

**Depresyonda değilsiniz;  
sadece Değişim Üçgeni'ne ihtiyacınız var!**

Sara kendini ortaya koyma konusunda zayıflatıcı bir korku yaşıyordu. Spencer sakatlayıcı bir sosyal anksiyete yaşadı. Bonnie içine kapanmış, duygularından kopmuştu. Bu hastaların hepsi psikoterapist Hilary Jacobs Hendel'e depresyon tedavisi için gelmişti ama aslında hiçbir biyokimyasal olarak depresyonda değildi. Aksine, Jacobs Hendel hepsinin gençliklerinde, depresyon belirtileri gibi görünen duygusal savunmalar yapmalarına neden olan travmalar yaşadıklarını keşfetti. Jacobs Hendel, bu hastaları ve diğerlerini, duygularımızın iyileştirici gücü hakkındaki en son bilimden yararlanan empatik ve etkili bir terapötik yaklaşımla yeni bir neşe ve tatmin yeteneğine sahip yaşamlara yönlendirdi.

Geleneksel terapi, hastaları anksiyete ve depresyonu tetikleyebilecek geçmiş olaylar hakkında konuşmaya teşvik ederken, Jacobs Hendel tarafından uygulanan ve Dr. Diana Fosha'nın öncülük ettiği hızlandırılmış deneyimsel dinamik psikoterapi (AEDP) yöntemi bize temel duyguları (öfke, üzüntü, korku, iğrenme, neşe, heyecan ve cinsel heyecan) engelleyen savunmaları ve engelleyici duyguları (utanç, suçluluk ve endişe) tanımlamayı öğretir. Temel duyguları tam olarak deneyimlemek, sakin, meraklı, bağlı, şefkatli, kendinden emin, cesur ve net olduğumuz açık kalpli bir duruma geçmemizi sağlar.

Jacobs Hendel, *Değişim Üçgeni*'nde neden tüm duyguların -en acı verici olanların bile- bir değeri olduğunu, duyguları ve onlara karşı koyduğumuz savunmaları nasıl tanımlayacağımızı, çağımızın en yaygın ruhsal hastalığı olan anksiyetenin kökenine nasıl inileceğini ve eskiden olduğumuz çocuğa aynı zamanda da şu anda olduğumuz yetişkine nasıl şefkat göstereceğimizi benzersiz ve pragmatik bir şekilde anlatıyor. Yön bulma araçları, beden ve düşünce egzersizleri, samimi anekdotlar ve hastalarının olağanüstü atılımlarından elde ettiği derin içgörüler sunuyor.

*Değişim Üçgeni*'ni günlük hayatımızda nasıl kullanacağımızı, psikolojik esenlik ve duygusal bağlılık için nasıl son derece kişisel, güçlü ve umutlu bir rota çizeceğimizi gösteriyor.

Hilary Jacobs Hendel

DEĞİŞİM  
ÜÇGENİ

# DEĞİŞİM ÜÇGENİ



Bedeninizi Dinlemeniz, Temel Duygularınızı Keşfetmeniz  
ve  
Benliğinizle Bağ Kurmanız için Pratik Bir Rehber



Translated from the English Language edition of IT'S NOT ALWAYS DEPRESSION by Hilary Jacobs Hendel, originally published by Penguin Life. This edition arranged through Kayi Literary Agency. Copyright © 2020 Doubleday Books. Turkish translation Copyright © 2022 by Sola Unitas. All rights reserved.

Tüm hakları saklıdır. İngilizce orijinali, Penguin Life, tarafından IT'S NOT ALWAYS DEPRESSION adıyla yayımlanmıştır. Bu eser Kayı Ajans aracılığıyla alınmıştır. Bu eserin çeviri sorumluluğu Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.'ye aittir. Bu kitabın hiçbir bölümü yazılı izin alınmadan kopyalanamaz ya da çoğaltılamaz.

### **SOLA UNITAS - SOLA KIDZ**

Fetih Mah. Tahralı Sok. Kavakyeli İş Merkezi

No: 7/E İç Kapı No: 16 Ataşehir/İstanbul

Telefon: 0212 939 76 52 - E-posta: solaunitas@solaunitas.com

[www.facebook.com/solayayinlari](http://www.facebook.com/solayayinlari)

[www.twitter.com/solaunitas](http://www.twitter.com/solaunitas)

[www.instagram.com/solaunitasyayinlari](http://www.instagram.com/solaunitasyayinlari)

[www.instagram.com/solakidz](http://www.instagram.com/solakidz)

<https://kitap.solaunitas.com>

ISBN: 9786256974432

Yayıncı Sertifika No: 45798

1. Baskı: İstanbul 2023

İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa

Genel Yayın Yönetmeni: Buket Konur

Çeviren: Serin Üçer

Editör: Ayşegül Yazmacı

Redaksiyon: Esin Baran

Son Okuma: Gülnur Gözübek

Mizanpaj: Özkan Köse

Kapak Tasarımı: Özkan Köse

Orijinal Adı: It's Not Always Depression

### **BASILDIĞI YER**

Kaplan Ofset

Davutpaşa Caddesi, Güven İş Merkezi C Blok No: 279-280 İstanbul

Sertifika No: 44367

© Bu kitabın tüm yayın hakları Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.'ye aittir. Yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen hiçbir yolla kopya edilemez, çoğaltılamaz ve dağıtılamaz.

