

birak ve rahatla

KENDİ KENDİNE TERAPİ

6 Haftalık Uygulama Programı



QR Kodla
Zenginleştirilmiş
İçerik

ADEM GÜNEŞ

BIRAK VE RAHATLA

Adem Güneş

TİMAŞ YAYINLARI | 4675

Psikoloji | 83

EDİTÖR

Seval Akbıyık

KAPAK ve İÇ TASARIMI

Yasin Çetin

MİZANPAJ

Nur Kayaalp

1. BASKI

Eylül 2019, İstanbul

BASKI

Ocak 2020, İstanbul

ISBN

ISBN: 978-605-08-3070-5



9 786050 830705

TİMAŞ YAYINLARI

Cağaloğlu, Alemdar Mahallesi,
Alayköşkü Caddesi, No: 5, Fatih/İstanbul
Telefon: (0212) 511 24 24

timas.com.tr

timas@timas.com.tr

   timasyayingrubu

Kültür Bakanlığı Yayıncılık

Sertifika No: 45587

BASKI VE CİLT

Mega Basım

Cihangir Mah. Güvercin Cad. No:3 Baha İş Merkezi

Avcılar / İstanbul

Telefon: (0212) 412 17 00

Matbaa Sertifika No: 44452

YAYIN HAKLARI

© Eserin her hakkı anlaşmalı olarak

Timaş Basım Ticaret ve Sanayi Anonim Şirketi'ne aittir.

İzinsiz yayımlanamaz. Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir.

İÇİNDEKİLER

1. BÖLÜM

Öykümüz Çocukluk Yıllarında Başladı	9
Duygularımı Yönetemiyorum.....	36

2. BÖLÜM

Onarıma Giriş	53
---------------------	----

SEANSLAR

1. HAFTA

Yalıtım.....	59
--------------	----

2. HAFTA

Hissi Hissetme ve Hissi Yönlendirme	79
Ön Bilgiler.....	81
Seans Odasının Özellikleri	96
Uygulama.....	101
1- Hissi Hissetme	102
Kendinizi Arayın	105
2- Hissi Yönlendirme.....	108
Ne Öğrendik?	109

3. HAFTA

Biyolojik Ritmin Düzenlenmesi	111
Ön Bilgiler.....	113
Uygulama.....	116

4. HAFTA

Duyguyu Yönetmek.....	125
Ön Bilgiler.....	127
Uygulama.....	136
1. Etap	136
2. Etap	144
3. Etap	148
Özet.....	181

5. HAFTA

Kaygıya Rağmen Bırakma	185
Ön Bilgiler.....	187
Uygulama.....	191
Kasma	191
Bırakma - Birinci Derinlik Boyutu	194
Bırakma - İkinci Derinlik Boyutu	195
Bırakma - Üçüncü Derinlik Boyutu.....	196

6. HAFTA

İnsan ile Temas.....	205
Ön Bilgiler.....	207
Uygulama.....	209

7. HAFTA

Yalıtımdan Çıkış	213
------------------------	-----

BIRAK VE RAHATLA 219

Zorluklar Karşısında Bırakın ve Rahatlayın.....	227
Kaliteli Bir Yaşam Sözü Verin Kendinize.....	227

ONARIM HİKÂYELERİ 231

ÖNEMLİ

Bu kitap eklettik yöntemle hazırlanmış bir

Duygusal Farkındalık

(Emotional Awareness)

çalışmasıdır.

Kitapta geçen bilgiler ve uygulamalar bir tedavi değil, farkındalık içerir.

Psikolojik sorunların tedavisinde uzman desteği alınmalıdır.

Kitapta anlatılan uygulamalar
www.ademgunes.com
web sitesinde ve
YouTube'da, "Pedagoji Okulu"nda
videolar ile desteklenmiştir.

Uygulamaları doğru bir şekilde yapabilmek için,
kitabın içinde QR kodla verilen "Kendi Kendine
Onarım Eğitim Videoları"ndan da destek alınması
önerilir.

