

ERAY HACIOSMANOĞLU

Aile Danışmanı

Tüm
psikoloji
örüntüleri ve
uygulama
videosu

Zeynep Dizmen

Uzman Klinik Psikolog
Psikoterapist

ÖZE DÖNÜŞ

GEÇMİŞİN
TRAVMALARINDAN
KURTULMAK

“geçmiş,
geçmişte
kalmaz”

hayykitap

ERAY HACIOSMANOĞLU

ÖZE DÖNÜŞ

GEÇMİŞİN
TRAVMALARINDAN
KURTULMAK

hayykitap

PSİKOSANAT KİMDİR?

Psikosanat benim tasarladığım ve uzun yıllardır üzerinde çalışıp didindiğimiz, insanlığa fayda sağlama amacı olan nadir bir projedir. Kökeni sanata dayanıyor olsa da akıl dolu bir dili psikolojiyle sentezleyerek seanslardan kitaplara, ekranlardan zihinlere kadar her alana yansıtmaya çalışmaktayız.

Psikosanat, zaman içinde kendi evrimini dönüştürerek Devlete bağlı resmi bir Psikolojik Danışma Merkezi haline gelmiştir. Bu sayede ruh sağlığı alanında tam yetkili nadir merkezlerden biri olmuştur. Burası bir Psikolojik Danışma Merkezi olmasının yanında toplumun kendi değerleriyle buluşturmayı amaçlayan, sosyolojik meseleleri öz değerler üzerinden analiz eden, hem yazan hem de uygulayan bir ortamdır. Bir yanımız kitap ve ekranlar ile dışarıya açıkken diğer yanımız da Zeynep Dizmen gibi çok kıymetli uzmanlarımız ile şifaya da aracıdır. Eserlerimiz şimdilik ‘Bir Annenin Doğuşu’, sonrasında ‘Hastalıkların Duygusal Sebepleri’ ŞİFA, ‘Geçmişin Travmalarından Kurtulmak ÖZE DÖNÜŞ’ ve son olarak ta tek dünya sapkınlığıyla insanın sosyal ve psikolojik yapısının nasıl yerle bir edildiğini gösterdiğimiz ‘MAHFUZ kitabıdır.

Psikosanat olarak merkezimiz, toplumun en önemli yapıtaşı olan Aileye ve bununla birlikte bireylere Psikolojik Danışmanlık hizmeti, kitaplar, seminerler, eğitimler, kamplar ve hatta programlar hazırlamaktayız.

Eray Haciosmanoğlu

Aile Danışmanı - Araştırmacı Yazar

www.psikosanat.com.tr

Hayykitap - 976
Hayat Güzeldir - 107

Öze Dönüş

Eray Haciosmanoğlu

Hayykitap Genel Yayın Yönetmeni: Rauf Baysal
Sağlık Yayın Yönetmeni: Nihal Doğan
Redaksiyon: Belgin Sunal
Kapak Tasarımı: Eray Haciosmanoğlu
Sayfa Tasarımı: Turgut Kasay

ISBN: 978-625-7479-98-1
Hayykitap'tan önceki baskılar: 7.500 adet
Hayykitap 1. Baskı, İstanbul, Ağustos 2022

Baskı: Yıkılmazlar Basım Yay.
Prom. ve Kağıt San. Tic. Ltd. Şti.
15 Temmuz Mah. Gülbahar Cad. No: 62/B
Güneşli - İstanbul
Sertifika No: 45464
Tel: 0212 630 64 73

Hayykitap

Zeytinoğlu Cad. Şehir Erdoğan İban Sk.
No: 36 Akatlar, Beşiktaş 34335 İstanbul
Tel: 0212 352 00 50 Faks: 0212 352 00 51
info@hayykitap.com
www.hayykitap.com
facebook.com/hayykitap
twitter.com/hayykitap
instagram.com/hayykitap
Sertifika No: 12408

© Bu kitabın tüm hakları
Hayygrup Yayıncılık A.Ş.'ye aittir.
Yayınevimizden yazılı izin alınmadan kısmen veya
tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez,
çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

ÖNSÖZ

Bir önceki kitabımız olan *Hastalıkların Duygusal Sebepleri*'nde hastalıkların psikosomatik, yani duygusal sebeplerini ele almıştık. İyileşme için çok önemli bir milat çünkü duygusal sebepleri bilmek demek, o hastalığın şifasını da görüyor ve önleyebiliyor olmak demek.

Yıllardır bu konularda eğitimler alıp senelerce uygulayan uzmanlar olarak Eray'ın hepsini projelendirip kaleme alması sonucu, sahada uyguladığımız tüm bilgileri bu kitaplar ile ete kemiğe büründürmüş olduk.