# DEĞİŞİM ÜÇGENİ

Bedeninizi Dinlemeniz,  
Temel Duygularınızı  
Keşfetmeniz ve Benliğinizle  
Bağ Kurmanız için  
Pratik Bir Rehber

**HILARY JACOBS HENDEL**

Dr. Diana Fosha'nın Önsözü ile

Çeviren: Serin Üçer





**Sevgisi, bilgeliği ve desteğiyle bu kitabı mümkün kılan Jon için...**

**Koşulsuz sevgisi ve şefkatiyle beni ben yapan annem için...**

# İÇİNDEKİLER

Önsöz Diana Fosha

9

## 1. Değişim Üçgeni'ni Tanımak

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| Bu Kitap Sizin için Ne Yapacak?         | 23 |
| Benim Hikâyem                           | 31 |
| Değişim Üçgeni'nin Temelleri            | 39 |
| Duygular Konusunda Ne Kadar Rahatsınız? | 55 |

## 2. Çekirdek Duyguların Serbest Bırakılması

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Fran'ın Panik, Anksiyete ve Kederi | 59 |
| Her Yaşta Değişebilirsiniz:        |    |
| Nörobilim ve Nöroplastisite        | 81 |
| Deneyim: Yavaşlama                 | 91 |

## 3. Travmanın Tanımlanması

|                                          |     |
|------------------------------------------|-----|
| Sara'nın Depresyonu ve Çatışmayı Yönetme | 101 |
| Hepimiz Biraz Travmatize Olmuşuzdur:     |     |
| Küçük T ve Büyük T Travması              | 123 |
| Bağlanma Bilimi                          | 133 |
| Deneyim: Kendinize Şefkat Gösterin       | 145 |
| Deneyim: Kendi Kendine Ebeveynlik        | 147 |

## 4. Çekirdek Duygular

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| Bonnie'nin Öfkesi                    | 151 |
| Temel Duygularınız Hakkında Bilmeniz |     |
| Gereken Her Şey                      | 177 |

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| Deneyim: İçsel Deneyimleri Fark Etmek | 189 |
| Deneyim: Temel Duygularınızı Bulma    | 195 |

## 5. Engelleyici Duygular

|                                                      |     |
|------------------------------------------------------|-----|
| Spencer'in Sosyal Anksiyetesi                        | 199 |
| Anksiyete, Utanç ve Suçluluk Duygusu ile Çalışmak    | 211 |
| Deney: Anksiyeteyi Yatıştırmak                       | 245 |
| Deneyim: Utanç Verici Mesajlar                       | 249 |
| Deneyim: Her Gün Karşılaştığınız "Olması Gerekenler" | 253 |
| Deneyim: Suçluluk Duyguları                          | 257 |
| Neşe, Minnettarlık ve Kendinle Gurur                 |     |
| Duymanın İyileştirici Yanları                        | 261 |
| Deneyim: Neşe, Minnettarlık ve Benlikle Gurur        | 267 |

## 6. Savunmalar

|                                            |     |
|--------------------------------------------|-----|
| Mario'nun Hikâyesi: Travmadan Barışa Geçiş | 273 |
| Savunmalar                                 | 287 |
| Deneyim: Savunmalarınızı Fark Etmek        | 297 |

## 7. Açık yüreklilik

|                                               |     |
|-----------------------------------------------|-----|
| Sara Redux: Otantik Benlik ve Açık yüreklilik | 303 |
| Benlik, Açık yüreklilik ve "C"ler             | 313 |
| Deneyim: C'lerinizi Bulmak                    | 321 |
| Deneyim: Değişim Üçgeninde Kendinizi Çizmek   | 325 |
| Deneyim: Değişim Üçgeni'ni Çalıştırmak        | 327 |

|                                       |            |
|---------------------------------------|------------|
| <b>Sonsöz</b>                         | <b>331</b> |
| <b>Teşekkür</b>                       | <b>335</b> |
| <b>Kaynaklar</b>                      | <b>339</b> |
| <b>Ek A: Durum Sözcükleri Listesi</b> | <b>341</b> |
| <b>Ek B: Duygu Sözcükleri Listesi</b> | <b>345</b> |



## Önsöz

Diana Fosha

İyileşme odaklı dönüşümsel bir terapi modeli olan AEDP'nin (hızlandırılmış deneyimsel dinamik psikoterapi) geliştiricisi olarak, Hilary Jacobs Hendel'in *Değişim Üçgeni* kitabının taslağını heyecan ve endişe karışımı bir duyguyla elime aldım.

