

J A Y E A R L E Y

Kendi
Kendine
Terapi

—
Psikoloji
—

İçinizdeki
Çocuğu
İyileştirme
Rehberi

 Doğan
novus

Jay Earley, Psikoterapist, yazar ve öğretmendir. Saybrook niversitesi'nde psikoloji doktorasını tamamlamıştır ve Kaliforniya eyaletinde lisanslı psikologdur. Tüm alışmalarında İçsel Aile Sistemleri'ne odaklanmıştır. *Kendi Kendine Terapi* kitaplarının yazandır. Interhelp ve Sosyal Sorumlu Psikoterapistler hareketlerinin bir üyesidir. Jay Earley aynı zamanda Carnegie Mellon niversitesi'nde bilgisayar mühendisliği doktorası yapmış ve psikolojiye yönelmeden önce U.C. Berkeley'de araştırma görevlisi olarak çalışmıştır.

KENDİ KENDİNE TERAPİ

İçinizdeki Çocuğu İyileştirme Rehberi

Yazan: Jay Earley

Çeviren: Zeliha Babayigit

Editör: Kemal Küçükgedik

Yayın hakları: © 2023 Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

1. baskı / Ocak 2023 / ISBN 978-625-8004-52-6

Sertifika no: 44919

Kapak tasarımı: Geray Gençer

Sayfa tasarımı: Yasemin Çatal

Baskı: Yıkılmazlar Basın Yayın Prom. ve Kâğıt San. Tic. Ltd. Şti.

15 Temmuz Mah. Gülbahar Cad. No: 62/B Güneşli - Bağcılar - İSTANBUL

Tel: (212) 515 49 47

Sertifika no: 45464

Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.

19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3, Kat 10, 34360 Şişli - İSTANBUL

Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16

www.dogankitap.com.tr / editor@dogankitap.com.tr / satis@dogankitap.com.tr

Jay Earley

Kendi Kendine Terapi

İçinizdeki Çocuğu İyileştirme Rehberi

Çeviren: Zeliha Babayiğit



İçindekiler

Teşekkür.....	9
Önsöz.....	11
Giriş.....	13
İkinci edisyona giriş.....	15
1. Bölüm / İAS yaklaşımıyla iyileşme ve büyüme	17
2. Bölüm / İçsel sisteminiz: İAS modelinin özeti	37
3.Bölüm / İçsel bir yolculuğa çıkış: Bir İAS seans örneği	58
Kısım I: Benlik ve koruyucular	75
4. Bölüm / İçeriyle tanışmak: Yanlarınıza erişim	77
5. Bölüm / Dengeye ulaşmak: Koruyucudan ayrılmak.....	99
6. Bölüm / Açık ve meraklı olmak: Endişeli yandan ayrılmak	120
7. Bölüm / Kendinizi tanımak: Bir koruyucunun rolünü keşfetmek	142
8. Bölüm / Kendinizle dost olmak: Koruyucuyla güvenli bir ilişki geliştirmek.....	165
9. Bölüm / Seansları rayında tutmak: Ortaya çıkan yanları tespit etmek	194
Kısım II: Sürgünler ve yükleri boşaltmak.....	217
10. Bölüm / İçeriye kabul edilmek: Sürgünle çalışmak için izin almak	220
11. Bölüm / Acınızı ortaya çıkarmak: Sürgünü tanımak.....	241

12. Bölüm / Başladığı yeri bulmak: Çocukluk anlarına ulaşmak ve tanıklık etmek.....	264
13. Bölüm / İçinizdeki çocuğa önem vermek: Sürgüne yeniden ebeveynlik yapıp ona geri getirmek.....	284
14. Bölüm / Yaralı çocuğu iyileştirmek: Sürgünü yüklerinden kurtarmak.....	306
15. Bölüm / Koruyucu rolünü sağlıklı hale getirmek: Koruyucuyu yüklerden kurtarmak	322
16. Bölüm / Terapi sürecini desteklemek: Bireysel, partnerle ve terapistle çalışma konusunda ipuçları.....	335
17. Bölüm / Sonuç	355
Ek A: İAS süreci için yardım sayfası	368
Ek B: İAS kaynakları	374
Ek C: Terimlerin anlamları.....	377

Teşekkür

Dick Schwartz'a, benim hayatımı ve çok sayıda danışanımın ve öğrencimin hayatını değiştiren bu parlak terapi metodunu geliştirdiği için yürekten minnettarım. Ayrıca, Dick ile birlikte bana İAS'yi öğreterek birey olarak, terapist olarak ve bir eğitmen olarak gelişmeye yardımcı olan eğitmenler Michi Rose, Cece Sykes, Toni Herbine-Blank ve Susan McConnell'a teşekkür ederim.

