EMDR

YENİ BAŞLAYANLAR İÇİN

REHBERİ

BAŞLANGIÇ KILAVUZU

Uzm. Psk. Cem Gümüş

İçindekiler

ÖNSÖZ 4

1. BÖLÜM: EMDR Nedir? 8

EMDR'nin Açılımı 9

2. BÖLÜM: EMDR Terapisinin Tarihi 16

3. BÖLÜM: Adaptif İşleme Teorisi 20

4. BÖLÜM: EMDR Yönteminin Uygulanabileceği Durumlar 32

EMDR Terapisinde Çalışılabilecek Sorun Türleri 36

5. BÖLÜM: Bilinçaltı Temizliği ve EMDR 42

Bilimsel "Bilinçaltı Temizliği" 43

ÇATIŞMA TEORİSİ 44

6. BÖLÜM: Tolerans Penceresi Prensibi 48

7. BÖLÜM: EMDR Terapisinin Uygulama Aşamaları 56

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

EMDR TERAPİSİ HAKKINDA SIK SORULAN SORULAR 82

8. BÖLÜM: EMDR Terapisinde Göz Hareketlerinin Amacı Nedir? 83

1.Neden: Dikkati şimdiki zamanda tutmayı sağlaması 85

2.Neden: Sağ ve sol beyin aktivasyonunu sağlaması 86

3.Neden: Kısa süreli belleğe bypass yapması 87

4.Neden: Doğal yönelme refleksini aktive etmesi 90

9. BÖLÜM: EMDR Hipnoza Benzer Mi? 92

10. BÖLÜM: EMDR Terapisinin Zararları ya da Yan Etkileri Var Mı? 101

EMDR Sürecinde Ne Gibi Değişiklikler Olur? 104

11. BÖLÜM: Travmalara Duyarsızlaşmak İyi Bir Fikir Mi? 109

Soru 1: Duyarsızlaştırmayla duygularımı bastırmaya, affetmeye mi zorlanacağım? 110

Soru 2: Geçmişteki olaylara, travmalara duyarsızlaşmak ders çıkarmayı engellemez mi? 112

Soru 3: Duyarsızlaştırma sonrası anılarım siliniyor mu? 113

12. BÖLÜM: EMDR Yöntemine Hemen İlk Seansta Başlanır Mı? 116

13. BÖLÜM: EMDR Terapisinin Faydalı Olması İçin Kaç Seans Gerekir? 124

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

EMDR terapisinin süresini belirleyen faktörler nelerdir? 126

14. BÖLÜM: EMDR Terapisinin Etkileri Kalıcı Mı? 133

15. BÖLÜM: EMDR Terapisti Seçerken Nelere Dikkat Etmeliyim? 139

16. BÖLÜM: EMDR Terapisi Alanlara Öneriler 141

Seansa Gelmeden Önce Yapılabilecekler 142

Seans Sırasında Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar 145

Seans Dışı Zamanlarda Yapılabilecekler 149

Bonus BÖLÜM: Kutu Yöntemi 152

ÖZGEÇMİŞ 162

KAYNAKÇA 164

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

ÖNSÖZ

‘Bilinçaltımda geçmişin birçok yükünün biriktiğini hissediyorum’

‘*Geçmişte yaşadıklarımın şu andaki ruh halimi, bedensel hislerimi ve olaylara bakış açımı etkilediğini hissediyorum’*

‘Hislerim bazen ortadaki konuya fazla geliyor gibi düşünüyorum, normalde bu kadar sinirlenilmemesi, korkulmaması, üzülmemesi gereken şeylere fazla tepki veriyorum’

‘İçimde bir şey var, sanki dışarı çıkmak istiyor ama bir yerlerde takılıp kalıyor, dışarı çıksa hafifleyecekmişim gibi hissediyorum’

‘Ortada her hangi bir şey yokken genelde gergin bir ruh hali içinde oluyorum’

‘Geçmişte acı şeyler yaşadım, hatırladığımda halen rahatsız oluyorum, geçmişi değiştiremeyeceğim için sanırım ömür boyu bu olumsuz duyguları yaşayacağım’

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

‘Geçmişte yaşadığım rahatsız edici şeyleri keşke silmenin bir yolu olsaydı, o zaman hatırlayıp kendimi kötü hissetmezdim, bu yüklerden kurtulurdum’

‘Kendimi didikledikçe moralimin bozulacak, modum çok düşecek, gündelik hayatıma yansıyacak diye korkuyorum. Kafaya takmamaktan başka seçeneğim yok gibi. Çok yoruldum’

Yukarıdaki cümleler tanıdık geliyorsa ve kendini bu yükler konusunda çaresiz hissediyorsan sana iyi bir haberim var.

Farkında olduğun ya da henüz olmadığın rahatsız edici geçmiş yaşantılarının kayıtlarını doğrudan silmenin şu anda bir yolu bulunmamaktadır. Ancak bu yüklerin ***etkilerinden*** kurtulmanın veya önemli ölçüde azaltmanın hızlandırılmış bir yöntemi var.

İngilizce adı **EMDR** olan (*Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden Değerlendirme*) bir yöntem bu tür sindirilmemiş anılarına ulaşarak bunların senin üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmayı sağlayabilmektedir.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Böylece bu deneyimleri uygun ve sağlıklı bir şekilde yeniden değerlendirme fırsatı bulabilirsin. Bunun ardından da *Travma Sonrası Büyüme* denilen şeyi deneyimleyebilirsin. Hem de bilinçdışınızın karanlık ve bunaltıcı sularında kaybolmadan!

EMDR yöntemini uzun yıllardır kullanan bir klinik psikolog olarak birçok farklı sorun türünde EMDR'yi uygulama şansım oldu. EMDR hakkında yurt dışındaki güncel gelişmeleri sürekli olarak takip ediyorum ve düzenli olarak birçok eğitime katılarak bilgilerimi taze tutmaya çalışıyorum.

Yıllar içerisinde EMDR yöntemini iyice özümsedikçe bu yöntemin insan doğasının doğal iyileştirme mekanizmalarıyla ne kadar tutarlı bir şekilde uyumlu olduğunu tekrar tekrar gözlemledim.

Yıllardır yazdığım blog yazılarım ve YouTube kanalımdaki videolardan derleyerek oluşturduğum bu kitabı 2 farklı gruptaki kişilere yönelik yazdım:

- EMDR terapisi almayı düşünen ama öncesinde bu yöntem hakkında kapsamlı bilgiler edinmek isteyen kişiler
- Hali hazırda EMDR terapisi alan ve bu yöntemden aldığı verimi artırmak için yöntemin kendisi hakkında daha çok şey öğrenmek isteyen kişilere derli toplu bilgiler veren bir kaynak hazırlamak

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Kitap içerisinde EMDR yönteminin açılımı, tarihi, teorisi, uygulama aşamaları ve merak ettiğin birçok sorunun cevabını bulabilirsin.

EMDR terapisti olma sürecimde gelişimime katkı sağlayan birçok değerli kişi oldu. EMDR terapisti olmamı teşvik eden ve bu konuda beni yakından destekleyip eğiten başta Emre Konuk hocama; birlikte uzun yıllar EMDR terapisi odaklı olarak çalıştığımız Dr. Adnan Çoban ve Ümran Korkmazlar hocama; süpervizyon sürecimde katkı sağlayan sevgili Asena Yurtsever ve Şirin Hacıömeroğlu Atçeken'e teşekkürlerimi sunarım.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

1. BÖLÜM

EMDR Nedir?

EMDR bir travma terapisidir. Şu an dünyada travma çözümü denilince akla ilk gelen terapi yaklaşımlardan biridir.

Peki travma dediğimiz şey nedir?

Başa çıkmakta zorlandığın ve sana sıkıntı veren her türlü olaya travma diyebiliriz.

Travma denilince daha çok *depremler, afetler, kazalar, ölümler* gibi büyük olaylar yani **makro travmalar** geliyor.

Ama **mikro travma** dediğimiz olaylar da vardır:

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Eleştirilmek, yargılanmak, küçük düşürülmek, dalga geçilmek, yalnız hissetmek, önemsenmediğini, değersiz ve yetersiz olduğunu hissettiğin tarzda yaşadığın her türlü olay da aslında birer travmadır.

EMDR ile bu tür belirli, net olaylar hızlı şekilde ele alınıp işlenebiliyor ve sindirilebiliyor.

EMDR'nin Açılımı

EMDR (Eye Movement Desensetization and Reprocessing) türkçeye çevrildiğinde Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme Denilen Bir Terapi Yaklaşımıdır.

Burada üç tane unsur vardır; göz hareketleri, duyarsızlaştırma ve yeniden işleme.

EMDR'nin ilk boyutu: Göz Hareketleri

Bu yöntemi diğer birçok terapi yaklaşımına göre ilginç kılan bir uygulaması vardır. Belirli bir olaya, travmaya odaklanırken aynı anda da belirli sürelerle gözlerini sağa ve sola hareket ettirirsin.

EMDR yönteminde, hedeflenen olaya odaklanırken gözlerini sağa ve sola hareket ettirdiğinde zihninin daha verimli çalıştığını görüyoruz.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Bunun hem rahatlatıcı bir etkisi vardır hem de sağ ve sol beyine uyarı verildiğinde oluşan belirli nörobiyolojik etkiler ile birlikte olayı daha verimli bir şekilde sindirme şansı bulunmaktadır.

Göz hareketlerinin olumlu etkilerinden biriside *çağrışımları hızlandırmasıdır.*

Ritmik bir şekilde belli bir uyarana odaklanırken yani beyne göz hareketleriyle beyne çift taraflı uyarı verirken başka olayları da daha kolay hatırlamak mümkün olabilmektedir. Bu da bizim için terapide bir avantaj haline gelir. Altta yatan bilinçdışındaki asıl önemli olan olaylara ulaşma şansı yakalanabilmektedir. Göz hareketlerinin nörobiyolojik etkilerini başka bir bölümde detaylı olarak işleyeceğiz.

EMDR'nin açılımındaki 2. boyut: Duyarsızlaştırma

Duyarsızlaşma hangi olaya odaklanıyorsak o olaya yönelik bir duyarsızlaşmanın sağlanmasıdır.

Duyarsızlaştırmayla o olayı hatırladığında gelen bedensel hislerin, duygusal hislerin artık aynı şekilde olmaması ve gerçekten geride kalması sağlanır.

Diyelim ki, çocukluğunda okulda dalga geçildiğin deneyimlerin var. Bu olumsuz olayları hatırladığında kendini güçsüz, yeteriz ve ezik hissediyorsun

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Bu olayı tekrar ele alıp işledikten sonra artık bu olayı hatırladığında bedeninde hissettiğin gerginlik, sıkışma, kasılma hissin olmamaya başlar. Olaya eşlik eden duyguların da (utanç, kaygı, üzüntü gibi) artık yoğun şekilde hissedilmez.

EMDR'nin açılımındaki 3. boyut: Yeniden İşleme

Yeniden işleme dediğimiz kısım; olayla alakalı duyarsızlaşmanın yanında, *olaya bakış açısının da değişip dönüşmesidir*. Olayı daha derinlikli bir şekilde analiz etmeyi içeren bir kısım da diyebiliriz.

Önceki örnekteki dalga geçilme travmasına duyarsızlaştırmanın yanında yeniden işlemede sağlandığında bu olaylara daha gerçekçi ve mantıklı açıdan bakabilmeye başlarsın.

Yöntemin ilk ortaya çıktığı zamanlarda yeniden işleme boyutu yoktu.

Hatta yöntemin adı Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma (EMD) şeklindeydi.

Daha sonra yeniden işleme boyutunun da uzun vadeli ve kalıcı bir ilerleme sağlaması açısından önemli olduğu görülmüştür.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Olaylara karşı sadece duyarsızlaşmak yeterli olmuyor çünkü yaşadığın olaylar aslında senin için bir hayat dersidir. Sana kişisel gelişim sürecinde bir şeyler öğretmeye çalışmaktadır.

O an o dersleri bilmediğin için sıkışıyorsun ve karşılaştığın olayla başa çıkmakta yetersiz kalıyorsun. *Başa çıkamadığın için de bu olaylar işlenmemiş travmalar haline geliyor ve bu şekilde bilinçdışında depolanıyor.*

Diyelim ki, gerçekten kötü bir olay yaşadın. Bu yaşadığın kötü olayı büyük bir travma haline getiren, seni sıkıştıran da içsel ve dışsal başa çıkamama halindir.

Dolayısıyla yeniden işleme boyutuyla birlikte olayla alakalı duygularını işlerken bir taraftan da olaydan belli dersler çıkarıp büyümen amaçlanır.

Diyelim ki büyük bir trafik kazası yaşadın ve bu trafik kazasını terapi ile birlikte işledik.

Sadece duyarsızlaşmayla yetindiğini düşünelim. Trafik kazasını hatırladığında artık olumsuz bir şey hissetmiyorsun. Araba kullanmaktan eskisi gibi kaçınmıyorsun. Daha önceki gibi arabayı kullanmaya devam ediyorsun.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Bu noktada eğer yeniden işlemeyi yapmadıysak daha sonrasında tekrar bir nüksetme olabilir. Tekrar aynı travmayı yaşayabilirsin ve kaza yapabilirsin.

Çünkü trafik kazasında senin de bir hatan olabilir; bu hatadan, olaydan çıkarılacak dersi eğer çıkarmadıysan daha sonrasında da bu olayın tekrar olma olasılığı artmaktadır.

Bunu da bilinçdışı düzeyde içten içe bilirsin. Dolayısıyla yeniden işleme boyutu ihmal edilirse o zaman o olay da tam olarak sindirilmiyor ve daha sonraki aşamada tekerrür edebiliyor.

O yüzden herhangi bir olayı işlerken o olayla ilgili duyguları rahatlatmanın, belli konularda duyarsızlaşmanın yanında, olayı analiz edip yeninden işlemek EMDR'nin önemli bir boyutudur.

Trafik kazası gibi net bir olaydan çıkarılabilecek dersi belirlemek çok zor olmayabilir ama özellikle ilişkileri içeren tarzda olaylarda çıkarılacak dersleri fark etmek daha zor olabiliyor. O yüzden yeniden işleme boyutuna özel bir zaman ayırmak gerekir.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

EMDR Yönteminin Gelişimi

EMDR özellikle 1990'larda ortaya çıkmış ve giderek popülerleşen bir yöntemdir.

Bu süreç içinde yönteme birçok ekleme yapılmış ve yöntemin birçok farklı sorun türünde kullanılabilir hale gelmesi sağlanmıştır.

Daha önce farklı terapi yaklaşımlarını benimsemiş olup sonrasında sadece EMDR ile çalışmaya başlayan ve daha önceki terapi yaklaşımlarından da EMDR'ye belli eklemeler yapan birçok EMDR terapisti vardır.

Dolayısıyla EMDR gün geçtikçe gelişen ve daha da etkili hale gelen bir terapi yaklaşımıdır. Standart EMDR uygulamalarına birçok yenilik getirilmiştir. Örneğin, daha pratik olması açısından, göz hareketleri yerine çift taraflı uyarı olarak kulağa ritmik ses veren bir kulaklık ya da iki elinde tuttuğun bir titreşim aleti kullanılabilmektedir.

EMDR artık travmalar dışındaki sorunlarda da kullanılmaktadır: Depresyon, kaygı sorunları, öfke problemleri, ilişki sorunları, performans geliştirme alanı vb.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Şu anda dünyada binlerce EMDR terapisti vardır. Ülkemizde de EMDR'yi dünya standartlarında uygulayan birçok terapist mevcuttur.

Ülkemizdeki EMDR terapistlerinin listesine EMDR Türkiye Derneğinin web sitesinden (www.emdr-tr.org) ulaşabilirsin.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

2. BÖLÜM

EMDR Terapisinin Tarihi

1987 yılında Psikolog Francine Shapiro bir gün parkta yürürken tesadüf eseri gözlerini sağa-sola, ritmik bir şekilde hareket ettirmiş ve o anda aklındaki belli olumsuz anılarla ilgili rahatsız eden düşüncelerin ve duygularının azaldığını fark etmiş.

Bu gözlemi göz hareketlerinin duyarsızlaştırıcı bir etkisinin olabileceğini düşünmesine neden oluyor.

Bunun üzerine araştırmalar yapmaya karar veriyor.

Yaptığı bu araştırmalarda, denemelerde göz hareketlerinin başkalarında da rahatlatıcı bir etkisi olduğunu fark ediyor.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Sonraki süreçte başka terapi yöntemlerinden de faydalanarak EMDR'nin temellerini atıyor.

Başlangıçta bu yönteme *EMD (Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma)* adını vermiş çünkü bu yöntemi ilk etapta sadece travmaların negatif etkilerine karşı duyarsızlaştırmaya odaklanarak kullanmış.

Daha sonraki süreçte yöntemin üzerinde çalışılan olaylara bakış açısında da bazı değişikliklere neden olduğu fark ediliyor.

Bunun üzerinde yeniden işleme boyutu da ekleniyor.

Francine Shapiro, 1991 yılından itibaren yöntemine EMDR-Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme adını vermiştir.

Artık göz hareketleri yerine başka tür çift taraflı uyarı yöntemleri de kullanılabilmektedir. Kulaklık yoluyla her iki kulağa ses vermek ya da bir titreşim aleti ile ritmik bir şekilde dokunsal uyarı vermek gibi farklı seçeneklerde bulunmaktadır.

O yüzden de daha sonra Shapiro kendi kitabında şunu yazmıştır: "Şimdiki aklım olsa bu yönteme sadece Yeniden İşleme Terapisi adını verirdim."

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

EMDR terapisinin birçok kişide kısa sürede etkili olduğunu gören ve bu konuda birçok araştırma yapan Shapiro bu yöntemi diğer meslektaşlarına da öğretmek amacıyla 1990'da EMDR Enstitüsü'nü kuruyor.

Yöntemin yaygınlaşmasıyla birlikte özellikle de Travma Sonrası Stres Bozukluğunda, diğer birçok yönteme göre daha hızlı iyileşmeler sağlamasıyla yöntemin popülerliği giderek artıyor.

EMDR ile travmalar hızlı bir şekilde ele alınabildiği için büyük çaptaki afet ve travmatik olaylara maruz kalmış kişilere uygun bir yöntem olabileceği düşünülüyor.

Bu yüzden daha sonra travma mağdurlarına yönelik gönüllü çalışmalar yürüten EMDR HAP-İnsani Yardım Programı adında bir birim kuruluyor.

EMDR Dernekleri bünyesindeki bu programa kayıtlı olan terapistler; deprem, sel, terör gibi olaylarda mağdur olmuş kişilere gönüllü olarak destek vermektedir.

Son yıllarda EMDR terapisinin sadece travmatik deneyimlerde değil; kaygı problemleri, depresyon, öfke kontrolü problemleri, performans geliştirme gibi birçok farklı konuda da etkili bir şekilde kullanabileceği görülmüştür.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Psikodinamik, Bilişsel-Davranışçı, Hipnoterapi gibi yaklaşımların deneyimli birçok uzmanı, EMDR terapisinde uzmanlaşarak travmalarda bu yöntemi kullanmaya başlamışlardır.

EMDR uygulamalarında ek birçok yöntem, protokol geliştirilmiş; birçok araştırma yapılmış ve yapılmaya da devam etmektedir.

1995 yılında kurulan Uluslararası EMDR Derneği, EMDR terapistlerinin eğitim standartlarını belirlemiş ve tüm dünyada benzer düzeyde bir eğitim alınmasını sağlamıştır.

Ülkemizde 1999 depremi sonrasında yaraların sarılması sürecinde Uluslararası EMDR İnsani Yardım Programı kapsamında, yurtdışından birçok EMDR eğitmeni ülkemize gelmiş ve buradaki ruh sağlığı uzmanlarına EMDR eğitim vermiştir. O günden beri ülkemizde EMDR terapisi düzenli bir şekilde uygulanmaktadır. Şu anda EMDR terapisi eğitimleri uluslararası standartlarda verilmeye devam etmektedir.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

3. BÖLÜM

Adaptif İşleme Teorisi

EMDR terapisi ilgini çekiyorsa ve bu yöntemin nasıl işe yaradığını merak ediyorsan bu yazıda paylaştığım bilgiler ilgini çekebilir.

Adaptif Bilgi İşleme Teorisi

EMDR, adaptif bilgi işleme teorisine dayanır.

Bu teoriye göre zihnin karşılaştığı her tür durumda kendi işine yarayacak şekilde belirli kodlamalar yapar ve aşağıdaki bilgileri kaydeder.

- 5 Duyu: Görme, koklama, işitme, tat alma ve dokunma
- Düşünceler
- Duyguları
- Bedensel hisler
- Davranışlar

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Örneğin, şu anda bu yazıları okuyorsun. Şu anki deneyimin beynine kaydediliyor.

Yazıları okurken anlatılan konularla alakalı belirli noktalar zihnine girmeye başlıyor, bununla alakalı belirli düşünceleri kaydediyorsun.

Buna eşlik eden olumlu ya da olumsuz duyguların olabilir.

Bu kitapta aradığını bulduğunu hissedebilirsin, merak ve umut hissin artabilir veya canın sıkılabilir, sana uygun olmadığını düşünebilirsin ve başka birşeyle ilgilenmeye karar verebilirsin.

Dolayısıyla normal şartlarda hangi durumla karşılaşırsa karşılaşsın zihnin o deneyimi adaptif bir şekilde işler, belli kararlar alır ve buna göre hareket eder.