Çalışmamın, insanların değişmesine yardımcı olma becerisinde bir kuantum sıçraması yapma potansiyeli vardı. Bugüne kadar olduğu gibi, sadece terapistlerin uygulama biçimlerini etkileyerek ve böylece gördükleri danışanlar üzerinde bir etkiye sahip olarak değil, burada, bu kitapla, doğrudan insanlara ulaşarak ve bazı "ticari sırları" paylaşarak... AEDP'nin fikirlerini daha erişilebilir hâle getirerek, bu kitap hem terapi gören -her türden terapistle- hem de terapi görmeyen çok daha fazla insana fayda sağlama potansiyeline sahip. Bu beklenti *heyecan* vericiydi.

Aynı zamanda *endişe* de duyuyordum. Hayatımın bugüne kadarki çalışması, bir kendi kendine yardım kitabındaydı: AEDP'nin hakkını verebilecek miydi? Yoksa AEDP'nin özü bir şekilde sulandırılacak mıydı? AEDP'nin karmaşık fikirleri, titiz, şifa odaklı bir dönüşüm terapisi geliştirmek için harcanan yılların emeğini önemsizleştirecek yüzeysel bir servet kurabiyesi bilgeliğine mi dönüşecekti? Ve eğer bu **kaygı** için yeterli bir neden değilse de, Hilary kendimi bağlı hissettiğim bir meslektaşımды.

Kendimi onun yazdıklarını beğenmeme gibi garip bir durumda mı bulacaktım? Ya da insanların AEDP'yi anlaması artık benim elimde olmadığına göre, yanlış veya eksik hissettiren bir açıklama ile yaşamak zorunda mı kalacaktım?

Kendimi zaten önemli ölçüde *güvende* hissediyordum. Hilary Jacobs Hendel'i sadece özü sözü bir insan ve harika bir klinisyen olarak tanımakla kalmamış, aynı zamanda *New York Times* için AEDP uygulaması hakkında yazdığı iki yazıdan da gerçekten etkilenmişim; bu kısa ve basit makaleleri, erişilebilir bir şekilde yazarken özü yakalama konusundaki yeteneğini kısıkanılacak şekilde sergilemişti.

Taslağı okumaya başladığımda, *nefesim düzene girmeye başladı*. Bedenim gevşedi ve zihnim meşgul oldu. Okuduğum şey, yerinde ve doğruydü. *Rahat bir nefes aldım*. Her şey yoluna girecekti.

Okumaya devam ettikçe, bölüm bölüm, hikâye hikâye, *etkilendiğimi hissettim*. AEDP'nin benden ayrı, kendine ait bir hayatı vardı. Bunu, çalışmalarıyla AEDP'nin kapsamını genişleten meslektaşlarımla -AEDP Enstitüsü'nün öğretim üyelerinin- katkılarıyla zaten deneyimlemiştim. Ancak burada, yeni neslin bir üyesi, meslektaşlarımla tarafından eğitilmiş, çalışmayı kendine mal etmiş ve şimdi bunu sadece danışanlarına değil, bu kitap aracılığıyla genel olarak kamuoyuna aktaran biri vardı. *Boğazımda bir yumru ve göğsümde bir yükseliş hissettim*. Nesillerarası aktarım başlamıştı.

Önceki paragraflarda italik yazılmış kelimeleri fark etmişsinizdir. Bunların hepsi ya duygusal hisleri ya da duygularla ilişkili bedensel hisleri tanımlayan kelimelerdir. Duygular ve bedensel hisler, genellikle bizi bize tanıtır. Biyolojik bilgelik içerirler ve bizim için ve çevremizdekiler için neyin önemli olduğunu iletirler. İlerleyen sayfalarda, Hilary Jacobs Hendel'in kitabını tanıdıkça, duyguların zenginliğine değer vermeyi ve eski yaraları iyileştirmek ve yaşamlarımızda daha etkili ve mutlu hissetmek için yapmamız gerekenlere bizi yönlendiren ne kadar güçlü reh-

berler olabileceklerini öğreneceksiniz. Hilary, duyguları ve arkasına saklandıkları savunmaları öğretmek konusunda harika bir iş çıkarıyor. Vakalarında, uyarlanabilir duygularımızla temas hâlinde olmamanın bize verdiği zararı ve iyi işlenmiş duyguların bize sunduğu fayda ve avantajları belgeliyor. Bu italik kelimeler, deneyimin farklı yönlerine çok önemli giriş noktalarıydı ve hepsi de elimizdeki görevle ilgiliydi.

AEDP’de bir değişimimiz vardır: *Örtük olanı açık hâle getirin ve açık olanı deneyimsel hâle getirin*. Bu önsözde, örtük olanı açık hâle getireceğim ve size Hilary’nin klinik çalışmalarında hayat bulan temel AEDP ilkelerinden bahsedeceğim. Umarım size AEDP hakkında, deneyimlemek üzere olduğunuz şeyin altında yatan ilkeleri anlayabileceğiniz kadar bilgi verebilirim. İşte bazı temel AEDP ilkeleri ile ilgili olarak örtülü olanı açık hâle getirmeye başlıyoruz.

