

İÇİMİZDEKİ İNSANLAR

DR. ŞENİZ ÜNAL

ALT KİŞİLİK HİKÂYELERİ



Remzi Kitabevi



DR. ŞENİZ ÜNAL, Notre Dame De Sion Fransız Kız Lisesi'nin ardından, Boğaziçi Üniversitesi'ni bitirdi. Boston Üniversitesi'nden İşletme (MBA) ve Bilişim Sistemleri (MS in MIS) konularında master dereceleri aldı. İş yaşamında pek çok sektörde görev yaptı, 2000 yılından itibaren kendi kişisel gelişimine de önem vererek bu alanda çalışmaya karar verdi. Tek bir alana bağlı kalmayıp çok çeşitli konularda yerli ve yabancı pek çok uzmandan ders aldı.

Myss'in Chicago'daki iki yıllık enstitüsünü bitirerek onun çalışmaları konusunda sertifika almış tek Türk'tür. (Arketip Çalışması – CMED Institute).

Kişisel gelişimin psikoloji uzmanlığına dönüşmesi için İstanbul Ticaret Üniversitesi'nde, Uygulamalı Psikoloji bölümünde master yaptı. Arel Üniversitesi'nde ise Klinik Psikoloji Doktora programını tamamladı. Bir süre Gelişim Üniversitesi'nde Yardımcı Doçent olarak akademisyenlik yaptı. Halen farklı üniversitelerde konuk öğretim üyesi olarak çeşitli dersler vermektedir. Kurumsal eğitimler ve danışmanlıklar da gerçekleştirmektedir. Türk Psikologlar Derneği'nin asil üyesidir.

2004 yılında AY Danışmanlık ve Eğitim Merkezi'ni kurdu ve kişisel çalışmalarının yanı sıra, farklı eğitmenlerin workshop'larını da merkezinde düzenledi. 2012'den itibaren sadece kendi terapilerine odaklanarak, kendi merkezinde çalışmalarını sürdürmektedir.

Dr. Şeniz Ünal, duyu odaklı terapiler ve regresyon terapisi başta olmak üzere, farklı ekolleri birleştirerek psikolojik danışmanlık vermektedir. Bireysel, çift, grup ve kurumsal çalışmaları vardır.

Bu arada Debbie Ford'un *Secret of the Shadow* isimli kitabını *Gölgenin Sırrı* adıyla Türkçeye çevirdi (Ötesi Yayınları, 2002).

www.senizunal.com

Instagram: @dr.senizunal

Facebook: Dr. Şeniz Ünal

DR. ŞENİZ ÜNAL

İÇİMİZDEKİ İNSANLAR

Alt Kişilik Hikâyeleri



Remzi Kitabevi

İÇİMİZDEKİ İNSANLAR / Şeniz Ünal

© Remzi Kitabevi, 2019

Her hakkı saklıdır.

Bu yapıtın aynen ya da özet olarak
hiçbir bölümü, telif hakkı sahibinin
yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

Yayına hazırlayan: Nesrin Arslan

Kapak: Keremcan Gümüştaş

ISBN 978-975-14-1935-4

BİRİNCİ BASIM: Şubat 2020

Kitabın basımı 2000 adet yapılmıştır.

Remzi Kitabevi A.Ş., Akmerkez E3-14, 34337 Etiler-İstanbul
Sertifika no: 10705

Tel (212) 282 2080 Faks (212) 282 2090
www.remzi.com.tr post@remzi.com.tr

Baskı: Seçil Ofset, 100. Yıl Mah. Matbaacılar Sitesi
4. Cad. No: 77 Bağcılar-İstanbul
Sertifika no: 44903 / Tel (212) 629 0615

Cilt: Çifçi Mücellit, 100. Yıl Mah. Matbaacılar Sitesi
5. Cad. No: 24-25 Bağcılar-İstanbul
Tel (212) 629 4783

Önsöz

Gövdeleri geniş, çok uzun boylu, ulu ağaçların arasından ormanın derinliklerine doğru yavaş yavaş yürüyordum. Yer yer güneş sızıyordu aşağıya. Az ileride, biraz açıklık yerde durdum. Bir ağacın arkasından, yaşlı, ufak tefek, kahverengi tulum giymiş, hafif sarsak biri çıktı. Şaşırdım. Hiç böyle birisiyle karşılaşmayı beklemiyordum.

