

"Eşcinselliğin tedavisinde temel prensip kişinin kendi özerkliğini geri kazanmasıdır. Dr. Phelan bu kitaptaki etkinliklerle değişim sürecini öznel ve nesnel kılacak bir yardım sunuyor. Tepkisel olandan yanıt verebilirliğe geçişte bireylere yardımcı oluyor."

Joseph Nicolosi, Ph.D., Erkek Homoseksüeller İçin Onarım Terapisi, Eşcinselliğin Tedavisi ve Utanç ve Bağlanma Yitimi kitaplarının yazarı

"Bu kitap eşcinsel çekimden iyileşme yönelik harika bir yaklaşım sunuyor. Ne hakkında konuştuğu hakkında bilgisi olan bir uzman tarafından paylaşılan isabetli alıştırmalarla dolu. Her alıştırmaya, iyileşme sürecindeki bireylerin yaşayabileceği sorunlarla başa çıkmak için tasarlanmış. Bu alıştırmalar: sınır ihlallerini onarmak (aşırı müdahaleci annelerle yüzleşmek), istismarcılarla yüzleşmek (mektup yazmak; bu mektup duruma bağlı olarak gönderilebilir) ve cinsel bağımlılık düzeyinizi belirlemek (alıştırmayı uygulayan kişilerin bağımlılıklarını değerlendirip yönetebilecekleri faydalı bir tabloyu içerir) bulunuyor. Tam anlamıyla ihtiyaç duyulan bir kaynak!"

Gerald Schoenewolf, Ph.D., 101 Therapeutic Successes yazarı

"Nihayet istenmeyen eşcinsel çekimden iyileşmek isteyen erkekler için pratik ve terapötik bir çalışma kitabı. Bu kitap, erkeklik yolculuğunda bulunan bireyleri ve bu bireyleri destekleyenleri aydınlatacak bir nitelik taşıyor. Sağlıklı maskülen ruhlarını geri kazanmak isteyen erkeklerin cephaneliğinde olması gereken, uzun süredir ihtiyaç duyulan bir eser."

Richard Cohen, M.A., Çocukum Eşcinsel mi? ve Eşcinsel Olmak kitapları yazarı

AY!K
KİTAP



AY!K
KİTAP

JAMES E. PHELAN, PsyD



eşcinsellikten iyileşmek

**ERKEKLER İÇİN
UYGULAMALI ALIŞTIRMALAR**

AY!K
KİTAP

EŞCİNSELLİKTEN İYİLEŞMEK

JAMES E. PHELAN, PsyD

EŞCİNSELLİK TEN İYİLEŞMEK

Erkekler İçin Uygulamalı Alıştırmalar

James E. Phelan, PsyD

AY!K
K İ T A P



www.ayikkitap.com

Aydına Yayıncılık Ltd. Şti.
Ayvansaray Mah. Hoca Çakır Cad. No: 26/1 Fatih / İstanbul
Yayınevi Sertifika No: 50129

EŞÇİNSELLİKTE İYİLEŞMEK
Erkekler İçin Uygulamalı Alıştırmalar
James E. Phelan, PsyD
İkinci Baskıdan Çeviri

Çeviri: Ebru Tat Sofi

ISBN: 978-605-71741-5-4
Birinci Baskı: Eylül 2022, İstanbul

İç Düzen: Tekin Öztürk
Kapak Tasarımı: Zeynep Sevrâ Doğan

Baskı: Step Matbaacılık
Matbaa Sertifika No: 45522

Copyright©2022, Ayık Kitap
© 2011 James E. Phelan

Kitabın tüm yayın hakları Aydına Yayıncılık Ltd. Şti'ne aittir.
Tanıtım amacıyla, kaynak göstermek şartıyla yapılacak kısa alıntılar dışında, yayıncının izni olmaksızın hiçbir elektronik, optik veya mekanik araçla çoğaltılamaz.
Bu kitabın yazarı ve yayıncısı, kullanımı için herhangi bir tıbbi talepte bulunmaz. Bu kitabın yürürlükte olan psikoterapinin ve/veya tıbbi tavsiyelerin yerini alması amaçlanmamıştır. Yazar ve yayıncı, bu kitapta yer alan herhangi bir bilginin kullanımından doğrudan veya dolaylı olarak doğan her türlü sorumluluğu reddeder.

İçindekiler



Teşekkürler	7
Yayıncı Notu.....	9
Yazar Hakkında.....	10
Çeşitli Alt Başlıklar İçin Önerilen Alıştırmalar	15
Giriş.....	17

Birinci Alıştırma

Sahneyi Hazırlayın: İyileşme İçin Günlük Planlar	19
Alıştırma 1: Günlük Takip Çizelgesi.....	21
Alıştırma 2: Cohen Anketini Tamamlayın.....	23
Alıştırma 3: Van den Aardweg Anketini doldurun.....	25
Alıştırma 4: Bir Rehber Bulmak	31
Alıştırma 5: Medya Tuzaklarından Kaçınmak.....	33
Alıştırma 6: İnternet: Çevrimiçi Bütünlüğü Koruyun.....	35
Alıştırma 7: Maneviyat	39
Alıştırma 8: Bibliyoterapi	41
Alıştırma 9: Bir Egzersiz Arkadaşı Bulun.....	43
Alıştırma 10: Sınır İhlallerini Onarmak.....	45
Alıştırma 11: “V” Formatında Uçun.....	47
Alıştırma 12: Hikayenizi Yazın	49
Alıştırma 13: Hikayenizi Söyleyin ve Dinleyin.....	51
Alıştırma 14: İstismarcılarla Yüzleşin	53
Alıştırma 15: Hayatınızdaki Kadını Etkileri Keşfetmek	55
Alıştırma 16: Hayatınızdaki Erkeksi Etkileri Keşfetmek.....	57
Alıştırma 17: Cinsel Bağımlılık Oranınızı Değerlendirmek.....	59
Alıştırma 18: Cinsel Davranışınızı Değerlendirmek	61
Alıştırma 19: İçimizdeki Çocuk Çalışması.....	63
Alıştırma 20: Ev Temizliği.....	65
Alıştırma 21: Onay Kayıtları Yapmak ve Dinlemek.....	67

Alıştırma 22: Beyninizi Yeniden Eğitin	69
Alıştırma 23: Dur ve Düşün	71
Alıştırma 24: Hedefinizi İnsanlaştırmak	73
Alıştırma 25: Tetikleyicilerinizi Belirlemek ve Onarmak	75
Alıştırma 26: Sosyalleşme: Kime Yaklaşmalı ve Kimden Kaçınmalı?.....	77
Alıştırma 27: Mastürbasyon Envanteri.....	79
Alıştırma 28: Güvenli Sürüşü Çalışın	81
Alıştırma 29: Hesap Verebilirlik	83
Alıştırma 30: AKYY	85
Alıştırma 31: Olumsuz İç Konuşma ile Mücadele Etmek	87
Alıştırma 32: Düşüncelerdeki Kötü Alışkanlıkları Belirleme ve Yok Etme	89
Alıştırma 33: Duygularınızı Tanıma ve Anlama	93
Alıştırma 34: İletişimi Geliştirmek.....	95
Alıştırma 35: Pasif Biri misiniz Yoksa Agresif mi?.....	97
Alıştırma 36: Tehditleri Ödüllere Dönüştürmek.....	99
Alıştırma 37: Kendinizi Nasıl Tanımlarsınız?.....	101
Alıştırma 38: Fikir Alın.....	103
Alıştırma 39: Bitirilmemiş İş Mektubu Yazmak	105
Alıştırma 40: Girdapta Hayatta Kalmak.....	107
Alıştırma 41: Rol Değişimi.....	109
Alıştırma 42: Eşcinsel Çekimle Diyalog.....	111
Alıştırma 43: Geleceğinizi Planlamak.....	113
Alıştırma 44: İhtiyaçlarınızı Karşılama	115
Alıştırma 45: Yanıt Sisteminizi Kontrol Edin	117
Alıştırma 46: Gerçekçi Olmayan Beklentilerden Gerçekçi Beklentilere Geçiş.....	123
Alıştırma 47: Duyguların Akışına İzin Verin	125
Alıştırma 48: Sık Sık Yeni Etkinlikler Deneyin.....	127
Alıştırma 49: Öfke Tepkinizi İzleme	129
Alıştırma 50: Öfkeyi Yorumlamak	131
Alıştırma 51: İşaret Kontrollü Gevşeme	133
Alıştırma 52: Fotoğraf Analizi	135

Alıştırma 53: Harekete Geçme Güdülerini Sorgulama	137
Alıştırma 54: Seyahat Zamanları.....	139
Alıştırma 55: Eşcinsel Çekimin Benden Almış Olduğu ve Almaya Devam Ettiği Şeyler	141
Alıştırma 56: Eşcinsel Çekime Veda Mektubu	143
Alıştırma 57: Eşiniz veya Kız Arkadaşınızla İttifak Kurmak ...	145
Alıştırma 58: Resmedin	147
Alıştırma 59: Kadınlar Hakkında Ne Öğrendim?	149
Alıştırma 60: Babamla Olan İlişkim	151
Alıştırma 61: Annemle Olan İlişkim.....	153
Alıştırma 62: Erkek Kardeşim/Abimle Olan İlişkim	155
Alıştırma 63: Kız Kardeşimle/Ablamla Olan İlişkim.....	157
Alıştırma 64: Erken Çocukluk Dönemi Cinsel Sınırlarını Belirleme ve İşleme	159
Alıştırma 65: İlişkilerinizi Tanımlayın.....	161
Alıştırma 66: Kontrol	163
Alıştırma 67: Affetmek	165
Alıştırma 68: Artık “Zavallı Ben” Yok.....	167
Alıştırma 69: Kendini Bil.....	169
Alıştırma 70: Günlük Tutun.....	171
Alıştırma 71: Kendine Acıma Duygusu İle Mizahla Savaşmak (Hiperdramatizasyon)	173
Alıştırma 72: Şimdiyi ve Sonrasını Değerlendirmek	175
Alıştırma 73: Utancı İyileştirmek.....	177
Alıştırma 74: Narsistliği Anlamak.....	181
Alıştırma 75: Savunmaları Kırmak (Yanlış Benlik)	183
Alıştırma 76: Çocukluk Rollerinizi Anlama	187
Alıştırma 77: Yas	189
Alıştırma 78: Ertelemeyi Etiketleme	191
Alıştırma 79: Anneniz Tarafından Bunaltıldığınızı Hissettiniz mi?	193
Son Alıştırma: Değişimin Şampiyonu Olun	195
Değişmiş	197
Bibliyografya ve Önerilen Okumalar	199

EK A: Kaynak Listesi.....	201
EK B: Duygu Listesi	203
EK C: Etkinlik Listesi	207
EK D: İletişim: Konuşmacı-Dinleyici Kontrol Listesi	217
EK E: Cinsel Bağımlılık Tarama Testi	219
EK F.....	223

Teşekkürler



Bu çalışma kitabını ilk olarak 2006'da yayınladım ve şimdi ikinci baskısında. Bu yolda pek çok insan bana ilham verdi. Bu alıştırmaların erkeklere yardımcı olmuş olmasından ve olmaya da devam etmesinden ötürü çok mutluyum. Bob, Joe ve Linda'ya bana çok şey öğrettikleri için tekrar teşekkürler. Richard'a göre, sizin enerjiniz zamana yenik düşmedi. Charles ve John Miller, sizlere fedakârlıklarınız için çok teşekkür ederim, ikiniz de huzur içinde yatın. Sevgili eşim, arkadaşım ve oğlumun güzel annesi Patty'ye, tüm bu süreçte bana yardım ettiğin için sana minnettarım. Her şeyi mümkün kılan Tanrı'ya bilhassa şükrediyorum.

Yayıncı Notu



Eşcinsel cinsel çekiminden huzursuz olan ve değişme arzusun-
daki bireylerin süreçlerine yönelik hazırlanmış alanında özgün
bu kitap, yeni umut yolculuklarına bir kapı aralayacaktır. Çeviri
sürecinde kitabın kültürümüze uyarlama çalışmaları yapılmış ol-
makla beraber, içinde geçen kültürel ve dini atıfların kendi bağ-
lamında anlaşılması metnin amacını anlamak açısından önem
taşımaktadır.

Yazar Hakkında



James E. Phelan, doktora derecesini Psikoloji alanında (PsyD) South California University, Professional Studies bölümünden ve yüksek lisans derecesini Marywood University, Social Work (MSW) alanında aldı. Jim, Klinik Sosyal Hizmette (BCD) Kurul Sertifikalı Diplomat ve Uluslararası Sertifikalı Alkol ve Uyuşturucu Danışmanıdır (ICADC). Amerika Psikoterapist Birliği üyesi, Ulusal Ruh Sağlığı Derneği'ne bağlı Ulusal Psikanalizin Gelişimi ve Bilimsel Danışmanlık üyesi, ayrıca Eşcinsellik Araştırma ve Terapi Derneğine (NARTH) bağlı bir psikanalisttir.

“Eşcinsellikten İyileşmek kitabında Phelan, erkeklerin iyileşme sürecinde karşılaştıkları sorunlarla yüzleşebilmelerine yardım etmek için denenmedik hiçbir yol bırakmıyor. Alıştırmaları dinamik, düşünceli ve çeşitli. Çalışmaları gerçekten kapsamlı ve iyileşme sürecindeki erkekler ve ayrıca erkeklerin eşcinsel çekiminin üstesinden gelmelerine yardım etme konusunda ciddi olan terapistler, danışmanlar, din adamları ve herkes için olmazsa olmaz.”

Robert L. Vazzo, L.M.F.T.
Lisanslı Evlilik ve Aile Terapisti

“Ne yazık ki cinsel yönelim değişikliğinin imkânsız olduğuna inananlar var. Farklı bir gerçek cinsel bütünlük yolculuğunu başarıyla üstlenen sayısız insanın deneyimlerini hesaba kattığımızda bu durum ortaya çıkıyor. Jim Phelan’ın çalışma kitabı, bu deneyimleri birinin eşcinsellikle sonuçlanan duygusal uyumun altında yatan psikolojik sorunlarının kökenlerini anlamasına yardımcı olmayı amaçlayan bir dizi alıştırma sağlayarak süzmektedir. Eğer biri ondan çıkarılan dersleri içselleştirirse, cinsel durum değişikliği müteakiben gerçekleşir. Bu kendine yardım kitabı, istenmeyen eşcinsel çekimi iyileştirmeye ilgili gelişen literatüre önemli bir katkıdır. Hem psikolojik danışmanlara ve danışanlarına, hem de rehberlere/koçlara ve rehberlik ettikleri kişilere, tedavi için kişiselleştirilmiş iyileşme programlarına ek bir araç olarak kullanılmak üzere bu kitabı almalarını tavsiye ederim.”

Arthur A. Goldberg,
JD Eş Direktörü,
JONAH (Jews Offering New Alternatives to Homosexuality)
Light in the Closet: Torah, Homosexuality, and the Power to Change kitabı yazarı

“Bazı din adamları ve psikolojik danışmanlar Şu konuda ısrar ediyor: “EŞcinsel çekimin deęiŐmesi mŐmkŐn!” EŞcinsel çekimle mŐcadele eden kişinin kalbinin ığlığı “DeęiŐmeyi istiyorum, ama nasıl deęiŐebilirim?” diye soruyor. Sonunda, Dr. Phelan’ın keskin, gŐlŐ içerikli, çığır açıcı kitabı size sadece değişebileceğinizi değil, en iyi Şekilde bir psikolojik danışman veya manevi danışman/rehberin yardımıyla kendi iç gŐrŐnŐz yoluyla ve net pratik adımlarla nasıl değişebileceğinizi anlatıyor.”

Anton N. (Tony) Marco, M.A.
Rocky Mountain Pro-Change Koalisyonu

“Bu alıŐma kitabı, hem terapistler hem de bireysel olarak mŐcadele edenler için inanılmaz derecede yararlı ve pratik bir araçtır. Bu materyaller, eşcinsel çekim sorunlarıyla uęraŐan geniş bir yelpazedeki bireylere yardımcı olacaktır.”

Barney Swihart, M.A., M.Div.
CARE Danışmanlık ve S.T.A.R.T DirektŐrŐ (Birlikte Cinsel DŐnŐŐm ve Reform), Philadelphia, PA

“MŐkemmел bir kaynak... Őiddetle tavsiye ederim...”
Alan Chambers
Başkan, Exodus International

“Nihayet istenmeyen eşcinsel çekimden iyileşmek isteyen erkekler için pratik ve terapötik bir çalışma kitabı. *EŞcinsellikten İyileşmek* kitabı, erkeklik yolculuğunda bulunan bireyleri ve bu bireyleri destekleyenleri aydınlatacak bir nitelik taşıyor. Sağlıklı maskŐlen ruhlarını geri kazanmak isteyen erkeklerin cephaneliğinde olması gereken, uzun sŐredir ihtiyaç duyulan bir eser.”

Richard Cohen, M.A.
Coming Out Straight; ocuğum EŞcinsel mi? ve EŞcinsel Olmak
kitapları yazarı
Başkan, International Healing Foundation

“Bu kitap eşcinsel çekimden iyileşmeye yönelik harika bir yaklaşım sunuyor. Ne hakkında konuştuğu hakkında bilgisi olan bir uzman tarafından paylaşılan isabetli alıştırmalarla dolu. Her alıştırma, iyileşme sürecindeki bireylerin yaşayabileceği sorunlarla başa çıkmak için tasarlanmıştır. Bu alıştırmalar: sınır ihlallerini onarmak (aşırı müdahaleci annelerle yüzleşmek), istismarcılarla yüzleşmek (mektup yazmak; bu mektup duruma bağlı olarak gönderilebilir) ve cinsel bağımlılık düzeyinizi belirlemek (alıştırmaı uygulayan kişilerin bağımlılıklarını değerlendirip yönetebilecekleri faydalı bir tabloyu içerir) bulunuyor. Tam anlamıyla ihtiyaç duyulan bir kaynak!”