Ancak eğer o an yaşadığın olay zihnini, beynini çok fazla zorluyorsa adaptif bilgi işleme sistemi verimli çalışmamaya başlar ve sistemde belli sekmeler olur.

Başaçıkmakta zorlandığın olumsuz deneyimleri yaşadığında sistem verimli bir şekilde çalışmıyor ve o noktada sorunlar ortaya çıkmaya başlıyor.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Yaşadığın travmatik olaya bağlı olarak beyindeki nörotransmitterlerin dengesinde belli değişiklikler olur. Kortizol, adrenalin gibi hormonların düzeylerinde belli değişiklikler meydana gelir.

Tüm bu stres hormonlarının etkisiyle birlikte bedenindeki bu fizyolojik değişiklikler, beyin kimyasını ve algılarını da etkilemeye başlar.

Normal şartlarda daha mantıklı, daha gerçekçi bakabileceğin ve daha etkili bir şekilde başa çıkabileceğin durumlar seni zorlamaya başlar.

Bir benzetme yapacak olursam; özellikle eski bilgisayarlarda birkaç programı aynı anda açtığında bilgisayarın kapasitesi yetmediği için yavaşlamaya başlardı hatta takılırdı. Yeniden başlatmak gerekirdi.

Yeniden başlattığında açık programlar kapandığı için de bilgisayar tekrar verimli bir şekilde çalışabiliyordu.

Bazı durumlarda eğer bilgisayar virüs kaptıysa bu virüsler sürekli alttan alta sistemi zorlayacağı için bilgisayar verimsiz bir şekilde çalışır hatta belirli virüs türlerine göre de bilgisayar çalışamaz hale gelebilir.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

İşte aynı şekilde belirli psikolojik virüsler -işlenmemiş travmalar ve bu travmalara bağlı gerçekçi olmayan düşünceler, şemalar, kalıplar- bilinçdışında kayıtlı olduğunda ve tetiklendiğinde o zaman sistemde bir uyaran bombardımanı olmaya başlar.

Bu uyaran bombardımanıyla da birlikte verimli bir şekilde hareket edemezsin. O an yaşadığın duygular ağır gelir. Tahammül etmekte zorlandığını hissedersin. Bir nevi at gözlüğü takarsın. Bu at gözlüğü nedeniyle normalde düşünebileceklerini ve görebileceklerini göremezsin. Böyle olunca da başa çıkabileceğin konular başa çıkılamaz gibi hissettirmeye başlar.

Buradaki sorun nedir?

“Anı yaşayamamak”

O anda, geçmişten gelen etkenler zihninde o kadar fazla yük oluşturmaya başlar ki bir damla bile ağzına kadar dolu olan bardağı taşırmaya yeter. Dolayısıyla o bardak şimdiki zamanda alabileceği şeyleri alamamaya başlar ve en ufak bir durumda taşar.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Daha iyi anlaman için danışanlarımızla çalıştığımız bir örnek üzerinden gidelim.

Örnek Durum

Diyelim ki; mükemmeliyetçi özellikleri ön planda olan bir annen var. Hiçbir şeyden memnun olmuyor ve sürekli bir şeylere kulp buluyor.

Çocukken annen seni bir komşu ziyaretinde diğerlerinin karşısında başka çocuklarla karşılaştırdı. Sen de bu olayı bir travma olarak yaşadın.

Bu olayla birlikte kızgınlık, üzüntü, utanç, kaygı gibi birçok duyguyu yaşadın.

Annenle olan ilişkinde o anda, takdir alma ve onaylanma ihtiyacın karşılanmadığı için bu sende bir travma yarattı.

Bu küçük gibi görünen olay o yaştaki çocuk için aslında büyük bir travmadır.

O noktada da bu travmayla birlikte adaptif bilgi işleme sisteminin şöyle bir karar aldığını düşünelim:

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

“Ben ne yaparsam yapayım annem beğenmeyecek, bir kulp bulacak. Yetersizim, beceriksizim. O zaman kendimi bu kadar yormama, zorlamama gerek yok. Zorlasam bile her seferinde hayal kırıklığına uğrayacağım çünkü bu anneme yetmeyecek. O nedenle çok çalışmama gerek yok.” diye düşündün.

Artık sınavlara son gün kala çalışmaya ve ortalama notlar almaya başladın.

Bu şekilde de yaşamını sürdürerek bugünlere kadar geldin. Yetişkin biri oldun ve sonra çalışma hayatına başladın.

İş yerinde yöneticin çalışma arkadaşlarından birini herkesin içinde övdü ve diğer kişileri de üstü kapalı eleştirdiğini düşünelim.

Lafı “Siz onun kadar iyi performans gösteremiyorsunuz, çabalamıyorsunuz.” noktasına getirdi.

Böyle bir deneyimi yaşadığında; geçmişte annenle alakalı yaşadığın komşu olayı gibi deneyimler tetiklenirse o noktada kendini diğerleriyle karşılaştırınca daha kötü hissetmeye başlayabilirsin. Yöneticinin gözünde kendini değersiz, yetersiz hissetmeye başlayabilirsin.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

“Ne yaparsam yapayım yeterli olamayacağım, o yüzden de o kadar çabalamama gerek yok.” şeklindeki geçmişten gelen o paket program buraya da yansıyabilir.

O zamanlar belki bu düşünce adaptif ve uyumluydu o an ki koşullara. Annen gibi mükemmeliyetçi biri karşısında daha da iyisi olmaya çalışmak çok tüketici ve yorucudur. Çocukken de aklına başka bir seçenek muhtemelen gelmediği için böyle bir denge sağlamıştın.

O yüzden bu tür bir düşünceyi-kararı kabullenmek o şartlarda işe yaradı ama şimdiki zamanda olaya aynı bakış açısıyla bakmak seni sıkıştırabilir çünkü gereğinden fazla kendine yükleniyorsundur.

Bu noktada işte o geçmişteki olay tetiklendiğinde aynı duygu buraya yansır ve kendini sıkışmış hissedersin.

Burada daha da kötü olan; farkında olmadan yaşamını sabote etmeye başlarsın.

Daha fazla performans göstermek, çalışmak ve geribildirim almak konusunda motivasyonun düşeceği için belki sen de kendini içten içe yargılamaya başlayabilirsin.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

O zaman da “Ben biliyordum, bak gördün mü işte ben zaten yetersizim.” düşünceni bir nevi beslemiş olursun.

Tüm bunlar da bilinçdışı düzeyde olduğu için böyle hareket ettiğinin farkında olmazsın. Bu içsel sistem sana rahatsızlık verse de adaptif mekanizman an daha farklı nasıl hareket edeceğini bilmiyordur çünkü işlenmemiş deneyimlere dayanan konular tetiklenmiştir.

Bu yüzden de kendini bir kurban gibi hissetmeye başlarsın.

Buradaki sorun, geçmişteki deneyimlerinin hala şimdiki zamanını adaptif olmayan ve sıkıntıya sokacak şekilde etkilemeye devam etmesidir.

Enerjiyi Koruma Prensibi

Normalde beynimiz enerjiyi verimli şekilde kullanmak ister. Dolayısıyla da o an en ideal yol olmasa bile *beynimiz ne biliyorsa onu tutarlı bir şekilde uygulamaya çalışır.*

Çoğu zaman da asıl sıkıntı o an bilinen yolun işe yaramadığını hatta zarar verdiğini görememektir. *Yüzleşmek, kafa yormak da ekstra enerji gerektirdiği için bildiğin şekilde devam edersin.*

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

İşte böyle olunca da kısır döngü halinde o alışık olduğun sistemi bilinçdışı düzeyde devam ettirirsin. Devam ettirdikçe de yaşam kaliten kısıtlanmaya ve problemler tekrar etmeye başlar. Hep aynı şeyleri yaşamaya başlarsın çünkü aynı şekilde bakıp hareket ediyorsundur.

Hal böyle olunca da travmalar sürekli birikmeye başlar. Travma üzerine travma yaşamaya başlarsın.

EMDR yönteminde bu işlenmemiş travmaları işleyerek adaptif bilgi işleme sistemini yeniden aktif hale getirmeye çalışırız.

Doğal İyileştirme Mekanizmasının Aktive Etmek

EMDR'de doğal, psikolojik çözüm mekanizmasını devreye sokup oradaki virüsleri temizleyip sistemin tekrardan verimli bir şekilde çalışmasını amaçlıyoruz.

Diyelim ki parmağında bir yaralanma oldu. Normal şartlarda beden yaralanan yeri sen farkında olmadan iyileştirir.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Eğer ki o yarayı temiz tutmazsan, enfeksiyon kaparsa, sağlığına-beslenmene yeterince dikkat etmiyorsan, bağışıklık sistemin düşük seviyedeyse ya da yaralanmaya devam ediyorsa o noktada yara daha yavaş iyileşir.

Burada yapılması gereken şeyler; yarayı temiz tutmak, gerektiği şekilde sağlığına dikkat etmektir.

O zaman pansumanla birlikte yara kapanmaya başlar.

İşte EMDR'de de biz *psikolojik yaraları* iyileştirmeyi engelleyen faktörleri ortadan kaldırmaya kaldırıp, psikolojik iyileştime sürecinin doğal olarak aktive olmasını amaçlıyoruz.

Diğer birçok psikolojik yaklaşımda da yaraların iyileşmesini engelleyen faktörler ortadan kaldırmaya çalışılır. EMDR'de yara ve travmalara daha doğrudan odaklanmayı amaçlarız.

Bunu yaparken de kullandığımız birçok yöntem vardır. Özellikle travma terapilerinde faydalı olan birçok yöntem EMDR'ye de eklenmiş durumdadır.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Tabi EMDR'nin en önemli farklarından biri olan göz hareketleriyle çift taraflı uyarı yöntemini ekleyerek nörolojik düzeyde de belirli müdahalelerde bulunuruz.

Bu arada göz hareketleri demişken ilginç bir bilgiyi seninle paylaşayım:

Uyku ve EMDR İlişkisi

Her gece aslında farkında olmadan kendi kendine bir nevi EMDR yapıyorsun.

Uykunun rüya gördüğün kısmına tıpta REM uykusu denir.

REM'in açılımı da Rapid Eye Movement yani hızlı göz hareketleridir. Rüya gördüğün anlarda gözlerin hızlı bir şekilde sağa-sola hareket eder.

Belki uyuyan birini görmüşsündür. Bazen gözünde belli kıpırdanmalar olur. İşte o anda o kişi muhtemelen REM uykusundadır.

REM uykusuyla alakalı en önemli hipotezlerden biri de; REM uykusunda zihin bir şekilde gün içinde depoladığı belli uyaranları yeniden dönüştürerek sınıflandırması ve belirli psikolojik yaraları aslında tamir etmeye çalışmasıdır. Bir nevi kendini psikolojik olarak onarmaktadır.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

İşte biz de EMDR'de aslında göz hareketleri yöntemiyle bu psikolojik mekanizmayı bir nevi bilinçli olarak aktive etmeye çalışırız.

Hatırlarsan EMDR'nin de açılımı Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşlemedir.

Tabi bu noktada aklına şu soru gelebilir:

"Eğer her gece REM uykusu ile birlikte farkında olmadan kendi kendime EMDR yapıyorsam neden psikolojik olarak iyileşemiyorum?"

İşte az önce de bahsettiğim gibi enfeksiyon kapmış belli yaraları bedenin kendi kendine tamir edemediği gibi enfeksiyon kapmış psikolojik yaraları da zihnin kendi kendine iyileştiremiyor. Bu noktada pansuman yapmak gerekiyor.

EMDR yönteminde bu doğal iyileştirme sürecini kullanıyorken bir taraftan uzmanın bilgisiyle ve EMDR yönteminin kendi getirdiği yöntemlerle birlikte belirli parazitler, enfeksiyonlar gördüğümüzde dışarıdan müdahale edip o yaraya pansuman yapıyoruz.

Pansumanı yaptıktan sonra da zaten bilinçdışın, zihnin kendiliğinden belirli noktaları işlemektedir.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

4. BÖLÜM

EMDR Yönteminin Uygulanabileceği Durumlar

EMDR, travmaların etkilerini geride bırakmada kullanılır. Duyarsızlaştırma ve yeniden işleme travma olarak yaşanmış olaylara odaklanılarak yapılır.

Travma deyince aklına ilk gelen şey deprem, ölüm, savaş, şiddet gibi büyük olaylar olmasın. Travmalar daha önceki bölümlerde de değindiğim gibi illa büyük olaylar olmak zorunda değildir.

Başa çıkmakta zorlandığın, sıkıştığın ve bastırmak zorunda olduğunu hissettiğin olaylara travma diyebiliriz.

Travmalar iki gruba ayrılır:

Makro travmalar ve mikro travmalar.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Makro Travmalar

Makro travmalar, yaşamını büyük çapta etkileyen olağandışı olaylardır:

Deprem, sel gibi doğal afetler yaşamak, yakınını kaybetmek, fiziksel-cinsel şiddete maruz kalmak ya da maruz kalanları görmek, büyük bir kaza geçirmek, büyük ve ciddi bir operasyon geçirmek gibi olaylar *makro travmalardır.*

Bu olaylara benzer olaylar yaşadıysan ve yoğun etkileri 1 aydan daha uzun sürüyorsa travma sonrası stres bozukluğu yaşıyor olabilirsin.

Bu durumda;

- Travmatik olayı hatırladığında o olaya eşlik eden duyguları yeniden yaşıyor gibi canlı bir şekilde hissedersin,
- Olayı hatırlatan durumlardan ve düşüncelerden kaçınmaya çalışırsın,
- Suçluluk, pişmanlık, kızgınlık gibi olumsuz duygu ve düşüncelerin vardır,
- Olayı hatırlayınca bedensel hisler gelir.

EMDR terapisi ile travmatik olayları etkili ve hızlı bir şekilde işlemek mümkündür.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Travma sonrası stres bozukluğunun psikoterapiyle çözümlenmesi konusunda birçok araştırma yapılmıştır. Bunlar arasında en çok araştırma yapılan ve güvenilir olduğu kanıtlanmış yöntemlerden birisi de EMDR'dir.

Eğer makro travmaların olduğunu hissediyorsan EMDR terapisi almayı düşünebilirsin.

"Önemli bir makro travma yaşamadığıma göre EMDR galiba bana uygun değil." diye düşünüyor olabilirsin.

Mikro Travmalar

Danışanlarımın büyük çoğunluğunun mikro travmalar nedeniyle sorun yaşadığını, bizim terapide daha çok uğraştığımız konuların mikro travmalar olduğunu rahatlıkla söyleyebilirim. Çünkü mikro travmalar daha yaygındır. Herkes mutlaka az ya da çok mikro travma yaşıyor.

EMDR'nin Travma Sonrası Stres Bozukluğu alanındaki başarısı görülünce son yıllarda Travma Sonrası Stres Bozukluğu dışındaki mikro travmalara bağlı sorunlarda da EMDR kullanılmaya başlandı ve orada da etkili olduğu görüldü.

Peki mikro travma dediğim türdeki olaylar nelerdir?

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Eleştirilme, aşağılanma, dalga geçilme, anlaşılmamak, takdir edilmeme, ihmal edilmek, duygusal istismara uğramak, başarısızlık, finansal güçlükler, ilişkide yaşanan tartışmalar gibi olaylar *mikro travmalardır.*

Bu tür olaylar yaşam boyu birden fazla ve tekrarlı şekilde yaşanır. O yüzden de etkileri daha yavaş yansır ama zaman içinde bir alışkanlık haline gelir ve kronikleşir.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

EMDR Terapisinde Çalışılabilecek Sorun Türleri

Birçok sorunun temelinde çözümlenmemiş mikro ve makro travmalar vardır. Bizim EMDR terapisinde sıklıkla çalıştığımız problem türleri nelerdir?

Depresyon

Mutsuzluk, isteksizlik, çaresizlik, umutsuzluk, anlamsızlık hisleri yaşamak önemli oranda çalıştığımız sorunlardandır.

Kaygı Sorunları

Panik bozukluk, yaygın kaygı bozukluğu, sağlık kaygısı, fobiler, sosyal fobi, yükseklik korkusu, uçak korkusu, kapalı alanda kalma korkusu gibi sorunlar EMDR ile verimli ve etkili bir şekilde çalıştığımız türde sorunlardır.

Obsesif Kompulsif Bozukluk

Obsesif Kompulsif Bozukluk dediğimiz, takıntılı düşünce ve davranışlara sahip olmakla alakalı sorunlar da bizim çalıştığımız alanlardan biridir.

Rahatsız edici, tekrarlayan düşüncelere sahip olmak, temizlik-düzen-kontrolcülük gibi konularda takıntılı alışkanlıklar içinde olmak bu tür sorunlara girer.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

EMDR’nin bu konularda etkili olmasının bir nedeni de genelde takıntılı düşünce ve davranışların temelinde bastırılmış *işlenmemiş travmaların* olmasıdır.

Bu işlenmemiş travmaları etkili şekilde ele alıp işlediğimizde takıntıların ve takıntılara eşlik eden düşüncelerin de azaldığını görüyoruz.

Bitmemiş Yas Süreci

EMDR’nin etkili olduğu diğer bir alan da *uzun süre yas reaksiyonu* yaşamaktır.

Kaybettiğin kişi aklına her geldiğinde hala çok yoğun bir duygu yaşıyorsan EMDR ile doğal yas sürecini, doğal duygularını yaşamaya yönelik etkili bir çalışma yapılabilir.

Değersizlik ve Yetersizlik Hissi

EMDR’nin diğer bir etkili olduğu ve sıklıkla çalıştığımız alan da *kendini değersiz görme ve özgüven problemleridir.*

Birçok sorunun temelinde çok yaygın ve sıkça çalıştığımız kendini değersiz görme ve özgüven problemlerinin olduğunu söyleyebilirim.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Mükemmeliyetçilik, Erteleme, Potansiyelini Gerçekleştirememe Sorunları

EMDR ile faydalı olunabilecek diğer sorunlar *mükemmeliyetçilik, erteleme sorunları ve potansiyelini ortaya çıkaramamaktır.*

Çünkü bu gibi sorunların da temelinde işlenmemiş birçok mikro travmanın yattığını görüyoruz.

İlişki Sorunları

Terapiye başvurulan önemli konulardan bir tanesi de *yakın ilişkilerdir.*

Yakın ilişkilerde yaşanan sorunlar bağlanma sorunları, kaybetme korkusu, ilişkilerde bağımlı hissetmek, ayrılıklara dayanamamak gibi birçok farklı türdeki sorunlarda da EMDR'yi etkili bir şekilde kullanabiliyoruz.

Aslında *ilişkilerde yaşanan sorunlar, tartışmalar* da kendi içinde bir travmadır.

Her yaptığın kavga her işlenmemiş sorun aslında bir travmadır.

Ailevi Problemler

EMDR, *aile içi problemlerde* de etkili olabiliyor

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Ebeveynle çocuk arasındaki sınır problemleri, anlaşmazlıklar, yıllarca devam eden küskünlükler de her iki tarafı çaresizlik duyguları içine sokan önemli sorunlardır. EMDR ile bu konularda da önemli yollar katedilebiliyor.

Öfke ve Stres Yönetimi Sorunları

Öfke ve stres yönetimi sorunları da özellikle günümüzün önemli sorunlarındandır.

Bu konularda da işlenmemiş travmaları ele aldığımızda öfke kontrolü problemleri de önemli oranda azalıyor.

Sınır Koyma Sorunları

Gerektiğinde *hayır diyememe, kendi haklarını savunamama, fedakarlıklar yapıp sonra hayal kırıklığın* sorunları da EMDR ile işlenebilen sorunlardır.

Performans Kaygısı

EMDR'nin faydalı olduğu problemlerden bir tanesi de *performans kaygısıdır.*

Sunum yapmada, topluluk önünde konuşmada karşılaşılan sorunlar ya da sınav kaygısı yaşama gibi durumlar özellikle başarılı olma konusunda kişileri önemli oranda etkileyebiliyor.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Eğer senin de bu yönde sorunların varsa EMDR ile hızlı bir şekilde bu konuları işleyip çözümleyebilirsin.

Performans Geliştirme

Performans geliştirmede son yıllarda EMDR'nin faydalı olduğu ilginç bir alandır.

Özellikle profesyonel olarak spor yapan, sahne sanatlarıyla ilgilenen kişilerde, performans gerektiren konularda EMDR yöntemleri kullanılarak performansın daha üst seviyelere çıkmasını engelleyen bilinçdışı faktörler işlenebiliyor. Böylece performans maksimum seviyeye çıkarılabiliyor.

Psikolojik kökenli fiziksel rahatsızlıklar

Baş ağrısı, fibromiyalji, cilt rahatsızlıkları, sindirim sistemi sorunları gibi durumların temelinde genellikle strese bağlı, işlenmemiş travmaların olabiliyor. Bu yüzden de doktorunuzun da yönlendirmesiyle birlikte EMDR terapisiyle bu konular işlendiğinde fiziksel rahatsızlıklarda da belli oranlarda rahatlama olabilmektedir.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Yeme Bozuklukları

Kilo kontrolü ve yeme bozuklukları da önemli ve travmalarla doğrudan bağlantılı olan sorunlardır. Bu yüzden EMDR ile bu sorunlar da etkili şekilde işlenebiliyor.

Gördüğün gibi EMDR yöntemi birçok türdeki psikolojik sorunun etkili bir şekilde çözümlenmesinde kullanılabilecek bir yöntem.

Diğer Psikiyatrik Sorunlar

Hatta psikiyatrik tedavinin yanında olması koşuluyla ***şizofreni, bipolar bozukluk, alkol-madde bağımlılığı*** gibi daha ciddi sorunlarda da EMDR terapisi uygulanabilmektedir.

