

EMDR

(Eye Movement Desensitization and Reprocessing)



Eđitim ve Psikolojik
Danışma Merkezi



Eđitim ve Psikolojik
Danışma Merkezi

www.aynapd.com

EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) terimi; Göz Hareketleri ile Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme Tekniği'nin kısaltmasıdır.

EMDR yönteminin kullanımı, 1987 senesinde, Dr. Francine Shapiro'nun göz hareketlerinin rahatsız edici düşüncelerin şiddetini azaltabildiğini tesadüfen keşfetmesiyle başladı. Dr. Shapiro bu etkiyi travmaya maruz kalmış kişiler üzerinde bilimsel olarak inceledi ve geliştirdi. Shapiro'ya göre, çift yönlü uyaran ile uygulanan bu teknik sayesinde, travmanın beyinde yarattığı fizyolojik sıkıntı giderilmeye başlandı.

Peki, travma nedir? Kısaca, baş etme kapasitemizi aşan her olay travmadır. Travma yaşatabilecek bir olay başımıza geldiğinde; olay ile ilgili görüntüler, düşünceler ve duygular işlenmeden zihnimizde donar. Bu da olayın zihnimizde hep canlı kalmasına neden olur. Yani, geçmiş sürekli olarak bugünde yaşamaya devam eder.

Sağlıklı bir süreçte beyin, olumsuz yaşam olaylarının oluşturduğu duygusal etkileri işleyerek bu yaraları iyileştirir. Eğer şiddetli travmatik yaşantılar arka arkaya yaşanırsa, o zaman beyin bu doğal işleme sistemi sekteye uğrar. Böyle durumlarda deneyimlerle ilgili algılar, duygular, inanışlar, anlamlar sinir sistemi içinde kilitlenip kalırlar. Sonuç olarak; çeşitli psikolojik/psikiyatrik rahatsızlıklar ortaya çıkar. Travma çok farklı psikiyatrik belirti ve rahatsızlıklara neden olabilir. Bunlar: akut stres tepkisi, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), travmatik yas, depresyon, alkol-madde kullanım bozuklukları ya da anksiyete ile ilgili rahatsızlıklar olabilir. Zaman zaman da eski psikiyatrik rahatsızlıkların alevlenmesine neden olabilir. Bunların içinde sık görülen rahatsızlık ise "Travma Sonrası Stres Bozukluğu"dur (TSSB). TSSB'si olan hastaların %80'inde başta depresyon olmak üzere, panik bozukluk, sosyal fobi gibi rahatsızlıklar ortaya çıkabilir.

EMDR Tekniği'nde; danışan, uzmanın kendisine ait iyileşme mekanizmalarını harekete geçirmesine izin vermektedir. EMDR, çift yönlü göz hareketleri ile yapılabildiği gibi dokunsal veya işitsel uyaranla da yapılabilir.



EMDR tamamlandığında beyin, hastanın başa çıkamadığı donmuş halde duran bilişsel çarpıtmaları, yani çarpık algılamaları, içinde yaşanılan zamana ait pozitif bakış açısıyla değiştirmeyi sağlar. Böylece yeni ve doğru bilgiler bilince akmaya devam edebilirler. Travma tedavi edildiğinde geçmişle hesaplaşma biter, daha normal bir yaşamın sürdürülebilmesi sağlanır. EMDR, iyi işleyen bütün yaklaşımlarında olduğu gibi tedavi sonunda hastalarda davranış değişiklikleri olmasını sağlar. En önemli özelliği ise iyileşmeyi daha hızlı gerçekleştirebilme yönüdür. Özellikle, ilk başlarda travma tedavisi yönünde geliştirilmiş ve etkinliği kanıtlanmış olmasına karşın, günümüzde birçok ruhsal rahatsızlığın tedavisinde de etkin bir şekilde kullanılmaktadır.

Psikolog Dr. Ayşegül ÖNK ERAY

Psiko-Onkolog
Yetişkin, Çift/Aile
EMDR
Psikodramatist



Evinden çıkmış annesinin eline tutarak yürüyen bir çocuk hayal edin. So-kağın diğer tarafında ise sahibiyle yürüyen şirin bir köpek geçsin. Köpek birden havlamaya başlasa ve çocuk o sestən korksa ne olur sizce? Annesine sıkı sıkı sarılır belki ve annesi onu sakinleştirir. Yani beyninin sağ lobu “çok korkuyorum kendimi koruyamam” dediği an sol lobu “annen yanında ve güvendesin merak etme. Köpek sadece heyecanlandığı için havladı. Sana zarar vermeyecek” demeyi başarır. Bu hikâyenin devamında ise o çocuk ileride başka bir köpek gördüğünde bu olayın etkisinde kalmaz ve köpeklerden korkmaz. Ancak eğer o çocuk o an bir sebeple sakinleşmezse yani sol lob sağ tarafın “korkusuna” “güvendesin merak etme” cevabını iletemezse neler yaşanır? Bu çocuk her köpek gördüğünde korkmaya başlayabilir, o sokaktan bir daha geçmek istemeyebilir hatta annesinin yanından hiç ayrılamayabilir.