Gerald Schoenewolf, Ph.D.,
101 Therapeutic Successes kitabı yazarı
Başkan, The Living Center, New York City

“Dünyanın dört bir yanından istenmeyen eşcinsel çekimden kurtulmak ve Tanrı vergisi heteroseksüelliklerini yeniden kazanmak isteyen erkeklere yardımcı olacak zorlu, anlayışlı egzersizler.”

Elaine Silodor Berk, Eş Başkan, JONAH

“Bu kitap ruh sağlığı alanındaki tüm terapistler için bir boşluğu dolduruyor çünkü kişinin olağan terapi çabalarıyla birlikte kullanıldığında eşcinsel çekim ile ilgilenen terapistlerin terapötik becerilerine yakın bir yaklaşıma olanak sağlayacaktır. Bu çalışma kitabıyla terapistler eğitimi neredeyse yıllar alan şeyi yapabilirler.”

Samuel A. Nigro, M.D.,
Psikiyatrist, Cleveland Heights. OH

“Eşcinselliğin tedavisinde temel prensip kişinin kendi özerkliğini geri kazanmasıdır. Dr. Phelan bu kitaptaki etkinliklerle değişim sürecini öznel ve nesnel kılacak bir yardım sunuyor. Tepkisel olandan yanıt verebilirliğe geçişte bireylere yardımcı oluyor.”

Joseph Nicolosi, Ph.D.,
Erkek Homoseksüeller İçin Onarım Terapisi, Eşcinselliğin Tedavisi
ve Utanç ve Bağlanma Yitimi kitaplarının yazarı

Çeşitli Alt Başlıklar İçin Önerilen Alıştırmalar



İstismar

#10, 12, 13, 14, 19, 39, 64, 67, 73, 77

Öfke

#45, 49, 50, 51

Değerlendirme

#2, 3, 12, 17, 18, 35, 37, 72

Davranış Değiştirme

#1, 5, 6, 20, 25, 26, 27, 28, 34, 54

Bilişsel Yeniden Yapılandırma

#22, 23, 24, 31, 32, 36, 53

Aile

#2, 3, 10, 21, 60, 61, 62, 63

Duygular

#19, 21, 33, 47, 52, 70

Karşı Cins Yaraları

#10, 15, 21, 26, 57, 59, 65, 79

Önleme

#7, 8, 11, 26, 30, 48, 54, 71

İlişkisel İyileşme

#4, 7, 9, 11, 26, 29, 79

Eşcinsel Yaralar

#10, 16, 21, 26, 59, 65, 73

Cinsellik

#5, 6, 17, 18, 20, 23, 24, 27, 28, 29, 64

Giriş



Bu pratik çalışma kitabını sizin için, eşcinsel çekimin iyileşme sürecinde olan erkekler için geliştirdim. 12 yılı aşkın süredir sizin gibi erkeklerle çalışıyorum ve bu alıştırmaları kullanmanın başarılı olduğunu gördüm. Alıştırmalar, davranış değişikliği ve duygusal düzenlemeye yöneliktir. Bu kitap bir kişisel gelişim kitabı değildir, psikolojik danışmanlık veya rehberlik sürecinize eşlik etmek için tasarlanmıştır. Bu alıştırmaları birisi ile birlikte yürütmeniz en iyisidir. Burada “birisi” bir psikolojik danışman, akıl hocası veya eşcinsel çekimin iyileşmesi konusunda eğitilmiş ve bu konuya aşina olan din adamı olmalıdır.

Rehberlik, yaşınız ne olursa olsun eşcinsel çekimin iyileşmesinde çok önemlidir. Psikolog Dr. Joseph Nicolosi, *Erkek Homoseksüeller İçin Onarım Terapisi* isimli çalışmasında eşcinsel çekimin, gerçekten bir akıl hocasına olan doğal ihtiyacın cinselleştirilmesi olduğuna dikkat çekiyor. Eşcinsel eylemin aslında bunların birinin yerine kullanımıyla ilgili olduğunu söylemeye devam ediyor. Psikolojik rehberlik birbirini cinsel olarak kullanmakla ilgili değildir, daha çok gerçek ve faydalı bir ilişkiyi içerir. Aynı doğrultuda, International Healing Foundation'dan Richard Cohen, *Coming Out Straight: Understanding and Healing Homosexuality** adlı kitabının on ikinci bölümünde rehberliğin pratik yönlerini açıklıyor. O kitaptaki rehberlik yönergelerini izlemenizi tavsiye ederim. Tek başına iyileşmeyi denemekten de vazgeçmemelisiniz.

Bu kendine yardım kitabına başlamadan önce iyileşme konusunda sağlam bir zemine sahip olmalısınız. Değişim için motive ol-

* Detaylı bilgi için Richard Cohen'in Türkçe çevirisi yapılmış eserlerine bakınız: *Çocuğum Eşcinsel mi? ve Eşcinsel Olmak*.

malı ve bunu takip etmeye kararlı olmalısınız. Değilse, çabanıza başarı eşlik etmeyecektir. Bu alıştırmalar, iyileşme süreciniz için doğal bir meydan okuma sunar. *Titanik* filminin yapımı 200 milyon dolardan fazlaya mal oldu ki bu rakam onu şimdiye kadar yapılmış pahalı film yapıyor. Ancak film 1,8 milyar doların üzerinde hasılat elde etti! İyileşme çok zaman ve enerji gerektirir, ancak uzun vadede buna değer. *Titanik* filmini yapmak gibi, ortaya çok şey konulduğunda çok daha fazlası kazanılır.

Burada birçok alıştırma var, bu nedenle bunalmamak için dikkatli olun. Bunun yerine, her birini yavaşça işleyin. Destek alanınızı genişletebilmeniz için buraya önerilen okumalar ve kaynak listesi ekledim. Kitap içinde yer sınırlı olduğundan, çalışmanızı sürdürmek için ayrı bir defter tutmanız daha rahat olacaktır. Her güne “ilk alıştırma” ile başlamanızı ve ardından üzerinde çalışmak için numaralandırılmış alıştırmalardan birini seçmenizi tavsiye ederim. Bazı alıştırmaların tamamlanması sadece kısa bir süre alırken, diğerlerinin tamamlanması birkaç gün ve hatta aylar alabilir. Sabırlı olun! Hangi alıştırma üzerinde çalışacağınızı seçmenizi kolaylaştırmak için bazı alıştırmaları alt başlıklar halinde grupladım. Lütfen unutmayın, numaralandırılmış alıştırmalar, tamamlanmak için belirli bir sırada olmak zorunda değildir.

Nihayetinde, iyileşme yolculuğunuzda başarılar dilerim!

Birinci Alıştırma

Sahneyi Hazırlayın: İyileşme İçin Günlük Planlar



Eşcinsel çekimden kurtulmak zorlu bir savaştır. Her gün yeni bir başlangıçtır ve iyileşmeniz için alıştırmalara zaman ayrılmalıdır. Ben burayı bir sahne olarak değerlendiriyorum. Tam olarak neyden bahsettiğimi açıklayayım. Aslında oldukça basit. Kendinize, “Bugün iyileşmem üzerinde çalışmak için ne yapacağım?” diye sormaktan bahsediyorum. Bu, bir plana bağlı kalma kararlılığıdır. Bu, eski “Planlamayı başaramazsan, başarısızlığı planlarsın” deyişi ile örtüşür. Herkes farklıdır, bu nedenle bu belirli alıştırmaların sonuçları herkes için farklı görünecektir. Bu bir iki aşamalı bir yaklaşımı içerir: 1) Uyanın ve kendinize şunu sorun: “Bugün iyileşmeme yardımcı olmak için ne yapacağım?” ve 2) Nelere ihtiyacım olacak?

İhtiyacınız olan araçlar çeşitli insanlar, yerler ve/veya şeyler olabilir. Bunlar isteklerinizi eyleme geçireceğiniz mekanizmalardır. Size büyük başarılar diliyorum.

1. İyileşme sürecim üzerinde çalışmak için bugün ne yapacağım?

2. Nelere ihtiyacım olacak?

3. Eylem planım nedir? Bugün hangi alıştırma(lar) üzerinde çalışacağım?

Alıştırma 1

Günlük Takip Çizelgesi



İyileşmenin erken aşamalarında eşcinsel çekiminizin boyutunu takip etmek önemlidir. Bu, iyileşme sürecinde nerede olduğunu anlama, kalıpları ve trendleri takip etmenize yardımcı olacaktır. Günlük takip çizelgesi kullanmanız daha sonra bir başkasıyla daha fazlasını yapmanız için mükemmel bir araçtır.

Bunu şu şekilde yapın: Her günün sonunda, gün boyunca deneyimlediğiniz eşcinsel çekimin şiddetini gözden geçirmek için zaman ayırın. 0 ile 10 arasında bir ölçek oluşturun; 10, sorunun çok kötü olmasını temsil ederken, sıfır hiçbir sorun olmadığını gösterir. Sayıyı her gün çizelge örneğine işleyin.

Eşcinsel Çekimin Şiddeti

	1. Gün	2. Gün	3. Gün	4. Gün	5. Gün	6. Gün	7. Gün
10							
9							
8							
7							
6							
5							
4							
3							
2							
1							
0							

Alıştırma 2

Cohen Anketini Tamamlayın



Richard Cohen'in kitabında, *Coming Out Straight: Understanding and Healing Homosexuality*, bulunan takip anketini doldurun. Bu şekil, aile diziliminizi ve çocukluğunuzdaki yetiştirilme tarzınızı düşünmenize gerçekten yardımcı olduğu için yararlıdır. Bunu, iyileşmenizde sizinle birlikte çalışan biri ile yürütün. Bir not defteri kullanın veya cevapları ayrı sayfalara yazın.

1. Babanızla olan ilişkinizi anlatın; geçmişten (en eski anılarından itibaren) günümüze (günümüzdeki durumunuza).
2. Geçmişten günümüze babanızın kişiliğini tanımlayın.
3. Babanızın eğitimi, çalışma geçmişini ve dini geçmişini tanımlayın.
4. Geçmişten günümüze annenizle olan ilişkinizi anlatın.
5. Geçmişten günümüze annenizin kişiliğini tanımlayın.
6. Annenizin eğitimi, çalışma geçmişini ve dini geçmişini tanımlayın.
7. Geçmişten günümüze babanız ve anneniz arasındaki ilişkiyi tanımlayın.
8. Kardeşlerinize (eğer varsa) geçmişten günümüze ilişkisini tanımlayın.
9. Kardeşlerinizin kişiliklerini tanımlayın.

10. Aile sisteminizdeki veya dışındaki diğer önemli kişilerle, örneğin; büyükanne, büyükbaba, amca, kuzen, komşu ve üvey ebeveyn ile ilişkinizi tanımlayın.
11. Aile sistemindeki rolünüz neydi? (örneğin, kahraman, memnun, palyaço, asi, yedek eş, altın çocuk, bekçi, yalnız, günah keçisi, arabulucu.)
12. Akademik ve sosyal olarak, geçmişten günümüze okul geçmişinizi tanımlayın.
13. En eski anılarınızdan günümüze cinsel geçmişinizi tanımlayın. Aile içinde veya dışında, cinsiyete ve cinselliğe ilişkin tüm referansları dâhil edin. Eşcinsel duygu ve arzular ne zaman başladı?
14. Geçmişten günümüze zamanla değişen cinsel fantezilerinizi tanımlayın. Ne tür bir insana ilgi duyuyorsunuz? Onun kişisel ve fiziksel özellikleri neler: Onunla hangi faaliyetler gerçekleştirildi ve hangi ortamda?
15. Geçmişten günümüze dini geçmişinizi tanımlayın.
16. Kendinizi tanımlayın. Bugün kendinizi nasıl görüyorsunuz?
17. Sağlık sorunları, evlilik sorunları, evlilik dışı ilişkiler, kariyer sorunları, para sorunları ve önceki tedavi veya terapi gibi, bu sorularda yer almayan, yaşamınızla veya ailenizle ilgili diğer önemli sorunları listeleyin.
18. Lütfen terapi hedeflerinizi listeleyin.

Alıştırma 3

Van den Aardweg Anketini doldurun



Dr. Gerard J. M. van den Aardweg'in kitabında *Normallik Savaşı: Eşcinsellik İçin Kendi Kendine Terapi Rehberi*, bulunan, erkekler için uyarlanmış aşağıdaki anketi doldurun. Bunu, iyileşmenizde sizinle birlikte çalışan biriyle yürütün. Aşağıdaki soruları kitap-tan alıntılandığı şekilde tamamlayın. Yanıtlarınızı not defterine veya ayrı sayfalara yazın.

1. Büyürken babanızla olan duygusal ilişkinizi anlatın. Aşağıdaki özelliklerden hangileri ilişkiniz için geçerlidir; aşinalık, teşvik, özdeşleşme, vb.; veya mesafe, eleştirilme duyguları, kabul görmeme, korku, nefret veya hor görme; sempatisi ve ilgisi için bilinçli bir özlem, vb.? Size en uygun olanları, bu kısa metinde eksik olan özellikleri ekleyerek yazın. Gelişim periyoduna göre bir ayırım yapılması gerekebilir, örneğin: "Geç ergenliğe kadar (yaklaşık 12 ila 14 yıl kadar), ilişkimiz...; sonra ama..."
2. Babamın (özellikle ergenlik/ergenlik döneminde) benim hakkımda ne düşündüğü hakkında ne düşünüyorum? Cevap şöyle olabilir, örneğin: *Beni dikkat çekici bulmazdı; bana erkek kardeşlerimden daha az değer verirdi; bana hayrandı; beni beğenirdi vb.*
3. Şimdi onunla olan ilişkinizi ve ona karşı nasıl davrandığınızı anlatın. Mesela yakın, arkadaş canlısı, rahat, saygılı vb. veya düşmanca, kavgacı, gergin, kıskırtıcı, korkulu, mesafeli, soğuk, kibirli, reddedici, rekabeti teşvik eden vb.

miydiniz? Sizin durumunuzda en tipik olduğunu düşündüğünüz özelliklerinizi yazın.

4. Annenizle çocukluk ve ergenlik döneminde olan ilişkinizi anlatın (cevabın ayrı ayrı verilmesi gerekebilir). Tanıdık mı, sıcak mı, yakın mı, rahat mı, vs. veya kısıtlı, korkulu, mesafeli, rahat mı vs.? Sizin durumunuzda en tipik olduğunu düşündüğünüz özellikleri seçerek cevabınızı belirtin.
5. Annenizin (çocukluk ve ergenlik döneminde) size olan bakışınızın nasıl olduğunu düşünüyorsunuz? Size karşı nasıl bir bakış açısı vardı? Örneğin, sizi “normalde” olduğunuz erkek çocuğu olarak mı görürdü, yoksa sizi özel bir şekilde, yakın arkadaşı, en sevdiği, ideal veya model çocuğu vb. olarak mı gördü?
6. Annenizle şu anki ilişkinizi anlatın (3. soruya bakın).
7. Babanız (veya büyükbabanız, üvey babanız) tarafından nasıl yetiştirildiniz? Örneğin; koruyucu, teşvik edici, disiplinli, özgür, güvenilir, kendinden emin bir “yöntem”e göre mi; disiplinli, zorlu, kritik bir şekilde mi; sert mi yoksa yumuşak mı, hoşgörülü, şımartıcı, çocuksu bir şekilde mi yoksa bebek gibi mi? Durumunuzu daha iyi tanımlayacak bu listenin dışında kalan herhangi bir özelliği ekleyin.
8. Anneniz sizi yetiştirirken hangi yöntemleri kullandı? (Özellikler için 7. soruya bakın.)
9. Cinsel kimliğiniz düşünüldüğünde babanız size nasıl bakardı ve nasıl davranırdı? Cesaretlendirerek, takdir ederek, gerçek bir çocuk olarak mı, yoksa saygı duymadan, az takdir ederek, eleştiriyile, küçümsemeyle mi vb.?
10. Cinsel kimliğiniz açısından anneniz size nasıl bakardı ve nasıl davranırdı? (bkz. 9. soru)
11. Kardeşleriniz arasında doğum sırasına göre yeriniz neresiydi (tek çocuk; ___ çocuktan birincisi, ___ çocuktan ikincisi, ___ çocuktan sonuncusu vb.)? Bu, psikolojik

durumunuzu ve aile içinde gördüğünüz muameleyi ne şekilde etkiledi? Örneğin, “sonradan gelen” bir çocuk daha fazla korunup veya şımartılmış olabilir; birkaç kız arasındaki tek erkek, daha fazla erkek çocuğunun en büyüğü ile karşılaştırıldığında muhtemelen farklı bir pozisyona ve muameleye sahiptir, vb.

12. Hemcinsiniz olan kardeşlerinize kıyasla kendinizi nasıl görürdünüz? Anne veya babanızın tercihinine göre, bazı kapasite veya karakter özelliklerinde “daha iyi” olarak mı yoksa daha az değerli olarak mı değerlendirilirdiniz?
13. Hemcinsiniz olan kardeşlerinize kıyasla erkekliğinizi nasıl değerlendirirdiniz?
14. Çocukluğunuzda hemcinsiniz olan arkadaşların var mıydı? Hemcins akranlarınız arasındaki konumunuz neydi? Örneğin, arkadaşlar arasında birinci, popüler, lider vb. veya dışlanmış, takip eden vb. biri miydiniz?
15. Ergenlik dönemindeki hemcinsiniz olan arkadaşlıklarınızla ilişkileriniz nasıldı? (bkz. soru 14.)
16. Karşı cinsle sırasıyla çocukluk ve ergenlikteki ilişkilerinizi tanımlayın (örneğin, hiçbir zaman, veya sadece karşı cinsle ilişkili, vb.).
17. Çocukken askerler, savaş oyuncakları vb. ile oynar mıydınız?
18. Beyzbol veya futbolla ilgileniyor muydunuz? Ayrıca, bebeklerle oynadınız mı? Giysilerle ilgilenir miydiniz? Ayrıntılarla açıklayın.
19. Bir ergen olarak sözlü ya da fiziksel olarak saldırgan ve kendini onaylayan biri miydiniz, orta derecede mi, yoksa tam tersi mi?
20. Ergenlik döneminde başlıca hobileriniz ve ilgi alanlarınız nelerdi?
21. Bedeninizi (veya bir kısmını), fiziksel görünüşünüzü (örneğin, güzel veya çirkin) nasıl görürdünüz? Hangi fiziksel

özelliklerin sizi üzdüğünü belirtin (şekil, burun, gözler, penis, boy, şişmanlık veya zayıflık vb.).