Bu sorunların da birçoğunun temelinde büyük travmalar olabilmektedir. Travmalar bu sorunlara doğrudan neden olmasa bile bu sorunların daha şiddetli yaşanmasına katkıda bulunmaktadır. Son yıllarda da bununla ilgili birçok araştırmanın yapıldığını görüyoruz

Bu arada, EMDR sadece yetişkinlerde değil *çocuklarda* da uygulanabilmektedir.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

5. BÖLÜM

Bilinçaltı Temizliği ve EMDR

Bilinçdışı temizlenebilir bir şey midir?

Eğer öyleyse EMDR ile temizlenebilir mi?

İnternette “Bilinçaltı Temizliği” adı altında birçok popüler ve ilgi çeken içerik olduğunu görmüşsündür. *Oldukça çekici bir teklif…*

”Temizlenebilse” ne güzel olurdu…

Belkide ihtiyaç duyduğun şey aşamadığın tüm sorunlarının altındaki farkında olmadığın bilinçdışı etkenleri ortadan kaldırmaktır…

Not: Başlıkta daha çok bilinen adıyla ‘’bilinçaltı’’ yazdım ancak daha doğrusu bilinçdışıdır çünkü psikolojide ‘’bilinçüstü’’ diye bir kavram da yoktur. Bu İngilizceden çevrilirken oluşan bir durumdur.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Bilimsel ”Bilinçaltı Temizliği”

Psikolog ve psikiyatristlerin bu temizlik konusundan pek bahsetmediklerine dikkat etmiş olabilirsin.

Genelde alternatif yöntemleri uygulayanlar (nefes terapisi, hipnoz vb.) ve kişisel gelişim uzmanları “Bilinçaltı Temizliği” adı altında hizmetler veriyor. Dolayısıyla bu yöntemlerle ilgili forumlarda olumlu yorumlarla karşılaşsan bile bilimsel açıdan güvenirlik konusunda kafanda soru işaretleri oluşabilir.

Travma terapisti olan bir klinik psikolog olarak, bilinçdışıyla çokça çalışıyorum. Dolayısıyla “Bilinçaltı Temizlik” konusunda kafandaki soru işaretlerini netleştirmek istiyorum.

Basitçe sana bilinçdışı temizliğinin tam olarak ne olduğunu Pozitif Psikodinamik Psikoterapi yaklaşımındaki *”çatışma teorisi” ile* anlatacağım.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

ÇATIŞMA TEORİSİ

Bilinçdışındaki “kirlerin” şu anki yaşamını nasıl etkilediğini ve problemlere neden olduğunu açıklayabilecek şöyle bir formül düşünülebilir:

Bilinçdışı Kir X Karşılaştığın Durum = PROBLEM

Yukarıda gördüğün formül, bilinçdışının şimdiki zamanını nasıl etkilediğiyle ilgili birçok şeyi içeriyor.

Bunun ne anlama geldiğini daha detaylı işleyelim…

Örneğin, sevgiline heyecanla güzel bir mesaj yazdın ancak cevap gelmedi. 1 saat geçti… 2 saat geçti… hala cevap gelmedi. Daha sonra sana bir cevap yazdı ama bunu gördüğünde artık şöyle bir durum içine girdiğini düşünelim;

Geç cevap verdi çünkü ‘’beni sevmiyor”, ”değer vermiyor”, ”önemsemiyor’’

Oldukça rahatsız edici bu düşüncelerle birlikte sevgiline kızdın, tepki gösterdin. Belki de sana iş yoğunluğu nedeniyle cep telefonunu sessize aldığını, o an bakamadığını, gördüğü anda da sana yazdığını söyledi ancak bu cevap seni tatmin etmedi.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Bilinçdışı Kir X Karşılaştığın Durum = PROBLEM

Karşılaştığın durum: Sevgilinin mesaja geç cevap vermesi

*Problem: '*Bana değer vermiyor, önemsemiyor'' diye düşünmek, kızgınlık hissetmek, hayal kırıklığına uğramak ve tepki göstermek

Peki, yukarıdaki formüle göre "bilinçdışı kir" nedir?

Eğer böyle bir senaryoyu yaşıyorsan, burada birçok farklı olasılık düşünülebilir.

Bir fikir oluşması açısından birkaç örnek vereyim:

Çocukluk döneminden itibaren annenle ya da babanla olan ilişkilerinde onların sana yeterince değer vermediğini düşündüğün, önemsemediğine inandığın belli deneyimler yaşamış olabilirsin.

Annen, depresif bir kadın olarak seninle yeterince ilgilenmemiş, seni ihmal etmiş olabilir.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Baban, iş hayatı nedeniyle eve yorgun gelip sana yeterince zaman ayırmamış olabilir ve sen de bir çocuk olarak bu deneyimleri yaşadığında kendinin aslında değerli olmadığını, önemsenmediğini düşündüğün "bilinçdışı kirler" oluşmuş olabilir.

Bilinçdışı Kir X Karşılaştığın Durum = PROBLEM

Yukarıdaki formüle göre bilinçdışı kir ile şu an karşılaştığın bu durum birleştiğinde problem ortaya çıkar. Diğer bir varyasyonları düşünelim…

0 X Karşılaştığın Durum = 0

VEYA

Bilinçdışı Kir X 0 = 0

Birinci senaryoda, biliçdışındaki kirlerini tetiklemeyen bir durumla karşılaştığında aslında *herhangi bir problem de yaşamazsın.*

İkinci senaryoda, bilinçdışı kirleri içinde hissedebilirsin. Düşünerek temas kurabilirsin ancak bu bilinçdışı etkenler uykudadır. *Onları tetikleyecek herhangi bir olay yaşamayınca bir problem de yaşamazsın.*

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Özetle; şimdiki zamanda karşılaştığın durumlara bilinçdışındaki kirler bulaşmadığında herhangi bir sorun ortaya çıkmaz.

Böylece ‘şimdiki anı’ temiz bir şekilde yaşayabilirsin.

EMDR ile Bilinçdışı Temizliği

Buradaki “bilinçdışı kirler” aslında işlenmemiş travmaların sonucunda öğrenilmiş kalıplardır. Bu kalıplar yukarıda gördüğün gibi

*Gerçekçi olmayan **düşüncelere***

*Yoğun **duygulara***

Bedensel hislere

*Sorunlu **davranışlara*** neden olur.

Bir travma terapisi olarak EMDR, bu kirlerden arınmada faydalanabileceğin bir yöntemdir.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

6. BÖLÜM

Tolerans Penceresi Prensibi

Yaşamını etkileyen sorunlarını veya travmalarının olumsuz etkilerini çözümlemeye ihtiyacın var.

Ancak üzerinde düşünme fikri bile seni bunaltıyor mu? Hatta bu yüzden EMDR vb. bir terapi desteği almaktan çekiniyor musun?

Öyleyse tolerans penceresi prensibini öğrenerek rahatlayabilirsin.

Sana sıkıntı veren konular olduğunda yapabileceğin iki temel şey olduğunu düşünüyorsun.

1. Üzerinde kafa yorup çözüm yolu aramak

2. Kafaya takmamak

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Genelde 1. seçeneği dipsiz bir kuyu olarak görüyor olabilirsin. Travma olarak yaşadığın bir olayı düşündüğünde o olayı aynı canlılıkta tekrar yaşıyorsan düşünmek seni bunaltabilir.

Çözüm için yapabileceğin pek bir şey olmadığını ya da bunun zor olduğunu düşünüyorsun. O yüzden düşünmek moralini bozmaktan başka bir işe yaramıyor gibidir.

Öyleyse muhtemelen 2. seçeneği uygulayıp kafaya takmama yolunu seçiyorsun.

Ama bu sefer de sorunlar bir sivrisinek vızıltısı gibi kulağında zaman zaman kendini hissettiriyor.

Bu sıkışmışlık hissini yaşaman *hız ayarlaması* yapmakta zorlandığın anlamına gelir. Bilinçli zihnin tolerans gösterebileceği, kaldırabileceği bir yoğunlukta çalışmak ister. Ona ne çok az, ne de çok fazla uyaran vermek gerekir.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Daha önce spor yaptıysan bilirsin. Kaslarını yormayacak çok hafif ağırlıklarla kısa süreli bir çalışma yaparsan kasların gelişmez. Tam tersi olarak seni çok zorlayan ağırlıklar kullanırsan kasların gelişebilir ancak sakatlanma riski oluşur ve spora devam etme motivasyonun düşer.

O yüzden seni bunaltmayacak ama bir dereceye kadar da zorlayacak orta karar bir yoğunlukta çalışırsan gelişme sağlarsın.

Tolerans penceresi prensibi, ruhsal kaslarını ideal yoğunlukta çalıştırman gerektiği düşüncesine dayanır.



Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Tolerans penceresinin neresinde olduğumu nasıl anlayabilirim?

Kırmızı Alan:

Bedensel olarak rahatsız edici yoğun hisler yaşarsın. Çarpıntı, nefes alış verişte rahatsızlık, terleme, karın ağrısı vb. strese bağlı duyumları hissedersin.

Dış dünyadan kopmuş gibi hissedebilirsin. Hatırladığın küçük-büyük travmatik olayı sanki o anda tekrar yaşıyor gibi hissedersin. Güçsüz, yetersiz, kontrol sende değilmiş gibi hissedebilirsin.

Kaygı, üzüntü, öfke, suçluluk gibi duyguların şiddetlenir. Duygu patlaması yaşayabilirsin (ağlama, bağırma isteği vb.).

Zihnin çok hızlı şekilde çağrışım yapar. Aynı anda kesik şekilde birçok ayrıntıyı düşünürsün. O anda bu şekilde düşündükçe bir yere varmayacağını bilirsin.

Mavi Alan:

Düşünmek ve hatırlamak o anda bedensel olarak fark edilir bir değişiklik yaratmaz.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Dikkatin gereksiz ve sıradan birçok detaya odaklanır. Soruna ya da travmatik olaylara odaklanmakta zorlanırsın. Hatta geçmişini pek de hatırlayamadığını fark edersin.

Belirgin bir duygu hissetmiyor gibisindir. Öfke, üzüntü, kaygı, suçluluk gibi ön plana gelen duygular yoktur. Ancak içten içe tanımlayamadığın ama rahatsızlık veren duyguların var gibidir.

Bilinçdışında işlenmesi gereken bir şeyler olduğunu hissediyorsun ancak bunların ne olduğunu anlayamıyorsun.

Sarı Alan:

Bedensel olarak bazı değişiklikler fark edersin. Bu hisler dikkatini dağıtacak yoğunlukta değildir. Duygularının verdiği birer sinyal olduğunu bilirsin. O yüzden bu hisler sana rahatsızlık vermez.

Bir taraftan sorunlarını veya travmatik olayları düşünürken diğer taraftan dış dünya ile temas halindesindir. O an tüm kontrolün sende olduğunu hissedersin.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Kaygı, üzüntü, öfke, suçluluk gibi duygular yaşarsın. Ağlama gibi duygusal reaksiyonlar olabilir. Duygularını sağlıklı şekilde yaşadığını, duygusal boşalımla yüklerinden arınıyor olduğunu hissedersin. Bu boşalım sonrasında rahatlarsın.

Zihninin aktif şekilde çalıştığını fark edersin. Algıların açık ve uyanıktır. Önemli ayrıntıları ve detayları hatırlarsın. Yeni farkındalıklar oluşur. Sorunlarını çözümlemede doğru yolda olduğunu düşünürsün ve bu da senin motivasyonunu artırır.

Tolerans penceresinin neresinde olduğunuzu nasıl anlayacağını öğrendin.

Peki sonraki adım nedir?

Sorunlar ya da travmalar üzerinde düşünmeyi sarı alanda yapmak!

Kırmızı alandaysan:

Uyaran miktarını -kaslarına yüklenen ağırlığı- *azalt*

Mavi alandaysan:

Uyaran miktarını -kaslarına yüklenen ağırlığı- *artır*

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Bunu nasıl yapabileceğinle ilgili yapılabilecek ve söylenebilecek birçok şey var. Başka bir yazıda bir kısmına değineceğim.

Bonus Bilgi

Travma ve EMDR uzmanı olarak aldığım tüm eğitim ve edindiğim deneyimlerimin sonucunda vardığım bir noktayı seninle paylaşayım:

Psikoterapistin esas uzmanlığı, sorunların üzerinde düşünürken veya travmaları işlerken, sarı alanda kalmana ve bu alanı büyütmene yardımcı olmaktır.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

7. BÖLÜM

EMDR Terapisinin Uygulama Aşamaları

EMDR, başta travma ve kaygı sorunları olmak üzere birçok sorunun çözümlenmesinde faydalı olduğu görülen özel bir terapi yaklaşımıdır.

EMDR'nin ilginç bir uygulama prosedürü vardır. Bu bölümde EMDR'nin uygulama prosedürünü kafanda şekillenmesi açısından anlatmaya çalışacağım.

EMDR yöntemi *özel bir uygulama, bir işlemdir. Akıl verme, danışmanlık verme gibi bir şey değildir.* Terapi içinde bunlar da yapılabilir belki ama esasında *EMDR yöntemi özel bir işlemdir.*

Bir nevi psikolojik cerrahi diyebiliriz.

Cerrahi operasyonların aşamaları vardır.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Doktora gittiğinde öncelikle sorunun değerlendirilir.

Sonra bununla alakalı belli testler yapılır.

Daha sonra sorunun analiz edilir ve kaynağı ortaya çıkar.

Ameliyat tarihi planlanır.

Ameliyata uygunluk açısından yine bazı testler yapılır.

Ameliyat steril bir ortamda gerçekleştirilir ve bir anestezi altında yapılır.

Daha sonrasında da yarana pansuman yapılma ve toparlanma sürecin olur.

Sonra da bir takip sürecin olur.

EMDR terapisinde de işte buna benzer diyebileceğimiz belirli aşamalar vardır.

Bu bölümde genel olarak EMDR'nin aşamalarını paylaşacağım.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

EMDR Terapisinin 3 Aşaması

EMDR terapisinde zamanı 3'e bölerek çalışıyoruz.

Geçmiş-Şimdi-Gelecek

Yaşadığın bir problemi düşün. Örneğin, depresif duygular içine girdiğin bir problem olabilir, kaygılandığın bir durum olabilir ya da öfke, üzüntü gibi duyguları yaşadığın tarzda bir olay olabilir.

Bu problemleri **şimdiki zamanda** yaşıyorsun.

Şimdiki zamanda yaşadığın sorunların **gelecekte de** olmasını istemiyorsun.

Bunun için de terapi desteği almak istiyorsun.

Tabi ki bu sorunlar birden ortaya çıkmadı.

Bu sorunların geçmişle alakalı belli bağları var.

Geçmişte yaşadığın travmalar, olumsuz olaylar, öğrendiğin bazı düşünce-davranış kalıpları nedeniyle şimdiki zamanda belirli sorunlar yaşıyorsun ve bu sorunlar da gelecekte de devam edecek gibi görünüyor.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Bu yüzden de özellikle geçmişten gelen etkenlerle alakalı doğru bir analiz yapmak, olayları işleyip, sindirip, gerekli dersleri çıkarmak ve böylece şimdiki zaman ve gelecekte daha sağlıklı, esnek bir şekilde hareket edebiliyor olmak gerekir.

Geçmişteki belli yüklerden kurtulmaya başladıkça şimdiki zamanı, anı daha dolu dolu yaşayabilir ve gelecekte de karşılaşabileceğin durumlara karşı daha esnek, daha rahat, daha güçlü bir şekilde hareket etme şansın olabilir. EMDR genel olarak böyle bir prensibe dayanır.

EMDR terapisinin 4 basamağı

EMDR'deki bu 3 aşamalı zamanı biz EMDR içinde 8 basamaklı bir yol ile ele alıyoruz ancak bu 8 basamaklı prosedür teknik ayrıntılar içerdiğinden dolayı bu bölümde 4 basamağa indirerek anlatacağım.

1.Değerlendirme

2.Hazırlık

3.EMDR Uygulaması

4.Geri Bildirim

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Bu 4 basamağı hem her bir terapi seansında hem de terapinin bütününü planlarken kullanabiliyoruz.

1.Basamak: Değerlendirme

EMDR terapisinde sorunlarını çözme konusunda birlikte yola çıkarken nasıl bir yola çıktığımızı, bu yolda nelerle karşılaşabileceğimizi önceden aşağı yukarı tahmin edebilmemiz gerekiyor.

Nasıl ki bir pilot A noktasından B noktasına gitme konusunda öncelikle hava durumunu kontrol etmek gibi şartların uygunluğuna göre bir planlama yaparsa bizim için de aynı durum geçerlidir.

Çıkacağımız yolda nelerle karşılabileceğimizi ve hedefimizi belirlemeye yönelik bir değerlendirme sürecine ihtiyaç duyarız.

EMDR'nin ilk 1-2 seansı bu değerlendirmeyle geçer. Seni ve sorununu yakından tanımaya çalışırız.

Sıkıntılarının neler olduğu,

Nasıl başladığı,

Hangi olumsuz deneyimlerle ilişkili olduğu,

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Hangi tür durumlarda tetiklendiği,

Sorunu devam ettiren şartların, stres faktörlerinin neler olduğu,

Sorunların dışındaki yaşamının, ilişkilerinin, aile yaşamının nasıl olduğu,

Mesleki hayatının, çocukluk döneminin, sosyal ilişkilerinin nasıl olduğu,

Güçlü-pozitif taraflarının neler olduğu,

Gündelik hayatının nasıl olduğu,

Terapiden beklentilerinin neler olduğu

gibi birçok noktayı bu değerlendirme seansında ele alıp işliyoruz.

Seni ve sorunlarını tanıdıktan ve terapi hedeflerini netleştirdikten sonra 2. basamağa geçiyoruz.

2.Basamak: Hazırlık

Hazırlık basamağının amacı, EMDR yöntemini uygulayabilir hale gelmektir.

Senin EMDR yöntemini en verimli ve etkili şekilde uygulayabilecek halde hazır olmanı sağlayabilmek için üzerinde durduğumuz ve yaptığımız birçok şey oluyor.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Bu da yaklaşık 1-2 seanslık bir süreyi kapsar.

EMDR travmaların işlenerek geride bırakılmasına dayanan bir yöntemdir. Şu andaki sıkıntılarının temelinde geçmişteki işlenmemiş hatta çoğu zaman bastırılan tarzda olayların olduğu teorisine dayanır.

Dolayısıyla da EMDR terapisindeki geçmiş zaman aşamasında şu anki sorunlarla bağlantılı olan bazı olumsuz deneyimlere odaklanarak belli taşları kaldırıp altına bakarız.

Bu yüzden muhtemelen bastırmış olduğun, üzerinde çok fazla düşünmediğin tarzdaki durumlara geri dönüp onlara bakıyoruz.

Bu çok eğlenceli bir iş olmayabiliyor. Bazı durumlarda bunaltıcı da olabiliyor. Dolayısıyla bu bunalma halini minimuma indirebilmek için bazı özel hazırlık yöntemlerini uygularız.

Böylece bu travmalara daha kolay ve daha tolere edilebilir bir şekilde bakabilme şansımız oluyor.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Zaten sen de bu travmaları geride bırakabilmek için, sorunlarını artık çözümleyebilmek için böyle bir sürece giriyorsun. Bu sürece girdiğinde normalde sana rahatsızlık veren, seni bunaltan konuları ele alıp işlememiz gerekebiliyor çünkü diğer türlü hareket etmenin bir sonu olmadığını zaten sen de biliyorsun.

Düşünmemeye, geride bırakmaya çalıştıkça aslında olumsuz deneyimler geride kalmıyor. Bilinçdışında işlenmemiş halde kayıtlı olmaya devam ediyor. Bu da mevcut sorunların sürmesine neden oluyor. İşlenmemiş deneyimler bir şekilde hayatını yönlendirmeye ve etkilemeye devam ediyor.

Tabi ki güzel bir niyetin, olumlu bir motivasyonun olsa da bu sürece girdiğinde belli olaylarla yüzleşiyor olmak, bu sorunlar üzerinde kafa yormak yorucu olabilir.

Dolayısıyla bu konuda içini rahatlatmak için bazı gevşeme, rahatlatma yöntemlerini ele alıyoruz.

Bunun dışında EMDR yönteminin hazırlık aşamasında; seanslar nasıl yürütülüyor, seansların yapısı, mantığı nedir gibi konuları da ele alıyoruz çünkü EMDR ilginç bir terapi yöntemi olduğundan ilk başta garip gelebilecek belli prosedürleri var.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Bunların kafana yatması ve içine sinmesi çok önemlidir. Bu hazırlık sürecini bir nevi bir oryantasyon süreci gibi düşünebiliriz.

Genelde 1-2 seansta bu hazırlık aşamasını tamamlayabiliyoruz ama çok fazla bastırdığın ya da seni bunaltan olaylar varsa ve bu olaylara hemen girmeyi çok rahat bulmuyorsan EMDR yöntemini hemen uygulamaya başlamaya hazır olmayabilirsin. Belki de anlatmadığın ve hatırlamak dahi istemediğin tarzda olaylar da olabilir.

O zaman hazırlık aşamasını biraz daha geniş bir zamana yayabiliyoruz.

Çünkü hazırlık aşamasında genel yaşam kalitene de odaklanıyoruz.

Eğer güncel hayatında sana çok fazla stres veren ve geçmişe odaklanmanı engelleyen rahatsız edici sorunlar varsa, o zaman güncel sorunlarına yönelik özel bir çalışma yapmak gerekebiliyor.