### **Başlangıçtan İtibaren İyileşme: İyileşme Dürtüsü Olarak Dönüşüm**

AEDP’ye dair ilk temel fikir, iyileşmenin sadece tedavinin arzu edilen bir sonucu değil, en başından beri var olan bir potansiyeli olduğudur. İyileşmek, kendimizi düzeltmek, büyümek ve dönüşmek için yaratılmışız. Bu, sadece bir metafor, bir konuşma biçimi değildir. Nöroplastisite bununla ilgilidir.

Kendimizi güvende ya da yeterince güvende hissettiğimizde, iyileşme dürtüsü ön plana çıkar. Psikopatolojiye odaklanan çoğu terapinin aksine AEDP, neyin yanlış olduğuna odaklanmaz, neyin doğru olduğuna odaklanır. AEDP terapistleri, her zaman bu iyileşme dürtüsünün peşindedir ve bunun için özel bir adımımız vardır: Dönüşüm. Terapinin motive edici gücü olan performansı şu şekilde tanımlıyorum:

*İnsanların dönüşüm için temel bir ihtiyacı vardır. Büyümek ve iyileşmek için yaratılmışız. Kendimizi düzeltmeye ve engellenmiş büyümeyi yeniden başlatmaya da katkı-*

*nız. Benliğin genişlemesine ve özgürleşmesine, savunma bariyerlerinin yıkılmasına ve sahte benliğin parçalanmasına ihtiyaç duyarız. Bilinmeye, görülmeye ve tanınmaya yönelik derin bir arzu ile şekilleniriz çünkü donmuş olan parçalarımızla temasa geçmek için çabalarız.<sup>1</sup>*

Güzel ve aynı zamanda kullanışlı olan şey, iyileşme olgusuna her zaman net somatik duygusal işaretleri olan canlılık ve enerjinin eşlik etmesidir. Bu işaretler, dönüşümün tezahürlerini ve iyileşme ve esenliğe yönelik çabaları izlememize ve görmemize yardımcı olur. Ve insanlarda bu çabaları fark ettiğimizde, görüldüklerini hissederek.

Dönüşüm ve onun pozitif somatik duygusal enerji ve canlılık işaretleri, terapötik eylemde pozitif nöroplastisitenin doğrudan bir tercümesidir; bu, yeniden yapılanmanın gerçekleşmesini sağlayan şeydir.

### **Olumlu, Uyarlanabilir, Doğru ve Gerçek Hissettiren Şeylere Öncelik Vermek**

Umutsuzluk ve korkunun ortasında bile iyileşmenin kanıtlarını ararken, aynı zamanda olumlu olana, uyarlanabilir olana, doğru ve gerçek hissettirene dikkatle bakıyor ve bunlarla çalışıyoruz. AEDP’de “pozitif” kelimesinin çok özel bir anlamı vardır. Kesinlikle neşe, minnettarlık ve mutluluk gibi olumlu duyguları içerir. Ancak -bunu ne kadar vurgulasam azdır- AEDP’de “olumlu”yu tanımlama şeklimiz, bunların yanı sıra bireye doğru ve gerçek gelen her şeyi de kapsar. Bunu kavramak çok önemlidir çünkü genellikle duygularımızı hissetmekten korkarız çünkü acı hissetmek istemeyiz. İlerleyen sayfalarda okuyacağınız gibi, çocukken inşa ettiğimiz koruyucu bariyerleri nihayet aştığımızda ve gerçek duygularımızı gerçekten hissettiğimizde, bu duygular keder veya öfke olsa bile, kesinlikle rahatlatma hissederek. Ancak sadece rahatlatma hissetmeyiz; kendimizin ve bedenimizin uzun zamandır hissetmeye ihtiyaç duyduğu bir şeyi de hissederek. Eğri bir resim düzeltildiğinde

rahat bir nefes almaya benzer şekilde, nihayet durumumuz için doğru olan duyguları hissettiğimizde, bu doğru hissettirir. Ve kendimizi iyi hissederiz.

## **Yalnızlığı Ortadan Kaldırmak**

Bunaltıcı duygular karşısında yalnızlık -isteksiz ve istenmeyen yalnızlık- AEDP'nin duygusal acı ve ardından gelen duygusal zorlukların nasıl geliştiğine dair anlayışının merkezinde yer almaktadır. Bu anlayışın sonuçları açıktır: "Birlikte olmak"-yani, kendimizi güvende hissettiğimiz ve tanıdığımız güvenilir bir diğeriyle birlikte olmak- iyileşmenin ve duygularımızı sağlıklı bir şekilde işleyebilmenin temelidir. Kendimizi yalnız hissetmediğimizde, bize eşlik edildiğini hissettiğimizde, sinir sistemlerimiz iyileşir.

Yardım sayesinde, hem daha iyi hissedebilir hem de daha iyi başa çıkabiliriz. Böylece, bir AEDP terapistinin birincil amacı danışanın yalnızlığını gidermek ve iyileşme yolculuğunda danışanla birlikte olmaktır.

