

Terapi Günlükleri 1



Çağla Everest, 20-29 Ağustos 2019, Giriş

20 Ağustos 2019, Salı, 06:00

Önerilen terapist e-posta

Bu mektubu sabaha karşı beşte yazıyorum çünkü geceleri zihnimi dolduran düşünce fırtınasından bir türlü kurtulamıyorum. Gündüz aydınlık ve akış içinde görece sakinleyen düşünce seyrim gece uykuya sızmayla da dinmiyor. Gece boyunca sabitlemiş ve artık bas bas bağırarak düşünceler içinde uyanıyorum. Bitkin düşüp uyuyana kadar süren düşüncelerden çok rahatsızım. Yalnız rahatsızım deyip kurtulmaktan ziyade, sezgilerimi hiçe saymadan yersiz şüphelerden ayırt edebilmeyi başarabilmek istiyorum.

Zihnimi doldurup bana işkence eden düşünceler neler mi? Daha çok bir anne olarak doğru yapıp yapmadığım, zihnimde yarattığım seçenek bolluğunun ortasında hiçbir kararıma uzun süre güvenememe, durmaksızın yeni bir alternatif araştırmaya başlayarak rahatlama, sonra onu da sorgulayıp şüphe çukuruma sarkıtma, ipler kayıp giderken elim ve içim bomboş kaliverme, hayatımıza girip çıkan gelip geçen insan kalabalıkları, durmaksızın bir sorgulama... Belki de hepsinin ardında çocukluğumda yaşayıp yaşamadığımı bir türlü bilemediğim cinsel istismar ve çocuğumun da istismara uğrama endişesi var. Birtakım görüntüler...

Geçen sene çocuğumla aynı kurumda EMDR terapisi gördüm ama terapistimle güven ve bağ kurma konusunda bir ilerleme kaydedemedim. Biraz açılan bir iki görüntü...

10 yaşındaki Bilge de zihnini dolduran düşünce kalabalığı içinde odaklanma sorunu yaşıyor. Bir senedir gördüğü EMDR de içeren terapi sürecinin sonunda (ya da sürecine rağmen, bilemiyorum) gözlerini sağa sola kaydırma ve kafasını arkaya atma gibi tike benzer hareketler yapmaya başladı. O geceleri uyanmıyor. Hâlâ sıklıkla yatak ıslatıyor. Yeni bir okula başlayacak olmanın verdiği endişeler

ile dolu düşüncelerimiz son zamanlarda. Benim bolca cinsel istismar senaryolarım (çocuğumu koruyamadığıma dair sisli anılar ve koruyamayacağıma dair kurgular) ve korkularım, onunsa eski okulundaki derslerinde bile bunca zorlanırken yeni okulda nelere yakalanacağı, ne kadar çalışması gerekeceği, ne zaman bir telefonu olacağı gibi mutsuzlukları var.

Sürekli ev, okul, çevre ve yaşam değiştirmekten ben de Bilge de bitkin durumdayız. Güvensizliğimin, şüphelerimin ve kafamda dönüp duran senaryoların çocuğumun da düşünce seyrini etkilediğini düşünüyorum ve çok üzülüyorum. En çok bu durumu düzeltmek için terapiye gitmek istiyorum. Ama bir işe yaramıyor. Neyin iyi ve doğru olduğunu anlayamıyorum, hissedemiyorum. Neye, kime güveneceğimi bilemiyorum, sonunda hiçbir şeye diyorum. Ama bir şeyler ve birileri şart.

Bir tanıdığım sizi tavsiye etti. Uzmanlığınızın cinsel istismar ve taciz olduğunu söyledi.

Sizinle tanışmak ve bir karar verebilmek istiyorum. Gündüz kaçıyorum. Bu sabah yine düşüncelerden bitmişken sizi internetten aradım ve olabildiğince net anlatmaya çalışarak size el uzatıyorum. Ne dersiniz? Yardımcı olabilir misiniz bana? Çocuğuma?

Çağla Everest

12:37

Terapistin yanıtı

Merhaba Çağla Hanım,

e-postanızı ilgiyle okudum. Anladığım kadarıyla cinsel istismar öyküsü olan sizsiniz. Çocuğunuzun da zarar gördüğünden ve onu koruyamamış olmaktan korkuyorsunuz. Ancak yazdıklarınızdan ne olduğundan çok ne olabileceğine ilişkin korkularla gerçek ve beklenti arasındaki sınırlar belirsizleşmiş gibi geldi bana. Aldığınız terapiye rağmen hiçbir ilerleme kaydedememenize üzüldüm. Ben de EMDR metodu ile çalışıyorum. Sizinle aynı yöntem ile devam etmeyi uygun görürüm, ancak çocuğunuzun akademik başarısızlık beklentisi ve yeni okul ile ilgili kaygıları için hiçbir dışarıdan müdahale içermeyen ve yan etkisi olmayan NeurOptimal desteğini uygun görürüm. Çocuklar için şunu kararlılıkla söyleyebilirim ki, bir terapi sürecinden sonra tekrar tanımadıkları başka bir kişi tarafından özel dünyalarına müdahale edilmesi uygun değildir. İhtiyaç duyulan iyileştirici etki, bakımından sorumlu yetişkinler aracılığı ile verilmelidir. Zorunlu koşullarda uzman desteğini doğrudan almaları gerekir. Önce sizin stabil bir duruma gelmeniz gerekiyor, sonra gerekiyorsa çocuğunuzun ihtiyaçlarını belirleyip yardım etmek daha doğru. NeurOptimal için Zengar Institute'ün <http://neuroptimal.com/> sitesinden ayrıntılı bilgi almanızı öneririm. Ama önce kendiniz için randevu almanızı ve süreçte ilerlemenizi dilerim. Geldiğiniz takdirde gerekli bilgilendirmeleri yapacağım. Esenlikler dilerim.