— Merhaba, sen kimsin?

— Benim adım Kasım, kararsız Kasım.

— Hayatımda çok büyük yer kaplıyorsun, yoruyorsun beni... Neden hayatımdasın?

— Senin için bir şey doğru olmadığında kendini belli ediyorsun, kararsızlık hissediyorsun, erteliyorsun ve o zaman da o konu hakkında daha fazla düşünmeye veya alternatif bulmaya vaktin oluyor.

— Geçmişte bana nasıl fayda sağladın acaba?

— Yanlış kararlar almamana, yanlış yollar seçmemene veya yol yanlışsa bile en az hasarla ilerlemene yardım ettim.

— Seninle barış yapmak, anlamak istiyorum. Bunun için neye ihtiyacım var?

— Sana işaret verdiğimin farkına var! Benim aslında çok faydalı olduğumu kabullen! Beni içselleştirmen gerekli.

— Seni içselleştirmezsem ne olur?

— Giderek her konuda daha fazla zaman kaybedersin, kaygılanırsın...

Gözlerimi açtığımda birden nerede olduğumu anlayamadım. Etrafıma bakındım, sonra San Diego'da bir otelin balo salonunda olduğumu hatırladım. Debbie Ford'un "Shadow Process –

Gölge Çalışması”na katılmak için oraya gitmiştim. 11 Eylül’ün ilk sene-i devriyesiydi, daha önceki senelere göre az katılımcı vardı, 100 kişi civarındaydık. Alt kişiliklerimizle ilgili, yönlendirmeli meditasyon çalışması yapmıştık. Bizi rahatsız eden “gölge” yönle-
rimizi keşfetmek, onları anlayarak dönüştürme amaçlıydı bu çalışma. Ben kararsızlığımdan çok şikâyetçi-ydim, çalışmak için onu seçmiş-tim. İçimdeki kararsız ile tanışmak beni çok etkilemişti... 18 sene geçti, hâlâ gözümün önünde, hırpani kılıklı hatta biraz da pis birisiydi. Benim içimden öyle birinin çıkmasına şaşır-mış-tım.

Neredeyse yarım asıra yaklaşmış olan hayatıma geri dönüp baktığımda, o an çok da önemli görünmeyen ancak hayatımı etkilemiş dönüm noktalarını sıraladığımda yukarıda bahsettiğim çalışmanın çok ayrı bir yeri vardır.

Yirmili yaşların sonuna kadar hayatın inişli çıkışlı düz bir çizgi gibi gittiğini zannediyordum. Kader, hayat amacı temalarıyla boğuşup, çocukluğumdan beri sürekli duyduğum “Her şey alın yazımızda yazılıdır” cümlesinin etkisiyle depresif duygular içindeydim. “Her şey zaten yazılıysa niye çabalıyorum ki zaten iş olacağına varır” diyordum ancak onu da yapamıyordum. İçimdeki “kapana kısıldım” duygusuyla sürekli bir arayış içindeydim. O zamana kadar aldığım matematik lisansı (kimya mühendisliğine giriş-çıkış da vardı) ve üzerine işletme ve bilişim sistemleri mastırları sayesinde iş görüşmelerimde daha onuncu dakikada iş teklifi almama rağmen bir yerde uzun süre kalamıyordum. Kapana kısılmak duygusuyla mücadele edebilmek için kısa süreli, proje bazlı işlere yöneliyordum. Analitik zekâm da iyi olunca, çalıştığım yerde “öğrenme, adapte olma” faslı çabuk bitiyor ve ilk fırsatta başka iş arayışlarına giriyordum.