Demek istiyorum ki; biz bir olay yaşadığımızda sağ ve sol loblarımız arasındaki iletişim koparsa, birbirlerine mesajlarını iletemezlerse akış bozulur, tıpkı bir düğüm gibi o olay orada kalır. Ve bizi bir sürü alanda etkilemeye başlar. Bu nedenle o olayla ilgili mesaj alışverişinin sağlanması ve 2 lob arasındaki ilişkinin kurulması bizim yola rahat devam etmemizi sağlar. Bu geçiş için EMDR'dan destek alırız. EMDR o çocuğun korku duyduğu anda yaşanmayan geçişi, üstünden zaman geçse bile telafi etmemizi sağlar.

Çocukların önüne kâğıtlar, boyalar ve farklı materyaller koyarız. Onlara bazı yönergeler veririz ve onları rahatsız eden o düğümleri çözmeye başlarız. Çocuklardan onları rahatsız ya da mutsuz eden anıların resimlerini çizmelerini isteriz. O ana yönelik çeşitli sorular sorarız. Bunu yapabilmek için o anıyı tekrar düşünmelerini, zihinlerinde tekrar canlandırmalarını isteriz. Yaptığımız müdahaleler ile o anının artık onları rahatsız etmemesini sağlarız.

Düğümler çözüldükçe, zorlandıkları alanlarla baş edebildiklerini gördükçe çocukların yüzlerinde harika gülümsemeler, gözlerinde parıltılar görmek ise bu mesleğin en güzel yanı benim için...

Klinik Psikolog Zeynep YETKİN
EMDR,
Çocuk,Ergen, Genç Yetişkin



Hayatımız bir akış içindeyken kimi zaman baş etmekte zorlandığımız yaşam olaylarıyla karşılaşırız. Yaşımıza, becerilerimize veya o an içinde bulunduğumuz şartlara göre bu olaylardan etkilenme biçimimiz değişir. Küçük bir çocuk inşaat gürültüsünün ardından sese karşı duyarlılık göstermeye başlarken orta yaşlarında bir yetişkin gasp sonrasında sokakta yürümekte zorlanabilir.

Olaylar değişir... Değişmeyen tek şey zorlandığımız anlarda beynimizin gösterdiği çalışma şekli olur.

Beynimiz bir olayı yaşarken ona anlam kazandırmak için iki lobunu da aktif olarak kullanmaya başlar. İletişimi sağlayan köprü ile bilgi alış verişi devam eder. Böylece olayın hem duygusal ve hem de analitik bağlantıları sağlanır. Aynı anda hem bir şeyler hissederiz hem de işe yarar bir çözüm buluruz. Bazen öyle bir şey olur ki sahip olduğumuz başa çıkma yöntemleri yetmez ve aradaki köprü artık işini yapamaz hale gelir. Korku, hayal kırıklığı, öfke ya da üzüntü hissettiğimiz bir anda öteki lobdan çözüm için yardım alamayız. Sonrasında göstermiş olduğumuz tepkiler de iki lob arasındaki iletişimin koptuğu böyle anlarda başlar. Farkında bile olmadan geçmiş bugünde devam eder.

Çocukların dünyayı algılayış biçimleri yetişkinlerinkinden daha farklıdır. Onların olaylara yüklediği anlamlar çeşitlilik gösterir. Aynı olay odanın içinde bulunan iki çocuktan birinde kabusa varacak kadar büyük bir etki yaratırken bir diğeri tepki vermeyebilir. Kişisel deneyimler değerlidir. Çocukların anıları ise çok daha değerli...

Çocuklarla EMDR çalışırken onların biriktirdiği anılar bizim en önemli malzemelerimiz olur. Onlarla beraber o anıya geri gideriz. Köprüdeki iletişimi sağlayarak o an lobların birbirinden alamadığı yardımı ağlamasını sağlarız. Resimler, hayaller, hikayeler de bize bu süreçte eşlik eder...

Uzman Psikolog Ceyda YANAR

EMDR,
Çocuk, Ergen



EMDR Deneyimini Yaşayanlar Nasıl Anlatıyor?

Bireysel destek nedir?

Farkında olabilmektir, kendini öğrenmektir.

Kendine bir ışık tutup o ışıkta kendine bakmaktır.

Kendinle ilgili birçok şeyin (ama yine de her şeyin değil) sana ait olduğunu, senin yüzünden, senin sayende olduğunu öğretir, ama aynı zamanda bazı şeylerin hiç de böyle olmadığını gösterir...

Yol göstermek değil, yolların olduğunu göstermektir...

Benim için nedir?

Farkında olmak diye bir şey olduğunu öğrenmektir...

Duygularımla bağlantı kurmaktır. Kendini dinlemeyi öğrenmektir.

Ben olan her şeyin, egoist olmadığını kabul etmektir. Benim de çevremdekiler kadar önemli olduğumu görmektir.

İyisiyle kötüsüyle benim olan, benim yüzümden olanların neden öyle olduğunu anlamaya çalışmaktır.

Bir şeyi sırf olsun istediğin için isteyebilmektir, her şeye bir doğrulama ya da açıklama bulamayacağını da kabul etmektir.

Yol seçmek değil ama seçilebilir yolların olduğunu bilmektir.

Sadece benim yaptıklarımın/seçtiklerimin benim sorumluluğumda olduğunu bilmek değil, başkalarının yaptıklarının da onların sorumluluğunda olduğunu kabul etmektir. Bu süreç bazen yine de çok kafa karıştırır, kafayı çok takmadan kafayı karıştırmak iyidir.