- 1. BÖLÜM -

**öykümüz çocukluk
yıllarında başladı**



Ankara'da doğdum, Ankara'da büyüdüm...

Orta düzeyde geliri olan bir ailenin çocuğu idim...

Babam, kendi halinde, dürüst, mütevazı bir taksi şoförü, annem sevgi dolu bir Anadolu kadını...

Çocukluk anılarım sokakta oynadığım oyunlarla dolu... Yola koyduğumuz iki taşın arasındaki kale direklerinin önünde, aşağı mahallenin çocukları ile top koşturmak... uçurtma uçurmak... misket biriktirmek...

Babam ben henüz 14 yaşında iken vefat etmişti...

Çocuktum...

Ölümcül bir hastalığını bizden gizlediğini bilmiyordum...

Sürekli hastaneye gidip geliyordu...

Bense babamın hastane işleri bitince bana alacağı bisikleti bekliyordum...

Aslında hâlâ bekliyorum...

Sanki babam bana bir gün bisiklet alacak gibi hayal ediyorum...

Gerçekçi olmasa da beklentim bu, kaybetmek istemiyorum...

Hayal kırıklığına düşmek yerine bu ‘**çocuksu duygumu**’¹ yaşatmak istiyorum...

Babamın vefatı yaşamımda işittiğim ilk ‘gonk’ sesi oldu...

Birkaç akşam fark etmedim gerçekten vefat ettiğini...

Onun ölümünü değil, bisikletimin ne olacağını düşünüyordum...

Babam sanki, birkaç gün sonra zaten gelecek gibiydi...

Ancak gerçeğin soğuk yüzü çok geçmeden göründü...

Arabası evin önünde bu kadar uzun süre hiç kalmamıştı... ve evin bu sessizliği çok can sıkıcıydı...

Babamın ısrarla gelmemesi sinirlerimi bozmuştu...

Vefatında şaşkın gözlerle etrafımda ağlayan insanların seyreden ben (ve aslında geçirdiğim bu travma² sırasında “Aferin, ne kadar da akıllı çocuk, hiç ağlamıyor...” diye başı okşanan ben) üçüncü günün akşa-

1) İnsanın bir dönem yaşadığı ve fakat yıllar içinde geride kalan ‘pozitif’ duyguları, o bireyin onarımına katkı sağlar. Bu duygulara ‘referans duyguları’ diyoruz. Referans duygularının onarım sürecine nasıl katkı sağlayacağı kitabın ilerleyen bölümlerinde detaylıca ele alınacak.

2) Yıllar sonra öğrendim ki, bir çocuğun babasının ölümü, sadece bir bireyin ölümü değildi... umutların ölümü... duyguların bir kısmının ölümüydü...

mı artık dayanamayıp sağı sola saldırmaya, ağlamaya başladım...

İçimde tuhaf bir **daralma** vardı...

Kabul etmek zor geldi babamın yokluğunu...

Kalbim şişiyordu sanki...

Bağırıp çağırdığımı, ne dediği belli olmayan cümleler kurduğumu hatırlıyorum o akşam...

Arada bir babama kızıyordum, güvenimi kırmıştı; “Bana bisiklet alacağını söylemiştin, yalancı...” diye bağıırıyordum³...

Sanki kızgınlığımı duyacak, kendisini savunmak için bir yerden çıkıp gelecek, tebessüm eden siması ile “Alacağım, alacağım bağırma öyle...” diyecek gibi bir his vardı içimde...

Ama olmadı...

Son çırpınışlarım boşa çıktı...

Ne yapacağını bilmez bir vaziyette pencerenin önüne oturdum...

Ölümün soğuk yüzünü seyrettim, camın kenarında... “Acıyı duymamak için” yoldan geçen beyaz arabaları saydım saatlerce...

3) Yaşadığım bu duygusal boşalmanın Travma Sonrası Stres Bozukluğu olduğunu öğrendiğimde, çocukluk resimlerime bakıp o anlaşılmayan halime epeyce hüznüendim. Yaşadığım duygularla nasıl baş edeceğimi el yordamıyla öğreniyordum... Halbuki, o an duygularımı nasıl yöneteceğimi bilmeğe ne kadar da çok ihtiyacım varmış.

