

NaWa*

* güvencenin merkezi

travma yapamıyb insanlar için bilgilendirme ve alıptırma kursları

Giriş

Bu bilgileri dinlemenizin amacı, ya kendinizin ya ailenizden birinin ya da bir arkadaşınızın acı ve endişe verici bir olay yaşamış olması ve böyle bir olayın insanın başına gelebileceğine ihtimal bile vermeyişiniz ve de böyle bir olayla sizin şahsen karşı karşıya kalmanızdır. Ama maalesef bütün yer yüzünde beklenilemeyecek düzeyde insanlar, inanılmayacak derecede şiddet olaylarıyla karşılaşmaktalar. Belki siyasi faaliyetlerde bulundunuz ve şiddetle karşılaşabileceğinizi bekliyordunuz. Buna rağmen bu konuda geçirmiş olduğunuz tecrübelerin üzerinizde ağır bir etki yaptığını hissediyorsunuz.

Aşırı derecede ağır şiddete maruz kalan insanlarda çeşitli belirtiler ve şikayetler ortaya çıkar. İnsan kendini hasta hisseder, belki de normal olmadığını sanar, delirdiğinden korkar ve doktorlar bu belirtileri hastalık olarak algırlar. Ama ağır şiddete maruz kalan bir kişinin gösterdiği tepki delilik/çılgınlık değildir, aksine normal ve anlaşılır bir tepkidir. Aslında insanların başka insanlara acı vermemesi gerekir, onları yaralamamaları ve korkutmamaları lazımdır. Vücutunuz ve ruhunuzun vermiş olduğu tepki, normal olmayan ve insanlık dışı olaylara bir cevap niteliğindedir. Dahası tepki vermeniz iyidir, çünkü bu durum, bedeninizin reaksiyon gösterdiğini ve kendi kendine yardımcı olup tedavi olmanıza çalıştığını göstermektedir.

Hissettiğiniz bu şikayetlerin çözülmesi konusunda çok tecrübeler edinilmiştir. Bu tecrübeler göre durumunuz hep aynı kalmaz, yani durumunuzda iyileşmeler meydana gelir. Vücut ve ruhunuzun iyileşmesi sürecinde ona destek olmalısınız.

Düsseldorf'taki Psikososyal Sığınmacılar Merkezi, bu tür şikayetlerin tedavisi konusunda tecrübe sahibidir. Bu kurum, ülkelerindeki savaş, takibat, sürgün ve diğer insan hakları ihlallerinden dolayı Almanya'ya sığınmış kişilere danışmanlık yapmakta ve tedavi hizmeti vermektedir.

Kendi durumunuzu daha iyi kavramanız ve sizi cesaretlendirmek amacıyla, bizler, bu bu enformasyonlarla hem size hem de aile yakınlarınıza küçük bir destekte bulunmak istiyoruz.

Bu CD'nin ilk bölümünde, travmanın ne olduğunu, bunun hangi şikayetleri beraberinde getirdiğini ve bu durumda nasıl davranmak gerektiği konularında size bilgiler sunuyoruz. Bunun için kafadan bulduğumuz Ayşe ve Mahmut adlı kişiler, kendi hikayelerini anlatarak bize rehberlik yapacak ve biz de böylelikle bu konudaki kavramları daha iyi anlamış olacağız. İkinci bölümde ise, kendi sentom/belirtileriniz konusunda nasıl davranacağınıza destek olmak amacıyla iki tane ekzersiz duyacaksınız.

Travma nedir?

Ani ve daha önceden tahmin edilemeyen olaylar ve yaşadıklarımız hayatımızın akışını büyük bir ölçüde değiştirebilirler. Bu tür olaylar, bizi yolumuzdan saptırabilir, korku verebilir ve travmalastırabilir. Elbette ki insanların çoğu, zor ve tehlikeli koşullar altında yaşamıştır, buna rağmen hepsi bu koşullardan dolayı travmalı olmamıştır. Bundan dolayı da, öncelikle travmanın ne olduğunu tarif etmemiz lazım.

Ben şimdi size, evine baskın düzenlenmiş, nezarete tutulmuş ve işkenceye maruz kalmış Ayşe ve Mahmut'un hikayelerinden bahsedeyim. Onlar yaşadıklarını şöyle anlatıyorlar:

Ayşe ve Mahmut anlatıyorlar

Ayşe: "Benim adım Ayşe. Çocuklarımı yataklarına yatırmıştım. Kendi halimde düşüncelere dalmış bir vaziyette ev işiyle uğraşıyordum. Aniden dışarda bir jipin sesini duydum, kapının önünde durdurdular jipi. Yüksek sesle bağırarak kapıya vurmaya başladılar. Korku içime yayıldı, kendimde değilmişim gibi kapıyı açtım, içeriye daldılar, üstüme bağıldılar. Kocan olacak alçak nerde? Terbiyeli bir kadın kocasının nerede olduğunu bilir, dediler. Beni alıp götürdüler. İçerde çok kötü muamelelerle karşılaştım. Şok içindeydim, kendimi tamamen bırakmıştım. Ölmekten korkuyordum. Ama bir şekilde ölmedim işte."

Mahmut: „Benim adım Mahmut. Ben siyasetle uğraşıyordum, çünkü halkım için, çocuklarımın geleceği için mücadele vermek istiyordum. İşkencelere dayanarak kimseyi ihbar etmedim. Akrabaların yardımıyla ailemi kurtarak Almanya'ya getirttim. Ama çoğu sefer doğru yolu seçip seçmediğim konusunda şüphelerim var. Eşim Ayşe hasta, bana saygı göstermeğe çalışıyor, çünkü psikolojik durumum iyi değil. Çocuklarımız için doğru dürüst anne ve baba olamıyoruz. Bu gurbete bizim onların yardımına ihtiyacı oluyor"

İnsan aklından geçiremeyeceği bir olay yaşarsa, kendisinin öldürülebileceğini veya çok sevdiği bir kişinin ani ölümü durumuyla karşılaşarsa, yaşamını tehdit eden bir hadise olursa ve bu hadiseye hakim olamazsa ve o insan kendini eli kolu bağlı hissederse, yani imkansızlık-çaresizlik, aşırı dercede korku ve yıldırma duyguları ortaya çıkarsa, o zaman bir travma söz konusudur.

Travmanın iki çeşiti var. Birinci grupta travmaya sebep olan olaylar daha çok tesadüfen gerçekleşen trafik kazaları, uçak düşme, yangın felaketi, tabiat afetleri olarak kabul edilirken, ikinci grupta ise daha uzun süreli devam eden ve insanlar tarafından sebebiyet verilmiş travmalardır ki bunlar örneğin işkence, savaş sırasında yaşanan olaylar ve cinsel tacizdir.

İnsanlar tarafından sebebiyet verilmiş şiddet travmaları, örneğin tesadüfen gerçekleşen tabiat felaketlerinden dolayı ortaya çıkan travmalara nazaran daha zor bir şekilde hazmedilmektedir.

Her insan değişik tepki veriyor.

Verdiğimiz örnekte Ayşe ve Mahmut hayatlarını tehdit eden ve insan eliyle gerçekleşen şiddetin kurbanı oldular. Travma geçiren bir insan genellikle hem bedeninde hem de ruhunda bir kırılmışlık hissi taşır. Buna rağmen bu ağır tecrübeler, her insanın psikolojik olarak hastalanmasına sebep olmak zorunda değildir. İnsanların farklı ve bireysel olması ve yaşadıkları olayları değişik olarak algıladıklarını belirtmek gerekiyor.

