

ERKİN ÜNALAN

Pertevniyal Lisesi'nden mezun oldu. Bir dönemi Belçika'daki Gent Üniversitesi'nde olmak üzere, İstanbul Bilgi Üniversitesi Psikoloji Lisans Programı'nı TÜBİTAK bursu ve onur derecesiyle bitirdi. Daha sonra Okan Üniversitesi'nde Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı'ndan TÜBİTAK bursu ve onur derecesiyle mezun oldu. CETAD, Türk Psikologlar Derneği, Yeniden Sağlık ve Eğitim Derneği, Avrupa Gençlik Merkezi, EMDR Derneği ile Davranış Bilimleri Enstitüsü eğitim aldığı kurumların bir kısmını oluşturmaktadır. Maltepe Üniversitesi PDR Bölümü ve Kültür Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde öğretim görevlisi olarak görev yapmıştır. Çeşitli danışmanlık merkezlerinde psikoterapi hizmeti vermeye devam etmektedir.

**'Keşke'den 'İyi ki'ye
Psikoterapi Öyküleri**
Erkin Ünalın

Yayıncı ve Genel Yayın Yönetmeni: M. Faruk Bayrak
Genel Müdür: Vedat Bayrak
Editör: Seda Şan
Kapak Tasarımı: Aynur Kızılırmak
Sayfa Tasarımı: Muzaffer Aysu

ISBN 978-625-7220-71-2

1. Baskı: Haziran 2022

© 2022, ALFA Basım Yayım Dağıtım San. ve Tic. Ltd. Şti.

Kitabın tüm yayın hakları Alfa Basım Yayım Dağıtım Ltd. Şti.'ne aittir. Tanıtım amacıyla, kaynak göstermek şartıyla yapılacak kısa alıntılar dışında, yayıncının yazılı izni olmaksızın hiçbir elektronik veya mekanik araçla çoğaltılamaz. Eser sahiplerinin manevi ve mali hakları saklıdır.

Mona Kitap, Alfa Yayın Grubunun tescilli markasıdır.

Baskı ve Cilt

Melisa Matbaacılık

Çiftelavuzlar Yolu, Acar Sanayi Sitesi, No. 8, Bayrampaşa-İstanbul
Tel.: (0) 212 674 9723 Faks: (0) 212 674 9729
Sertifika No. 45099

Genel Dağıtım

Alfa Basım Yayım Dağıtım San. ve Tic. Ltd. Şti.

Alemdar Mahallesi, Ticarethane Sokak No. 15 34110 Cağaloğlu-İstanbul
Tel.: (0) 212 511 5303 Faks: (0) 212 519 3300
www.alfakitap.com - info@alfakitap.com
Sertifika No. 43949

ERKİN ÜNALAN
'Keşke'den



'İyi ki'ye



Psikoterapi Öyküleri



İÇİNDEKİLER

Önsöz.....	7
Psikoterapi Üzerine	9
EMDR Terapisi Nedir?	11
Kitapla İlgili Notlar.....	15
1. Bölüm: Cem	19
2. Bölüm: Yeşim.....	87
3. Bölüm: Duru.....	165
4. Bölüm: Başak.....	241
EMDR Terapisi Hakkında Akademik Bilgiler.....	310
EMDR Terapisi Aşamaları.....	319
Kaynakça.....	323

Önsöz

Psikoterapistlik gerçekten ilginç bir meslek... Her yeni danışanda senaryoyu yeniden kurgulamanız, yazmanız ve yönetmeniz gerekiyor. Her yaşam öyküsünde geçmişiniz, bugününüz ve geleceğiniz yeniden kendi içinizde sınıyor. Bazen geride bıraktığınızı düşündüğünüz meseleler, karşınıza çözümlenmemiş olarak yeniden çıkabiliyor. Bir bakmışsınız yıllar önce sizi korkutan, üzen veya öfkeliendiren bir şey tekrar su yüzüne çıkıvermiş. O an bunu fark etmek ilk etapta bir yenilgi duygusu yaşıyor olsa da üzerine emek verip çalıştıkça o duygusal ağırlığın kendimizi yeniden onarmak için nasıl büyük bir fırsat olduğunu fark etmek bana paha biçilmez bir duygu gibi geliyor.

