

*Kendinize şunu hatırlatın: Olaylar ve insanlar hakkında inançlarınız değişmediği sürece tepkileriniz de değişmez. Ve aynı eski yöntemlerle tepki vermek, her zaman elde ettiğiniz sonuçlardan farklı sonuç alamayacağınızı gösterir. Eski inançlar, geçmişin tekrar döngülerinden ibaret bir hâle gelebilir.*

Çektiğiniz acı karşısında içinde sıkışıp kaldığınız kalıpların artık işe yaramadığını düşünüyor ya da geçmişin hayatınızın kontrolünü ele geçirdiğini hissediyor olabilirsiniz. Belki de sahip olduğunuz duyguların, anıların ve deneyimlerin sizi tatmin edip etmediğini veya mutlu olmaktan alıkoymup koymadığını merak ediyorsunuz.

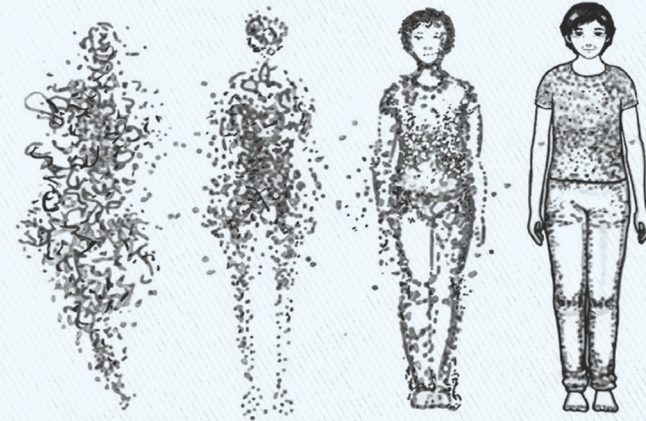
Ya her şeyi değiştirebilseydiniz?

Deirdre Fay, 1996 yılında başlattığı ve hâlâ devam eden grup çalışmalarına dayanarak, sahip olduğunuz eski inançların, geçmişi bugüne getirdiğini söylüyor. Kendi bilgeliliğinize güvenerek, eski inançları kontrol etmenin mümkün olduğunu, bunun yolunun ise yalnızca doğru yöntemi tespit etmekten geçtiğini vurguluyor. Bu noktada *Güvenle Bedenlenme*, acıdan, kederden, bilincinde olduğunuz ya da olmadığınız travmalarınızın etkilerinden kurtularak iç dünyanızla daha barışık olmanıza ve dinlenme, düşünme ve mutluluk için güvenli bir beden geliştirmenize yardımcı olabilecek farklı becerileri sizlerle paylaşıyor.

Bu kitap, geçmişinizin sizi içine sürüklediği hayatı yaşamak yerine, yaşamak istediğiniz hayatı yaratmanız için rehberiniz olacak!

# GÜVENLE BEDENLENME

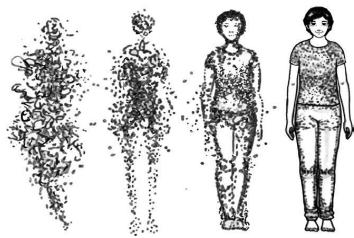
*Dünyada Güvende Hissetmek için Zihninizi,  
Bedeninizi ve Kalbinizi Düzenleme Rehberi*



**DEIRDRE FAY**

Önsöz: Janina Fisher

Çeviren: Serin Üçer



Translated from the English Language edition of *Becoming Safely Embodied: A Guide to Organize Your Mind, Body and Heart to Feel Secure in the World* by Deirdre Fay, originally published by Morgan James Publishing. This edition arranged through Kayi Literary Agency. Copyright © 2021 by Deirdre Fay. Turkish translation Copyright © 2023 by Sola Unitas. All rights reserved. Tüm hakları saklıdır. İngilizce orijinali, Morgan James Publishing, tarafından *Becoming Safely Embodied: A Guide to Organize Your Mind, Body and Heart to Feel Secure in the World* 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 Sokak No:7 D:15 Ataşehir/İstanbul  
Telefon: 0212 939 76 52 - E-posta: solaunitas@solaunitas.com  
www.facebook.com/solayayinlari  
www.twitter.com/solaunitas  
www.instagram.com/solaunitasyayinlari  
www.instagram.com/solakidz  
https://kitap.solaunitas.com