Bu ne anlama geliyor?

O zaman o travma konusunu bir süre kenarda tutup, erteleyip, güncel yaşadığın durumlarla alakalı çalışmalar yapmak gerekebilir. EMDR'de kaynak geliştirme dediğimiz buna yönelik bazı yöntemler vardır. Bu yöntemler bu gibi durumlarda faydalı olabiliyor.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Dolayısıyla öncelikle genel sıkıntı halinin biraz daha rahatlayabilmesini sağlamak bu hazırlık basamağının önemli bir amacıdır.

Bunların dışında hazırlık aşamasında, çift taraflı uyaranın mantığı, EMDR terapisinin aşamaları, tolerans penceresi modeli gibi noktalar üzerinde de dururuz.

Böylece EMDR terapisinin oryantasyon aşamasını tamamlarız. Bundan sonra da EMDR uygulamasına geçeriz.

3.Basamak: EMDR Uygulaması

EMDR'nin ilk 2 basamağı ile birlikte genel bir değerlendirme yaptık; sorunların ve hedeflerin neler olduğunu, hangi noktalar üzerinde duracağımızı, nasıl başlayacağımızı konuştuk.

"EMDR yöntemi nedir, nasıl bir yol izlenir?" gibi soruları cevapladık.

İşte bu noktada belirlediğimiz hedefler doğrultusunda çalışmaya başlıyoruz.

Olayları işlemeye başladığımızda da 3 basamakla standart bir EMDR seansını yürüttüğümüzü söyleyebilirim.

Bu basamaklar:

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

- *Hedef Seçimi*
- *Duyarsızlaştırma ve İşlemleme*
- *Kapanış*

1.Hedef Seçimi

Bu aşamada belirlediğimiz konular listesinden faydalanabiliriz.

Öncelikle o günkü seansımızda hangi olay, travmayı ele alacağımıza karar veriyoruz.

Daha sonrasında da seans süresince bu olay üzerinden devam ediyoruz.

EMDR'de odaklanmak çok önemlidir çünkü odaklandığın zaman belli sonuçlar almaya başlayabiliyoruz.

Böylece bilinçdışının karanlık sularında kaybolmadan belli bir yol katettiğini hissedebilme şansı olmaktadır.

Genelde öncelikle odaklanmayı tercih ederek başladığımız olaylar, yaşadığın sorunla alakalı hatırlayabildiğin en erken -ilk olay- dediğimiz olaydır. Daha sonraki süreçte de en kötü olayı işleyerek devam ediyoruz.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

1.basamakla birlikte o gün üzerinde duracağımız konuyu belirledikten sonraki aşama belirlediğimiz olayın duygularını biraz tetikleyip bu duyguları seans odasına getirmektir.

O olayı düşündüğünde;

Aklına neler geliyor?

Gözünün önüne gibi görüntüler geliyor?

5 duyuyla alakalı neler yaşıyorsun?

Hissettiğin duyguların, bedensel hislerin neler? gibi soruların cevaplarını hızlı bir şekilde alıyoruz.

Bir örnek üzerinden anlatayım:

Diyelim ki seni terapiye getiren temel sorunun özgüven sorunu…

Kendini diğer insanların arasında yeterli hissetmiyorsun. Diğerlerinin seni her an eleştirebileceklerini ya da aşağılayabileceklerini düşünüyorsun.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Değerlendirme aşamasında bu sorununla alakalı olan olumsuz deneyimleri içeren bir liste yaptık. Listede hatırladığın en erken olayın ortaokul yıllarında arkadaşlarının seninle dalga geçtiği bir olay olduğunu düşünelim.

Bu olayı hatırladığında özgüven sorunun alttan alta devam ediyor. Bu yüzden de o günkü seansında bu olayı işlemeye karar veriyoruz.

Olayı belirledikten sonra yapmanı istediğimiz şey, olayı bir film şeridi gibi düşünmen ve düşünürken de seni en çok rahatsız eden noktaya, kareye bakmandır.

Daha sonra da o en çok rahatsız eden ana bakarken aşağıdaki noktalarda ne hissettiğini hızlı bir şekilde paylaşmanı istiyoruz. Aşağıdaki örnekteki gibi bir tablo ortaya çıkabilir.

Hedef olay: Ortaokulda dalga geçilme

Olumsuz düşünce: “Eziğim, kendimi savunamam.”

Olumlu-Gerçekçi düşünce: “Kendimi savunabilirim.”, “Olduğum halimle iyiyim.”

Duygu: Utanç, kızgınlık, kaygı, üzüntü

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Rahatsızlık Derecesi (0-10): 8

Bedensel his: Karın ağrısı, kol-bacakta kasılma, boğazda yumru hissi, baş ağrısı, nefesini tutma hissi

Bedensel hissi sormamızın belirli bir mantığı vardır. Bedenimiz bilinçdışıyla doğrudan bağlantılıdır ve bir olay yaşadığında sen farkında olmadan o olayla ilgili bedensel hisler de kaydedilip depolanır. Dolayısıyla da bilinçdışına hızlıca ulaşabilme ve müdahale edebilmek için bedensel hislerinin neler olduğunu sormamız faydalı olmaktadır.

Bedensel hislere de dikkat etmenin diğer bir önemli nedeni daha vardır. Olayı işleyip tamamen geride bıraktığımızda artık bedensel hisler gelmemeye başlar. Bünyeyi en son terk eden hisler bedensel hislerdir. Dolayısıyla bedensel hislerdeki değişimleri yöntemin etkinliğini test etmede bir değerlendirme aracı olarak da kullanabiliyoruz.

Olayı hatırladığında herhangi bir bedensel rahatsız edici his yoksa o zaman olayın işlendiğinden emin oluyoruz.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

1.basamakta hedefi belirledikten ve duygusal olarak olayın içine girmeyi sağladıktan sonra 4 kanal dediğimiz, bedensel hislerini, düşüncelerini, duygularını ve 5 duyuyla alakalı hislerini tespit ettik. Bunun ardından sonraki basamağa geçebiliriz.

2.Duyarsızlaştırma ve İşlemleme

Bu aşamada, çift taraflı uyarı yöntemini kullanarak olayı işlemeye başlıyoruz.

Diğer konuşma terapilerine göre, EMDR'nin en ilginç hatta garip gelen kısmı da burada başlıyor.

Çift taraflı uyarıyı birçok farklı şekillerde uygulayabilmek mümkündür. Örneğin, gözlerin ritmik şekilde sağa-sola hareketiyle ya da EMDR için özel yapılan iki elinde tuttuğun titreşim aleti ya da kulaklığı kullanabiliyoruz.

Son yapılan çalışmalara göre de EMDR'nin göz hareketleri ile uygulanması bir nebze daha etkili olduğu ortaya çıktığı için genellikle göz hareketlerini tercih ediyoruz. Eğer göz hareketleri seni çok rahat hissettirmiyorsa diğer çift uyaranları da kullanabiliyoruz.

İşlemlemeye geçmeden önce şu tür kısa bir hatırlatıcı bilgi veriyoruz:

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

“Şimdi senden istediğim; olayı düşünmen, olayla ilgili duygularını, bedensel hislerini fark etmen ve bu çift taraflı uyarıya odaklanman.

Zihnini serbest bırak, aklına ne geliyorsa bunlara izin ver. Burada doğru ya da yanlış yok o yüzden zihnine ne gelirse gelmesine izin ver. Herhangi bir şeyi düşünmeye zorlama. Yaklaşık yarım dakika kadar bu çift taraflı uyarıyı vereceğim.

Senin yapacağın şey, zihnini serbest bırakarak, aklına gelenleri gözlemlemen… Yaklaşık yarım dakika sonrasında bu çift taraflı uyarıya ara vereceğiz ve kısaca o an ne hissettiğini, ne yaşadığını, neleri fark ettiğini soracağım.

Kısaca ne hissettiğini paylaşıyorsun ve sonra devam ediyoruz. Seansın sonuna kadar bu şekilde birkaç tane set yapıyor olacağız. Ben öncelikle zihninin nereye kadar gittiğini takip edeceğim. Dolayısıyla seni bölmeyeceğim. Öncelikle seni takip eden pozisyonda olacağım.

Ancak diyelim ki, herhangi bir şey gelmezse, sıkıntı hissin aynı şekilde devam ederse o zaman bazı müdahalelerde bulunabilirim.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Sıkıntı hissin artabilir, azabilir, bazen değişmeyebilir. Bu gayet doğal. Burada doğru ya da yanlış yok, herkesin işlemleme şekli farklı olabilir. Önemli olan akışa bırakman.

Hatırlarsan bizim de amaçladığımız; zihnindeki doğal, iyileştirme mekanizmasını aktive etmek…

Bu arada eğer tahammül edemeyeceğin kadar sıkıntı hissi gelirse, çok bunalmış ve devam edemeyecekmiş gibi hissedersen elini kaldırıp "Dur" işareti verebilirsin. O noktada ara veririz.

Bu süreçte senin rahat hissetmen önemli o yüzden burada kontrol sende."

Durumdan duruma, kişiden kişiye ve daha önce anlattığımız bilgilere göre farklı açıklamalar eklenebilir ama genel anlamıyla bu bilgileri danışanların anladıklarından emin oluyoruz. Sağlıklı sonuçlar alabilmek adına bu konuların hepsine mutlaka değinmiş olmamız gerekiyor.

Bu bilgileri zaten hazırlık aşamasında da birçok kez konuştuğumuz için kafanda sürecin şekillenmesini bekliyoruz.

Açıklama kısmından sonra olayı işlemeye başlıyoruz.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Normalde psikoterapi seansları ortalama 45-50 dakika sürer. EMDR'de de standart 45-50 dakikalık seanslarla çalışabiliyoruz ama tercihen 1,5-2 seanslık süreye tekabül eden şekilde çalışmak daha hızlı ilerlememizi sağlayabiliyor.

Duyarsızlaştırma ve yeniden işlemlemeyle birlikte:

EMDR'de, belirlenen olayı işleyip daha sonra olayı sindirmeye başladığında artık seans başında sahip olduğun olumsuz düşünceye daha farklı açılardan bakmaya başlarsın.

Olumlu düşünce daha gerçekçi hale gelmeye başlar ya da düşüncelerini güncelleyebilirsin.

Olayla ilgili hissettiğin duygularda değişimler olur. Sakinleşmeye başlarsın.

Daha doğrusu ne hissetmen gerekiyorsa onu hissetmeye başlarsın.

Bedensel hislerin rahatlamaya başlar. Rahatsızlık hissi olarak belirlediğimiz puan 0 düzeyine inebiliyor.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Tabi bazı olaylar ne kadar zaman geçmiş olsa bile tam 0 puan olmayabilir. Örneğin, yakınını kaybettiğin bir olayı işlediğimizde 0 puanı hedeflemek gerçekçi olmayacaktır.

Burada amacımız ilk baştaki o yoğun hissin olması gereken doğal seviyelere inmesidir. İşlemlemeyi gerçekleştirdiğimizde bu azalma kendiliğinden gelir. EMDR seansıyla birlikte işlemleme sağladığında zaten sen seansta da bir şeylerin farklılaştığını hissetmeye başlarsın.

Olayı düşündüğünde önceden çok net hatırladığın olayları zihninde canlandırırken artık daha silik, flu olarak görmeye başlarsın.

Hatta bazı danışanlarım yıllardır yaşadıkları yoğun duyguları bu kadar hızlı şekilde ele alıp işlediklerinde “Bu kadar yoğun yaşarken birkaç dakika içinde nasıl bu kadar farklı hissedebilirim?” şeklinde şaşırabiliyorlar.

İşte EMDR’yi belli bir prosedüre göre, çift taraflı uyarıyla birlikte işlediğimizde bu gibi olumlu etkileri amaçlıyoruz.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

3.Kapanış

O gün eğer olayı işleyip sindirmeye yeterli zaman kaldıysa ve sindirme işlemi tamamlandıysa birkaç dakika o günkü çalışmayla ilgili bir genel değerlendirme yapabiliyoruz.

Hangi noktalar önemliydi?

O gün seansta neleri cebine koyduğunu hissediyorsın?

Neleri fark ettin?

gibi konular üzerinde konuşarak değerlendirme yapabiliyoruz.

Eğer ki süremiz yetmediyse ve hala rahatsızlık hissi varsa bir sonraki seans kaldığımız yerden devam etmek üzere o günkü konuyu bir kenarda tutmaya yönelik özel bazı yöntemler uyguluyoruz.

Kapanış prosedürünü zaten hazırlık aşamasında konuşmuş oluyoruz.

Buradaki amaç da; o duygu yoğunluğuyla birlikte birden sürenin bitip seanstan çıktığında o karmaşa halini yaşamamaktır. Biraz daha stabilize olup seanstan öyle çıkmanı amaçlarız.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Özellikle de duygu yükü çok fazlaysa ve bir sonraki seansa kadar aynı duygu yüküyle devam edecek gibiyse kapanış prosedürünü uygulamak çok önemli olmaktadır.

EMDR'de en standart haliyle bu bölümde anlattığım şekilde seanslarda 3 basamaklı bir yol izlenir.

Sorunun şekline, kişinin ihtiyacına göre daha farklı uygulamalar da eklenmektedir.

4.Basamak: Geri Bildirim

EMDR'nin 4. basamağında:

EMDR seansı ile birlikte farkına vardığın noktalar,

Senin için önemli olan noktalar,

Bu seanstan öğrendiklerin,

Bundan sonrası için eksik kalan noktaların neler olduğu

konularını konuştuğumuz bir seans yaparız.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Böylece bundan sonraki süreçte de üzerinde durulabilecek noktalar konusunda hazırlık yapma şansımız olur.

Aynı zamanda geri bildirim seanslarıyla birlikte seanslarda fark ettiğin noktaları nasıl uygulamaya dökebileceğini, hayata nasıl geçirebileceğini, şimdiki ve gelecek zamanda bunlara nasıl hayat verebileceğini konuşma fırsatımız da oluyor.

EMDR'de 3 zamanla birden hareket ettiğimizden bahsetmiştim.

Geçmiş-Şimdi-Gelecek

Öncelikle EMDR'de şimdiki zaman ile bağlantıları olan geçmiş yaşantılara odaklanılıyor. Daha sonra da şimdiki zamana ve geleceğe odaklanılıyor.

Terapide en çok zaman ayırdığımız kısım geçmiş yaşantıların işlenmesidir çünkü asıl kaynaklık eden olumsuz yaşantılar işlendiğinde şimdiki zaman ve gelecekle alakalı noktalar çoğu zaman kendiliğinden hızlı bir şekilde işlenebilmektedir.

Buraya kadar anlattığım aşamaların EMDR'nin en standart ve en yalın haliyle uygulanma şekli olduğunu söyleyebilirim.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Bunun dışında farklı türde uygulamalar, protokoller, kaynak geliştirme çalışmaları dediğimiz özel yöntemler de var.

Bunlar kişinin durumuna göre, mevcut koşullara ve sorun türüne göre düzenlenebiliyor. Örneğin, odak noktaları değiştirilebiliyor.

Sonuç olarak, EMDR terapisi sadece bir yöntem değil, bir terapi yaklaşımıdır.

Dolayısıyla da gelen kişinin fayda sağlayabileceği ne varsa, buna yönelik eklemeler, güncellemeler yapılması gerekmektedir.

Örneğin, terapide zaman sıralamasını değiştirebiliyoruz. Önce geçmişe değil de şimdiki zamana ya da geleceğe odaklanabiliyoruz.

Farklı terapi yaklaşımlarından yöntemler ekleyebiliyoruz.

Farklı modeliteler eklenebiliyor; bazen bireysel olarak olarak başladıysak çift terapisine yönlendirme yapmamız gerekebiliyor.

Önemli olan kişinin mevcut durumuna en uygun olan şekilde ihtiyaç duyduğu neyse onu sunmak ve buna göre bir yol izlemektir.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Diyelim ki, mevcut sorunlar çok ön planda ve başka bir şey düşünemiyorsun. Derinlikli konulara odaklanmaya gücün, zamanın, motivasyonun ve enerjin yok. O zaman şimdiki zamandaki konulara öncelikle odaklanabiliyoruz.

Zaten bu süreçte bununla bağlantılı geçmişteki konular daha sonra kendiliğinden gündeme gelebiliyor.

Diğer bir durumu düşünelim. Gelecekle alakalı kaygıların var ve bu kaygılardan başka bir şey düşünemiyorsun. O zaman da bu gelecek kötü senaryolara odaklanarak belirli çalışmalar yapabiliyoruz.

Ama standart yöntemde de tavsiye edilen, **en ideal yol**; öncelikle şimdiki zamandaki sorunlarla bağlantılı geçmiş yaşantıların işlenmesi ve zeminin sağlamlaştırılmasıdır. Daha sonra bu sağlam zemin üzerine, mevcut durumla alakalı noktalarda yapılacak güncellemeler ve bunların uygulamaya dökülmesi konularına bakılabilir.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Aslında buradaki mantık şudur: Geçmiş deneyimlerinden bir şeyler öğrenirsin ve belirli duygusal yüklerden arınırsın, bu öğrendiklerini şimdiki zamana aktarabileceğini görürsün ve şu anda uygulamaya döktüğün şeyleri de ileride uygulayabilir hale gelmek için yapılacakları düşünüp yine bunları uygulamaya niyetlenebilirsin.

İşte bu ideal yolda da terapistinin görevi, senin bu yolculuğunda zorlandığın, tıkandığın noktaları fark etmeni sağlamak ve bu konuları aşmana destek olmaktır.

EMDR, dediğim gibi standart belli prosedürleri olan, yapılandırılmış bir yöntemdir.

Ama bu yöntemin uygulanmasında uzmandan uzmana belli farklılıklar da olabiliyor. Kişinin durumuna göre belli eklemeler yapması, ilerleme hızını belirlemesi, odaklanılacak öncelikli konuların belirlenmesinde farklılıklar olabilir.

Tabi ki yöntemin genel olarak mantığı, teorisi, işleme ve uygulama tarzı aynıdır.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Ben kendi EMDR uygulamalarında özel ilgi alanlarımla da bağlantılı olduğu için pozitif psikoterapi ve ihtiyaç perspektifiyle bakmayı da ekliyorum.

Bunun yanında genel olarak EMDR'nin kendi teorisi uygulama tarzı ve yapısını standart olarak koruyorum.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

EMDR TERAPİSİ HAKKINDA SIK SORULAN SORULAR

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

8. BÖLÜM

EMDR Terapisinde Göz Hareketlerinin Amacı Nedir?

EMDR'nin en ilginç ve garip gelen kısımlarından biri de göz hareketleridir.

EMDR ile birlikte belirli anıları, travmaları yeniden işleme sürecinde olaya odaklanırken gözlerini belli aralıklarla, ritmik olarak sağa sola hareket ettirmeni isteriz.

Bu bölümde seninle EMDR'deki göz hareketlerinin mantığını paylaştım.

EMDR, yaşantısal bir terapi yaklaşımıdır. Herhangi bir şekilde bilgi ya da ders verme, danışmanlık gibi didaktik yöntemleri içermez.

Tabi ki destekleyici olarak genel terapi sürecinde eklemeler yapılabilir ama EMDR'nin kendi bünyesi yaşantısal bir süreçtir.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Deneyimsel bir şekilde seans odasında senin bir şeyleri fark etmen, belirli duyguları işlemen amaçlanıyor.

İşte bu işlemleme sürecinde göz hareketlerinin-çift taraflı uyarı yönteminin önemli ve özel bir payı vardır.

Göz hareketlerinin ilk çıkışı tesadüf olarak işe yaradığının fark edilmesiyle olmuştur. Daha sonrasında da göz hareketlerinin neden işe yaradığına yönelik birçok çalışma yapılmıştır.

Neden etkili olduğuna yönelik bir sürü açıklama ve teori ortaya atılmıştır.

Bu noktada şunu söyleyebilirim;

Göz hareketlerinin neden travmaları işlerken işe yaradığı konusunu net bir şekilde, daha doğrusu kesin bir şekilde açıklayan bir teori ya da bilgi henüz yoktur.

Bunun da nedeni beyin görüntüleme ve araştırmalarındaki eksikliklerle alakalıdır. Bilimsel araştırmalardaki teknik yetersizlikler henüz beynin yapısını, işlevlerini kesin bir şekilde bize göstermemektedir.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Bu bölümde göz hareketlerinin neden işe yaradığını teknik detaylarla seni sıkmadan 4 teori üzerinden paylaştım.

1.Neden: Dikkati şimdiki zamanda tutmayı sağlaması

Geçmişte yaşadığın travmalara dönüp bakmak sana bunaltıcı gelebilir. Bu olayları düşündüğün anda sanki zamanda yolculuk yapıyormuş ve tüm benliğinle o olayı yaşıyormuş gibi hissedebilirsin. Özellikle yoğun duyguların varsa bunu daha çok yaşarsın.

Bu yüzden de bu bunaltıcı ruh haline girdiğinde beynin de sağlıklı bir şekilde çalışamaz. Dolayısıyla da olayı düşünüp bunaldığınla kalırsın.

EMDR'ye göz hareketlerini eklediğimizde dikkatini bölmüş oluyoruz. D*ikkatin bir kısmı şimdiki zamanda bir kısmı da geçmiş zamanda oluyor.*

Böylece sembolik olarak şunu da görüyorsun;

"O olay geride kaldı ve ben şu anda buradayım."