Sonuç olarak her yeni danışan kendinizi yeniden sorgulamanıza sebep oluyor ve içinize dönmenizi sağlıyor. Bu çerçeveden baktığımızda danışan kendi yarasını anlatırken farkında olmadan yaşam öyküsüyle sizi uyarıyor. Aynı yerden yara almamak için kendinizle ilgili neyi keşfetmeli, nasıl içgörüler geliştirmeli, kimlerden ne tür yardımlar almalısınız? Hikâyeye buradan bakınca geride bıraktığım on binin üzerinde seansın bana hayatta aldırıldığı yol adına içim şükranla doluyor.

Elbette hissettiğim duygunun temel sebebi kendi hayatlarının baş kahramanı olan danışanlarım... Onların hikâyeleriyle ağla-

dım, öfkelendim, korktum, utandım, güldüm, umut ettim... Geçmişim, bugünüm ve geleceğimde var olan bütün danışanlarıma bu yüzden yürekten bir teşekkürü borç bilirim.

Bu kitapta kendi hikâyelerinin baş kahramanı olan birbirinden değerli dört ayrı danışanımın terapi öykülerinden kesitler yer alıyor. Terapi sürecimiz içerisinde benim onlara öğrettiğimden çok daha fazlasını onlar bana öğretti. En başta onlara ne kadar teşekkür etsem azdır.

Ayrıca bu süreçte bana sürekli destek veren sevgili eşim Yaren, kardeşim Eren, annem Saniye Ünalın ve babam Arslan Ünalın'a; mesleğimde bana yıllardır devam eden güçlü inançlarıyla cesaret veren değerli hocalarım Emre Konuk, Asena Yurtsever ve Önder Kavakcı'ya; profesyonel maceram boyunca bana her zaman destek olmuş meslektaşlarım sevgili Ceyla Taner, Mehtap Güngör ve Derya Altınay'a; son yıllarda edebiyatla bağımı tüm iş yoğunluğuma rağmen güçlü tutmama yardımcı olan can dostlarım Abdulkadir Argıllı ile Gökhan Bakar'a ve elbette bu kitapta bulunan hikâyelerin tanığı olacak tüm değerli okuyucularına en içten teşekkürlerimi sunarım.

Yakında yeni yolculuklarda yeniden bir araya gelmek dileğiyle...

Erkin Ünalın
Nisan 2022, Göteborg

Psikoterapi Üzerine

Hayatın akışı içerisinde bizi üzen, öfkeliendiren, korkutan veya kaygılandıran birçok olay yaşanır. Bütün bunlar olup biterken her zaman geçerli olan bir durum vardır: Stresle baş başa kaldığınız zaman olaylara daha dar bir çerçeveden bakmaya başlarsınız. Psikoterapi ise hayatımızdaki olaylara daha geniş bir pencereden bakmanızı sağlar. Bu durum şüphesiz resmin bütününe görmemiz için önemli bir fırsattır. Üzerimize yapışan gündelik sorunlara uzaktan baktıkça geçmiş, bugün ve gelecek ile duygu, düşünce ve davranışlarımız arasındaki güçlü bağlantıları daha rahat görmeye başlarız.

Bazen hayatımızdaki sorun alanları, birbirinden bağımsızlığını ilan etmiş adalar gibi görünürler. Psikoterapi işte size bu adaları birleştirme imkânı sağlar. Çünkü seansa getirdiğiniz meseleler çoğu zaman aslında birbirleriyle bağlantılıdır.

Örneğin, “Özgüven sorunun var, insanlarla sosyalleşmekte zorlanıyorum,” diyerek seansa gelebilirsiniz ama bu durum muhtemelen sizin romantik ilişkilerinizi de zora sokuyordur. Birinden hoşlanırsınız ancak o kişiye açılmazsınız. Ya da ilişkiye girersiniz ancak o ilişkinin içinde kelimenin gerçek anlamıyla kendi varlığınızı içinizden geldiği gibi ortaya koymakta zorlanırsınız. İşe girersiniz ve orada yükselmek pek mümkün olmaz. Çünkü terfi

almak sadece işini iyi yapmaktan değil, aynı zamanda sosyal ilişkilerinizin güçlü olmasından geçer. Sonuçta bir bakmışsınız ki birbirinden ayrı görünen bu *sorun adaları* su altından birbirleriyle haberleşmeye devam ediyorlar.