22. Erkek olma açısından bedeninizi/fiziksel görünüşünüze nasıl bakardınız?

23. Herhangi bir bedensel engeliniz veya hastalığınız var mıydı?

24. Çocuklukta ve ikincisi ergenlikte genel ruh haliniz nasıldı? Neşeli, üzgün, huysuz, yoksa durgun mu?

25. Çocukluk ya da ergenlik döneminde herhangi bir içsel yalnızlık ya da depresyon döneminden geçtiniz mi? Eğer öyleyse, kaç yaşındaydınız? Nedenini biliyor musunuz?

26. Çocukken veya ergenken aşağılık kompleksiniz var mıydı? Eğer öyleyse, hangi belirli alanlarda kendinizi yetersiz hissederdiniz?

27. Aşağılık kompleksini en şiddetli hissettiğiniz dönemde davranış ve eğilimlerinize göre nasıl bir çocuk/ergen olduğunuzu anlatır mısınız? Örneğin: “Yalnızdım, herkesten çok bağımsızdım, içine kapanık, kendini beğenmiştim”; “Utangaç, aşırı uysal, köle gibi, yalnız ama içten içe öfkeliydim”; “Bir bebek gibiydim, kolayca ağlardım, ama yine de bilgiçtim”; “kendini doğrulayan, dikkat arayan biriydim”; “Dışarıdan her zaman hoş, güler yüzlü ve rahattım ama içten içe mutsuzdum”; “Esprili gibi görünürdüm”; “aşırı uyumluydum”, “korkak”, “lider”, “otoriter” vb. Çocukluğunuzun veya ergen kişiliğinizin özelliklerinden dikkat çekici olanı hatırlamaya çalışın.

28. Çocukluğunuzda ve/veya ergenliğinizde başka hangi önemli şeyler rol oynadı?

Psikoseksüel geçmişle ilgili olarak, aşağıdaki sorular size rehberlik etmeye yardımcı olacaktır:

29. Hemcinsiniz olan birine karşı ilk tutkunuzu yaklaşık kaç yaşında hissettiniz?

30. Hangi fiziksel veya kişilik tipindendi? Onda sizi en çok çeken şeyi açıklayın.
31. İlk eşcinsel eğiliminizi veya fantezinizi hissettiğinizde yaklaşık olarak kaç yaşındaydınız? (Bu sorunun cevabı 29. soruya verilen cevapla aynı olabilir, ancak aslında böyle olması gerekmez.)
32. Yaş, fiziksel veya kişilik özellikleri, davranış, kıyafet açısından genellikle ne tür kişiler cinsel ilginizi uyandırır? Erkekler örnek olarak şunlar verilebilir: genç tipler, erkekleri tipler, atletik tipler, anaç tipler, askerler, ince tipler, sarışın veya koyu saçlı tipler, popüler tipler, rahat tipler, “kaba” tipler vb.
33. Eğer olduysa, ergenlikte hangi sıklıkta mastürbasyon yapıyorsunuz? Ve sonrasında?
34. Mastürbasyon olsun ya da olmasın, kendiliğinden heteroseksüel fantezileriniz oldu mu?
35. Hiç karşı cinsten birine karşı cinsel duygular beslediniz mi?
36. Cinsel uygulamalarınızda veya fantezilerinizde (mazoşizm, sadizm vb.) herhangi bir tuhaflık var mı? Hangi fantezilerinizin veya başkalarının hangi davranışlarının sizi heyecanlandırdığını kısa ve net bir şekilde ifade edin, çünkü bunlar kendinizi daha aşağı hissettiğiniz alanlar hakkında bir şeyler ortaya çıkarabilir.
37. Bu soruları düşündükten ve cevapladıktan sonra, çocukluk ve ergenliğinizin en önemli gelişmelerini ve içsel olaylarını içeren kısa bir yaşam öyküsü yazın.

Alıştırma 4

Bir Rehber Bulmak



Eşcinsel çekimden iyileşme ve kurtulma için muhtemelen en önemli unsurlarından biri rehberliktir. Tek başınıza iyileşemezsiniz. Bununla birlikte, yardım bulmanın en zor olduğu alanlardan biri rehberliktir. Bunun nedenleri, mücadele eden kişinin rehberlik talebinde bulunmayı zor bulması ve iyi rehberlere ulaşmanın zor olmasıdır. Bu kombinasyon işi zorlaştırır da imkansız değildir. Bu alıştırma tekil bir olaydan çok bir süreçtir. Bir akıl hocası bulmak, dikkatli bir seçim ve dolayısıyla zaman gerektirir. Akıl hocası; güçlü, gerçek, sıcak, yargılayıcı olmayan, kibar ve kendi takılmalarını çözmüş olan biri olmalıdır. Eşcinsel çekimden iyileşme sürecindeki bir erkek için en iyi akıl hocası heteroseksüel bir erkektir. International Healing Foundation'dan Richard Cohen, *Coming Out Straight: Understanding and Healing Homosexuality* kitabının on ikinci bölümünde rehberliğin uygulamalı yönlerini açıklıyor. Bu alıştırmadaki göreviniz bu bölümü okumaktır. Ardından, bunu kendi yaşamınızda nasıl gerçekleştireceğinizi düşünün. Rehberliğinizi düzenlemek için aşağıdaki çalışma sayfasını kullanın:

- Bir akıl hocası bulmanıza yardımcı olabilecek beş kişiyi listeleyin.
- Rehberiniz olmak için uygun olan beş adayı listeleyin.
- Bu kişilerin demografik özelliklerini listeleyin (isimler, konumlar, onları ne kadar süredir tanıyıp tanımadığınız, eşcinsel çekiminiz hakkında bilgi sahibi olup olmadıkları, medeni durumunuz, bağlantılarınız vb.)

- Rehberinize size akıl hocalığı yapmalarını söylerken ne söyleyeceğinizi yazın.
- Bunu, güvendiğiniz bir kişiyle canlandırın.

Rehber(ler)inizi seçtikten sonra, ikinizin de sorumlu olacağı ve bazı işlemleri kolaylaştırmanıza yardımcı olabilecek kişi(ler)i listeleyin.

Okuma ödevi:

Bölüm 12: Cohen, R. (2002). *Coming out straight: Understanding and healing homosexuality*. VA: Oakhill Press.

Alıştırma 5

Medya Tuzaklarından Kaçınmak



Bu, oldukça önemli bir alıştırmadır çünkü eğlence endüstrisinin tasvir ettiği illüzyonlara karşı zafer kazanmanıza yardımcı olur. Bu ortam, yalnızca, iyileşmenize yardımcı olmayan cinsel akışkanlığı yüceltir. Medya sizi her gün birçok yönden bombalıyor; tv, reklamlar ve tanıtımlar, radyo, oyunlar, internet*, kameralar, CD'ler/DVD'ler. İyileşme sürecinde medyayla ilgili sorun, söndürmeye çalıştığınız yangını körükleyebilmesidir. Medya sadece cinsel dürtüleri artırır, harekete geçmeyi teşvik eder ve akıl oyunlarına yol açar. Bu alıştırma, medyaya dair bir temizlik yapmanıza yardımcı olur.

Aşağıdaki envanterde, iyileşmenizde sizin için sorun oluşturan ortamları listeleysin. Ardından bunları günlük aktivitelerinizden çıkarın. Listedeki öğelerin yanında, onları eledikten sonra işaretleyin. Bunu biriyle tartışın. Listedeki herhangi bir medyaya tekrar geri dönerseniz, bundan sorumlu olursunuz.

* İnternete özel ayrı bir alıştırma geliştirildi.; Alıştırma 6'ya bakınız.

Envanter

Size zararlı olan ortamları listeleyin:

Eleme onay işareti

- | | |
|-----------|-------|
| 1. _____ | _____ |
| 2. _____ | _____ |
| 3. _____ | _____ |
| 4. _____ | _____ |
| 5. _____ | _____ |
| 6. _____ | _____ |
| 7. _____ | _____ |
| 8. _____ | _____ |
| 9. _____ | _____ |
| 10. _____ | _____ |

Alıştırma 6

İnternet: Çevrimiçi Bütünlüğü Koruyun



En büyük teknolojimiz olan internet her geçen gün daha da gelişiyor. Cinsel arzuları doyurma amaçlı sohbet etmekten anında biriyle tanışmaya kadar her şeye erişim çok kısa sürede mümkün. Aynı zamanda internet, işlerin ilerlemesine yardımcı olur ve profesyonel amaçlar için kullanılır. Peki dengeyi nasıl sağlayacaksınız? Bu alıştırmada, çevrimiçi bütünlüğünüzü korumak için aşağıdaki kontrol listesini ve ilgili tavsiyeyi kullanınız.

Envanter

Evet **Hayır**

Sisteminizi/sistemlerinizi sorumlu tutabileceğiniz başka biri var mı? _____

Cevabınız hayır ise, o zaman sorumluluk aldığımızı görün. Bir hesap verebilirlik ortağına geçmişinizi günlük olarak kontrol ettirin.

Porno filtre programınız var mı? _____

Hayır ise, bir tanesini cihazınıza indirin.

Ev için bir e-posta adresi ve iş için bir e-posta adresi tutuyor musunuz? _____

Asla bir "yedek adres" tutmayın. Hesap verebilirlik ortağınızın sizin adresinize sahip olduğundan ve "gizli" veya "yedek" adresleriniz olmadığından emin olun.

Adresiniz, adınızla yüksek oranda bağlantılı mı? _____

İnsanların sizin yazdığınızı bilmesini sağlayın; sahte bir benlik oluşturmayın.

30 gün boyunca interneti kullanmayı bırakabilir misiniz? _____

Hayır ise, belki de ona çok bağılısınız? Başka yollar deneyin.

Spam engelleyiciniz var mı? _____

Birini cihazınıza indirin. İstenmeyen veya bilinmeyen e-postaları silin.

Bilgisayarınızı özel olarak mı kullanıyorsunuz? _____

Eğer öyleyse, ortak bir alanda kullanın. Kendinizi izole etmeyin.

Geç saatlere kadar kalıyor, internette gezinmek için çok zaman harcıyor musunuz? _____

Bilgisayarı belirli olmayan kullanımlar için kullanmayın. Unutmayın, iyileşmede izole edici faaliyetlerden kaçınılmalıdır.

Eylem Planı:

Alıştırma 7

Maneviyat



Yüksek bir maneviyat seviyesine sahip olanların iyileşme süreçlerinde çok iyi olduklarını buldum. Bu alıştırmada, maneviyat seviyenizi değerlendirin ve manevi aidiyetinizi geliştirmek için neler yapabileceğinizi görün. Agonist veya ateist iseniz, alıştırmamız maneviyatı yüksek insanlarla konuşmak ve onlarla sohbet etmek olacaktır. Onlara maneviyatın onlar için ne anlama geldiğini sorun. Başka bir alıştırma, bir ibadet yerini ziyaret etmek veya bir din adamından randevu almak ve çevreye kendiniz tanıştırmak olabilir.

Son olarak, örneğin “Daha fazla aidiyet hissi için hedefler” başlığı altında, yalnızca “Daha fazlasına ihtiyacım var” yazmayın, daha fazla hissetmek için ne yapmanız gerektiğini özellikle yazın.*

* Daha fazla bilgi ve iletişim bilgileri için Kaynak Listesine bakın.

Envanter & Hedef Planı

Aidiyet Hissi Düzeyi

Daha fazla aidiyet hissi için hedefler

İbadet hizmetine katılın: (Örnek: Kiliseye sadece Pazar sabahları giderim) Cumartesi ayinine de katılın.

Dua/meditasyon

Kutsal Yazıları Okumak

Çalışma Grubu

Eski eşcinseller rahipliği

Müzik

Diğer ibadet veya maneviyat biçimleri

Alıştırma 8

Bibliyoterapi



İyileşme sürecindeyken eşcinsel çekimin tedavisine odaklanan materyalleri okumanız zorunludur. Bu bibliyoterapi olarak bilinir. Bu konuda birçok yardımcı kaynak bulunmaktadır. Bu yüzden kitabın sonuna bir kaynakça ekledim. Lütfen oraya bakın ve listeleri inceleyin. Bir kitap seçin ve alın. Bir yandan not alırken, bölüm bölüm okuyun. Öne çıkanları ve olabilecek tüm soruları yazın. Bunu birisiyle veya bir grup içinde paylaşın, böylece zihninizde işleyebilirsiniz.

Materyalin adı	Okuma tarihleri
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Alıştırma 9

Bir Egzersiz Arkadaşı Bulun



Fiziksel egzersizleri düzenli yapmak çok önemlidir. Sadece formda kalmanızı sağlamakla kalmaz, aynı zamanda duygusal durumunuzu düzenlemeye yardımcı olmak için endorfinlerin salınmasına yardımcı olur. Ancak yapılacak en kötü şey, yalnız çalışmaktır. Bu sadece sizi izole eder ve kendinizi dışlanmış hissetmenize neden olur. Hemcinsiniz olan bir egzersiz arkadaşı bulun. Bir arkadaş bulmalısınız ve birine bunu sorup sormamak SİZE kalmış. Kimse gökten düşmeyecek. Vaktiniz yok diye bahaneler üretmeyin veya kimsenin size ayıracak vakti yok demeyin. Bunlar sadece bahanelerdir. Neyse ki, yerel Genç Hristiyan Erkekler Birliğinin bir fitness arkadaş programı var, burada egzersiz arkadaşları sizin için eşleştirilir. Yerel fitness kulüplerinizi kontrol ederek benzer bir spor programı olup olmadığını öğrenebilirsiniz. Değilse, diğer kuruluşlar olabilir. Antrenman arkadaşları ararken keşfedilecek bazı resmi yollardan bazı örnekler şöyledir:

- Yürüyüş Kulüpleri
- Koşu Kulüpleri (Yerel koşu mağazalarına göz atın)
- Triatlon Kulüpleri
- Bisiklet Kulüpleri (Yerel bisiklet mağazalarına göz atın)
- Dövüş sanatları kulüpleri
- Halk eğlence/spor programları

Zaten bir antrenman arkadaşınız varsa, bu harika. Egzersiz için kendinize yeni bir spor veya etkinlikte meydan okuyabilirsiniz. Bu sizi konfor alanınızdan çıkaracaktır. Kalıpların dışına çıkın!

Egzersiz arkadaşı bulma alıştırmalarında size yardımcı olması için aşağıdaki listeyi kullanın:

Etkinliğin ismi	Nerede	Benimle egzersiz yapmasını isteyeceğim kişi	Tarih
-----------------	--------	---	-------

_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

Alıştırma 10

Sınır İhlallerini Onarmak



İyileşmeye daha elverişli bir ortam yaratmak için sınırlar gereklidir. Genellikle eşcinsel çekimle mücadele eden erkeklerin anneleri boğucu ve babaları ise mesafeli ve incitcidir. Kardeşler ve akranlar da bu sorunlara katkıda bulunmuştur. Bu alıştırmada, kendisine bir sınır koymanın gerekli olduğu kişiyi tanımlayın. Ardından, bu işi yapmak için koymanız gereken sınırın ne olduğunu belirtin. Nasıl “Sen!” olduğunuzu fark edin. Örneğin, anneniz sizi çok sık arıyorsa ve bu sizi rahatsız ediyorsa, bu sınır ihlalidir. Örneğin belirlediğiniz sınır, annenizin aramalarını kabul etmeyeceğinizi, şimdilik aramaları sizin başlatacağınızı onunla tartışmak olacaktır. Bu sizi kontrol altına alacaktır. Sınır ihlallerini düzeltme sürecinde size rehberlik etmesi için aşağıdaki formatı kullanın:

Sınır İhlali**Kimin Tarafından Yapıldığı****Koyulan sınır***Annem çok fazla aramayacak**Annem**Onu ben arayacağım*

Alıştırma 11

“V” Formatında Uçun



Kazlar “V” şeklinde uçtuğunda, tüm sürü, her bir kuşun kendi başına uçmasına kıyasla en az %71 uçuş menzili sağlar. Ne zaman bir kaz bu formattan ayrılrsa, aniden tek başına gitmeye çalışmanın sürüklemesi ve direncini hisseder. Ortak yön ve topluluk duygusunu paylaşan insanlar, gidecekleri yere daha hızlı ve daha kolay ulaşabilirler çünkü birbirlerinin itiş gücüyle seyahat ederler. Bu alıştırmada sizden “erkeklerle” birlikte olmaya vurgu yapan terapi dışı, organizasyonel bir gruba veya kulübe katılmamız isteniyor. Gruptakilerin, yaşadığınız eşcinsel çekimi bilmesi gerekmez. Grup, dini veya seküler olabilir. Grup veya kuruluş örnekleri bunlarla sınırlı olmamak üzere şunları içerir: Volunteer firefighters, Promise Keepers, People Can Change: Journey into Manhood*, New Warriors*, erkek kilise grubu, futbol kulüpleri, balıkçılık kulüpleri, rekreasyon kulüpleri, okçuluk kulüpleri vb.

Bu alıştırmada, bağlantı kurmak istediğiniz olası organizasyonu veya kulübü listeleysin ve ardından iletişim bilgilerini ekleyin. Onlarla iletişime geçin ve ayrıntıları öğrenin. Sonra onları ziyaret edin. Tarihleri listeleysin. Uygun yer bulduktan sonra, daire içine alın ve düzenli olarak katılım gösterin. İçindesiniz! Tadını çıkarın!