Ben bir hastalığın oluştuktan, vücutta somut olarak ortaya çıktıktan sonra ele alınması sürecine odaklanırken, sevgili Eray çok farklı ve proaktif bir şekilde koruyucu olan kısmına bakmış, hastalıkların oluştuktan sonra engellenmesinin değil, oluşmasının engellenmesinin gerekliliğinden bahsetmişti. Gerçekten de her bir hastalığın duygusal sebebine baktığımızda geçmişin bizi bugünlere getirdiğini, bırakamadığımız, halledemediğimiz her meselenin bizi hasta ettiğini görmüştük. Bu bakış açısı sayesinde yeni ufuklara doğru yol almaya başladık ve devamı niteliğinde olan bu kitabı yazdık. Zamanda geriye gider gibi hastalıkların öncesine, yani geçmişin travmalarına uzandık.

O günlerden bugünlere gelirken son bir yılda geçmişte hangi konularda kaldığımızı, zihnin bizi nerelerde duraklattığını ve hatta bazen zihnimiz geride kalırken yaşamın devam edip gittiğini, ancak geride bırakamadığımız her yükün bizi nasıl kaosa sürüklediğini ele aldık. Bu bilgiler

ile sadece seans odalarında çalışmadık. Geçmişin geçmişte kalmadığını ve önlem alınmazsa geleceği nasıl karartabileceğini satır satır gözler önüne serdik.

Zihin her an gördüğü, duyduğu, hatta kokladığı küçücük bir detay ile bazen geçmişe, bazen geleceğe gidebilir. Şimdide kalıp şu an neler yaptığına, neler yaşadığına bakması gerekirken geçmişten getirdiği öğretileri, anıları, kapatamadığı duyguları bugüne taşıyarak çözümlemeye çalışır. İşte bu çözemedikleri bazen kişiyi öylesine yıpratır ki, bugüne ait olayları yaşayamaz, duyamaz hale getirir.

Biz de bu kitapta, gördüğümüzden çok daha büyük bilgiler ve kıvrımlar içeren zihni sizlere tanıtmak istedik. Unuttum sandıklarınızın aslında tıpkı soğan kabukları gibi açıldıkça açıldığını, açmaya başladığınızda en derindeki önemli bilgileri görmeyi istedik. Ne zihin ne de beden aslında hiçbir şeyi unutmaz, biz biliyoruz, siz de bilin istedik. Zihin koca bir derya. Masumane hataların kişiye ödettiği kefareti, bugün yaşadığımız olayların nasıl geçmişimizden geldiğini, bir olayı tekrar tekrar yaşamamızın asıl sebebinin, sistemin kendi kendini çözme çabası olduğunu sizlere aktardık. Her bir satırında kendimizi çözümlerken sizlerin de çocukluğunuza birlikte inmeyi amaçladık. Yazdığımız her konuda yaşadıklarımızı irdeleyerek kendimize ait keşfe çıkarken çok ağladık, çok gözyaşı döktük ama sonunda ferahladık ve sırtımızdaki yükleri atarak bir sonraki adıma geçtik. Bu kitabı bir kitap yazar gibi değil, zihindeki yaşamı yazar gibi yazdık. Kelimelerin içinde özümüzü, ruhumuzu görmek istedik. Öyle de oldu ve umuyoruz ki sizler için de öyle olacaktır.

Umuyoruz ki bu kitabı bir kitap gibi değil, hayatınızı okurken olaylara bir isim verir gibi, unuttuğunuz ve geçmişte bıraktığınız sen'e yeniden dokunur gibi, kendinizi yeniden keşfederken bir kez daha doğar gibi okursunuz.

Sevgili Eray, ben merkezimizde seanslarda konuların gerçekleriyle yüzleşirken aylar ve geceler boyu bu kitapları ilmek ilmek işledi, yazdı ve bugünlere getirdi. Ardından o da sahaya dahil oldu ve gerçek vakalarla bu bayrağı sırtlandı. On binlerce sayfa araştırmayla birlikte yeni bilgilerle yüzleşti. Benim pes ettiğim noktalar olsa bile o kalktı ve pes etmeden yazmaya devam etti. Gerçekten takdire şayan bir emek.