ISBN: 978625697444 9

Yayıncı Sertifika No: 45798

1. Baskı: İstanbul 2023

İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa

Genel Yayın Yönetmeni: Buket Konur

Çeviren: Serin Üçer

Editör: Betül Yılmaz

Redaksiyon: Ogün Özdemir

Son Okuma: Buket Konur

Mizanpaj: Özkan Köse

Kapak Tasarımı: Özkan Köse

Orijinal Adı: *Becoming Safely Embodied: A Guide to Organize Your Mind, Body and Heart to Feel Secure in the World*

### **BASILDIĞI YER**

Kaplan Ofset

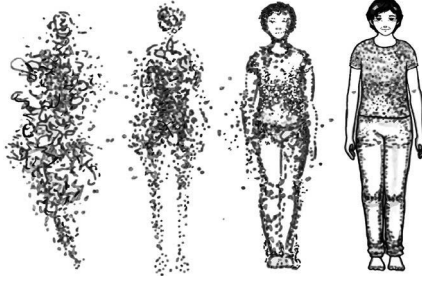
Davutpaşa Caddesi, Güven İş Merkezi C Blok No: 279-280 İstanbul

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.*

# GÜVENLE BEDENLENME

*Dünyada Güvende Hissetmek için Zihninizi,  
Bedeninizi ve Kalbinizi Düzenleme Rehberi*



**Deirdre Fay**

**Önsöz: Jaina Fisher**

Çeviren: Serin Üçer

***Seni besleyen şeye yönel.  
Yaşamak istediğin hayatı yaşa.***



Benimle hayatlarını paylaşan ve mücadele eden herkese minnetle; teþekkür ederim. Bana ilham verdiniz, beni motive ettiniz ve hepimizin güvenmeye devam etmesi adına bir yol bulmam için bana güç verdiniz.

Yaşamak istediğimiz dünyayı birlikte geliştirelim.

# İÇİNDEKİLER

---

Teşekkür	9
Önsöz	11
Motivasyon	17
<b><i>Güvenle Bedenlenme'ye Giriş</i></b>	<b>19</b>
Bedenlerimiz Ruhumuzun Tapınağıdır	23
<b>Bölüm I: Temeli Kurmak</b>	<b>27</b>
<i>Güvenle Bedenlenme'nin İlkeleri</i>	29
Yardımcı Olan Basit Nefes Alıştırmaları	33
Ayrımcı İç Deneyim	36
Enerjinizi Kullanmak ve Yönlendirmek	39
Gizli Yönlendirme Sistemimiz Olarak Protesto	43
Şimdi ve Burada Kalmak	50
<b>Bölüm II: Eylemdeki Beceriler</b>	<b>55</b>
Beceri Setlerine ve Hedeflere Kısa Bir Bakış	57
Beceri 1: Aidiyet	60
Beceri 2: Meditasyon	69
Farkındalık	69
Konsantrasyon	83
İyileştirici Utançta Öz-Şefkat ve Bağlanma	93
Beceri 3: Dahili Bilgi Akış: Düşünceler/Duygular/Hisler	120
Beceri 4: Gerçekleri Duygulardan Ayırmak	148
Beceri 5: Paralel Yaşamları Ele Alma	163

Beceri 6: Parçalarla Çalışmak	181
Beceri 7: Yeni Bir Yol Açmak	208
Beceri 8: Anlatma ve Yeniden Anlatma	230
Beceri 9: Daha Yaşlı, Daha Bilge Benliğinizi Rehber Edinmek	240
<b>Bölüm 3: Çözüm</b>	<b>247</b>
Pratik, Pratik, Pratik	249
Şükran Anları	253
Yazar Hakkında	257





## TEŞEKKÜR

---

Kişisel ve profesyonel yolculuğumda beni şekillendiren ve yönlendiren birçok insanı düşünmek bana bir hediye oldu. Başta isimlerini söyleyemediklerim: Bireysel olarak, koçluk gruplarında, canlı ve online kurslarda benimle birlikte olan danışanlarım. Bu becerileri uygulamanın daha iyi yollarını öğrenmeme yardımcı oldukları için sürekli olarak onlardan ilham aldım. İyileşme yolculuklarında onlara eşlik etmek bir hediye oldu.