* Daha fazla bilgi için kaynak listesine bakın.

Liste

Topluluk-Kuruluş

İletişim bilgileri

Tarih

Alıştırma 12

Hikayenizi Yazın



Kendiniz ve geçmişiniz hakkında yazabilmek önemlidir. Süreç, sıklıkla bir kenara koyabileceğiniz ayrıntıları görmenize yardımcı olur. Bu alıştırmada, yaşamınızdaki ilk anılarınızı düşünün. Buradan başlayın. Öne çıkan anılarınızı kronolojik sırayla yazın. Hayatınızın bir parçası olmuş olan kişileri yazın. Nerede yaşadığınızı ve nasıl bir yer olduğunu anlatın. Ailenizi tanımlayın. Okul günleriniz ve akranlarınız hakkında konuşun. Öğretmenleriniz hakkında konuşun. Hem olumlu hem de olumsuz anıları yazdığınızdan emin olun. İlk cinsel düşüncelerinizi ve fantezilerinizi tartışın. Eşcinsel çekimin hayatınızın bir parçası nasıl olduğunu ve bunun nasıl geliştiğini tartışın. Düşüncelerin akışına izin verin. Hepsini bir oturuşta bitiremeyebilirsiniz. Sorun yok. Acele etmeyin. Bugün nerede olduğunuzu belirterek bitirin. Lütfen ayrı bir defter kullanın veya ayrı sayfalara yazın. Bunu biriyle konuşun.

Benim hikayem:



Alıştırma 13

Hikayenizi Söyleyin ve Dinleyin



Alıştırma 12’de hikayenizi yazdınız. Şimdi bunu söylemenin zamanı geldi. Bu, özellikle de eşcinsel çekimin doğasında var olan utanç nedeniyle zorlu bir meydan okuma olabilir. Bu alıştırmada sizi dinlemesi için birini seçin. Bu kişi güvenilir olmalı ve yargılayıcı olmamalıdır. Bu kişi sözlerinizi okumanız için destekleyici, gizli bir ortam sağlayabilmelidir. Bunu ses kaydı olarak dinlemek size yardımcı olabilir. Bu şekilde süreci çalışabilir ve tekrar çalışabilir ve tekrar tekrar dinleyebilirsiniz.



Alıştırma 14

İstismarcılarla Yüzleşin



Hepimiz bir şekilde veya bir biçimde tacize uğradık. En yaygın olanı ancak genellikle en fark edilmeyeni duygusal ve zihinsel istismardır. Bununla birlikte, cinsel ve fiziksel istismar, eşcinsel çekimle mücadele eden erkeklerde çok yaygındır. Duygusal veya zihinsel istismarlar genellikle akranlar veya kardeşler tarafından pekiştirilir. Alay etmek ve lakap takmak gerçekten de bir istismardır. İstismarın kendisi genellikle dayak ve tacizlerle bağlantılı olduğundan, bunu böyle görmemiş olabilirsiniz. Ama istismar açık veya gizli olsun ya da olmasın, yine de istismardır ve bununla yüzleşmek gerekir. İstismarcıyla yüzleşmenin en güçlü yollarından biri ona mektup yazmaktır.* Mektup, istismarcıya istismar olayı sırasında nasıl hissettiğinizi ve bunun sizi nasıl etkilediğini söylemenizi sağlar. İstismarcıya artık sizi güçlü bir şekilde ele geçirmesine izin vermeyeceğinizi söylemenize izin verir. Onunla yüzleşin ve ona hasta olduğunuzu ve yardım almasını dilediğinizi söyleyin. Kapanışınızı, tacize rağmen iyi yaşayacağınızı ve bunu unutmazsanız da hayatta kalacağınızı söylemekle yapın. Mektubunuza “Sayın _____” ile başlayın. İstismarın etkilerini hatırlıyorsanız ama istismarcının adını unuttuysanız veya bastırıyorsanız, “Sayın istismarcı...” ile başlayın.

Bu mektubu göndermek zorunda değilsiniz. Yazmak gerçek bir deneyimdir, ancak göndermeniz gerektiğini düşünüyorsanız, bunu yapın. Bunun yerine okumanız gerektiğini düşünüyorsanız, bu da sorun değil. Bir uyarı, istismarcının olumlu bir şekilde tepki vermesini beklemeyin. Genellikle inkâr ve sindirme

* Bu bazen bir kadın da olabilir.

ile doludurlar. Bunu aklınızda tutun; kendinizin tekrar mağdur edilmesine izin vermeyin. Sürecin istismar eden için değil, sadece sizin için olduğunu unutmayın. Bunun çok uzakta kaldığını söylemek sizin elinizde. Bunun, sizi tacizciye bağlayan sağlıklı bağları nasıl kopardığını görmek için bağışlamanın rolünü de ele almak isteyebilirsiniz. #67 numaralı alıştırma bakın.

İstismarcıyla yüzleşmenin tehlikeli olabileceği durumlarda, güvenlik önlemlerinin yerinde olup olmadığını düzenleyebileceğiniz kontrollü bir ortamda bunu yapabilir ya da eğer güvenli değilse onunla doğrudan yüzleşmeyebilirsiniz.

Alıştırma 15

Hayatınızdaki Kadını Etkileri Keşfetmek



Eşcinsel çekim yaşayan birçok erkek, annelerinin veya hayatlarındaki diğer önemli kadınların nezaretinde boğucu davranışlar yaşamıştır. Kontrol, aşırı koruma, sahip olma isteği, şikâyet etme, işkence, bağımlılık ve baştan çıkarma gibi temalar yaygındır. Bu alıştırma sırasında, insanların kontrolcü ve zorba eğilimlerinin nasıl olduğunu keşfetmenizi istiyorum. Hayatınızdaki kadınlar sizi birçok yönden etkilemiş olabilir.

- Çocukluğunuzdaki en iyi 5 kadını ve özelliklerini listele-yin.
- Kadınsılıklarını 1-10 arası bir ölçekte değerlendirin, 10 en uç kadını puandır.
- Her bir kadınla ne kadar zaman geçirdiğinizi yazın. Bu, zamanınızın yüzde kaçını almıştır?
- Başka erkeklerin varlığı olmadan birlikte yaptığınız şeyleri listele-yin.
- Bu kadınlarla ilgili duygularınızı listele-yin.
- Sizin üzerindeki etkilerini yazın.
- Her biriyle ilgili duygularınızı yazın.

Bunu tamamladıktan sonra, birisiyle konuşun. Onlardan geribildirimde bulunurken objektif olmalarını isteyin. Gördükleri aşırı bağlanma alanlarını aktarmalarını isteyin.

Yukarıdakileri tamamladıktan sonra, bu kadını etkinin hayatınızda eşcinsel çekime nasıl katkıda bulunmuş olabileceğini anlatın.

Alıştırma 16

Hayatınızdaki Erkeksi Etkileri Keşfetmek



Hayatınızdaki erkeksi etkileri keşfetmek, hayatınızda sahip olduğunuz kadınsı etkileri keşfetmek ve anlamak kadar önemlidir.

- Bu alıştırmada çocukluğunuzdaki en iyi 5 erkeği ve özelliklerini listeleyin (Defterinizi kullanın)
- Erkekliklerini 1-10 arasında, en erkeksi olanı 10 ve en azını temsil eden 1 arasında derecelendirin.
- Her bir erkekle ne kadar zaman geçirdiğinizi yazın. Bu zamanınızın yüzde kaçını almıştır?
- Kadınlar olmadan birlikte yaptığınız şeyleri listeleyin.
- Bu adamlarla ilgili duygularınızı yazın.
- Üzerinizdeki etkilerini yazın.
- Her biriyle ilgili duygularınızı yazın.

Bunu tamamladıktan sonra, bu listeyi biriyle konuşun. Onlardan nesnel geri bildirimler isteyin. Gördükleri bağ veya bağ eksikliği alanlarını aktarmalarını isteyin.

Erkeksi etkilerde herhangi bir eksiklik var mı?

Yukarıdakileri tamamladıktan sonra, erkeksi etkilerin eşcinsel çekiminize nasıl katkıda bulunduğunu anlatın.

Alıştırma 17

Cinsel Bağımlılık Oranınızı Değerlendirmek



Cinsellik, eşcinsel çekimdeki temel sorundur. Eşcinsel çekim yaşayan birçok erkeğin cinsel bağımlılık sorunları vardır. Bu onların cinsellik bağımlısı oldukları anlamına gelmez. Bunlar yoğunluk seviyelerine göre kişiye bağlı olarak değişir. Ancak, hangi seviyede olabileceğiniz konusunda bir fikir edinmek iyidir. **Ek E** bölümünde bulunan Cinsel Bağımlılık Envanteri, cinsel bağımlılık düzeyinizi ölçmenize ve anlamanıza yardımcı olacaktır. Sahip olabileceğiniz cinsel bağımlılık oranını azaltmak önem taşımaktadır. Lütfen Ekler E'deki envanteri doldurun ve ne durumda olduğunuzu görün. Verileri işleyin. Sonuçlar, iyileşme sürecinin odağını ve dikkatini şekillendirmeye yardımcı olacaktır.

Ek E bölümündeki envanteri tamamlayın.

Alıştırma 18

Cinsel Davranışınızı Değerlendirmek



Cinsel geçmişinizin tüm detayları hakkında tamamen dürüst olmanız faydalı olacaktır. Bu sizi karanlıktan aydınlığa getirmeye yardımcı olur. **Ek F**'de bulunan Cinsellik Envanterini doldurun. Sonuçlar üzerine düşünün. Sonuçlar, iyileşme sürecinizin odağını ve dikkatinizi şekillendirmeye yardımcı olacaktır.

Ek F bölümündeki envanteri tamamlayın.

Alıştırma 19

İçimizdeki Çocuk Çalışması



“...bedensel olarak büyümemize rağmen, o hassas ve kırılğan küçük varlık asla kaybolmaz. Genellikle gizlenir, yaşar ve onu geri almamızı bekler.”

Capacchione, s.69



1. Gamsız bir çocuk olarak kendiniz hakkında bir hikâye yazın. Neyi beğendiğinizi ve nasıl oyunlar oynadığınızdan bahsedin. Hayallerinize ve özlem duyduklarınıza değinin. Bunu yazmak için defterinizi kullanın.
2. Tom Hanks'in oynadığı Big adlı filmi izleyin. Onun içindeki çocuğun dışarı çıkmasına nasıl izin verdiğine dikkat edin.
3. Bir oyuncakçıya veya eğlence parkına giderek içindeki çocuğu keşfedin. Suçlu Gömleğini çıkarıp etrafta kaygısız koşabildiğiniz için parklar iyi seçimlerdir. Deneyimlerinizi orada yazın ve üzerine düşünün.
4. Lucia Cappacchione'nin Recovery of Your Inner Child kitabını edinin. Kitapta üç bölüm vardır ve içinde birisiyle üzerine düşünebileceğiniz pratik alıştırımlar vardır.

5. Ses CD'si dinleyin: Shaina Noll'un "Inner reflections: Meditations for the body and heart" CD'sini. Kelimeler ve/veya müzikle meditasyon yapın. Sözlerin ve/veya müziğin içinizdeki çocuğu beslemesine izin verin.

Bu alıştırma için tahsis edilmiş yayınlr:

Okuyun: Capacchione, L. (1991). *Recovery of Your Inner Child*. New York: Fireside Books. şunu dinleyin: Richard Cohen, M.A. tarafından yazılan "Inner Child Guided Imagery" www.ComingOutStraight.com ve Shaina Noll tarafından "Songs for the Inner Child", Label: Singing Heart, 1994 veya Brenda Schaeffer'in CD'si "Inner reflections: Meditations for the body and heart.": Center City MN: Hazelden.

Alıştırma 20

Ev Temizliği



Bu pratik davranış alıştırmada, eşcinsel çekimi besleyen ev, ofis veya arabanın etrafındaki şeyleri temizleyeceksiniz. “Medya Tuzaklarından Kaçınmak” alıştırmada zaten çok şeyi temizlemiş olabilirsiniz, ancak etrafınızda kurtulmak gereken başka şeyler de olabilir. Adres ve telefon rehberi buna örnektir. “Her ihtimale karşı” için geçmiş bağlantıların telefon numaralarını saklıyor olabilirsiniz. Ya da “İyileştikten sonra bir gün belki bu adama ulaşip yardım edebilirim” diye düşünebilirsiniz. Siz hiç böyle bir şey duydunuz mu? Geçmişe bir sünger çekmeniz gerekiyor. Bu alıştırmada eski telefon numaralarınızı ve adres defterlerinizi ve ayrıca eşcinsel çekimle alakalı mevcut diğer öğeleri temizleyin.

Temizlik listesi:

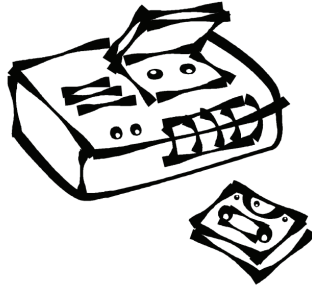
Alıştırma 21

Onay Kayıtları Yapmak ve Dinlemek



Bu alıştırmada

1. Büyürken babanız, anneniz ve kardeşleriniz tarafından nasıl davranılmış olmak istediğiniz hakkında bir mektup yazacaksınız.
2. Bunu kayıt cihazına kaydedecek ya da bir arkadaşınıza kayıttan okutacaksınız, arka planda yumuşak müzik alın.
3. Kaseti rahat bir ortamda dinleyeceksiniz. Richard Cohen'in kaydı, "Memory Healing" dinleyerek süreci başlatın*.
4. Bunu biriyle birlikte konuşacaksınız.



* Ek yayın: Richard Cohen'den "Memory Healing" Kaset/DVD. şuradan sipariş verebilirsiniz: Uluslararası şıfa Vakfı. Daha fazla ayrıntı için Kaynak Listesi bölümüne bakınız.

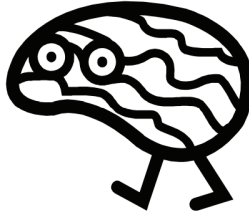
Alıştırma 22

Beyninizi Yeniden Eğitin



Eşcinsel çekim dürtüsel olarak zorlayıcı bir sorun olabilir. Bunun nedeni, bu sorunun gelişimsel olarak uyarlanabilir bir sorun olmasıdır. Bu, erken çocukluğunuzda başlayan bir durumdur, bu nedenle beyniniz, nörolojik olarak dışı vuran davranışlarınıza şartlandırılmıştır. Beyinde sürece dâhil olan kimyasallar vardır. Beynin sinir ağları, belirli çevresel deneyimlere göre kendilerini yapılandırır. Bu nörolojik süreci durdurmanın tek yolu, yeniden eğitim yoluyla. Bu, çarpıcı bir yöntemi içerir:

Bir yandan cinsel olarak düşüncelerinize boyun eğmeyerek, onların zihninizi doldurmasına izin vererek (onlara direnmeyin) eşcinsel çekim hakkındaki düşüncelerinizi duyarsızlaştırın. Bu şekilde beyninizi eşcinsel düşüncelerin cinsellikle birbirine bağlamaması için eğitiyorsunuz. Cinsel fantezi ve boşalma, beyne yalnızca kimyasal madde akışı gönderir ve onu koşullandırır. Zihninizi erkekleri düşünmek için eğitmelisiniz, ama cinsel olmayan yollardan. Aklınıza eşcinsel çekimle ilgili bir düşünce geldiğinde, cinsel yönde harekete geçerek düşünceyi beslemeyin. Erkeklerle ilgili başka bir şey düşünmek için zihninizi eğitin. Bu, sorunu görmezden geldiğiniz anlamına gelmez. Bu, beyninizi alışmış olduğu nörolojik tepkilerle beslememek için bir egzersizdir. Erkeklerin cinsellikle bağlantısını kurmak için zihninizi ne kadar çok şartlandırırsanız iyileşmekten o kadar uzak olursunuz. Buna karşılık, beyninizi, erkekleri cinsel olmayan şeylerle ilişkilendirmek için ne kadar çok eğitirseniz, iyileşmeye o kadar yaklaşırsınız.



Alıştırma 23

Dur ve Düşün



Dur ve düşün yöntemi akıllıca ve işe yarıyor. Bu alıştırma özellikle toplum arasında olduğunuzda ve farklı erkeklere maruz kaldığınızda kullanılır. Toplum içinde, eşcinsel çekimle mücadele eden erkekler, kendilerini diğer erkeklerle analiz etme ve karşılaştırma eğilimindedir. Gerçekten yapılı bir adam görebilir ve kendini o adamla karşılaştırabilir ve sonra da sanki asla yeterli olmayacak gibi hissediyor olabilirler. Sonra bunu gördüğü her erkeğe genellemeye başlar, öyle ki herkesten daha aşağı olduğunu hisseder ve sonra gördüğü çoğu erkeği cinselleştirmeye başlar. Bu alıştırma ile kendinize o noktaya gelme izni vermiyorsunuz. Dur ve düşün yöntemi basittir: Hayran olduğunuz bir adam gördüğünüzde: Durun, üçe kadar sayın ve onun gözlerine bakın. Vücuduna bakmayın; onun yerine gözlerinin içine bakın. Neden gözler? Bu, insanı insanlaştıran kısımdır. İnsanların birbirine bağlandığı kısımdır. İlgi ve saygıyı gösteren kısımdır. Bir erkeğin diğer kısımlarına bakmak sadece onu değersizleştirir ve sizi erkeklikten uzaklaştırır.



