Ruhsal Uyanış®



YENİ BAŞLAYANLAR İÇİN

EMDR REHBERİ

BAŞLANGIÇ KILAVUZU

INSTAGRAM

TELEGRAM

YOUTUBE

FACEBOOK

TANUH ACADEMY®

Önsöz

‘Bilinçaltımda geçmişin birçok yükünün biriktiğini hissediyorum’

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

‘Hislerim bazen olaylara karşı aşırı tepkisel cevap vermeme neden oluyor, 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’

‘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’

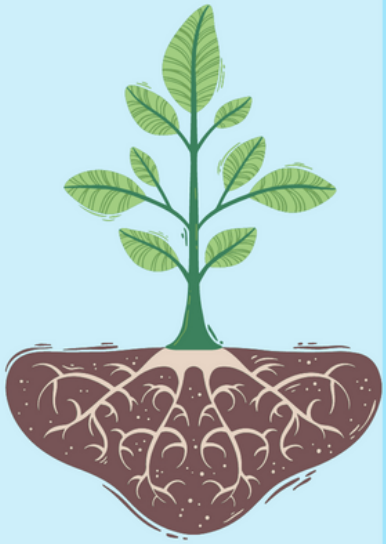
Önsöz

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

EMDR, günümüzde dünyada travma çözümü denilince akla ilk gelen terapi yaklaşımlardan biridir.

Travma denilince aklımıza daha çok depremler, afetler, kazalar, ölümler gibi büyük olaylar yani makro travmalar geliyor. Ama mikro travma dediğimiz olaylar da vardır.

Eleştirilmek, yargılanmak, küçük düşürülmek, dalga geçilmek, yalnız hissetmek, önemsenmemek, değersiz ve yetersiz hissetmene sebep olan 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.

1. Göz Hareketleri

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

Göz hareketlerinin olumlu etkilerinden birisi de çağrışımları hızlandırmasıdır.

Ritmik bir şekilde belli bir uyarana odaklanırken yani beyne göz hareketleriyle çift taraflı uyarı verirken başka olayları da daha kolay hatırlamak mümkün olabilmektedir. Altta yatan bilinçdışındaki asıl önemli olan olaylara ulaşma şansı yakalanabilmektedir.

2. Duyarsızlaştırma

Duyarsızlaştırmayla o olayı hatırladığında gelen bedensel ve duygusal hislerinin artık eskisi gibi etkili olmaması ve gerçekten geride kalması sağlanır.

Örneğin;

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

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.

3.Yeniden İşlem

Olayla alakalı duyarsızlaşmanın yanında, olaya bakış açısının da değişip dönüşmesidir.
Örnekteki dalga geçilme travmasına duyarsızlaştırmanın yanında yeniden işlemede sağlandığında bu olaylara daha gerçekçi ve mantıklı açıdan bakabilmeye başlarsın.

EMDR Yönteminin Gelişimi

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

TANUH ACADEMY

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. Bunun üzerine araştırmalar yapmaya karar vermiştir.
Francine Shapiro, 1991 yılından itibaren yöntemine EMDR-Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme adını vermiştir.
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 kurmuştur.

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. Ülkemizde EMDR terapisi böylece kullanılmaya başlamıştır.

Adaptif İşleme Teorisi

EMDR, adaptif bilgi işleme teorisine dayanır.
Bu teoriye göre zihin 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
- Duygular
- Bedensel hisler
- Davranışlar

Örnek durum: 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: “Ben ne yaparsam yapayım annem beni beğenmeyecek, bir kulp bulacak. Yetersizim, beceriksizim. O nedenle 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 övüp 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 tetiklenebilir ve o noktada kendini diğerleriyle karşılaştırınca daha kötü hissetmeye başlayabilirsin. Yöneticinin gözünde kendini değersiz, yetersiz hissetmeye başlayabilirsin.

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

O zamanın koşullarına bağlı olarak belki bu düşünce adaptif ve uyumluydu. O yüzden bu tür bir düşünceyi/kararı kabullenmek o şartlarda işe yarasa bile şimdi yaşanan olaya aynı bakış açısıyla bakmak seni sıkıştırabilir. Nedeni kendine gereğinden fazla yüklenmendir.