Bu *Güvenle Bedenlenme* (BSE)\* becerilerinin çoğu, bir yoga “ashram”ında altı buçuk yıllık ikametimin kazanında oluştu. O zamandan beri arkadaşlarım hayatımı şekillendirdi. Ablam Sheila ve ben, aynı süre boyunca orada yaşadık; dürüstlük ve nezaketten oluşan bir kız kardeşle kutsandığım için şanslıyım. Thomas Amelio (Shivanand), beni öğretmenlerle ve bilincimi aydınlatan kavramlarla tanıştırdı. Anna Pool, yıllar boyunca gerçek ve sevgi dolu bir arkadaş olmuştur; Pat Sarley, bana bilinçli bir yaşam sürmem için ilham verdi.

Meditasyon rehberliğimin çoğunu bazı inanılmaz öğretmenlerin ellerinden aldığım için de şanslıydım. Sr. Kieran Flynn (Sr. Kieran Flynn (Sisters of Mercy)\*\*), ilk önce sessiz inziva ve ruhsal eğitimdeki ilk eğitimimde bana rehberlik etti. Michelle McDonald Smith ve Sharon Salzberg bana farkındalık ve konsantrasyon uygulamalarının birçok inceliklerini öğretti. Advaita yogisi

---

\* Becoming Safely Embodied: *Güvenle Bedenlenme*. (e. n.)

\*\* Catherine McAuley tarafından 1831 yılında İrlanda’da kurulan, Katolik kadınların bir araya geldiği uluslararası bir topluluktur. (e. n.)

Jean Klein, öğretileri ve varlığıyla farkındalığın yolunu gösterdi. Onun rehberliğinde, önce kendi bedenimde güvenli bir şekilde bedenlenmeyi öğrendim. Jewel Heart meditasyonunun kurucusu Gehlek Rimpoche, düşüncemi şekillendirdi ve meditasyon pratiğimi ilerletmeme yardımcı oldu. Dan Brown mahamudra uygulamamı destekledi ve bana her zaman minnettar olacağım bağlanma teorisinde sağlam bir temel verdi.

Travma alanındaki en büyük vizyonerlerden biri olan Bessel van der Kolk ile Travma Merkezi'nde çalıştığım için şanslıydım. Hepimiz onun alana katkılarından yararlanıyoruz. Bessel, cömert, işbirlikçi bir öğrenme ortamı yaratan olağanüstü terapistlerden oluşan bir ekip toplamıştı. Jodi Wigren, Sarah Stewart, Patti Levin, Kevin Becker, Deborah Korn, Jodie Wigren, Deborah Rozelle, Elizabeth Call, Richard Jacobs, Paula Morgan Johnson ve Joanne Pomodoro takıma büyük katkı sağladı. Janina Fisher bana akıl hocalığı yaptı, beni denetledi ve benimle arkadaş oldu. Bu kitap, onun daha sonra ortaklaşa yürüttüğümüz Güvenle Bedenlenme (BSE) grup yaklaşımının etkinliğine olan inancından ortaya çıktı. Yumuşak ve nazik "dürtmelerine" minnettarım; bunlar olmasaydı bu kitap asla şekillenemezdi.

Ayrıca Yvonne Agazarian'ın grup modeli Sistem Merkezli Terapi'deki eğitimim ve çalışmam için minnettarım. Michael White, anlatı terapisinin terapötik yaklaşımında, çalışmaları üzerinde erken bir etki yarattı. Nancy Napier bu kitabın ilk kavramsallaştırmasında bana cömertçe yardım etti. Frank Corrigan, Chris Germer, Celia Grand, Rick Hanson, Liz Hall, Joan Klagsbrun, Jeri Schroeder, Paul Gilbert, Hannah Gilbert ve tüm Şefkat Odaklı Terapi topluluğuna minnettarım. İlk yıllarda Pat Ogden'in Sensorimotor Psikoterapi Enstitüsü'nde öğretim üyesi olduğum için şanslıydım.