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Göz hareketleri dikkatini bir taraftan şimdiki zamanda tuttuğu için beynin geçmiş olayların geride kaldığını bilinçdışı düzeyde iyice fark etmeni sağlar. Böylece dikkatinin bir kısmı sürekli şimdiki zamanda olduğu için geçmişte kaybolmaman ve eğer çok bunalırsan da kendini daha hızlı bir şekilde sakinleştirmen mümkün olur.

Bu bir nevi karanlık bir mağaranın derinliklerini girmek için öncelikle kendini halatla başladığın yere bağlamak gibidir. İyice derinliklere gittikten sonra eğer geri dönmek istersen halatı takip edip tekrar başladığın yere gidebilirsin.

2.Neden: Sağ ve sol beyin aktivasyonunu sağlaması

Beynin sağ tarafının daha çok duygularla ; sol tarafının da daha çok analitik, mantık becerileriyle bağlantılı olduğunu söyleyebiliriz.

Göz hareketleri gibi çift taraflı bir uyarıyı beyne verdiğimizde beynin sağ ve ve sol tarafına ritmik bir şekilde uyarı gitmektedir. Bu ritmik uyarı gittiğinde sal ve sol beynin daha çok aktive olduğunu ve orada belirli nöronlar arası alışverişin arttığını biliyoruz. *Bu aktivasyonla birlikte beynin bütünsel olarak çalışma imkanı oluyor.*

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Belirli bir olayı işlerken sağ ve sol lobu aktive ettiğimizde mantık ve duygu arasındaki bağın daha kolay oluştuğunu görüyoruz. Bu aktivasyonla birlikte beyinde depolanan bilgilere daha hızlı ulaşma şansın olmakta ve çağrışımlar daha da hızlanmaktadır.

Böylece yeni gelen bilgilerle birlikte travmaya odaklandığında orada göremediğin belli ayrıntıları görmeye başlayabilirsin. Bu bir nevi eksik puzzle parçalarını tamamlamaya benzer. Parçaları tamamladıkça puzzledaki resmi daha iyi görme şansın olmaktadır. Farkındalık düzeyin artmaya başlar.

3.Neden: Kısa süreli belleğe bypass yapması

Beynimizde kısa süreli ve uzun süreli olmak üzere iki tür ana bellek yapısının olduğu düşünülüyor.

Kısa süreli belleğin işlevi o an içinde bulunduğu durumla alakalı uyaranlara dikkatini verip bu uyaranları depolamaktır. Daha sonra da bunlardan bazıları uzun süreli belleğe aktarılır.

Kısa süreli belleğin normalde belirli bir kapasitesi vardır. Aynı anda birçok şeye odaklanamaz.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Travmatik olayları hatırladığında olayla ilgili duyguların kısa süreli belleğin kapasitesini büyük oranda doldurduğunu görürüz. *Kapasitesi zaten kısıtlı olan kısa süreli bellek* büyük oranda o duygularla dolduğu için bunalmış hissetmeye başlarsın. Duygular çok fazla yükselir ve bu yükselme hali de içsel bir huzursuzluk yaratır.

Bunları yaşayınca da muhtemelen bu duyguları bastırmaya ve dikkatini başka bir şeye vermeye çalışırsın çünkü bu deneyim rahatsız edicidir.

Hal böyle olunca da bu yüzden de geçmişteki olaylara tekrar dönüp üzerinde düşünmek, kafa yormak istemezsin. Bu olaylar ne zaman aklına gelirse hemen bastırmaya çalışırsın ama bu da içten içe aklına da yatmaz.

Bir taraftan bastırdığının farkındasın ama bastırdığında da o olayları işleme, sindirme şansın olmamaktadır. Belki de bu yüzden çaresiz ve sıkışmış hissetmeye başlarsın.

Göz hareketleri bu açıdan çok önemli bir fonksiyona sahip olabilmektedir. Göz hareketlerini ekleyip aynı anda geçmişteki belli rahatsızlıklara, olaylara, travmalara odaklandığımızda kısa süreli belleğin sınırlı olan kapasitesini nötr bir uyarıyla iyice doldurmuş oluyoruz.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Böylece kısa süreli belleğin sadece olumsuz deneyimlerle bağlantılı hislerle, duygularle dolmaz. Aynı zamanda nötr olan göz hareketlerine odaklandığın uyaranlarla da meşgul olur.

Çift taraflı uyaranı takip etmek o an beyine ek bir görev oluşturur.

Hem olayı düşünüp hem de gözlerinle uyaranı takip etmeye çalıştığında beynindeki o uyaranların miktarı fazlalaştığı için bir nevi kısa süreli belleğin kapasitesinin belki de ancak %50'sini sadece travmatik olaya ayırabiliyorsun, geri kalan kısmını da göz hareketlerine ayırıyorsun.

Hal böyle olunca da tüm benliğinde olaya geri dönüp bakmadığın için daha düşük seviyede rahatsızlık hissediyorsun ve olay o kadar da canlı bir şekilde aklına gelmemeye başlıyor.

Böylece beynin o kadar yorulmuyor ve yorulmadığı için daha verimli bir şekilde çalışma şansı oluyor.

Frontal korteks gibi daha üst düzeydeki yapıların, analitik/mantık süreçleriyle bağlantılı olan işlevleri daha senkronize halde yerine getirilme şansı bulmaktadır.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Göz hareketlerini eklediğimizde hem olaylara bakmak eskisi kadar bunaltıcı olmadığı için hem de olaylara dönmek daha kolay olduğu için olaylar üzerinde kafa yorma ve düşünme isteğin de artmaya başlayabiliyor. Böylece olaya karşı duyarsızlaşma ve yeniden işleme sürecinde bir sonraki aşamaya geçmek ve sonuna kadar gidip derinleşmek mümkün olabilmketedir.

4.Neden: Doğal yönelme refleksini aktive etmesi

Beyninde, yönelme refleksi denen doğal bir refleks vardır. Bu refleks aktive olduğunda algıların daha açık, daha uyanık bir şekilde hareket edebiliyorsun. Yeni bilgilere daha açık olursun.

Göz hareketleri de yönelme denen bu süreci aktive edebilmektedir.

Göz hareketlerinin bu süreci aktive etmesiyle birlikte olaya dönüp baktığında, algıların daha açık ve daha uyanık olduğu için yeni ayrıntıları da fark etme şansın olmaktadır. Aynı zamanda olaylara daha kontrollü ve daha sakin bakma imkanı doğmaktadır.

Nörolojik nedenlerden dolayı da göz hareketlerinin bu konuda belirli avantajları vardır.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Özetle, seninle paylaştığım bu 4 fayda nedeniyle EMDR'de göz hareketlerini kullanıyoruz.

Göz hareketleri dışındaki yöntemler

Göz hareketleri dışında, titreşim aletiyle bedensel bir uyarı verme, kulaklık yoluyla ritmik sesi her iki kulağa verme, kendi kendine omuzlarına ya da dizlerine ritmik olarak dokunma gibi belirli çift taraflı uyarı yöntemleri de vardır.

Bu yöntemler, özellikle göz hareketlerini çeşitli nedenlerden dolayı takip edemeyen kişiler için ya da göz hareketlerinin rahatsız ettiği kişilerde kullanılabiliyor.

Ancak son yıllardaki çalışmalar bize göz hareketlerinin diğer çift taraflı uyarı yöntemlerine göre biraz daha faydalı olduğunu göstermektedir. O nedenle biz kendi çalışmalarımızda ağırlıklı olarak göz hareketlerini tercih ederiz.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

9. BÖLÜM

EMDR Hipnoza Benzer Mi?

Hipnoz ve EMDR, bilinçdışındaki belli negatif olayların işlenmesine dayanır.

Hatta aslında EMDR'nin kökenine bakıldığında, EMDR'nin hipnozdan ve hipnoterapiden etkilendiğini söyleyebilirim.

Daha önce hipnoz ve hipnoterapi ile çalışan uzmanlar da daha sonradan EMDR ile çalışmaya başlamıştır ve oradan gelen bilgileri de EMDR'ye ekleyerek bu yöntemin daha kapsamlı olmasını sağlamıştır.

Dolayısıyla hipnoz ve EMDR arasında belli bağlar olmakla birlikte birbirinden çok farklı oldukları noktalar da vardır.

Hipnoz, aracı bir yöntemdir.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Bir şırınga gibidir. Asıl işe yarayan şey şırınganın içine koyduğun maddedir. Şırınganın kendisi değil.

Hipnozun mantığı, kişiyi telkine yatkın hale getirmesidir. Bunu da transa geçmesini sağlayacak özel yöntemlerle sağlar.

Böylece kişi telkine daha yatkın hale geliyor ve uzman, belirlenmiş belli bir hedef doğrultusunda nasıl bir etkide bulunmak istiyorsa kişi trans halindeyken bunu gerçekleştiriyor.

Dolayısıyla hipnoz, aracı bir yöntem olduğu için diğer terapi yaklaşımlarından da belli bilgiler eklenerek kullanılabilir. Örneğin, bilişsel davranışçı terapi ve hipnozun bir arada kullanıldığı belli yaklaşımlar vardır. Bunun dışında birçok farklı terapi yaklaşımı da hipnozu kendi bünyesinde kullanabilmektedir.

EMDR ise başlı başına bir terapi yaklaşımıdır.

Başlangıçta travmaların çözümlenmesine yönelik bir teknik olarak ortaya çıkmış ama daha sonra uygulama alanları genişletilerek genel bir terapi yaklaşımı haline gelmiştir.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Kendine göre bir teorisi vardır. Psikopatolojiye belli bir bakış açısı, farklı türde problemlerle alakalı özel yöntemleri, prensipleri, manevraları, teknikleri bulunmaktadır.

EMDR'de mevcut hedeflere daha uzun vadeli olarak bakılır ve kişinin bütünsel olarak gelişip büyümesi olarak algılanır.

Tabiki duruma ve kişiye göre hedefler daha küçük tutulabilir ama kişi daha ileri gitmek istiyorsa buna yönelik birçok çalışma yapılabilir.

Hipnozda zihnin gevşemiş bir halde olması amaçlanır.

Buna trans hali denir. Trans haline girildiğinde belirli etkilerle kişinin değişime açık olduğu görülüyor.

EMDR'de ise bu tür rahatlamış ruh hali ve trans hali amaçlanmaz.

Seanslar aktif bir diyalogla yürütülür. Kişinin konuya bağlı olarak belirli duyguları yaşamasına izin verilir. Örneğin, mesela seansta kaygı hissi artabilir.

EMDR'de duyguların yükselmesi ve alçalması gayet doğaldır çünkü o duyguyu seansta sıcağı sıcağına işlemek amaçlanır.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Hipnozda kişinin pasif bir konumda, telkine açık halde olması amaçlanır.

Uzmanın yönlendirmesine göre değişim süreci yürütülür.

EMDR'de ise kişinin bilinci açıktır ve kişi terapistle diyalog halindedir.

Aklına yatmayan şeyleri açıkça söyleyebilir ve zihnin bir kısmı şimdiki zamandadır bir kısmı da geçmiş zamandadır.

Araştırmalara göre dikkati bu şekilde ikiye bölerek çalışmanın da özel belli faydaları vardır.

Dolayısıyla da dikkati bölerek çalışmak EMDR'nin önemli bir boyutudur. Daha hızlı ilerleme şansı vermesi açısından da önemli bir parçasıdır.

Hipnozda ise derin bir trans halindeyken bilincin tamamen o an odaklanılan konuda olması amaçlanır.

Yani geçmişteki belli bir olay işlenirken zihin tamamen oradadır.

EMDR'de ise zihnin bir tarafı burada olduğu için kademeli bir şekilde derinleşme sağlanır.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Bunun da şöyle bir avantajı olabiliyor: Bazı olaylardaki, bazı durumlardaki duygu yoğunluğu çok yüksek olduğu için birden o durum içine girmek riskli olabilir. Eğer uzman hipnozda duygu dalgalanmasını iyi yönetemezse kişinin yeniden travmatize olma ve hipnozdan zarar görme riski vardır.

Dolayısıyla EMDR bu gibi olaylara yaklaşırken dikkati bölerek ve o derinleşmeyi kademeli, güvenli bir şekilde yapmayı amaçlar.

Hipnozla alakalı özellikle filmlerdeki gibi bir sarkaç kullanılır, sarkaca bakan kişi transa geçer.

EMDR'de de göz hareketleri kullanılabiliyor, çift taraflı uyarıyı kullanırken gözler sağa sola hareket edebiliyor.

Bu da akla, "o an hipnoza mı giriliyor?" gibi bir düşünceyi getirebilir ama bu ikisinin hiçbir alakası yok.

Hipnozda o trans haline girmeye sağlayan tarzda indüksiyon denen belli yöntemler vardır.

Sallanan sarkacı gözlerle takip etmek de bu yöntemlerden sadece biri.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Ama EMDR yönteminde biz çift taraflı uyarıyı bu tür bir trans haline girilmesi için kullanmıyoruz. Etki mekanizması çok daha farklıdır.

Dolayısıyla göz hareketlerinin hipnotik indüksiyon ile bir alakası yoktur.

Hipnozdaki sarkacın amacı, bilinçli süreçleri bypass edip bilinçdışı süreçlere hızlı şekilde ulaşım sağlayacak olağan dışı bir uyaran vermektir.

EMDR'de ise bu çift taraflı uyarının amacı, bu uyarıyı vererek beynin sağ ve sol lobunu, duygu-mantık arasındaki dengeyi sağlamak, dikkati bölerek müdahale etmek şeklindedir.

Bu duygu-mantık arası dengeyi sağlaması açısından çift taraflı uyarı yöntemini kullanıyoruz.

Dolayısıyla çift taraflı uyarı anında transa girme amaçlanmıyor.

Bu noktada da EMDR'de de farkında olmadan bilinçaltıyla çalışıyoruz.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Bilinçdışındaki o materyaller kendiliğinden işlenip dönüştürülmektedir. Biz bazen seansta değişimi sağlayan işlemlemenin tam olarak ne olduğunu fark etmeyebiliyoruz ama danışanımız şu tür ifadelerde bulunabiliyır; “Şu an düşündüğümde o kadar rahatsız hissetmiyorum.”, “Şöyle bir olay geldi aklıma…” gibi kendiliğinden işlemleme sağlanıyor.

Böylece çok daha hızlı bir şekilde müdahale etme şansı olabiliyor çünkü bilinçdışı düzeyindeki düşünme bilinçli düşünmeden daha hızlıdır.

Dolayısıyla zaten biz de EMDR yöntemiyle zihnin doğal tamir etme mekanizmasını aktive etmeye çalışıyoruz.

Peki hipnoz, hipnoterapi mi daha etkilidir yoksa EMDR mi?

Böyle bir karşılaştırma yapmak çok doğru olmayabilir çünkü hangi yöntem olursa olsun önemli olan noktalar; uzmanın yetkin ve yeterli olması, terapi ilişkisini iyi bir şekilde yönetebilmesi, danışanını doğru bir şekilde anlayabilmesi, danışanın da sürece güvenmesi, inanması, açık olmasıdır.

Dolayısıyla hipnoz ve hipnoterapiyi iyi bir uzman yapıyorsa EMDR gibi bu yaklaşımlarda etkili olabilir.

Her iki yöntemin de belirli avantajları vardır.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

EMDR, bilimsel olarak araştırmaya daha uygun bir altyapıya sahip olduğu için birçok araştırma yapılmıştır ve etkili olduğunu bildiğimiz bir yöntemdir.

Travmaya dayalı sorunlarda, travma sonrası stres bozukluğu gibi birçok farklı türdeki problemde faydalı ve etkili olduğunu biliyoruz.

EMDR'nin yapılandırılmış bir sisteminin olmasının çok fazla dağılmadan, odaklı bir şekilde sorunları işleyip, sistematik olarak geride bırakabilme açısından belirli avantajları vardır

Tabi bunun yanında hipnozun, hipnoterapinin de belli avantajları vardır.

Özellikle de bilinçdışındaki belirli bastırılan materyallere, belirli duygulara hızlı ve derinlikli bir şekilde ilerleme şansı verebilmektedir.

Ama tabi ki burada şunu hatırlatayım; eğer çalıştığın kişi iyi bir uzman değilse bu süreçte tekrardan travmatize olma gibi belirli riskler olabilmektedir.

O yüzden iyi bir uzmanla birlikte hipnoterapi ve EMDR yöntemleri bilinçdışı süreçleri işlemek açısından faydalı olacaktır.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Her iki yöntemin de kendine göre belli avantajları olduğu için son dönemlerde bazı uzmanların da EMDR ile hipnozu entegre ederek belirli çalışmalar yaptıklarını görüyoruz.

Ben hem hipnoterapi alanında hem de daha ağırlıklı olarak EMDR alanında eğitim gördüm. Daha yapılandırılmış olduğu ve daha çok eğitim aldığım ve deneyimim olduğu için tercihim de EMDR'den yana oluyor.

Kendimi bu alanda daha rahat hissediyorum ve etki etme açısından da daha kontrollü şekilde hareket ediyor olmamız benim bu yöntemi daha çok tercih etmemi sağladı.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

10. BÖLÜM

EMDR Terapisinin Zararları ya da Yan Etkileri Var Mı?

EMDR terapisi, bilinçdışı etkenlerin, geçmişte yaşadığın olumsuz belli yaşantıların sindirilip işlenmesindeki en etkili terapi yaklaşımlarından bir tanesidir.

Belki bu yüzden sen de EMDR'nin sana uygun olduğunu, senin ihtiyaçlarına yönelik faydalar sağlayabileceğini düşünüyorsun ve böyle bir süreç içine girmek istiyorsun.

Bir taraftan da bu bastırdığın, sindiremediğin, geriye dönüp baktığında seni zorlayan, sıkıştığın olayları hatırlamak bile seni bunaltıyor olabilir.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Bu noktada terapiye gittiğinde bu konular gün yüzüne çıkacak, belli taşları kaldırıp altına bakacaksın; kaş yapayım derken göz çıkarmayayım, şeklinde bir kaygın olabilir.

“Bu süreç içinde ya çok bunalırsam, yaşadığım sıkıntılar ya daha da kötüye giderse…” gibi kaygıların olabilir.

Ancak EMDR terapisinde kendini güvende hissedebilirsin.

Bu bölümde, EMDR terapisinin yan etkilerinin, zararlarının olup olmadığı konusunu ele aldım.

EMDR’yi uzun süredir uygulayan bir EMDR terapisti olarak paylaşacağım bu bilgiler, EMDR terapisi alma konusundaki soru işaretlerini cevaplayabilir.

EMDR ile birlikte belki birçok kişiye, hatta kendine bile anlatamadığın, yüzleşmek istemediğin noktalara giriyoruz.

Tabi ki bu konulara hemen girmiyoruz; kendini rahat hissettikçe, terapistine güvendikçe paylaşmaya başlarsın. Paylaştığın ve kendini rahat hissettiğin oranda bu konulara girilir.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Paylaştığında bile o bunalma hissi terapi odasına da yansıyabilir. Bu yüzden de EMDR terapisinde tolerans penceresine uygun bir şekilde yol aldığımızı diğer bir bölümde anlatmıştım.

Yani travmaları işlerken ne çok yüksek derecede uyarılmışlık halinde uzun süre kalmak iyi bir şey ne de suya sabuna dokunmadan, herhangi bir etki yaratmayacak konularla zaman kaybetmek iyi bir şeydir.

EMDR terapisinde orta derecede duygusal tetiklenme düzeyinde kalmaya özen gösteriyoruz.

Dolayısıyla da EMDR terapisi korkulacak bir yöntem değildir.

Bunun yanında da bazı başka terapi yaklaşımlarında da olduğu gibi terapi sürecinde kısa bir dönem belli duygu dalgalanmaları ve duygularda artış olabilir. Bu da herhangi bir şey kötüye gidiyor anlamına gelmemektedir. Önemli noktalara doğru hareket ettiğini gösterir.

Diyelim ki parmağına bir kıymık battı ve kendi kendine de çıkamayacağı için bu kıymığı çıkarmak gerekiyor.

Kıymığı çıkarmak için steril bir iğneyi alıp o kıymığın olduğu yere batırıp yavaş yavaş o kıymığı çıkarman gerekir.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Bu noktada iğneyi batırıp çıkarırken iğnenin bir zararı olur mu?

Zararı olmaz ama canını acıtabilir çünkü orada ufak bir yara açıyorsun ama o yarayı açtığında oradaki kıymığı da çıkarma şansın oluyor.

İşte EMDR terapisinde de bir süre kıymıkları çıkarırken iğnenin batma hissini yaşayacaksın.

EMDR Sürecinde Ne Gibi Değişiklikler Olur?

Bunları 3 grupta toplayabiliriz.

1. EMDR seanslarının özellikle ilk dönemlerinde rahatsız edici, pek hatırlayamadığın belli olaylar gün yüzüne çıkabilir.

Normalde pek hatırlamadığın, üzerinde kafa yormadığın için bu olaylar aklına ilk geldiğinde rahatsızlık hislerine, duygu dalgalanmalarına, seans sonrasındaki akşamı da biraz gergin geçirmene neden olabilir.

Terapi sürecinde bu gibi gerginlikler olduğunda kendini nasıl rahatlatacağınla ilgili bazı çalışmalar yapıyoruz ama tabi ki belli olayları hatırladıkça duygularında dalgalanmalar olabilir.

Peki bu dalgalanmalar önemli bir sorun mudur?

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Hayır. Bunlar o konuların önemli olduğunu, ciddiye alınması gerektiğini, senin içindeki beli duygulara neden olduğunu gösteren işaretlerdir.

2.EMDR seanslarının belirli aşamalarında yaşadığın hislerde yükselme ve yoğunlaşma olabilir.