Bu noktada, geçmişteki o olay tetiklendiğinde aynı duygu buraya yansır ve kendini sıkışmış hissedersin. Burada daha da kötü olan; farkında olmadan yaşamını sabote etmeye başlarsın. O zaman da "Ben biliyordum, bak gördün mü işte ben zaten yetersizim." düşünceni bir nevi beslemiş olursun.

Tüm bunlar bilinçdışı düzeyde olduğu için böyle hareket ettiğinin farkında olmazsın. 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. O an bilinen yolun işe yaramadığını hatta zarar verdiğini görememektir. Yüzleşmek, kafa yormak ekstra enerji gerektirdiği için bildiğin şekilde devam edersin.
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.

Doğal İyileştirme Mekanizmasını Aktive Etmek

EMDR'de doğal, psikolojik çözüm mekanizmasını devreye sokup oradaki virüsleri temizleyip sistemin tekrardan verimli bir şekilde çalışmasını amaçlıyoruz.
Örneğin: parmağında bir yaralanma oldu. Normal şartlarda beden yaralanan yeri sen farkında olmadan iyileştirir.
Burada yapılması gereken şeyler; yarayı temiz tutmak, gerektiği şekilde sağlığına dikkat etmektir. O zaman pansumanla birlikte yara kapanmaya başlar.
EMDR'de de biz psikolojik yaraları iyileştirmeyi engelleyen faktörleri ortadan kaldırıp, psikolojik iyileştirme sürecinin doğal olarak aktive olmasını amaçlıyoruz. EMDR'de yara ve travmalara doğrudan odaklanmayı amaçlarız.

EMDR Yönteminin Uygulanabileceği Durumlar

EMDR, travmaların etkilerini geride bırakmada kullanılır. Travmalar iki gruba ayrılır:
Makro travmalar ve mikro travmalar.

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…

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.

Mikro Travmalar

Terapilerde daha çok uğraştığımız konuların mikro travmalar olduğunu rahatlıkla söyleyebilirim. Çünkü mikro travmalar daha yaygındır. Herkes mutlaka az ya da çok mikro travma yaşıyor.

Eleştirilme, aşağılanma, dalga geçilme, anlaşılmama, takdir edilmeme, ihmal edilme, duygusal istismara uğrama, 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.

EMDR Terapisinde Çalışılabilecek Sorun Türleri

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.

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

Bitmemiş Yas Süreci

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

Değersizlik ve Yetersizlik Hissi

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

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

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 birer travmadır.
Her yaptığın kavga her işlenmemiş sorun aslında bir travmadır.

Ailevi Problemler

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

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

Sınır Koyma Sorunları

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

Performans Kaygısı

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

Performans Geliştirme

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 travmalar olabiliyor. Bu yüzden de doktorunuzun da yönlendirmesiyle birlikte EMDR terapisiyle bu konular işlendiğinde fiziksel rahatsızlıklarda da belli oranlarda rahatlama olabilmektedir.

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.

Diğer Psikiyatrik Sorunlar

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.

Bilinçaltı Temizliği ve EMDR

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

Not: Başlıkta daha çok bilinen adıyla ‘’bilinçaltı’’ yazdım ancak doğrusu bilinçdışıdır. Çünkü psikolojide ‘’bilinçüstü’’ diye bir kavram yoktur.

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 etkiledi ile ilgili birçok şeyi içeriyor.

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.

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?

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.
- 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.

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

0 X Karşılaştığın Durum = 0

Bilinçdışındaki kirlerini tetiklemeyen bir durumla karşılaştığında aslında herhangi bir problem de yaşamazsın.

Bilinçdışı Kir X 0 = 0

Bilinçdışı kirleri içinde hissedebilirsin. Düşünerek temas kurabilirsin. Ancak bu bilinçdışı etkenler uykudadır. Onları tetikleyecek herhangi bir olay yaşamayınca bir problem de yaşamazsın.