Babamın ölümüyle “duygularımı bastırmayı” öğrendim... Artık hayatta daha güçlü olabilecek bir araca sahip olmuşum⁴... Duyarsızlaşmayı öğreniyordum adım adım...

İlk Uçak Yolculuğum

İlk uçak yolculuğumu 23 yaşında yaptım... Benim için heyecan verici bir deneyimdi... Gökyüzünde olmak, bembeyaz bulutların üzerinde gezinmek, çocuk gibi sevindirmişti beni...

Keyifle geçen bu yolculuktan sonra iki yıl hiç uçağa binmedim...

İki yıl sonra yeni bir yolculuğa çıkmam daha gerekiyordu... Ancak bu sefer içimde garip bir ‘**direnc**’⁵ hissettim... ‘**İçimde bir ses**’⁶ bu yolculuğa çıkmamam gerektiğini, çıkarsam uçağın düşeceğini söylüyordu... Yolculuğa birlikte çıkacağım herkes mutluydu, tatil planları yapıyordu... Bense onların bu yolculukta başlarına neler geleceğini zihnimde yaşıyor, onları seyrederken garip bir duyguya kapılıyordum... (Yıllar sonra bu direncin bilinçaltımın beni koruma çabasından kaynaklandığını ‘fark ettiğimde,’ kendi onarım sürecim başlayacaktı...)

4) O gün, duygularımı -nasıl yöneteceğimi bilemediğim için- bastırıldığımı, kendimi duyarsızlaştırdığımı yıllar sonra öğrendim. O zaman, bastırılmış duyguların yıllar sonra daha kuvvetli biçimde ortaya çıkacağına dair tabii ki hiçbir bilgim yoktu.

5) Direnc; içsel reddediş. Bilinçaltının, bireyin bir davranışı yapmasına engel olmak için içsel huzursuzluk hissettirmesidir.

6) İç sesler, ‘direnci kuvvetlendirmek için’ akla gelen kaygılı düşüncelerdir.

‘Psikolojik problemler ‘iman zayıflığı’ diyerek basite alınmamalıdır...

Günler geçiyor, uçuş tarihi yaklaşıyor, kalbimdeki tuhaf çarpıntı gün geçtikçe artıyor, içim daraldıkça daralıyordu...

Sonunda içimdeki bu **daraltıyı** yakın bir arkadaşım ile paylaştım... Güldü, “Ölümden mi korkuyorsun...” dedi. “İnsan kaderinde ne varsa onu yaşar, korkma,” diye nasihat etti...

Beni anlamamıştı... yaşadığım şey korku değildi... Anlam veremediğim bir **bunaltı** yaşıyordum...

Arkadaşım ile aramda geçen bu konuşma beni rahatlatmaya yetmedi...

Birkaç gün sonra düşüncelerine önem verdiğim, benden yaşça büyük bir kişiye daha açtım konuyu... O da; “iman zayıflığı” diye kestirip attı... Gençliğimin en zayıf zamanında işittiğim bu söz beni **güçlendirmek**⁷ yerine, daha da huzursuz etti...

Yolculuğa çıkacağımız günün gecesi sabaha kadar defalarca sıçrayarak uyandım... uykumun en derin

7) Psikolojik zorluk yaşayan birinin ihtiyacı olan şey, yaşadığı zorlukla baş edebilecek güce erişebilmesi için gerekli düşünsel ve/veya duygusal destektir.

yerinde bir **'boşluğa düşüyor gibi hissediyor'**⁸ ve çarpınarak uyanıyordum...

Sabah havaalanına gitmek üzere erkenden yola çıktım...

Havaalanına vardığımda kalbimin daralmaya başladığını hatırlıyorum... İçeri girdim... Anonslar arasında, kalabalığın içinde, uçağın kalkacağı perona doğru gönülsüzce ilerledim durdum...

Sanki o an orada değildim, her şeyi **'hayal dünyasında'**⁹ yaşıyor gibiydim...