Bu kitabın Patrick Fay ve Cortney Donelson ve Sarah Greene tarafından vocem, LLC'den dikkatli bir şekilde düzenlenmesini takdir ediyorum. Her adımda bana yardımcı olan iş ortağım ve kocam Jack Volpe Rotondi'ye gelince, hayatımın her yönünü sevgiyle geliştiriyor ve besliyorsun. Teşekkürler!

Hem yetenekli hem de derin öğretmenlerden bir şeyler öğrendiğim için şanslıydım. Bu kitapta yer alan her türlü hata, yalnızca bu malzemenin derinliğiyle sürekli boğuşmamın sonucudur.

## ÖNSÖZ

---

Travmatik deneyim sadece zihnimizi, duygularımızı ve inanç sistemimizi değil aynı zamanda bedenimizi de etkiler. Yaşam tehdidi ânında, “hayvan beyni” içgüdüleri, düşünmemize ve karar vermemize göre önceliklidir; kaçmamıza, saklanmak için eğilmemize, saklanmamıza, savaşmamıza veya “Bir araya gelip bitmesini beklememize,” yani hayatta kalmak için bize en iyi ne yardımcı olacaksa ona izin verir. Zihin güvende olduğumuzu öğrendikten on yıllar sonra, vücut hâlâ yaşam tehdidi altındaymış gibi tepki verir. Doğrudan veya dolaylı olarak travmayı anımsatan günlük normal yaşam uyaranları tarafından tetiklenen, başlangıçta hayatta kalmamıza yardımcı olan aynı bedensel tepkiler içgüdüsel olarak yeniden etkinleştirilir. Bir zamanlar uyarlanabilir bir hayatta kalma tepkisi olan şey şimdi bir semptom hâline geldi. Tehlikeli bir dünyayla başa çıkmak için hayvan beyni içgüdülerini kullanan beden, artık bir müttefikten çok bir düşman gibi hissediyor. Tehdit altında fiziksel ve psikolojik bütünlüğümüzü koruyan tepkilerin, aynı olaylardan aylar veya yıllar sonra travma sonrası stres belirtilerini de tetiklemesi ironiktir (Van der Kolk ve diğerleri, 1997; Ogden, Minton & Pain, 2006). Sorunları daha zor hâle getirmek için travmadan kurtulan kişi, tehdit koşulları altında

sakinlik, huzur veya zevk koşullarından daha iyi işleyen bir zihin ve bedenle bırakılır.

Uyaranlara tepki veren beyin ve sinir sistemini incelememize izin veren teknolojinin gelişiyile, araştırmacılar travmatik olayların anlatısal anılarının yoğun otonom sinir sistemi uyarılma durumlarıyla bağlantılı olduğunu gözlemlediler (Van der Kolk & Fisler, 1995). Anıları “düşünmeyi düşünmek” bile, sinir sisteminin yeniden etkinleştirilmesine neden olmak için genellikle yeterlidir; sanki olaylar tam burada tekrar ediyormuş gibi. Travma öyküsünü anlatı terapisi yoluyla ele alma girişimleri, hikâyenin anlatılması; danışanlarının semptomlarını çözmek yerine şiddetlendiren yoğun tepkiler uyandırdığında, hızla karmaşık hâle gelebilir.

Travmadan kurtulan kişi grup veya bireysel tedavi için geldiğinde, aşırı aktifleştirilmiş sinir sisteminin nörobiyolojik ve psikolojik etkileri ve travmayla ilgili duygusal ve bağlanma kalıpları genellikle o kadar iyi yerleşmiş ve alışılmış hâle gelmiştir ki artık öznel olarak “sadece kimmiş” gibi hissederler. “Danışan semptomla özdeşleşmiştir, böylece artık tam olarak hatırlanamayan veya kelimelere dökülemeyen bir tarihin taşıyıcısı değildir: ‘Ben’dir.” Ek olarak, ezici fiziksel ve duygusal deneyimlerle başa çıkmak için cesur girişimleri temsil eden başka semptomlar da gelişme eğilimindedir: Kendine zarar verme ve intihar, utanç ve kendinden nefret etme, tecrit etme, özen gösterme ve kendini feda etme, yeniden mağduriyet ve bağımlılık davranışı. Tüm bu modeller, düzensiz bir sinir sistemini modüle etmenin farklı yollarını temsil eder: Kendine zarar verme ve intiharı planlama, sakin ve kontrol duygularını artıran adrenalin tepkilerini tetikler; kendini aç bırakma ve aşırı yeme, uyuşmaya neden olur; izolasyon, travmayla ilgili uyaranlardan kaçınmayı sağlar ve bağımlılık yapan davranışlar ya uyuşmaya ya da artan uyarılmaya (ya da her ikisinin bir kombinasyonuna) neden olabilir.

