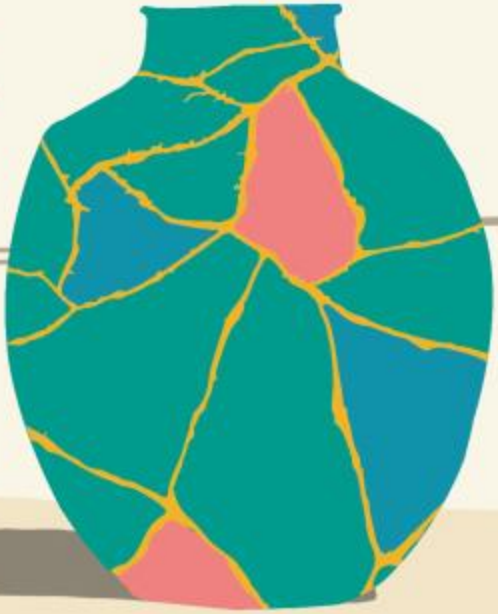
kendini affet

KENDİNİZLE BARIŞMANIN İLK ADIMI

Zorlantılar, Dirençler ve İç Seslerle Baş Etmek



QR Kodla Zenginleştirilmiş İçerik

TİMAŞ

ADEM GÜNEŞ

i y i k i **k i t a p** l a r v a r . . .

TİMAŞ YAYINLARI

İstanbul 2021

timas.com.tr

KENDİNİ AFFET
Adem Güneş

TİMAŞ YAYINLARI | 5297
Psikoloji Kitaplığı | 94

EDİTÖR
Seval Akbıyık

KAPAK TASARIM
Yasin Çetin

İÇ TASARIM
Nur Kayaalp

1. BASKI
Eylül 2021, İstanbul

ISBN
ISBN: 978-605-08-3916-6
9 786050 839166

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
Matsis Matbaacılık
Tevfikbey Mahallesi Dr. Ali Demir Caddesi
No: 51 Sefaköy / İstanbul
Telefon: (0212) 624 21 11
Matbaa Sertifika No: 40421

YAYIN HAKLARI
© Eserin her hakkı anlaşmalı olarak
Timaş Basım Ticaret ve Sanayi Anonim Şirketi'ne aittir.
İzinsiz yayınlanamaz. Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir.

KENDİNİ AFFET

Adem Güneş

Yayına Hazırlayan: Psikolog Selma Şahin

TİMAŞ

Adem Güneş

Adem Güneş 1969'da Ankara'da doğdu.

İlk, orta ve lise eğitimini Türkiye'de tamamladıktan sonra Rotterdam Üniversitesi Pedagoji bölümünden mezun oldu.

Yüksek Lisansını Sosyoloji bölümünde yaptı. Doktora eğitimini Sakarya Üniversitesi Rehberlik ve Psikoloji Danışmanlık Bölümü'nde 'Bağlanma Terapisi' üzerine çalıştı. Süleyman Demirel Üniversitesi'nde Aile Danışmanlığı, ABD'de "Bağlanma Terapisi" eğitimi aldı. WISC-R (WECHLER Çocuklar İçin Zekâ Ölçeği) GESEL, METROPOLİTAN, PEABODY, AGTE Testleri Uygulama, Yorumlama ve Raporlama eğitimleri aldı.

Hollanda'da ve Belçika'da Alternatif Eğitim sistemlerini (Montessori, Waldorf, Reggio Emilia, Ferber) inceledi. Montessori Eğitimi sertifikası sahibi olan Güneş, 'Eğiticilerin Eğitimi' programları düzenledi. İstanbul Bahçelievler'de 20 Devlet Okulu'nun 40 sınıfın Montessori Eğitim Sistemi'ne dönüşmesi projesini yürüttü. Türkiye Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Kurumu (TÜBİTAK) tarafından yürütülen Çocuk Erken Tanı Uyarı Sistemi (ÇETUS) projesinde yer aldı. *TRT Çocuk* ve Türk Telekom'da proje danışmanlığı yaptı.

Güneş'in Çocuk Eğitimi yaklaşımı, İngiliz Bristol Üniversitesi'nde araştırma konusu oldu.

Çeşitli dergilerde çocuk eğitimine ait yazılar kaleme aldı, ulusal radyo kanallarında çocuk eğitimi programları yaptı.

Türkiye Çocuk Zirvesi tarafından Çocuk Dostu Ödülü, Medya Etik Konseyi tarafından Aile ve Çocuk Programları Medya Etik Ödülü ve Çanakkale 18 Mart Üniversitesi Senatosu tarafından Fahri Doktora Unvanı verildi.