Ve otuzlu yaşlar... Otuzla beraber hayat mücadelesi daha zorlaştı, sevdiklerinin hastalıkları ve hatta kaybı, en yakınlarından yenen kazıklar, hayallerinin gerçekleşmemesi... Aslında çok ciddi bir depresyona girebilirdim ancak içimdeki “isyan-kâr” izin vermedi, kapı kapı dolaştırdı beni.

Yine bir işten ayrıldığım dönemde babam, hayatımın en kıymetli öğretmenlerinden biri, bir gün beni aradı: “Seni insan kaynakları kongresine yazdırdım, git bir dolaş, belki bir iş bulursun” dedi. O kongrede kişisel farkındalık adına ilk defa dünyaca meşhur bir kişiyi dinledim. Tony Buzan “mindmap” (akıl haritası) hakkında bir konuşma yaptı ve ben öyle etkilendim ki kongre çıkışında kişisel gelişim konularındaki ilk kitabımı aldım; *NLP Zihnini Kulanma Kılavuzu?* Kitap beni başka kitaplara ve eğitime yönlendirdi. Benim için yoğun bir okuma, arama ve anlama süreci başlamıştı. Kitaplara olan sevgim ise beni bambaşka bir yola soktu ve Debbie Ford’un *Secret of the Shadow* (Gölgenin Sırrı) kitabını Türkçeye tercüme ettim. O kadar etkilendim ki kitaptan, Debbie ile tanışmak için San Diego’ya gittim ve yukarıda anlattığım deneyimi orada yaşadım. Onun koçluk programına katılmayı düşündüm, hatta yüzde 50 burs da kazanmıştım ancak “özgür” tarafım belirli bir programın sınırlarına hapsolmayı istemedi. Ondan deneyimlediğim teknikleri halen kullanıyorum ve onu hep rahmetle, şükranla anıyorum.

Okudukça, öğrendikçe yeni kapılar açıldı önümde. Her açılan kapı kafamda yeni soru işaretlerine neden oldu. Hastalıkların bilinçaltı ve psikolojik sebeplerine merak saldım. Yaş itibariyle büyüklerim, hatta benim jenerasyonum bile hastalanmaya başlamıştı ve özellikle kendine çok iyi bakan kişilerin de kanser gibi sebebi net belli olmayan hastalıklara yakalanmaları beni meraklandırmıştı. Bu konuyla ilgili olarak Türkiye’de ve dünyada çeşitli çalışmalara, atölye ve workshoplara katıldım: Biyolojik Çözümleme, Yeni Alman Tıbbı, Simonton Kanser Programı gibi...

Sonra Caroline Myss’i keşfettim, ilk defa ruhsallık konusunda bana kapı açan değerli insan... Ondan eğitim almak için iki sene boyunca düzenli olarak Chicago’ya gidip geldim. Eğitimde içimizdeki alt kişilikleri, arketipler olarak yorumladık, onların gölgelerine, yaydıkları ışıklara baktık. Myss bana fiziksel hastalıklara başka pencerelerden bakmayı öğretti. Halen dahi, onun sertifikalı tek Türk “Arketip danışmanı”yım.