Geleneksel psikoterapi modellerinde, hikâyeyi yeniden anlatırken ve olanlarla bağlantılı duyguları yeniden yaşarken, bu

travma tepkilerinin doğal olarak kendiliğinden geçeceği varsayılmıştır. Klinik deneyim ve son nörobiyolojik araştırmalar farklı bir hikâye anlatıyor: İnsan zihni ve sinir sistemi, beynin frontal korteksi “çevrimiçi” olmadığı ve bu nedenle mümkün olmadığı sürece, her zaman geçmiş tehdidin hatırlatıcısına sanki bir tehditmiş gibi yanıt verme eğiliminde olacaktır. Gerçek bir tehdidi hatırlatıcıdan ayırt edin. Travmatik bir anıyı duyarsızlaştırmak veya dönüştürmek için, o anıya verilen zihin-beden tepkilerini değiştirmemiz gerekir: Tepkileri farklı şekilde yorumlayabilmemiz veya onlara farklı tepki verebilmemiz için ön loblardaki aktiviteyi eski hâline getirmeliyiz. Alışılmış tepkileri, bunlara dikkat çekerek, bunların nasıl ve neden belirtiler olduğuna dair psikoeğitim sağlayarak, tepkisellik yerine dikkat ve merakı teşvik ederek, geçmişin keşfini hızlandırarak etkisiz hâle getirmeliyiz. İyileşme süreci tarafından ve eski alışılmış tepkilerle rekabet eden tetikleyicilere veya anılara yeni tepkilerin geliştirilmesini teşvik etmek düzensizdir. Travma geçirmiş danışanların semptomların sadece “kim oldukları”na dair öznel algılarına meydan okumalıyız.

1998’de, Bessel van der Kolk tarafından kurulan ve yönetilen bir poliklinik ve araştırma merkezi olan Travma Merkezi’nde bir meslektaşım olarak Deirdre Fay ile ilk tanıştığımında, yoga ve farkındalık dünyasında uzun yıllar boyunca çalıştığı için yakın zamanda personel olarak işe alınmıştı. O zamanlar, travmanın sinirbilimi üzerine yapılan yeni araştırmalar, travma tedavisinin, vücudu hiçbir etkili tedavi biçiminde görmezden gelemeyeceğini ve Merkez’in travmaya yeni yaklaşımlar geliştirmeye yardımcı olacak bir vücut uzmanına ihtiyaç duyduğunu öne süren bulgular vermeye başlamıştı. Danışanları Deirdre Fay’ın *Güvenle Bedenlenme* gruplarına ilk kez göndermeye başladığımda, tüm bireysel terapistlerin yapacağı sonucu umuyordum: Danışanlarımın destek ve semptomlarını evrenselleştirme fırsatı bulmasını. Bireysel terapilerine katılma kapasitele-  
rindeki ani ve dramatik değişikliklere hazırlıklı değildim. Her

hafta, gruba katılan danışanların diğerlerinden çok daha yüksek bir oranda kazanım elde ettiğini gözlemladim. Çekirdek ailesiyle iç içe geçme hakkında sonsuza kadar konuştuğum danışan, bilişsel değil deneyimsel bir yaklaşım kullanarak sınırlara odaklanan bir gruptan sonra aniden “anladı”. Çok uzun, acılı bir erken ebeveyn ve kardeş kaybı öyküsü olan bir danışan, aidiyet konusuna adanmış bir grupta beklenmedik bir rahatlık buldu. Çocuksu, çaresizce öfkeli bir danışan, yoğun duygusal ve otonom durumları içinde boğulmak yerine modüle etmek için kullanmaya başladığı beceriler geliştirdi.