Bu kadar önemli bilgileri aktarmak istememizin en büyük sebebi, size anlatacak çok şeyimiz olduğu kadar, taşıdığınız yüklerinizden bir nebze de olsa kurtulabileceğinizi bilmektir. Biliyoruz ki insanın kendisi ile yüzleşmesi, unuttuğunu zannettiği olayların birden karşısına çıkması, öylesine dediği davranışların birden anlam kazanması, görüldüğü rüyaların rüya tabirlerinde değil kendisinde anlamının olması kolay değildir çünkü birey kurguladığı bu sahtelikte yaşamaya yıllar öncesinde karar vermiş ve alışmıştır. Geçmiş açmanın zarar verici olacağını düşünerek görmek ve duymak istemez. Geçmiş, onun yakasını bırakmadığını birçok davranışında gösterse de kişi bunu göremez çünkü o, geçmişin bugüne etkisi olacağı fikrini zihninin en derin mağaralarına çoktan kaldırmıştır. Bazen de kişi yaşadığı durumun anlamsızlığını görür ve fark eder, ancak adını koyamaz. Uyanışın ilk çağrılarını alan ve bu çağrılara cevap vermek isteyenler için yazılan bu kitabı kendi yaşamınızı

ele alarak okursanız geçmişinizle ilgili muhteşem izler bulacak ve şifaya doğru adımlar atacaksınız. Sadece öğrenmek ve bilgi sahibi olmak isterseniz bir okul kitabı gibi de okuyabilirsiniz. Ancak böyle bir durumda bile etrafta olanlara bakışınız değişecek, her davranışın geçmişte nasıl bir yoldan geldiğini gözlemleyebileceksiniz.

Amacımız bu kitabın binlerce satılması değil, şimdiyi yaşamak yerine geçmişe gömülü kalan bir insanı daha kurtarabilmektir. Zihnini kendi hapisanesinden kurtarmış her bir kişi kendi özgürlüğünde yaşamaya başlayacaktır. Bu bizim için kurtuluşuna vesile olduğumuz bir hayat yolculuğu daha demek olacak, mutluluk hanemize bir artı daha eklenecektir. Yetmediği yerde, Psikosanat olarak kapımız sizlere her zaman açık.

Bir yıla yakın bir süredir kalbiyle, bilgisiyle, kararlılığıyla ve emeğiyle bu kitabı ilmek ilmek oluşturan, yazan ve beni de dahil eden sevgili Eray Hacıosmanoğlu'na...

Zeynep Dizmen

Uzman Klinik Psikolog ve Psikoterapist

İÇİNDEKİLER

1. BÖLÜM

GEÇMİŞİN TRAVMALARI VE ÇIKIŞ YOLLARI: ÖRÜNTÜLER

‘Herkes önden ne gönderdiğine baksın’: Zaman	12
Geçmişin yükleri nasıl oluşur?	16
Travma Beden ve Beyin	21
Geçmişten Gelen Gelecek: Bellek ve Hafıza	29
Geçmişin Bilgi Bankası: Bilinç Dışı	32
Nesilden Gelen Travmalar	38
Köklerden Kopuş: Göç	44
Doğum Öncesi Travmalar	50
Köprüden Önce Son Çıkış: Doğum Travması	54
İlk İlişki: Bağlanma	62
İstismar ve İhmal	73
Proje / Amaç Çocuk	88
Geçmişin Yansıyan Duygusu: Aktarım	91
Değersizlik İnancı	106
Kayıp Hayaller Girdabı: İkame Hayat	113
Başkasının Yerine Doğmak: İkame Çocuk	120
Öğrenilmiş Çaresizlik	124
Suçlama sanatı: Kurban Tuzağı	131
Kendini Gerçekleştiren Kehanet	138
Yineleyen Kâbus: Tekrar Etme Zorlantısı	146
Geride kalmayan Günah: Kefaret	152
Ayrılığın Kaosu: Kayıp ve Yas	157
İçindeki Gücü Keşfet: Travma Sonrası Büyüme	174
Travmanın Hastalığa Yansımaları	181

2. BÖLÜM

TRAVMALARA BAĞLI PATOLOJİK SORUNLAR

Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB)	184
Borderline (Sınırdaki) Kişilik Bozukluğu	191
Antisosyal Kişilik Bozukluğu	195
Histrionik Kişilik Bozukluğu	197
Şizoid Kişilik Bozukluğu	201
Anksiyete (Kaygı Bozukluğu)	204
Panik Bozukluk	206
Duygudurum Bozuklukları	208
Depresyon	211
Bağı Koparmak: Disosiyatif Bozukluk	216
Obsesif Kompulsif Bozukluk	222
Narsistik Kişilik Bozukluğu	225
Yeme Bozuklukları	230
Hastalık Hastası: (Hipokondriyazis)	232
Aleksitimi: Duygu Sağırlığı	236

3. BÖLÜM

İYİLEŞME SİLAHLARI

Sosyal Destek	245
Psikoterapi	251
Mindfulness: Bilinçli Farkındalık	256
Yeniden Bağ Kurma	264
Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme: EMDR	268
Duygusal Özgürleştirme: EFT	270
Aile Dizimi	273
Sonuç	289
Uygulama videosu	291



1

“Travmalarıma teŝekkürler...”

