar yaparak kişisel soruları toplu olarak cevaplandırıyorum.

Bu kitabı, kendi kendine destek olmaya, kendinin terapisti olmaya karar verip yola çıktığın noktada sana destek olacak bir çerçeve olarak doğrudan kullanabilirsin. Uzun vadede verimli sonuçlar elde edebilmek için bu süreçte bazı zihinsel virüsleri temizlemen gerekebilir. Kendi kendine yardımcı olmakla alakalı bazı doğru bilinen yanlışlar var. Uyan Yöntemi'nin sağlıklı şekilde kullanılabilmesi için bu doğru bilinen yanlışları-mitleri düzeltmenin önemli olduğunu düşünüyorum.

1. "Psikolojik güçlüklerin çözülmesi için psikoterapi şarttır."

Psikolojik güçlüklerin çözümlenmesi konusunda kendi kendine yapabileceğin çok şey var. Açıkçası terapide de yapmaya çalıştığımız şey, kendi kendine yardımcı olabilmeni kolaylaştırmaktır. Bunu bir terapist olarak söylüyorum.

Terapi alırken Uyan Yöntemi gibi bir çerçeveyi terapist senin adına takip edebilir ancak böyle olsa bile asıl işi sen yapıyorsun. Açıkçası Uyan Yöntemi'ni, terapistlerin uygulamalarının sadeleştirilmiş bir versiyonu olarak düşünebilirsin. Biz terapistler de danışanlarımıza, Uyan Yöntemi'ne çok benzeyen basamakları takip ederek yardımcı olmaya çalışıyoruz. Tabii ki terapistlerin faydalandığı çok daha karmaşık uygulamalar var.

Bu kitabın çerçevesini çok aşacak, hatta bunların hepsini yazsam birkaç kitabı dolduracak kadar kompleks uygulamalarımız söz konusu. Dolayısıyla bir terapistle çalıştığında senin kişisel ihtiyaçlarına uygun manevraları hızlı bir şekilde yapıp bu süreci daha verimli şekilde geçirmeni tabii ki sağlayacaktır. Ancak terapistin sağlayabileceği bu gibi avantajlar olsa bile, birçok durumda öncelikle senin yapabileceğin çok şey var. Eğer bu sistemi yazılı bir şekilde ve sistematik olarak anlattığım çerçeve ile uygularsan birçok durumda terapi almadan da kendi kendine yetebildiğini görebilirsin.

Bu noktada tekrar hatırlatmak istediğim bir konu var; tıkandığın noktalar olduğunda ve bu tıkanıklığı kısa vadede çözemeyecek gibi hissediyorsan psikolojik destek alabilirsin. Kendi kendinin terapisti olma sürecinde tıkandığın noktada bir terapistten destek alabilir, bu sürece paralel Uyan Yöntemi'ni uygulamaya geçirebilirsin.

Böylelikle, çok daha verimli bir yol izlemiş olursun. Çünkü daha önce de anlattığım gibi psikoterapi çalışmalarının etkinliğine bakıldığında terapinin verimliliğini çok büyük oranda etkileyen faktör, danışanın kendi kaynaklarını aktif olarak kullanmasıdır.

Terapistin etki gücünün sanılanın aksine daha kısıtlı olduğu görülmektedir. Ama tabii ki kendi kaynaklarını, kapsamlı bir çerçeveyle, daha verimli bir şekilde kullanmanı sağlaması açısından terapistin sağlayacağı birçok avantaj olacaktır. Bazen kendi kendine fark edemeyeceğin ufak nüansları bile birisinin sana göstermesi, büyük değişimler yaratabiliyor.

2. "Psikolojik bozukluklarda ilaçsız şekilde kendi kendine çözüm bulunamaz."

İlaçlar bazı dirençli psikolojik güçlüklerde faydalı hatta gerekli olsa bile birçok psikolojik güçlükte ilaçsız olarak yapılabilecek şeyler vardır. Çamura saplanmış bir araba üzerinden bunu daha kolay anlatabilirim. Bir araba düşün; çamura saplanmış ve patinaj yapıyor. Bu araba patinaj yaparken gaza daha fazla basmak, herhangi bir fark yaratmayabilir çünkü ne kadar gaza basarsan bas arabanın tekerleği çamurun içinde kaydığı için arabanın hareket edememesine neden olur.

Bu noktada, arabayı çamurdan çıkarabilmek için farklı bir şey yapmak, örneğin, dışarıdan destek almak gerekebilir. Birinin arabayı itmesi, arabanın çamurdan çıkmasını sağlayabilir. İşte bu durumda gaza basmak anlam kazanır. İlaçları da yarattığı etki nedeniyle bu minvalde düşünebiliriz.

Üstün başın çamur içinde, balçığa saplanmış şekilde patinaj yaparken ilaç desteği alman, oradan kurtulmana yardımcı olabilir. Bazen o çamurdan çıkmak yeterli olurken çoğu zaman direksiyonu nasıl kullanacağını bilmediğin için sorun yaşarsın ve çamurlu yollara girebilirsin. Direksiyonu kullanma noktasında ise ilaçların sana doğrudan sağlayabileceği bir destek olmayacaktır.

Belki araba yola çıktı, artık hareket halindesin, öncekine göre daha iyisin ama direksiyonu nasıl kullanacaksın? Bu arabayı nereye götüreceksin? Karşına belli engeller çıktığında nasıl manevralar yapabileceksin? Bu konudaki soru işaretlerini gidermek için senin kendi içinde bazı şeyleri çözümlemen, belki de terapi des-

teği alman gerekebilir. Psikolojik güçlüklerde ilaç kullanımı konusunda son kararı tabii ki psikiyatristin verecektir. Ama hemen *"Benim durumum ilaç kullanmayı gerektiriyor,"* gibi bir önyargı içine de girmemeni öneririm.

Bu gibi durumlarda karar vermeni kolaylaştırma konusunda birçok fikir verdiğim *Yol Haritanı Bul* eğitimimde de paylaştığım gibi özellikle şu tür durumlarda öncelikle psikiyatrik ilaç desteği alınması gerekir:

- Majör depresyon,
- Şizofreni gibi psikotik bozukluklar,
- Bipolar bozukluk,
- Şiddetli OKB,
- Disosiyasyon (kimlik bölünmesi, kendine-gerçekliğe yabancılaşma),
- Alkol-madde bağımlılığı,
- Ciddi yeme bozuklukları (anoreksiya, bulimia),
- Diğer dürtü denetimi ve yıkıcı bozukluklar (antisosyal kişilik bozukluğu, kleptomani), cinsel sapkınlıklar (parafili), cinsel kimliğinden memnun olmama, nörolojik bozukluklar (demans, alzheimer vb.).

Kendinin terapisti olma sürecinde, Uyan Yöntemi'nin basamakları doğru şekilde uyguladığında bir uzmana gidip ilaç kullanman ve/veya terapi alman gereken bir durum varsa bunu hızlı bir şekilde anlayabilme şansın olacaktır.

Ne olduğunu takip et basamağında zaten sürecin nasıl gittiğini, tıkanıklık yaşayıp yaşamadığını ve tıkanıklığı aşma konusunda başka hangi kaynakları kullanman gerektiğini düşüneceksin. İşte o noktada buraya kadar anlattığım prensipleri göz önünde tutup gerektiğinde bu konuda sana yardımcı olabilecek bir uzmana başvurabilirsin. Uzmandan destek alırken de Uyan Yöntemi'ni kullanarak paralel şekilde kendinin terapisti olmayı öğrenebilirsin.

3. "Psikolojik sorunlarda mutlaka çocukluğa inilmelidir."

Birçok sorunun temelinde işlememiş, irili ufaklı çocukluk deneyimleri vardır. Bu yüzden de psikolojik destek konusu düşünüldüğünde *"Mutlaka bu çocukluk deneyimleri işlenmelidir, bunlara uzun uzun odaklanılmalıdır, gerçek değişim ancak bu şekilde sağlanabilir,"* gibi bir görüş olabiliyor. *"Bu yüzden de kendine destek olma ancak çocukluk travmaları ile çalışabilecek bir terapistin desteği ile mümkündür," g*ibi bir düşünce akla gelebiliyor.

Ancak esas değişimi sağlayan şey geçmişle yüzleşip travma terapisi yapmak değil, deneyimlerden öğrenilen kalıpların kararlı şekilde esnetilmesi, güncellenmesidir. Bu esnetmeyi, güncellemeyi sağlamak için sadece çocukluk travmalarının işlenmesine ağırlık veren türde bir destek almana gerek yoktur.

Uyan Yöntemi'nin kendi yapısında, geçmiş yaşantıları da analiz ettiğin noktalar mevcut. Çocukluk travmaları çalışması açıkçası çok geniş bir konudur. Beş haftalık Uyan Yöntemi eğitim programımda bu kitapta anlattıklarımın çok daha derinleştirilmiş versiyonlarını birçok farklı araç ve yöntemle öğretiyorum. Yine de bu kitapta öğrendiğin çerçeve, çocukluk travmalarının üzerinde çalışmak için yeterli olabilir.

Bunun için, odak noktasını geçmişe çevirerek uyanık kalma, yazarak düşünme, aksiyona geçme ve ne olduğunu takip etme basamaklarının tümünden faydalanabilirsin. Ancak geçmişe odaklanıp o kısımları işlemek, yapılabilecek şeylerden sadece biridir. Bunun dışında odaklanman gereken daha birçok farklı nokta vardır.