Terapi danışanlarımdan, İAS sınıflarımdaki öğrencilerimden, yürütülmesine yardımcı olduğum İAS eğitim programlarına katılanlardan insan ruhu ve İAS konusunda çok fazla şey öğrendim.

Editörüm Amanita Rosenbush bana bir kişisel gelişim kitabının nasıl yazılacağını gösterdi; daha açık ve canlı yazmamı sağladı. Amanda Sawyer taslağımı okuyarak geliştirmem konusunda büyük katkıda bulundu. Kira Freed okuma ve düzeltme konusunda harika bir iş çıkararak kitabı son haline ulaştırdı. Karen Donnelly muhteşem çizimler yaparak yanları ve ruhu hayata geçirdi.

Eşim Bonnie Weiss, LCSW, hayat arkadaşım ve aynı zamanda İAS eğitmeni, tüm proje boyunca sadece duygusal olarak değil, kitap ve içeriği hakkında profesyonel görüşünü benimle paylaşarak bana destek oldu. Karen'in çizimlerine anlam katarak daha karmaşık çizimler olmalarını sağladı.

Önsöz

Bir psikoterapi modelini değerlendirmenin bir yolu kendine çektği insanları incelemektir. Jay Earley'nin bu kitabı kaleme alması İAS modeli için büyük bir övünç kaynağıdır çünkü kendisi İAS ile karşılaşmadan çok önceleri sistem düşüncesinde derinleşmiş, başarılı bir yazar ve düşünürdür. Jay'in tutkusu İAS'yi kitlelere tanıtarak insanların bir terapistle ihtiyaç duymaksızın kendi başlarına uygulayabilmelerini sağlamaktır. Bu amaç için yıllarca büyük bir başarıyla telekonferans derslerini yürütmüş, bu tecrübeler sayesinde bu kitabın yapısını oluşturmuştur.

Psikoterapi modelini değerlendirmenin bir başka yolu da insanların terapistle bağımlılıklarını destekliyor mu, yoksa kendilerine güvenmeleri için güç mü veriyor, buna bakmaktır. Bu kitap, terapiye gitmeden kendinize yeni bir şefkat ve şifa hissiyle yaklaşmanıza yardımcı olabilir. Jay'in kullanıcı dostu İAS tanımı sayesinde, "kendinizle yaptığınız konuşmaları" ya da içsel diyaloglarınızı değiştirmeye başlayacaksınız. En utanç verici duygu ve dürtülerinizi yargılamak yerine merakla, tiksilmek yerine anlayışla ele alacak ve bunların hiç de göründükleri gibi olmadığını anlayacaksınız. Bu yanlar zorlu yaşam tecrübeleri yüzünden bozulmuş kıymetli içsel kaynaklardır. Daha da keyif verici olanı, hayatın getirdiği travmalardan etkilenmeyen bir özünüzün, temel bir varlığınızın olduğunu öğreneceksiniz. İAS'nin benlik olarak adlandırdığı şey her birimizin içindedir; sayesinde içsel ve dışsal yaşamlarımızı yönlendirdiğimiz harika özelliklerin kaynağıdır. Bu sayede, kitap benlik kavramlarımızı kendimizi görmeyi öğrendiğimiz patolojik ve kötümser yollardan kurtarır. Yeni, iyimser ve yükselten bir zihin tasavvuru sunarak ne kadar kolay değişebileceğimizi ve iyileşebileceğimizi gösterir.