Seanslarda yaşadığım tecrübe inanılmaz. Öncelikle, hayatımın iz bırakan acı zamanlarını tespit ettik. O anları belirleyince iç dünyaya yolculuk başladı. O özel günleri hatırlamakta zorlanacağımı düşündüğüm halde, elime titreşim verildiği ve gözlerimi kapadığım anda o günkü duygularımı bile tekrar hissettim.

Benim ilk seansım için belirlediğimiz gün, babamın boşanma sonrası evden ayrıldığı gündü. İlk hatırlama çok acıydı. Sanki o güne gittim ve babam beni tekrar terk etti.

Gözüm kapalı, elimde titreşim uygulanırken geçen zamanda hatırladıklarımı titreşim durup gözümü açınca sesli olarak paylaştım. Tabii yoğun ağlama ile birlikte... Fakat sonrasında her gözümü kapadığımda (ve titreşimle birlikte) o anı ileri sardırıp farklı şeyleri de hatırladım.

Örneğin; babam yatak odasında dolabını boşaltırken salonda oturanları fark ettim. Ve o anki duygularımı... Bu geri dönüşler arasında hatırladıklarımı anlatırken bile bir şeyler hatırladım. Daha çok o anki duygularımı... Yani, belki yıllarca bana gizlice acı vermiş belli ki yanlış olan duyguları...

Seanslar ilerledikçe farkına vardıklarımınla beraber artık o ilk sahne bana acı vermekten çıkıp sadece anı olarak var oldu. Bunun benim üzerimdeki etkisi inanılmazdı. Kendimi rahat ve daha önemlisi huzurlu hissettim. Çünkü hatırladıkça gördüm ki zannettiğim gibi babam beni terk etmiyor. Sadece evden gidiyor.

Böylece, o anki ilk duygumun yanlış izi beynimden silindi sanki. Hipnoz olmadım ama duygularımın derinine yolculuk yapıp şimdi ölmüş olan babamla ilgili bir yarayı onardım. Çünkü bu yaralar aslında hatırladıklarımızda gizli. Ben o gizi beynimde ortaya çıkarıp görülür yaptım.

Teşekkür ederim...



EMDR deneyimim...

Bireysel destek almaya başladıktan sonraki birkaç ay içinde EMDR metoduna geçtik. Daha önce adını hiç duymamıştım. Hatta başlarda, doğallığı bozulmasın diye ne metodun teorisini konuştuk ne de ben araştırdım. Özellikle o aylarda, her gün, farkında olarak veya olmayarak belki binlerce çağrışım geçiyordu zihnimden. Tabii dikkat dağıtıcı bir sürü etkenden sıyrılmadığım için uçup gidiyorlar, sonra yine geri geliyorlardı ama hem bunları nasıl değerlendirmem gerektiğini bilmediğim için, hem de sözcüklere dökmediğim için, belli bir olgunluğa erişmeden, zihnimde yumak halinde sadece yer kaplıyorlardı.

EMDR'ye başlarken önce, beni derinden etkileyen bir olayı "giriş kapısı" olarak belirledik. Sonrasında tamamen sakin ve dikkat dağıtıcılardan uzaklaştığım seans odasında, bu çağrışımlar ve uyandırdığı duygular yavaş yavaş birbiriyle anlamlı bağlantılar kurarak bir puzzle kartını tamamlamaya başladılar. EMDR yöntemiyle ilerledikçe giriş kapısının temsil ettiği duygular da şekil değiştirmeye ve olumsuz çağrışımları yansız bir hale gelmeye başladı.

EMDR yöntemini bir iç keşif yolculuğu olarak görüyorum ve bu deneyimi yaşamaktan çok memnunum.



Bisiklet

Tren çok yakından geçti sanki bu defa, raylar her seferinde eve biraz daha mı yaklaşıyordu acaba? Bir dünya soru var aklımda, ama soramam, dalga geçerler yine. Oysaki tren her defasında farklı geçiyordu, her geçişinde hissettiğim ses ve titreşim farklıydı. Kimi evin içinden geçiyor gibi... Kırıp dökerek, yeri yerinden oynatarak geçiyordu. Kimi trenler ise daha nazlı geçiyordu; sessiz sakin, sadece ulaşmak istediği yere gidiyorlardı. Anlatılacak hikâyeleri varmış gibi. Kimse bana inanmıyordu, ama her birinin söylediği bir sürü şey vardı ve ben duyuyordum.

Ev çok kalabalık, içimde bir sıkıntı var tarif edemiyorum, korkuyorum. Anneme ne zaman söylesem “ergenliktendir geçer” diyor ve ardından ekliyor, “kızlar öyle çok canım sıkıldı demezler, koca istiyor bunun canı derler, ayıp” der kızardı. Koca istemek? Daha fazla soru sormamam gerektiğini içimde bir yer biliyor.

Bütün kuzenlerim, annem, kardeşlerim herkes ziraat çiftliğinde; eniştem buranın çalışanlarından biri, ağaçlarla ilgili her şeyi bilirdi eniştem. Bir keresinde şeftali ve kayısı ağacını birleştirip tek bir ağaç yaptıklarını anlatmıştı. Aşılıyorlarmış, söz verdi götürüp gösterecek o ağaçları. Ağaçlar nasıl birleşir ki?