Elbette kişinin geçmişiyile, sorunlarıyla, hayal kırıklıklarıyla yüzleşmesi kolay bir durum değildir. Ancak psikoterapi sürecinin sonunda kişinin elde edeceği yeni bakış açıları ve görme biçimleri, sarf edilen bütün duygusal eforu anlamlı kılacaktır. Bugün ihtiyacınız olan şey, duygusal yüklerinizi geride bırakmaktır. Eğer bu yüklerden kurtulup hafiflerseniz, işte o zaman hayatınızla ilgili önemli kararları daha kolay almaya başladığınızı fark edeceksiniz; tıpkı bir seyir balonunun ağırlıklarından kurtuldukça göğe daha güçlü yükselmesi gibi...

Bu kitapta anlatılan bazı hikâyelerde kendinizi bulacağınıza inanıyorum. Duygularınıza tercüman olmaya çalışan bir metin hazırlamak için elimden geleni yapmaya çalıştım. Umarım bu kitap içinizdeki çözümlemeleri kolaylaştırır. Hepinize, kendinizi her yönünüzle kabul etmeyi ve keşfetmeyi gerektiren bu zorlu yolda sabır, umut ve iyi şanslar dilerim.

EMDR Terapisi Nedir?

Uzun zamandır EMDR terapisi uygulayan bir terapist olarak, seans odasında ne yaptığımızı yalın bir dille anlatmaya çalışmayı, EMDR terapisiyle ilgilenen herkesi kucaklayan bir açıklama getirmesi adına önemli bulduğum için başlangıçta böyle bir bölüm yazmaya karar verdim. Çalıştığım ekolü size burada kısaca açıklamak istiyorum.

Diyelim ki siz bugün hayatınızda çeşitli sorunlar yaşıyorsunuz. Bu sorunlar da A, B ve C sorunları olsun. Geçmişinizde de sizi incitmiş olabilecek olaylar var ve bu olaylara da X, Y, Z olayları diyelim. Basitçe anlatmak gerekirse, EMDR terapisi sizin bir danışan olarak bugün yaşadığınız A, B ve C sorunlarınızı, geçmişteki X, Y ve Z olaylarıyla bağdaştırır. Sanırım durumu şöyle özetleyebiliriz: Eğer biz zihinde canlandırma yoluyla geçmişinizdeki X, Y ve Z olaylarına gider ve bu olayların sizin üstünüzdeki duygusal etkisini ortadan kaldırırsak, başka bir deyişle anılara yönelik sizde bir tür duyarsızlaşma sağlarsak, sizin bugün yaşadığınız A, B ve C sorunlarında büyük oranda ruhsal onarım sağlayabiliriz. Yani geçmişteki bu anılara gittiğinizde, *hatırladıkça şimdi hissettiğinizi* rahatsızlık hissini ortadan kalkmasını hedefliyoruz.

Bu rahatsızlık hissini birkaç farklı zeminde anlamaya çalışıyoruz. Öncelikle söz konusu travmatik anıya baktıkça kendinize

dair ne düşünüyor, nasıl bir inanç geliştiriyorsunuz? Sonrasında anıyı hatırladıkça hangi duygularınız ve beden duyularınız harekete geçiyor? Anıyla ilgili rahatsızlık hissinize 0 ila 10 arasında kaç puan verirsiniz? Anıyı hatırladıkça şimdi ve burada kendinizle ilgili nasıl bir olumlu inanç geliştirmek isterdiniz? Anıya baktıkça neye inanmak iyi gelirdi? İşe bu soruları yanıtlayarak başlıyoruz.

Şimdi dilerseniz bir travmatik anı örneğinden yola çıkarak açıklamaya çalışalım. Diyelim ki bundan bir ay önce bir yerde patlama oldu ve siz patlama bölgesine çok yakındınız. O bölgede yaşanan bir sürü yaralanmaya, hatta belki ölümlere şahit oldunuz. Patlama gününden beri geceleri uyumakta zorlanıyorsunuz. Ne zaman dışarı çıksanız nabzınız artıyor, nefes alışverişiniz hızlanıyor, vücudunuzu ter basıyor.