Sistemi tekrar hatırlatacak olursam, buradaki en önemli nokta, *"Şu anda hayatında karşılanmamış ihtiyaçlar neler? Bunların karşılanması için nelerin güncellenmesi gerekiyor?"* sorularına odaklanmaktır. Kendine sorman gereken esas soru budur. Çocukluktan itibaren öğrendiğin belli kalıplar, şimdiki hayatında ihtiyaçlarını karşılamanı engelliyorsa bu noktada tabii ki bu kalıplara odaklanacaksın.

Örneğin, iş yerinde yöneticine karşı açık olamamak, ondan çekinmek gibi bir sıkıntın varsa ve bu nedenle bazı dezavantajlar yaşıyorsan belki de otorite figürleri karşısında yaşadığın kaygının kökenlerini çocukluk döneminde araman gerekiyordur. Kimi zaman çocuklukta ebeveynler ya da öğretmenlerle yaşanan irili ufaklı olumsuz deneyimler, bazı kalıpların oturmasına neden oluyor.

Bu kalıpları esnetebilmek için o dönemleri yeniden analiz etmek faydalı olabiliyor ancak bu zorunlu bir şey değildir. Kararlı bir şekilde geçmişten gelen kalıpları alışkanlık prensibiyle, özellikle de aksiyona geçme basamağına odaklanarak işlemen mümkün. Örneğin, yöneticine ifade etmek istediğin şeyleri düşünüp hazırlık yaparak, daha sonra seni kaygılandıran durumlarla yüzleşip ilerlemen mümkündür. Bu gibi deneyimler biriktikçe, aslında otorite karşısında kendini ifade edip hakkını savunabildiğini göreceksin.

YouTube kanalımda da paylaştığım gibi, bu gibi *düzeltici duygusal deneyimleri* yaşadıkça travmalara doğrudan odaklanmadan da bir şeyleri dönüştürüp güncellemek mümkündür.

4. "Sorunları düşündükçe kafaya daha çok takarsın. O yüzden çok kurcalamamak lazım."

Kafaya takma ve bunalma sorununun en önemli nedeni, bastırılan ya da işlenmemiş, çözümlenmemiş konuların varlığıdır. Dolayısıyla da bu bastırmayı çözümlemek ve sorunları aşabilmek için bu olayları, konuları, durumları işlemek gerekiyor. Ama tabii ki, bunları uygun yolla işlemen gerekli. İşe yaramayan aynı şeyleri yapıp farklı sonuçlar beklemek yanlıştır. Bu nedenle, Uyan Yöntemi'ndeki dört basamak sistematik olarak farklı stratejileri takip etme ve farklı sonuçlar alma fırsatı verebilir.

Eğer karşılanmamış ihtiyaçların varsa bunları kafaya takmalısın ve bir çözüm arayışına girmelisin. Sonuç olarak bir şeyleri bastırdıkça ilgili ihtiyaçlar karşılanmamaya devam eder. Tabii ki

hayatımızda bazen bazı ihtiyaçlarımızı istediğimiz oranda karşılayabilecek kaynaklarımız olmayabilir. Bizim dışımızdaki faktörler bizi bazen kısıtlayabilir.

Örneğin, ekonomik kriz, adalet sistemindeki eksiklikler, sorunlu bir yakına sahip olmak, sağlık sorunları gibi somut sorunlar tamamen bizim kontrolümüzde olmayan ama hayatımızı etkileyen konulardır. Bundan dolayı çözüm demek, bazen de bir şeyleri var olduğu haliyle kabullenme anlamına gelebilir. Bu da, bu noktada bazı ihtiyaçların karşılanmasını belli oranlarda kenara koyman gerektiğin anlamına geliyor.

Her ne olursa olsun sağlıklı ve bilinçli bir şekilde karşılanmayan ihtiyaçlarını kafaya taktığında, bu durumlarla ilgili ihtiyaçları az ya da çok karşılamaya yönelik bir sonuca ulaşacaksın demektir. En önemlisi, kendi hislerine, duygularına, ihtiyaçlarına uyanık kaldığın, bunları daha sonra analiz ettiğin için sağlam bir zemin oluşturmuş olacaksın. Devam eden süreçte, aksiyona geçip bir şeyleri değiştirdiğinde ya da durumu kabullendiğinde daha huzurlu olduğunu fark edeceksin. Böylece bir şeyleri kabullenmen çok daha kolay olacak.

5. "Kişisel gelişime yönelik kitaplar, eğitimler, videolar faydasız, boş işlerdir."

Kişisel gelişim kitaplarına, eğitimlerine yönelik negatif bir algı söz konusu. Bunu söyleyen kişiler, ya kişisel gelişim alanına zamanında biraz ilgi duymuş ama pek bir fayda görmemiş kişiler oluyor ya da bu tür konulara önyargılı yaklaşan ve genelde de sorunları bastırmayı tercih eden kişiler olabiliyor.

Açıkçası kaliteli ve bilimsel temellere dayanıp yazılmış kitaplar ve verilen eğitimler değerlidir. Bu tür kitaplardan, eğitimlerden, kaynaklardan öğrendiğin bilgileri Uyan Yöntemi'ne benzer bir çerçeve ile uygulamaya çalışırsan bu bilgiler hayatında büyük değişimler yaratabilir, kişisel gelişim sürecine büyük katkı sağlayabilir.

Tabii ki burada daha önceki bölümlerde de vurguladığım gibi gözden kaçırmaman gereken ve Uyan Yöntemi'nin de önemli prensiplerinden biri olan bir konu var: Kullanmadığın bilgi sadece tespit düzeyinde kalır ve hayatında herhangi bir fark yaratmaz. Hatta canını daha çok sıkabilir.

Yaşadığın sıkıntılarda, problemlerde farkındalık düzeyin düşük olduğunda bir dönem cahil mutluluğu yaşayabilirsin. Bir şeylerin farkında değilsen, bilmiyorsan bunun acısını da yaşamazsın.

Ancak uyku halinden uyanabileceğini, farklı bir yaşama geçiş yapabileceğini keşfettiğinde artık bu tür bir cahil mutluluğun kalmaz. Yaşadığın sıkıntılarda, karşılanmayan ihtiyaçlarınla bağlantılı olarak kendinin de sorumlu olduğun noktaları ve bir şeylerin değiştirilebileceği gerçeğini fark ettiğinde, bu gerçekle yaşayıp bir taraftan da karşılanmayan ihtiyaçlarına seyirci kalmak acı verir. Çünkü içinden bir ses, *"Bir şeyler daha farklı olabilir, bunu biliyorum ancak bunu değiştirme konusunda üstüme düşeni yapmıyorum,"* der.

Bu gerçeğin bilincindesindir ve tabii ki bunu düşünmek rahatsız edicidir. Eğer gerçek bir değişim, dönüşüm yaşamanı sağlayacak bilgileri kullanmazsan "*Biliyorum ama yapamıyorum,"* sıkıntısı yaşarsın. Bu noktada sorun, kişisel gelişim kaynaklarından öğrendiğin bilgilerde ya da bu sektörün kendisinde değil. Sorun, bu bilgileri sistematik şekilde hayata geçirememektedir. Bu noktada kendinin terapisti olma sürecinde karşılaşabileceğin bir numaralı soruna geçebiliriz.

"Biliyorum ama yapamıyorum."

"Okuduğum, izlediğim şeylerde tespitler var ama bunları nasıl uygulayabileceğimi bilmiyorum. Bunları hayata geçirebileceğimi pek sanmıyorum."

Belki de bu kitabı okurken de zihninden benzer düşünceler geçiyor. *"Uyan Yöntemi'ndeki dört basamağın mantığını az çok biliyorum, başka kaynaklardan da öğrendiğim konularla örtüşüyor.*

Akla yatkın ve mantıklı ama bunları nasıl uygulayacağım? Yapamıyorum, içimden gelmiyor. Daha önce benzer şeyleri denediğimde her seferinde çok zorlandım ve yine aynısı olacak. Hayal kırıklığına uğrayacağım," gibi düşüncelerin, çekincelerin olabilir.

Aslında bu sorunun basit ve tek bir çözümü var. O da Uyan Yöntemi'nin mantığında gizlidir. "Biliyorum ama yapamıyorum," sorununun en hızlı ve tek çözümü *Uyan Yöntemi'nin basamaklarını atlamadan ve her basamağa eşit önem vererek bunları uygulamaktır.*

Bir şeylerin değiştiğini sana gösterecek nokta üçüncü basamaktaki aksiyona geçmektir. Dolayısıyla da kişisel gelişim kaynaklarından bir şeyler öğrendiğinde, bunları aksiyona geçme basamağında uygulamaya koymazsan sonuçlarını göremezsin. Ancak Uyan Yöntemi'nde aksiyona geçmek, basamaklardan sadece bir tanesidir. Tek başına hemen aksiyona geçmek, adım atmak, bir şeyler yapmak kolay değildir. Muhtemelen daha önce böyle yapmaya çalıştın ve işe yaramayınca da sorunu kişisel gelişim kaynaklarında gördün. İç dünyanda neler olduğunu kendi içinde gözlemleyip uyanık kalmadan ve fark ettiklerini analiz edip bakış açını derinleştirmeden hemen bazı taktikleri, stratejileri öğrenip "*Bunları aksiyona geçirmeliyim, uygulamalıyım,"* şeklinde hareket edersen hayal kırıklığına uğrarsın. Çünkü aksiyona geçmenin öncesinde iki ve sonrasında bir basamak daha var. Bu sistemi-çerçeveyi eksik bir şekilde, direkt ortasından uyguladığında "*Biliyorum ama yapamıyorum,"* tarzı sorunları yaşarsın.