Evde herkes bir şey yapıyor, hep beraber kahvaltı sonrası evi temizleme ve öğlen yemeği hazırlama telaşındalar. Bu evde bazı şeyler bizim evimizden çok farklı, bir odada kocaman bir bidonun içinde toz şeker var mesela ya da çuvalarla un. Bakkal gibi. Biz gerektiğinde bakkaldan alıyoruz, ama buraya en yakın bakkala gitmek için trene binmek gerekiyor. Bu yüzden her şey toplu alınıyor. Kahvaltı sofralarından nefret ediyorum.

Hep birlikte temizlik yaparken sürekli holde birleşiyor evin kadın ve kızları, odalardan odalara konuşabiliyorlar aslında, ama bazen heyecanla, hararetle ortaya gelip dakikalar hatta bazen saatlerce ayakta sürekli konuşuyorlar. Bu konuşmalar hiç bitmiyor. Bazen topluca bazen bir köşede 2 ya da 3 kişi, hep konuşuyorlar.

Söyleyemiyorum ama çok sıkılıyorum. Bahçe kapısından Ahmet'in bisikletiyle uğraştığını görüyorum, diğerleri ortalarda görünmüyor, yanına gidip hiç konuşmadan bisikletini alıyorum. Ve pedala basar basmaz evden uzaklaşıyorum. Her pedal daha uzağa götürüyor beni, sağ tarafta tren rayları, dönsem sağa bir anda gelen bir trenin altında kalsam.

Sola dönüyorum sahile doğru, denizi hep sevmişimdir. Belli belirsiz vişne ağaçlarının arasında çalışan işçileri görüyorum, eniştem de aralarında, vişne topluyorlar. Lekesi çıkmazmış, en sevdiğim tişörtümü kirlettiğimde öğrenmiştim. Tişörtüm lekelenmişti oysaki sadece bu çiftliğe geldiğimde kolsuz tişört ve şort giyinebiliyordum. Burası denize yakındı, denizin insanları ehliştirdiğini okumuştum bir kitapta. Neyse bir daha vişne yemem.

Sahile doğru yaklaştıkça yosun kokusu daha da keskinleşiyor, denizde ölmek ne güzeldir.

Hava çok güzel, ağaçların her birini selamlıyorum geçerken, muhteşem görünüyorlar. Çam ağaçlarının önünden geçerken biraz yavaşlıyorum, üzerindeki kozalaklara ayrıca selam vermek gerekir, çok seviyorum kozalakları. Sessizliğin içinde cırcır böceklerinin sesi var, yolda eşlik ediyorlar bana. Bisikletimin sesi, cırcır böcekleri ve kuşlar, sırtımı ısıtan güneş, hep birlikte gidiyoruz.

İyi ki yanımda benimle dalga geçen kuzenlerim, her şeyi eleştiren annem yok; tek başıma, deniz, ağaçlar, kuşlar yosun kokusu, bisikletim ve ben, saçlarım rüzgârda nasıl dalgalanıyor, her bir teli ayrı ayrı dans ediyor. Saçlarımın çok çirkin olduğunu söylüyorlar, ama böyle dalgalanınca güzel hissettiriyor. İyi ki bisiklete binmeyi öğrenmişim.

Bir anda ağızıma gelen toprak tadını hissediyorum. Toprak su olmayınca geçmiyor, temizlemeye çalışırken genzime kaçıyor, ağızımdan çok dizim acıyor. Sağ dizim kan içinde. Uzaktan birileri düştüğümü görüyor, hemen toparlanıp gitmeliyim buradan. O adamları tanıyorum.



Kalkıp hızla pedal çevirmeye devam ediyorum, dizim çok acıyor, kan içinde. Kimse görmeden nasıl temizleyeceğim üstümdekileri? Herkes dalga geçecek benimle yine. Annem çok kızacak. Midem bulanıyor, boğazımda bir düğüm var yutkunamıyorum. Çok korkuyorum, içim üşüyor. Ağaçlar var, kurumuş korkunç görünen ağaçlar. Kargalar yolun ortasındalar.

Tek duyduğum bisiklet zincirinden gelen ses, sanırım zincir tamamen kırılmak üzere, birkaç saniyede bir, bir ses duyuyorum tık – tık sonra bir süre tekrar zincir sesi, yeniden tık-tık.

Ve tam o sırada içim ikiye bölünüyor sanki ve bir yarış başlıyor aramızda, tüm acıyı, kaygıyı, korkuyu unutuyorum. “Hey, ben senden hızlıyım beni yakalayamazsın ki! Göreceksin seni geçeceğim” diyor ama yarışı ben kazanıyorum...

Kulaklık

Önce sesini ayarlamamız gerekiyor, sonra hızını, sanırım her şey tamam. Kulaklıkla uğraşmak bir anda çok başka bir anıya götürüyor beni.

Yaklaşık 3-4 sene öncesi, heyecanla bir akşam iş çıkışı kendime bir kulaklık alıp akşam randevulaştığımız saatte bilgisayarın karşısına geçmiş ve online olmasını beklemiştim ve ışık yeşile döndü, artık online. Ama biraz daha beklemeliyim, hemen yazıp rahatsız etmek olmaz.

Kulağımda önce aranma sesi, sonrasında sıcacık bir "Hello". Çok sıcak bir gülüşü var Meredith'in İngiltere öncesi biraz pratik yapmalıydım. Daha ötesi başka hayatlar hep ilgimi çekmiştir.