Bağlanma teorisi hakkında bildiklerimizin bir sonucu olarak<sup>2</sup>, Otonom sinir sisteminin nasıl çalıştığı hakkında bilgi sahibi olan çoğu deneyimsel terapist,<sup>3</sup> sosyal etkileşim sistemini harekete geçirmeye ve güvenlik ve bağlantı kurmaya çalışır. Daha da ileri giderek ve dirençli çocuklar yetiştiren ebeveynlerin nasıl davrandığını belgeleyen bağlanma araştırmalarından bir sayfa olarak, AEDP terapistleri, empati, özen, endişe, onaylama ve otantik duygusal mevcudiyetle liderlik ederler. Duygularla çalışmanın etkili olmasını sağlayan da budur. Söylendiği gibi, sadece iki kafa bir kafadan daha iyi değildir; iki ruh ve iki kalp de öyledir. Tek başımıza başa çıkamayacağımız kadar bunaltıcı olan şeyler, şefkatli bir diğeriyle birlikte olduğumuzda çok daha yönetilebilir hâle gelir. Yalnızlığı gidermek AEDP terapisinin olmazsa olmazıdır: Hilary'nin çalışmasının çok güzel bir şekilde örneklediği duygularla yapılan tüm çalışmaların temelini oluşturur.

## **Olumlu Etkileşimlerin Önemi**

Bağlanma teorisi, bize aşağıdakiler arasındaki olumlu etkileşimleri öğretir. Bakım verenler ve özen, duygusal bağlılık, temas, bağlantı, yardım ve olumlu duygularla karakterize edilen etkileşimler, çocuklukta optimal beyin gelişiminin temelini oluştururlar. Bunlar, beyin kimyasını destekleyerek yaşam döngüsü boyunca hepimizde işleyen pozitif nöroplastisiteyi desteklerler.<sup>4</sup>

Boş levha psikiyatristinin günleri -çoğunlukla- çoktan geride kaldı. AEDP terapistlerinin duruşu, bağlantı, duygusal bağlılık ve özgünlük ile karakterize edilir. AEDP terapistleri, gerçek bakım ve endişe duygularını ve yardım etme arzusunu ifade ederler.

## **Alıcı Duygusal Deneyimlerle Çalışmak**

İlgi, empati, endişe, onaylama ve otantik duygusal mevcudiyet, güvenlik ve bağlantı kurmak için çok önemlidir. Ancak verilen şey alınamıyorsa vermenin ne faydası var?

AEDP’de, sadece insanların duygularını ifade etmelerine yardımcı olmaya odaklanmıyoruz, aynı zamanda insanların duyguları almayı öğrenmelerine ve böylece iyi şeyleri almalarına yardımcı olmak için çalışıyoruz. Başka bir deyişle, alıcı duygusal deneyimlerle, yani sevgi, ilgi ya da anlayış görmenin nasıl bir his olduğuyla çalışıyoruz.

Hepimiz destek, ilgi ve anlayış isteriz. Hepimiz görülmek, hissedilmek, duyulmak ve anlaşılmak isteriz. Ve yine de bu deneyimler beklenmedik bir şekilde önümüzde gerçekleştiğinde, genellikle suskunluk ve güvensizlikle karşılık verirler. AEDP çalışmaları, insanların terapötik ilişki de dahil olmak üzere iyi ilişkilerden gelen iyi şeyleri alma konusundaki engellerini aşmalarına yardımcı oluyor.

İnsanların şunları keşfetmesine yardımcı oluyoruz: Bakım alındığında nasıl hissettirir? Anlaşıldığını hissetmek bedende nasıl bir his uyandırır?

Bu süreçte, çok arzulanan şeylerin neden çoğu zaman bu kadar engellendiğini anlıyoruz. Bu şekilde, ilgi, sevgi, empati, hayranlık, anlayış ve görüldüğünü hissetmek gerçekten hissedilebilir. Ve bunlar hissedildiğinde, faydalarından tam olarak yararlanabiliriz. Kalplerimizde güvenli bir şekilde sevgi ve karınlarımızda güvenli bir şekilde anlayışla, her günün zorluklarını daha güvenle karşılayabiliriz.

### **Olumlu Duygulardan En İyi Şekilde Yararlanmanın Önemi**

“Yalnızlığı gidermek”, “birlik içinde” ve “birlikte” ifadeleri geçerlidir. Sadece acı çekmenin olumsuz duygularıyla ve bunların hafifletilmesiyle çalışmakla kalmaz. AEDP terapistleri, terapist ve danışan arasındaki olumlu duygularla aktif, açık ve deneyimsel olarak çalışır; terapistin kendi ifade aralığı böylece bakım, endişe, empati ve bağlantının ötesine uzanır ve danışandaki neşenin yanı sıra zevkin açık ifadesine doğru genişler.

AEDP terapistleri, böylece empati ve onaylamanın ötesine, gerçek açık bir onaylamaya geçerler. Ayrıca, terapide danışanın olumlu nitelikleri, güçlü yönleri, yetenekleri ve başarılarının kutlanması ve danışanın bunları kabul edebildiğinden emin olunması, AEDP terapisinin etkinliğine katkıda bulunur.