Örneğimizdeki Ayşe'nin travmaya biceceği önem Mahmut'a göre daha zordur.

Ayşe: "Hep allaha dua ettim, Allahım, bir günah işlemedim, eşime, çocuklarıma ve yakınlarıma karşı iyi davranmaya çalıştım. Allahım, başıma gelen bu çirkinliğe/vahşiliğe neden engel olmadın? Buna anlayamıyorum."

Mahmut: "16. yaşımdan beri kendi kendime yemin ettim ve dedimki, seni hiçbir zaman alt edemeyecekler. Mücadale edeceğim, bana işkence etseler de beni sarsamayacaklar. Bedenime istedikleri şeyleri yapabilirler, ama düşüncelerime, inancıma hiç birşey yapamayacaksınız, çünkü ruhum hep bana aittir."

Sosyal çevreden gelen yardım iyileşmeye yardımcı olur.

Travmanın sonuçları her birey için farklıdır. Akraba

ve arkadaşların vereceği sosyal destek ve yaşam koşulları bu konuda önemli bir rol oynar. Ayşe'nin tecavüze maruz kalmasından sonra kendisini „kirli“ hissetmesi veya konuşma cesareti gösteripte başına gelenleri anlatığında kendisine saygılı davranılması sosyal etkenlere bağlıdır. Mahmut'un konumunda, kendisinin o kadar acılara dayanmasından dolayı partisinin gelişmesinden gurur duyması veya tüm yaptıklarının boşu boşuna vermiş olduğu çabalar olarak algılaması bir rol oynar. Ve tabii ki Mahmut ve Ayşe'nin hayatlarını bunca tehdit eden olaylardan sonra, acaba günün birinde kendilerinin güvenlikte bir hayat sürdürebilecekleri hissi de bu konuda önemli bir rol oynar. Travmadan sonra koruma ve güvenlik konuları kurbanlar için çok önem arz eder.

Toparlayacak olursak

Travmalar, akla gelemeyecek ve hayatı tehdit eden olaylar olup, bir sefere mahsus ortaya çıkan, tesaadüfi travmalar veya insan eliyle gerçekleşen keyfi şiddet sonucu ortaya çıkan travmalardır.

Anilikleri/Beklenilmemezlikleri, ağırlıkları ve kontrol edilebilirlikleri, travma kurbanında posttravmatik psikolojik rahatsızlıkların gelişmesinde rol oynarlar.

Ha keza travmadan sonraki çevrenin konumu ve ilgili kişinin sosyal ve duygusal destek alıp almaması da bir rol oynar.

Travmadan sonra nasıl tepki veriyoruz? Travma tepkileri neden doğal tepkilerdir?

Travmadan sonra hemen hemen bütün insanlar, belirli duygu ve düşünceler gösterirler ve vücutta reaksiyonlar oluşur. Ayşe ve Mahmut anlatıyorlar:

Ayşe: „Yaşadığım olaylar, ben istemezsem bile, film kareleri gibi sürekli gözümün önüne geliyor. Bazen, kendi kendime, ben deli olmuşum, diyorum. Aslında tamamen unutmak istiyorum, ama yapamıyorum. Uykudayken bile dinlenemiyorum. Artık iyi bir anne olamıyorum, çocuklarıma bağırıyorum, onlara yemek pişiremiyorum, yani çok sinirli olmuşum, çabuk irkliyorum. Eşim aniden yanıma gelirse bile irkiyorum. Çoğu zaman başım ağrıdığından dolayı yatağa uzanıyorum, kimseyle konuşmak bile istemiyorum. Ben eski ben değilim artık, gerçekte yaşamıyorum, bir rüyadayım ve hiç kimsenin bana yardım edemeyeceği hissine kapılıyorum."

Mahmut: „Eşimin bağırmasını duydum. Bazen acıyorum kendisine, bazen nefret ediyorum ondan, bazen kendimi suçlu hissediyorum. Ama hissettiklerimi onunla paylaşamıyorum. Onu yaralamak istemiyorum, onu yaralamaktan

korkuyorum. Çocuklarım bana karşı saygı göstermiyorlar artık, nasıl saygı gösterebilirler ki? Onlara bir şey veremiyorum. Yaşadıklarım hep beynimin içinde dönüp dolaşıp gözümün önüne geliyor. Bu yetmezmiş gibi, buradaki endişelerimde üstüne geliyor. Kafam patlayacak gibi oluyor. Böyle olunca çocuklara bağırıp, bazende elimi kaldırıp vuruyorum, sonrada yaptığımdan pişman oluyor, üzülüyorum. Herşeyi unutmak için akşamleyin televizyonun karşısında oturunca içki içiyorum.”

Ayşe ve Mahmut, başağrısı, keyifsizlik ve üzüntü, değişmiş özduygu, güvensizlik, kirlenmiş ve suçlu olma duygusu, ümitsizlik, sinirlilik, yönünü tayin etme zorlukları türünde çeşitli belirtileri tarif etmekte.

Ayşe, her ne kadar engellemek ve başka tarafa itmek istese de sık sık istemeyerek seslerin, resimlerin ve başkaca duyuların ve de travma düşüncelerinin beynine geldiğini belirtmektedir. Belki bu durum siz de mevcuttur. Böyle bir şey kafayı karıştırabilir ve şok edebilir. Belki de kendi kendinize, acaba duygu ve düşüncelerimi bir daha kontrol edip onları yönlendirebilecekmiyim diye de sormuşsunuzdur. Belki de delirmekten/ çıldırmaktan korkuyorsunuz.

Ama bu tür tepkiler tamamen normal olup hayati tehlike arz eden bir olaya tepkilerdir, ve bunlar „normal olmayan“ bir durumdan doğan travmadır.

Hayati tehlike arz eden bir durumla karşı karşıya kalırsak ne oluyor?

Düşünün kü, ormanda geziyorsunuz, aniden önünüzde size doğru gelen bir yılan farkediyorsunuz. Hemen alarma geçiyorsunuz, vücudunuz içgüdüsel olarak tepki gösteriyor. Adaleleriniz geriniyor, dikkatli ve tamamen ayıksınız. Kaçmayı düşünüyorsunuz, ya da bir sopa alıp saldırmak istiyorsunuz veyahut kımıldamadan yılanın önünüzden geçmesini bekliyorsunuz. Yani kaçmaya veya savaşmaya hazırsınız veya görünmemek için donmuş gibi yapıyorsunuz. Vücutunuzun nasıl ısındığını, kalbinizin nasıl hızlı çaldığını hissediyorsunuz, çünkü vücudunuzdaki bir salgı bezi tehlike anında otomatikman adrenalin üreterek sizi ve vücudunuzu savaşmaya hazır hale getirir. Vücutun bu mekanizması, hem insanlarda hem de hayvanlarda var olup onların hayatta kalmalarını sağlamaya yarayan bir korucu sistemdir.

İnsan örneğin bir şiddet kurbanı olduğunda o zaman bu korucu sistem devreye girer, vücut savaşmak veya kaçmak için seferber olur, ama insan şiddetin pençesinde olduğundan dolayı savaşma imkanı olmadığı gibi kendi kendini de koruyamaz. Vücutta bir gerilme mevcuttur, hayat tehdidi ortadadır, ama buna karşı yapılacak bir şey yoktur. Sanki başlamış

bir hareketi durdurmaktadır, yani hayatı tehdit eden bir durumdan kaçma çabası veya buna karşı verilen savaş başarısızlıkla sonuçlanır.