Takip eden yıllarda, Deirdre Fay liderliğindeki gruplarda yardımcı terapist olarak bizzat *Güvenle Bedenlenme* modelini öğrenme fırsatım oldu. Sonuç olarak, bu yaklaşımın basitliğini ve yaratıcılığını takdir edebildim ve sonunda Deirdre’yi dünyanın dört bir yanındaki diğer terapistlere ve danışanlara ulaştırmak için çalışmalarını yayınlamaya teşvik ettim. Aldatıcı bir şekilde basit olan model, bir travma kurtarma programının temel bileşenlerini alır ve bunları küçük, ulaşılabilir adımlara böler. Örneğin, travmatik tetikleyicilere karşı otomatik düşünmeden içgüdüsel tepkilere meydan okumak için dikkatle gözlemleyerek pratik yapmak gerekir. Aidiyet duygusu geliştirmeye kasıtlı olarak odaklanmak, “Ben ait değilim,” veya “Kimse için önemli değilim,” gibi alışılmış inançlara meydan okuyabilir. Bileşenlerini (düşünceler, duygular ve vücut duyumları) incelemek için ezici deneyimden geri adım atma yeteneğini geliştirmek, otonomik aktivasyonu modüle etme becerisi için esastır. Gerçekleri duygulara karşı belirlemek ve “şimdide mevcut” olmayı öğrenmek, geçmiş-şimdi farklılaşmasını geliştirmeye yardımcı olur. Bu ayrımları yapma yeteneği olmayan danışanlar, travmatik olaylar sona erdikten onlarca yıl sonra bile sonsuz bir tehdide maruz kalma duygusu hissetmeye devam ederler. Son olarak, kasıtlı olarak yeni tepkiler seçmeyi veya kişinin bakış açısını kasıtlı olarak değiştirmeyi öğrenmek; hiçbir şeyin asla değişmeyeceği, hayatta kalanın yoğun aktivasyon,

ezici duygular ve kendisinin hasar gördüğü ve kusurlu olduğu inancı karşısında çaresiz kaldığına dair inançlara meydan okur. Karamsarlığı, kendisinin ve başkalarının kusurlarına olan inancı, aynı hikâyeyi iki farklı perspektiften anlatma talimatıyla, aniden dönüşen bir danışanı hâlâ hatırlıyorum. Biri tahmin etmeye başladığım bakış açısıydı: Kızgın, acı, umutsuz ve acı verecek kadar yalnız. Ancak bir sonraki hikâyeye aniden başka bir olasılıklar dünyasına erişmesine izin verdi; olumlayıcı, seçen, duygu yüklü bir şekilde ve insanların dünyasına inançla dolu olarak anlatılan aynı anlatıydı. Bu alıştırmamın deneyimi olmasaydı, o hâlâ en kötüsünü bekliyor olacaktı ve terapist de hâlâ onun en kötüsünü bekliyor olacaktı.

Dr. Janina Fisher

Oakland, Kaliforniya





# MOTİVASYON

---

Tüm kültürlerdeki kadim bilgelik gelenekleri, bir projeye veya meditasyona başladığımızda bizi net bir motivasyona sahip olmaya davet eder. Çalışmam tefekkür pratiklerini, bağlanma teorisini, yoga psikolojisini ve travmayı bütünleştirdiğinden, bu becerileri geliştirmek ve bu kitabı yazmak için motivasyonumu sizinle paylaşmam yerinde olacaktır.

Kendi bedenimizde, zihnimizde ve kalbimizde nasıl sağlam, istikrarlı ve güvende olduğumuzla ilgileniyorum. Beni motive eden şey, insanların derilerinin içinde başkalarıyla ve içinde yaşadıkları dünyayla bağlantılı olarak dolu, zengin ve tatmin edici bir yaşam sürmeleri için basit, pratik beceriler bulmaktır.