Prof. Dr Şafak G.

21 Ağustos 2019, Çarşamba, 15:36

Terapiste

Merhaba Şafak Hanım, yanıtınız ve ilginiz için teşekkür ederim. Çocuğumla ilgili de gözümün önünde olan bir anlık bir cinsel istismar olayı ne yazık ki oldu. O insanı derhal hayatımızdan uzaklaştırdım. Daha sonra üç ay birlikte olduğum Amerikalı bir adamdan kuşkulananarak hayatımdan çıkardım. O zamandan beri ne zaman bir erkekle küçücük yakınlaşsak (bu bir öğretmeni olabilir, bir arkadaş olabilir, şu andaki terapistiyle bile...) huzursuz oluyorum.

NeurOptimal'i inceledim. En uzun ne kadar kullanıldığına tanıksınız? Aldıkları sonuçlar konusunda irtibata geçebileceğim kimse var mı acaba?

Çocuğuma ve bana DEB tanısı konduğunda ilaç kullanmayı reddetmiş, alternatif ve doğal yöntemleri araştırmıştım. O zaman Neuro-Feedback ile karşılaşmıştım. Hatta kendi [beyin haritamı](#) çıkarttırmıştım. DEB olduğumu ve davranışsal terapi almam gerektiğini söylemişlerdi. Diğer terapistle devam ettiğim için kabul etmemiştim.

Haftaya salı günü 15:30 için randevu aldım. Çocuğumla geleceğiz diye asistanınız peş peşe iki randevu yazdı. Fakat ben çocuğumla ayrı bir seans yapmanız konusunda sizin de yazmış olduğunuz sebepten dolayı çok emin değilim. Çocuğuma gelişimizi şöyle açıkladım: "EMDR konusunda en iyilerden biri olduğu söylenen birine birlikte gitmek istiyorum. Ben onunla seansa başlayabilirim. Seninle de tanışmasını istiyorum. Hem senin psikoloğunla işler nasıl gidiyor bunu da kısaca değerlendirirse benim içim rahat eder. Belki birlikte onunla devam ederiz. Ya da bize farklı bir şeyler önerebilir. Gidip bir tanışalım."

Çocuğumun aynı terapistle devam edip etmemesi konusunda gidip gelen fikirlerim oluyor.

Görüşmemizi nasıl organize eder ve uygun bulursanız uyarız.

Görüşmek üzere.

Ç.

17:32

Terapistten

Merhaba Çağla Hanım, ilk randevuya yalnız gelmenizi ve oğlunuzla ilgili değerlendirmeyi bu görüşmede yapmayı öneriyorum. Diğer terapi yöntem ve araçlarını da yine bu görüşmede değerlendirmeyi isterim. Sorularınıza yüz yüze daha iyi yanıt verebilirim. Esen kalın.

Terapiste, 21 Ağustos 2019, 18:05

Çocuğum 9 Eylül'de okula başlıyor. Eylül'ün ilk haftası terapistiyle bir randevumuz var. Açıkçası ben, bu göz kaydırma hareketinden ve "tacize uğrarsa ne yapar, anlatır mı" gibi sorulardan çok rahatsızım. Asistanınız ikimize de randevu verdiği ve ben de çocuğumla hali hazırda konuştuğum için, rica etsem o gün öncelikli olarak çocuğumu görseniz, bir yarım saat onu, sonra yarım saat benimle bir

başlangıç yapsak mümkün olur mu? Çocuğuma tam olarak söylediklerimi size de yazdım. Bu şekilde olursa bu beni rahatlatır gibi geliyor. Yanılıyor muyum? Ne dersiniz?

21:24

Terapistten

İstedığınız gibi olsun Çağla Hanım, görüşmek üzere.

27 Ağustos 2019, Salı

Terapist, Bilge ile iletişimimi dikkatle izledi. Bilge'nin telefonumda oyun oynamak için kopardığı izinle içeri uçmasından sonra baş başa kaldık. Tedirgin olmuştum. Oğluma verdiğim sınırlı ekran zamanı ile ilgili her gün daha çok çatışıyoruz. İzin vermesem neler olurdu çatlattım. İyi yönetemediğimi düşündüğüm halde çocuğumla kurduğum iletişim, haklı sınırlarım ve kararlılığımdan dolayı beni kutladı. İkna olmasam da seansa hazır hissettim.

Sonrası olmayan, ansızın kesilen anı parçalarımı yığıverdim önüne kontrolsüzce. Varsa yoksa babamla amcam ve... Sırayla çalışacağımızı söyledi. Başladık.

Daha ilk seansta anladım, bu öncekiler gibi olmayacak. Ne paramı ve zamanımı boşuna harcadığımdan şüphelendim ne de beni yanlış anlayacağından korktum. Söylediklerimi duyuyor, daha önemlisi söyleyemediklerimi de duyuyor.

İyi terapist diye bir şey varmış. Zihnimdeki aile ne kadar incitici olursa olsun o odada güvendeyim. Bu ilk.

Bilge için ya eski terapistine devam etmesini ya da sadece kendi ofisindeki Neuroptimal'dan destek almasını önerdi. Gelecekte Bilge ile kendisinin de çalışabileceğini söyledi. Belli bir zaman sözü alamadım kendisinden.