Kalbimdeki daralma arttıkça artıyor, perona doğru ilerleyen insanları seyrederken, içimde "herkes ölüme gidecek" diye sesler işitiyordum...

Sanki kader onları bir uçağın içinde buluşturup ölüme götürecekti...

O an biri elimden tutsa ve "Hayır, binme!" diye beni çekip götürse rahatlayacaktım...

Ama olmadı... Önümdeki sıra ile birlikte ilerleyerek uçağa bindim...

Birkaç yıl önce sevinçle bindiğim bu araç şu an benim katilim gibi duruyordu...

Valizlerini yerleştiren insanlar...

Ağlayan bebekler...

8) Bireyin rüyada bir boşluğa düşer gibi hissetmesi, yaşadığı zorluk karşısında genellikle, kendini (duygusal olarak) 'yalnız ve güçsüz' hissetmesinin dışavurumudur.

9) Kaygı, belli düzeyin üzerine çıktığında birey 'farklı bir bilinç hali' yaşar. Bu hal, gerçek yaşamın dışında, hayal ile rüya arasında bir algıdır.

Emniyet kemerini takıp hemen uykuya geçmek için başını cama yaslayanlar...

Sanki onların bilmediği bir şeyi biliyormuşum gibi, garip bir duygu ile insanları seyrederek koltuğuma oturdum...

Uçağın camından dışarıyı seyretmeye koyuldum... gözüm kanatlara takıldı... kanatlarda gevşemiş bir vida, kırılmış bir mekanik aksam, gözden kaçan bir ayrıntı var mı diye incelemeye başladım... Anonslar, ding-dong sesleri, hosteslerin acil çıkış talimatları...

Ve sonunda uçağın dev gövdesinin kıpır kıpır hareket etmesi kaygılarımı zirveye çıkarmıştı...

Uçağın tekerinin her bir hareketini sezecek kadar hassaslaşmıştım...

Kalkış pistine gelip son hızla takur tukur yol alma-ya başladığımızda artık içimde bir şeylerin koptuğunu somut olarak hissettim...

Gözlerimi sıkı sıkıya kapattım, dişlerimi sıktım, koltuğa koparırcasına yapıştım... Tam 3 saat boyunca hiç kıılmıdamadan aynı pozisyonda öylece kalamadım... Ne hostesin yemek teklifine cevap vermeye, ne de camdan dışarıya bakmaya cesaretim kalmıştı... Uçağın inişe geçtiği anonsunu duyuncaya kadar ellerimin uyuştuğunu, dişlerimi sıktığımı, çenemin ağrı içinde kaldığını hissedemedim...

Sonunda yere indik inmesine ama, aklıma dönüş yolculuğu düşünce tatilin tadı kaçtı...

Bu yolculuk **uçuş fobimin**¹⁰ tetiklendiği yolculuk olarak hayatımda yerini aldı...

Artık benim için uzun yola çıkmak ölümle aynı anlama geliyordu...

Kendini Onarmak

Uçak fobimden kurtulmak hiçbir zaman birinci gündemim olmadı...

Terapi süreçleri çok uzun ve masraflı idi...

Bir psikiyatr ile görüşüp antidepressan almak da istemiyordum... o da çözüm değildi...

Bu yüzden sürekli **bahaneler**¹¹ bularak onarım sürecimi öteledim... Zaten gündelik yaşamımda sürekli uçak yolculuğu yapan bir kişi de değildim...

Bu gelgitler içinde yıllar geçti...

Fobim diplerde bir yerde öylece saklı kaldı...

Uyandırmadıkça uyanmıyor, beni rahatsız etmiyordu...

Yıllar sonra insanların psikolojik sorunlarının pedagojik kökenlerini araştıran bir uzman olmuştum...

Kitaplar yazıyor, radyo ve televizyon programlarıyla insanlara pedagojik tavsiyelerde bulunuyordum...

10) Uçuş fobisi (Aviofobi), en ağır fobilerdendir. Tedavisi zor ve uzun sürelidir. Uçuş fobisi, tedavi edilmediğinde panik atağa, kapalı alan fobisine (klostrofobi) dönüşebilir, kalp krizini tetikleyebilir.