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

EMDR ile Bilinçdışı Temizliği

"Bilinçdışı kirler" aslında işlenmemiş travmaların sonucunda öğrenilmiş kalıplardır. Bu kalıplar yukarıda gördüğün gibi

Gerçekçi olmayan düşüncelere,

Yoğun duygulara,

Bedensel hislere

Sorunlu davranışlara neden olur.

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 takmama

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

Muhtemelen 2. seçeneği uygulayıp kafaya takmama yolunu seçiyorsun.

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

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

Yüksek Düzeyde Uyarılma
Bunalma Hissi
Zihin fazla yüklenir, verimsizleşir

Orta Düzeyde Uyarılama
Kontrol Hissi
Zihin sağlıklı şekilde çalışır

Düşük Düzeyde Uyarılma
Hissizlik
Zihin kaçınma modundadır, verimsizleşir

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 varamayacağını bilirsin.

Mavi Alan:

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

Sarı Alan:

- Bedensel olarak bazı değişiklikler fark edersin. Bu hisler dikkatini dağıtacak yoğunlukta değildir.
- Duygularının verdiği hislerin 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.
- 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.

Peki sonraki adım nedir?

Kırmızı alandaysan: Uyaran miktarını -kaslarına yüklenen ağırlığı- azalt.

Mavi alandaysan: Uyaran miktarını -kaslarına yüklenen ağırlığı- artır.

Sarı alandaysan: Sorunlar ya da travmalar üzerinde düşünme.

Bonus Bilgi

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

EMDR Terapisinin Uygulama Aşamaları

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.

EMDR Terapisinin 3 Aşaması

EMDR terapisinde zamanı 3'e bölerek çalışıyoruz.

Geçmiş-Şimdi-Gelecek

- Yaşadığın bir problemi düşün. 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. 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.
- 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.

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

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

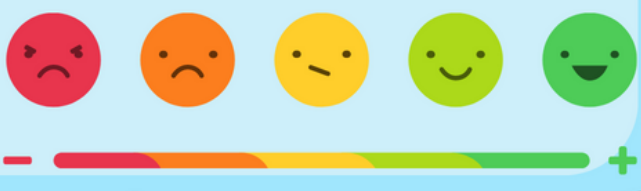
1.Basamak: Değerlendirme

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 karşılaşabileceğimizi 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,
- Hangi tür durumlarda tetiklendiği,
- Sorunu devam ettiren şartların,
- Stres faktörlerinin neler olduğu,
- Sorunların dışındaki yaşamının,
- İlişkilerinin, 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.
- Seanslar nasıl yürütülüyor, seansların yapısı, mantığı nedir gibi konuları da ele alıyoruz.
- 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.
- Bunların dışında hazırlık aşamasında, çift taraflı uyaranın mantığı, EMDR terapisinin aşamaları, tolerans penceresi modeli gibi noktalar üzerinde de dururuz.

TANUH ACADEMY

3.Basamak: EMDR Uygulaması

- Olayları işlemeye başladığımızda da 3 basamakla standart bir EMDR seansını yürüttüğümüzü söyleyebilirim.
- Bu basamaklar:
- Hedef Seçimi
- Duyarsızlaştırma ve İşlemleme
- Kapanış

EMDR

1.Hedef Seçimi

Bu aşamada belirlediğimiz konular listesinden faydalanabiliriz. Öncelikle o günkü seansımızda hangi olay, travmayı ele alacağımıza karar veriyoruz.

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

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.

Üzerinde duracağımız konuyu belirledikten sonra belirlediğimiz olayın duygularını biraz tetikleyip bu duyguları seans odasına getirmemiz gerekmekte.

O olayı düşündüğünde;

- Aklına neler geliyor?
- Gözünün önüne ne gibi görüntüler geliyor?
- 5 duyuyla alakalı neler yaşıyorsun?
- Hissettiğin duyguların, bedensel hislerin neler? gibi soruların cevaplarını hızlı bir şekilde alıyoruz.