Yöntemin basamaklarını eksiksiz şekilde uygulayınca bu tür bir sorun ortadan kalkacaktır. Kendine yardım etme, kendinin terapisti olma sürecinde sorun yaşayan kişilerin hepsinde istisnasız şekilde gördüğüm problem, basamakları atlamak oluyor.

Burada biz terapistlerle bağlantılı bir paylaşım yapmak istiyorum. Özellikle mesleğe yeni başlayan terapistler başta olmak üzere, deneyimli terapistler olarak bizler de ihtiyaç duydukça süpervizyon denilen bir destek alırız.

Süpervizyon desteğinde bizden daha kıdemli olan terapist meslektaşlarımıza danışarak *"Danışanlarımızla yaşadığımız güçlüklerde ne gibi çözüm yolları bulabiliriz, tıkanıklıklarımızı nasıl aşabiliriz?"* sorularının cevabını arıyor, birlikte süreci değerlendiriyoruz.

Burada süpervizyon veren yani bize danışmanlık yapan meslektaşlarımızın odağı; bizim çerçeveyi ne kadar doğru bir şekilde uyguladığımız, nerelerde bir şeyleri atladığımız üzerine oluyor. Genç meslektaşlarımıza ben de süpervizyon desteği verebiliyorum. Kendi deneyimlerimden yola çıkacak olursam bu çalışmalarda, süpervizyon verdiğim meslektaşlarımda da Uyan Yöntemi'nin dört basamağındaki aktivitelere dikkat ettiğimi söyleyebilirim.

1. Danışanın duygularına, ihtiyaçlarına, düşüncelerine ne kadar uyanık kalabilmiş, onu ne kadar anlayabilmiş?
2. Danışanın mevcut durumunu ne kadar iyi analiz edebilmiş? Geçmiş yaşam etkenlerinin şimdiki zamana ve geleceğe olan etkilerinin ne kadar farkında? Onu derinlikli bir şekilde tanımaya yönelik gerekli olan soruları ne kadar sorabilmiş? Bakış açısıyla alakalı belli kalıpları ne kadar ortaya çıkarabilmiş?
3. Danışanın kendi kaynaklarını fark edip aksiyona geçme noktasında ne tür çalışmalar yapmış?
4. Tüm süreci ne kadar etkili bir şekilde takip etmiş? Danışanın zorlandığı noktaları ne kadar iyi fark edebilmiş? Derli toplu şekilde süreci ne kadar iyi yönetebilmiş?

Görüşmelerimde, bu noktalara odaklanıyorum. *"Bu aktivitelerde acaba bir eksiklik var mı?"* diye değerlendiriyorum. İstisnasız bir şekilde süpervizyon verdiğim meslektaşlarımın tamamında da yukarıda bahsettiğim noktaların en az birinde bir eksiklik görebiliyorum. Tabii ki ben de süpervizyon desteği alırken gözümden kaçan noktalar olabildiğini fark edebiliyorum. O yüzden de bu tür bir sistemi, bu tür bir çerçeveyi kendi kendine hatırlatman, bu gibi konuları ihmal etmemeni sağlaması açısından faydalı olacaktır.

Bu yüzden de Uyan Yöntemi online eğitim programında 1 yıl boyunca, Uyananlar Kulübü olarak adlandırdığım aylık online buluşmalar gerçekleştiriyoruz. Bu buluşmalarda o ayın temasına yönelik kısa bir eğitimin yanı sıra soru-cevap imkanı sağlayarak yöntemde ustalaşmak isteyen kişilere bir nevi kendi kendilerinin terapisti olmaları konusunda süpervizyon desteği sağlıyorum. Özetle, kitabın birçok yerinde vurguladığım gibi kendine ya da bir başkasına yardımcı olma sürecinde bir çerçeveyi izlemek sağlıklı ve verimli sonuçlar alınmasını sağlayacaktır.

BÖLÜM IV
SIK SORULAN ON SORU

Kendinin terapisti olma sürecinde Uyan Yöntemi'ni uygularken aklına birçok soru takılmış olabilir. Örneğin, *"Tamam, güzel. Yöntemin aşamaları aklıma yatıyor, insanlar uygulayıp fayda da sağlıyormuş ama ben yapabilir miyim?"* gibi bir soru gelebilir. Uyan Yöntemi online eğitim programımda her bir basamağı uygulama konusunda birçok araç ve kavramı öğretiyorum. Eğitim programına katılanların hak kazandıkları 1 yıllık Uyananlar Kulübü üyeliğiyle birlikte aylık online buluşmalarla farklı konularda yöntemi içselleştirme üzerinde çalışıyoruz. Bu yayınlarda birçok üyenin kişisel sorularını cevaplandırıyorum. Aşağıdaki bölümde, bu eğitim programında en sık karşılaştığım soruları içeren ve kendinin terapisti olma sürecinde Uyan Yöntemi'ni uygulama noktasında faydalı olabilecek sorulardan on tanesinin cevaplarını bulabilirsin. Bu soruların cevaplarını öğrendiğinde yöntemi içselleştirme ve ince ayar yapma konusunda kafanda bazı şeyler daha da netleşecektir.

Soru 1: "Ne hissettiğimi bilmiyorum, Uyan Yöntemi'ni nasıl uygulayacağım?"

Ne hissettiğinin farkında olman uyanık kal basamağı olan birinci aşamada çok önemlidir. Hislerine yönelik farkındalığını tıpkı kas geliştirir gibi, çabaladıkça geliştirebileceğini söyleyebilirim. Algıların ne kadar açık olursa olası sorun işaretlerini de o kadar kolay fark edebilirsin. Uyanık kal basamağında özellikle bedensel hislerine ve duygularına yönelik farkındalığını yüksek tutabilmen önemli. Bunu geliştirmen için bunlara karşı uyanık kalıp gündemde tutman gerekiyor. Yazılı hatırlatıcılar kullanabilirsin, telefonda günlük alarm kurabilirsin ve bu hatırlatıcı araçlara şunları yazabilirsin:

- Bedensel olarak nasıl hissediyorum?
- Şu anda hangi duygularım ön planda?

Hatırlatıcılara bu soruları yazarak bu sorularla her karşılaştığında cevaplamaya çalışabilirsin. Böylece bedensel hislerine ve duygularına karşı daha uyanık kalman mümkün olabilir. Duygusal ve bedensel farkındalığı artırma konusunda kaslarını geliştirebilmek için birçok farklı yol ve yöntemi kullanabilirsin. YouTube kanalımdaki birçok video, farkında olmadıklarını fark ettirme konusunda sana belli ipuçları verecektir. Farkında olmadığın duygularının neler olduğunu böylece daha iyi anlayabilirsin.

Son yıllarda popülerleşen mindfulness meditasyonlarını da öneririm. Mindfulness kavramı, zihindeki düşüncelere uzaktan bakabilme ve daha büyük resmi görebilmek ile ilgili bir kavramdır. Akışa bırakma ve anda ne varsa onu fark edebilme açısından iyi bir çalışmadır. Ayrıca düşüncelere daha steril bir şekilde, bir düşünceye takılıp diğerlerini ihmal etmeden bakabilmeyi sağlıyor.

Mindfulness egzersizlerini yaparak anda kalabilme konusunda önemli bir avantaj elde edebilirsin. Mindfulness konusunda son zamanlarda Türkçeye çevrilen ve bizim dilimizde de yazılan bir-

çok kitap var. Bunları araştırıp okuyabilirsin. Normalde biz terapide senin adına hislerini ve duygularını fark etmeye çalışıyoruz. Tanımlayamadığın hislerini dillendirme konusunda sana yol gösterip bunları birlikte keşfedebiliyoruz.

Uyan Yöntemi online eğitim programında verdiğim ek araçlarla ve canlı soru-cevap oturumlarıyla bu konuda daha yakın şekilde destek oluyorum. Uyan Yöntemi'nin ilk basamağı olduğu için uyanık kalma aşamasında hislerini, duygularını fark etme konusunda kendini geliştirmeye kesinlikle önem vermeni ve bu konuyu ihmal etmemeni öneririm.

Soru 2: "Yapabilir miyim?"

Kendi kendinin terapisti olabilirsin. Küçük adımlarla bu gayet mümkündür. Tabii ki beklentilerini gerçekçi tutup kolaydan zora doğru adım adım, aşamaları atlamadan ilerlemen çok önemlidir. Ne olduğunu takip et basamağında, halihazırda elde ettiğin sonuçların ihtiyaçlarını karşılama konusunda ne kadar faydalı olup olmadığını takip edeceksin.

Zorlandığın noktalarda bunu fark edip çözüm yolları bulabilmen bu sistemle mümkün olacaktır. *"Ya kalıcı sonuçlar alamazsam?"* gibi bir çekincen olabilir. Ancak gözden kaçıracağın şeylerin sayısını azaltmak için ne olduğunu takip etme basamağını zaten uygulayacaksın.

Eğer üzerinde çalıştığın konu ile ilgili bazı şeylerin nüksettiğini görürsen, eski kalıplara kaydığını, eskisi gibi sorunlu şekilde hareket ettiğini ya da bir şeyleri değiştirmene rağmen mevcut sorunların devam ettiğini fark edersen, ne olduğunu takip et aşamasında bunu analiz edecek ve buna göre hareket edeceksin.

Unutma ki yöntemin dört basamağını atlamadan düzgün şekilde yaptığında karşılaşabileceğin sorunları çözmen ve kalıcı sonuçlar alman mümkün olacaktır. Kendinin terapisti olurken bazı zorlayıcı konulardan kaçıp, atılması gereken adımları erteleyip kendini kandırdığını düşündüğün durumlar olabilir.