Kitap bundan daha fazlasını da sunuyor. Psikoterapiyi değerlendirmenin bir başka yolu da insanlara sadece aşırı duygu ve inançlarıyla baş etmeyi mi öğretiyor, yoksa bu duygu ve inançları gerçekten dönüştürüyor mu, ona bakmaktır. Bu kitaptaki iyi tanımlanmış yaşantısal alıştırmalar ve gerçek İAS seans örnekleri sayesinde en aşırı yanlarınızın bile iyileşmeye başlayacağı bir şekilde iç dünyanıza ulaşacaksınız. Bu yanlarınızla yalnızca baş etmektense, onları kucaklayacak ve değerli kaynaklara dönüşmelerini sağlayabileceksiniz. Ayrıca arkadaşlarınızla bu içsel yolculuklarda birbirinize eşlik edeceğiniz şekilde işbirliğine girmeye teşvik edileceksiniz. Bu da arkadaşlıklarınızı daha da derinleştirecektir.

Bütün bunlar kulağa gerçek olamayacak kadar hoş gelebilir ve bazı okurlar için öyledir de. Bu denli bir değişimi kendi kendilerine başaramayacak ve bir terapistin desteğine ihtiyaç duyacaklar da olacaktır. Bu modeli uyguladığım yirmi yedi yıl içinde, terapist ihtiyacı duymadan kendi başlarına harika işler çıkaran insanlar tanıdım. Tüm sürgünlerinin yüklerini boşaltamamış olsalar bile, iç dünyalarının atmosferini “kendinden tiksime”den “kendini sevmeye” ve benliğin liderliğine dönüştürebilmişlerdir. Bu kitap terapiye giden insanların da seanslar arasında kendileri üzerinde çalışmalarını için faydalı bir rehberdir.

Terapi çoğu insan için zaman ve para açısından çok pahalıdır. İAS'ye başka türlü ulaşamayacaklara bu imkânı sağladığı için bu kitaba minnettarım.

Dr. Richard C. Schwartz, *İçsel Aile Sistemleri'nin kurucusu, İçsel Aile Sistemleri Terapisi, Bozuk Parçan Yok, The Mosaic Mind ve You are the One You've Been Waiting For* kitaplarının yazarıdır.

Giriş

Bir psikolog olarak otuz beş yıldır terapi yapıyorum. Bu süre zarfında pek çok yaklaşımı inceleyip öğrendim ama öncü psikolog Richard Schwartz tarafından geliştirilen yeni bir terapi modeli olan İçsel Aile Sistemleri'ni keşfettikten sonra danışanlarımla çalışırken aldığım verim çarpıcı şekilde arttı. İçsel Aile Sistemleri (İAS) o kadar iyiydi ki neredeyse tamamen onu uygulamaya başladım. İAS danışanlarımla meselelerine hızla ve isabetli bir şekilde ulaşabilmelerini sağladı. Tabii ki yıllar boyunca öğrendiklerimi ve edindiğim bilgileri hâlâ kullanıyorum ama İAS benim terapi yapma şeklimi tamamen değiştirdi. Modeli kullanmaya devam ettikçe derinliğini daha fazla takdir eder oldum. Son zamanlarda İAS'nin danışanlarımla psikolojik problemlerine olgunluk ve duygusal açıklıkla yaklaşımlarına ne kadar yardımcı olduğunu görmek beni çok etkiliyor. Bu durum terapiyi henüz tamamlamamış kişiler için nadir görülen bir kombinasyondur.

İyi bir terapist her zaman kendisi üzerinde çalışmaya ve gelişmeye devam eder. İçsel Aile Sistemleri kendime dair keşifleri artırıp derinleştirdi. Kırk yıldır çok sayıda terapiye, kişisel gelişim programına ve spiritüel uygulamaya katıldım ama İAS bu çalışmamı başka bir seviyeye taşıdı. Tam olarak peşine düştüğüm konuları hedef almamı ve ruhumun yapısını daha büyük bir açıklıkla takip etmemi sağladı. Geçmişte farkına varmadan derin acılarımdan kaçındığım zamanlar olmuştu. İAS bunu ne zaman yaptığımı görmeme yardımcı oldu. Kaçınmadan, acı veren noktalara güvenli bir şekilde nasıl yaklaşabileceğimi gösterdi. Artık acımı iyileştirmek ve sıkışık noktalarımla çözümlenmesi için ne olması gerektiğini çok iyi biliyorum. İAS'den aldığım en önemli şey, kendimle sevgi dolu ve saygılı bir

şekilde ilişki kurmada kaydettiğim ilerlemedir. Diğer büyüme modellerinde de bu yönde adımlar atmış olsam da İAS bana her yönümü spesifik bir şekilde nasıl seveceğimi gösterdi.