Alıştırma 24

Hedefinizi İnsanlaştırmak



Eşcinsel çekimdeki sorunlardan biri sağlıksız narsisizmdir. Bir adamdan istediğiniz şey, kendinizde istediğiniz şeydir. Yani onun pahasına onu cinselleştiriyorsunuz. Daha sık olarak cinselleştirme, nesne tarafından bilinmez hale gelir. Bu bir anlamda insanı değersizleştirir ve aslında bir saldırganlık eylemidir. “Öfke ve saldırganlıkla başa çıkma” alıştırmada ve danışmanlıkta saldırganlığınızla başa çıkmanız gerekecek. Bu alıştırmada erkekleri insanlaştırmaya başlayacaksınız. Bu ne anlama geliyor? Çok basit, bu onları cinselleştirmeyi bırakıp, onları bir kardeş, baba, kuzen veya arkadaş olarak görmeye başlamanızdır. Onları duyguları olan biri olarak görürsünüz. Cinsellik için kullanılacak nesnelere değillerdir. Bir erkek, cinsel olarak rahatlamak için kullanılmak üzere zihninizde taramanız gereken bir resim değildir. Bir insanı insanlaştırırken, onu ruhu olan, çocukları ve ebeveynleri olan, çoğu erkek gibi, geçmişte biri tarafından incitilmiş ve bir erkek kardeşe ihtiyacı olan bir adam olarak görürsünüz.

Alıştırma 25

Tetikleyicilerinizi Belirlemek ve Onarmak



Sizi özel olarak tetikleyen şey nedir? Bu alıştırmada, eşcinsel çekim için hangi tetikleyicilerin sizi etkilediğini düşüneceksiniz. Tetikleyiciler, cuma geceleri boş zamanlarınız veya belirli bir kitapçının yanından geçmek gibi şeyler olabilir. Tetikleyicileriniz ne olursa olsun, onları düzeltmek için stratejiler bulun. Örneğin, belirli bir kitapçı sizin için bir tetikleyiciyse, “düzelt” stratejisi o mağazanın önünden geçmemektir. Başka bir rota kullanmanız gerekecektir. Bunların çoğu davranışsal teknikleri içerir, ancak tetikleyicileri düzeltmek size eskiye dönmek için çok az fırsat verir ve iyi bir iyileşme ortamı sağlar.

Tetikleyici

“Düzeltilme” stratejisi

Alıştırma 26

Sosyalleşme: Kime Yaklaşmalı ve Kimden Kaçınmalı?



Bu alıştırmada, genellikle kaçındığınız erkeklerle etkileşime gireceksiniz. Örneğin, hoş yaşlı bir kadına yol sormak yerine bir erkeğe soracaksınız. Niye? Görüldüğü kadar tehditkâr olmadığını görmek için. Eşcinsel çekimle mücadele eden erkekler, erkekler tarafından o kadar kötü incinmiştir ki, genel olarak çoğu erkekten kaçınırlar. Genellikle güvenli insanlara, özellikle de kadınlara yaklaşırlar. Bu alıştırmada herhangi bir sosyalleşme için kadınlara gitmekten kaçınılır. Sadece yol tarifi isterken bile. Niye? Bu, sizinle kadınlar arasındaki sınırları belirler ve iyileşme sürecinizde ihtiyaç duyacağınız mesafeyi size verir.

Kime yaklaşmalıyım?

Kimden uzak durmalıyım?

Örnek: Erkek komşum ile sohbet başlatmalıyım. Eşi ile çok fazla konuşmaktan kaçınmalıyım.

Alıştırma 27

Mastürbasyon Envanteri



Eşcinsel çekim fantezileri ile dürtüsel mastürbasyon, eşcinsel çekim mücadelesinden kurtulmak için birçok erkeğin uğraştığı bir alandır. Danışanlarımın çoğu, “Jim, anlamıyorsun, mastürbasyon yapmak sahip olduğum tek şey.” diye yakınır. Sanki mastürbasyon yapamazlarsa öleceklermiş gibi! Bu, yemek, giyinme, barınma gibi bir ihtiyaç değildir. Ama bu adamlardan bazılarını dinlemek size öyle olduğunu düşündürür. Bana göre bunların hepsi manipülasyon. Bunlar, iyileşmeden kaçınmanın bir yoludur. Kişinin gerçek sorunlardan kaçınmasının bir yolu. Dürtüsel mastürbasyon sadece ateşi körükler ve iyileşmeyi engeller. Bu alıştırmada davranışları izleyecek, düşünce ve duygu süreçlerini ilişkilendireceksiniz.

Envanter	Evet	Hayır
1. Bu bir stres atımı mı?		
2. Bir duygudan kaçınmaya mı yoksa onu tedavi etmeye mi çalışıyorum?		
3. Gördüğüm birine, bir görüntüye veya düşünceye mi tepki veriyorum?		
4. Bunu bir sır olarak saklamak ister miyim?		
5. Bu, başkalarıyla ilişki kurmanın meşru bir yolu mu?		
6. Gerçekten ne istediğim konusunda kafam karıştı mı?		
7. Tek eşli bir ilişkide cinsellik bundan daha iyi olur mu?		
8. Erekte olunca mastürbasyon yapmak zorunda mıyım?		
9. Sonrasında suçluluk duyacak mıyım veya kötü mü hissedeceğim?		
10. En yakın arkadaşlarımın bunu anlamasından korkuyor muyum?		

Cevaplarınız hayırdan çok evetse, mastürbasyonunuz gerçek sorunlardan kaçınmak içindir. Bunun hakkında birisiyle konuşmanız ve en kısa sürede bir eylem planı geliştirmeniz gerekecek.

Eylem planı:

Alıştırma 28

Güvenli Sürüşü Çalışın



İyileşme sürecindeki erkekler için tek başına arabada olmak zor olabilir. Direksiyon başında olmak ve herhangi bir yere araç kullanma erişilebilirliğine sahip olmak, sizi dolambaçlı yollara çıkmaya teşvik edebilir. Bu seyir, eşcinsel çekimle mücadele eden erkekler arasında yaygındır. Birincisi bu ele geçirme arzularını yerine getirmeye hizmet eder. Belirli bir kitapçının yanından geçmek veya bir seyahat alanının yanından geçmek vücutta bir heyecan dalgası meydana getirebilir. Bu, avlanmak gibidir; avı yakalayana kadar ararsınız. Bazıları için bu ilgi ve zevk arama oyunu olabilir. Sorun, hiçbir zaman meşru ihtiyaçların karşılanmasına yol açmayan seyirde, aşırı miktarda zamanın boşa harcanmasıdır. Altta yatan asıl mesele yalnızlıktır. Bu alıştırmada, aşağıdaki başarılı ipuçlarını okumanız ve seyir deneyiminizin iyileşmeniz için daha az tehdit oluşturmasına yardımcı olmak için pratik yapmanız isteniyor.

İpuçları

- Daima arabayla gideceğiniz belirli bir yeriniz olsun. Asla hedefi belirsiz bir yolculuğa çıkmayın.
- Yüksek riskli olduğu bilinen alanlardan kaçının. Örneğin; gezi noktaları, kitapçılar, üniversite kampüsleri, ana caddeler, parklar, bar şeritleri, hayat kadınlarının bekleme noktaları, uyuşturucu ortamları vb.
- Kendinize bir sorumluluk ortağı bulun ve o kişiye ne zaman yola çıkacağınızı ve hedefinize ne zaman varacağınızı

zı söyleyin. Ondan, sizi cep telefonunuzdan aramasını ve kontrol etmesini isteyin.

- Mmkin olduğunca yalnız araba kullanmaktan kaçının. Unutmayın, iyileşme yolundaki tuzaklardan biri izolasyondur.
- Toplu taŐıma sizin için daha mı güvenli? EĞer yleyse, toplu taŐıma kullanın.
- Bu sizin için çok büyük bir sorunsa, iyileşmenin ilk aşamalarında sizi gideceğiniz yere bırakacak birini bulun.
- EŞcinsel ekimi yücelten medya tuzağı radyo istasyonlarını ve müzikleri dinlemekten kaçının. Güvenli müzik ve kasetten radyo veya kitaplar dinleyin.
- Gözünüzü diğer arabalardaki insanlarda değil, yolda tutun. Diğer sürücülerle cinsel hayallere değil sürüŐ odaklanın.
- Biriyle telefonda konuşmanız gerekiyorsa, bunu yapın. Yine soyutlanma yardımcı olmaz.
- SürüŐ sırasında “yakıt için molalardan”, uzun yolculuklardan ve duruŐ srelerinden kaçının.

Unutmayın, eğer planlamayı baŐaramazsanız baŐarısızlıĐınızı planlarsınız!

Alıştırma 29

Hesap Verebilirlik



İyileşme sürecinde, her şeyi anlatabileceğiniz birisinin olması gerekir. Bu kişi size yardım edebilir, ancak siz izin verirsiniz. Bu kişinin meydan okumasına izin vermelisiniz ve o bunun nasıl yapılacağını biliyor olmalıdır. Bu alıştırmada hesap verebilirlik partnerinizi (HP) belirleyeceksiniz. Hayatınızda bir HP mevcut olmalıdır. Güvenli ve olgun olmalı ve kendi sorunlarını çözmüş olmalı. Boğulan birinin yardımına koşmayın, ikiniz de boğulursunuz! Aşağıda, hesap verebilirliğe ihtiyaç duyacağınız bazı özel alanlar bulunmaktadır. Aynı sayfada olmanız için bu listeyi partnerinizle birlikte gözden geçirin. Bir HP, bir rehberden farklı olabilir; rehberlerle ilgili ayrıntılar için bkz. Egzersiz #72.

Hesap Verebilirlik Partneri (HP)

İletişim Bilgisi/Telefon Numarası

Alternatif _____

Temel Sorumluluk Alanları Kontrol Listesi:

İnternet

HP'nizin yaptıklarınızı takip etmesine izin verin. İzlemeleri için etkinliklerinizi kendi bilgisayarlarına bağlayın. Onlara şifrelerinizi verin.

Para

HP'nizin hesabınıza erişim izni verin. Herhangi bir miktar parayı eşcinsel çekim için kullanacak mısınız?

Zaman

HP'nize günlük programınızı verin. Boş zamanlarınız üzerine tartışın ve planlar yapın. İyileşme sürecinde arkadaşlıklar ve etkinlikler için zaman ayırmıyorsanız size meydan okumalıdır.

İş/Çalışma

HP ile iş stresinizi ve herhangi bir çatışmayı paylaşın. Mağrur olmayın. Hiçbir şeyi saklamayın.

İlişkiler

HP'niz ilişkilerinizde size meydan okumaya yardımcı olabilir. Size can acıtan ilişkilerde yardım edebilmelidir. HP'niz zorlu sorunlarda pratik yapmanıza yardımcı olabilir.

Cinsellik

HP'nizle geçmiş, dönmeler ve tekrarlamalar dâhil olmak üzere cinselliğin tüm alanlarını tartışabilmelisiniz. Önerilerden birisi, Ek F'de tamamladığınız cinsellik envanterinin sonuçlarını ortağınızla paylaşmaktır.

Alıştırma 30

AKYY



A.K.Y.Y. Aç, Kızgın, Yalnız ve Yorgun kelimelerinin baş harflerinden oluşan bir kısaltmadır. Sıklıkla iyileşme çevrelerinde kullanılır. Ögeler, tehlike işaretinin harekete geçmesini temsil eder. Başka bir deyişle yalnız olduğunuz dönemler, bir düşüşe karşı en savunmasız olduğunuz zamanlardır. Bunu önlemek için bir eylem planına ihtiyacınız var. Eylem planı hem proaktif/önleyici hem de reaktif/tedavi edici olabilir. Proaktif/önleyici plan, yalnız kalmaktan kaçınmanıza yardımcı olur. Tepkisel/tedavi edici bir plan, çok geç olduğu ve yalnızlığın şeytani kafasının çoktan gözüktüğü zamandır. O zaman ne yapacağınızı bilmeye ihtiyacınız olacak. Bu alıştırmada A.K.Y.Y. kısaltmasını kullanarak hem proaktif/önleyici hem de reaktif/tedavi edici bir plan oluşturmanız isteniyor.

1. Proaktif/önleyici plan. Aşağıdakilerin kötüleşmesini önlemek için ne yapacağım:

Aç _____

Kızgın _____

Yalnız _____

Yorgun _____

2. Reaktif/tedavi edici plan. Aşağıdakiler etkisini gösterdiğinde ne yapacağım

Aç _____

Kızgın _____

Yalnız _____

Yorgun _____

Alıştırma 31

Olumsuz İç Konuşma ile Mücadele Etmek



Davranışçı terapistler, danışanlarının düşünme biçimlerini değiştirmelerine yardımcı olma konusunda uzun bir başarı geçmişine sahiptir. Bu, insanların yalnızca kendilerini daha iyi hissetmelerine değil, aynı zamanda depresyon ve düşük benlik saygısı gibi kronik sorunların üstesinden gelmelerini de sağlar. Dr. David Burns, *Benlik Saygısına On Gün* ve *İyi Hissetmek* adlı kitaplarında insanlara yardım etmek için birkaç pratik alıştırmayı oluşturmuştur. Bir başka iyi çalışma kitabı da Greenberger, D. & Padesky, C. A. tarafından yazılan *Evinizdeki Terapist* adlı kitaptır.

Ünlü İngiliz psikiyatrist J. A. Hadfield, zihinsel telkinlerin dinamometre ile ölçülen üç adamın gücü üzerindeki etkilerini test etti. Farklı koşullar altında, onlardan tüm güçleriyle dinamometreyi tutmaları istendi:

1. Normal koşullar altında test edildiğinde, ortalama tutuşları 101 libre gücünde idi.
2. Hipnoz altında test edildiklerinde ve kendilerine “zayıf” oldukları söylendiğinde sadece 29 librelik güçle tutabildiler ki bu normal güçlerinin üçte birinden azdı ve son olarak,
3. Hipnoz altında test edildiğinde ve onlara “güçlü” oldukları söylendiğinde ortalama 142 librelik bir güç uygulayabildiler ki bu neredeyse yüzde elli bir artış demektir.

Bu, bir erkeğin zihni pozitif güç düşünceleriyle dolduğunda, gücünü neredeyse %50 oranında artırabileceğini kanıtladı. Çalıştığım bir danışanım, iyi yönlerinin görüldüğü veya kabul gördüğü bir yerde kendisini sabote edişinin nedenlerini sordu. O şöyle söylemişti: “Birden fazla kez içimden bir sesin ‘Bunu batıracaksın’ veya ‘Bunu doğru şekilde yapamayacaksın ve senin aptal olduğunı düşünecekler’ dediğini duydum. Bu olduğunda, elimden gelenin en iyisini yapıyorum ama genellikle yaptığım her şeyi mahvetmeye yaklaşıyorum ve bazen de mahvediyorum.” Peki, neden bunu kendimize yapıyoruz? Tarif ettiği bu “sabotaj” sadece uyumsuz bir bilişsel çarpıtmadır. Başkalarının onu kabul etmesi veya kucaklaması söz konusu olduğunda, geçmişte kendisine yakın olanlar tarafından hayal kırıklığına uğratıldığı için özellikle babası ve erkek akranlarına karşı savunmacıdır. Bu, eşcinsel çekim tablosunun çok ünlü irrasyonel düşünce süreçlerinden kaynaklanmaktadır. Albert Ellis, erkek eşcinsel danışanlarıyla çalışırken bunu fark etti. Danışanlarına mantıksız düşüncelerini değiştirmeyi ve tartışmayı öğrettiğinde, daha iyi uyum sağladılar; hatta bazıları değişti! Bu, “içsel konuşmalar” ile kolayca gerçekleştirilebilir, örneğin, “Bu adam tarafından beğenilmem gerektiği nerede yazıyor ki?” Bir dahaki sefere anlatıldığı gibi çıkmazlara düştüğünüzde, kanıtları test edin: 1) Muhtemelen durum böyle değildir (gerçekte), bu, daha ziyade kendi lehinize karşı yorumunuzdur. 2) Eğer gerçekten sizin hakkınızda kötü düşünüyorsa, onu ve geldiği tekneyi unutun. Çünkü sizin hakkınızda kötü düşünüyorsa, o zaman kendi çatışmaları vardır ve sizin zamanınıza veya yatırımınıza uygun değildir. Sonunda, bir kez daha o “küçük [yıkıcı] ses çıktığında” ona itiraz edin.

Ödev

1. Benlik Saygısına On Gün, İyi Hissetmek veya Evinizdeki Terapist kitaplarını okuyun.
2. Benlik Saygısına On Gün, İyi Hissetmek veya Evinizdeki Terapist için pratik alıştırmaları on gün içinde tamamlayın.
3. Bunu biriyle konuşun ve bunun eşcinsel çekimden iyileşme ile nasıl ilişkili olduğunu tartışın.

Alıştırma 32

Düşüncelerdeki Kötü Alışkanlıkları Belirleme ve Yok Etme



Ruh sağlığı uzmanları Albert Ellis, Aaron Beck ve David Burns, sorunlarımızın çoğunun düşünme biçimimizde yattığı konusunda hemfikirdirler. Bu alıştırmada, farklı düşünce süreçlerine atfedilen geçmişteki olumsuz düşünme özellikleri hakkında bilgi edineceksiniz. Bu aynı zamanda “kokuşmuş düşünce” olarak da adlandırılan bir şeydir. Örnek olarak irrasyonel öfke listesinin üzerinden geçin ve hangileriyle özdeşleşebileceğinizi görün. Bu panzehirlere dikkat edin, böylece kendi yaşamınız için size fikir verirler. Daha sonra, kendi senaryolarınız üzerine düşünmek için aşağıdaki çalışma sayfasını kullanın.

- 1. Gereğinden fazla büyütme ve küçümseme.** Kızgın bireyler, olumsuz olayların büyütme ve kişisel ve diğer başa çıkma kaynaklarını küçümseme eğilimindedirler (yani ilk olayların yorumları, tehdit edici veya sinir bozucu olayları belirlemeye yöneliktir, oysa ikincil yorumlar problem çözme ve başa çıkma kapasitelerini hafife alır). Örneğin, patronunuz sizinle konuşmak istediğini söylerse, hemen “Beni kovacak” diye düşünürsünüz ve ardından kendinize “Bunu başaramayacağım” dersiniz. Bunun çözümü ise, olumsuz düşüncelere daha olumlu ve iyi huylu bilgilerle meydan okuyabileceğiniz ve kişisel ve çevresel başa çıkma kaynakları için kendinize daha fazla kredi verebileceğiniz doğru tahminde bulunmayı öğrenmektir.