Bir gün keşiflerimi çevremdekilere heyecanlı heyecanlı anlatırken, yakın arkadaşlarımdan biri “Hadi sen de bana yaptırırsana alt kişilik meditasyonunu” dedi. Önce karşı çıksam da ısrarına dayanamayıp yaptırmayı denedim. Çok etkilendi, “Sana yapılanların hepsini bana yaptırırsana, oralara gidecek ne maddi imkânım ne de lisanım var,” deyip ödeme yapmayı bile teklif etti. Ben “Yok artık, ne parası! Hem bilmem nasıl olur?” deyince “Olur olur hem de çok iyi olur, bana çok faydan olur” diyerek beni teşvik etti... İyi ki de öyle yapmış sevgili arkadaşım, o kendisini bilir, çok teşekkür ederim! Daha sonra ondan duyan geldi, ben de cesaretle-nip etrafıma duyurdum ve kendimi “kişisel gelişim uzmanı” olarak buldum. İlaç sektöründeki işim gereği kalabalık gruplara eğitimler veriyordum ancak bu bambaşkaydı. Karşımdakine odaklanırken, kendi keşfimin de hızlandığını fark ettim. Bireysel danışmanlık vermek aklıma, kalbime, ruhuma iyi geldi. Küçük gruplarla çalışmak da keza öyle...

İçimdeki arketipler, alt kişilikler kendilerine uygun çalışmalara yönelttiler beni: “bilge” sağ ve sol beyni dengeli besleyebileceğim, “öğrenci” en iyi öğretmenden öğrenebileceğim, “özgür” dünyayı gezerek kapana kısılmayacağım, “keşiş” kendimle baş başa kalarak derinliklerime ineceğim kapılar buldular bana...

2004 senesinde kişisel gelişim danışmanlığı merkezimi açtım. Eğer insanlara ruhsal olarak destek olacaksam, akademik bilgiler ve resmi onaylar da lazım dedim ve tekrar okula döndüm. Psikoloji mastırı yaparken regresyon (geri gidip, travmanın, sıkıntının köküne, kaynağına inmek) terapisi ile tanıştım. Hipnoz eğitimi ararken karşıma çıktı regresyon. Benim gibi çok analitik, somut, ispata dayalı verileri seven birisine ilk başta o kadar şaşırtıcı ve yutulması zor geldi ki... Geçmiş hayatlar, hayatlar arası yerler, ışığa kavuşmamış ruhlar, kutsal rehberler... Ancak merakım ve deneyimlerim önyargılarımı bastırdı ve regresyonun Amerika, Avrupa, Asya ekollerinde nasıl uygulandığını öğrendim. Halen karşımdaki danışan neye inanırsa ona göre çalışıyo-

rum. Geçmiş hayat, bilinçaltı hikâyeleri, DNA'dan akan bilgiler, Freud'un yalancı hatıra teorisi...

Virginia Satir'in yaklaşımı da çok iyi geldi, birkaç çalışmaya katıldım. Freud'den sonra buzdağına farklı perspektiften baktım. Bu arada doktora eğitimi de aldım, klinik psikoloji alanında, yardımcı doçent oldum. Bir yandan kendi merkezimde danışan görmeyi sürdürürken, çeşitli üniversitelerde dersler de vermeye devam ediyorum.

Şimdilerde “çiftler için duygu odaklı terapi”nin resmi uygulayıcısı olma yolunda Dr. Leslie Greenberg ile çalışıyorum. Ülkemizde her ne kadar çoğu insan tamam oldum bittim dese de, Greenberg'in eğitimlerinde tanıştığım çok deneyimli kişiler bana ölene kadar eğitimin ne kadar gerekli, büyütücü ve sağaltıcı olduğunu bir defa daha gösterdiler. Sadece eğitimlerin içeriği değil, kahve molalarında yapılan sohbetler bile çok ilham verici olabiliyor.

Katıldığım tüm çalışmalar, aldığım tüm eğitimlerin karışımıyla, bilinçaltını da aktif kullandığım eklektik bir terapi modelim oldu. Eskiden iki saatlik regresyon seansları yaparken artık bir saatlik duygu odaklı, imgeleme dolu psikoterapiler yapıyorum. Psikanaliz ve psikodinamik yaklaşımlara göre terapistin daha aktif olduğu bir çalışma stilim var. Danışanlarımı duygularının rehberliğinde “içlerindeki insanlar”la tanıştırıyorum, onların yansıttıklarını fark ettirmeye çalışıyorum. Yakın zamanda keşfettiğim “işsel aile sistemleri terapisi”ni de içgüdüsel olarak uyguladığımı fark ettim. Çok heyecanlandırdı bu keşif beni. Demek ki doğru yoldaymışım dedim kendi kendime...