Biz insanlar, sonuna kadar götürmediğimiz yani sonuçlandırmadığımız şeyleri, tekrar tekrar ele alıp onları bitirmek isteriz. Sonuçlandırmadığımız işler hep kafamıza takılırlar. Bir dizi filmi izliyorsanız ve bir sonraki bölümü beklerken ya masayı silerken ve telefonun çalması durumlarını düşünün bir kere. Telefon görüşmesi esnasında bile masanın temizlenmesi ve işiniz bitinceye kadar içinizde rahatsız edici bir duygu sarar sizi. Bunlar, önemsiz ve günlük şeylerdir ve hem belleğimiz hem de vücutumuz bunlara karşı tepki verir. Hayati tehlike arz eden durumlar söz konusu olunca tepkiler de o derece büyük olurlar. Sürekli o olayı, o olayla ilgili resimlerin karelerini bir bir hatırlarız.

Yani, travma belirtileri, insan sisteminin gayet doğal bir parçası oldukları için ortaya çıkarlar. Bu insan sistemi, aniden meydana gelen, beklenilmeyen travmatik hayat tecrübelerini üstesinden gelmek için çabalamaktadır.

Genellikle görülen tepkiler, yani tipik travma belirttikleri nedir?

Üç çeşit tipik travma belirtisi vardır;

1. travmayı tekrarlatan ve ağır sıkıntı yaratan anılar,
2. uyuşturma ve sakinme tepkileri ve
3. yüksek gerilimli tepkiler.

Aşağıda söz konusu bu üç travma çeşitleri daha yakından tanıtılacaktır.

Travmayı tekrarlatan ve ağır sıkıntı yaratan anılar

Tanıtacağımız birinci tipik belirti, travmayı tekrarlatan ve kişide ağır derecede sıkıntı yaratan anılardır.

Ayşe, travmaya sebep veren olayların bir film karesi gibi gelip geçtiğini, yani kendini tekrarlayan ve sıkıntı veren anıları anlatmaktadır. Bunlar bazen sadece vücutun değişik yerlerindeki gerilimler veya ağrılar, koku, sesler ve bedende hissedilen duygulardan oluşan parça parça anılardır.

Belki bu durumu siz de tanıyorsunuz. Olayları tekrardan yaşama ürkütebilir, sinirlendirebilir, ümitsiz kılabilir veya üzüntü verebilir. Belki de bu travmadan dolayı kendinizi yaralanmış hissediyorsunuz. Belki de suçluluk duygusuna

kapılıyorsunuz, eğer başka davranmış olsaydım herşeyi engelleyebilirdim diye belki düşünüyorsunuzdur.

Olayları tekrardan yaşama sizi „Flash-back“ denilen bir şekilde sizi alt etmektedir. Flash-back, güçlü bir duygulanmayı beraberinde getiren bir travmanın aniden ve çok canlı bir şekliyle yaşanan olayların yeniden yaşanması anlamına gelmektedir. Böyle bir durum Mahmut'ta da arada bir görüldüğü gibi en yakın çevrenizinden çözümlenize yol açar.

Mahmut: „Aniden yüzler gözümün önüne geliyor, sanki herşey bir daha oluyor hissine kapılıyorum, ellim ayağım tutmuyor. Sonra kendimi tamamen kaybediyorum, burada değilim. Kendime geldiğimde saate baktığımda, fark ediyorumki bayağı bir uzun süreyle kendimde değilmişim.“

Flash-back'ler genelde birkaç saniye ile birkaç dakika süreyle meydana geldikleri gibi nadir durumlarda saatlerce devam edebilirler. Öyle olabilir ki, siz flash-back'lar esnasında ne yaşadığınızı hatırlamayabilirsiniz de.

Ne yazık ki uykudayken bile sürekli gelip giden kabuslardan rahatsız olabiliriz. Ayşe şöyle anlatıyor:

Ayşe: "Bazen kabus göreceğim diye korktuğum için uyumak bile istemiyorum. Çünkü rüyalarım da o başıma gelen çirkin olayları bir daha yaşıyorum, hem de gerçeğinden daha kötü olarak, tamamen çaresizdim. Uyandıktan sonra bile sadece rüya gördüğümün farkına varmak için uzun zamana ihtiyaç duyuyorum. Mahmut daha sonraları bana, uykuda bağırdığımı ve sağıma soluma vurduğumu bana anlatmıştı."

Eğer kendinizde tekrardan yaşama, flash-back'ler veya kabus gibi durumları tespit ettiyseniz bunlar „deli olacağınıza“ dair işaretler olmadığı gibi, tam aksine daha hazmetmediğiniz çok ağır ve yoğun tecrübelerle karşı karşıya kaldığınızın belirteleridir.

Travmalanmış yaşananlar, hazmedilmemiş ve düzensiz bir şekilde belleğe işlenirler. Bunlar maziye ait olan yaşanmışlıkların anılardan farklıdır. Aynı zamanda yaşanan durumla ilgili anılar çoğu kez parça parçadır, daha doğrusu bunları sadece kısmen hatırlamayabilirsiniz ya da bu olayların hangi sırayla başınıza geldiğinden tam olarak emin olamazsınız. Bu durumda hafızanız daha çok karışık ve yüklüdür.

„flash-back“ travmayı hatırladığınız anlamına gelip, bu durumda resimler, sesler, kokular ve başka duyu organlarının algılamaları öyle ortaya çıkar ki sanki siz şimdiki zamanda travmalı durumu yeniden yaşarsınız. Bu çok ağır bir yük olduğu için bu

durumları hatırlamaktan sakınmaya çalışırsınız. Ayşe kendi „Travma Belleği“ni anlayabilmesine yardımcı olacak bir resmi tarif ediyor:

„Travma Belleği“

„Psikoloğum bana bunu şöyle izah etti: normalde kişisel olayları hatırlarsam, örneğin, düğün törenimizi veya çocukları doğumlarını aklıma getirirsem onların nasıl olduğunu, kendimi o zaman nasıl hissettiğimi çok iyi anımsayabiliyorum. Tabii ki bu duygular o zamanki kadar güçlü değiller. O zamanki ses ve müziği duyamıyorum. Bunun nedeni o günlere ait yaşamış olduğum şeyler belleğime süzülmuş bir şekilde kayıt edilmiştir, bunlar diğer kişisel yaşadığım olaylarla belli bir düzene girmiş durumdadır. Yani nasıl ki insan bir olayın resmini/fotoğrafını çeker ve bir albüme sırasına göre yapıştırır. Ama gözaltında veya ev baskını sırasında yaşanan olaylar o kadar kötüdür, o kadar beklenilmez ve tehdit edicidir ki o kadar rahatlıkla ve çabuklukla bunları insan belleğine yerleştiremez. Yani o olay konusundaki resimler albüme sağa sola dağılmaktalar. Bazen yere düşerler, bazen bakmak istememenize rağmen orada dururlar ve bazende insan birini ararsa karmakarışık bir vaziyette olurlar. Resimlerin sırası tam belli değildir. Tekrar bir düzene koymak istersen tek tek resimleri bir daha gözden geçirmek gerekir, onları ayırdıktan sonra belli bir düzen içinde albüme yapıştırmak lazımdır.“

Resimlere psikoloğunuz eşliğinde bakmanız zamanla olayları daha az anımsamanıza kesinlikle neden olacaktır. Tıpkı güneş altında bir resme bakarken zamanla renklerin solmasını gibi bir durum yaşıyorsunuz.