Örneğin: seni terapiye getiren temel sorunun özgüven sorunu. Kendini diğer insanların arasında yeterli hissetmiyorsun. Diğerlerinin seni her an eleştirebileceklerini ya da aşağılayabileceklerini düşünüyorsun.

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.

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.

Hedef olay: Ortaokulda dalga geçilme
Olumsuz düşünce: "Eziğim, kendimi savunamam."
Olumlu-Gerçekçi düşünce: "Kendimi savunabilirim.", "Olduğum halimle iyiyim."
Duygu: Utanç, kızgınlık, kaygı, üzüntü
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. 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.

2.Duyarsızlaştırma ve İşlemleme

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

- "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.

- 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.”

- Açıklama kısmından sonra olayı işlemeye başlıyoruz.

- 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;

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

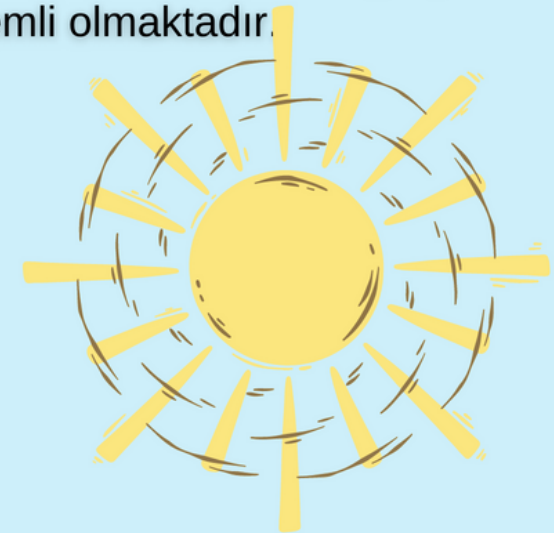


3.Kapanış

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



4.Basamak: Geri Bildirim

- 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.

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.

TANUH® ACADEMY





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.
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. 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 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.
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.

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

Ama 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.

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 TERAPİSİ HAKKINDA SIK SORULAN SORULAR

EMDR Terapisinde Göz Hareketlerinin Amacı Nedir?

- EMDR ile birlikte belirli anıları, travmaları yeniden işleme sürecinde olaya odaklanırken gözlerini belli aralıklarla, ritmik olarak sağa sola hareket ettirmeni isteriz.
- EMDR, yaşantısal bir terapi yaklaşımıdır. Herhangi bir şekilde bilgi ya da ders verme, danışmanlık gibi didaktik yöntemleri içermez.
- 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 nedeni ile henüz beynin yapısı, işlevleri kesin bir şekilde bize gösterilememektedir.

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

- **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. Dikkatin 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."
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.

- **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 aktivasyonla birlikte beynin bütünsel olarak çalışma imkânı oluyor.

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.

- **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.

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 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. Böylece kısa süreli belleğin sadece olumsuz deneyimlerle bağlantılı hislerle, duygular ile 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 kapasitesini 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.

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 olabilmektedir.

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 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 imkânı doğmaktadır. Nörolojik nedenlerden dolayı da göz hareketlerinin bu konuda belirli avantajları vardır. 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 dokunma
- 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.

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.
- Dolayısıyla hipnoz ve EMDR arasında belli bağlar olmakla birlikte birbirinden çok farklı oldukları noktalar da vardır.
- Hipnoz aracı bir yöntemdir.
- 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.
- 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.

EMDR Hipnoza Benzer Mi?

- EMDR'nin kendine göre bir teorisi vardır. Psikopatolojiye belli bir bakış açısı, farklı türde problemlerle alakalı özel yöntemleri, prensipleri, manevraları, teknikleri bulunmaktadır.

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

- 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.

- 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.

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

- 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 kişi hipnozda duygu dalgalanmasını iyi yönetemezse kişinin yeniden travmatize olma ve hipnozdan zarar görme riski vardır.

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

- Hipnozda 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.

- 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 noktada da EMDR'de farkında olmadan bilinçaltıyla 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 ve açık olmasıdır.