Eray Hacıosmanoğlu

“GEÇMİŞİN
TRAVMALARI
VE ÇIKIŞ YOLLARI”

ÖRÜNTÜLER

ZAMAN

“Herkes önden ne gönderdiğine baksın”

Hayatta onca şeyin geçip gittiğini seyrederken sizden de görünmeyen parçaları eksiltene, yenilerinin de acılara çare olabileceğini anlatan mucizedir zaman. Geçmişin ayak izlerinde ilerlerken her bir anınızı kayda alan şahidinizdir. Bugünü dün ile var eder, yarını ise nice sürprizlerle donatır. Zamandan bize kalan olgunluk, tecrübe ve dinginliktir. Geçmişteki travmalar ile gelecek serüvenimize gidip zaman içinde bir ileri bir geri yaptığımız bu gezimizin en önemli kavramıdır zaman. İnsan için sadece şimdiki an gerçek olsa da, geçmiş geleceği etkiler ve gelecek de şeklini daima geçmişten alır. Bu bakımdan zamanı düşünmek, hissetmek ve anlamak en büyük bilgi olmalıdır.

Düşen yapraklar vedaları hatırlatır bize ve tomurcuklar hep yeniden doğuma işaretler. Zamanla çiğlikten kurtulur insan, duygular olgunlaşır. İnsana dair sızılar zamana yatırılır. Acılar hüznü dönerken bazen de gülüşler yerini alır. Bizlere kendimizi tanıma fırsatı verdiği gibi, nice gerçeğin de aynasıdır. İnsana bir ömür farklı bedenlerde yaşama, kendiyi vedalaşma ve kendine kavuşma hissini tattırır. Önden bir şeyler göndermeyen her nefis için gerçek sanılan hayatın usul usul geçiciliğini fısıldar kalplere. Oysa asıl olan hep sonradır.

Zaman akıp gider ve her birimiz için farklı anlamlar barındırır. İçinde taşıdığı kıymet herkes için farklıdır. Hayatın bize sundukları ve sunabilecekleri hak edişimiz ile

doğru orantılıdır. Bundan dolayı üzerinde daha fazla çalışmayı, yarınlar için yatırımı en çok hak eden mühim bir kavramdır zaman.

Zaman, yelkovanda ilerleyen yönden ziyade, yaşanan deneyimin yoğunluğu, katılan anlam, an’da yaşanan endişe, korku, umut, coşku gibi durumlara göre değişen bir ölçektir. Bundan dolayı insan zihni salt zamanla ya da saatle değil de bu zaman dilimine sığdırılan deneyimlerin nitel yanıyla ilgilenir ve bellek, kayıtlarını buna göre tutar. Zamanın hissedilen akışı yaşanan duygunun artı ve eksi yönlerine göre uzar veya kısalabilir. Bazen saatler senelere, bazen de günler dakikalara dönüşür.

“Ey iman edenler! Allah’a karşı gelmekten sakının ve herkes, yarın için önden ne göndermiş olduğuna baksın.” Haşr-18

Zaman Göreceli midir?

Einstein, daha çocuk yaşlardan beri ışığa olan merakı sayesinde yaptığı çalışmalarla izafiget teorisini ortaya koymuştur. 1905 yılında Einstein, iki ilkeye dayanarak yeni bir kuram geliştirmiştir. Yıllardır tartışılmayan ilkelere biri yasaların tüm gözlemcilerde aynı gözükceği, diğeri ise ışık hızının değişmez olduğudur. Einstein’a göre ise gözlemcinin görelî hareketine bağılı olarak ışığın hızı değişiyordu. Bu ilkelere çıkan sonuç, evrende sabit bir referans noktası olmadığı ve her şeyin başka bir şeye göre hareket ettiğidir.

Zaman, her gözlemci için aynı akmaz. Işık hızına ulaşmış bir gözlemci için zaman daha yavaş akmaktadır. Siz ışık hızına ne kadar yaklaşırsanız çevrenizdeki her şey o kadar yavaşlar. Asıl tuhaf olansa sizin bunu fark etmeyecek olmanızdır çünkü beyninizde düşünce üreten nöro-sinaptik hücreler de daha yavaş çalışmaya başlar. Yani, zamanın sizin için yavaşlaması sizin tarafınızdan hiçbir şekilde fark edilemez fakat sizi gözlemleyen herkes tarafından fark edilebilir.