Flash-back'lere daha iyi hakim olabilmeniz için size daha somut ipuçları vereceğiz:

Flash-back'ler için ipucu

Ellerize dokunup onları ovun. Ayaklarınızın yere nasıl değdiğini hissedin, en iyisi ayakkabılarınızı çıkarıp bulunduğunuz odada bir kaç adım yürüyün. Bulduğunuz konumu değiştirip, şimdiki zamanda bulunduğunuzu ve bedeninizi hareket ettirmeye ve kontrol etmeye hakim olduğunuzu bilincinize çağırın.

Geçmişin etki ve resimlerinden çıkıp şimdiki zamana gelmek için bütün duyularınızı kullanın: Sevdiğiniz kokuları ve çiçekleri koklayın. Bulduğunuz odadaki eşyalara bakıp onlara dokunun ve hissedin onları. Örneğin ellerinizi birbirine değdirerek kendi

bedeninize dokunun. Belki de açık bir pencere önünde derin bir nefes alın. Yeyip ve için.

Tipik travma belirtileri: Sakınma tepkileri

Tipik bir travma belirtisi de sakınma tepkisiydi. Ayşe'nin kabus görmekten korktuğu için uyumak istememesi anlaşılır bir durumdur. Yine aynı şekilde Mahmut'un da televizyon haberlerini izlerken kendi yaşamış olduğu savaş anılarının yeniden canlanmasından endişe etmesi de olağan bir şeydir. Her ikisi de, acı çekmiş oldukları olayların belli durumlarda anılmasının yükü altındadırlar.

Mahmut: "Üniformalı Devlet Güvenlik Güçleri beni o kadar korkuttular ki şimdi polisle olan her türlü kontağı kesmek istiyorum. Yabancılar Polisi/Dairesi'nde kağıtları uzattırmak zorunda olduğumuzda, ben kendim evde kalıyorum, o tür işler için büyük kızımı oraya gönderiyorum. Hatta alış-verişe bile gitmekten sakınıyorum kendimi."

Ayşe: "Çok üzgünüm ama, o olaylardan sonra kocamın bana yaklaşmasına tahammül edemiyorum. Bu konuda onunla konuşamıyorum, nasıl davranacağını, nasıl bir tepki göstereceğini bilmiyorum. Yanıma yaklaşırsa o zaman yaşadığım herşeyin tekrarlanacağından korkuyorum. Genellikle beni rahat bırakıyor, zaten kendisi de başımın ne kadar çok ağrıdığını görüyor, bazen benim karım zaten yok diye küfür de ediyor."

Travmayı kısmen de olsa tekrardan yaşama korkusu insanlar üzerinde çok baskı yapmaktadır. Bundan dolayı çoğu kez insanlar, kendilerine travmayı hatırlatacak ne varsa, örneğin yerler, kişiler, belli renkler, elbiseler, televizyon programlardan sakınarak bu korkuyu kontrol etmeyi denerler ya da travma ile ilgili düşünce ve hatıraları bütün güçleriyle başlarından savmak yani sakınmak isterler. Sakınma, bireyin tehlikeli bulduğu bir şeyden ya da onu ürküten duygu ve düşüncelerinden kendini koruması yolu olup tıpkı insanın yanan sobadan parmağını kaçırmaması gibi doğaldır.

Mahmut: "Psikoloğum bir sefer bende bir deney yaptı. Karşımdaki masanın üzerinde duran vazanın içindeki sarı ve kırmızı çiçekleri düşünmememi söyledi bana. Herşeyi düşünebilirsin, ama vazoda bulunan sarı ve kırmızı çiçekleri kesinlikle düşünmeyeceksin, dedi....Biliyor musunuz ne oldu?Bir süre sonra kendi kendime güldüm, çünkü sadece ve sadece vazodaki sarı ve kırmızı güllerin dışında başka birşey düşünemiyordum... İsterseniz siz de bir deneyin."

Travmayla bağlantılı olan sesleri, renkleri, resimleri zorla bastırmamak ve sakınmamak daha kolaydır, onları önünüzden geçip giden bir tren gibi hissetmek gerekir.

Ayrıca sadece sakınmak ve korktuğunuz bir tehlikenin ortaya çıkmaması isterseniz, durumunuzda bir iyileşme sağlayamazsınız.

Tipik travma belirtileri: Fazla gerilim

Fazla gerilim, yaşanmış bir travmadan sonra çokça ortaya çıkan bir belirtidir. Ayşe ve Mahmut, her ikisi de aşırı derecede sinirli olup, huzursuzlar. İçlerindeki huzursuzlukları şöyle tarif ediyorlar:

Ayşe: „Kapı zili hep çalındığında çok irkilir oluyorum, korkudan sarsılıyorum. Çocuklarımla sakin bir şekilde konuşmak istesem bile ama öyle olur-olmaz küçük şeylerden dolayı hırçınlaşıp bağırıp çağırıyorum. Öyle huzursuzum ki hiç iyi şeyler olacak beklentisinde değilim, insanlara ve hayata dair güvenim yok."

Mahmut: „İçimde tarif edilemez bir hareketlenme, gidip-gelme, hissediyorum. Beni rahat bırakmıyor bu durum. Bir kaç dakkikalığına bile olsa bir sandalyede rahat oturamıyorum. Yerimden kalkıp gidip gelmeye başlıyorum. Gazete okumak istersem konsantre olamıyorum, ya da biri bizi ziyarete gelirse konuşulan şeyleri takip edemiyorum artık. Çocuklarımdan birini uzun süreli gözlerken ya da ve onun ismini hatırlamadığımda çok üzülüyorum."

Bu sürekli huzursuzluk, hissettiğiniz bedensel gerilim, yaşadığınız travmayla yakından ilgilidir, dahası bu durum bedeninizin gösterdiği bir savunma tepkisidir. Travma vücut tarafından hayatı tehdit eden bir durum olarak algılandığından, vücutumuz adrenalin olarak bilinen sinir hormonları üretmek suretiyle tehlikeye karşı tepki gösterir. Bu hormonlar, tehlike esnasında bizi ve vücutumuzu savaş veya kaçış için hareket etmeye hazır ve uyarıcı yaparlar. Ortalıkta tehlike arz eden bir durum söz konusu olduğu sürece vücutun bu otomatikman gösterdiği tepki olumludur. Ama travma daha hazmedilmediğinden dolayı yaşatma/savunma sisteminiz, vücuttaki tehlikeli durumunun geçmiş olduğuna dikkat etmeksizin, sanki ortada hala tehlikeli bir durum varmış gibi hareket etmeye devam etmektedir.

Yüksek gerilimli tepkiler şunlardır: kızgın ve hırçınlık halleri, konsantre ve anımsama zorlukları, pürdikkat kesilme, güvensizlik, abartılmış endişelenme hali, uyuma güçlükleri, abartılmış ürkmeleler.

Travmatik olayları size hatırlatan uyarıcılarla, insanlarla veya durumlarla karşı karşıya gelmeniz halinde özellikle çok gerilim/heyacan hissedersiniz. Bu bazen bir renk veya bir ses olabilir, kendi kendinizi izlemek suretiyle sizi heyecanlandıran veya geren durumları tespit edebilirsiniz. Eğer bu „uyarıcıları“ tanırsanız, yani beyninize „tehlikeli bir durum var“ ve bundan dolayı da sizi uyaran ve hormon salgılanmasına neden olan durumları fark ederseniz, siz kendinize „tehlike geçti/yoktur“ diye uyarıda bulunabilirsiniz.