Tüm danışanlarımın hikâyeleri eşsiz ve biricik. Kitapta ki me yer vereceğimi düşünürken danışanlarımın hikâyelerinin başkalarına ilham olabilme potansiyelleri önceliğim oldu. Bir de terapisinin üzerinden zaman geçmiş danışanlarıma yer vermek istedim ki terapinin yaşamlarındaki etkisini ve dönüşümlerini uzun vadeli olarak okurlara aktarabileyim. Bazı çalışmalar daha uzun sürdüğü halde kitaba sığdırabilmek için yazarken

seans sayısını azalttım. Kitapta yer alan 9 vakanın en eskisi 12, en yenisi ise 2 yıl önce tamamlandı. Zaman duyguların rehberliğinde bilinçaltı ile çalışmanın güzelliğini bir kez daha kanıtladı bana.

Benim için yaranın kaynağına inebilmek esas oldu her zaman. Yarayı iyileştirdikten sonra da hayat amacını keşfetmeye odaklanmak... Bunun için rehber de duygularımız ve duygularımızın işaret ettiği ihtiyaçlarımız. Ancak maalesef yara iyileşti, işimiz bitti diyemiyoruz hiçbir zaman, çünkü hayat yeni yaralar açıyor. Yaralar belki bitmiyor, ancak insan kendini tanıdıktan ve anladıktan sonra yaraların iyileşme süreleri hızlanıyor, kolaylaşıyor. Bunu en iyi kendimden biliyorum! Son olarak bu kitabı yazmam için beni cesaretlendiren, yayına hazırlamamda desteğini esirgemeyen dostum Melike İlgün'e teşekkür ederim.

Dr. Şeniz Ünal
İstanbul, Ocak 2020

Hayatlar

DENİZ T., 13

“Aşırı kontrol düşküniyüm ve mükemmeliyetçiyim.”

MELEK Ç., 43

“Annem öldüğünden beri derimin altında bir şey yürüyormuş gibi hissediyorum.”

CAN E., 54

“Her ayın başında büyük bir enerji kaybı yaşıyorum. Saat gibi işliyor, hiç sekmeden...”

RAHŞAN T., 80

“Sınava girince kilitleniyorum. Sanki yerime başkası geliyor.”

ŞİRİN Y., 100

“Her defasında bir daha yapmayacağım, sinirlenmeyeceğim diyorum...”

SİBEL S., 133

“Zaman zaman lekeli görüyorum. Sanki birden gözümün önüne böyle bir sis perdesi geliyor...”

EYLÜL D., 148

“Takıntılı titizliklerim var. Yani temas sevmiyorum.”

RÜYA T., 192

*“Ben hep üzgündüm zaten. Kendimi bildim bileli
üzgündüm.”*

MERAL H., 218

*“Bir şey var, adını koyamadığım, kendime bile itiraf
ederken zorlandığım, eksikliğini hissettiğim...”*

Deniz T.

“Aşırı kontrol düşkünlüyüm ve mükemmeliyetçiyim. Her şey benim istediğim gibi olsun istiyorum. Bu beni sinirli yapıyor. Sürekli asabiyim. Çenemi sıkıktan dişlerim ağrıyor. Sonuç olarak da odaklanamıyorum. E o zaman da yaptığım iş iyi olmuyor. Bu beni daha da sinirli yapıyor. Böyle bir sarmal...”