Yani tolerans penceresinin üst kısmına doğru gidebilirsin. Bu noktada da karın ağrısı, çarpıntı hissi, bunalma hissi, baş dönmesi gibi sıkıntılar yaşayabilirsin.

Bu sık bir şekilde mi olur?

Hayır ama yoğun travmaları olan kişilerde bu gibi durumlar görülebiliyor ya da çok fazla bastıran, hiç yüzleşmeyen, yaşam kalitesinde sorunlar olan, içsel kaynakları yeterince güçlü olmayan kişilerde de görülebiliyor.

Bu da geçici bir süre yaşanır çünkü terapist tolerans penceresine tekrar getirecek şekilde o alevlenme anını rahatlatabilmektedir.

EMDR terapisinin kendi özel yapısı da bunu zaten doğal bir şekilde sağlıyor.

Peki bu değişimlerin özel durumlardaki kişilere etkisi olur mu? Mesela hamile olan birisi bu gerginlikleri yaşarsa sıkıntı olur mu?

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Belirli durumlarda danışanlarımızı sürece almadan önce doktorlarına duygu dalgalanmalarına yönelik riskler hakkında danışmaları konusunda yönlendirme yapıyoruz. Doktorların çoğu zaman bu konuda söylediği şey özellikle hassas bir durum, erken doğum riski ya da takip altında olan bir durum yoksa duygu dalgalanmalarının sıkıntı yaratmayacağı yönündedir.

Hamilelik döneminde de depresyon kaygı problemi gibi belli sıkıntılar yaşayan birini düşündüğümüzde de zaten kendi kendine bu duygu dalgalanmalarını yaşadığını ve tetiklendiğini biliyoruz.

Kronik bir şekilde bu sıkıntıları yaşamanın getireceği fizyolojik zarar terapi sürecndeki dalgalanmanın getireceği yüklenmeden çok daha fazladır.
O yüzden de, belli durumlarda doktora danışmak koşuluyla, hamilelik EMDR terapisi için bir engel değildir.

Bunun dışında eğer kalp hastalığı gibi özel bir durum varsa ve doktor; “Çok fazla heyecanlanma ve stres durumlarına girme” gibi bir telkinde bulunduysa bu gibi durumlarda dikkat etmek gerekebilir.

Genel olarak bu dalgalanmaların bedensel bir şikayet, sıkıntı, zarar yaratmadığını ve EMDR uygulamasına bir engel oluşturmayacağını söyleyebilirim.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

3. Seans sonrasında da belli duyguların tetiklenmesi, çağrışımların devam etmesi görülebilir.

Bu süreçte, özellikle terapi seansındaki belli farkındalıklarla birlikte seans bittikten sonra ofisten ayrıldığında da işlemleme süreci devam edebilir.

Eve gittiğinde de belli çağrışımlar gelebilir, belki uyuduğunda belli rüyalar görebilirsin, bu rüyalar belki sende rahatsız edici duyguları tetikleyebilir.

Bu da gayet doğal, aslında üzerinde düşünülmesi, analiz edilmesi gereken durumlar olduğunu gösteren işaretler.

Bu yüzden bu konuları da sonraki seanslara getirip bir malzeme olarak kullanma şansı oluyor.

İyi bir EMDR terapistiyle EMDR sürecine başlarsan, yaşayabileceğin dalgalamalar, duygularındaki yükselmeler terapistin tarafından kontrol altında işlenebilecektir.

Bu süreçte dolayısıyla da herhangi bir sorun, zarar, yan etki olmayacaktır diyebiliriz.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Zaten sürecin başında EMDR terapisinin bir hazırlık aşaması vardır. Hemen yoğun duygulara girilmez çünkü o zaman tolerans penceresinin orta kısmında kalmak zor olmaktadır.

Öncelikle tolerans penceresinin orta kısmında kalmayı sağlayacak belli becerilerin, yöntemlerin pratik edildiği bir hazırlık aşaması yapılmaktadır.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

11. BÖLÜM

Travmalara Duyarsızlaşmak İyi Bir Fikir Mi?

EMDR gibi bir travma terapisi ile geçmişte yaşadığın olaylara geri dönüp bu travmaları işleme ve bunlara karşı duyarsızlaşma fikri seni korkutuyor olabilir.

"Ya bu travmalara karşı duyarsızlaştığımda deneyimlerime de duyarsızlaşırsam?" şeklindeki belirli konular aklını karıştırıyor olabilir.

Bu bölümde travmalara karşı duyarsızlaşma ile ilgili aklına takılan soruları cevapladım.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Soru 1: *Duyarsızlaştırmayla duygularımı bastırmaya, affetmeye mi zorlanacağım?*

“Sorun yaşadığım kişiye çok kızgınım, beni çok kırdı ve hayal kırıklığına uğrattı. Onu affetmek istemiyorum. Eğer terapiyle birlikte bu duyarsızlaşma çalışmasını yaparsak o zaman onu affetmek zorunda mı kalacağım. Ben bunu istemiyorum. Bu duygularımı bastırmak istemiyorum.”

Travma terapilerinde hatta genel olarak terapi yaklaşımlarında önemli bir prensip vardır. Herhangi bir olayla alakalı yaşadığın duyguları doğal olarak yaşamak.

Amaç, ne hissetmen gerekiyorsa onu hissetmeni sağlamaktır.

Bu kişi annen, baban, eşin, çocukların, arkadaşların olabilir. Sana bilinçli olarak zarar verici davranışın içine girdiyse, bu konuda duyarsızsa ve sorunlu davranışlarına devam ediyorsa bu noktada bu kişiye olumsuz duygular hissetmen gayet doğaldır.

Bu olumsuz duygular sana bazı işaretler verir:

“Kendini koruman gerekiyor.”

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

“Belli sorunların ciddiyetinin farkına var.”

“Önlemler alman, kendini ve yakınındaki hatta sorun yaşadığın kişiyi korumaya yönelik belli adımlar atman gerekiyor.” gibi bazı işaretler olabilir.

Dolayısıyla travma terapilerinde özellikle geçmişteki belli anılara odaklanıp bunları işlerken duyarsızlaşmadan anladığımız şey şu değildir:

“Belli duyguları bastırmak gerekir, zorunlu olarak bir şekilde affettiriyoruz çünkü affetmek iç huzuru sağlar.” gibi bir mantıkla **yaklaşmıyoruz.**

Hissedilmesi gereken neyse odur.

Bazen gerçekten de belirli negatif duyguları tamamen geride bırakmak mümkün olmayabiliyor çünkü o duyguları hissetmek gerekiyor.

Özellikle de yakınındaki kişi belirli kötü alışkanlıklara sahipse, bu alışkanlıklarla alakalı belli zorluklar, sorunlar çıkarıyorsa ve bu konuda da farkındalık düzeyi düşükse bu noktada rahatsızlık duyman ve bunun etkilerinin devam etmesi gayet doğaldır.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Soru 2: *Geçmişteki olaylara, travmalara duyarsızlaşmak ders çıkarmayı engellemez mi?*

Eğer geçmişteki belli davranışlarınla alakalı, çocuklarına, arkadaşlarına, belki eşine karşı hataların olduysa bununla alakalı bu olaylardan, hatalarından ders çıkarman, o zamanki davranışlarını analiz etmen ve o dersler sonrasında bazı davranış ve düşüncelerini güncellemen gerekir.

Eğer bu güncellemeyi yapmazsan, geçmişteki belli kusurlarından ders almazsan bitmemiş bir mesele olarak kalır. Bu yüzden de bilinçdışında sürekli bir huzursuzluk hissi yaratabilir. O bitmemiş meseleyi bitirene kadar da bilinçdışındaki o huzurluk hissi devam eder.

Travma terapilerinde geçmişte kusurun olan, kendini kötü hissettiğin bir olayı çalışırken eğer dersini çıkarma konusu üzerinde durmaktan kaçınırsan o zaman duyarsızlaştırma ve yeniden işleme süreci sekteye uğrar.

Bu noktada duyarsızlaştırma belki kendini affetmek olabilir.

Dolayısıyla ancak sen geçmişten ders çıkardıktan-olayı işledikten sonra duyarsızlaşma gerçekleşebilir.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Soru 3: *Duyarsızlaştırma sonrası anılarım siliniyor mu?*

"Duyarsızlaştırma sonrası anılarım silinsin istemem çünkü eğer anılarım silinirse o kişiyle hiçbir bağımın kalmamasından korkuyorum." şeklinde bir düşünce aklına gelmiş olabilir.

Bir örnek üzerinden düşünelim:

Babanla hem olumlu hem olumsuz deneyimlerin olduğunu farz edelim. Ona hem kızgınsın hem de içinde ona karşı sevgi hissediyorsun.

Ve bu karışık duygular içindeyken baban vefat etti…

Baban vefat ettikten sonra da babanı düşündüğünde aklına gelenler; sadece son dönemde yaşanan acılar, belki de onunla yaşadığın olumsuz deneyimler…

Bu noktada babanla ilgili yaşadığın deneyimleri düşündüğünde o anılar negatif olsa bile, hatırladığında seni kötü hissettirse bile bu olaylara dönüp, bunları işleyip, duyarsızlaşmak seni korkutabilir.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

“Bu duyarsızlaştırmayı yaparsak ya o anılarım silinirse? Acıda olsa son anılarım silinirse zaten şu an başka bir anıyı şu anda hatırlamadığım için babamla ilgili hiçbir şeyi hatırlamayacağım, o bağı hissedemeyeceğim. Hiçlik, boşluk duygusu olacak diye korkuyorum.” şeklinde düşünebilirsin.

Ancak durum şöyledir:

Yaşadığın olumsuz deneyimleri işleyip, sindirdiğinde ve bunlara karşı duyarsızlaştığında o zaman aslında o kişiyle olan negatif olayların dışındaki olumlu anılar da kendiliğinden gelmeye başlar.

Bir nevi olumlu anılara alan açılır. Hissettiğin belli bariyerler, duvarlar ortadan kalkar ve daha bütünsel olarak bakmak için kendine izin verebilme şansın olur.

Dolayısıyla da bu konudaki kaygılarının yersiz olduğunu söyleyebilirim.

Bu kaygılar yüzünden bilinçli olarak acılarını işleyip, sindirmek istemeyen; bu yüzden de böyle bir çalışma içine girmediğini öğrendiğim birçok kişiyle karşılaştım.

Hiçbir anı silinmez. Yaşadığın her anı bilinçdışında kayıtlıdır.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Ama belirli negatif duyguların daha ön plana geldiğinde bu noktada belli pozitif deneyimlere ulaşmak zorlaşabiliyor.

İşte travma terapilerinde de özellikle karışık duygular yaşadığın yakınlarınla alakalı beli konuları işlemenin birçok faydası olduğunu söyleyebilirim.

Terapiyle birlikte o kişiyle olan bağlarını çok daha net bir şekilde hissetme şansın oluyor.

Özetle; travmalara duyarsızlaşmak, doğal olarak hissetmen gereken şeyler neyse bunları hissetmeye çalışmaktır.

Terapi sürecinde herhangi bir şeyi düşünmeye ya da hissetmeye zorlanmazsın.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

12. BÖLÜM

EMDR Yöntemine Hemen İlk Seansta Başlanır Mı?

Eğer bu soru aklına takılıyorsa muhtemelen bu sürece ya hemen başlamak istiyorsun ya da hemen başlamak istemiyorsun, bundan çekiniyorsun.

Şimdi her iki durumu da inceleyelim.

Eğer hemen başlamayı istiyorsan muhtemelen yaşadığın sorunlar artık seni o kadar bunaltmış ki daha fazla tahammül edemiyorsun ve bir an önce bu sorunları geride bırakmak istiyorsundur.

Aynı zamanda bu süreçte maddi, manevi yatırım yapacağın için bunu en kısa sürede tamamlamaya ihtiyacın vardır.

EMDR terapisine hemen başlamak istemiyor da olabilirsin. Bu konu çekinmene ve kaygılanmana neden olabilir.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Sonuçta EMDR ile birlikte kendine bile itiraf edemediğin, hatırlamakta zorlandığın, hatırladığında seni kötü hissettiren belli rahatsız edici deneyimlere geri dönüp, taşları kaldırıp, bunların altına bakıyoruz.

Bu tabi ki gerekli birşey ama eğlenceli bir iş de değil.

Sonuç olarak, bu noktanın gerekliliğine inansan bile bu karanlık sulara hemen girmek istemeyebilirsin.

Öncelikle terapistine güvenme ihtiyacın olabilir. ”Yetkin mi, beni iyice dinleyecek mi, ona güvenebilir miyim, seansta sıkıntılarım artsa beni rahatlatabilecek mi, bu karanlık sulara onunla birlikte girebilir miyim?” şeklinde belli düşünceler kafanı kurcalıyor olabilir.

Bunlar da gayet makul düşüncelerdir. Kendini hazır hissetmen ve öyle başlaman önemlidir.

Belki hatırladığında bile sana çok fazla rahatsızlık veren, kimseyle paylaşmadığın hassas noktaların olabilir.

Karşındaki kişi uzman terapist olsa da onunla da paylaşmak kolay olmayabilir. Sonuçta o da senin için bir yabancı…

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Dolayısıyla da hemen başlamak yerine önce bir hazırlık sürecinden sonra başlamak daha iyi olabilir.

Tabiki diğer bir önemli nokta da, terapi sürecinde “tekrar dönüp bu sorunları hatırlamaya başladığımda o artan duygularımı, bu dalgalanmalarımı kontrol edebilir miyim, buna hazır mıyım?” şeklindeki düşüncelerin için belli bir zamana da ihtiyacın olabilir.

Özetle, EMDR terapisine hemen mi başlamak gerekir yoksa daha yavaş mı başlamak gerekir sorusunun cevabı: ne hemen ne de çok uzatmadan!

EMDR terapisini planlarken hemen başlama ve ağırdan alma isteğinin bir kombinasyonuyla hareket ediyoruz.

Sana bu yazıda EMDR seanslarında ilk olarak nelere dikkat ediyoruz, ne zaman ve nasıl başlıyoruz gibi konularda danışanlarımızla da paylaştığımız türden bilgileri anlatacağım.

Psikoterapi yaklaşımlarında sorunları çözümlemeden önce genel bir değerlendirme yapmak oldukça önemlidir çünkü sorunun ne olduğunu anlamadan o sorunu çözümlemek imkansızdır.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Dolayısıyla genelde psikoterapi yaklaşımlarının ilk 1-2 seansı genel bir değerlendirmeyle geçer.

EMDR için de bu geçerlidir. EMDR terapisinde buna ek olarak bir hazırlık süreci de vardır.

Ortalama olarak değerlendirmeyle hazırlık aşamalarının 2-3 seans geçtiğini söyleyebilirim. Kişiden kişiye, durumdan duruma göre daha az ya da daha uzun süreli olabilir.

Peki, EMDR terapisine başladığımızda ilk kez karşılaştığın terapistinle ilk seansta ve takip eden 2., 3. seanslarda neler oluyor?

Öncelikle tanışma aşaması vardır; kısaca mesleğin, medeni durumun, geldiğin yer gibi belli noktalarla ilgili bilgi alınır. Daha sonrasında; ”seni terapiye getiren sorunlar neler, nasıl başlamış, nasıl devam ediyor, bu sorunu alevlendiren noktalar neler, hayatına nasıl yansıyor, bu sorunları ne kadar sık yaşıyorsun, hangi durumlar tetikliyor, sürdürüyor, bu sorunlar yaşamını nasıl etkiliyor, bu sorunların dışındaki yaşam kaliten nasıl; işin, ilişkilerin, pozitif, güçlü tarafların neler?” gibi birçok konuda bilgi toplanır.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Genel değerlendirmenin sonrasında 2. seansla birlikte daha detaylı bilgilere doğru yavaş yavaş geçiyoruz. Eksik bilgileri tamamlamak için biraz daha zaman ayırıyoruz. Geçmiş yaşantın, çocukluk dönemin, aile ilişkilerin, önceki ilişki deneyimlerin gibi belli noktaları ele alıp inceliyoruz.

Bunları ele alırken de detaylarda çok fazla kaybolmuyoruz çünkü geçmişinde yaşadıklarını saatlerce anlatabilirsin belki ama buna bu aşamada ihtiyacımız yoktur.

Bizim için önemli olan genel haritayı çıkarmak, büyük resmi görebilmektir.

Dolayısıyla belli yaşantılarından ve anlarından sadece birkaç cümleyle bahsetmen yeterli olacaktır.

Tüm bunları yaptıktan sonra özellikle EMDR'ye has bir terapi planı oluşturuyoruz

Paylaştığın olumsuz deneyimlerden oluşan bir travma listesi yapıyoruz.

Daha sonra bu travma listesinden hareketle terapiden beklentilerinin, hedeflerinin, hedeflere ulaşırken öncelikle hangi travmalar üzerinden EMDR çalışacağımızın planını açık bir şekilde yapıyoruz.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Böylece sen de daha net oluyorsun, terapistin de daha net oluyor. Bu da bize daha net bir şekilde sürece başlama fırsatı vermektedir.

Buraya kadar genel bir değerlendirme yaptık, EMDR'de hangi noktalar üzerinde duracağımızın planlamasını yaptık, son aşamada da EMDR'nin hazırlık kısmının tamamlanması var.

Hazırlık kısmının tamamlanmasında da bir oryantasyon aşaması vardır.

Burada da EMDR terapisi nedir, neden işe yarar, teorisi nedir gibi konular için birkaç dakikalık konuşmaya zaman ayırıyoruz.

Benim seninle paylaştığım tarzda, EMDR ile ilgili belli yazıları okuduysan, videoları izlediysen, bu bilgilendirme kısmını daha hızlı bir şekilde geçme şansı olabilir.

Son olarak, hazırlık aşamasında travmaları işleyebilir hale gelmek için bazı gevşeme, rahatlama egzersizleri yapıyoruz.

Bu önemli bir nokta çünkü biz hep travmaları orta tolerans penceresinde işlemeye çalışırız.

Tolerans penceresi nedir?

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Terapide, ne çok rahatsızlık düzeyine çıkararak, bunaltıcı derecede sıkıntıları hissederek olumsuz yaşantılarına bakıyoruz ne de suya sabuna dokunmadan, düşük düzeydeki sıkıntılarla vakit kaybediyoruz.

Terapi seanslarında hissedilen sıkıntı düzeyinin orta derecede olması bizim için önemlidir.

İşte bunu orta derecede tutabilmemiz, yaşadığın olayları hatırladığında belli bir düzeyde tutabilmemiz önemlidir.

Eğer ki sıkıntı düzeyin seansta artarsa bunu nasıl rahatlatabileceğimizi bilmemiz gerekiyor.

Bunun için EMDR'nin hazırlık aşamasında güvenli yer, kutu gibi yöntemleri seans içinde birkaç dakika pratik yaparak deneyimlemeni sağlıyoruz.

Böylece sıkıntıların yükseldiğinde dışarıda ya da seansta bunları nasıl rahatlatacağını bilmeni istiyoruz.

Diyelim ki, o gün seans bitti, evine gittin. Evde sıkıntıları hatırladığında belli duyguların tetiklendiğini gördün.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Kendi kendini nasıl rahatlatacağın konusunda bazı becerileri öğrenmiş olmanı tercih ediyoruz.

Tüm bunları 2. ve 3. seans gibi tamamladıktan sonra EMDR ile birlikte belirlediğimiz EMDR planını uygulamaya başlayabiliyoruz.

Özetle EMDR, belli aşamalardan oluşan yarı yapılandırılmış bir terapi yaklaşımıdır.

Geçmişteki belli rahatsız edici olaylara ya da genel anlamda sana rahatsızlık veren belli bunaltıcı sorunlara odaklanıyoruz. Bu karanlık sulara girerken sağlam bir yere tutunuyor olmak ve doğru adımlar atabilmede hazırlıklı olmamız bizim için çok önemlidir. Böylece terapi daha etkili ve verimli bir şekilde ilerleyebiliyor.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

13. BÖLÜM

EMDR Terapisinin Faydalı Olması İçin Kaç Seans Gerekir?

EMDR terapisi almayı düşünüyorsun ama “Acaba bu yöntem çok uzun sürer mi?” gibi kafanda bazı soru işaretleri olabilir.

Terapi süreci maddi-manevi bir yatırım yapmanı gerektirir. Bu yüzden sürecin ne kadar süreceğini ve ne kadar yatırım yapman gerektiğini düşünmen gayet doğal.

Bu bölümde EMDR terapisinin süresini belirleyen faktörlerin neler olduğunu öğreneceksin.

EMDR de diğer psikoterapi yaklaşımları gibi bazı ortak faktörlerden etkilenir.

Hangi psikoterapi yaklaşımı olursa olsun, gelen kişinin ihtiyaçlarına, durumuna göre özel olarak değerlendirme ve planlama yapılır.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Bu değerlendirmenin sonrasında birlikte, açık bir şekilde planlama yapılır. Bu bazen birkaç seans da sürebilir.

EMDR yönteminde özellikle net, tek bir olayla geliyorsan çok hızlı bir şekilde, bazen değerlendirme sonrasında 1-2 seansta bile önemli ölçüde ilerleme sağlanabilmektedir.

Eğer daha karmaşık ve kronik konular üzerinde çalışılacaksa 15-20 seans ya da daha uzun süreli bir çalışma da gerekebilir. Bu diğer psikoterapi yaklaşımları için de geçerli bir şeydir.