Bu CD üzerindeki rahatlama/dinlenme eksersizleri, kendi kendinizi nasıl sakinleştirebilme ve geriliminizi nasıl giderebilme konularında size yardımcı olacaklardır. Buna ek olarak kendi kendinize nasıl destek olabileceğiniz konusunda da başkaca imkanlar vardır. Bunlar için birkaç örneği şimdi size açıklayacağız.

Travmadan nasıl kurtulabilirim? İpucu ve kendi kendini destekleme imkanları

Kendi kendini destekleme imlanları kişiden kişiye göre değiştiği gibi farklı kültürlerle de bağlıdır. Ama yine de bu konuda çok insana yardımcı olan tecrübeler mevcuttur. Travmalanmış tüm insanlara sakin ve güvenli bir ortam duygusu yardımcı olduğu gibi, onların kendi kendilerini sakinleştirme yeteneklerini de geliştirir. Ayşe ve Mahmut kendi konularında bize birkaç ipucu veriyorlar:

Mahmut: „Konuşmak yardım eder: Travmayı hazmetmek demek, yaşanmış olanları ifade etmektir, bundan dolayı sizi sıkı ne varsa onun hakkında konuşun, sizi endişelendiren ne varsa, yani rüyalarınız, duygu ve düşünceleriniz hakkında konuşun. Bu ister terapide olsun isterse de güven duyduğunuz bir insanla olabilir. Yeterki siz bu konuda konuşun.“

Ayşe: „Normal olma durumu yardım eder: Günlük hayatınızda küçük çapta da olsa sevdiğiniz durumlar yaratın. Her gün sizin hoşunuza giden küçük şeyler yapmaya kendinizi alıştırmak, bu kısa mesafeli bir gezinme/yürüyüş olabilir, hoşunuza giden bir ezgiyi dinlemek, şiir okumak gibi şeyler olabilir. Hoşunuza giderek yaptıklarınızı kendinize alışkanlık yapın.“

Mahmut: „İlişki yardım eder: Başka insanlarla ilişkide bulunma, onlarla konuşma, onlarla gülme ve ağlama size destek olur.“

Ayşe: „Yaratıcılık yardım eder: İster şarkı söylemek

olsun, ister ekmek pişirmek, yemek yapmak, çocuklarla oynamak, elişleri yapmak, birşey imal etmek, dillendirmek, hareket etmek, bunların hepsi size destek olur.“

Ne siz ne de biz, yaşanmış olan şeyi sanki yaşanmamış kılamayız, ama hayattan tekrardan pay alabilmek için siz kendi kendinize bu yollar sayesinde yardımcı olabilirsiniz.

İç resimlerin etkisi

Belki de aşağıdaki belirtilerden birinden siz de şikayetçisinizdir:

Huzursuzluk ve sinirlilikten dolayı bedende oluşan gerilim, pürdikkatli olma hali, titreme, ürkme hali, hırçınlık ve uyuma güçlükleri.

Ya da sürekli bir şekilde bedeniniz alarm halinde, konsantre olamıyorsunuz, kendinizi bitkin hissediyorsunuz ve duygu hissedemez bir halde hissediyorsunuz.

Belki de kendinizi kontrol altında tutamama hali yaşıyor ve dünyadaki olayları ve geleceği olumsuz değerlendiriyorsunuz.

Gerilim giderici, yani sakinleştirmeye yönelik sanal ekzersizler sayesinde vücuta özel hareketleri aktif olarak kontrol etmeyi öğreneceksiniz.

Ekzersizlerden dolayı vücuttaki gerginlik halinde bir azalma sağlanıp, böylelikle bedensel gerginlik hallerinde bir düşüş elde edilir.

Bu durumda stres ve ağrılar azaltılır. Siz de beden olarak kendinizi daha rahat hissedip daha iyi uyursunuz ve de kendinizi daha iyi konsantre edebilirsiniz. Korkunuzda da bir azalma görülecektir.

Düzenli olarak yapılan ekzersizler sayesinde vücutunuzun algılamasında iyileşme olacağı gibi yanlış ve hatalı davranışlarda düzelme sağlanır veya bu hatalar artık önlenir. Ağrılar azalır.

Sonuç itibarıyla bu ekzersizler, gerginliğinizi gidermeye, huzur ve güvenli bir ortamı bulma konusunda size yardımcı olacaktır. Olumlu ve güzel duyguları bilinçli olarak yaratmayı öğreneceksiniz.

Kendi içinizdeki resimlerle çalışmanın nasıl olduğu konusunda kendi kendinize sorular soruyorsanız, o zaman düşünün ki bir limonu ısıriyorsunuz.

Böyle bir düşünceyle vücuttunuzda neler olduğunu izleyin.

Belki de şimdi yüzünüzü ekşitiyorsunuz/büzüyorsunuz, gözlerinizi kapatıyorsunuz, belki de gerçekten ağzınızda sanki bir ekşimsi bir tat var diye bir hisle karşı karşıyasınız ve ağzınızın

içinde herşey üstüste biniyor, belki de kendinizi silkeliyorsunuz.

Vücutunuz, sanki gerçekten bir limonu ısırmışsınız gibi benzer bir tepki gösteriyor.

Eğer içinizdeki resimlerle çalışma konusunda yeterli derecede ekzersiz yapmışsanız, bu çağrışimleri düşündünüz vakit, o zaman bu resimlerle ilintili olan olumlu duyguları hissedebileceksiniz. Bu durum sizi rahatlatmaya ve vücutu da gerilimden kurtarmaya yardımcı olacaktır.

Bu CD üzerinde 2 değişik sakinleştirme ekzersizi(Giriş daha doğrusu indirgeme 1 ve 2) ve de sanal ekzersiz(1 ve 2) bulacaksınız.

Pratikte indirgeme ekzersizleri, iç resimlerle çalışmaya girişe hizmet ederler.

Kişiye özel bir biçim bulmak ve sizin tercihlerinizi daha iyi dikkate almak için bu bölümü ayırdık. Yani, hangi girişi hangi sanal ekzersizle kombine etme konusundaki seçim sizin elinizdedir.

UYARI: Güvenilir bir ortam yaratmak için ve çoğu kültürde „siz” şeklinde hitap türü olmadığından dolayı aşağıdaki yönerge/direktiflerde 2. tekil şahıs („sen”) hitap şeklini seçtik.

1. Girişler

1.1. Giriş: Nefes alma verme

Rahat bir şekilde otur, ayaklar zeminde, kollar gevşek bir şekilde sandalyenin yanlarında ya da kucağındadır, omurilik dik duruyor, kafa gevşek bir şekilde omuzlardadır.

(4)

Birkaç sefer derin nefes al ver ve yavaşça nefesinin rahatlamasını sağla. (4)

Eğer düşünceler seni sararsa, bırak bulutlar gibi gökyüzüne çıkıp gitsinler. (2)

Nefes al (1) – Nefes ver (1) – Nefes al (1) – Nefes ver (1) Nefes al (1) – Nefes ver (1)

Bulunduğun odada, örneğin karşında bulunan duvarda bir nokta tespit et. (3) Gözlerini ona kilitle/ o noktaya konsantre et kendini. (2) Kirpiklerini hareket ettirmemeye çalış. (2)

Sonra 10'dan geriye doğru sessizce 1'e kadar say, bu esnada rahatça nefes alıp vermeye devam ettmeye dikkat et. (1)

Eğer hoşuna gidiyorsa, bu arada gözlerini yavaşça kapatabilirsin. (1) Ama her an birazdan yapacağın ekzersizler sırasında tekrar gözlerini açacağının ve şimdiki zaman ve buraya geri döneceğinin bilincinde ol.