Dolayısıyla hipnoz ve hipnoterapiyi iyi bir uzman yapıyorsa EMDR gibi bu yaklaşımlarda etkili olabilir. Her iki yöntemin de belirli avantajları vardır.

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 bilinçdışındaki belirli bastırılan materyallere, belirli duygulara hızlı ve derinlikli bir şekilde ilerleme şansı verebilmektedir. Ama şunu hatırlatayım; eğer çalıştığın kişi iyi bir uzman değilse bu süreçte tekrardan travmatize olma gibi belirli riskler olabilmektedir.

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

EMDR Terapisinin Zararları ya da Yan Etkileri Var Mı?

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.

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. Diyelim ki parmağına bir kıymık battı ve kendi kendine de çıkamayacağın için steril bir iğneyi alıp o kıymığın olduğu yere batırıp yavaş yavaş o kıymığı çıkarmak gerekir.

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.

Peki, bu dalgalanmalar önemli bir sorun mudur?
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.

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

Erken doğum riski ya da takip altında olan bir durum yoksa duygu dalgalanmalarının sıkıntı yaratmayacağı yönündedir.

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

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 şikâyet, sıkıntı, zarar yaratmadığını ve EMDR uygulamasına bir engel oluşturmayacağını söyleyebilirim.

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

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.

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

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

Travmalara Duyarsızlaşmak İyi Bir Fikir Mi?

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.

Soru 1: Duyarsızlaştırmayla duygularımı bastırmaya, affetmeye mi zorlanacağım?

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.

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

Eğer geçmişteki belli davranışlarınla alakalı, çocuklarına, arkadaşlarına, 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.

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.

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.

ÖRNEĞİN: Babanla hem olumlu hem olumsuz deneyimlerin olduğunu farz edelim. Ona hem kızgınsın hem de içinde ona karşı sevgi hissediyorsun ve baban vefat etti…

Babanı düşündüğünde aklına gelenler; sadece son dönemde yaşanan acılar, belki de onunla yaşadığın olumsuz deneyimler…
Hatırladığında seni kötü hissettirse bile bu olaylara dönüp, bunları işleyip, duyarsızlaşmak seni korkutabilir.

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. Hiçbir anı silinmez. Yaşadığın her anı bilinçdışında kayıtlıdır.

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.

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.

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.

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.

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

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

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.

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 seni tetikliyor, bu sorunlar yaşamını nasıl etkiliyor, bu sorunların dışındaki yaşam kaliten nasıl, işin, ilişkilerin, pozitif, güçlü tarafların neler?” gibi birçok konuda bilgi toplanır.

2. seansla birlikte daha detaylı bilgilere doğru yavaş yavaş geçiyoruz. Eksik bilgileri tamamlamak için danışana 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.

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



Dolayısıyla belli yaşantılarından ve anılarından 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.

Son aşamada da EMDR'nin hazırlık kısmının tamamlanması var. Hazırlık kısmının tamamlanmasında da bir oryantasyon aşaması vardır. Burada EMDR terapisi nedir, neden işe yarar, teorisi nedir gibi konular için birkaç dakikalık konuşmaya zaman ayırıyoruz.

Ayrıca, 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?

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. 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. 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.

EMDR Terapisinin Faydalı Olması İçin Kaç Seans Gerekir?

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

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.

EMDR terapisinin süresini belirleyen faktörler nelerdir?

1.Tekli ve Çoklu Travma Ağları

Seni terapiye getiren konunun tekli bir travma mı yoksa birçok travmanın birikimi mi olduğu konusudur.
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.

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.

Özgüven sorunu, değersizlik sorunu gibi belirli, önemli, kronik durumlarda en az 15-20 seanslık bir çalışma gerekebilir.

2.Terapi Motivasyonun Düzeyi

·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.

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

3.Terapiste Güven ve Açıklık

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.

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.

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.

- 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

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.

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.

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.

EMDR Terapisinin Etkileri Kalıcı Mı?

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; hatırladığın, yerini, zamanını, dahil olan kişileri, içinde bulunduğun durumları net bir şekilde anlatacağın olaylarda EMDR terapisini etkili bir şekilde kullanabiliyoruz.