Soğuk bir kış ikindisiydi. Bir önceki seanstan kalan notları son kez kontrol edip arkama yaslandım. Gözlerimi çalışma odamın penceresinden görünen sokağa çevirdim. Belediyenin yeni yıl için yaptığı süslemelerin ışıkları yanmaya başlamıştı bile. Birkaç gün sonra yılbaşıydı. “Demek ki akşam yakın” diye geçirdim içimden. Ne çabuk akşam olmuştu yine. Ne çabuk bir yılın daha sonuna gelmiştik.

Yılın bu zamanında danışanların da, seansların da sayısında artış olurdu. Geçen yılın muhasebesi, bir önceki yılbaşı verilip de tutulamayan sözlerin vicdan azabı, yıl bitmeden son bir gayret kendin için bir şey yapma arzusuyla randevular artardı. Ama yoğunluğa ve uzun saatler çalışmama rağmen mutluydum, hem de çok mutluydum. İstedğim, hayal ettiğim, yapabilmek için hayatımın rotasını değiştirip, geç yaşımda tekrar üniversiteye gidip eğitim aldığım mesleği yapıyordum.

Çalan telefonla düşüncelerimden sıyrıldım. Arayan asistanımdı. Deniz T’nin geldiğini bildirdi. Asistanıma içeri göndermesini

söyledim, bir önceki seansın notlarını kaldırdım, derin bir nefes aldım. Hazırdım.

Deniz emin adımlarla içeri girdi, kırklı yaşlarının başında çok güzel bir kadındı. Avrupai bir görünümü vardı, kısa sarı saçlı, yeşil gözlü, gülen bakışlı... Giyim tarzı, takıları dikkatimi çekmişti, “Kesin sanatçı” diye geçirdim içimden. Ben sormadan o anlatmaya başladı.

— Geçen ay bir yerde sizin bir yazınıza denk geldim. İlgimi çekti, okuyunca anladım ki sizinle çalışmalıyım.

“Sizinle çalışmalıyım” vurgusu dikkatimi çekmişti. “Yardım almalıyım, danışmalıyım” değil de çalışmalıyım.

— Aslında psikoloji bizim ailede çok konuşulan, yakın olduğumuz bir konu.

Durdu, kendi içinde bir hesaplaşma yaptığı, kararsızlık yaşadığı belliydi. Sonra omuzlarını silkerek devam etti konuşmaya.

— Ağabeyim de psikologdur. Tanırsınız belki. İsmi Z.... T...

Tanıyordum. Çok tanınmış bir meslektaşımı.

— O biliyor mu bana geldiğinizi?

— Yok söylemedim. Bazı terapistler sizin yaptığınız regresyon terapilerine burun kıvrır, biliyorsunuz.

Gülümsedim, haklıydı ancak zaman değişiyordu. Dünyada terapi modellerinin eklektik ve esnek olması makbulken, ülkemizde eskiden sınırlar sert ve katıydı. Yeni rejeryasyon daha deneyimciydi ve farklı tarzların kombinasyonu giderek daha fazla kabul görüyordu.

— Biliyorum.

— O yüzden söylemedim. Şimdi söylesem bir dolu gereksiz tartışma, sorgulama... Halim de vaktim de yok bunlara. Ben sizinle çalışmak istedim, size geldim.

Sustu, gölgelenen bakışlarını önce odada gezdirip, sonra duvarda asılı mandalalarımın dinlendirdikten sonra tekrar gülümsedi.

— Sanatçıyım ben. Önce seramik okudum. Sonra Amerika’da

yüksek lisansımı iç mimari üzerine yaptım. Bu arada öğretim üyeliği de yaptım. Fotoğraf, video, resim, iç mimari, hepsiyle uğraşıyorum. Hem yurtiçinde hem yurtdışında birçok yerde eserlerim sergilendi. Evlendim, boşandım, sonra ikinci kez evlendim ve Türkiye'ye döndük.

Birden sustu, sonra belli belirsiz bir gülümseme geçti yüzünden.