Eğer 1'e kadar geldiysen, kendini rahat ve merkezi

hisset.

10 – 9 – 8 – 7 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1. (Lütfen her adım arasında 2 saniye bekle)

1.2. Giriş: Kasları çalıştırarak indirgemeler

Rahat bir şekilde otur, ayaklar zeminde, kollar gevşek bir şekilde sandalyenin yanlarında ya da kucağındadır, omurilik dik duruyor, kafa gevşek bir şekilde omuzlardadır.

(4)

Birkaç sefer derin nefes al ver ve yavaşça nefesinin rahatlamasını sağla. (4)

Eğer düşünceler seni sararsa, bırak bulutlar gibi gökyüzüne çıkıp gitsinler. (2)

Nefes al (1) – Nefes ver (1) – Nefes al (1) – Nefes ver (1) Nefes al (1) – Nefes ver (1)

Her nefes verişte sanki seni sıkan her ne varsa, senden düşüp gidiyormuş gibi düşün. (1) Her nefes alışında sanki yaşamın için taze enerji olarak hava ve oksijeni ciğerlerine dolduruyormuşsun diye düşün. (3)

Her nefes alıp vermayla kendini daha çok sakinleştiğini/rahatladığını ve nefesin seni nasıl alıp merkezine taşıdığını hissediyorsun. (2)

Eğer hoşuna gidiyorsa, bu arada gözlerini yavaşça kapatabilirsin. (1) Ama her an birazdan yapacağın ekzersizler sırasında tekrar gözlerini açacağının ve şimdiki zaman ve buraya geri döneceğinin bilincinde ol. (1)

Dikkatini yavaşça bir şekilde vücutunun tüm taraflarına dağıt. (1)

Zeminde duran ayaklarını nasıl hissediyorsun? (3) Bu haldeyken sana dayanak oluyorlar mı? (2)

Kramplı/gerginler mi? (2) Konumlarını zeminle iyi ve güvenli bir ilişki sağlayana kadar değiştir. (5)

Bacaklarını nasıl hissediyorsun? (3) Gerginler mi? (2) Gevşet onları, belki de biraz sallamak isersin.

(3) Konumlarını öyle değiştir ki bacaklarında da bir rahatlık hissi duyusun. (4)

Makatını ve sırtını nasıl hissediyorsun? (3) Sandalye ile olan kontak nasıl? (2) Makat ve sırtın gergin bir vaziyetler mi? (2) Makatını nasıl hissediyorsun?

(2) Soğuk mu sert mi? (2) Belki makatındaki tüm kasları gerebilirsin (1), bir an için yani gerebilirsin

– Mola (2) – ve tekrar serbest bırakabilirsin. (2) Şimdi nasıl hissediyorsun onu? (2) Eskisinden daha mı sıcak? (1), daha mı yumuşak? (2) Şimdi de bu yaptıklarını sırtın için tekrarla (1):Ger (1) – Tut

(2) – Serbest bırak (2). Eskisine göre şimdi nasıl hissediyorsun? (4)

Dikkatini yavaşça kollarına doğru dağıt (1): Kollarını nasıl hissediyorsun? (3) Bu konuda aklına gelen renkler var mı? (2) sende kalan izlenimler?

(2) hissettiklerin? (2) Kol kaslarını ger, bunun için kolunu bük (2). Ger (1) – Tut (2)– Serbest bırak

(2). Eskisine göre bir fark görebiliyor musun? (2) Renkler değiştiler mi? (1) Değişik hissediliyorlar mı? (4)

Omuzlar ne durumda? (1) Omuzlarını nasıl hissediyorsun? (2) Gerginler mi? (1) Sert mi yoksa yumuşaklar mı? (1) Üzerlerinde ağır yük taşıdıkları izlenimin mi var? (1) Belki de onları hareket ettirmeyi, daire çizdirmeye, sallamayı arzuluyorsun.- Mola (3) - Şimdi yukarıya doğru, kulaklara doğru omuzlarını kaldır. Ger (1) - Tut (2) - Serbest bırak (2). Şimdi onları nasıl hissediyorsun? (2) Eskisine göre bir değişiklik hissediyor musun? (3)

Şimdi de dikkatini kafana ver. (1) Kafanı nerede hissediyorsun? (1) Kafanla vücutun kalan kısmı arasında bir bağlantı hissediyor musun? (2) Yoksa birbirlerinden ayrı ayrı yanyana mı duruyorlar? (2) Kafanı ağır mı yoksa hafif mi hissediyorsun? (2) Soğuk mu sıcak mı? (2) Kafanı çok yavaşça ve dikkatlice çevir. (2) Kafandan boğazına kadar bu dairesel hareketleri hisset. (2) Sonra kafanın yine ortada durmasını sağla. (3) Şimdi nasıl hissediyorsun onu? (2) Eskisine göre şimdi nasıl? (3)

Son olarak vücutunun tüm kaslarını ger. (1) Ger (1) - Tut (2) - Serbest bırak. (2) Vücutunun içini hisset. (1) Şimdi onu nasıl hissediyorsun? (2) Ne hissediyorsun? (2) Bu ekzersize başlamadan önceki halinden bir değişiklik var mı? (3)

Şimdi dikkatini tekrar nefes alıp vermene çevir. (1) Nefes al - (1) Nefes ver. (1)

2. Sanal ekzersizler (Hayali yolculuklar)

Bir daha hatırlatmak için:

Gözlerini kapatırsan tabii ki her zaman onları yeniden açma imkanın var. Örneğin korku hisseder veya kendini huzursuz bulursan o zaman hemen gözlerini açıp şimdiye ve buraya geri dönebilirsin.

2.1. Sanal ekzersizi: Güvenli ortam

önce: Giriş 1 veya 2

Birkaç defa derin nefes al ver.

(1) Nefes al - (1) Nefes ver. (1) (1) Nefes al - (1) Nefes ver. (1) (1) Nefes al - (1) Nefes ver. (1)

Hayal gücünün sayesinde kendini güvenli ve huzurda hissettiğin bir yere yolculuğa çıktığını düşün. (1) Öyle bir yer ki, kendini evindeymiş gibi hissediyorsun. (1) Öyle bir yer ki, huzur ve sükuneti bulabiliyorsun. - Mola (3) -

Belki de bu düşündüğün yer doğada bir yer (1); örneğin denizin yanında bir yer (1), sahilde bir yer (1), dağlarda olan bir yer (1), ormanda veya bir çiçek bahçesinde. (1) Belki de bir ev ya da bir mağara. (1) Belki de gerçekten mevcut olmayan bir yer. (1) ya da sadece senin hayalinde var olan

bir yer. - Mola (3)-

Şimdi içindeki gözlerinle göreceğin şeyler için aç kendini. - Mola(2)-

Ne görebiliyorsun? (2) Kendini emniyette ve huzurlu hissettiğin bu yerde hangi tür renkler var? - Mola (2) - Renklerin yoğunluğu ve parlaklığı nasıl?- Mola (2) - Belki de „normal/çıplak“ gözle gördüğün renk, yoğunluk ve parlaklıktan daha farklılar. - Mola (2) - Renklerle deneyler yap, parlaklıklarını değiştir, renkleri koyulaştır veya aydınlaştır. (1) Farklılıkları nasıl hissediyorsun? - Mola (2) - Sonra da hoşuna giden renk tonlarını ve parlaklıkları tespit et.- Mola (3) -