Bireysel danışanlarla terapi uygulamalarımın yanı sıra katılımcıların kendi üzerlerinde çalışırken İAS'yi nasıl uygulayabileceklerini öğrendikleri ve birbirlerine akran danışmanlığı yaptıkları dersler veriyorum. İAS'yi çok sevdiğim için, insanların terapiye gitmek zorunda kalmadan onu kendi gelişimleri için kullanabilmelerini önemsiyorum. İAS modelini yüzlerce insana öğrettim. Çoğu bu modeli kendi psikolojik iyileşmeleri ve gelişimleri için başarıyla kullandı. Pek çok öğrenci derslerden sonra kendi üzerlerinde veya sınıfta tanıştıkları akranlarıyla çalışarak kişisel gelişim yolculuklarını sürdürmeye devam etti.

Kendi Kendine Terapi bu derslere dayanmaktadır. İAS yaklaşımını hayatınızdaki problemler üzerinde çalışmak ve çözmek için nasıl kullanabileceğinizi ayrıntılarıyla gösterir. Bu da ruhunuzda neler olup bittiğini yani bilinçdışı motivasyonlarınızı, engellerinizi ve içsel çatışmalarınızı ortaya çıkarıp anlamayı içerir. İAS'yle kendinizi derin bir seviyede tanıma fırsatı bulur, içinizde bulunmakla birlikte reddedilmiş gizli acı, güç ve sevgi alanlarını keşfedersiniz. Çoğumuzun eski bir bavul gibi taşıdığı kırgınlıkları, korkuları ve olumsuz inançları nasıl iyileştireceğinizi öğrenirsiniz. İAS süreci problemlerinizi içsel bilgelik, doğallık, öz-destek ve açıklık kaynağına dönüştürecektir. İnsanlarla ilişki kurma, işinizde başarılı olma, hayatınızda mutlu ve tatminkâr hissetme kapasitenizi artıracaktır.

İkinci edisyona giriş

Bugünlerde e-postalarımı açmak benim için bir zevk. Sürekli olarak *Kendi Kendine Terapi*'yi okuduklarını ve hayatlarının değiştiğini söyleyen insanlardan mesajlar alıyorum. Yıllar içinde farklı terapileri denediklerini ve en fazla İAS yaklaşımının işe yaradığını anlatıyorlar. Kitabımın çok açık ve ayrıntılı olması sayesinde ciddi ilerlemeler kaydettiklerini söylüyorlar. Bu tür geribildirimler kitabı yazdığım iki buçuk yıla değdiğini gösteriyor.

O halde neden ikinci edisyona gerek duydum? Bunun birkaç nedeni var.

Son bir yıldır kısmen İAS yaklaşımına dayanan bir web uygulaması üzerinde çalışıyorum. *Kendi Kendine Terapi*'deki materyalin bir kısmını bu programa koyduk ama bunu biraz daha etkileşimsel bir şekilde yaptık. *Kendi Kendine Terapi*'yi bu tür bir kullanıma uygun hale getirirken ayrıntısıyla incelemek zorunda kaldığımda çok sayıda spesifik iyileştirme yaptım. Kitabın ve tabii ki okuyucularımın da bu çabadan faydalanmalarını istiyorum.

İkinci neden başka bir kaynaktan geldi. Bir yayıncı bana gelip *Kendi Kendine Terapi*'yi yayımlamak istediklerini söyledi. (İlk baskıyı kendim yayımlamıştım.) Görüşmenin sonunda kitabı yine aynı şekilde kendim yayımlamaya karar vermekle birlikte, o toplantıdan çok güzel fikirler de çıktı. Toplantıdakiler kitabın başında “yanlar” kavramını yeterince iyi açıklamadığımı belirttiler. Ben bütün okurlarımın yanlar fikrini rahat kavradıklarını varsayıp öyle devam etmiştim. Bu baskıda 1. Bölüm'ün başına yanlar kavramını yabancı bu lan kişiler için bu kavramı tanıtan bir bölüm ekledim.