### **Acı ile İlişkili Duyguların Tamamlanması için İşlenmesi: “Kötü Hissettiren Hiçbir Şey Son Adım Değildir”**

Yukarıdaki alıntı, en parlak deneyimsel terapistlerden biri olan ve “Odaklanma” adı verilen bir yöntemin yaratıcısı Eugene Gendlin’e aittir.<sup>5</sup> Aynı zamanda, insanların yoğun duygularını işlemelerine nasıl yardımcı olabileceğim konusunda yazdığım bir makalenin başlığıdır.<sup>6</sup>

Duygular, evrim çağları boyunca içimize işlenmiştir. Amaçları, bizi korkutmak, bunaltmak ve kontrolümüzü kaybetmek-

ten korkmamızı sağlamak değildir. Duygular, çevremizle başa çıkmamıza yardımcı olmak ve böylece adaptasyonumuzu artırmak için beynimize, bedenimize ve sinir sistemimize bağlanmıştır. Duygular bazen ne kadar korkutucu görünürse görünsün, kendimize onları işleme ve metabolize etme izni verirse, bizi her zaman iyi bir yere götüreceklerdir: Kederin temel duygusu, bizi nihai kabullenişe götürecektir. Öfkenin temel duygusu, bizi kendimiz ve adil ve doğru olana olan ihtiyacımız adına güç, netlik ve güçlenme deneyimlerine götürecektir. Korku, bizi güvenlik arayışına yönlendirecektir. Neşe, bizi coşkuya, enerjiye ve zevkle bağlantı kurma ve keşfetme isteğimizin genişlemesine götürecektir. Ve bu, duygularla deneyimsel çalışmanın temel bir ilkesidir; her bir çekirdek duygunun tam olarak işlenmesini bekleyen bir küp uyarlanabilir altın vardır. Ve bu altın küpü, esneklik, netlik ve neye ihtiyacımız olduğunu eylemlerimize yön verebilecek şekilde bilme kapasitesinin geliştirilmesinden oluşur.

Hilary'nin de aktardığı gibi, *Değişim Üçgeni* kitabında tarif ettiği araçları kullanmak, tam da bunu yapmanıza yardımcı olur. Terapide olmasanız bile, kitap yalnızlığınızı ortadan kaldırabilir ve gerçekten ne hissettiğinizi bilebilmeniz için engelleri ve çekingenlikleri nasıl aşacağınızı öğretebilir. Derin duygularınızı bir kez öğrendiğinizde, bu duygular sizi berraklığın altın potasına yönlendirebilir.

Bir duygunun tamamlanana kadar işlenmesi fikri, tüm deneyimsel terapiler tarafından paylaşılmaktadır: EMDR (göz hareketleriyle duyarsızlaştırma ve yeniden işleme), İç Aile Sistemleri, Gestalt, Odaklanma, Somatik Deneyimleme, Sensorimotor Psikoterapi vb.

Ve gerçekten de, duygular tamamlanmak üzere işlendiğinde, uyarlanabilir eylem eğilimlerini, dayanıklılığı ve neye ihtiyacımız olduğu ve dolayısıyla ne yapmamız gerektiği konusunda netliği serbest bırakırlar. Tamamlanmak üzere işlenen duygular, sisteme enerji verir ve tamamlanmaya olumlu duygulanım eşlik eder. Kötü hissetmekten iyi hissetmeye geçersiz. Ve iyi hissetmeyi işlemek, kötü hissetmeyi işlemek kadar önemlidir.

## **Dönüşümsel Deneyimin Meta-Terapötik İşlemesi**

Eğer terapinin birinci aşaması savunmaları ve kaygıyı nasıl aşacağımızsa ve ikinci aşaması da acıyı iyileştirmek, etkinliği ve dayanıklılığı artırmak için çalışmaksa, AEDP’de bir de üçüncü aşama vardır.

AEDP’nin üçüncü turu olan meta-terapötik işleme (metaprocessing), olumsuz duygusal deneyimlerle çalıştığımız kadar sistematik ve kapsamlı bir şekilde olumlu duygusal deneyimlerle de deneyimsel olarak çalışmayı içerir.<sup>7</sup> Duygusal ızdırabın olumsuz duygularıyla çalışmak, onların benlik adına uyarlanabilir eylemlere dönüşmesini sağladığı gibi, daha iyiye doğru değişimle, örneğin, iyileşme veya dönüşümle ilişkili olumlu duygularla çalışmak da başka bir dönüşüm turu başlatır. Meta-terapötik süreç, travma duygularının tamamlanana kadar işlenmesinden kaynaklanan değişimi daha da genişletir ve inşa eder.<sup>8</sup> Beyni yeniden yapılandıran, dayanıklılığı ve esenliği derinleştiren ve genişleten de budur.