Ne duyuyorsun? - Mola (2) - Hangi tını ve sesler kulağına geliyor? - Mola (2) - Belki de rüzgarı duyuyorsun (1), ormanın sesini (1), denizin dalgalarını (1), bir derenin akmasını (1) veya kuşların ötmesini? (1) Belki de bir süre sonra bu ses ve tınılardan oluşan ezgiler duyuyorsun? - Mola (3) -

Neyin kokusunu alabilirsin? (1) Huzur bulduğun ve kendini güvende hissettiğin bu yerde hangi kokular var?- Mola (3) -

Belki de birşeyi tadabilirsin (1), örneğin, havaya yayılmış denizin tuzunu. - Mola (3) -

Ayaklarını bastığın zemini nasıl hissediyorsun? (2) Her attığın adımda yayılan bir yumuşak bir zemin de mi yürüyorsun? (1), örneğin ormanda mısın? (1), bir çimenlikte (1), yoksa bir sahilde misin? - Mola (2) - Çıplak ayakla mı yürüyorsun yoksa ayakkabı mı giymişsin? (1) Çimenleri ya da ayaklarının altındaki kumu nasıl hissediyorsun? - Mola (3) -

Başka birşey daha hisseder misin? (2) örneğin saçlarınla oynayan rüzgarı (1) ya da tenine vuran güneşin sıcaklığını (1) veyahut nefesinde ya da yüzüne çarpan taze su damlalarını-Mola (3) -

Belki de daha başka duyu organları vardır? (2) Var gücünle bütün duyu organlarını aç! (1) Burada, yani kendini güvende bulduğun ve huzurlu hissettiğin burada algıladığın şeyler nedir? Yani evin olarak algıladığın bu yerde (1), kendini güvende ve huzurda hissettiğin bu yerde? -Mola (3) -

Öyle düşüncü, bu algıladığın ama hoşuna gitmeyen herşeyi, yani - renkleri (1), sesleri (1), kokuları (1) - kendini rahat hissettiğin dereceye kadar onları değiştirebilirsin - Mola (5) -

Her nefes alış verişinle, bu yerdeki huzuru içine çek (1), sükuneti (1), güveni (1) ve selameti içine akıt (1) Buranın sana verdiği güç ve kuvvetin vücutuna nasıl yayıldığını ve vücudunun her hücreğine nasıl ulaştığını hisset. - Mola (3) -

Belki de biraz dinlenmek istersin? (1) O zaman etrafında uzanabileceğin yada oturabileceğin bir yer var mı diye bak. Etrafında seni sarıp sarmalayan huzuru hisset. - Mola (3) -

Belki de en iyisi bu yeri biraz daha keşfetmek

istersin? (1) O zaman sağı solu biraz daha bakıp başka neler keşfedilebilir? – Mola (3) -
 Belki de başka canlılar var burada? (1) Başka hayvanlar (1), başka insanlar ya da varlıklar? (1) Sadece senin vereceğin izine bağlı olarak onların buraya gelmeleri konusunda bilinçli ol. (1) Bu yer güvenli ve sen burada çok eminsin. (2) Karşılaştığın canlılara, insan ve hayvanlara selam ver. (2) Kendinle onlar arasındaki güveni hisset (1), aranızdaki derin bağlılığı (1), burada karşılaşma ve bu mekanı paylaşma sevincini hisset. – Mola (5) -

Ve şimdi de yavaş yavaş geri dönüş hazırlığı yap. (2)

Burada karşılaştığın varlıklarla, insan ve hayvanlarla vedalaş. (2) Artık bu yolu tanıdığının ve istediğin zaman buraya tekrar gelebileceğinin bilincinde olarak vedalaş. Sadece gözlerini kapayıp bu yeri göz önüne getirmen gerekiyor. (3)

Burada karşılaştığın herşeye teşekkür et. (2) kendini güvende bulduğun ve rahat hissettiğin bu yere teşekkür et. (1), sana evinmiş gibi gelen bu yere teşekkür et. (1) Ettiğin bu teşekkürü içinde hisset. (2)

Şimdi dönüş yoluna girersen bütün bu güzel duyguları beraberinde taşıdığının bilincinde ol. (1) Onlar şimdi senin vücudunda yer edindiler, belleğine yerleştiler. – Mola (3) -

Yine nefes alıp vermen üzerinde konsantre ol. (1) Nasıl nefes alıp verdiğini hisset. (1) Nefes al – (1) Nefes ver. (1) (1) Nefes al – (1) Nefes ver. (1) (1) Nefes al – (1) Nefes ver. (1)

Her iki elini üstüste verip kalbinin üzerine koy (1) O güvenli (1) ve huzur(1) veren yerden getirdiğin güzel duyguların kalbinine akmalarını hisset (2) Kalbinin üzerinde bulunan ellerindeki sıcaklığı hisset. (1) Seni sarıp sarmalayan huzur ve güveni hisset. (1) Kalbinin üzerine her seferinde ellerini koyma halinde (1), kendini bu huzurla ve sana güven ve rahatlık veren duygularla bir oluyorsun. – Mola (3) -

Artık gözleri yavaşça açabilirsin (1) şimdiki zaman ve bu mekana geri dön. (1) vücudunun sınırlarını tanı (1), oturduğun sandalyeyi ya da bulunduğun zemindeki ayaklarının nasıl dokunduğunu hisset. – Mola (3) -

Kol ve bacaklarını aç (1), hareket ettir (1), belki de canın biraz sallanmak veya biraz yürümek istiyor. (1) İçindeki yeni güç ve kuvveti hisset.

2.2. Sanal ekzersizler: Bahçe

önce: Giriş 1 veya 2

Birkaç defa derin nefes al ver.

(1) Nefes al – (1) Nefes ver. (1) (1) Nefes al – (1)

Nefes ver. (1) (1) Nefes al – (1) Nefes ver. (1) Hayal gücünün sayesinde kendini güvenli ve huzurda hissettiğin bir yere yolculuğa çıktığını düşün. (2) Bir bahçe düşün. – Mola (3) -
 Bu bahçe nasıl görünüyor? – Mola (3) -
 Belki de bahçenin etrafı çitle (1) veya üzerinde sarmaşık bulunan bir duvarla çevrilmiş. (1) veya bahçeyi çepeçevre koruyan ağaçlar var. – Mola (2) -

Büyülü bir bahçe mi burası (1) yoksa çiçek ve sebze yetiştirme amaçlı mı? (1) Daha çok kullanma amaçlı mı yoksa parka benzer bir bahçe mi? (2) Belki de gerçekte var olan bir bahçedir ya da sadece senin hayalinde olan bir bahçe. (2)

Bu bahçende neler varki? – Mola (2) - Belki de çiçekler, ağaçlar, çalılıklar veya çimenlik kısmı var. (2) belki de bahçende bir kuyu, içinde balık olan bir gölcük veya bir dere var? – Mola (3) -

Daha başka ne keşfedilebilir? (1) Bir oturak, bir salıncak, oturmak için başka bir imkan da var mı? – Mola (2) -

Bahçendehayvanlarda yaşıyor mu? (1) Yaşıyorlarsa, ne tür hayvanlar? (1) Görünüşleri nasıl? (1) Hangi sesleri çıkarıyorlar? (1) Daha çok kaçkın mı yoksa sokulgan mı? – Mola (3) -

Burada gördüğün her şeyi bilincine işle (1) Bahçedeki renkler nasıl? – Mola (2) - Renklerin parlaklığı ve yoğunluğu nasıl? – Mola (2) - Belki de „normal/çıplak“ gözle gördüğün renk, yoğunluk ve parlaklıktan daha farklılar. – Mola (2) - Renklerle deneyler yap (1), parlaklıklarını değiştir(1), renkleri koyulaştır veya aydınlaştır. (1) Farklılıkları nasıl hissediyorsun? – Mola (3) - Sonra da hoşuna giden renk tonlarını ve parlaklıkları tespit et.– Mola (3) -