"Ya yöntemi doğru uyguladığımı zannedip zaman kaybedersem?" gibi bir konu aklını karıştırabilir. Açıkçası eğer yüzeysel bir şekilde düşünüp, önemsiz konularla zaman kaybedip kendini kandırırsan uyanık kal basamağındaki işaretler sana bir şeylerin ters gittiğinin sinyallerini verecektir. Bu işaretlere karşı uyanık kalıp sonraki basamaklara adım adım ilerlemen yeterli olacaktır.

Bu sistemin kendi içinde olası hataları, ihmalleri de fark ettirme ve bunları düzelttirme olanağı mevcut. Sadece kendi kendine uğraşmak yerine hemen bir uzmandan destek alman gereken durumlar da var tabii ki.

Bu tür durumlarda kendi kendine uygulayarak ilerlemek çok zordur. *Yol Haritanı Bul* kısa eğitim programımda hangi durumlarda kendi kendine destek olabileceğini ya da hangi durumlarda profesyonel bir destek alman gerektiğinin ayrımını dört analize dayanan bir çerçeve üzerinden detaylı olarak öğretiyorum. Hatta öğrenmeyi kolaylaştırabilmek adına tek bir sayfada tüm bilgileri toparlıyor, bir yol haritanı bulma algoritmasıyla sunuyorum. Orada paylaştığım önemli noktalardan biri de sorun türüne göre karar vermektir.

Şizofreni, bipolar bozukluk, alkol-madde bağımlılığı, ağır depresyon, ağır obsesif kompulsif bozukluk gibi psikiyatrik problemlerde mutlaka bir uzman desteği almak gerekir. Ancak bunların dışındaki psikolojik güçlüklerde profesyonel destek zaruri olmayabilir. Eğer olur da profesyonel bir destek alırsan, bu süreçte bir taraftan da Uyan Yöntemi'ni kullanabilirsin. Böylece destek alma sürecin daha verimli geçebilir.

Profesyonel terapi desteği alırken nasıl daha verimli bir süreç geçirebileceğin ve bu konuda senin neler yapabileceğin konusuna odaklanan özel bir kitap çalışmam var. Sadece bu konuya odaklanarak destek alan kişilerin, aldıkları bu desteği nasıl daha verimli hale getirebileceklerini anlatıyorum. Bu noktada, o kitapta da bahsettiğim şekilde Uyan Yöntemi'nin dört basamağını kesinlikle

ön planda tutup profesyonel destek sürecine entegre etmen çok büyük bir avantaj sağlayacaktır.

Soru 3: "Kendimin terapisti olmaya nereden başlayabilirim?"

Birinci basamak olan uyanık kal aşaması her zaman belirleyicidir. En baskın olan, en ön planda olan bedensel hislerin ve duyguların ne ise sana en önemli karşılanmayan ihtiyacının ne olduğunu fark ettirecektir. Bu noktada esas amaç, karşılanmayan ihtiyaçların karşılanması olduğu için öncelikli ihtiyacın hangisiyse daha sonra Uyan Yöntemi'nin diğer basamaklarında da bu ihtiyaçla bağlantılı olan konulara odaklanıp ona göre hareket edebilirsin.

Tüm bu süreci uyanış olarak görecek olursak tabii ki hayatında uyanılacak birden fazla alan olacaktır. Her seferinde bir alana, bir konuya odaklanarak ilerlemeni öneririm. Yöntemin adımlarını uygun şekilde takip ettiğinde kafa karışıklıkların minimum düzeyde kalacaktır. Bu noktada seni zorlayabilecek önemli durumlardan biri de çok sayıda sorununun olduğunu ve bu sorunlar arasında kaybolduğunu görmendir.

Çok sayıda sorunun var gibi görünse de çoğu zaman bunların birbirleriyle bağlantılı sorunlar olduğunu söyleyebilirim. Danışanlarımla yaptığım çalışmalarda, birçoğu, sorunlarının çok fazla olduğunu düşünüyor. Morallerinin bozulduğu bu noktada, sorunları analiz edip onları belirli ana temalar altında toplamamız oldukça faydalı oluyor. Ana temaları fark edip buna odaklandıklarında daha net bir şekilde ve daha sade bir şekilde konular üzerinde düşünüp ilerlemek mümkün oluyor. Böylece domino taşı etkisi dediğimiz durum mümkün oluyor.

Domino taşlarını eşit aralıklarla yan yana dik bir şekilde dizip daha sonra bir tane domino taşına dokunduğunda, onun devrilmesiyle birlikte yan yana duran diğer taşların da devrildiğini görmüşsündür. İşte benzer bir şekilde yan yana duran ve bu taşla-

rın zincirleme şekilde devrilmesine neden olabilecek noktaları tespit ettiğimizde bu noktalarda yaptığımız değişiklikler buna benzer olan diğer noktalara da zincirleme reaksiyon olarak etkide bulunacaktır.

Dolayısıyla birbiriyle bağlantılı olan sorunları fark edip ana temalara ulaştığında sorun listesinin kısaldığını göreceksin. Örneğin, ilk başta şöyle bir sorun listesi olduğunu varsayalım:

- *"Kendimi sevmiyorum."*
- *"Eşim benimle yeterince ilgilenmiyor, beni önemsemiyor."*
- *"İş yerinde yöneticim bana haksızlık yapıyor, kendimi savunamıyorum. Hep bu tür şeyler benim başıma geliyor."*
- *"En yakın arkadaşım yakın zamanda beni hayal kırıklığına uğrattı."*
- *"Aileme yaptığım onca fedakârlık karşılığında bunların hiçbiri görülmedi. Beni takdir ettiklerini hiç duymadım. Hep eleştirdiler, hala da bunu yapmaya devam ediyorlar."*
- *"Bu ülkede insana hiç değer verilmiyor. Bu konulara çok fazla takılıyorum ve huzursuzluk yaşıyorum."*

Bu listeye baktığımızda bazı ortak temalar olduğunu fark edebilirsin. Bu tür bir listeye sahip birisi değersizlik temasına odaklanabilir. Değersizim, önemsizim düşüncesi üzerinden kendinin terapisti olup bu düşünceyi güncellediğinde listedeki birçok konuda da domino taşı etkisine benzer şekilde değişimler olacaktır.

Değiştiremeyeceğin konularda ise (ülkenin gidişatı gibi) bakış açısı değişimi ile birlikte en azından iç huzurunu ve özgüvenini biraz daha artırman mümkün olacaktır. Sen en ön planda ve üzerinde çalışılabilir olan konu, tema hangisiyse oradan başla, gerisi mutlaka gelecektir.

Soru 4: "Psikolojik sorun türlerine, konularına göre farklı uygulamalar var mı?"

Uyan Yöntemi'nin dört basamağını da sorun türü ne olursa olsun standart bir şekilde kullanabilirsin. Uyan Yöntemi'ni öğrenmek araba kullanmayı öğrenmek gibidir.

Arabayı nasıl çalıştırıp kullanacağının belli bir standardı, yolu, yöntemi vardır. Arabayı ne zaman ve nerede kullanırsan kullan belli oranda aynı şeyleri yapacaksın. Ancak günün farklı zamanlarında ya da yol koşullarında standardın dışında yapman gereken şeyler de olacaktır.

Gece, yağmurlu, karlı, sisli hava, aşırı trafik, uzun yolculuk gibi farklı koşullarda ekstra dikkat etmen gereken ufak farklılıklar vardır. İşte sorun türlerinde de benzer bir durum geçerlidir; sistem aynı olsa bile bazen basamaklara daha çok zaman ayırman gerekebilir.

Örneğin, kaygı sorunun varsa ve farkındalık düzeyin düşükse bu noktada birinci basamak uyanık kal ve ikinci basamak yazarak düşün aşamalarına daha çok odaklanman gerekebilir. Ancak zaten buralara yeterince odaklandıysan ve bazı şeylerin farkındaysan o zaman yüzleşme çalışmaları gibi noktaları üçüncü basamakta aksiyona geçerek gerçekleştirmeye odaklanman gerekir. Dördüncü basamaktaki ne olduğunu takip etme aktivitelerini ise her türlü sorunda istisnasız şekilde ön planda tutman çok önemlidir. Özellikle de kronik sorunlarda dördüncü basamağa ekstra önem vermen gerekir.

Bazen de aynı konu, tema için basamaklarda birkaç tur atmak durumunda kalabilirsin. Değersizlik gibi yılların birikimi olan temalar; kaygı bozuklukları, öfke kontrol sorunları, depresyon gibi birkaç farklı soruna neden olabilir. Bunun gibi çok katmanlı birçok yönü olan sorunlarda bir yerden başlar, daha sonra başka bir yerden devam edebilirsin.

Örneğin, değersizlik psikolojisini belki önce evliliğinde işleyip oradan kendi ailene odaklanarak Uyan Yöntemi'nin birinci basa-

mağıyla işlemeye odaklanabilirsin. Sorunlar kompleks hale geldikçe döngüsel olarak daha sık tur atman gerekebilir. Özellikle de işlenmemiş travmaların işlenmesinin gerektiği travma çalışmalarında ek kavramlar ve araçlar dahil olmak üzere birçok şeyi bir arada kullanmak gerekebilir.

Uyan Yöntemi üzerine düzenlediğim online eğitim programımda, bu konuyla ilgili birçok fikir veriyorum ancak YouTube kanalımdaki travma video dizisindeki birçok videoyu izleyip öğrendiklerini bu kitaptaki dört basamaklı sistemle uygulamanın da birçok durumda yeterli olabileceğini söyleyebilirim.