— Böyle anlatınca çok kolaymış gibi oluyor ama kolay olmadı tabii. Amerika'dan dönünce alışamadım hemen Türkiye'ye... Kolay olmadı. Hem taşınmak, eski yerlere geri dönmek, hem de anne olmak... Dört yaşında bir oğlum var. Bir de insan bir kez yurtdışında yaşayınca, artık nereye gitse 'yabancı' oluyor.

— Adı ne?

— Eren.

— Eşinizin adı?

— Hakan.

Eşinin adını söylerken yeşil gözlerinin koyulaşması dikkatimi çekti. Tam bunu not ederken konuyu değiştirdi.

— Aşırı kontrol düşkünüyüm ve mükemmeliyetçiyim ben. Her şey benim istediğim gibi olsun istiyorum. Evde her şey yerli yerinde olsun, benim kurallarına uyulsun, planladığım gibi gitsin bütün günüm... Her şey benim kontrolümde olmalı... Ama tabii bu mümkün değil. Hele İstanbul'da hiç değil. Bir de anneyken, dört yaşında bir çocuğun varken asla. Bu beni sinirli yapıyor. Sürekli asabiyim. Çenemi sıkılmaktan dişlerim ağrıyor. Sonuç olarak da odaklanamıyorum. Yaptığım işe odaklanamıyorum. E o zaman da yaptığım iş iyi olmuyor. Bu da beni daha da sinirli yapıyor. Böyle bir sarmal... Dönüp duruyorum. Attığım her turda daha da, daha da sinirli oluyorum.

— Herhangi bir sağlık sorununuz var mı, peki?

— Evet, evet... Tiroid hastasıyım. Hipotiroidim var. Her gün tiroid hapi içiyorum. Bir de son birkaç senedir öfke atakları yaşıyorum, özellikle regl olmadan birkaç gün önce.

- Öfke atakları derken, ne yaşıyorsunuz?
- Of, kırıyorum döküyorum. İnsanları uzaklaştırıyorum kendimden. Ben kendim de uzaklaşıyorum zaten. Günde üç dört tane ağrı kesici içiyorum. Öyle çok ağrım oluyor ki...
- Ne tür ağrı kesici?
- En güçlü olanlarından. Gerçi artık onlar da pek işe yaramıyor, ama...
- Sizce sinirli olmanızın nedeni mükemmeliyetçiliğiniz mi?
- Sadece mükemmeliyetçi değilim ki. Kiskancım da ben. Doyumsuzum, maymun iştahlıyım, çok tutumluyum, hatta bazıları cimri diyor bana.
- Alaycı bir gülümsemeyle devam etti.
- Cimri değilim aslında; boş yere para harcamaktan hoşlanmıyorum.
- Kendisi hakkında konuşurken bu kadar acımasız olması dikkatimi çekmişti. İnsan doğası gereği, psikoloğuyla konuşurken bile korurdu kendini. Oysa Deniz çok acımasızdı.
- Peki esas derdiniz nedir? Sizi ağabeyinize rağmen buraya getiren nedir?
- Durdu, bir an düşündü. O çok kendinden emin hallerinden uzaktı şimdi.
- Kendimi açmak istiyorum. Kendimi açmak, anlamak, sonra da anlatmak istiyorum. Oğluma bağırarak istemiyorum. Ve ilişkili isteklerimden kurtulmak istiyorum. Mümkünse tabii kronik bazı ağrılarımın da kurtulmak istiyorum.

Terapide regresyon ise geri gidip, travmanın, sıkıntının köküne, kaynağına inmek demektir. Kişinin şu anda yaşadığı bir sorunu çözmek için, sorunun geçmişteki kaynağına gitmesi ve geçmişteki blokajı yıkarak, şimdiki hayatında yaşadığı sorunun çözümüne katkıda bulunmasını hedefleyen bir terapi yöntemidir.