Mesela genel olarak kişisel gelişimi, dönüşümü hedefliyorsan birçok farklı sorunu, birçok farklı konuyu bu süreçte çalışmak istiyorsan bunun için en az bir yıllık ya da belki biraz daha uzun süren bir çalışma gerekebilir.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

EMDR terapisinin süresini belirleyen faktörler nelerdir?

1.Tekli ve Çoklu Travma Ağları

Bunlardan ilki; seni terapiye getiren konunun tekli bir travma mı yoksa birçok travmanın birikimi mi olduğu konusudur.

EMDR terapisi, ilk etapta travma sonrası stres bozukluğuna yönelik bir çözüm olarak ortaya çıkmıştır. Yani tek bir büyük olay yaşamış ve sonrasında bu travmaların etkilerini geride bırakamamakla alakalı sorunları yaşayan kişilere yönelik geliştirilmiştir.

Tekli travma dediğimiz nedir?

Bir kaza geçirmek, deprem gibi doğal afet yaşamak, bir yakınını kaybetmek, saldırıya uğramak gibi belirli, olağan dışı, senin hayatına doğrudan etki eden, hayatını önemli oranda değiştiren olaylara tekli olay diyebiliriz.

Tabi ki bu olayların kendi içinde de belli olaylar dizisi olabilir ama bu gibi olayların en önemli özelliği başlangıcının ve sonunun olmasıdır. Olay, başlamış ve bitmiştir.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Enteresan ama diğer sorun türleriyle karşılaştırdığımızda, EMDR yöntemiyle bu olaylar daha hızlı işlenebiliyor.

Diğer yandan, uzun süredir özgüven sorunu yaşıyorsan ve geçmişinde irili ufaklı birçok özgüven kırılması yaşadığın olay varsa o zaman kompleks bir travma ağının olduğunu söyleyebiliriz.

Bu gibi sorunlarda EMDR terapisi verimli bir yöntemdir ama yine de çok kısa süreli bir çalışma olmayacaktır. Özgüven sorunu, değersizlik sorunu gibi belirli, önemli, kronik durumlarda en az 15-20 seanslık bir çalışma gerekebilir.

2.Terapi Motivasyonun Düzeyi

Eğer,

- Terapiye yüksek bir motivasyonla geliyorsan,
- Terapi sürecine inanıyorsan,
- Bu süreçten etkili sonuçlar alabileceğine güveniyorsan,
- Seans aralarında da aktif bir şekilde fark ettiklerinin üzerinde düşünüp, bunları analiz edip, yavaş yavaş uygulamaya dökmek gibi gerekenleri yapıyorsan,

Terapi süreci çok daha hızlı ve verimli bir şekilde ilerleyecektir.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Motivasyonun düşükse, terapiye dışsal faktörlerle geldiysen, yakınların seni baskıyla birlikte bu sürece yönlendirdiyse, bu düşük motivasyondan dolayı terapide verimli ilerlemek biraz daha zaman alacaktır.

Bu gibi durumlarda öncelikle motivasyonunun yükselmesi gerekir.

Terapi sürecinde de ilk olarak motivasyonunu artırmaya yönelik bazı çalışmalar yapılabilir. Hatta bu yüzden de bu süreçte, EMDR ile birlikte asıl çalışılması gereken noktalara odaklanma konusu ertelenebilir.

O yüzden motivasyonunun derecesi de önemli bir faktördür.

3.Terapiste Güven ve Açıklık

EMDR terapisinin etkili olmasının önemli nedenlerinden bir tanesi de yaşadığın sorunların temelindeki belli rahatsız edici olaylara doğrudan odaklanıp, olaylarla yüzleşip, bunları sindirme ve geride bırakma üzerine kurulu olmasıdır.

Dolayısıyla da terapinin belli aşamalarında rahatsız edici konulara, derin ve karanlık sulara girebiliyoruz.

Bu noktada da terapistinin sana eşlik edebileceğine, senin yanında olacağına, sana destek olacağına güvenmen gerekir.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Bu güvenle birlikte derin, karanlık sulara giderken yanında sana eşlik ettiğini görmen daha güçlü hissettirecektir.

Böylece belki birçok kişiden gizlediğin konuları terapistine açarak o sorunları çözümleme fırsatın olur. Özellikle de paylaşılmayan, gizlenen konular yaşadığın sorunların temelindeki önemli faktörler olabiliyor.

Dolayısıyla terapistine açık olmadığın zamanlarda terapi sürecinin uzayabildiğini söyleyebilirim.

Tabi ki bu noktada “Ben terapiye başladıysam aradaki güven henüz tam kurulmamış olsa bile hemen kendimi açmam gerekiyor” gibi bir düşünce aklına gelebilir.

Ancak üzerinde böyle bir baskı yaratmana gerek yoktur. Daha yavaş bir şekilde, rahat hissettiğin oranda, aradaki bağ güçlendikçe kendini açmanda hiçbir sakınca yoktur.

Bu konunun da terapi sürecini uzatan bir faktör olduğunu bilmen için bu bilgiyi paylaşıyorum.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Tabi ki terapistin “Bana güvenebilirsin” deyince güvenemezsin, terapistinin güvenilir olduğunu zaman içinde görmen gerekebilir. Bu da süreyi uzatan faktörlerden biridir ve gayet doğaldır.

4.Terapi Beklentileri

EMDR terapisinde süreyi uzatan önemli faktörlerden biri de, terapiden beklentilerindir.

Terapiye net bir hedefle başvurduğunu düşünelim. Örneğin, yakın zamanda topluluk karşısında bir sunum yapacaksın ve bu sunumla ilgili “Ya hata yaparsam, heyecanlanırsam, gerilirsem…” şeklinde bir kaygın var ve konuda zorlanıyorsun. Hedefin net olduğu için bu hedefinle ilgili birkaç seanslık, hızlı bir çalışma yapılması yeterli olabilir.

Bir de şöyle bir durum düşünelim. Seni terapi sürecine götüren sorunlardan oluşan büyük bir liste var.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

- Özgüven sorunumu işlemek istiyorum
- Topluluk içinde daha rahat olmak istiyorum
- Sosyal olmak istiyorum
- Kendimi daha değerli hissetmek istiyorum
- İlişkilerimde daha kaliteli, yakın bağlar kurmak istiyorum
- Duygularımı kontrol edebilmek istiyorum
- Geçmişimde işlemeye ihtiyaç duyduğum, hatırladığımda kendimi kötü hissettiren olaylar var bunları da ele almak istiyorum

gibi birçok konuyu işlemek istiyorsan terapi süreci ona göre uzayacaktır çünkü yapılacak birçok iş var.

5.Yaşam Kalitesi

EMDR terapisinin süresini belirleyen ve seninle paylaşacağım son faktör yaşam kalitendir.

Yaşam kaliten ne kadar iyiyse, kaynakların ne kadar güçlüyse terapi süresi de o kadar hızlı oluyor.

Diyelim ki, işin gücün yerindeyse, iyi ilişkilerin varsa, genel anlamda hayatı sorgulayabilen, kendi duygularınla temas kurabilen bir yapın varsa bu noktada yaşadığın belli durumlar daha hızlı bir şekilde işlenebilir.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

“Bunlara sahipsem neden terapiye geleyim ki?” diye düşünüyor olabilirsin ama sana şunu söyleyebilirim ki danışanlarımın önemli bir kısmı da işinde gücünde olan, kariyeri iyi olan, ilişkilerde de genel anlamda çok sıkıntı yaşamayan ama sıkıştıkları belli noktaları olan kişilerden oluşuyor.

İlla psikoterapiye başvuran kişiler birçok konuda ciddi sıkıntı yaşayan kişiler olmak zorunda değildir.

Tabi ki genel anlamda yaşam kalitende belli sıkıntılar varsa; üretkenlik alanında, ilişkilerinde, kendi iç dünyanda, birçok noktada eksiklikler varsa bu yüzden de psikoterapi süreci daha uzun sürebilmektedir.

Özetle, EMDR terapisi hızlı bir yöntem fakat seninle paylaştığım bu faktörler terapi süresinin uzamasını gerektirebilir. Daha önce söylediğim gibi terapinin başında açık, senin şartlarına, durumuna uygun bir şekilde planlama yapılmaktadır.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

14. BÖLÜM

EMDR Terapisinin Etkileri Kalıcı Mı?

EMDR'nin sana faydalı olabileceğini düşünüyorsun ve bu konuda bir destek almaya karar verdin ama "Acaba bu yöntemle destek almaya başlarsam elde ettiğim kazanım kalıcı olacak mı, bu etkiler sürekli devam edecek mi?" şeklinde bir konu aklına takılmış, kafanı karıştırıyor olabilir.

Bu da makul bir düşünce çünkü sonuçta maddi, manevi bir yatırım yapacaksın.

Bu yatırımın da en iyi ve kalıcı şekilde karşılığını almak istiyorsun.

Bu bölümde seninle, EMDR'nin kalıcılığıyla ilgili bazı bilgileri paylaşacağım.

Bunlar aynı zamanda kendi danışanlarımızla paylaştığımız bilgilerdir.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

EMDR, bir travma terapisidir ve spesifik, net olayları işlemede özellikle etkili bir yaklaşımdır.

Spesifik olaydan kastım yeri, zamanı ve içinde bulunulan durumun net olduğu durumlardır.

Belirsiz hisleri, duyguları değil de; hatırladığında yerini, zamanını, dahil olan kişileri, içinde bulunduğun durumları net bir şekilde anlatacağın olaylarda EMDR terapisini etkili bir şekilde kullanabiliyoruz.

Bunu bir trafik kazası üzerinden ele alalım. Diyelim ki, geçirdiğin trafik kazası sonrasında bir kaygı sorunu yaşıyorsun.

“Ya tekrar kaza olursa” şeklindeki bir kaygıyla birlikte arabaya binmekten çekiniyorsun.

Bindiğinde de arabayı kullanan kişiye de “yavaş sür, acele etme” şeklinde bir şeyler söyleme ihtiyacı duyuyorsun. Daha sonra da bu konuyla ilgili olarak terapiye geldin.

Bu örnekte, yaşadığın sorunları başlatan olay net ve bellidir.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Yaşadığın trafik kazası sonrasında sıkıntıların ortaya çıktı. Daha öncesinde arabaya binmekle alakalı herhangi bir kaygın yoktu.

O trafik kazasını doğrudan hatırladığında aklına kaza anıyla ilgili belli görüntüler, sesler, hatta belki de kokular geliyor. Net bir şekilde hatırlayabiliyorsun bunları.

Aklından belli düşünceler geçiyor; o an öleceğini düşünmüş olabilirsin, kaygı hissi, çaresizlik hissi gibi belli duygular içine girmiş olabilirsin. Bedeninde de kaygı ve gerginliğe bağlı belirli hisler var.

İşte EMDR yönteminde biz bu olaya geri dönüp, o kaza anını işleyip, sindirdiğimizde artık bu duyguları, düşünceleri, bedensel hisleri şiddetli bir şekilde hissetmemeye başlarsın.

Ve bunu o olayı düşündüğünde kalıcı bir şekilde hissedersin.

Bu olayı artık sindirip işlediysek bir daha asla o kaza anını hatırladığındaki gibi yoğun hisler içine girmezsin.

Şu noktada şöyle bir düşünce aklına gelmiş olabilir; “Her yaşanılan olay da böyle tek bir olay sonrası mı oluyor?”

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Tabi ki hayır.

Hatta belki sen de şu anda bu satırları okurken yaşadığın sorunların aslında birçok olayın bir araya geldiği olaylar dizisinin sonucunda olduğunu fark etmiş olabilirsin.

Mesela bizim en sık çalıştığımız konuların başında özgüven sorunları, değersizlik, güvenlik sorunları geliyor.

Bunlar da tabi ki onlarca, hatta yüzlerce irili ufaklı olayın bir araya gelmesiyle birlikte alışkanlık haline gelen sorunlardır.

Çoğu zaman bu sorunlar da dolayısıyla net, spesifik anlarla başlamıyor.

Bu yüzden özgüven sorununla alakalı olaylardan sadece bir tanesini ele almak senin kendine güven sorununu kalıcı bir şekilde çözmeyecektir.

Bunun yanında özgüven sorunun varsa ve bunun için terapiye başvurduysan, özgüven sorununun altındaki olayların tamamını da işlemek gerekmiyor. Böyle olsaydı yıllarca terapiye devam etmen gerekirdi.

EMDR terapisinde, domino taşı etkisi denilen bir duruma ulaşmaya çalışıyoruz.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Belki bir yerlerde görmüşsündür; domino taşlarını arka arkaya, tek tek dizerler ve bir tanesine dokununca diğer taşlarda sıralı bir şekilde kendiliğinden devrilmeye başlar.

İşte biz de EMDR terapisiyle birlikte, seni terapiye getiren sorun ya da konu neyse bunun temelindeki aklına geldiğinde seni rahatsız eden birkaç tane kilit olaya odaklanıyoruz. Böylece diğer olaylar da kendiliğinden işlenmeye başlıyor.

Herhangi bir olayı işlediysek ve sonra o olayı tekrar hatırladığında artık nötr diyebileceğimiz bir rahatsızlık düzeyine indiyse o olayı kalıcı olarak işlemiş olduğumuzu kabul edebiliriz.

Yaşadığın olayların aşağı yukarı çoğu birbirine benzer özellikler içerir. Belki yerler, kişiler, zaman farklı olacaktır ama olaylara eşlik eden düşünceler, duygular, bedensel hisler genellikle benzer olur. Dolayısıyla bir olayı işlediğimizde ona benzeyen diğer olayları da otomatik olarak işleme şansı elde ediyoruz.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Diyelim sen de bir olayı işledin, o gün seansın bitti ve seans sonrasında eğer o işlediğin olaya benzer başka olaylar aklına gelirse zihnin bunu otomatik olarak “Bu durum da aynen seansta işlediğimiz duruma benziyor. Benzer şekilde düşünebilirim, davranabilirim” şeklinde ele alabilmektedir.

“Aynı durum olsa, aynı şey başıma gelse artık daha farklı hareket edebilirim” bakış açısını öğrendiğin için artık o etki kalıcı şekilde senin oluyor.

Özetle, EMDR’nin kalıcı olduğu yerler net, spesifik bir şekilde hatırladığın; yeri, zamanı, durumu belli olan olaylardır.

Özellikle EMDR terapisinde bu tarz net olaylara ulaşmaya çalışırız çünkü o zaman terapi en verimli hale gelmektedir.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

15. BÖLÜM

EMDR Terapisti Seçerken Nelere Dikkat Etmeliyim?

EMDR hassas konuların ele alınmasını da içerebileceğinden dolayı güvenebileceğin ve yetkin br uzmanla çalışman önemlidir. Başvurmayı düşündüğün uzmanın aşağıdaki özelliklere sahip olup olmadığını araştırmanı öneririm.

I.-II.düzey EMDR terapisi eğitimini tamamlaması ve düzenli süpervizyon alması

EMDR eğitimleri 2 düzeyde verilir. I. Düzey eğitim alan terapistler hafif düzeydeki problemlerde standart EMDR uygulamalarını öğrenir. II. Düzey eğitimini de tamamlayan terapistler ise daha kronik ve kompleks durumlarda uygulanabilecek yöntemleri öğrenmektedir.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Bu eğitimlerin kendi bünyesinde süpervizyon denilen çalışmalarla deneyimli bir uzmanın rehberliğinde ve danışmanlığında yeni EMDR terapistleri öğrendikleri becerileri geliştirirler. Tercihen eğitim sonrasında da deneyimli başka bir uzmandan süpervizyon almaya devam etmeleri önerilir.

Eğitimlerini Uluslararası EMDR Derneği (EMDRIA) ya da Avrupa EMDR Derneği (EMDR Europe) onaylı eğitmenlerden alması,

EMDR terapisinin belirli standartlarda alınmış olduğundan emin olmak adına terapistinizin bu tür bir denkliğe sahip bir adresten eğitim alması gerekmektedir.

EMDR terapisindeki son gelişmeleri ve yöntemleri takip etmesi,

EMDR terapisi hızlı gelişen ve güncel çalışmalarla zenginleşen bir yaklaşımdır. Dolayısıyla terapi sürecinizin zenginleşmesi açısından terapistinizin güncel gelişmeleri takip etmesi faydalı olacaktır.

Sizin probleminizle ilgili deneyim sahibi olması,

Terapistinin senin yaşadığın problem türünde deneyimli olması özellikle de yaşadığın sorun karmaşık özelliklere sahipse önemlidir.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

16. BÖLÜM

EMDR Terapisi Alanlara Öneriler

EMDR terapisi almaya başladıysan bu süreci daha verimli ve etkili hale getirmek için yapabileceğin birçok şey var. Bu bölümde seans öncesi, seans sırası ve seans sonrasında hangi noktalara dikkat etmenin faydalı olacağını öğrenebilirsin.

Seansa Gelmeden Önce Yapılabilecekler

Önceki seansta konuşulan konuları ve varsa yapılması planlanmış çalışmaları ne ölçüde yapmış olduğunu düşün. İçine sinen ya da sinmeyen, iyi giden ya da zorlandığın noktalara dikkat et.

O gün yapılacak seansta hangi noktadan devam etmek istediğini önceden planlayıp hazırlıklı gelmen faydalıdır.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Her seansın başında geçen haftanın nasıl geçtiği ve bu seansta hangi noktadan devam etmek istediğin sorulmaktadır. Mevcut duyguların sana, hangi noktanın daha öncelikli ve önemli olduğu konusunda en doğru bilgiyi verecektir.

Seanslarda hangi noktaların işlenmesinin faydalı olabileceği konusunda ihtiyaç duyduğunda terapistinin bir önerisi her zaman olacaktır. Önceki seansta yarım kalmış olan bir çalışma veya terapi planındaki bir nokta üzerinde durulmasına karar verilip devam edilebilir.

Ancak senin bu süreçte aktif olup üzerinde öncelikle durulmasını istediğin, odaklanılmasının önemli olduğunu hissettiğin noktaları belirtmen ve seanslarda bu noktalardan devam etmen genelde çok daha etkili olmaktadır.

Bunun için kendine her seans öncesi şu soruları sorabilirsin:

‘*Önceki hafta işlediğimiz konuda şu anda nasıl hissediyorum?*

İçimde bu konuda biraz daha durmak gerektiğine yönelik bir his var mı?

Şu sıralar beni en çok rahatsız eden ve üzerinde durduğumuzda beni en çok rahatlatacak konu-sorun-olay nedir?’,

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

‘Bu seansta hangi konu-sorun-olayı ele almak benim için daha rahat ve faydalı olabilir?’

Seans öncesi konu seçiminde terapi not defterinden de faydalanabilirsin. Not defterini gözden geçirip ilgili bölümlerden hareketle seansa taşıyabileceğin bir şey var mı diye kendine sor.

1. *Terapiden beklentilerin/hedeflerin*
2. Beklentilerin/hedeflerin doğrultusunda terapi sürecindeki ilerleme hızın konusunda memnun musun? Değilsen bunu seansta konuşabilirsin.
3. *Seanslarda mutlaka üzerinde durulması gerektiğini düşündüğün konular/anılar/olaylar*

Buraya yazdıkların içerisinde önceki haftadan kalan ya da daha ön plana gelen, daha önemli başka bir konu/anı/olay var mı? Bunlardan birisini seçebilirsin.

Farkına vardığın, kendine hatırlatmanın faydalı olduğu noktalar: Farkındalıklarını istersen seansta kısaca paylaşabilirsin.

Öğrendiğin yöntemler, teknikler, püf noktaları: Bunları uygularken güçlük yaşadın mı? Bu güçlükleri seans gündeminde işlemek isteyebilirsin.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Kendinde gördüğün olumlu gelişmeler: Olumlu gelişmelerden seansta kısaca bahsedebilirsin.

Seansa gelmeden önce o gün seansta odaklanmak istediğin konu ya da konuları gözden geçirip duygusal olarak da hazırlıklı gelmen önemlidir. Ele almak istediğin konularla ilgili duygusal olarak neler hissettiğinle (kaygı, öfke, üzüntü, suçluluk, mutsuzluk vb.) temas kurmaya çalışman faydalı olacaktır. Böylece seansta daha hızlı şekilde duygularınla bağ kurup işleme fırsatı olur.

Seans Sırasında Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar

EMDR uygulaması sırasında zihnini serbest bırak ve sadece gözlem yap. Analiz etme ve çözme işini zihinin doğal mekanizmasına bırak

Herhangi bir sansür uygulamadan fark ettiğin her şeye dikkatini ver. Aklına geldiğine göre bir anlamı ve önemi vardır.

Enerjiyi takip etme prensibini uygula. En hızlı ilerleme, enerjinin doğru şekilde takip edilmesiyle mümkündür. Burada enerji olarak kastedilen şeylere örnek olarak şunlar verilebilir:

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

bedensel ve/veya duygusal olarak fark ettiğin farklı, rahatsız edici, tuhaf her türlü his; aklına gelen görüntüler, kulağına gelen sesler, duyumsadığın koku ve tat vb. hisler; aklından geçen düşünceler; rahatsızlık düzeyin vb.

Enerjideki yükselme ve alçalmalara dikkatini ver. Yukarıda bahsedilen örneklerdeki durumlarda zaman zaman yükselme ve alçalmalar olabilir. Bunlardaki değişimleri gözlemle.

Rahatsızlık düzeyin tahammül edemeyeceğin kadar çok olursa dur sinyalini kullan. Üzerinde odaklanılan konu ile bağlantılı olarak rahatsızlık düzeyinde dalgalanma olması normaldir. Ancak bu yüksek bir düzeye çıkarsa terapistine durmak istediğini söyleyebilirsin.