Adem Güneş Uluslararası Aile Terapisi Derneği (IFTA-International Family Therapy Association), Amerikan Psikologlar Derneği (APA-American Psychological Association), Oyun Terapisi Derneği (APT-Association for Play Therapy) ve Amerikan Danışmanlar Derneği (ACA-American Counseling Association) üyesidir.

Pedagojik Danışman ve Aile Danışmanı olan Güneş halen *Baby&You*, *Mother&Baby* ve *Aktüel Yaşam* dergilerinde yazmaktadır.

Yayınlanmış 26 eseri bulunan Güneş, "Çocuğa duyarlılığın artmasının toplumsal iyi oluşa katkı sağlayacağını" vurgulamaktadır.

Adem Güneş evli ve dört çocuk babasıdır.

Yayınlanmış Eserleri:

Bırak ve Rahatla

Cezasız Eğitim

Cezasız Eğitim-2 / Edinerek Öğrenme ve Pratik Uygulamalar

Adım Adım Çocuklarda Cinsel Eğitim

Ergenlik Döneminde 100 Temel Kural

7-14 Yaş Dönemi Çocuk Eğitiminde 100 Temel Kural

0-6 Yaş Dönemi Çocuk Eğitiminde 100 Temel Kural

Çocuk Eğitiminde 100 Temel Kural

Çocuk Neyi Neden Yapar 2

Çocuk Neyi Neden Yapar

Çocuk Deyip Geçmeyin

Aile ile Bağlanma / Aidiyet

Güvenli Bağlanma

Mahremiyet Eğitimi

Doğal Ebeveynlik

Çocukluk Sırrı

Doğru Bilinen Yanlışlar

Pozitif İletişim

Annelik Sanatı

Tatil Sürecinde Çocuk Eğitimi

Rahat Bırakın Beni

Bilmezsen Korkarsın Tabi

The Wonder of Childhood

The Education of Privacy for Children

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....11

İYİ HİSSETMEK.....17
YERİN DİBİNE GİRMEK.....22
TEPELERDE ÇİĞDEM TOPLARKEN.....25
DÖNÜM NOKTASI.....29
Ne Oldu Bana?.....33
Ne Olmuştu?.....33
KÖTÜ HİSSETMEK.....36
KENDİNİ AFFETMEK.....41
AFFETMEK NE DEMEKTİR?.....43
AFFETMEK BIRAKMAKTIR.....47

1. BÖLÜM / AFFETMEK

AFFETMEK.....51
1. İncinmişliği Hissetmek Affedilmeyi Kolaylaştırır.....53
2. Affedilme İhtiyacı Hissetmeyeni Affetmek Zordur.....62
3. Savunmasızlık Affetmeyi Kolaylaştırır.....68

2. BÖLÜM / AFFETME UYGULAMALARI

İNCİNMİŞLİĞİN BIRAKILMASI.....83
DUYGUSAL FARKINDALIK.....86
BİLİNÇALTINA YOLCULUK.....94
İNCİNMİŞLİK DUYGUSUNU BIRAKMAK.....95
1. Adım / Affetme Kararı.....95

2. Adım / Üç Gün Kuralı.....100
3. Adım / Doğru Zaman 104
4. Adım / Zihninizde Canlandırın 106
5. Adım / İncinmişliği Hisset 110
6. Adım / İncinmişlik Duygusunu Bırak.....116
1- Bilinç Düzeyinde Bırakın: Anlamını Değiştirin 119
2- Duygu Düzeyinde Bırakın: Kalbinizi Gevşetin 120
7. ADIM / BAĞIŞLA.....123
1- İnciten Kişi İncinmiştir 125
2- İnciterek Kendini Savunmaktadır.....126

3. BÖLÜM / KENDİNİ AFFETMEK

KENDİNİ AFFETMEK.....133
ZORLANTI 143
BİR ZORLANTI ÖRNEĞİ 149
BİR DAVRANIŞIN ZORLANTI MI, BİLİNÇLİ TERCİH Mİ OLDUĞU NASIL ANLAŞILIR? 157
Zorlantı Duygusunun Kökeni Nedir? 158
Zorlantılarımızı Tanımanın Kendini Affetme Sürecine Katkısı Nedir? 159
DİRENÇLER.....160
DİRENÇ NASIL BIRAKILIR? 165
1- SOMATİK ETKİYİ BIRAKMAK.....167
Maruz Bırakarak Güçlenme 168
Önemli Bilgi 168
SOMATİK KASILMALARIN BIRAKILMASI 171
İÇ SESLER.....176
İÇ SESLER İLE KONUŞMAK 182
Birinci Evre - Seyir Evresi 182
İkinci Evre - Konuşma Evresi.....185
İç Seslerle Konuşma Prensipleri.....186