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. 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. 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?” Tabi ki hayır.

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.

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.

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 olaylar 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.

“Aynı durumla karşılaşsam, 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.

TANUH® ACADEMY

EMDR Terapisti Seçerken Nelere Dikkat Etmeliyim?

1.-2.düzey EMDR terapisi eğitimini tamamlaması ve düzenli süpervizyon alması

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

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.



EMDR Terapisi Alanlara Öneriler

Seansa Gelmeden Önce Yapılabilecekler

Seanslarda hangi noktaların işlenmesinin faydalı olabileceği konularda 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?'
- 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.

- Terapiden beklentilerin/hedeflerin

- Beklentilerin/hedeflerin doğrultusunda terapi sürecindeki ilerleme hızın konusunda memnun musun? Değilsen bunu seansta konuşabilirsin.

- Seanslarda mutlaka üzerinde durulması gerektiğini düşündüğün konular/anılar/olaylar

Buraya yazdıkların içerisinde önceki haftadan kalan ya da daha ön plana çıkan, 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.

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 zihnin 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;

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.

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.

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 beynin 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.

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.

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.

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.

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

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.

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.

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.

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.

Rahatlatma konusunda kutu yönteminin birçok danışanımda fayda sağladığını söyleyebilirim.

Kutu yöntemine geçmeden önce bunun mantığını anlaman çok önemli. 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.

“Bitmemiş bir mesele” şeklinde kalır. Daha kötüsü, eğer gündüz üzerinde düşünmeyip bastırıyorsan bu sefer gece kendinle baş başa kaldığında ya da uyumaya çalıştığında aklına gelebilir.

Yapılmamış birçok iş vardır. Kendinle baş başa 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.

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 olur. Böylece sonrasında daha uygun ve verimli bir şekilde işleme şansın olabilir.

Kutu yöntemiyle birlikte yaşadığın karmaşa ve bunalma hissi geçip rahatladığında, tekrar düşünme sürecine geçerek bu süreci daha verimli hale getirebilirsin. Bir nevi zihnini disipline etme olarak düşünebilirsin. EMDR çalışmalarında da bu yöntemi aktif olarak kullanıyoruz.



Kutu yöntemini nasıl uygulayabilirsin? Bunu 5 madde halinde açıklarsak;

1.Kutuyu oluşturmak:
İlk olarak zihninde rengi, şekli, büyüklüğü net olan bir kutu canlandırmanı istiyorum. Kutunun kapatılabilir bir kutu olmasına özen göster. İstediğin zaman açıp kapatabileceğin bir kapağı olsun.

2.Kutunun muhafaza edileceği yerin belirlenmesi:
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. 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 vermeye devam etmek:
Aklında olan şeylerin kutuyu girmesine izin verdikten sonra dikkatini o an neye vermek istiyorsan ona vermeye devam edebilirsin. 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. “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.

Çünkü o noktada beynin sana direnç gösterir; “Ben bu konuyu unutmak istemiyorum, bastırmak istemiyorum. Üzerinde düşünmem lazım." 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.

Düşünme zamanında birçok farklı yolla zamanını değerlendirebilirsin. Bunu her gün ya da haftada 2-3 kere yapabilirsin. Kendinle baş başa 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.



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.

Sürekli her gün yapmak zorunda değilsin. Bazen belli konuların birikmesini beklemek gerekir. Ama düşünme zamanı seanslarını özellikle ilk dönemlerde sıkça yapma ihtiyacın olabilir.

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. 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 zamanı 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. Anlamlandıramadığın konular hayatını bir şekilde etkilemeye devam edecektir. Çünkü bilmediğin şeyi kontrol de edemezsin.

Kutu yönteminin, diğer birçok yöntemde de olduğu gibi alışkanlık haline getirilmesi gerekir. Pratik yaptıkça ustalaşırsın. Kutu yöntemini düzenli şekilde kullanarak alışkanlık haline getiren danışanlarımın çoğu, yaşadıkları karmaşa hissinin biraz daha azaldığı, zihinlerini disipline ettikleri ve özellikle dikkat sorunlarını azalttıkları konusunda birçok geribildirimde bulundu. Dolayısıyla kutu yönteminin basit ama faydalı bir yöntem olduğunu söyleyebilirim. Uygulamanı tavsiye ederim.