2. **Yanlış atıflar ve tek yönlü açıklamalar.** Öfkeli bireyler, gerçeklere dayanmayabilecek son derece kişiselleştirilmiş sonuçlara ve açıklamalara atlama eğilimindedir ve ardından bu yorumlar doğruymuş gibi öfkeyle cevap verirler. Genellikle bu atıflar şu fikirleri içerir: öfkeyi daha da artıran adaletsizlik, kasıtlılık, kontrol edilebilirlik ve suçlanabilirlik. Örneğin, araba kullanırken biri otoyolda önünüzü keserse, kendinize “Bunu sadece beni kıskırtmak için yaptı” dersiniz, bu da “Dikkat etmiyor olmalı” düşüncesinden daha yüksek bir öfke düzeyine yol açar. Çözüm, olası alternatif açıklamalar ve atıfları düşünüp ardından bunların doğruluğunu değerlendirdiğiniz “çoklu düşünme”dir.
3. **Kutuplu kavramsallaştırma.** Bu bilişsel hatayı yaparken, birçok kişi olayları siyah ve beyaz kavramları ile kodlar (örneğin, iyi-kötü, doğru-yanlış, kazananlar-kaybedenler). Herhangi bir kanıt spektrumun pozitif ucunu onaylamazsa, otomatik olarak aşırı negatif olarak görülür. Örneğin, derslerinizden birinden “A” almazsanız, kendinize “Tam bir başarısızım ve asla hiçbir şey başaramayacağım” dersiniz. Buradaki çözüm, dünyanıza grinin tonlarını tanıtan niteleyici sıfatlar, zarflar ve ifadeler kullanmayı öğrendiğiniz “sürekli düşünme”dir.
4. **Aşırı genelleme.** Öfkeli bireyler, belirli olayların ayrıntılarının ötesine geçen, geniş kapsamlı sonuçlar çıkarma eğilimindedir. Bu sonuçlar genellikle kendilerine, başkalarına, olaylara veya zamana atfedilen etiketlere indirgenir (örneğin, aptal, değersiz, her zaman bu şekilde vb.) ve insanlar, özelliklerden ziyade etiketin kızgın anlamına tepki verirler. Çözüm, daha titiz bir düşünür olmak ve belirli bir zaman ve yerin özelliklerine odaklanmaktır.
5. **Kışkırtıcı düşünme.** Bu bilişsel çarpıtma, özellikle olayları veya insanları son derece olumsuz, genellikle müstehcen veya anlamsız terimlerle etiketlemeyi içerir (örneğin, pislik, sürüngen, kaltak vb.). Terimin duygusal anlamına tepki verdikçe öfke artar. Çözüm ise, terimlerinizi tanımlamak ve olumsuz olayları gerçekçi bir şekilde yeniden

kodlamaktır (Örneğin, birini “pislik” olarak etiketlemek yerine “rahatsız edici” terimini kullanın).

- 6. Talep etme ve buyurma.** Bu, insanlar tercihlerini ve arzularını kendilerinin ve başkalarının ahlaki buyruklarına ve emirlerine yükselttiğinde meydana gelir (yani, bazı şeyler belirli şekillerde olmalıdır, olmak zorundadır). Çözüm, içinde bulunduğunuz düşünceleri mutlak zorunluluklar yerine tercihler ve arzular açısından ifade eden “tercihli düşünce” ile meşgul olmaktır.

Alıştırma 32 İçin alışma Kağıdı

Gereğinden fazla büyütme ve küçümseme:

Yanlış atıflar ve tek yönlü açıklamalar:

Kutuplu kavramsallaştırma:

Aşırı genelleme:

Kışkırtıcı düşünme:

Talep etme ve buyurma:

Alıştırma 33

Duygularınızı Tanıma ve Anlama



Gerçek duyguların veya hislerin ifade edilmesine izin vermek, iyileşme için hayati önem taşır. Eşcinsel çekim yaşayan erkekler genellikle duygularını ve ifadelerini kapatır veya gizler. Ve eğer ifade ederlerse bile, bunu sahte benlik içinde yaparlar. Bu onların duyguları olmadığı anlamına gelmez, sadece onları ifade etmenin sağlıklı bir yolunu bilmiyorlardır. Bazı durumlarda, onların “uslu küçük erkek çocuğu” olduğu düşünülür ve duygularını, özellikle de öfke veya kızgınlık gibi güçlü duyguları açığa çıkarmazlar. İyileşme sürecinde, gerçek duygularınızı ve tutsak kalmış temel duygularınızı ifade edebilmelisiniz. Bunu yapmanın bir yolu üzerine düşünerek işlemedir. Duyguları işlemenin en iyi yolu, duygu odaklı bir terapistle bire bir terapi veya yaşantısal grup terapi veya psikodramadır. Ancak bu alıştırma, duyguları işlemek için ihtiyaç duyduğunuz verileri oluşturmaya yardımcı olabilir. Hangi duyguları kolayca ifade edebileceğinizi ve hangilerini ifade etmekte zorlandığınızı gösteren bir envanterdir. Size yardımcı olmak için lütfen Ek B’de bulunan duygular listesine bakın. İfade etmekte zorlandığınız duyguları daire içine alın. Bundan sonra, en önemli ilk üçü seçin. Bunları aşağıda listeleyin ve ardından takip eden her duygu için aşağıdaki soruları sorun.

En Önemli Üç Duygu

1. _____
2. _____
3. _____

Sorular:

- Bu duygu hakkında ne biliyorsunuz?
- Bu duygu hakkında size ne söylendi?
- Başkaları bu duyguya nasıl bakıyor?
- Bu duyguyu ifade etseydiniz ne olurdu?
- Ne zamandır bu şekilde?
- Bu duyguyu nasıl ve ne zaman ifade etmek istersiniz? Kiminle?

Alıştırma 34

İletişimi Geliştirmek



İletişimin sizi siz yapan ya da sizi yok eden şey olduğu söylenir ve bunda gerçeklik payı vardır. Düzgün iletişim, istediğiniz sonuçlara ulaşmak için düşünceli bir şekilde konuşmaktır. Eşcinsel çökümle mücadele eden erkekler, iletişimi önemli bir sorun olarak görüyor. Birçoğu için, mevcut iletişim durumları tam bir felaket. Yani konuştuklarında ihtiyaçları, düzgün bir şekilde iletilmiyor. Kendilerini savunmaları gerektiğinde, savunmuyorlar. Her kişiler arası davranış aslında bir iletişimdir. Başka birinin huzurunda yapılan her şey bir mesaj gönderir. Bu alıştırmada ihtiyaçlarınızı etkili bir şekilde iletmek için adımları öğreneceksiniz.

İletişim kurmakta zorlandığınız bir kişiyle anlaşmaya çalışırken aşağıdaki adımları izleyin:

- Kendinize sorun, “Bu kişi bana hangi sözlü ve sözlü olmayan ipuçlarını veriyor?”
- Sonra düşünün, “Bu kişi bana ne söylemeye çalışıyor olabilir?” Mesaja odaklanarak ve onu anlamaya çalışarak, duygusal tepkilerinizi sakinleştirebilirsiniz. Sakin kalmak kontrolün sizde olmasını sağlar.
- Kendinize sorun, “Bu iletişimde hedeflediğim mesaj nedir?” Güç gösterilerini unuttun, işe yaramazlar. Unutmayın, önemli olan bu süreçte istediğinizi elde etmektir. Önemli olan budur. Egolar için endişelenmeyin.
- Kendinize “Mesajımı karşıdakine nasıl iletebilirim?” diye sorun. Hem sözlü hem de sözsüz olarak.

- Sonra da harekete geçin.

İletişim bir alışveriştir. Başkalarına karşı nazik olun. İletişiminizi dengede tutmak için Ek D'deki kontrol listesini kullanın.

İpucu: Dale Carnegie'nin dediği gibi, insanları kazanmanın en iyi yolu kalplerinden geçer. İnsanlar çok fazla yapmacık davranırlar ve gerçekten istedikleri bu değildir. İletişim kurduğunuzda, bunda onlar için de bir şeyler olduğunu bilmelerine izin verin. Onlara nasıl fayda sağlayacağını bilmelerini sağlayın. Sadece dinlemekle kalmayacak, size istediğinizi ve sonra daha fazlasını verecekler. Konuşurken sızlanmayın ve şikayet etmeyin, olumlu, kendinden emin bir ses kullanın.

Alıştırma 35

Pasif Biri misiniz Yoksa Agresif mi?



Eşcinsel çekim ile mücadele eden erkeklerle ilgili diğer bir sorun, pasif agresif davranışlardır. Öfkenizi ortaya koymakta veya uygun olduğunda kendinizi tutmakta yanlış bir şey yoktur. Sorun, genellikle çeşitli sonuçlara yol açan tekrarlanan kalıplar olduğunda ortaya çıkar. Genellikle pasif davranış, agresif davranışa yol açar. Örneğin, sesimi çıkarmaz ve patronuma beni çok fazla kullandığını söylemezsem, bir süre sonra buna içerleyebilir ve bir gün patlayabilirim. İkincisi, sonuçları olan bir saldırganlık eylemidir. Diğer yandan iletişim ve atılganlık becerilerini kullanmak bu durumda yardımcı olabilir. Aşağıdaki envanteri pasif, agresiflik durumunuzu değerlendirmek için kullanın. Daha sonra, bunu kendi içinizde daha fazla işleyebilmeniz için soruları yanıtlayın.

- Aşağıdaki derecelendirme sistemini kullanın ve her bir maddede seçimlerinizi daire içine alın:

Nadiren (1), Bazen (2), Sıklıkla (3), Hemen hemen her zaman (4)	1	2	3	4
Bir şeyleri kontrol etmeye çalışırım.				
Kapana kısılmış hissediyorum.				
Suçlayacak birini bulurum.				
Bir şeyi düzeltene kadar rahatlamam.				
Bir şeyden kaçıyormuşum gibi hissedirim.				
Yavaş hareket eder ve düşünürüm.				
Hızlı hareket eder ve düşünürüm.				
Haykıracakmış gibi hissedirim.				
Ağlayacakmış gibi hissedirim.				
İntikam almak isterim.				

A Gruplandırması

Aşağıdaki maddeler için puanlarınızı toplayın.

#2, 3, 5, 6, 9: _____

B Gruplandırması

Aşağıdaki maddeler için puanlarınızı toplayın.

#1, 4, 7, 8, 10: _____

Anahtar:

5-10 arası herhangi bir grupta düşük aralıktasınız.

11-15 arasında herhangi bir grupta orta aralıktasınız.

16-20 arasında herhangi bir grupta yüksek aralıktasınız.

A Grubu: Pasif

B Grubu: Agresif

Düşünme Soruları

Pasif veya agresif hangi gruplamaya daha yatkınsınız?

Bunlar beklediğiniz sonuçlar mı?

Her iki grupta da orta veya yüksek aralığın olması pasif-agresif özellikleri gösterebilir. Bu sizin için geçerliyse ve bununla ilgili tartışma göz önüne alındığında, hangi durumlar ve deneyimler size özgüdür?

Hayatınızda yüksek olduğunuz gruplaşmanın nasıl gerçekleştiğine dair bazı örnekler nelerdir?

Alıştırma 36

Tehditleri Ödüllere Dönüştürmek



Eşcinsel çekimin üstesinden gelme sürecinde kazanılacak çok zafere vardır. İyileşme sürecine tehditler geldiğinde, sorun tehdidin kendisi değildir; daha ziyade tehditle ne yaptığınızdır. Yapılacak en kötü şey ona boyun eğmektir. İyileşmenin son aşamalarına geldiğinizde bile tehditler gelecektir. Çince’de tehdit kelimesinin sembolü “tehlike ve fırsat anını” ifade eder. Aşağıdaki alıştırmayı, bir kazanan olmanız için tehditlerle başa çıkmanıza yardımcı olacaktır.

Tehdidi Açığa Çıkarın

Tehdit altında olduğunuzda, bu tehdit ne olursa olsun, aşağıdaki soruları yanıtlayın:

1. Beni gerçekten tehdit eden nedir?
2. Bu bana ne yapacak?
3. Olabilecek en kötü şey nedir?

Bunu yapmak, sizi gerçekten tehdit eden şeyin ne olduğunu açığa çıkarmanıza yardımcı olacaktır. Bu, eylem için temel oluşturmanıza yardımcı olacaktır.

Fırsatları veya Ödüllerini Tanımlayın

Her durumda imkânlarınız ve fırsatlarınız neler diye kendinize sorun:

1. Daha akıllı ve daha güçlü olmak için mi?
2. Daha sevecen olmak için mi?
3. Büyümek ve öğrenmek için mi?
4. Kazançlar ve faydalar için mi?

Eylem Planı

1. Bu tehdidi bir fırsat için nasıl kullanacağım?
2. Ne kaybetmek zorundayım ve ne kazanmak zorundayım?
Tartın ve en iyi önlemi alın.
3. Büyüme ve değişme fırsatını nasıl kullanacağım?

Alıştırma 37

Kendinizi Nasıl Tanımlarsınız?



Kendinizi nasıl tanımladığınızı gerçekten daha önce hiç düşündünüz mü? Kendinizi gerçekten nasıl gördüğünüzle temasa geçmek, iyileşme sürecinde yardımcı olur. Kendinizi tanımlamak için on kelime düşünmeniz gerekse, bunlar neler olurdu?

Aşağıdaki boşlukları kullanın veya defterinizi kullanarak kendinizi tanımladığınızı düşündüğünüz on kelimeyi yazın. Dürüst olun.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Hangilerini olumsuz buluyorsunuz? Neden?

Hangileri olumlu? Neden?

Başkalarının sizin hakkınızda söyleyeceğini düşündüğünüz şey bu mu?

Değilse, fark ne olurdu? Neyi değiştirmek isterdiniz ve bir eylem planı ne olabilir?

Alıştırma 38

Fikir Alın



Eşcinsel çekim sorunu olan ve daha önce yardım görmüş olan tanıdığınız üç veya daha fazla kişiyi listeleyin. Eğer kimseyi tanı-mıyorsanız, bazı referanslar için bu kitabın arkasındaki kaynak listesini kullanın.

Bu kişilerden en az üç tanesine gidin ve durumunuzu anlattıktan sonra onlardan tavsiye veya yardım isteyin. Sorunlarını iyileştir-mek için kullandıklarından bahsettikleri becerilere dikkat edin. Yanıtlarınızı kaydedin.

İyileşmelerine ne yardımcı oldu?

Güçlü yönleri nelerdir? Zayıf yönleri nelerdir?

Bu alıştırma eşcinsel çekim hakkındaki düşüncenizi nasıl etkile-di ve bu nasıl çözülebilir?

Bunun üzerine biriyle birlikte konuşmayı unutmayın!

Alıştırma 39

Bitirilmemiş İş Mektubu Yazmak



Bitirilmemiş ve hatta henüz keşfedilmemiş işler hakkında yazmak, bazı şeyleri yüzeye çıkaracaktır. Bu yeni bulunan verilerle sadece onu incelemeyi değil, aynı zamanda eşlik eden duyguları ifade etmeyi de öğrenebilirsiniz. Bu alıştırmada, aşağıdakileri tamamlayın ve ardından birisi ile üzerine konuşun:



Eşcinsel çekiminize yol açan durumun gerçek bir tasvirini yapın:

- Şu an söylemeniz gerekebilecek ne söylememiştiniz?

Bununla ilgili duygularınızı açıklayın:

- Mektuba eklemek istediğiniz başka bir şey var mı? Başka kim-
senin duymadığı söylemeniz gereken başka bir şey var mı?
- Mektupla ne yapmak istiyorsunuz?
- Bu mektup teslim edilemiyorsa, mektupla yapabileceğiniz ve
sizin için anlamlı olabilecek üç şeyi listeleyn.

Alıştırma 40

Girdapta Hayatta Kalmak



Sizi geride bırakan şeyin ne olduğunu hiç merak ettiniz mi? Hiç bir girdapta olduğunuzu hissettiniz mi? Sizi iyileşmenizden gerçekten uzaklaştıran şeyin ne olduğuna şaşırabilirsiniz. Bu alıştırmaya ile bu konuda düşünmek zorunda kalacaksınız.

- Hangi güçler sizi denize doğru itiyor? Yani, hedeflerinize ulaşmanızı engelleyen nedir? Açık olun. Tanımı siz yapın.
- Bu güçlerle yüz yüze gelseydiniz ne olurdu? İstedığınızı elde etmek veya kendi kendini yenilgiye uğratan davranışları durdurmak için risk altında olan nedir?
- Geçmişte bir şey denediyseniz, ne yaptınız ve ne oldu?
- Hiçbir şey yapmasaydınız ne olurdu?
- Kıyıya geri dönmek için ne yapabilirsiniz? Bunun anlamı, ihtiyacınız olanı elde etmek için hangi belirli adımları atacaksınız. Spesifik olun. Basit ve ölçülebilir hedefler koyun.

Alıştırma 41

Rol Değişimi



Eşcinsel çekim ciddi bir sorundur ve hafife alınmamalıdır. Bununla birlikte, bazen mücadele eden kişi, durumunu bir koltuk değneği veya harekete geçmek veya belirli bir şekilde olmak için bir bahane olarak kullanır. Bu değişmek zorundadır. Bu alıştırmada, bu rutinden çıkmak için kendinize meydan okuyacaksınız.

- Bir not defteri kullanarak, eşcinsel çekiminizin davranışınızı etkilediği tipik beş durumu listeleyin.
- Artık bu sorunu yaşamadığınızı hayal edin. Günlük yaşamınızda farklı şekilde yapacağınız en az yedi belirli şeyi listeleyin.
- Şimdi eşcinsel çekiminiz yokmuş gibi yeni bir davranış sergileyin.
- Bu neye benziyor? Yardımcı olacaksa resimler çizin.
- Bu yeni davranışın sonuçları nelerdir?