AEDP’nin iyi hissetme deneyimi ve daha iyiye doğru değişim deneyimi ile çalışmaya sistematik olarak odaklanması, esenliği genişletmenin, derinleştirmenin ve sağlamlaştırmanın bir yoludur.

## **Dönüşümsel Etkiler**

Meta-terapötik işleme ile ilgili deneyimlerimiz, daha iyiye doğru değişimle ilişkili olumlu duyguların deneyimini keşfettiğimizde, bunu yapmanın başka dönüşümsel deneyim turlarına yol açtığını ortaya koymuştur. Ve her yeni dönüşümsel deneyime, kendine özgü bir duygunun eşlik ettiği ortaya çıkıyor. Biz bu duygulara dönüşümsel etkiler diyoruz ve bunlar her zaman olumludur. AEDP, dönüşümsel etkileri ayrıntılı olarak tanımlar ve bunlarla sistematik olarak çalışır. Temel duygularımızın bizi başa çıkmamız gereken şeylere karşı uyarması ve farklı zorluk türlerine özgü olması gibi -örneğin, korku tehlikeye özgü bir duygudur ve keder kayba özgü bir duygudur-, dönüşümsel etki-

ler de bizi içimizde meydana gelen önemli olumlu değişikliklere karşı uyarır. Bu olumlu değişikliklere dikkat ederek, meydana gelen değişiklikleri pekiştirebilir ve bunlardan en iyi şekilde faydalanabilir ve böylece yaşamlarımızı daha da zenginleştirebiliriz.<sup>9</sup>

Dönüşümsel etkiler, bunlarla sınırlı olmamakla birlikte şunları içerir: Neşe, güven ve gururun ustalık etkileri; yeni ve bir şekilde benzeri görülmemiş deneyimler yaşamının olumlu kırılganlığıyla ilişkili titreme etkileri; kendi içimizde taşınmış hissetmenin iyileştirici etkileri ve bize yardım edenlere minnettarlık ve sevgi ve meydana gelen değişikliklere duyulan merakın ve enerjinin farkına varma etkileri.

### **Sonsuz Olmayan Dönüşümsel Sarmal**

Olumlu dönüşümsel etkileri deneyimsel olarak keşfetmek, daha fazla olumlu dönüşümsel etkiye yol açar. Ve daha fazlası, daha fazlasını doğurur; sonlu olmayan bir dönüşüm sürecini başlatır. Bu sonlu olmayan dönüşümsel süreç, yukarı doğru canlılık ve enerji sarmallarını içerir ve duygusal acıyı iyileştirmenin ötesine geçerek gelişmeye ve esenliğe dönüşür.

### **Çekirdek Durum**

Dönüşümsel süreç, birleştirici bir bütünleşme ve açıklık hâli olan çekirdek durumla sonuçlanır. Hilary, kitabında bu durumu açıkyürekli durum olarak adlandırıyor. Açıkyürekli durum, hem AEDP'nin çekirdek durumundan hem de İç Aile Sistemi terapisinin çekirdek benliğinden pay alır. Değişim sürecinin kök saldıği yer burasıdır ve AEDP, IFS ve bu kitapta anlatılan çalışma, zihnin harekete geçirilmek üzere orada bulunan temel niteliklerine erişim yollarını aydınlatmak için Doğu ve Batı'nın tefekkür geleneklerini birleştirir. Bunları karakterize eden süreçler, cömertlik, bilgelik, kendine ve başkalarına şefkat, sakinlik, kabullenme, tutarlılık, esenlik, akış, kolaylık

ve “Bu benim!” özüyle ilişkili derin bir bilme duygusuna yol açar ve genellikle bunlarla sonuçlanır.<sup>10</sup>

Son olarak, hem AEDP hem de *Değişim Üçgeni*, mücadelelerimiz ve hayal kırıklıklarımızla başlıyor ve en derin armağanlarımıza erişmemizle sona eriyor. Bilimsel anlayış ve klinik deneyime dayanan bu temel umut çok önemlidir çünkü şu anda ruh sağlığı alanındaki en büyük zorluklardan biri, nihilizmle mücadele etmek ve halkı etkili müdahaleler konusunda eğitmektir. Duygular üzerine eğitim, depresyon, anksiyete, bağımlılık ve diğer psikolojik sıkıntı semptomlarından muzdarip olanlara uygulanan damgalamayı ortadan kaldırmak için önemli bir güçtür. Duygular üzerine eğitim, kendimize ve başkalarına bakış açımızı değiştirme konusunda büyük bir güce sahiptir. *Değişim Üçgeni*, insanların neden acı çektiklerini daha iyi anlamalarına yardımcı olacak ve “Acı çekmemin bir nedeni var,” anlayışının getirdiği bir rahatlamaya yol açacaktır.

*Değişim Üçgeni*, aynı zamanda duygu odaklı terapilerin neden ve nasıl işe yaradığını da açıklıyor. Eğer AEDP’yi öğrenen ve uygulayan bir terapistseniz, bu kitap, AEDP’nin özünü basitçe açıklayarak ve uygulamasını izleyerek kavramanıza yardımcı olacaktır. Terapi gören bir danışansanız, özellikle de AEDP, IFS ve diğer deneyimsel terapilerdeyseniz, *Değişim Üçgeni*, terapinizi nasıl işlediğini daha iyi anlamanıza yardımcı olacaktır.