Kulaklıktan gelen sesin hızı, yüksekliği her şey tamam ve başlıyoruz. Sistemin adı EMDR. Daha önce duydum, tesadüfen TV'de gördüm, buna rağmen çok fazla bir bilgim yok. Kendimi güvendiğim birine teslim etmenin rahatlığı var içimde. Kulağımda yankılanan ilk tık sesleri, beni en derine götürüyor.

Kulağımdaki sesleri rüyalarım destekledi ve ben henüz 13-14 yaşlarındayken teyzemin evine dönüş yolunda girdiğim kendimi kapatma sürecimin en derindeki kabuğunu da kırdım. O gün bisiklet zincirinden yükselen tıktık sesleri kapanmama ve tüm yaşamımı bir hücrede yaşamama neden olmuştu.

EMDR o bölgeye girdi ve özgürlüğe bir adım daha atmama yardım etti.

Her tık zihnimdeki bir odanın kapısını çalmak gibi. Fütursuzca değil, tüm kapıları tıklattık ve içeri girdik. En derindekilere bile. O kapılar açıldıkça yüzüme çarpan sesler, kokular korkunçtu. Ama artık kapılar açık, odalar düzenlenip ferahlıyor.



Hiçbir zaman desteğe ihtiyacım olmayacağını, her sorunun üstesinden tek başıma gelebileceğimi düşünürdüm. Bu nedenle psikolojik destek düşüncesi bana hep uzak gelirdi. Ancak bir dönem bir noktada tıkanırdım. Pek de inanmayarak, ama son çare olarak destek almaya başladım. EMDR tekniği ile de bu süreçte tanıştım. Herkesin geçmişten gelen, belki farkında olmadığı, ama hayatını bloke eden travmaları muhakkak vardır. Kurtulmak için sihirli değnek istersiniz. İşte bu değneğin adı EMDR.

Önce geçmiş travmalarınızla yüzleşiyorsunuz. Bu bazen çok kolay olmuyor. Zorlu bir süreç... Ama pes etmeyin. Çalışmalar ilerlemenize göre bazen tek seans, bazen birçok seans şeklinde olabiliyor. Bu sürecin sonunda sizi bloke eden kötü anının, artık sizi çok da rahatsız etmediğini hissediyorsunuz. Bu çok mucizevi... İşin en güzel yanı da bu noktadan itibaren o konu ile ilgili hayatınıza daha olumlu duygularla devam edebilirsiniz.

Bu konuda size düşen en önemli şey ise hayatınızı gerçekten olumlu manada bir adım öteye taşıma isteğiniz. İstemediğiniz sürece, en etkili bilimsel yöntemlerin bile bir işe yaramayacağına inanıyorum.

Ben kendimdeki değişikliği hayretler içerisinde fark ettim. Hayatındaki tıkanmalardan kurtulmak isteyen herkese de, bir EMDR'dan destek almalarını öneririm.



Bundan 4 yıl önce bir markette kasiyer olarak çalışıyordum, işimi seviyordum ve mutluydum. Ta ki başıma o talihsiz olay gelene kadar... Aynı iş yerinde çalışan, bana zarar geleceğini düşünmediğim hatta “kardeşim” dediğim biri tarafından bir yere kapatılıp işkence görüp, tecavüze uğrayana kadar insanlara güvenim de sevgim de sonsuzdu. Sizlere neler yaşadığımı anlatmayacağım çünkü anlattıkça hatırlamak istemiyorum. Fiziksel olarak vücudum morluklarla ve darp izleriyle doluydu. Tek isteğim ölmektir. Geceyi karakolda geçirdim, sabah adliyeye gittiğimde yakalandığımı duyduğum o an çok mutlu oldum ama hala korkuyordum, görmek istemiyordum ki görmedim. Aslında bana söylenen yakalandığıydı, oysaki intihar etmiş. Ben bunu çok sonra öğrendim. Ben hapiste zannediyorken o boğazın derinliklerindeymiş. Ablam beni psikoloğa götürdü ilk gittiğim psikolog beni hastaneye yatırmak istedi, ben kabul etmedim derken başka psikoloğa gittik. O da içime sinmedi, beni tedavi edebileceğine inanmadım, derken başka psikolog ve “Evet” dedim “Bu bana yardımcı olabilir” ve tedavi süreci öyle başladı. Ölmek isteyen, erkeklerden korkan, güvenini tamamen kaybetmiş olan ben; hayata döndüm. “Asla evlenmem” diyordum, evlendim. Aslında benim içimde çok güçlü bir kadın varmış, bunu bu süreçte öğrendim. Evet, görüşmeler sırasında çok kötüydüm, hayata tutunmaya çalışıyordum ve tutundum. Korkularıyla, bu hayatla nasıl baş edebileceğimi uzmanım bana gösterdi. Zaman zaman EMDR’la çalışmak çok kolay olmasa da sonrasında hayatımı çok kolaylaştırdı. İşimi değiştirdim, 45 kilodan 36 kiloya düşmüştüm. Yemek yemeye başladım, hayata güzel bakmaya başladım, en önemlisi de kendimi buldum.

Aslında herkesin içinde güçlü bir taraf var; sadece biz bunu tek başımıza kullanmayı başaramıyoruz. Bizi biz yapan çoğu şeyin aslında farkında değiliz. Bu süreç, bu anlamda çok önemli; bizi biz yapan ne varsa çıkartıp buluyoruz.