Alıştırma 42

Eşcinsel Çekimle Diyalog



Eşcinsel çekim ile diyalog kurmak, şimdi kulağa garip geliyor. Kulağa garip gelse de, güçlü bir etkisi var. Sorunu hem öznel hem de nesnel bir bakış açısından görmenizi sağlar. Bu alıştırma, eşcinsel çekim hakkında gerçekten ne hissettiğinizi ifade etmenizi sağlayacaktır.

Ayrı bir kağıda, eşcinsel çekiminize bir mektup yazın. Bu şunları içerebilir:

- Eşcinsel çekiminiz ile ilgili duygularınız
- Eşcinsel çekiminizi nasıl görüyorsunuz?
- Eşcinsel çekiminizden ne istiyorsunuz?
- Eşcinsel çekiminizin sonuçları
- Diğer şeyler

Ardından, eşcinsel çekimin kendisi olun ve bu konuda gündeme getirdiğiniz konulara kendinize bir yanıt yazın.

Ardından, eşcinsel çekimin size söylediklerine karşılık bir mektup daha yazın.

İkinci ve üçüncü mektuplar birinciden nasıl farklıydı?

Bu alıştırmadan ne öğrendiniz?

Alıştırma 43

Geleceğinizi Planlamak



Hiç kimse geleceği gerçekten bilemez ancak gelecek için mümkün olan en iyi şekilde plan yapabilirsiniz. Bunu yapmanın bir yolu, ayrıntılı olmasalar bile bazı hedeflere sahip olmaktır. Bu alıştırmayı, geleceğiniz hakkında düşünmeye başlamanıza ve hayatınızda neler olmasını istediğiniz konusunda netleşmenize yardımcı olacaktır:

- Gelecekte görmek istediğiniz 3 olası seçeneği listeleyin.
 1. _____
 2. _____
 3. _____
- Şu andan itibaren beş yıl sonra seçeneklerden birinin gerçekleştiğini hayal edin. Şimdi hayal gücünüzü serbest bırakın ve aşağıdaki soruları yanıtlayın:
 1. Nerede yaşıyorsunuz ve bu konuda ne hissediyorsunuz?

 2. Vaktinizi nasıl geçiriyorsunuz ve bu konuda nasıl hissediyorsunuz?

3. Hayatınızdaki en önemli kişilerle olan ilişkinizi tanımlayın:



Alıştırma 44

İhtiyaçlarınızı Karşılama



Hem fiziksel hem de duygusal ihtiyaçlarımız olduğu kadar manevi ihtiyaçlarımız da vardır. Bu alıştırma ihtiyaçlarınızın ne olduğunu, sizi bu ihtiyaçlarınızı karşılamamız için gerekli olanı yapmaktan alıkoyan şeyleri ve onları karşılamak için neler yapabileceğinizi zihninizde işleyeceksiniz.

1. Neye ihtiyacınız var ve neyi hak ediyorsunuz?

Fiziksel ihtiyaçlar: Örnek: Bir başkası tarafından sarılmaya ihtiyacım var. _____

Duygusal ihtiyaçlar: _____

Manevi ihtiyaçlar: _____

2. İhtiyaçlarınızın karşılanması için gerekli olanı yapmaktan sizi alıkoyan ne olabilir?

Fiziksel ihtiyaçlar: Örnek: Bunun cinselliğe dönüşmesinden korkuyorum. _____

Duygusal ihtiyaçlar: _____

Manevi ihtiyaçlar: _____

3. İhtiyaçlarınızı karşılamak için neler yapabilirsiniz?

Fiziksel ihtiyaçlar: Örnek: Birinden sizi tutmasını isteyin; sizin durumu cinselleştirmenize izin vermeyen biri. _____

Duygusal ihtiyaçlar: _____

Manevi ihtiyaçlar: _____

Alıştırma 45

Yanıt Sisteminizi Kontrol Edin



Uyaranlara nasıl tepki verirsiniz? İster inanın ister inanmayın, yanıtınız tekil değil, daha çok tam sistem yaklaşımıdır. Sistem, fiziksel, duygusal ve davranışsal belirtilerinizi kuşatır. Bu alıştırmada aşağıdaki kontrol listesini kullanın ve sınırları zorladığınızda sahip olduğunuz semptomlardan kurtulun. Semptomlarınızı belirledikten sonra, bunları ele almak için bir plan geliştirin.

STRES YANIT ENDEKSİ

- 0 = Bu belirti nadiren veya hiç oluşmaz.
1 = Bu belirti ara sıra ortaya çıkar.
2 = Bu belirti oldukça sık görülür.
3 = Bu belirti her zaman veya neredeyse her zaman ortaya çıkar.

Fizyolojik semptomlar

- ___ kalp çarpıntısı veya sıkışması
___ kısa, sık nefeslerle hızlı nefes alma
___ avuç içinde terleme
___ aşırı terleme
___ astım krizi
___ midede kramplar
___ mide bulantısı

- ___ kabızlık
- ___ ishal
- ___ ağız kuruluğu
- ___ yüksek tansiyon
- ___ ani ve acil idrara çıkma ihtiyacı
- ___ kaslarda tikler veya seğıirme
- ___ mide ekşimesi/hazımsızlık
- ___ mide krampları veya ağrıları
- ___ titreme veya ürperme
- ___ baş ağrıları
- ___ sırt ağrısı
- ___ iştahta değışiklik
- ___ cinsel işlev bozukluğu
- ___ kronik yorgunluk, bitkinlik
- ___ sık idrara çıkma
- ___ artrit ağrısı
- ___ kilo değışikliği
- ___ kaşıntı
- ___ ciltte kuruluk
- ___ alerji alevlenmesi
- ___ soğuk algınlığı veya grip
- ___ deri döküntüsü
- ___ diğer belirtileriniz; belirtiniz _____

Duygusal belirtiler

- ___ odaklanmada zorluk
- ___ üzgün, canı sıkın veya berbat hissetme hissi
- ___ endişe, panik veya kontrolden çıkma hissi
- ___ unutkanlık
- ___ şüphe
- ___ yarış düşünceleri
- ___ bundan kurtulamayacağınıza dair yinelenen düşünceler
- ___ eskiden zevk aldığınız şeylerden zevk alamama
- ___ patlayacakmış gibi hissetmek
- ___ huzursuzluk
- ___ hayal kurma veya zihinde canlandırma yeteneğinde azalma
- ___ ruh hali
- ___ cinselliğe azalan ilgi
- ___ önceden zevk alınan yiyeceklere olan ilginin azalması
- ___ geri çekilme, sosyal olarak izole olma
- ___ ilgisizlik
- ___ alaycılık
- ___ diğer belirtileriniz; belirtiniz _____

Davranışlar

- ___ düzensiz çalışma alışkanlıkları
- ___ hastalıkla geçen zamanının artması
- ___ aşırı endişe
- ___ aşırı alkol veya diğer uyuşturucu kullanımı
- ___ aşırı kazalar veya yaralanmalar
- ___ aşırı yeme
- ___ aşırı şikayetler
- ___ tütün veya tatlılar için artan istek
- ___ uyku düzeninde değişiklik (uykuya dalmada güçlük/gece daha sık uyanma)
- ___ öfke patlamaları
- ___ kabuslar
- ___ iş ve/veya diğer önemli işlevler için dakiklik eksikliği
- ___ diş gıcırdatmak
- ___ tırnak yemek
- ___ parmak veya ayakla ritim tutma
- ___ diğer belirtileriniz; belirtiniz _____

Alıştırma 46

Gerçekçi Olmayan Beklentilerden Gerçekçi Beklentilere Geçiş



Zihnimizde bazen kendimiz ve başkaları hakkında gerçekçi olmayan beklentilerimiz olur. Bu, benliğimize zarar verici duygulara yönelik bir tuzak olabilir. Bu alıştırmada beklentilerinize farklı bir şekilde bakmaya başlayacaksınız. Aşağıdaki çalışma sayfasında, gerçekçi olmayabilecek beklentileri tek bir sütunda ayırın. Ardından, sizi kazan-kazan durumuna sokan bir sonuç hissi elde etmek için sonraki sütunları işleyin:

Gerçekçi olmayan beklentiler

Örnek: "Bu hüsrana ve mağlubiyetten kurtulamayacağım..."

Esas umut

"Mutlu olmak; güvende olmak"

Ortaya çıkan duygular

"Yenildiğimde üzüntü hissetmem."

Gerçekçi beklenti

"Tekrar ayağa kalkabileceğim. Şimdi tamamen özgür olmayabilirim ama her gün zaferler kazanabilirim."

Ortaya çıkan duygu

"Memnuniyet, rahatlama."

Alıştırma 47

Duyguların Akışına İzin Verin



Duygular üzerine konuşulmalıdır, görmezden gelinmemeli veya üzeri örtülmemelidir. Güçlü duygularla açıkça yüzleşmelisiniz. Duyguların ifade edilmesine izin vermezseniz, bunlar yalnızca fiziksel, duygusal veya zihinsel belirtilerle dışarı sızarlar. Duygularınızı işlemede bir kılavuz olarak aşağıda listelenen beş adımı kullanın. Çeşitli duygu türlerinin bir örneği için Ek B'ye bakın.

Duygularınıza izin verme ve gevşeme adımları

Suçluluk, öfke ve diğer güçlü duygularla açıkça yüzleşirseniz, yasını tuttuğunuz duygusal artıklar ne olursa olsun onları geride bırakabilirsiniz. Bu beş adımı kılavuz olarak kullanın:

- 1. Duyguyu tanıyın.** Bir duygu ortaya çıktığında, onu uzaklaştırmayın. Bunun yerine, onunla kalın, onu tanımlamak için zaman ayırın. Gözlerinizi kapatın ve deneyimleyin. Vücudunuzda hissedin. Bir renk veya resim atfedebilir misiniz? Duyguya bir isim verin: örneğin, üzüntü.
- 2. Duyguyu ifade edin.** Kendinize veya başka birine yüksek sesle söyleyin: “_____ hakkında Üzgün hissediyorum.”
- 3. Duyguyu netleştirin.** Arkasında ne olduğunu görmek için hissi daha fazla inceleyin. Üzüntü durumunda, muhtemelen sevinç ve umutla başlayan bir şeyin bitişinin yasını tutuyorsunuz ya da ayrıldığınız veya öldüğü için birine kızgın olduğunuzu ve böylece bir ilişki hayalinizi mahvettiğini fark edebilirsiniz. Gittiği için ya da hayatta kalan kişi

olduğunuz için kendinizi suçlu hissedebilirsiniz. Duygunun gerçekte neyle ilgili olduğunu netleştirin, bunun birçok bileşeni vardır: “Üzgünüm, kızgınım ve korkuyorum. Kendimi suçlu hissediyorum.”

4. **Duyguyu açıklayın.** Duygunun derinliklerine indikçe, onun özünde başka bir sebep bulabilirsiniz. Biten ilişki-nizle ilgili üzüntü, birinin ayrılmasına karşı gizli bir öfke-ye yol açmış olabilir; bu öfke, fark edildiğinde derinlere kök salmış terk edilme veya reddedilme korkularını açığa vurabilir. Duygunun kaynağını tanımlayıp açıklayabildi-đinizde, yeni davranışlarla yanıt vermeye başlayabilirsiniz. Bu noktada, duyguyu yeniden adlandırmak bile isteyebi-lirsiniz. Örneğin, bir zamanlar üzüntü olarak adlandırdı-đımız şeyin altında, çocukluğunuza kadar uzanan derin bir korku olabilir: “Ben de çocukken aynı şekilde hissettim ve annemle babamın kavgasını izledim.”
5. **Duyguya hayatınızda yer açın.** Duygular ne iyi ne de kö-tüdür; onlar sadece vardır. Bu duygulara sahip olduğunuz için “iyi” veya “kötü” biri değilsinizdir. Hiçbirimiz daki-kadan dakikaya hissettiklerimiz üzerinde sürekli kontrole sahip değiliz. Dünyadaki herkes gibi insan olduğunuzun farkına varın! Duyguları “iyi” veya “kötü” olarak yargıla-mayı bıraktığınızda onları kabul etmeyi öğrenebilirsiniz. Kendinizinkini kabul ettikten sonra, başkalarının duygularını da kabul etmenin daha kolay olduğunu bulacaksınız.

Alıştırma 48

Sık Sık Yeni Etkinlikler Deneyin



Bir koşuşturma içinde olmak, bazı şeyleri tekrar tekrar yapmak veya zaman öldürmek iyileşmek için unsur değildir. Bunu aşmak için yeni aktiviteler denemek önemlidir. Çok yönlü olduğunuzda, kendinizi yeni insanlarla tanışabileceğiniz ve yeni ilişkiler kurabileceğiniz yerlere koyarsınız. Bu nedenle etkinlikler çok önemlidir. Bu alıştırmada Ek C'de bulunan aktivite önerileri listesini gözden geçirin ve her hafta yapılacaklardan bazılarını seçin. Liste kişiye özel değildir; bu sadece öneriler içindir. Başka etkinlikleri içeren aktiviteler yapmaya çalışın. Her hafta yeni ve farklı şeyler denemek için farklı etkinlikleri karıştırın.

Ek C'deki envantere bakın.

Alıştırma 49

Öfke Tepkinizi İzleme



Bu alıştırma, öfkelendiğiniz durumlarla ilgili farkındalığınızı artırmanıza yardımcı olmak içindir. Unutmayın, öfke doğal bir duygudur. Bunu görmezden gelmeyin. Onu ve köklerini anlamaya çalışın. Bunu yaparak, öfkenize uygun şekilde hitap edebilecek ve sağaltıcı bir yöntemle öfkenizle çalışabileceksiniz. Aşağıdaki izleme yanıt formunu kullanın. Bundan sonra, sonuçları birisiyle konuşarak değerlendirin. Bu alıştırmayı tamamladıktan sonra, Alıştırma 50, Öfkeyi Yorumlama'ya geçebilirsiniz.

İzleme Yanıt Formu

Öfkeyi Etkinleştiren Olay veya Durum	Öfke 0-10*	Fiziksel Tepki	Düşünceler/Davranışlar
Örnek: Spor salonundaki bir adam su içmeye gittiğimde oturduğum banktaki yerimi aldı.	7	Kas gerilimi Diş sıkıkmak Baş ağrısı	Davranış: Terslemek Düşünce: "Kim olduğunu zannediyor. Benim bankımı almaya nasıl cüret eder."

* Puanlama: Öfke 1-10. 10 en yüksek, 0 hiç yok.

Alıştırma 50

Öfkeyi Yorumlamak



Artık öfkenizi izlemeyi öğrendiğinize göre, onu işlemenin ve onunla yapıcı ve terapötik bir şeyler yapmanın zamanı geldi, böylece yerinden çıkmasın ve sizi baskı altına almasın. Bu alıştırmada, belirli bir düşünce/davranışa neden olan olaylardan yararlanabilirsiniz. Ancak bu sefer, böyle hissettiğiniz başka bir zaman ile paralellik kurmanız ve ayrıntıları tartışmanız gerekecek. Bunun getirebileceği herhangi bir yeni duyguya dikkat edin. Bakalım bir bağlantı görebilecek misiniz? Son olarak, bu duyguyu ele almanın sağlıklı bir yolu olacak bir strateji düşünün.

Öfke Üzerine Çalışma Kağıdı

<i>Olay</i>	<i>Düşünce ve Davranışlar</i>	<i>Başka Ne Zaman Böyle Hissettim?</i>	<i>Duygu</i>	<i>Eylem</i>
<i>Örnek: Spor salonundaki bir adam su içmeye gittiğimde oturduğum banktaki yerimi aldı.</i>	<i>Onu tersledim. Kim olduğunu zannediyor. Benim bankımı almaya nasıl cüret eder?</i>	<i>Ağabeyim eşyalarımı benden aldığımda böyle hissedirdim.</i>	<i>Tepesi atmış, öfkeli</i>	<i>Bir çantaya vuracağım ya da o adamla konuşacağım.</i>

Alıştırma 51

İşaret Kontrollü Gevşeme



Gevşeme, eşcinsel çekimi ortadan kaldırmayacaktır, ancak her gün karşılaştığınız ve kendinizi içinde bulduğunuz mücadeleler ile ilgili stresi ortadan kaldıracaktır. Daha kontrollü olmanıza yardımcı olacak ve bu anlamda iyileşme sürecinde size yardımcı olacaktır. Aşağıda, kullanabileceğiniz bir prosedür mevcuttur:

Nedir?

Daha uzun, daha derin gevşeme tekniklerinde ustalaşmak önemli olsa da nerede olursanız olun gün içinde uygulayabileceğiniz teknikleri öğrenmek de önemlidir. Sonuçta, genellikle en gergin hissettiğimiz zamanlar bu zamanlardır! İşaret kontrollü gevşeme şunları içerir: kendimiz için bir ipucu veya hatırlatıcı belirlemek ve ipucunu gördüğümüz veya duyduğumuz her yerde ve her yerde basit bir “bırakma” gevşeme tekniği uygulamak. İpuçları zamana (her 90 dakikada bir) veya olaya (ne zaman bir telefon çaldığını duysam) dayalı olabilir; görsel (kendine not bırakmak gibi) veya içsel (kalp atışımın arttığını fark ettiğimde) olabilirler. Kullanmayı seçebileceğiniz ipucu türlerinin bir sınırı yoktur. Önemli olan bir ipucu seçmeniz ve bu ipucuyla her karşılaştığınızda bu basit gevşeme tekniğini uygulamanızdır.

Neden ihtiyaç duyarım?

Daha derinlemesine tekniklerde uzmanlaştıktan sonra, işaret kontrollü gevşeme, rahatlamak için hızlı bir yoldur. Ayrıca öfke uyandıran ortamlarda (iş, otoyol, sosyal durumlar) kendinizi ye-

niden eğitmenize yardımcı olur. Stres yönetiminin nihai hedefi, günlük aktivitelerde yeni alışkanlıklar geliştirmektir.