11) Onarılmaya karşı direnç, akılcı desteğini kendi oluşturduğu **bahanelerden** bulur. Bu sayede birey içsel sorunlarını yok sayarak rahatlar.

Bir gün ‘uçak fobisi’ olan bir kişi ile karşılaştım.

Orta yaşlarda bir iş adamıydı...

Uçak fobisi nedeniyle yaşamının nasıl alt üst olduğunu anlattı...

Ticari görüşmeler için yolculuk yapamadığını, eşiyile tatile gidemediğini... çocuklarına dünyayı tanıtmak gibi bir hayalinin olduğunu, ancak bunu gerçekleştiremediğini söyledi...

Kendisini şaşkınca dinledim...

Yardım istemeye geldiği kişide de uçak fobisi olduğunu duyduğunda acaba ne hissedecek diye tebessüm ettim...

Konuşması bittiğinde, “Sizi çok iyi anlıyorum,” dedim. “Bende de uçak fobisi var...”

Beyefendinin yüzünde anlamsız bir ifade belirdi. “Nasıl yani?” dedi.

Durumu anlattım.

Biraz tebessüm ederek biraz açık sözlülüğüme şaşırarak beni dinledi... Kendisini neden çok iyi anladığımı anladı.

Uçak fobisi bireyin yaşamını kısıtlayan bir problemdir...

Sonunda, kararsız bir ses tonu ile “Peki ne yapacağız şimdi...” dedi.

“Kendimizi onaracağız...” dedim.

İlk Adım; Farkındalık

Uçak fobisi olan beyefendi, sağa sola başvurarak yardım arıyordu, çünkü bu **duyguyu** tek başına aşamayacağını fark etmişti... Aslında fark ettiği şey; **belli ortamlarda** (uçığa bindiğinde) **duygularını yönetemediği**¹² ve **bedeninin duygularının kontrolüne girip**¹³ istemsiz kasılmalar yaşadığı idi...

Peki, akıl her duyguyu yönetebilir mi? Bir başka şekilde soracak olursak; zihin hangi duyguları yönetemez?

Zihin, bastırılmış duyguları yönetemez...

Çünkü duygular bastırıldıkça güçlenir...

Zihin, sadece gelişimi normal devam etmiş duyguları yönetebilecek yeteneğe sahiptir...

Olumsuz bir durum karşısında çocuk susuyor, konuşacaklarını içine atıyor, hırsını dişlerini sıkarak

12) Psikolojik problemlerin en belirgin özelliği, duyguları yönetememektir.

13) Bastırılmış duygular, yıllar sonra güçlenir. Kişi artık daha fazla bastıramadığı duyguları yönetemez hale geldiğinde, bedenini de yönetemez hale gelir... Gece diş sıkmaları, gergin vücut yapısı, gergin bir sima bireyin artık kendi vücuduna olan hakimiyetini kaybedip duyguların bedene adım adım hakim olduğunu gösterir. Sadece fobilerde değil, aynı zamanda ‘öfke kontrol bozukluğu’nda, ‘kaygı bozukluğu’nda, ‘duygu durum bozukluğu’ ve ‘obsesif kompulsif bozukluk’ta da birey bedeninin kontrolünü duygularına kaptırır... Ne kadar çok çabalarsa çabalasın bedenini tekrar kontrol altına alması zorlaşır...

bastırıyorsa, bastırđıđı duygular gün geçtikçe yöne-
tilemez hale gelecek ve böylesi bir kişi yetişkinlik yıl-
larında ya öfkesini ynetemeyecek ya duygu durum
bozuklukları ile karşılaşacaktır...

Bu konuyu biraz daha aabilmek için sevgili baba-
mın vefat ettiği döneme geri dönmeliyiz...

Babam vefat ettiğinde ben duygularımı nasıl yöne-
teceğimi bilmiyordum...