Bu arada okurlara faydasını artırmak için İAS üzerine kitaplar yazmaya devam ettim. En zorlu yanlarımızdan biri olan içimizdeki

eleştirmele çalışmak için *Kendi Kendine Terapi*'deki materyalin kullanıldığı yeni bir kitap yayımladım. *Self-Therapy for Your Inner Critic* adlı bu kitabı karım Bonnie Weiss'la birlikte yazdım.

Yakında İAS'yi kullanarak "kutuplaşmış yanlar"la nasıl çalışılacağını anlatan bir kitap yayımlayacağım. İAS yönteminin hayati bir tarafı olan bu çalışmayı elinizdeki kitabın sınırları içine sığdıramazdım. *Resolving Inner Critic* adlı kitabı yayımlayarak bu durumu düzelttiğim için mutluyum.

Hayatınızın tatmin edici, yaratıcı ve keyifli hale gelmesi için bütün bu kitapların derin psikolojik iyileşme ve dönüşümünüze yardım edeceğini umuyorum.

1. Bölüm

İAS yaklaşımıyla iyileşme ve büyüme



Biz insanlar bazen hayatımızda zorluklara yol açan acı veren duygular ve yıkıcı dürtüler deneyimleriz. Bir kişi genellikle bu nedenle psikoterapi desteği almaya karar verir. Bazı örneklere birlikte bakalım:

17

Joe küçük şeylerden ötürü sık sık karısı Maureen'e patlamaktadır. Çıkan bir tartışma, Joe karısına bağırarak hale gelene kadar yükselir. Karısı korkup ağlamaya başlar. Joe bu kez kendini berbat hisseder: "Böyle bir şeyi nasıl yapabildim? Maureen'i incitmek istemiyorum. Kendimde değildim." Joe bu davranışı yüzünden kendini şiddetle yargılar ama bu aynı şeyin tekrarlanmasını engellemez.

Meg bazı günler zorlandığını fark eder. İşyerinde küçük zorluklar yaşar ya da küçük köpeği hastalanır. Bunun üzerine oturup koca bir pastayı veya bir kutu kurabiyeyi yer. O sırada ne yaptığını düşünmez bile ama sonrasında kendini korkunç hisseder. "Kilo vermeye çalışıyordum. Her şeyi mahvettim. Çok utaniyorum. Aklımdan ne geçiyordu ki öyle tıka basa yedim?"

Joe ve Meg gibi pek çok insan kendilerine anlamsız gelen duygu ve dürtülerle boğuşur. Dürtüleriyle savaşarak veya duygularını eleştirerek bu akılcı olmayan duygularıyla baş etmeye çalışırlar. Bu bir süre işe yarar ama uzun vadede etkisizdir. Üstelik daha sonra açıklayacağım gibi, bir de geri teper.

Ruh halinizi anlamak ve zihninizin derinlerinde yatan duygusal sorunları çözmek ister misiniz?

Kendi Kendine Terapi en çağdaş psikoterapi yaklaşımlarından birini, İçsel Aile Sistemleri (İAS) terapisini danışanlardan terapistlere kadar herkes için ulaşılabilir kılan bir uygulama. Özsaygı, erteleme, depresyon ve ilişki sorunları dahil birçok konuda etkili olan İAS, kendi zihninizin karmaşıklığını anlamanıza da yardımcı oluyor.

“Earley’nin yazım tarzı akıcı, öğrettiği yöntem kadar şefkatli ve saygılı. Okur her adımda desteklendiğini ve teşvik edildiğini hissediyor. Daha dolu, daha zengin, daha anlamlı bir hayat yaşamak ya da bunun için başkalarına yardım etmek isteyen herkesin bu kitabı okuması gerekir.”

— Dr. Ann Weiser Cornell

“İAS’nin en önemli özelliği işe yaraması. Bu kitabı kendi üzerinde derinlemesine ama güvenli bir şekilde çalışmak isteyen herkese öneririm, son derece etkili ve büyüleyici olduğu konusunda bana hak vereceksiniz. Bu müthiş kitap harika bir başlangıç. Şimdiye dek hiçbir terapi sisteminden bu denli etkilenmemiştim.”

— Jason Wingate

Çeviren: Zeliha Babayiğit