Özet olarak;

- İlk önce seni hayatında şuan rahatsız eden ya da geçmişte yaşanmış ama bugününde de sürekli kafanın içinde tekrar eden konuları (duygu-düşünce-durum) başlıklar altında topluyoruz.

- Zaten şu anda yaşadığın duygunun, düşüncenin, durumun nedeni geçmişte yaşadığın ve aşamadığın bir şeyin tekrarı. Ama farklı şart ve koşullarda olduğu için zihnin hiçbir şekilde o zamanki anı alıp bugün ile eşleştirdiğini anlayamıyor. Bunu fark ettiğinde çözümlenme kendiliğinden gerçekleşiyor.

- Böylece bugününü de temizlenmiş, yaşanan sorunu çözümlemiş oluyorsun. Dolayısıyla zihinde ve düşüncede daha sağlıklı bir birey haline gelmiş oluyorsun.

- Kitapta anlık kaygı, endişe vs.den bahsedilmiş. Temele indiğimizde onlar da geçmişten getirdiğimiz bir takım korkularımızdan ibaret. Zaten korkularımız olmasaydı şu an o kaygı, endişe vb. duyguları yaşıyor olmayacaktık.

Konuları belirledikten sonra;

- Maddeleşme yapıldıysa, ilk konuya ait yani o duygu düşünce ya da durama ait hissi bulman gerek.

- İlk nerede, ne zaman, kaç yaşında, nasıl bir ortamda yaşadın.

- Bugün benzer neleri yaşıyorsun ya da ne tür durumlar sende o hissi uyandırıp seni aynı duygu ve düşünceye sürüklüyor. İlk ve sonu buldun mu aradakiler genelde uygulamayı yaparken aklına (batır batır) gelebiliyor.

- Bu verileri temin ettikten sonra işlemeye başlıyoruz.

- Rahat bir oturma pozisyonunda mümkünse omurga dik duracak ayaklar da aynı şekilde, eller kucağında, başımız dik ve karşıya bakarken sadece gözlerimizi sağ sola oynatacağız.

- Yani başımız sabit kalacak. Ve ilk duygu ya da düşünceden başlayacağız. Gözler sağ–sola giderken o kelime ya da kelimeleri tekrar etmeye başlayacaksın. Örneğin: kendime inancım yok/kendime inanmıyorum gibi… en az 30 dk boyunca devam edilir. Fakat iadeli 1 saat yapmaktır.

- Ağlama krizi, esneme gelebilir yine de bırakmadan devam etmen gerek. Yanında su, peçete bulundurman bu açıdan önemli. Birkaç saniyelik ara verip sonuna kadar etmelisin.

- Bitirdiğinde eğer çok yorgun hissediyorsan gidip dinlenebilir, uyuyabilirsin. Mümkünse idrakinin gelmesi için hemen sonrasında telefon, TV vs. sarılmaman, kendinle kalıp içsel olarak düşünmeye müsaade etmen gerek…

- Benim için en önemli kısmı; gerçekten ama gerçekten şu ana kadar kendi üzerimde denediğim tüm yöntemler arasında belki de en iyisi… Çünkü insanların içi dipsiz bir kuyu, nerede ne olduğunu, ne çıkacağını ve neyi saklamış olabileceğini bilmiyorsun. Ama bu yöntemle ya da ben ekstra şeylerde uyguladığımdan bilmiyorum, bazen yok artık dedirtecek şeyler ortaya çıkabiliyor…

TANUH ACADEMY

Ruhsal Uyanış®

Bize Ulaşmanız İçin Sosyal Medya Linkleri

TELEGRAM

YOUTUBE

YOUTUBE 2

FACEBOOK

FACEBOOK 2

INSTAGRAM

TANUH ACADEMY®