Korkularımızla baş etmeyi başarıyoruz ve gücümüzü kullanmayı öğreniyoruz. Ben bu sürece başlamamış olsaydım belki de hayatta olmazdım. Evet, çok ciddiym çünkü ölmeyi çok düşündüm. Ama şimdi o kadar güçlü bir kadını ki hiç kimse, hiçbir şey yıldırıyor beni. Yeniden bir erkeğe güvenmek mucizeydi benim için, evlenmek mucizeydi. Ben bunu başardım, çalıştığım uzman sayesinde. İşimde başarılıyım ve mutlu bir evliliğim var. Destek almaktan korkmayın, görüşmelerin size yardımcı olacağını unutmayın. Psikoloğa gitmekle deli olmayız, aslında aklımızı daha iyi kullanmayı öğreniriz. Bu aslında toplumsal bir önyargı... Bunun beni engellemesine izin vermediğim ve korkularıyla yüzleştığım için şimdi çok daha mutluyum.



Meğer her şey, düşünmeyi bırakınca başlıyormuş! Zor bir çocukluk geçirdim, etkilerinin bu kadar uzun vadeli olacağını hiç tahmin edemeyeceğim kadar zormuş meğerse. Açıkçası EMDR'ye biraz şüpheyle yaklaştım, kuşağına sesler veriyorlar, ellerinde titreyen bir top oluyor, biraz fantastik de gelmişti. İlk seansa biraz heyecan biraz korku ile başladım ve sonra, hayatımdaki çoğu şey değişti...

Kafamda yaratmaya çalıştığım, bilişsel enerjimin tamamını harcadığım, düşünerek kaygılarımı yok etmeye çalıştığım dünya yavaş yavaş ufukta kaybolmaya başladı. Öyle ki artık düşünemiyordum, yani kafam gitmişti, yüreğim gelmişti. Hani derler ya, "içinden nasıl geliyorsa" diye, aynen o EMDR. İçinden ne geliyorsa onu anlattığın, ona tanık olduğun, içini, seni anlatan bir şey. Küçükken annemle yaşadığım bir anımı çalıştık mesela, annem bir anda balık oldu, o anı yaşadığımız oda suyla doldu ve beraber yüzmeye başladık. Oysa kötü hislerim vardı o anıyla ilgili, aklıma geldikçe kötü hissediyordum; GİTTİ İçim, özüm, en içimdeki o anıyı ait olduğu yere, çocukluktaki-üzücü-anılar-kütüphanesine geri götürdü. Ben, beyni akıllı zannederdim; meğerse değilmiş. Bunu, ilk Diyet Kola'da anlamıştım. Beyne tatlandırıcı verdiğinde onu şeker zannediyor, oysa o şeker değil, o kadar kalorisi yok, ama o tamamen düz mantığa sahip olduğu için, "ya kesin şeker bu" diyor.

Bir zamanlar çok popüler bir kitap vardı: "Yüreğinin Götürdüğü Yere Git" isimli, EMDR o'dur işte; aklının değil, yüreğinin götürdüğü yere gitmektir. Oraya gidince, bir şekilde oraya varınca anlıyorsunuz ki muhteşem bir varlıksınız, inanılmaz mücadele yöntemleriniz var ve aslında mucizevi kurtuluşlar sergiliyorsunuz. Sinema filmi çekilirken, aynı anda bir de sinemanın perde arkası çekilir, aslında neler yaşandığının perde arkasını görürsünüz. EMDR sizi perde arkasına götürüyor ve hayatınızın tehlikeli sahnelerinde dublör kullanmadan nasıl da bu sahneleri canlandırdığınızı öğreniyorsunuz.

Kendi hayatınızın sahne arkasını merak ediyor musunuz?

*EMDR için alternatif slogan: Özünüzle tanışın!



Ben 19 yaşımdayım. Liseyi daha yeni bitirdim ve üniversiteye başlayacağım. Eylülde Ayna'da bir danışmanla çalışmaya başladım ve 7 ay düzenli olarak her hafta geldim. Ben ve danışmanım t artık sorunlarımı kendi başıma çözebileceğimi düşündüğümüz için devam etmiyorum, süreci sonlandırdık. Bu yıl sınav senemdi ve psikoloğa gelmemin asıl sebebi son 2 yıldır uyku ve nefes alma problemimin olması ve bunu sınav senemde çözüp çalışmalarımı etkilememesini istememdi. Biraz bu sorunlarımdan bahsetmek istiyorum. Uyku sorunu olarak artık gecenin 4'ünde kalkıp uyuyamama mı dersiniz yoksa direkt 4'e kadar uyuyamama mı dersiniz bilemem ama bende bu ikisi de vardı. Aynı gün değil tabii ki ama düzgün uyuyabildiğim gece sayısı çok azdı ve bu okul hayatımla birlikte sosyal hayatımı da çok etkiliyordu. Nefes alma sorunu olarak da bildiğiniz nefes alamıyordum. Yani teknik olarak düzgün alabiliyordum ama bana yetmediğini ve bu yüzden de tıkanırdım hissediyordum. Bunları psikolog nasıl çözebilir diye düşünüyor olabilirsiniz ama gitmediğim doktor kalmadı. Uyku polikliniğine bile gittim ama hiçbir sorun bulamadılar hatta buldukları tek sorun 'hafif horlama' oldu. Modern tıp çözüm bulamayınca sorunlarıma, ben de psikologdan yardım almayı düşündüm. Ve hiç düşünmeden söyleyebilirim ki verdiğim en iyi kararlardan biri oldu. Başlarda açıkçası hiç çekingen davranmadım; direkt bütün sorunlarımı anlattım çünkü sorunlarımın neler olduğunu ve bunları çözmek istersem danışmanımla iş birliği yapmam gerektiğini biliyordum. Bu sayede zaten kısa sürede bütün sorunlarım yok denecek kadar azaldı. Eğer bu yazıyı okuyan biri olursa, ona en çok söylemek istediğim şey de bu zaten. Çözüm odaklı olmak. Bence bu hayatı daha kolay yaşayabilmeyi sağlayan bir yöntem. Bir sorun olunca en mantıklı olan o sorunu çözüp hayata devam etmek. Ağlamak, zırlamak, yakınmak ve bu konu hakkında hiçbir şey yapmamak sizi de yanınızdakileri de yıpratıyor. Tabii bu benim görüşüm, ne diyor 19 yaşındaki bu kız dersiniz sizi yargılamam. Neyse yazıma devam edecek olursam, bu 7 ay boyunca tabii ki sadece nefes alamama ve uyku sorunlarım üzerinde durmadık. Ben buraya gelmeden önce duymadım ama EMDR diye bir alet var, ellerinize telefon titreşimi gibi titreşim veriyor ve bu sayede daha çok odaklanıyorsunuz ve beyninizdeki bütün düşünceler akıyor. Bu teknik sayesinde sadece bu iki sorunu değil bilmediğim binlerce sorunu çözdük aslında. Kendi hakkımda bilmediğim bir sürü şeyi öğrendim ve bu açıkçası daha çok olgunlaşmamı sağladı. Neyi sevip neyi sevmediğimi, nelerin beni rahatlattığını, nelerin strese sebep olduğunu öğrendim.