Yol Haritanı Bul eğitiminde, psikolojik sorun türlerine göre bu ayarlamaları yapma konusunda, sahip olduğun kaynakları tespit etmene rehberlik ediyor ve bu tespitte nelere dikkat edebileceğini anlatıyorum. Uyan Yöntemi'ndeki çerçeveyle bu eğitimde anlattığım prensiplerin birbirini tamamladığını söyleyebilirim.

Soru 5: "Yazılı uygulamalar yapmadan da kendimin terapisti olabilir miyim?"

Uyan Yöntemi'nin ikinci basamağında yazarak düşünme yöntemini öneriyorum. Sorunları analiz etme sürecinde yazarak düşünme yönteminin birçok avantajı olduğunu anlatmıştım. Bu nedenle de, en azından Uyan Yöntemi ile kendi kendinin terapisti olmayı içselleştirene kadar derli toplu bir not defterinde ya da dijital bir klasörde yazarak düşünme uygulamaları yapmanı öneririm. Bunun yanında yazmak herkese uygun olmayabilir.

Bazı kişiler bir şeyleri yazarak düşünmeyi fazla zorlayıcı bulabiliyor ya da bu tür bir alışkanlığı yoksa sıkıcı görebiliyor. Zihin yapıları farklı formatlarla düşünmeye daha uygun olabiliyor. Bu gibi durumlarda Uyan Yöntemi online eğitim programımda da önerdiğim yollardan biri de kendi kendine sesli konuşup, ses kaydı alarak sesli düşünmektir.

Örneğin, mahkeme tekniğini kullanırken savcı ve avukatı sesli olarak konuşturup sesini kaydedebilirsin. Bunu yaptıktan sonra

da ses kayıtlarını dinleyip ön plana gelen noktaların ne olduğuna dikkat edebilirsin. Böylece düşünme süreçlerini biraz daha yavaşlatıp çok boyutlu şekilde düşünüp bir sonuca varman mümkün olabilir. Bazı kişiler resim çizerek, bazıları dans ederek, hisleri aracılığıyla daha kolay temas kurabildiklerini fark edebilir. Özellikle uyanık kal basamağında bu tür çalışmalar bazı çağrışımlara, farklılıklara vesile olabilir.

Kendinin terapisti olma konusunda deneyim kazandıkça yazarak düşünmeyi kullanmadan da derinlikli şekilde analizler yapabilmek mümkün olabilir. Ön plana gelen temel konuları işleyip baskın karşılanmamış ihtiyaçları karşılamaya başladıkça genel bir iç huzur hissetmeye başlarsın. İşte o noktadan sonra yazmadan da zihinsel olarak yöntemin basamaklarını uygulayabilirsin.

Bu noktaya gelecek şekilde eğer sistemi düzgün şekilde kullandıysan artık bu sistem doğrultusunda düşünmeyi bir alışkanlık haline getirebilirsin. Eğer dört basamakla birlikte düşünmeyi alışkanlık haline getirip bu şekilde hayatında bir şeyleri güncellemeye başladıysan o zaman bu sistem artık otomatik pilota geçmiş olur.

Mesela ben çok boyutlu düşünebilmek için yazmaya artık sadece kompleks konularda ihtiyaç duyuyorum. Özellikle de daha önce çalıştığım ve belirli ölçülerde *"uyandığım"* konularda, dört basamağı yazılı olmadan sadece zihnimde düşünerek uygulayabiliyorum.

Bunu yapabilecek düzeye gelmek için bir süre bu sistemi kararlı şekilde birçok farklı konuda uygulamak ve aklının bir köşesinde tutmak gerekiyor. Uyan Yöntemi eğitim programına katılan öğrencilerim, hayatın her alanında bu sistemi kullandıkça bu basamakları daha çok içselleştirdiklerini ve sürecin daha da netleştiğini söylüyorlar. Sen de benzer şekilde kitapta paylaştığım temel çerçeveyi içselleştirdiğinde, yaşamının her alanında bu sistemi kullanabileceğini anlayacaksın.

Soru 6: "Tüm bunların üzerine düşünmek çok bunaltıcı geliyor. Ne yapmalıyım?"

Bu önemli sorun, danışanlarımın birçoğunu terapiye getiren bir konudur. Birçok insan sorunlarının üzerinde düşündüğünde çağrışımlarının çok hızlandığını ve bir noktadan sonra sıkışıp daha fazla düşünmeyi bunaltıcı olarak gördüklerinden yakınıyor.

Benzer şekilde kendinin terapisti olmaya çalışırken de bazı durumlarda bu noktaya geldiğini, bunaldığını hissedebilirsin. Tabii ki öncelikle uyanık kalıp sonra bunu analiz etmek lazım. Bunalma sorununun nedenini anlayınca çözüm de ona göre şekillenir. Sorunlar üzerinde düşünmenin, dört basamaklı sistemi uygulamanın bunaltıcı gelmesinin ön plana çıkan üç sebebi olabilir.

1. **Tetiklenme**: İşlenmemiş travmalar tetiklendiği zaman, bir paket olarak tüm hisler, duygular, düşünceler aynı anda açığa çıkar. Bunu bir nevi, barajın kapağı açıldığında suyun tazyikli bir şekilde dışarıya çıkmasına benzetebiliriz. Özellikle de işlenmemiş travmalar genellikte bastırıldığı için bastırılan konular gündeme geldiğinde yoğun duygulanımlara neden olabilir.

Örneğin, yetersizlik hisleri üzerinde dört basamaklı Uyan Yöntemi'ni kullanırken bununla bağlantılı eğer bir travma tetiklendiyse o olaydaki hisler şimdiki zamana yansıyabilir. Diyelim ki bu travmada öğretmenin sen ortaokuldayken sınıfta herkesin içinde seninle dalga geçip seni küçük düşürdü. Daha sonra da şu anda güncel hayatında, iş hayatında yapacağın bir sunumdaki kaygılarını işlerken bu travmanın tetiklendiğini fark ediyorsun.

Öğretmenin sınıfta herkesin içinde seninle dalga geçip seni küçük düşürdüğü için iş sunumunda da kendini ortaya koyduğunda, sunum yaptığında benzer hisler tetiklenecek, sanki orada da yöneticiler ve meslektaşların seni görüp eleştirecekler, içten içe seninle dalga geçecekler gibi hissedebilirsin. Aynı öğretmeninin sana yaşattığı travmadaki gibi benzer bir karın ağrısı, utanç hissi ve yetersizim düşüncesi ortaya çıkabilir. Dolayısıyla sadece

sorunlar üzerinde düşünmek bile ilgili travmaları tetikleyebilir. O yüzden de sorunlar üzerinde düşünmek, bir şeyleri analiz etmek bazen çok yorucu olabilir. Bu nedenle de, özellikle iç içe geçen sorunların olduğu kompleks konuları çalışırken tetiklenebilecek travmalar, tolere etmekte zorlanabileceğin bir duygu yoğunluğuna neden olabilir.

2. **Acelecilik:** Çoğu zaman yaşadığın sorunlar bugünün sorunları değil, yıllar içinde gelişmiş kronik stres yaratan kompleks sorunlar olabilir. Yılların sorunlarını kısa sürede çözme isteği içinde olursan bu aceleciliğin sana hayal kırıklığı yaratabilir. Bu durumu özellikle terapide daha net bir şekilde görebiliyoruz.

Örneğin, yılların getirdiği bunaltıcı kaygı sorunlarını iki-üç seansta önemli oranda aşmak isteyen kişiler olabiliyor. Bu kişiler sürece başladıklarında, süreç bekledikleri şekilde olmadığında ve beklentileri karşılanmadığında hayal kırıklığı yaşıyorlar. Bunun yaşanmaması adına, biz terapistlerin terapinin ne olduğunu seansın en başından itibaren anlatmamız gerekiyor.

Bu konudaki bilinci artırabilmek için de YouTube kanalımda psikoterapinin ne olduğunu, beklentilerin ne kadar gerçekçi olması gerektiği ile alakalı birçok video paylaşıyorum. Bunun yanında hızlı ilerleme isteği anlaşılabilir bir şey. Uzun süre aç kalmış birisi bir noktadan sonra yemekten başka bir şey düşünemez çünkü yeme ihtiyacı o kadar uzun süre karşılanmamıştır ki artık bu ihtiyacın bir an önce karşılanması gerekiyordur. Bu ihtiyacı karşılayabilecek bir fırsat çıktığında da bir an önce bunun gerçekleşmesi beklenebilir. Her ne kadar artık ilgili ihtiyaçların karşılanmaması konusunda tahammül edilemeyecek bir noktaya gelsen de, gelişim ve değişim süreci zaman alır.

3. **Sıkışmışlık**: Üzerinde düşündüğün, çalıştığın konularda eğer sıkışmış ve çaresiz olduğunu düşünüyorsan bunlara odaklanmak rahatsızlık verir. Değiştiremeyeceğini ya da kabulleneme-

yeceğini hissettiğin şeyler yaşıyorsan ve ne yapabileceğin konusunda kafan karışıksa bu konular üzerinde daha fazla düşünmeyi bunaltıcı bulabilirsin. Özellikle de aynı anda birçok sorunu beraber düşünüp çözümlemeye çalışırsan sıkışmışlık durumunu daha da artırabilirsin.