SOMATİK BIRAKMA 195
BOŞLUK HİSSİ.....195
İÇ SESLERLE KONUŞMA 196
İÇİNİZDEKİ ÇOCUĞA SESLENİN.....207
KENDİNİ KABUL 210
KENDİNLE BARIŞ 212
ÖZ ŞEFKAT 214
ÖZ SAYGI.....216
ÖZ DEĞER 218

OKUYUCU MEKTUPLARI 220

Çocuk Adem’e sevgilerimle…

Önsöz

Birçoğumuz için ‘kendini affetmek’ pek de tanıdık bir kavram değildir...

Halbuki, kendi ile barışık olma sürecinin ilk adımıdır kendini affetmek...

Kendini affetmemiş bir kişi, kendini kabul edemez...

Kendini kabul etmemiş kişi, kendi ile barışık olamaz...

Kendi ile barışık olmayan kişi, kendine şefkatli davranamaz...

Kendine şefkatli davranamayan kişi, kendine saygı duyamaz...

Kendine saygı duyamayan kişi, kendine değer veremez...

Kendine değer veremeyen, başkalarına değer veremez...

“Neden hep yanımdasın?”

“Seni sevdiğim için.”

“Sen beni sevmiyorsun, benim yanımda kendini iyi hissediyorsun.”

“Sevmek iyi hissetmek değil midir?”

“Sevmek iyi hissettirmektir...”

“Peki ben neden senin yanında kendimi iyi hissediyorum?”

“Seni sevdiğim için.”

“Ben de sevmeyi öğrenebilir miyim?”

“Öğrenebilirsin. Ama önce kendini sevmelisin. Kendini sevmedikçe başkasını sevemezsin.”

“Ben kendimi sevmiyor muyum?”

“Sen kendini sevmiyorsun.”

“Ben neden kendimi sevmiyorum?”

“Çünkü çocukken sevilmedin...”

“Annem beni hep sevdiğini söylerdi.”

“Annen seninle kendini iyi hissederdi...”

“...”

“Üzüldün mü?”

“Üzüldüm, ama mutlu oldum.”

“Neden?”

“İçimde hep eksikliğini hissettiğim şeyi buldum.”

“Eksik olan şey nedir?”

“Başkasının beni sevmesi değil, kendimi sevmem eksik.”

“Bunu duyduğuma sevindim...”

“...”

“Ne oldu?”

“Korkuyorum...”

“Neden korkuyorsun?”

“İçimde bir ses, sevilmeye değer olmadığımı söylüyor... Kendimi sevemeyeceğim diye korkuyorum. Kendimi nasıl seveceğimi bilmiyorum.”

“Kendini sevebilmek için önce sevilmeye değer olduğunu fark etmelisin. Sevilmeye değer olduğunu fark etmek için de kendini affetmelisin... Kendini affetmedikçe kendini sevemezsin...”

“Kendini affetmek ne demek?”

“Suçluluk duygusunu bırakmak demek.”

“Suçluluk duygusunu bırakınca kendimi nasıl hissederim?”

“Ruhsal olarak özgür hissedersin...”

“Ruhsal özgürlük nedir?”

“Duyguların ağır baskısından kurtulmaktır.”

“Kendi gibi olunca ne hisseder insan?”

“Kendinin de var olduğunu hisseder...”

“Var olduğunu hissettiğinde ne hisseder?”

“Kendine saygı hisseder... kendine saygı hisseden, kendini değerli hisseder... kendini değerli hisseden, kendini sevmeye ‘ihtiyaç’ hisseder...”

“Peki kendimi sevmeyi öğrendiğimde başkasını da sevebilir miyim?”

“Hayır, kendini sevmeyi öğrendiğinde başkalarının duygularının da var olduğunu öğrenirsin...”

“Başkalarının duygularının var olduğunu öğrendiğimde sevmeyi öğrenebilir miyim?”

“Hayır, başkalarının duygularının var olduğunu öğrendiğinde o duygulara saygı duymayı öğrenirsin... Başkalarının duygularına saygı duymayı öğrendiğinde ona kendini iyi hissettirirsin... O kendini seninle iyi hissettiğinde onu sevdiğini de hissedersin. Sevmek biraz emek ister... biraz farkındalık...”

“Ben sevmeyi öğrenmek istiyorum.”

“O halde gel, önce kendini affetmeyi öğren...”