Kalbimde nefes almamı zorlaştıran bir “**daralma**”
hissediordum, ancak etrafımdaki kimse yaşadığım
bu daralmayı nasıl yneteceğim konusunda bana
yardımcı olmuyordu... Hangi duyguyu yaşayacağı-
mı şaşırmış halde ortada dolaşıyordum, biri çıkıp da
bana “Ağlamak istiyorsan ağla, bastırma kendini” de-
miyordu...

Geri dönüp baktığımda o dönemde zaten çevrem-
deki insanların pedagojik farkındalığının da pek
yüksek olduğunu göremiyorum...

Halbuki ocuk eğitiminin en önemli iki konusun-
dan biri, çocuğa, “zorda kaldığı sırada duygularını
yönetmeyi” öğretmek... Bir diğerisi de sosyal yaşama
ait “davranış eğitimi” vermektir...

Babamın vefat ettiği günün akşamında, kalbimde
yaşadığım sızının adı neydi bilmiyordum... O sızıyı
hissederken ağlamalı mıydım, derin nefes mi alma-
lıydım, oyalanmalı mıydım, uyumalı mıydım bilmi-
yordum ki...

Henüz 14 yaşında bir ocuktum...

Duyguların acı verici eylemleri karşısında ne yapmam gerektiğine dair hiçbir tecrübem yoktu...

Organizmam (bilinçaltım) kendi çözümünü kendi üretmişti... Yoldan geçen beyaz arabaları sayarak acılarımı bastırmaya yönlendiriyordu beni... Kalbimdeki sızıyı bastırmak için **oyalanmayı**¹⁴ öğreniyordum...

Hangi çocuk olursa olsun baş edemeyeceği bir duyguyla karşılaştığında, bilinçaltı, acıların daha derine inmesine engel olmak için o çocuğu oyalanma davranışına yönlendirir... Böylece acı bastırılmış olur...

Anne babası kavga eden bir çocuğun kenarda bir yerde bebeği ile oynayıp şarkı söylemesi çocuğun çok mutlu olmasından değil, duygularını bastırmaya çalışmasından dolayıdır.

Zavallı ben de öyle yapmışım...

‘Oyalanma davranışı’ sadece çocuklarda görülmez...

14) **Oyalanma davranışı**, duygu dünyasında acı duyan kişinin, bu acıları hissetmemek üzere yöneldiği davranışlardır. Kişi, çocukluk döneminde içinde hissettiği sıkıntıları nasıl yöneteceğini öğrenmemiş ise karşılaştığı acıları duymamak için oyalanma davranışlarına yönelecektir. Oyalanma davranışları her zaman zararsız davranışlar olmayabilir. Çocuğun duyguları ne kadar hassas ise, yöneleceği oyalanma davranışı da o denli büyük olur. Örneğin, arkadaşları tarafından sürekli dışlandığını düşünen bir çocuğun oyalanma davranışı arkadaşlarının eşyasını çalma şeklinde ortaya çıkabilir... Ergenlik döneminde cinsel haz arayışı ile kendini sorunlardan uzak tutabilir... Korku filmleri, melankolik müzikler, öfkeli gruplarla işbirliği, sigara gibi yasak eylemlerin verdiği heyecanlar da içsel acıları bastırmak üzere sıklıkla başvurulan oyalanma davranışlarıdır...

***Çocukluk yıllarından itibaren
yaşanılan her his, duygu
dünyasında bir birikinti
halinde toplanır...***

Duygusal problemleri olan yetişkinler de acılarını 'sürekli' bastırmak için oyalanma araçlarına tutunurlar...

Bu bazen telefon, bazen televizyon, bazen internet, bazen alışveriş, bazen gezmek, bazen sürekli konuşmak şeklinde görülür...

Birey 'sürekli' kendisini meşgul ederek içsel huzursuzluklarını baskı altında tutar...

Kendini oyaladığı araçlar elinden alınacak olsa daralır... bunılır... çatacak yer arar...