Bu üç durumun da çözümü aynıdır. Konulara tek tek odaklanarak, tolere edilebilir konularda, küçük adımlarla ilerlemelisin. Kendinin terapisti olmanı sağlayacak Uyan Yöntemi'ni tüm basamaklarıyla birlikte düzgün şekilde uygularsan duygularını tolere edilebilir sınırlarda tutarak ilerlemeni sağlayabilirsin. Bunları yaparken eğer çok sıkışıp bunalırsan tabii ki terapi desteği de alabilirsin. Böylece terapistin bu hız ve odak ayarlamasını senin adına yapıp yardımcı olabilir. Terapi sürecinde danışanlarımın tetiklenme, acelecilik ve sıkışmışlık sorunlarında daha verimli ilerlemelerini sağlama konusunda birçok şey yapıyorum.

Soru 7: "Çok yoğun çalıştığım için bu tür yöntemlere zaman ayırmakta zorlanıyorum. Nasıl bir yol izlemeliyim?"

Kendinin terapisti olmak mesai gerektirebilecek bir iş ancak düşündüğün kadar zamanını alacak bir uğraş olmak zorunda değildir. Kendinin terapisti olmayı öğrenme sürecinde ilk aşamada tüm bunları bir süre gündemde tutmak ve alışmak için ek bir zamana ihtiyacın olabilir. Yöntemin basamaklarını uyguladıkça ve deneyim kazandıkça bunları içselleştireceğin için artık çok daha hızlı şekilde bu çerçeve ile düşünebilmeye başladığını fark edeceksin.

Açıkçası başlangıç aşamasında bile Uyan Yöntemi'nin dört basamağını uygulamaya her gün birkaç dakika ayırman yeterli olacaktır. Ne kadar zaman ayırdığından ziyade ne kadar sıklıkla ve kararlılıkla düzenli uyguladığın önemlidir. Yöntemi uygulamada ustalaştıkça iç konuşmaların otomatik şekilde bu çerçeve üzerin-

den olacaktır. Sadece şu dört soruyu cevaplaman bile yeterli olabilir:

1. *Bedensel hislerim ve duygularım karşılanmamış bir ihtiyaca mı işaret ediyor?*
2. *İhtiyacım neden karşılanmıyor?*
3. *Bu konuda hemen ne yapabilirim?*
4. *Attığım adımlar ihtiyacımı karşılamada faydalı oldu mu?*

Soru 8: "Başka kaynaklardan öğrendiğim bilgileri bu sisteme nasıl entegre edebilirim?"

Uyan Yöntemi'ne dayanan kendinin terapisti olma sürecinde benim dışımda da daha birçok uzmandan, bilgi kaynağından yararlanacaksın. Kitabın sonunda ve bonus eğitimlerde, ek kaynaklar ve bunların kullanımı konusunda birçok ipucu verdim. Uyan Yöntemi'ni bir nevi, yaşamını nasıl yaşayabileceğine karar vermende sana fayda sağlayacak, netleşmeni kolaylaştıracak bir çerçeve olarak düşünebilirsin. Dolayısıyla bu çerçeveden hareketle karşılaşabileceğin her türlü yeni bilgiyi dört basamağa uyarlayabileceksin. Böylece tüm taşlar yerine oturacaktır. Psikoloji ve kişisel gelişim alanında aynı durumlara farklı isimler verilip birbirinden farklı tanımlamalar yapılabiliyor.

Benim paylaştığım çerçevenin parçalarını farklı isimlerle başka yerlerde de görebilirsin. Seninle paylaştığım sistemi, ben icat ettim, demiyorum. Benim yaptığım şey yap-bozun parçalarını anlamlı bulduğum şekilde birleştirip adına Uyan Yöntemi demek oldu. Başka isimlerle adlandırılmış sistemler, kavramlarla karşılaştığında Uyan Yöntemi basamaklarına yerleştirerek özümsemeni öneririm. Benim yaptığım şey de bu. Bu yolla psikoloji, kişisel gelişim alanındaki her yaklaşımı tek bir çatı altında toplayabiliyorum.

Yıllar içindeki deneyimlerim bana gösterdi ki; kompleks durumları verimli şekilde analiz edebilmenin ve güncelleyebilmenin tek yolu, basit bir çerçeveden faydalanmaktır. Zaten karmaşık olan şeyleri daha da karmaşık hale getiren kompleks bir sistem kullanmak uzun vadede faydasız olacaktır. Çünkü kendinin tera-

pisti olmak istiyorsan bunu mümkün olduğunca basit, uygulanabilir ve alışkanlık haline getirebileceğin şekilde yapabilmelisin.

Gündelik alışkanlıklarımıza baktığımızda da herhangi bir şeyi ne kadar kolay yapabiliyorsak bunların o kadar kolay alışkanlık haline gelebildiğini görüyoruz. Ben okuduğum kitaplar, izlediğim videolar, aldığım eğitimler ve karşılaştığım insanlardan yeni bir bilgi öğrendiğimde kendime Uyan Yöntemi'ne dayanan dört soru soruyorum. Daha sonra da bu soruların cevaplarına göre bu bilgileri hafızama kaydediyorum.

"Bu bilgi bana:

1. *Farkındalığımı artıracak bir ipucu veriyor mu?*
2. *Sorunları analiz etmeyi kolaylaştıran fikirler veriyor mu?*
3. *Aksiyona geçme konusunda bilmediğim yeni yollar sunuyor mu?*
4. *Olası sorunları anlayıp çözümleme konusunda yeni fikirler sağlıyor mu?"*

Soru 9: "Benim değil, çevremdekilerin değişmesi gerekiyor. Bu durumda nasıl bir yol izlemeliyim?"

Diğer insanların, dış dünyanın değişmesini bekledikçe kendini kurban pozisyonuna konumlandırırsın. Kendinin terapisti olma süreci adı üzerinde hayatının iplerini eline almak ve kendine destek olmakla ilgilidir.

Sorunlarının temelinde, diğer insanların yarattığı somut problemler yatabilir. Bu durumlarda bile sen kendini daha iyi tanıdıkça ve geliştirdikçe birçok avantaja sahip olacaksın. Duygusal olarak özgürleşeceksin. İnsanlarla iletişimin daha etkili olacak, onlara daha çok etki edebileceksin.

Gerektiğinde içine sinen ve güçlü bir şekilde sınır koyabileceksin. Ayrıca değişmesini beklediğin, sevdiğin yakınlarına model de olacaksın. Birine etki edebilmenin en iyi yolu, önce o konuda kendini değiştirmek ve örnek olmaktır. Bunun en iyi örneği ebeveyn olmaktır. Eğer çocuğuna etki edebilmek, ona bir şey öğretmek isti-

yorsan, onun yaşadığı durumlar sana belli sorunlar yaratıyorsa yapman gereken şey değişimi öncelikle kendinde yapmandır.

"Kendimi değiştirmem, geliştirmem, güncellemem gereken şeyler nelerdir?" diye düşünmelisin. Bu tür bir çabanın doğrudan çocuğuna yansımaları olacaktır. Çocuğun sendeki değişimleri gördüğünde, senin ideal model olarak kendini ortaya koyduğundaki şeyleri gözlemleyerek bunları kendi hayatına entegre etme imkanı bulacaktır.

Eğer çevrendeki yakınların değişmek, bir şeyleri daha farklı yapmak istiyor ama bunları nasıl yapabileceklerini bilmiyorsa bu kitabı okumalarını sağlayabilirsin, doğrudan online Uyan Yöntemi online eğitim programına katılmalarını önerebilirsin ya da mevcut bilgilerini paylaşıp birlikte uygulamalar yapabilirsiniz.

Soru 10: "Ya verim alamazsam, kendimin terapisti olmakta başarısız olursam?"

Yöntemin basamaklarını atlamadan, yüzeysel düzeyde kalmadan yaparsan az ya da çok verim alacaksın. Bazen basamakları derinlikli şekilde uygulamakta zorlandığın konular olabilir. Duygu yüklü işlenmemiş travmaları fark etmek ya da kendi kendine ele almak zorlayıcı olabilir. Bu tür konuları zamana bırakıp küçük adımlarla işlemeye çalışmana rağmen zorlandığını ya da bunaldığını fark edersen daha ileri bir desteğe ve hızlandırılmış bir çözüme ihtiyaç duyabilirsin.

Bu noktada kişiselleştirilmiş bir destek almak için bir uzmandan terapi desteği alabilirsin. Bunu hızlı şekilde kilo verip vücudunu şekillendirmek isteyen birisinin diyetisyen ve kişisel antrenörle spor yapmasına veya kilo vermeyi engelleyen biyolojik sorunlarda tıbbi destek almasına benzetebiliriz.

"*Peki ben buna nasıl karar verebilirim?"* diye düşünebilirsin. Yani "*Kendi kendime mi destek olmalıyım, bir profesyonelden mi destek almalıyım? Hangi durumda neye karar vermeliyim?"* diye düşünebilirsin. *Yol Haritanı Bul* kısa eğitimimde bu konuyu detaylı olarak anlatıyorum. Bu eğitimde paylaştığım, aşağıdaki

önemli noktalardan en az birinin bile sende mevcut olduğunu düşünüyorsan profesyonel desteğe başvurabilirsin:

1. Yaşadığın sorunlar seni ve yakınlarını huzursuz ediyor, yaşam kaliteni düşürüyorsa,
2. Kendi kendine destek olmada tıkandığını hissediyor ve bu durum seni bunaltıyorsa,
3. Ciddi psikiyatrik sorun türlerine giren tarzda sorunların varsa.

İlaç ya da terapi desteği alsan bile Uyan Yöntemi'ni bilmen sana avantaj sağlayacaktır. Bu tür bir yöntemi bilmeyen ve sadece bir uzmana bel bağlayan birine göre bu süreçten daha çok verim alman mümkün olabilir.