Travmatik anıyla ilgili zihninizde yer etmiş bir imge var, onu zihninizden asla atamıyorsunuz. Buna anıyla ilgili en kötü fotoğraf diyelim ve bu fotoğrafa kısaca *patlama* adını verelim. *Patlamayı* hatırladıkça 10 üzerinden 8 kadar rahatsız oluyorsunuz. En yoğun hissettiğiniz duygu kaygı oluyor. Bedeninizde tıpkı o gün olduğu gibi çarpıntı, sıcak basması, terleme gibi tepkiler gözlemliyorsunuz. Hatırladıkça şimdi duygularınıza en çok tercüman olan ve bizim *olumsuz inanç* dediğimiz cümleyi, “Tehlikedeyim,” kelimesiyle ifade ediyorsunuz. Bu anıdan size miras kalan *ruhsal yaraya* böylece birlikte bir isim vermiş oluyoruz. Bu yaraya *merhem* olacak ve bizim *damışanın inanmak istediği olumlu inanç* dediğimiz cümleyse diyelim ki, “Geçti, artık güvendedeyim,” oluyor. Bu olumlu cümleye de en başta 1 en az, 7 en çok olmak üzere bir puan vermenizi istiyoruz. Böylece anıyı çalışmak için temel bileşenleri bir araya getirmiş oluyoruz.

İhtiyacınız kadar olan bir süre dahilinde zihninizde yer eden rahatsız edici imgeden başlayarak duyarsızlaşmanızı sağlamaya çalışıyoruz. Rahatsız edici imgeyle ilgili rahatlamanızı sağladıktan sonra anıyla ilişkili olabilecek daha geniş çağrışımlarınızı çalışmaya başlıyoruz. Belki patlama ânının biraz öncesindeki gergin

ortam, patlama ânıyla ilgili diğer detaylar ve patlama sonrasında yaşanan korku dolu anları çalışıyoruz.

Bunu da hallettikten sonra bu anıda hissettiğiniz *tehlikede* olma duygusuyla tematik bir bağı olan kişisel travmalarınız varsa sıra bunları çalışmaya geliyor. Bütün çağrışımlarınızla ilgili duyarsızlaştırmayı sağladığımızda, mevcut travmanın üzerinizdeki etkisinin ortadan kalkmış olmasını temenni ediyoruz. Yani bir benzetme yapmamız gerekirse, terapide önce yaranıza isim veriyor, sonrasında bu yaraya dikiş atıp üstüne pansuman yapmaya gayret ediyoruz.

Ben danışanlara EMDR terapisini bir *zaman tüneli* metaforu üzerinden anlatıyorum. Diyorum ki: “Sizinle şimdi bir zaman tüneline ilerlediğimizi farz edelim. Bu tünelde geçmişinize ait manzaralar var. Biz tünel içerisinde ilerlerken bu manzaralarla karşılaşacağız. Söz konusu manzaralar bazen sizi üzebilir, kaygılandırabilir veya öfkeli edebilir. Ancak biz bu zaman tüneline hep geleceğe doğru ilerleyeceğiz. Bırakın bu manzaralar gözünüzün önünden akıp gitsin. Bırakın, ne gelirse gelsin. Olumsuz bile olsa içinizde uyanan duyguları yaşamaya ve ifade etmeye izin verin. Bırakın o görüntülerle birlikte bütün olumsuz duygular da yüreğinizden akıp gitsin. Zaman tüneli boyunca olan bu yolculuğunuzda ben size eşlik edeceğim. Yolculuğumuzun sonunda kendinizi oldukça hafiflemiş hissedeceksiniz. Dilerseniz eğer şimdi sormak istediğiniz bir soru yoksa yolculuğumuza başlayalım.”

Kitabın ilerleyen bölümlerinde seanslar esnasında uyguladığım terapi yaklaşımıyla ilgili içinde uyanan düşünceleri *italik* olarak ifade ettiğim birçok bölümle karşılaşacaksınız. Bu bölümlerde de EMDR terapisini çeşitli metaforlarla tanımlayıp tarif etmeye devam edeceğim.

EMDR terapisinin akademik altyapısıyla ilgili daha detaylı bilgiler edinmek isteyen okuyucularımız kitabın son bölümünü inceleyebilir. Bütün bunların neticesinde değerli okurlarımın zihninde EMDR Terapisi adına bir ışık yakacağımı ümit ediyorum.