Çift taraflı uyarı konusundaki tercihlerini açık bir şekilde söyle. Beynin daha verimli bir şekilde çalışmasına yardımcı olan çift taraflı uyarı farklı şekillerde (*titreşim aletini gözlerle takip etmek, kulaklıktan gelen seslere odaklanmak ya da diz dokunuşlarını hissetmek*), sürelerde (daha uzun ya da daha kısa) ve yoğunluklarda (daha şiddetli-düşük veya hızlı-yavaş titreşim düzeyi gibi) uygulanabilmektedir. Bu konuda değişiklik yapma isteğin olursa bunu terapistine söylemen iyi olacaktır.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Set aralarındaki paylaşımlarını kısa tutman önerilir. Yaklaşık yarım dakika süren çift taraflı uyarı setinin ardından fark ettiğin görüntüleri, düşünceleri, duyguları ve bedensel hisleri vb. paylaştığın bölümü kısa tutarsan beyninin işlem yapmasına daha çok zaman ayırmış olursun. Her seferinde aklına gelen ve fark ettiğin her şeyi bire bir şekilde terapistine anlatman gerekmemektedir.

Terapist EMDR uygulaması sırasında ağırlıklı olarak gözlem yapmaktadır. Sürekli müdahale edip sana ihtiyaç duymadığın halde bilgi vermekten, mantıklı şekilde düşündürmeye çalışmaktan vb. kaçınır. Bunun arkasında birçok olumlu neden bulunmaktadır.

Bu şekilde beyninin doğal enerji akışı farklı noktalara çekilerek bozulmamakta, kestirme yollar ve farkındalıklar daha hızlı bir şekilde gün yüzüne çıkabilmekte, kişi hatırlamadığı önemli noktaları daha kolay bir şekilde anımsayabilmektedir. Bunun yanında terapist diğer aşamalarda ve ihtiyaç duyduğunda aktif bir şekilde müdahalelerde de bulunmaktadır.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Enerji akışı kesilirse ve tıkanıklık hissedersen terapist bazı kısa müdahalelerde bulunmaktadır. Terapistin tamamen pasif bir rolde değildir. Doğal başa çıkma mekanizması yetersiz kaldığı durumlarda bilgi paylaşımı, odak noktası değiştirme, yönlendirme gibi birçok müdahale yöntemini kullanarak sürecin tekrar rayına girmesine yardımcı olmaktadır.

EMDR uygulanan seanslarda işlemlemeye ara verilip uzun konuşma seansına dönmek pek tercih edilmemektedir. EMDR uygulandığında sadece EMDR uygulaması yapılması daha faydalı olmaktadır.

Dolayısıyla EMDR sırasında fark edilen önemli noktalar, üzerinde konuşulması gereken konular ayrı bir seansta (eğer zaman varsa aynı seans içinde) terapistle normal konuşma seansı yapılarak işlenir. Ara ara yapılacak bu konuşma seansları ile önceki EMDR seanslarında fark edilen noktalar birlikte ele alınır. Terapist dikkatini çeken noktaları seninle paylaşır.

Konuşma seansları da dahil olmak üzere anlamadığın veya daha fazla durmak istediğin bir nokta olursa bunu açık şekilde söyle.

Terapi sürecinin genel olarak nasıl gittiği ile ilgili olumlu-olumsuz tüm geribildirimlerini açık ve rahat bir şekilde seansta konuşman çok önemlidir.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Seans Dışı Zamanlarda Yapılabilecekler

Seansın hemen sonrasında, müsait olan bir anda kendine birkaç dakika ayırarak seansta işlenen ve dikkatini çeken konuları tekrar gözden geçirip sindirmek önemlidir. Seans sonraları seanstaki konuları özetlemek bunları daha sonra hatırlamanı ve kullanabilmeni kolaylaştırmaktadır.

Seanslarda farkına vardığın noktaları özetleyerek bir yere kaydetmek. Terapi için özel bir not defteri hazırlayarak (kağıt kalem ya da dijital ortamda) deneyimlerini tarihleriyle birlikte kaydetmen ve zaman zaman gözden geçirmen birçok açıdan faydalı olacaktır. Bunu bir nevi terapi günlüğü olarak da düşünebilirsin.

1. Terapiden beklentilerin/hedeflerin
2. Seanslarda daha sonra mutlaka üzerinde durulması gerektiğini düşündüğün konular/anılar/olaylar
3. Farkına vardığın, kendine hatırlatmanın faydalı olduğu noktalar
4. Öğrendiğin yöntemler, teknikler, püf noktaları vb.
5. Kendinde gördüğün olumlu gelişmeler

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Hatırladığında enerji yüklü ve rahatsız edici olan geçmiş olumsuz anılarını fark etmeye çalış. Bu süreçte aklına şu andaki sorununa benzer bir his veren ya da alakasız gibi görünen olumsuz anılar gelebilir. Bu anılar şu anki sorunlarının alt yapısını oluşturan bilinçdışı süreçlerle ilişkili olabilir.

EMDR yönteminin etkili bir şekilde uygulanabilmesi için bu anılara karşı uyanık olman, aklına bir şekilde geldiğinde bunları yakalaman ve seansta işleme konusunu değerlendirmen faydalıdır. Unutmamak için not defteri kullanabilirsin.

Terapide edindiğin farkındalıkları ve öğrendiğin yöntemleri mümkün olan her fırsatta uygulamaya çalışmak, bunları uygularken yaşadığın problemleri seansta konuşmak etkili olacaktır. Terapi sürecini terapi odasıyla sınırlandırmayıp diğer zamanlara yaydığın takdirde çok daha verimli bir şekilde ilerleyebilirsin.

İlerlemelerin konusunda uyanık olup eskisine göre daha iyi olan en ufak değişikliklerde bile kendini motive etmen gerekir. İyi bir motivasyon düzeyi bu süreçte senin en önemli yardımcındır.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

İlerleme sürecinin dalgalı olduğunu ve bu süreçte sabırlı olunması gerektiğini zaman zaman kendine hatırlatmalısın. Farkındalık düzeyini artırmak ve değişim sağlamak her zaman kolay olmamaktadır. Birçok kişi senin cesaretini gösterip terapiye bile gitmemektedir. Bu konuda kendine anlayış göster.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

.

Bonus BÖLÜM

Kutu Yöntemi

Yaşadığın problemler karşısında bunalmanın en önemli nedenlerinden biri, aynı anda birçok şeyi düşünmeye çalışmaktır.

Sanki zihninin içinde sürekli dönen bozuk bir plak vardır.

Muhtemelen dikkatini içinde bulunduğun ana vermekte zorlanıyorsun. Bu yüzden de derinlemesine düşünemiyorsun ve birçok şeyi de yüzeysel bir şekilde düşünmüş oluyorsun. Hal böyle olunca da herhangi bir sonuca ulaşamayıp bunaldığınla kalıyorsun.

Eğer bu durum sana tanıdık geliyorsa bunalma hissini rahatlatma konusunda kutu yönteminin birçok danışanımda da fayda sağladığını söyleyebilirim.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Kutu yöntemine geçmeden önce bunun mantığını anlaman çok önemli.

Mantığını anladığında yöntemi daha etkili bir şekilde kullanma şansın olacak çünkü kutu yöntemi özünde bir prensiptir.

Bu prensip zihnini disipline edebilmeyi daha kolay hale getirebilmek için görselleştirmeyi kullandığımız özel bir yöntemi içeriyor.

Normal şartlarda yaşadığın belli problemler varsa bunlar üzerinde düşünmen, analiz etmen ve problemlerden sonuçlar çıkarman ve buna göre hareket etmen çok önemlidir.

İçten içe de-bilinçdışı düzeyde bunu yapmaya ihtiyaç duyarsın ve buna doğru yönelirsin.

Eğer aynı anda çok fazla şeyi düşünme nedeniyle bunalıyorsan ve bu yüzden de belirli konuları bastırıyorsan bu noktada içten içe huzursuzluk hissi devam eder.

“Bitmemiş bir mesele” şeklinde kalır.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Daha kötüsü; eğer gündüz üzerinde düşünmeyip bastırıyorsan bu sefer gece kendinle başbaşa kaldığında ya da uyumaya çalışırken aklına gelebilir. Yapılmamış birçok iş vardır. Kendinle başbaşa kaldığında zihnin bunları sana getirir. Uykuya dalmakta da sorun yaşarsın. Sonuçta gece sadece uyumaya çalışman gerektiği için yeterince verimli şekilde düşünemezsin.

İşte bu noktada önemli olan; problemlerin üzerinde düşünmen ve belirli sonuçlar çıkarman gerektiğinde bunu uygun şartlarda daha kaliteli bir düşünme şeklinde yapmandır.

İşte kutu yöntemi sana bu anlamda daha kontrollü ve disiplinli bir şekilde belirli konular üzerinde düşünme fırsatı verebilir.

Kutu yöntemi ile birlikte o an üzerinde durmanın pek uygun olmadığı noktalar varsa bu konuları bir süre kenarda tutman mümkün oluyor. Böylece sonrasında daha uygun ve verimli bir şekilde işleme şansın olabilir.

Kutu yöntemiyle birlikte yaşadığın karmaşa ve bunalma hissi daha rahatladığında tekrar düşünme sürecine geçtiğinde, bu süreci daha verimli hale getirebiliyorsun. Bir nevi zihnini disipline etme olarak düşünebilirsin. EMDR çalışmalarında da bu yöntemi aktif olarak kullanıyoruz.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Kutu yöntemini nasıl uygulayabilirsin? Bunu 5 madde halinde açıkladım.

1.Kutuyu oluşturmak:

İlk olarak zihninde rengi, şekli, büyüklüğü net olan bir kutu canlandırmanı istiyorum.

Sağ beyni daha çok aktive etmen için zihninde canlandırmak önemlidir. Bu şekilde beynini daha verimli kullanma şansın oluyor.

Kutunun kapatılabilir bir kutu olmasına özen göster; istediğin zaman açıp kapatabileceğin bir kapağı olsun.

2.Kutunun muhafaza edileceği yerin belirlenmesi:

Daha sonra bu kutuyu istediğin zaman ulaşabileceğin özel bir yere yerleştir. Dilersen kutuyu seans odasına yerleştirdiğini de düşünebilirsin

İstersen bu yöntemi bir oda, bir mağara gibi belirli kapalı bir alanı düşünerek de yapabilirsin. Nasıl rahat edersen.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

İstersen gerçek bir kutu da kullanabilirsin ve bir yere yerleştirebilirsin. Ne zaman bu yönteme ihtiyacın olursa direkt o gerçek kutuya bakabilir ya da kutuyu düşünebilirsin.

3.Kutuyu kullanmak:

Kutuyu bir yere yerleştirdikten sonra kutuyu zihninde canlandırıp kendine şunları söylüyorsun:

"Aklıma gelen bu konunun **şimdilik**, **daha sonra üzerinde durmak üzere** kutuya girmesine **izin veriyorum**."

4.Dikkati istenen şeylere odaklanmaya devam etmek:

Aklında olan şeylerin kutuyu girmesine izin verdikten sonra dikkatini o an neye vermek istiyorsan ona vermeye devam edersin.

Mesela işinle ilgili bir şeylerle uğraşırken o an üzerinde durmak istemediğin ya da uygun olmayan bir düşünce geldi. Kutuyu kullandıktan sonra işine odaklanmaya devam edebilirsin.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Eğer o an aklına gelen olayı unutmaktan endişe edersen, *“Ya o olay, düşünce kutunun derinliklerinde kaybolursa, ya aklıma gelmezse…”* diye düşünürsen o olayı not defterine ya da telefonuna not alabilirsin.

5.Düşünme zamanı yaratmak:

Bundan sonraki aşama kendine belirli düşünme zamanları yaratmaktır.

”Her şeyi kutuya mı göndereceğim?”

”Her şeyin kutuya girmesine izin verdim diyelim, daha sonra hiç mi düşünmeyeceğim?”

Tabi ki hayır. üzerinde düşünmen ve problemlerini analiz etmen gerekiyor.

Diğer türlü bu bir nevi *bastırma* yapmış olursun. Düşüncelerini kutuya gönderip sonra onlar üzerinde düşünmezsen kendine yalan söylemiş olacağın için kutu yöntemi işe yaramaz.

Çünkü o noktada beynin sana direnç gösterir; *“Ben bu konuyu unutmak istemiyorum, bastırmak istemiyorum. Üzerinde düşünmem lazım.”*

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Dolayısıyla da kutu yönteminde beyninle bir nevi anlaşma yapmış oluyorsun.

"**Şimdilik** üzerinde düşünmeyeceğim ama **daha sonra** tekrar geriye dönüp bakacağım."

Bu anlaşmayı yaptığında da anlaşmaya uyman gerekir.

Eğer anlaşmaya uymazsan bir sonraki zamanda bu kutu yöntemini kullandığında da beynin; "Sen şimdilik diyorsun ama daha sonra üzerinde düşünmeyeceksin." der ve o zaman da yöntem işe yaramaz.

Bu *düşünme zamanını* nasıl yapabilirsin?

Düşünme zamanında birçok farklı yolla zamanını değerlendirebilirsin. Bunu her gün yapabilirsin ya da haftada 2-3 kere olabilir.

Kendinle başbaşa kalabileceğin çok da uzun olmayan, özel bir zaman belirle. 20 dakika ya da yarım saat olabilir. Bunu kendi kendine seans yapmak gibi düşün.

Otur. Eline bir kağıt ve kalem al çünkü not alarak gitmek önemlidir. İstersen telefonuna ya da bilgisayarına da kaydedebilirsin.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Daha önce kutuya gönderdiğin ne varsa kutudan geri çağır. Bunun yanında o an aklına gelen, üzerinde kafa yormak, düşünmek istediğin, o dönemde kendini geliştirmeye çalıştığın ya da odaklandığın belli konuları da düşünmeye zaman ayırabilirsin.

Yaklaşık yarım saat üzerinde düşündükten sonra tekrar o ana kadar üzerinde düşündüğün konular neyse o anlık kutuya girmesine izin verirsin ve düşünme zamanını tamamlamış olursun.

Bu arada eğer her gün düşünme zamanı yapıyorsan bazı günler yapmayabilirsin. Sürekli her gün yapmak zorunda değilsin. Bazen belli konuların birikmesini beklemek gerekir. Ama düşünme zamanı seanslarını özellikle ilk dönemlerde sıkça yapma ihtiyacın olabilir.

Önemli Noktalar

Kutu yönteminde ilk dönemlerde bazı noktalara dikkat etmen faydalı olacaktır:

1. Kutu yöntemini stres düzeyinin çok yüksek olduğu konularda ilk etapta kullanmamanı öneririm çünkü bu konular seni zorlayabilir o nedenle kademeli olarak geçmek faydalı olabilir.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Eğer stres düzeyinin çok yoğun olduğu konular geliyorsa bu sefer düşünme zamanını daha ön plana alıp, üzerinde kafa yorup beynini rahatlatman gerekebilir.

Bu noktada bu süreci hızlandırabilmek ve düşünme zamanını daha kaliteli hale getirebilmek için psikolojik destek alman iyi olabilir.

2. En çok yapılan hata düşünme zamanını atlamaktır. Dolayısıyla tercihen düşünme zamanını için terapi seansları gibi kendine randevu verebilirsin. Haftanın belirli günlerinde belirli saatleri planlayabilir ve bunu da ciddiyetle uygulamaya dökebilirsin.

3. Kutuya girmesine izin verdiğin belirli konular, nedenini bilmediğin ve çok anlamlandıramadığın duygular olursa bu yöntemi kullanmak zor olabilir çünkü nedenini bilmediğin ve anlamlandıramadığın duygular bilinçdışında birçok noktaya temas ediyor olabilir.

Kutuya da tam olarak ne koyduğunu bilmediğin için bu konularda bir psikoterapi desteği almanı ya da belirli kişisel gelişim kitapları/videolarla bu konuyu gündemde tutup belirli noktaları fark etmeni tavsiye ederim.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Aksi takdirde anlamlandıramadığın konular hayatını bir şekilde etkilemeye devam edecektir, çünkü bilmediğin şeyi kontrol de edemezsin.

Seninle paylaştığım kutu yönteminin, diğer birçok yöntemde de olduğu gibi alışkanlık haline getirilmesi gerekir. Pratik yaptıkça ustalaşırsın.

Kutu yöntemini uygulamayı düzenli şekilde kullanarak alışkanlık haline getiren danışanlarımın çoğu; yaşadıkları karmaşa hissinin biraz daha sakinleştiğini, zihinlerini disipline ettiklerini ve özellikle dikkat sorunlarını da rahatlattıkları konusunda birçok geribildirimde bulundu.

Dolayısıyla basit ama faydalı bir yöntem olduğunu söyleyebilirim. Uygulamanı tavsiye ederim.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

ÖZGEÇMİŞ



Psikoloji lisans eğitimimi 2007'de İstanbul Üniversitesi'nde tamamladım ve *ikinci bölüm (yandal) olarak Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik* alanında da eğitim gördüm.

2009'da Okan Üniversitesi *Klinik Psikoloji yüksek lisans programını* tam burslu olarak tamamladım. Üniversite eğitimimin yanı sıra yurt içi ve yurt dışında birçok uzun süreli psikoterapi eğitimine katıldım.

Psikoloji lisans eğitimi sürecinde *Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nin* Ergen ve Genç Yetişkin servisinde bir dönem staj gördüm.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Yüksek lisans eğitimimde ise yaklaşık iki yıl boyunca klinik birimde depresyon ve kaygı problemlerine yönelik düzenli olarak terapi görüşmeleri gerçekleştirdim. Bu dönemde ülkemizdeki ilk bilişsel davranışçı terapi uzmanlarından ve birçok hoca yetiştirmiş olan *Prof. Dr. Perin Yolaç'ın* asistanlığını yaptım.

Uzmanlık eğitimi sonrasında 2010 yılında *Ankara GATA Psikiyatri bölümü Travma Psikiyatrisi* servisinde özellikle askeri travmalar yaşayan, ağır derecede depresyon ve kaygı problemleri yaşayan *Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB)* tanılı gazi ve malül askerlerle yoğunlaştırılmış bireysel ve grup psikoterapisi çalışmaları gerçekleştirdim.

Psikiyatri kliniğindeki bir yıllık görevimin sonlarına doğru askeri travmaların terapisine yönelik birikimimden hareketle, sonraki yıllarda klinikte ve TSK bünyesinde travma tedavi eğitimlerinde kullanılmak üzere bireysel ve grup düzeyinde uygulanabilecek ayrıntılı bir *psikoterapi eğitim programı ve el kitabı* hazırladım.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

Buradaki görevimin ardından 2011-2012 yılları arasında özel bir hastanenin iki farklı şubesinde psikoterapist olarak görev alarak EMDR terapisi ağırlıklı olarak özellikle depresyon, kaygı bozuklukları, öfke problemleri, çift-aile ilişki problemleri ve cinsel işlev bozuklukları alanlarında yakınmaları bulunan birçok danışanla çalıştım.

Bu çalışmalarımın yanı sıra *Davranış Bilimleri Enstitüsü (DBE)* bünyesinde de danışan gördüm. 2012-2019 arasında, Teşvikiye Nişantaşı'ndaki bir psikiyatri ve psikolojik danışmanlık merkezinde psikoterapist olarak birçok farklı türde sorunlar yaşayan danışanlarımla çalıştım.

Avrupa EMDR Derneği onaylı sertifikalı EMDR uzmanıyım. 2014 yılından beri Türkiye EMDR Derneği'nin (EMDR-TR) denetleme kurulu başkanıyım.

Şu anda danışmanlık, eğitim ve akademik çalışmalarıma devam ediyorum.

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

KAYNAKÇA

EMDR Institute: www.emdr.com

Dworkin, M. (2013). *EMDR and the relational imperative.* Routledge

Leeds, A. M. (2016). *A guide to the standart EMDR therapy protocols for clinicians, supervisors, and consultants.* Springer Publishing Company

Shapiro, F. (2017). *Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR) therapy.* Guilford Publications

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .

YouTube
Kanalıma Abone Ol

EMDR, Psikoloji ve kişisel gelişim alanında her hafta düzenli olarak video içeriklerini paylaştığım YouTube kanalıma
abone olmayı unutma!

ABONE OLMAK İÇİN TIKLA

Uzm. Psk. Cem Gümüş © 2020 - Tüm Hakları Saklıdır .



Olumsuz deneyimler (travmalar) yaşamın kaçınılmaz parçalarıdır. Doğumdan hatta anne karnından itibaren başlamaktadır.

Bir yönüyle hayata bakış açını da şekillendirmektedirler. Dolayısıyla duygusal ve mantıksal olarak iyi bir şekilde sindirilmiş travmalar hayattaki en büyük yaşam öğretmenlerindir.

Kaliteli bir yaşamı nasıl sağlayacağınızı az çok –biliyorsun–
ANCAK

• “İçinden gelmiyor”, “Yapamıyorsun”, “Bitmemiş meselelerin” var.
• Potansiyelini dışarıya çıkaramadığını hissediyorsun.
• Yaşadığınız olumsuz olaylar halen günlük hayatınızı olumsuz bir şekilde etkiliyor.
• Problemlerinin nedenleri ve kendi payın hakkında az çok bilinçlisin ancak tanımlayamadığın birşey sizi engelliyor.
• Kronik strese neden olan türde problemler yaşıyorsun.

Eğer bu tür durumlar yaşıyorsan EMDR yönteminden faydalanabilirsin. Bu kitapta EMDR yönteminin açılımı, tarihi, teorisi, uygulama aşamaları ve merak ettiğin birçok sorunun cevabını bulabilirsin.