Bu da bana yanımda danışmanım yokken hayatımda bir sıkıntı yaşadığımda nasıl tek başıma halletmem gerektiğini öğretti. Bu sayede o yokken bütün sorunlarımı en az hasarla atlatmaya başladım. Mesela danışmanımın bu çalışmaları, görüşmeleri yapmamış olsaydım bu yılki Almanca dil sınavımda yoğun stresten dolayı uyuyamayacak ve nefes darlığım yüzünden sınavda çok kötü yapacaktım çünkü psikoloji insanı en yükseğe de çıkarır, en dibe de batırır. Bu çalışmalar, görüşmeler sayesinde Almanca sınavımda aşırı stresli olmama rağmen sınav anında onu kontrol edebildim ve başarıyla geçtim. Ayrıca üniversite sınavında da hiç olmadığım kadar sakinim. Diyeceğim o ki, eğer bir psikolojik sorunuz varsa burası onu çözmek için en güzel yer. Bazı insanlar vardır “Deli miyim? Gelmem ben” diye gelmezler ya da böyle yerlere geldiği süre boyunca inatlaştığından işi hem danışman hem de kendisi için çok zorlaştırırlar. Ama sorunlarla boğulup hayatı zorlaştırmanın hiçbir mantığı yok. En iyisi psikolojinizi düzeltmek ve hayatınıza mutlu devam etmek. Bana hayatı daha da güzelleştiren ve kolaylaştıran bir yer olduğu için Ayna Danışma Merkezi'ne ve özellikle de danışmanıma çok teşekkür ediyorum. Kendisi bu 7 ay boyunca bütün sorunlarımı çok güzel dinleyip onlara müthiş mantıklı çözümler getirdi. Şu an mutluyum ve umarım ilerde de mutlu olacağım, bu onun dedikleri sayesinde. Her şey için teşekkürler. Yazım da okunuyorsa birileri tarafından, size de okuduğunuz için teşekkür ederim. Umarım size birkaç şey katabilmişimdir.



Kızımın bir travma sonucu gerçekleşen konuşma bozukluğu için bir arkadaşımın tavsiyesi üzerine Ayna'ya gelmeye başladık. Geldiğimiz ilk gün uzmanımız ile kızımın ve bizim genel bilgilerimizi paylaştığım bir görüşme yaptım. O gün, kızım sürece dâhil olmamıştı, yalnızca beni bekleme odasında bekledi ve uzmanımızla küçük, ayaküstü bir sohbeti oldu. Fakat buna rağmen 1 saatlik görüşmeden sonra bile merkezden ayrılırken farkı hissettik. Bu konuda o ilk izlenimin çok önemli olduğunu düşünüyorum. Çünkü uzmanımız hem kızımla hem de benimle çok içten ve samimi bir iletişim kurdu. AYNA'daki deneyimimiz hem oyun içerikli bireysel görüşmeler hem de EMDR'di. Bu süreçte kızımın kardeş kıskançlığını da en az hasarla atlatabildik.