Einstein, “zamanın akışının herkes ve her şey için aynı olduğu görüşünü reddettiği teorisi” ile tüm dünyada ses getirir ve insanların zamana bakış açısını değiştirir. Einstein’ın bu teorisini daha iyi anlamak için zamanla ilgili birkaç örnek üzerinden düşünelim. Kısa sürede yetiştirmeniz gereken bir iş için ilgili kamu kuruluşuna gittiğinizde önünüzde çok kişinin bulunduğu bir sıra olduğunu hayal edin. Numaranızı alıp sıranızı beklemeye başlırsınız fakat bırakın dakikaları, saniyeler bile sizin için geçmez. Sizden önceki her bir kişinin işini bir dakikada halletmesini bile siz bir saat olarak hissedersiniz. Bir de uzun süredir özlem duyduğunuz sevdiğiniz birisiyle buluşup koyu bir sohbet daldığınızı düşünün. Gün boyunca o sohbet ortamında kalmak size birkaç saatten fazla hissettirmeyecektir.

Görüldüğü üzere, hepimizin mutlak ve emin olarak düşündüğü zaman oldukça değişken bir hal alabilmektedir. Zamanın farklı olarak işlemesi yalnızca içinde bulunulan durumdan kaynaklanmaz. Zamanı tecrübe eden kişinin o anda neler hissettiği de o kadar önemlidir. Zamanın yavaş aktığı örneği düşünürseniz, eğer sırada bekleyen kişi yetişmesi gereken işine yeterince önem vermiyorsa ya da işine odaklanamayacak

ERAY HACIOSMANOĞLU

ÖZE DÖNÜŞ

GEÇMİŞİN TRAVMALARINDAN KURTULMAK



Küresel bir tek dünya devleti sapkınlığına sürüklenen insanoğlu, hiç şüphesiz bu dönüşümün sancılılarıyla boğuşurken, travmatik anıları geleceğe ayarlanmış saatli bir bomba gibi farkında olmadan genlerine kazıyor. Bu nedenle bu kitabı “geleceğin geçmiş travmaları” olarak yorumlamak çok daha sağlıklı bir bakış açısı olabilir. Çünkü geçmişin kötü izlerini temizlemek yetmez! Bugüne geçmişin geleceği olarak da bakmak zorundayız. Bu bizi hem olmuş olana hem de olacak olana karşı tam donanımlı bir şifa kaynağı yapacaktır.

Bugünün ruhsal problemlerinde esas mesele geçmişte yaşanan ağır travmalardır. Sebebini bulmak, adını koymak ve çözüme ulaşmak ise mümkündür. İnsanı özünden uzaklaştıran her türlü travmanın anahtarını bulmak, iyileşmede ve hastalıklara karşı korunmada birinci rolü oynar. O yüzden bu kitap ile olmuş olana çare bulmaya niyet ettiğimiz kadar olmamış olanın da önünü kesmeyi amaçlıyoruz..

Birçok kişi geçmiş açmanın zarar verici olacağını düşünerek geçmişte yaşadıklarını görmek ve duymak istemez. Bunun için de geçmişin yakasını bırakmadığını, bugünkü birçok davranışında kendini gösterdiğini fark edemez. Çünkü kişi çoktan geçmişin bugüne etkisi olabileceği fikrini zihninin en derinlerine kaldırmıştır. Bazen de kişi yaşadığı durumun anlamsızlığını görür, fark eder ancak olanın adını koyamaz. Geçmiş düzeltmeyi başaramadığında ise tüm yaşam enerjisini bu uğurda harcarken, huzur ve mutluluğu ulaşılmaz sanır. Manevi boşluğu madde ile doldurmaya çalışır; gereksiz harcamalar, borçlanmalar, zararlı bağımlılıklar içinde kaybolur gider.

Bu kitabı okurken hayatınızdaki olaylara bir isim verir gibi, unuttuğunuz ve geçmişte bıraktığınız sen’e yeniden dokunur gibi, kendinizi yeniden keşfederken bir kez daha doğar gibi bakın.

Çünkü uyanışın ilk çağrılarına kulak verir ve bu kitabı kendi yaşamınızı ele alarak okursanız, geçmişinizle ilgili muhteşem izler bulacak ve geleceği dahi şifalandıracaksınız.

Unutmayın, bu sizin hikâyeniz ve öze dönüş yolculuğunuz...

hayykitap

ISBN: 978-625-7479-98-1



9 786257 479981