BÖLÜM V
SONRAKİ SÜREÇ

Bundan sonraki süreçte, kendinin terapisti olmak için önerdiğim dört ana aktiviteyi bir alışkanlık haline getirmeyi hedefleyebilirsin. Bu kitapta paylaştığım sistem emek harcamanı gerektirdiği için bir miktar zorlanacaksın ancak buna değecektir.

Sıkıntılarınla baş başa kalmak da çok zor... Kendini pasif, güçsüz, çaresiz, mağdur gibi görmek de çok zor... Potansiyelini yeterince kullanamadığını düşünüp, kendine ya da başkalarına kızmak da çok zor...

Düşük yaşam kalitesine sahip bir hayatı yaşamak daha zor ve ortaya çıkan sorunlar seni daha çok uğraştıracaktır. Kendinin terapisti olmayı öğrenmeyi kendine yönelik bir yatırım olarak düşünebilirsin. Bazı yatırımlar vardır, kısa vadede sonuçlarını görürsün; bazı yatırımlarınsa ise orta ve uzun vadede dönüşlerini alırsın. Uyan Yöntemi sistemi kısa vadede de bazı şeyleri netleştirip olumlu sonuçlar almanı sağlasa da özellikle orta ve uzun vadede daha çok kazanım sağlayacağın bir sistemdir. O yüzden de bu sistemi şimdiden öğrenip bir yaşam felsefesine getirebilirsin.

Bu kitabı okuyarak kendinin terapisti olma konusunda önemli bir adım attın. Çabanı takdir ediyorum. Umarım öğrendiklerin bazı şeylerin netleşmesini sağlamıştır. Peki sonraki adımlarda neler yapabilirsin?

1. Kendinin Terapisti Olma Alışkanlığını Edinmek

Kendinin terapisti olmayı bir alışkanlık haline getirdiğinde Uyan Yöntemi'ni daha iyi bir şekilde deneyimleyip içselleştireceksin. Bunun için sana önerdiğim şey, bir konu listesi belirleyip kendinin terapisti olmaya hemen başlamandır. Bunu sağlamak için şunları yapabilirsin:

1. **Sorunlarını düşünüp detaylı bir problem listesi hazırla.**

Bu listeye şu anda sana stres veren her türlü faktörü herhangi bir sansür uygulamadan ekle. Bu listeye yazdığın şeylerin hepsine hemen odaklanmayacaksın. Sadece zihnindekileri kâğıda döküp canını sıkan konuların ne olduğunu anlamak açısından bu egzersizi yapacaksın.

2. **Rahatsızlık derecesini belirle.**

Her birinin ne kadar rahatsızlık verdiğini 0-10 arası bir ölçekle puanla. 0: nötr, hiçbir rahatsızlık yok; 10: olabilecek en büyük rahatsızlık anlamına geliyor.

3. **Odaklanacağın konuya karar ver ve sistemi uygula**.

Sana en çok rahatsızlık veren konuyu belirle ve kendinin terapisti olmanın dört basamağını takip ederek uygula. Odaklanacağın konuyu belirlerken sana en çok rahatsızlık veren konunun dışında içindeki sesin seni yönlendirdiği bir sorunu da seçebilirsin. Bazen bazı konular vardır ki, diğerlerine göre daha az rahatsızlık verse bile içinden bir ses öncelikle buradan başlaman gerektiğini söylüyordur. Uyanık kaldığın işaretler seni oraya doğru yönlendiriyordur.

Bu noktada bu tür konulara odaklanarak ilerleyebilirsin. Daha önce birçok yerde de vurguladığım gibi basit bir şekilde ilerlemen ve basamakları atlamaman gerekiyor. Eğer herhangi bir basamakta bir sorunla karşılaşırsan muhtemelen ya o basamakta ya da önceki bir basamakta yüzeysel olarak odaklandığın noktalar vardır. Kendinin terapisti olma konusundaki mitlere ve sık sorulan sorulara dikkat ederek ilerlemeni öneririm.

Böylelikle, sağlam bir zeminde sağlam adımlarla ilerlemiş olursun. Kendinin terapisti olmayı gündemde tutarak gündelik hayatında da karşılaşabileceğin her türlü duruma bu dört basamak üzerinden bakman çok faydalı olacaktır. Yeni öğrendiğin şeyleri bu çerçeveye oturtarak işleyebilirsin.

2. Bonus Eğitimleri İzlemek

Bu kitapta anlattıklarımı zenginleştirmesi açısından bonus video içeriklerini izlemeni öneririm. Bu videolara erişebileceğin özel linkler e-posta adresine gönderilecektir.

1. Bilinç Dışı Analizi Eğitimi

Bilinç Dışı Analizi Eğitimi ile işlenmemiş olumsuz deneyimlerin bilinç dışı süreçte nasıl bir etkiye sahip olduğunu ve bunları analiz etmenin basit bir çerçevesini öğrenebilirsin.

Eğitimde anlattığım *çatışma teorisini* öğrenerek özellikle yazarak düşünme basamağında geçmişten gelen etkileri, bilinç dışı kalıpları basit bir şekilde analiz etmen mümkün olabilir. Böylelikle bu aşamada derinlikli analizler yapabilirsin.

Bu eğitimde paylaştığım, içindeki *çocuğu destekleme egzersizi* de özellikle faydalı olacaktır. Bizim travma çalışmalarında, terapilerde sıklıkla kullandığımız tarzda egzersizlerin basit bir formatını bu eğitimde paylaştım. Uygulamalı olarak seni yönlendirerek içindeki çocukla temas kurmana ve ona destek olmana yönelik bir egzersizi paylaşıyorum. Bunun ardından oradaki egzersizde de anlattığım üzere, iki hafta boyunca içindeki çocuğu destekleme çalışmasını uygulayabileceksin. Böylece kendinin terapisti olmak için gerekli güçlü bir içsel kaynağa sahip olacaksın. Özellikle olumsuz çocukluk deneyimlerinin yaralarını sarma sürecinde kendinin terapisti olmaya çalışıyorsan içindeki çocuğu destekleme egzersizi sana önemli bir avantaj sağlayacaktır.

2. “Nasıl Bilgi Edinilir?” Eğitimi

Bu eğitimde paylaştığım videoyu izleyerek kendini geliştirmene yönelik ulaşacağın bilgi kaynaklarını Uyan Yöntemi’nin dört basamağında nasıl kullanabileceğini örnek uygulamalar üzerinden öğreneceksin. Bu eğitimde, özellikle internetten araştırma yaparken görsel ya da yazılı bilgi kaynaklarında nelere dikkat edebilirsin, bu tür araştırmaları nasıl yapabilirsin ve Uyan Yöntemi’nin dört basamağını nasıl aktarabilirsin konusunu bir vaka örneği üzerinden detaylı olarak anlatıyorum. Böylece sen de daha sonra bu modele benzer şekilde ilerleyerek sonraki süreçte Uyan Yöntemi’ni içselleştirme konusunda daha güçlü adımlar atabilir, kendine özel kişiselleştirilmiş bir planlamayı nasıl yapabileceğin konusunda birçok fikir edinebilirsin.

3. Değişim Aşamaları Teorisi

Değişim bir süreçtir. Bu sürecin neresinde olduğunu anlaman çok faydalı olacaktır. Değişim aşamaları teorisine göre değişim sürecinin birkaç aşaması vardır. Bu aşamaları öğrenerek nerede, neye, ne kadar odaklanman gerektiğini anlayıp kendi kendini motive edebileceksin. Değişim aşamalarını öğrenmek kendinin terapisti olma sürecinde sana büyük avantajlar sağlayacaktır.

Özellikle de ne olduğunu takip etme basamağında değişim aşamaları teorisi eğitiminden aldığın bilgileri doğrudan kullanabileceksin. Bu teorinin Uyan Yöntemi ile olan izdüşümlerini anladığında yöntemi içselleştirmeye yönelik daha derin bir anlayışa geçebileceksin.

3. Bilgi Kaynaklarını Kullanmak

Bu kitap, kendinin terapisti olabilmende sana dört basamak üzerinden bir çerçeve sağlıyor. Bunu bir binanın kaba inşaatı olarak düşünebiliriz. Bu çerçevenin içini nasıl doldurabileceğin konusunda kişiselleştirilmiş özel bilgilere ihtiyacın olacaktır. Sahip olduğun sorun türüne, istediğin şeylere, sorumluluklarına, rollere vb. göre farklı bilgilere, araçlara, kavramlara ihtiyaç duyacaksın. Bu konuda birçok farklı bilgi kaynağını kullanabilirsin:

- *Güvendiğin kişiler* (Senin yaşadığın durumlara benzer durumlarla karşılaşmış ve iyi bir şekilde başa çıkabilmiş ve bu yüzden de danışabileceğin kişiler)
- *Kitaplar* (İhtiyaç duyduğun özel konularda faydalı olabilecek kitaplar)
- *Blog sayfaları* (İnternette paylaşılan makaleleri içeren web sitelerine ulaşarak ihtiyaç duyduğun konularda bilgi almak)
- *Videolar* (YouTube gibi internet platformlarında ihtiyacına göre arama yaparak ulaşabileceğin özel videolar)
- *Podcast kanalları* (İnternet radyosu da diyebileceğimiz farklı konulardaki hazır bilgilendirici ses kayıtlarına ulaşabileceğin kanallar)
- *Kişisel gelişim eğitimleri, seminerleri* (Yüz yüze ya da online olarak uzaktan verilen kişisel ihtiyaçlarına yönelik eğitimler, seminerler)

Kendinin terapisti olmanda faydalı olabilecek bu tür bilgi kaynaklarına tüm bu formatlarda da kaynak sağlamaya çalışıyorum. Bu anlamda kitaplar dışında, YouTube kanalımdaki videolar, podcast kanalımdaki yayınlar, internet sitemdeki blog yazılarım ve eğitim programlarımla senin destek kaynaklarından biri olmaya devam edebilirim.