Kızımın yaşadığı travma sonrası benim de bu konudan etkilendiğimi ve aslında bu konuyla ilgili rahatlamam gerektiğini düşündüğünden uzmanımız beni bir başka değerli bir yetişkin uzmanına yönlendirdi. Ve şimdi diyorum ki, iyi ki öyle yapmış. Çünkü gerçekten kendi içime dönmem, bazı şeyleri farklı gözle görebilmem açısından uzmanımın da bana katkısı oldukça fazladır. Örneğin, ben kendimi bildim bileli temkinli, çokça evhamlı bir insanımdır. Genelde çevrem tarafından gelen "Boş ver, Rahat ol." gibi telkinlere fazlaca maruz kalırım. Evet, ben de rahat olmak isterim ama bu halim bana rahatsızlık verse bile engelleyemediğim bir dürtü var. Sanki o olumsuz ihtimali düşünmesem her şey daha kötü olacak. Bu durumu tartışırken uzmanımın bana söylediği tek bir kelime beni çok etkiledi. Bu tespiti benim için çok kıymetli; teşhis edilmiş bir hastalık gibi. Bu tecrübe bile aslında her görüşmenin bir insanı aslında çok da basit gibi dursa da tek bir kelimeyle bile rahatlatılabileceğini bana gösterdi. Uzmanım ile birlikte EMDR yöntemini de bizzat tecrübe ettim ve gerçekten, gerek günlük hayatta gerekse geçmişte bizi çok etkileyen anılarımızın revize edilebileceğine şahit oldum. Artık hayata istediğim gözle bakabildiğimi düşünüyorum. Tabii ki her şey sihirli değnek değmiş gibi bir anda olmuyor ve olmaz da. Ama en azından bu sürece başlamak bile önemli. Kızımın şuanki durumuna gelecek olursak, hem daha sosyal bir çocuk oldu (ki çekingenlik de yaşıyorduk), hem de konuşma bozukluğu düzeldi. Bunlar somut kazanımlarımız. Bence buradaki tecrübelerimizin bize en büyük katkısı birbirimizi anlamayı ve nasıl davranmamız gerektiğini öğrenmiş olmamız. Evet, belki her zaman uygulayamıyoruz ama en azından yanlış yola girdiğimizde yolun yanlışlığını fark edebiliyoruz ve doğru yolu bildiğimizden, hatamızdan dönebiliyoruz.

Tüm Ayna PD ailesine teşekkür ederim, iyi ki varsınız.



Aynı süreci paylaşan bir anne:

Okullar açılmıştı ve ilk haftalar her şey güzeldi. Dersler ve sınavlar başlayınca endişelenmeye başladık. Çünkü okulda gördüğü dersleri, evde çalıştırırken anlattığım konuları çok kısa sürede unutuyordu. Dikkatini ya da konsantrasyonunu toplayıp ödevleri tamamlayamıyordu. Dikkat eksikliği de çokça duyduğumuz bir tanımlamaydı. Ergenliğin de getirdiği öfke patlamaları evdeki ses düzeyini arttırmıştı. Ve evde yükselen sesler, bağırarak, sakince konuşarak anlaşamamak çok kötü hissettiriyordu. Genelde sakince konuşarak anlaşmışımız oğlumuzla iletişim kuramamak, her konuşmanın kavga ile bitmesi çok üzücüydü. Okuduğumuz ergenlik konulu kitapların ötesinde bir şeydi, yaşadıklarımız. Hal böyle olunca bir uzmana danışmak istedik ve güvendiğimiz bir arkadaşımızın referansı ile Ayna PD'den randevu aldık. Uzmanımızın bizi karşıladığı günü unutamayız. Gülümsemesi, ses tonu öyle rahatlatıcıydı ki... O odada olup tanışmak bile iyi gelmişti bize. İlk seans tanışma, ikinci seans sorunlarımızı gündeme getirme. Sonrası oğlumla bire bir görüşme şeklinde devam etti. Birebir görüşmeler sonrası uzmanımız ile tekrar bir araya geldik ve üzülenek öğrendik ki bir önceki yıl okulda maruz kaldığı zorbalığın ürünüymüş yaşadıklarımız. Travmayı atabilmesi için EMDR uygulamak istediğini anlattı. Her hafta mutlaka görüşüyordu oğlumla. Ve en önemlisi oğlum için uzmanımız "abla" oluvermişti. EMDR süreci devam ederken okulda yaşadığı problemleri, belki kimseye anlatamadıklarını, endişelerini anlatmaya başlamıştı. Her seans sonrası rahatlamış gördük oğlumuzu. Uzmanımız, bize de oğlumuzun ergenlik gereksinimlerini, duyulma ihtiyacını, dinlenme ihtiyacını anlatmıştı. Seanslar devam ettikçe evdeki ses düzeyimiz düştü, kavgalarımız azaldı. Oğlumuz okulla barıştı. Kendisini değerli hissetmeye başladı. "Ergenliktir geçer" demediğimiz için mutluyuz. Uzmanımızla, göremediklerimizi gördüğümüz için rahatız. Oğlum için yaptığım en iyi şeyin oğlumla uzmanımızı tanıştırmak olduğunu söyleyebilirim.

Ve oğlu:

Nasıl yazacağıma bilemedim ama sizin sayenizde ev, okul ve normal hayat-taki ilişkilerim daha olumlu oldu. Ben Ayna'ya ilk geldiğimde inarak gelmemiştim fakat uzmanımla tanıştıktan sonra acaba gerçek olabilir mi diye düşündüm. Ondan sonra zaman ilerledikçe ona olan güvenim arttı ve onun verdiği güven hissiyatı benim birçok sorunumu çözmeme yol gösterdi.





Eđitim ve Psikolojik
Danışma Merkezi

www.aynapd.com

www.aynapd.com



Eđitim ve Psikolojik
Danışma Merkezi

İnönü Cad. Aydoğan İş Merkezi No:12
K.7/20 - 34734 Sahrayıcedit / Kadıköy İSTANBUL
Tel: 0216 385 30 10 - ayna@aynapd.com