Oyalanarak duyguları bastırmak çocukluk yıllarında öğrenilen, yetişkinlikte devam eden bir **duyarsızlaşma aracıdır...**

Anne babasının kavgasına şahit olan bir çocuğun bir köşeye çekilip oyuncakları ile oynaması, mutlu olduğundan değil, kalbinde hissettiği acıyı bastırmak için oyunu bir oyalanma davranışına dönüştürmesindedir...

Veya yaşadığı bir tacizin aşağılanmışlığını unutmak için çocuğun kendini okula, derse, eğitime ver-

mesi, aşığılanmışlığını hissetmemek için oluşturduğu bir **oyalanma davranışıdır...**

Ya da, gece altını ıslattığını fark eden bir çocuğun, annesinin bağırmasının şiddetini hissetmemek için vurdumduymazca hareket etmesi... gün içinde, aklına, kendisinin alt ıslatan bir ocuk olduğu dşnncesi geldikçe kardeşine atması, onun canını yakması, akşam saati yaklaştığıa ‘şımarıkça davranışlar’ sergilemesi, yaramaz bir ocuk olduğundan değil, içindeki huzursuzluğu bastırmak içindir...

Oyalanma davranışları, bir **bilinçaltı** savunma aracıdır...

Bu sayede birey zorluk çektiği duyguların iselleşmesini önler, acının bedene yayılmasını durdurur...

Oyalanma davranışları ‘anlık’ olarak işe yarasa da, organizma bu sayede ‘**duyguları yöneterek güçlenmek**’ yerine ‘**acıdan kaçmayı**’ öğrenir...

Çocukluk ağında acıları bastırmak için öğrenilen bu davranış, yetişkinlik yıllarında da devam eder...

Böylesi bireyler problemle yüzleşmek yerine yokmuş gibi davranarak kaçmayı... sorumluluk alarak problemi ozmek yerine, ötelemeyi, geciktirerek yok saymayı ... duygularını zgrce yaşamak yerine, yzeyssel temaslarla geçiştirmeyi kişiliğinin bir parçası haline getirmek zorunda kalırlar...

Uçak fobisinden kurtulmak için yardım isteyen beyefendiye dönecek olursam, aslında o da yıllarca bastırđıđı duygularını, bir uçak yolculuğunda yaşa-

dığı korkudan sonra bastıramaz hale gelmiş, kaygı o an bütün bedenine yayılarak fobiye dönüşmüştü...¹⁵

Kendisine uçuş anında bu yoğun kaygıdan kurtulmak için ne yaptığını sorduğumda, “O an zaten bir şey yapamıyorum... ne duygularımı ne de **bedenimi** yönetebiliyorum... kilitlenip kalıyorum... sanki kalbim bütün bedenimi ele geçiriyor, çaresizce kasılmalar yaşıyorum...” dedi.

Gözlem doğrudu...

Beyefendi, yönetmekte zorluk çektiği bir duygu yaşadığında kasılıyor, kendini sıkıyor, duygularını bedenini kullanarak bastırmaya yöneliyordu...

Halbuki bu durumdan kurtulması için yapması gereken şey **‘kendini bırakmak’**tı...

‘Bastırarak güçlendirdiği’ duygularını ‘normalleştirebilmesi’ ve **‘ruhsal özgürlüğünü yeniden elde edebilmesi’** için bu beyefendi;

1- **Kaslarını bırakmayı...**

2- **Duygularını bırakmayı öğrenmeliydi...**

Nasıl ki, **‘bastırmak’** duyguların güçlenmesine neden oluyorsa, **‘bırakmak’** da bastırılarak güçlenmiş duyguların normalleşmesini sağlar.

15) Bastırılan duygular bir öbek gibi organizmada topluca durur. Bastırıldığı sürece rahatsızlık vermez. Ancak bir korku, panik veya yüksek kaygı anında bu öbek hisler kontrolsüzce bütün bedene yayılır. Organizma artık bu hisleri öbek halinde bastıramadığı için bütün bedeni kontrol altına almaya çalışır. Fobi sırasında bireyin bedenini kontrol edememesinin sebebi, yıllarca bastırıldığı hislerin bütün bedene yayılmış olmasıdır.