Bu kitabı tekrar tekrar okuyun. Ayrıca paylaşmayı da ihmal etmeyin. Bu, kendi başınıza çalışabileceğiniz bir kendi kendine yardım kitabı olsa da, birlikte okumak için bir kitap ortağı edinmeyi veya akran grupları oluşturmayı düşünebilirsiniz; bu şekilde, hem acınız hem de sevinciniz için destek ve tanıklık alabilirsiniz.

Sonuç olarak, eğer bir insansanız, bu kitabı okumanızı tavsiye ederim.





# **Değişim Üçgeni'ni Tanımak**



## **Bu Kitap Sizin için Ne Yapacak?**

Değişim Üçgeni<sup>1</sup> ile ilk kez 2004 yılında New York'ta duygu ve bağlanma bilimi üzerine düzenlenen akademik bir konferansta tanıştım. Orada, oditoryum ekranına yansıtılmış dev bir baş aşağı üçgene bakıyordum. Bu, duyguların nasıl işlediğini ve yanlış yönetilirse depresyon gibi psikolojik semptomlara yol açabileceğini gösteren bir temsildi. Savunmalar, kaygı ve çekirdek duygular olarak adlandırılan bu çok önemli şeyler öyle bir şekilde haritalandırılmıştı ki, bir şeyler aniden tık etti; rastgele ve kaotik görünen psikolojik deneyim unsurları, bir zekâ küpünün son dönüşü gibi yerli yerine oturdu. Anlaşıldığımı hissettim. Rahatladığımı hissettim. Heyecanlandım. Tüm bilim ve psikoloji eğitimimle -Bronx Fen Lisesi, Wesleyan Üniversitesi'nden biyokimya derecesi, Columbia Üniversitesi'nden diş cerrahisi doktoru (DDS), sosyal hizmet alanında yüksek lisans derecesi ve o zamandan beri psikanaliz sertifikası- bu basit haritayı neden daha önce görmemişim? O zaman şöyle düşünmüştüm: Bu, temel eğitim olmalı. Her birimiz duygularımızın nasıl işlediğini ve daha iyi hissetmek için onlarla nasıl çalışacağımızı anlamaktan fayda sağlayabiliriz.

Duygu odaklı psikoterapinin video kasetlerini izlediğimde, bir seansta gerçekleşen radikal dönüşümler gördüm. Bu hastalar için geleneksel bir psikoterapistin yıllarını alabilecek bir çalışma, bir saat içinde başarılmıştı. Bunun gerçek olamayacak kadar iyi olup olmadığını merak etmekten kendimi alamadım. Bu, öğretilere ve çoğaltılabilecek bilimsel temeli olan bir yöntem miydi? Son on yıllık pratiğim, cevabın evet olduğunu kanıtladı.

Psikolojik düşüncenin son yüz yılını, beyin bilimi ve anatomisini titizlikle inceledikten ve on yıldan fazla bir süredir psikoterapi uyguladıktan sonra, Değişim Üçgeni'nin sadece psikoterapi görenlere değil, herkese yardımcı olabileceğine inanıyorum.

Misyonum, Değişim Üçgeni'nin ardındaki teoriyi, sadece psikoterapi eğitimi alan kişilerin değil, herkesin erişebileceği bir araca dönüştürmektir. Değişim Üçgeni'ni anlaşılması kolay ve her zaman, her yerde kullanılabilir kadar çevik hâle getirmek için klinik literatürü ve bilimi uyarladım. Bu önemli aracı daha iyi hissetmenize yardımcı olmak için nasıl kullanacağınızı açıklayacağım.

Hayat zordur. Hepimiz acı çekiyoruz. Modern insan, her zamankinden daha fazla stres, yük, boşluk, kaygı, kendini yargılama ve depresyon yaşıyor. Çoğumuz, duygularla etkili bir şekilde nasıl başa çıkacağımızı bilmiyoruz.

Bunun yerine kaçınma yoluyla onları yönetmek için çok çalışıyoruz.

Bu başa çıkma stratejisi, depresyon ve anksiyete gibi ruhsal sıkıntı belirtilerine yol açan şeyin ta kendisidir. Duygulardan kaçınmak uzun vadede işe yaramaz. Değişim Üçgeni, zamanımızın daha büyük bir bölümünü daha sakin, daha hayati varoluş durumlarında geçirebilmemiz için sıkıntımızı aşmaya yönelik bir haritadır. Değişim Üçgeni, duygular ve beyin üzerine yapılan en son bilimsel araştırmalara dayanmaktadır. Karmaşık bilimsel köklerine rağmen, sezgisel olarak doğru hissettirir ve hiçbirimizin onsuz olmaması gereken duyguları yönetmek için bir kaynaktır.