Paylaştığım bilgileri Uyan Yöntemi'nin dört basamağına uygun şekilde anlattığım için sonraki süreçte bu kaynakları değerlen-

dirmeyi düşünebilirsin. Aşağıdaki linkten bu kaynaklara ulaşabilirsin.

www.cemgumus.com/sosyal-medya-hesaplari/

4. Eğitim ve Danışmanlık Programlarım

Sonraki süreçte benden daha yakın destek almak istersen aşağıdaki seçenekleri düşünebilirsin.

Uyan Yöntemi Eğitim Programı

Beş haftalık Uyan Yöntemi online eğitim programı kendinin terapisti olma sistemimin temelindeki Uyan Yöntemi'ni kapsamlı şekilde uygulamalı olarak öğrenme fırsatı sunuyor. Bu eğitimi almadan da sadece bu kitaptan öğrendiklerin, kendinin terapisti olma sürecinde diğer bilgi kaynakları ile birleştiğinde çoğu zaman yeterli olabilir.

Beş haftalık eğitim programına katılman, Uyan Yöntemi ile kendinin terapisti olmayı öğrenirken ek bilgilerle ince ayar yapmayı öğrenmeye devam etmen, daha hızlı ilerlemen ve ustalaşman açısından faydalı olacaktır. Özellikle kendi özel durumuna uygun ek yöntemleri, kavramları, stratejileri öğrendiğinde Uyan Yöntemi'ni çok daha verimli şekilde kullanabilirsin.

Bu eğitimde ilk dört hafta Uyan Yöntemi'nin dört basamağını teker teker uygulamalı olarak işliyoruz. Her bir basamak için birçok farklı kavramı ve aracı toplam on saate yakın hazır video kayıtlardan oluşan bir eğitim dizisiyle öğretiyorum. Beşinci haftadaysa Yol Haritanı Bul eğitiminde anlattığım 4 analizle ilgili eğitim içeriklerini paylaşıyorum. 4 analizi uygulamalı şekilde yaparak Uyan Yöntemi çerçevesiyle birlikte mevcut durumunuzu daha da derinlikli analiz edip sonraki süreçle ilgili planlamalar yapabiliyorsunuz. Uyan Yöntemi eğitim programına katıldığınızda Yol

Haritanı Bul eğitiminin içeriklerinin tamamına da erişim sağlayabiliyorsunuz..

Bunların dışında, eğitime katılan herkesin bir yıl boyunca Uyananlar Kulübüne üyelik hakkı oluyor. Her ay iki saatlik canlı soru-cevap yayını ile yöntemin araçlarını içselleştirme ve uygulama konusundaki soruları cevaplandırıyorum. Böylece Uyan Yöntemi'ni kendi kişisel sorunun üzerinde uygulama yaparak daha derinlikli öğrenme fırsatın oluyor.

Uyan Yöntemi eğitim programındaki bilgileri bir kitap haline getirmiş olsaydım, yaklaşık 300-400 sayfalık bir kitap olacağını söyleyebilirim. Bunu bir kitaba dönüştürmek yerine, bu tür bir online eğitim programıyla aktarmayı tercih ediyorum. Çünkü böylelikle, sadece bilgi almanın ötesinde, bu bilgiyi bir eğitim formatında bir süre düzenli olarak birebir soru-cevap imkanıyla daha verimli şekilde içselleştirme şansı doğuyor.

Bu eğitimde yıllar içindeki bilgi ve deneyimlerimden sentezlediğim özel araçları paylaşıyorum. Seanslarımda da danışanlarımda benzer versiyonlarını kullandığım araçları anlatıyorum. Bu araçları, kendi kendine uygulanabilir bir formata dönüştürdüm. Tüm bunları öğrendiğinde eğitim, bir bütün halinde tüm taşların yerine oturmasını sağlıyor.

Uyan Yöntemi online eğitim programı sürekli eğitim formatında olduğu için dilediğin zaman kaydını tamamlayıp beş haftalık hazır video eğitim içeriklerine hemen ulaşmaya başlayabilirsin. Eğitime kaydolduğunda bir yıllık Uyananlar Kulübü üyeliğinde başlayacağı için bir sonraki aydan itibaren aylık online buluşmalara da katılma imkanın olacaktır. Program içeriği hakkında detaylı bilgi için aşağıdaki linkten bilgi alabilirsin.

www.uyanyontemi.com

Uyananlar Kulübü

Beş haftalık Uyan Yöntemi online eğitim programını alan kişilerin şöyle bir ayrıcalığı da oluyor:

Her ay, Uyananlar Kulübü adlı, aylık üyeliğe dayanan topluluğumuzla bir araya geliyoruz. Bu aylık üyelik sadece Uyan Yöntemi eğitim programını tamamlayan kişilere açık oluyor. Eğitime kaydolan herkese bir yıllık üyelik hakkı da tanımlanmaktadır. Beş haftalık eğitim içeriklerini tamamladıktan sonraki süreçte Uyan Yöntemi'ni *çocukluk travmaları, kaygı, öfke, ebeveynlik, yaşam kalitesi, ilişkiler, üretkenlik, başarı* gibi hayatın her türlü alanında, birçok farklı konuda her ayın temasına özel olarak işliyoruz.

Online olarak görüntülü konuşmayla bir araya geldiğimiz bu buluşmalarda öncelikle her ayın özel temasına yönelik kısa bir eğitim veriyorum. Daha sonra kalan zamanımızda hem o ayın temasına yönelik hem de genel olarak Uyan Yöntemi'ni henüz işlemediğimiz yaşam alanlarına da uyarlamakla ilgili sorulan tüm soruları birebir grup ortamında cevaplandırıyorum. Daha sonra üyeler bu oturumların kayıtlarına ulaşılabiliyor. Böylelikle canlı yayın oturumlarına aktif olarak katılamayan kişiler için de her ay farklı bir konuda Uyan Yöntemi'nin uygulamalarına yönelik iki saatlik bir eğitim programına erişim imkanı oluyor.

Uyananlar Kulübüyle, yakın desteğimi aylık olarak devam ettirme şansı buluyoruz. Normal şartlarda, kısıtlı sayıda danışan alabildiğimden dolayı terapi seanslarım için uzun bir bekleme listem var. Birebir sorulan sorulara cevap bulabilmek adına Uyananlar Kulübü iyi bir fırsat sunuyor.

Yol Haritanı Bul Eğitimi

Dört güne yayılan kısa eğitim videolarından oluşan *Yol Haritanı Bul Eğitimi'nde*, kendi kendine destek olma ya da profesyonel destek alma ihtiyacını netleştirme açısından faydalı olacak bir

çerçeveyi anlatıyorum. Dört analize dayanan bu çerçeveyi öğrenerek bundan sonraki süreçte nasıl bir adım atacağın netleşebiliyor. Özellikle de *"Ben gerçekten profesyonel destek almalı mıyım?"* gibi bazı soru işaretleri ve hisleri olan kişilere bu eğitimi almalarını öneriyorum.

"Hangi durumlarda, nereden, nasıl bir destek alabilirim? Ne gibi destek kaynakları var? Kendi destek kaynaklarım neler?" gibi birçok soruyu yoğunlaştırılmış formattaki kısa eğitimimizde işliyoruz.

Yol Haritanı Bul eğitimi kapsamında, Uyananlar Kulübündeki yoğunluk kadar olmasa bile, iki ayda bir, bir saatlik canlı soru-cevap yayınları da gerçekleştiriyoruz. Böylelikle yol haritasını belirlemede dört analizi yapma konusundaki kişisel sorulara cevap bulma imkanı oluyor.

Yol Haritanı Bul eğitim programına katılan herkesin iki ayda bir gerçekleşen canlı soru-cevap yayınlarına bir yıllık katılım hakkı oluyor. Bu eğitim programı Uyan Yöntemi eğitimi gibi sürekli eğitim modelinde olduğu için dilediğiniz zaman kaydolup bir sonraki canlı yayından itibaren katılmaya başlayabilirsiniz. Detaylı bilgiye aşağıdaki linkten ulaşabilirsin.

www.cemgumus.com/yol-haritani-bul/

Terapi veya Yönlendirme Desteği Almak

Kendinin terapisti olma konusunda birebir destek alıp bu sürecin verimini hızlandırma ihtiyacın varsa bireysel ya da çift terapisi şeklinde profesyonel destek arayışın olabilir. Özellikle işlenmemiş travmaları işleyip sindirme veya ilişkilerdeki tıkanıklık noktalarını çözümleme konusunda terapi desteği almak, süreci oldukça hızlandırabiliyor. Bu konuda dilersen -şartlar uygunsa ve bekleme listesi süreci bir sorun olmayacaksa- benden de destek alma imkanın var.

Eğer bir an önce güvenilir bir uzmandan psikolojik destek almaya ihtiyacın olduğunu hissediyorsan, talebin doğrultusunda seni güvendiğim birkaç meslektaşıma yönlendirme imkanım var. Aşağıdaki iletişim bilgilerinden, aynı zamanda psikolog olan asistanıma ulaştığında, kendisi seni, durumuna ve ihtiyaçlarına yönelik olarak bir uzmana yönlendirecektir.

https://www.cemgumus.com/iletisim/