Ne duyuyorsun? - Mola (2) - Hangi tını ve sesler kulağına geliyor? – Mola (2) - Belki de rüzgarı duyuyorsun (1), ağaçların hışırtısını (1), bir derenin akmasını (1) veya bir kuşun ötmesini (1)–Mola(2) Neyin kokusunu alabilirsin? (2) Bahçende ne tür kokular var? (1) Belki çiçeklerin, ağaçların, bitkilerin ve çimelerin kokusunu alıyorsun? (3)

Belki de birşeyi tadabilirsin. – Mola (2) -
 Ayaklarını bastığın zemini nasıl hissediyorsun? (2) Her attığın adımda yaylanan yumuşak bir zemin de mi yürüyorsun? –Mola (2)- Yumuşak bir çimelikte, yapraklara veya koma basarak mı yürüyorsun? (2) Çıplak ayakla mı yürüyorsun yoksa ayakkabı mı giymişsin? (1) Nasıl hissediyorsun? (2)

Başka birşey daha hisseder misin? (2) örneğin saçlarınla oynayan rüzgarı (1) ya da tenine vuran güneşin sıcaklığını (1) veyahut nefesinde ya da yüzüne çarpan taze su damlalarını– Mola (2) -
 Belki de daha başka duyu organları vardır? (2) Var gücünle bütün duyu organlarını aç! (1) Bahçende algıladığın şeyler nelerdir? – Mola (4)-

Düşüncü, bu algıladığın ama hoşuna gitmeyen

herşeyi, yani – renkleri (1), sesleri (1), kokuları (1) – kendini rahat hissettiğin dereceye kadar onları değiştirebilirsin – Mola (5) –

Eğer kendini birazcık bahçene alıştırdıysan, düşüncü ki bahçenin ortasında kocaman bir komposto kütlesi/yığını var. (2) Bu komposto yığınının görevi herşeyi gübreye dönüştürüp tekrar toprağa vermektir. (2) Böyle bir komposto yığını senin bahçenin neresinde bulunuyor? Görünüşü nasıl? (2) Neyi kokluyorsun? (2) Daha başka neler algılıyorsun? – Mola (4) –

Şimdi ise seni sıkan, sana sıkıntı veren herşeyi bir sırt çantasında taşıdığını düşün. (3) Omuzların belki bu ağır yükü taşıyor, belki de belin bu yükten dolayı kamburlaşmış. (2) Sırt çantayı omuzundan alıp yanına indir. (2) Çantayı aç ve içindeki eşyaları çıkarıp teker teker bak. (3)

Her eşyayı birer birer incele ve hangisinin kalmasını hangisinin verilmesini istediğin hakkında karar ver. (2) Hangisini atmak istersin (1), hangisini vermek istersin? (3)

Kendine almak istediğin şeyi yana indir. (1) Sana yük olan ve vermek istediğin şeyleri komposto yığınının üzerine at. – Mola (5) –

Komposto yığınının herşeyi dönüştürdükten sonra bunu tekrardan devreye dahil edeceğinden hiç kuşkun olmasın. Bu dönüşümün gerçekleşmesi için ricada bulun. – Mola (5) –

Şimdi hissettiğin hafiflemenin farkına var. (3) Bu yeni hafiflenmiş halini nasıl buluyorsun? (2) Şimdi, sana yük olan herşeyi başından attığından ve bunları dönüşeceklerinden dolayı – Mola (3) – bu hafiflemeyi kafanın neresinde hissediyorsun? – Mola (5) –

Eğer herşeyi başından atıp komposto yığının üstüne savurduğundan eminsen (1) , kendine almak istediğin şeyleri tekrar sırt çantana koy (2) Seçtiğin bu şeyleri çantaya koyarken gözden geçir. (2) Belki de gelecek sefer buraya geldiğinde daha fazla yükü bırakmak istersin. (1) Belki de bugünlük bu kadar yeterli. – Mola (4) –

Sırt çantan şimdi nasıl duruyor? (2) Önceki halinden daha mı küçük? (1) Sırt çantayı yeniden tanıyabiliyor musun? – Mola (3) – Şimdi sırt çantayı tekrar omuzlayabilirsin. Belki hafifliği seni şaşırtacak ve sen bu yeni ağırlığa kendini alıştırmalısın. (2) Belini bu hafif çantayla nasıl hissediyorsun? (2) Omuzlarını ve sırtını nasıl

hissediyorsun? (2) Kendini hafiflemiş hissediyor musun? (1) Hafifliği vücudunun başka hangi yerinde hissediyorsun? – Mola (2) – Şimdi içinde büyüme ve yaşamak için ne yer oluştu? (5) – Mola- Şimdi birkaç defa derin nefes al ver. (1) Bu yeni hafifliğin vücudunda nasıl yayıldığını ve her hücreye ulaştığını hisset. – Mola (4) – Bu hafiflikle sevinç ve yeni bir yaşam azminin sende oluştuğunu da hisset.– Mola – (5)

Şimdi yavaş yavaş dönüş hazırlığı yap. (2)

Bahçenden, yani dönüşümün yerinden vedalaş. (2) Bu yolu artık tanımamın ve buraya istediğin zaman yine gelebilmenin rahatlığıyla vedalaş. (1) Gözlerini kapatıp bahçeni ve komposto yığının göz önüne getirmelisin. (2)

Ve şimdi de yavaş yavaş geri dönüş hazırlığı yap. (2)

Burada karşılaştığın varlıklarla, insan ve hayvanlarla vedalaş. (2) Artık bu yolu tanıdığının ve istediğin zaman buraya tekrar gelebileceğinin bilincinde olarak vedalaş. Sadece gözlerini kapayıp bu yeri göz önüne getirmen gerekiyor. (3)

Şimdi dönüş yoluna girersen bütün bu güzel duyguları beraberinde taşıdığının bilincinde ol. (1) Onlar şimdi senin vücudunda yer edindiler, belleğine yerleştiler. – Mola (3) –

Yine kendini nefes alıp vermeye konsantre et. (1) Nasıl nefes alıp verdiğini hisset. (1) Nefes al – (1) Nefes ver. (1) (1) Nefes al – (1) Nefes ver. (1) (1) Nefes al – (1) Nefes ver. (1)

Her iki elini yumruk yap. –Mola(2)- Hemen çapucak aç, parmaklarını iyice birbinden aç, parmakların öyle aç ve kapat ki bu sırada ses çıksın. (3) Parmaklarını açtığında sana yük olan şeyleri gerçekten bıraktığını düşün. (2) Hafifliği ve yeni yaşam azmini kendiinde hisset. –Mola(3)- Şimdiden sonra ellerinle her seferinde bu hareketleri yaptığında içinde oluşan hafifliği ve yeni yaşam azmini düşün. – Mola (3) –

Artık gözlerini yavaşça açabilirsin (1) şimdiki zaman ve bu mekana geri dön. (1) vücudunun sınırlarını tanı (1), oturduğun sandalyeyi ya da bulunduğun zemindeki ayaklarının nasıl dokunduğunu hisset. – Mola (3) –

Kol ve bacaklarını aç (1), hareket ettir (1), belki de canın biraz sallanmak veya biraz yürümek istiyor. (1) İçindeki yeni güç ve kuvveti hisset.