# *Güvenle Bedenlenme'ye*

## **Giriş**

Ayna bir kişiyi geri yansıttı. Her zaman vardı. O gün, onlarca yıl önce, bir şekilde farklıydı. Spor salonundaydım, her zaman zevk aldığım bir şey üzerinde çalışıyordum. Ama bu gün aynaya baktım ve anladım ki o benim. Tenimin içinde birinin yaşadığını fark etmenin en tuhaf deneyimiydi. Çalışmaya, güç ve esneklik geliştirmeye alışmışım ama bir şekilde içimdeki varlıkla bağlantı kuramıyordum.

Kendim üzerinde yaptığım çok fazla çalışmada, tüm beden-zihin-kalbimde yaşamadığımı fark ettim. Bu vahiy 1980'lerin sonunda, bir yoga "ashram"ında yaşarken kendi travma geçmişim patlak verdiğiğinde geldi. Meditasyon yapabilmekten, yoga yapabilmekten ve triatlonlar için antrenman yapabilmekten, bir gecede gibi görünen, yataktan kalkamayan veya daha önce yaptığım öğretimi kolaylıkla yapamayan bir duruma geçtim. Bedenimi ruhum için bir tapınak olarak deneyimlemekten nasıl kurtulmuştum? İç kaos, kafa karışıklığı ve sürekli sıkıntı içinde yaşamak için mi? Buna cevap vermek için yoga, meditasyon ve bedende olma farkındalığını bütünlleştirerek temellere geri döndüm.

Kökenleri kendi deneyimlerime dayanan bu kitap, daha sonra yataklı hastane ortamlarında, Travma Merkezi'nde ve

özel muayenehanede yönettiğim gruplar aracılığıyla daha da geliştirildi. Ve sizi bu yaklaşımla tanıştıyorum.

*Güvenle Bedenlenme* (BSE) becerileri, ruhsal uygulama ve psikolojinin entegre bir platformunda geliştirildi. Kırk yıldır yoga ve meditasyon yapıyorum ve otuz beş yıldır gestalt, sistem merkezli uygulama, Duyu-motor Psikoterapi ve İç Aile Sistemleri dahil olmak üzere psikoterapi eğitimi alıp uyguluyorum. Her biri benzersiz bir şekilde sağlık ve bütünlüğe hitap eden bu yaklaşımlarla ilgili deneyimim, kendi iyileşmemde kullandığım birincil kaynaklardı. Başkalarının travmalarından kurtulmalarına yardımcı olma konusundaki çalışmamın temel dayanakları oldular.

Eğitimim sırasında bu uygulamaları ve becerileri büyük bir eğitim hastanesindeki dissosiyatif ünitelikilere uyguladım. Personel, bir yogik/meditasyon yaşam tarzı uyguladığımı ve yaşadığım yılları duymuştu. Meditasyon ve yoganın yardımcı olup olamayacağını merak ediyorlardı. Akşamları, vardiyam bittikten sonra, ünitelikilerle birlikte olup neyin yardımcı olduğunu araştırırdım. Bu süreçte, kavramları erişilebilir kılmak için ne kadar iskele (Lyons-Ruth) yapmam gerektiğini öğrendim. Oradaki insanlarla geçirdiğim zaman için minnettarım.

BSE becerilerini geliştirmek, diğer uzun vadeli meditasyon ve yoga uygulayıcıları ile yapılan araştırmaları da içermektedir. Altı yıl bir yoga “ashram”ında yaşayıp çalıştıktan sonra, yoğun ruhsal uygulamalara katılırken travma öyküleri ortaya çıkan uzun süreli yogilere ne olduğunu merak etmeye başladım. Ruhsal uygulamalarının bedenlerinde olmalarını kolaylaştırıp kolaylaştırmadığını merak ettim. Ruhsal bir çerçeveye sahip olmak, süreç inanılmaz derecede zor olsa bile, iyileşme travmasını kolaylaştırdı mı? Ve eğer öyleyse, modern psikoterapötik ilkeler, travmadan kurtulmak ve net, adım adım bir yaklaşım oluşturmak için görünüşte derin şifa uygulamasının bu diğer boyutuyla başarılı bir şekilde bütünleştirilebilir mi?

Bu araştırma sonucunda öğrendiklerimi başkalarıyla tercüme etmek ve uygulamak bu kitaptaki modüllerin temelini oluştur-