Regresyon terapisi sırasında kişi, kendi ömrü içinde regrese olabileceği gibi geçmiş hayatlardan da regrese olabilir. Bu nokta-

da aklınıza reenkarnasyonla ilgili soru işareti gelebilir. Gerçekten geçmiş hayat diye bir şey var mı? Bu konuda pek çok teori var. Kimine göre evet var, kimine göre zaman düz (lineer) devam etmediği için paralel hayatlar var. Bazıları nesiller boyu DNA'da depolanan anıların anlatıldığını söyler. (Dokuz göbek önceki aneannenizden göz renginizi, iki göbek önceki halanızdan keman çalma yeteneğinizi alabildiğinize göre neden acılı bir aşk hikâyesi de hafızalarda depolanarak gelmesin?) Bazısı da “Tabula rasa – boş tahta’ olarak doğarız, hafızamıza aldıklarımızdan (kitaplar, filmler, anlatılar, ...) etkilenerek birtakım hikâyeler anlatırız” der. Neticede, ben eğer bilinçaltından bir hikâye çıkarsa, danışanın inancına takılmadan dikkate alırım, o hikâye ile çalışırım, çünkü bilincin derinlikleri travmatik olayları kendi değil de bazen üçüncü bir şahıs yaşamış olarak daha rahat aktarabilir.

Regresyon, eğitilmiş bir terapistin, danışanın beyin dalgalarının alfa (hafif trans) veya teta (derin trans) seviyesine gelmesini sağlayan bir terapi yöntemidir. İnsanlar gündelik hayatlarında çeşitli eylemlerde doğal olarak farklı trans seviyelerinde gezinirler. (TV seyrederken çok konsantre olma, kendini vererek spor yapma, dans etme veya yoğun duygulanım gibi...) Trans halinde yoğun odaklanma, çevreye daha az dikkat ve telkine maruz olabilme hali vardır. Hipnoz, kişinin transa kasten sokulmasıdır ve hipnoterapist tarafından yapılır. Bu açıdan regresyon terapisi aynı zamanda hipnoterapisttir.

— Peki o halde. Kendinizi rahat hissettiğiniz bir pozisyon alın. Sizinle bir trans denemesi yapalım. Kendinizi rahat bırakmanızı istiyorum. Rahatça oturun, isterseniz başınızı arkaya yaslayabilirsiniz. Gözlerinizi kapatın. Ondan geriye doğru sayacağım. Bittiğinde ne görüyorsanız, duyuyorsanız veya hissediyorsanız onu bana söylemenizi istiyorum.

Arkasına yaslandı. Gözlerini kapayınca garip bir huzur gelmişti yüzüne. Biraz bekledim. İstedim ki ona o huzuru yaşatan her neyse sindirsin, tadını çıkarsın.

***“Ah keşke şu pencerede kuş olsam da
neler konuşuluyor bir duysam...”***

Terapi odası sadece iç dökme yeri değildir.

Danışanın neyi bilemediğini, göremediğini veya hissedemediğini keşfettiği yerdir. Keşfettikten sonra anlamlandırma mekânıdır. Samimi, içten, farklı duygularını paylaştığı bir ortamdır... Son aşamada da karar verip bu kararı cesaretle uygulayabilmek için destek aldığı yerdir. Terapist ise her danışanla farklı bir role bürünür, farklı ilişkiler kurar, her hikâyede farklı beceriler sergiler.

Bu kitapta yaşamlarından kesitler aktarılan dokuz kişinin hikâyesi yer alıyor. Her biri hem yetişkin, hem çocuk, hem cahil hem de bilge aynı zamanda... Bilinçaltıları aracılığıyla konuşmayı tercih ettiler. Terapist, regresyon tekniğini farklı terapi ekolleriyle harmanlayıp onları dinledi... Son derece şaşırtıcı, heyecanlı, sevgi dolu, bazen kırılgan, bazen hüzünlü ancak kesinlikle dönüştürücü hikâyeler canlandı psikoterapi odasında...

www.remzi.com.tr

ISBN 978-975-14-1935-4



9 789751 419354