Nasıl yapılır?

1. Derin bir nefes alın.
2. Yavaşça nefes verin.
3. Nefes verirken kendinize “rahatla” (veya başka bir kelime, örneğın “sakin”, “huzur”, “bir” vb.) deyin.
4. Mümkünse, birkaç saniye gözlerinizi de kapatın ve kaslarınızın daha az gergin hale gelmesine odaklanın.

ÖNEMLİ

İPUCU İLE KARŞILAŞTIĞINIZ HER ZAMAN YANIT VERMENİZ OLMAZSA OLMAZDIR. BÜTÜN DİKKATİNİZİ YETERLİ ZAMANINIZIN OLUP OLMADIĞINI YA DA BU TEKNİĞİN ETKİLİ OLUP OLMAYACAĞINI DÜŞÜNMEYE DEĞİL, İŞLEMİ YAPMAYA ODAKLAYIN.

Alıştırma 52

Fotoğraf Analizi



Aile fotoğrafları, aile dinamikleri hakkında bilgi toplamanıza ve bu dinamikler üzerinde düşünüp işlemenize yardımcı olabilir. Bu alıştırmada, aile geçmişine dair fotoğrafları inceleyecek, dinamikleri analiz edecek ve fotoğraflarla ilişkili mevcut duygular üzerinde düşüneceksiniz.

I: Aile fotoğraf albümlerinden 10-15 fotoğraf seçin. Olabildiğince eskiye gitmeye çalışın. Bazıları daha yeni olabilir. Mutlaka her fotoğrafta olmak zorunda değilsiniz. Bununla birlikte, olabildiğince diğerleri ile etkileşimde bulunduğunuzu içeren fotoğrafları bulmaya çalışın.

II: Bu analiz alıştırmasında size yardımcı olması için aşağıdaki soruları yanıtlayın:

1. Fotoğraf sizde görsel imajlar mı uyandırdı yoksa tepkiniz daha çok bedensel ya da içgüdüsel miydi?
2. Her fotoğrafa ayrı ayrı bakın. Her biri için, fotoğrafa baskarken farkına vardığınız düşünceleri, duyguları, anıları ve fantezileri düşünün. Her bir fotoğraf size nasıl hissettiriyor? İzlerken ne düşünüyorsunuz?
3. Her fotoğraf ne anlama geliyor? Hangi mesajı veriyor? Şu an size bir şey söylüyor mu?
4. Fotoğrafın çekildiği zamana kadar zamanda yolculuk yapabiliseydiniz neyi değiştirirdiniz?
5. Resimden bir kişiyi veya bir şeyi kesip çıkarabileceğinizi düşünün. Bu ne ya da kim olurdu? Açıklayın.
6. Bu fotoğrafla ilgili nasıl bir hikaye anlatabilirsiniz?

Fototerapide daha fazla çalışma için önerilen bir okuma:

Weiser, J. (1993). *Phototherapy techniques: Exploring the secrets of personal snapshots and family albums*. San Francisco: Jossey-Bass.

Alıştırma 53

Harekete Geçme Gdülerini Sorgulama



İyileşme sürecinde harekete geçme güdüleriniz olacaktır. Farkında olun! Gdülere meydan okumanın bir yolu, kendinize neler olup bittiğini sormaktır. Bu, yardım almak anlamına gelir. Bundan kendinizi yoksun bırakmayın, yardım alın.

Sorular:

Harekete geçmeye başladığımızda, durun ve kendinize şunları sorun:

- Bundan gerçekten kurtulmaya çalıştığım şey nedir?
- Hangi tehlike işaretleri görünüyor?
- Şimdi hangi yalanları dinliyorum?
- Bunu kaç gündür planlıyorum?
- Hangi olay veya olaylar olacak?
- Kimden kaçınıyorum?
- Hangi araçları kullanmıyorum?
- Son zamanlarda sorun üzerinde daha az güçlü mü hissediyorum?
- Bunun bir ödülü var mı?
- Bir şey mi test ediyorum?
- İyileşme planımda dürüst müyüm?

Alıştırma 54

Seyahat Zamanları



Aşağıdaki alıştırma seyahat ederken size bir ders niteliğindedir:

- Mümkünse asla yalnız seyahat etmeyin. İnsan yalnız olmak için yaratılmamıştır!
- Seyahat, yeni yüzleri ve bedenleri kontrol etme yeri değildir.
- Seyahat, şehirde ne tür adamlar olduğunu “kontrol etmek” için eskort servislerini aramanın veya “serbest bırakma” teknikleri yapıp yapmadıklarını görmek için masör çağırmanın zamanı değildir.
- Otelinizi önceden arayın ve tüm yetişkin kanallarını iptal etmelerini ve her kanalı izlemek için ödeme olmasını isteyin.
- Sorumlu olduğunuz herkese otel numaranızı verin. Onlara sizi özellikle gece aramalarını söyleyin.
- Evliyseniz ve/veya çocuklarınız varsa resimlerini odanıza asın.
- Dindar iseniz, kutsal kitaplarınızı yatağın üzerine koyun.
- Yalnızsanız, oteldeki halka açık bir alana gidin. Yine de yukarıdaki üçüncü maddeye bakın.
- Seyahat ediyorsanız, o şehirde hangi destek gruplarının olduğunu öğrenin, örneğin; “Ben” grupları, HA grupları, JIM grupları, rahipliğin “eski eşcinsel” grupları vb. (Bkz. Kaynak listesi, Ek A).

- Herhangi bir duraklama zamanını doldurmak için güvenli ve üretken şeyler getirin.
- Yalnız olacaksınız, ama seyahatin geçici olduğunu ve yakında evde olacağınızı unutmayın. Düşüncelerinizi buna odaklayın!

Alıştırma 55

Eşcinsel Çekimin Benden Almış Olduğu ve Almaya Devam Ettiği Şeyler



Eşcinsel çekimin size bir maliyeti vardır. Bu alıştırmada, eşcinsel çekimin sizden aldığı ve hâlâ sizden alıyor olabileceği birçok şeyi düşünmeniz isteniyor. Eşcinsel çekimde sizden çalınan çok şey var. Örnekler arasında iyi yürümeyen evlilikler, sağlık, mali durum, duygusal sağlık ve benzeri sayılabilir. Aşağıdaki boşluklara veya bir deftere, eşcinsel çekimin size mâl olduğu ve belki de hâlâ sizi uğraştırdığı şeyleri listeleyin.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Alıştırma 56

Eşcinsel Çekime Veda Mektubu



Bunu düşünmek sizi rahatsız etse de etmese de eşcinsel çekim sebebiyle ilişkileriniz oldu. Bu, heyecan ve hayal kırıklıklarıyla dolu bir arenaydı. Kafanızda ya da davranışlarınızda olsa da çok zamanınızı aldı. Bu ilişkiye bir yerde nokta koymak zorundasınız. Bu boşanmaya çok benzer. Eşcinsel çekimden ayrılmak en iyi karar iken, bu biraz acı dolu olabilir. Bu gönüllü bir karardır. Eşcinsel çekime güle güle demeye hazırsanız bir veda mektubu yazın. Bu mektup, size ne yaptığınızı, neyi kaçırmayacağınızı ve yaşayacağınız yeni sevinci anlatır. Üzüntünüzü, eşcinsel çekimle neleri kaçırdığınızı, eşcinsel çekimin size sunduğu olumlulukları paylaşın. Eşcinsel çekimin yerini neyin aldığını söyleyin. Son olarak, ona nasıl gitmesi gerektiğini ve hayatınızı onsuz nasıl yaşayacağınızı söyleyin.

Sevgili eşcinsel çekim,



Alıştırma 57

Eşiniz veya Kız Arkadaşınızla İttifak Kurmak



Evliyseniz veya flört ediyorsanız, çoğu durumda eşiniz veya kız arkadaşınız daha önce eşcinsel çekim ile mücadele etmemiştir ve iyileşme sürecinizi anlamayacaktır. Onu bu konudaki ihtiyaçlarınız hakkında bilgilendirmek size kalmıştır.

Ona, yapmamasını söylemeniz gereken bazı şeyler şunlardır:

1. “Beni boğma.” Eşcinsel çekim yaşayan erkeklerin bunaltılma geçmişleri vardır; onlar partnerlerinden gelecek böyle bir ilgiye ihtiyaç duymazlar.
2. “Annelik etme.”
3. “Erkeklerle dışarı çıkarken beni yüzüstü bırakma.” Onlar güvenilir adamlar. Erkeklerle zaman geçirmek çok önemlidir.
4. “Kişisel algılama.” Partneriniz değil, eşcinsel çekim üzerinde kontrole sahipsiniz.

Ona ayrıca şunları da söyleyin:

5. “İhtiyaçlarımın tek sağlayıcısı siz değilsiniz.” Bazı kadınlar kendilerini süper kadınlar olarak ve erkeğinin ihtiyacı olan tek şeyin kendileri olduğunu hissediyorlar. Bu yanlış bir inançtır ve zarar verici etkileri olabilir.
6. “Evin erkeği olmam gerekiyor. Evin erkeği olayım.” Baskın kadınlar sadece erkeklerin maskülenliğini kısırlaştırırlar.

Bir adam mağaranın aslanı olmalı. Zarar verici bir tavırda olmamalı elbette.

Dinlemek ve üzerine düşünmek için kendinize ve eşinize şu görevi verin:

CD: Lois Winslow, "Getting out of God's way." From 2006 Exodus Freedom Conference. Available from CAT, 888 Corporation St., Bridgeport, IL 62417; 888-228-2737; www.catapes.com

Onunla mücadeleniz hakkında konuşun ama korkunç detayları vermeyin. Bunu anlamayacaktır ve bu verilerle ne yapacağını bilemeyecektir. Aslında bu ilişkiye yarardan çok zarar verebilir. Güvenilir birine hesap verme sorumluluğunuz olduğundan ve onun bu sorumluluğa sahip olduğunuzu bildiğinden emin olun (bkz. Alıştırma 29). Ona karşı da sorumlu olun. Saklayacak hiçbir şeyiniz olmamalı ve bu iyileşme sürecinde sizi yolda tutacak bir güç (zorlama değil) olabilir.

Önerilen bir okuma:

Eldredge, J. (2001). *Wild at heart: Discovering the secret of a man's soul*. Nashville: Thomas Nelson Publishers

Alıştırma 58

Resmedin

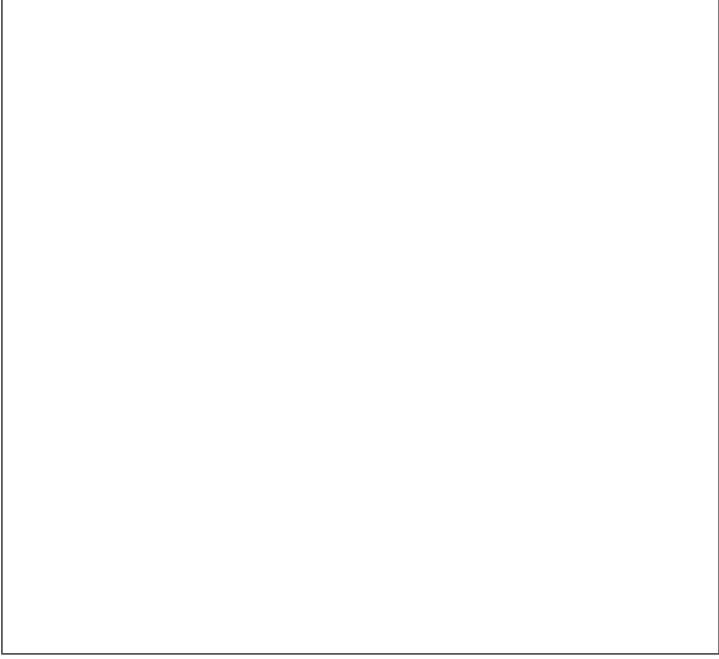


İki resim çizin: Biri eşcinsel çekim varken ve diğeri yokken. Karşılaştırın ve kıyaslayın. Bunun üzerinde biriyle konuşup değerlendirin.

Eşcinsel çekim olduğunda:



Eşcinsel çekim olmadan:



Alıştırma 59

Kadınlar Hakkında Ne Öğrendim?



Eşcinsel çekimi olan çok sayıda erkekle çalıştım ve her birinin şu veya bu şekilde kadınlarla ilgili bir sorunu vardı. Bazılarının aşırı bağımlılığı vardı; bazıları kadınlara her zaman çok yakındı. Bazılarında biraz korku, bazılarında ise donukluk vardı. Bu, onların nasıl yetiştirildikleri veya nasıl sosyalleştirildikleriyle ilgiliydi. Karşı cins hakkında neler öğrendiniz? Bunlar, inançlarınızı ve davranışlarınızı içerir. Aşağıdaki alıştırma, bunun üzerinde düşünmenize yardımcı olacaktır.

Babanız:

Babanız kadınlara nasıl davranırdı?

Size kadınlar hakkında ne öğretti?

Anneniz:

Anneniz kendisine nasıl davranılmasını bekliyordu?

Bu size kadınlar hakkında ne öğretti?

Alıştırma 60

Babamla Olan İlişkim



Babanızla olan ilişkinizi tarif edin:

(Not: Üvey babanız varsa bunu üvey babanız için yapın. Birden fazla üvey babanız varsa her biri için bir tane yapın. Daha fazla açıklama eklemek için bir not defteri kullanın.)

Bir çocukken:

Bir ergenken:

Bir yetişkinen:

Duygular:

Babama karşı ne gibi olumsuz duygular besliyorum?

Babama karşı ne gibi olumlu duygular besliyorum?

Keşke babam... (Bunu bitirin. İsterseniz birden fazla cümle olabilir):

Alıştırma 61

Annemle Olan İlişkim



Babanızla olan ilişkinizi tarif edin:

(Not: Üvey anneniz varsa bunu üvey anneniz için yapın. Birden fazla üvey anneniz varsa her biri için bir tane yapın. Daha fazla açıklama eklemek için bir not defteri kullanın.)

Bir çocukken:

Bir ergenken:

Bir yetişkinken:

Duygular:

Anneme karşı ne gibi olumsuz duygular besliyorum?

Anneme karşı ne gibi olumlu duygular besliyorum?

Keşke annem... (Bunu bitirin. İsterseniz birden fazla cümle olabilir):

Alıştırma 62

Erkek Kardeşim/Abimle Olan İlişkim



Erkek kardeşiniz/abinizle olan ilişkinizi tarif edin:

(Not: Üvey erkek kardeşiniz varsa bunu üvey erkek kardeşiniz için yapın. Birden fazla erkek kardeşiniz veya üvey erkek kardeşiniz varsa her biri için bir tane yapın. Daha fazla açıklama eklemek için bir not defteri kullanın.)

Bir çocukken:

Bir ergenken:

Bir yetişkinken:

Duygular:

Ona karşı ne gibi olumsuz duygular besliyorum?

Ona karşı ne gibi olumlu duygular besliyorum?

Keşke erkek kardeşim/abim... (Bunu bitirin. İsterseniz birden fazla cümle olabilir):

Alıştırma 63

Kız Kardeşimle/Ablamla Olan İlişkim



Kız kardeşiniz/ablanızla olan ilişkinizi tarif edin:

(Not: Üvey kız kardeşiniz varsa bunu üvey kız kardeşiniz için yapın. Birden fazla kız kardeşiniz veya üvey kız kardeşiniz varsa her biri için bir tane yapın. Daha fazla açıklama eklemek için bir not defteri kullanın.)

Bir çocukken:

Bir ergenken:

Bir yetişkinken:

Duygular:

Ona karşı ne gibi olumsuz duygular besliyorum?

Ona karşı ne gibi olumlu duygular besliyorum?

Keşke erkek kardeşim/abim... (Bunu bitirin. İsterseniz birden fazla cümle olabilir):

Alıştırma 64

Erken Çocukluk Dönemi Cinsel Sınırlarını Belirleme ve İşleme



Büyürken cinsellik genellikle kafa karıştırıcıdır. Size yardım etmeyen ebeveynleriniz varsa cinsellik sürecinde sınırlar aşılabilir veya bulanıklaşabilir. Bu alıştırmada, çocuklukta cinsel sınırlarınız üzerine düşünmek için aşağıdaki soruları yanıtlayın.

[Not: Cinsel istismara maruz kaldıysanız, bu alıştırmayı yaparken lütfen size yardımcı olacak donanımına sahip birine erişiminizin hazır olduğundan ve bu kişinin yakın desteğiniz olduğundan emin olun.]

- Büyürken anne babanız sizinle cinsellik hakkında konuştu mu?
- Ailenizin cinsellik hakkında nasıl konuştuğunu açıklayın:
- Büyürken hangi cinsel sınırlar aşıldı?
- Cinsel oyunlar oynadınız mı? Peki, ne zaman, kiminle, ne sıklıkla? Neler oldu?
- Yıllar boyunca bunun hakkında ne düşündünüz? Bunları düşündüğünüzde hangi duygular beliriyor?

Alıştırma 65

İlişkilerinizi Tanımlayın



Hayatınızda birçok farklı ilişkiye sahip olmalısınız. Çeşitli ilişkiler çok yönlü bir insan olmanıza yardımcı olur. Bununla birlikte, her ilişkide bu ilişkiyle ilgili rolünüz ve beklentilerinizi tanımlamanız gerekir. Bu alıŖtırmada, hayatınızdaki önemli kişilerin her birini ve her birinin sizin için yerine getirmesini beklediğiniz rollerini listeleyin. Her bir rol için sahip olduğunuz veya sahip olmanız gereken beklentileri ayrıntılı olarak yazın.

KiŖi:

Rolü/rolleri:

Beklentileriniz:

KiŖi:

Rolü/rolleri:

Beklentileriniz:

KiŖi:

Rolü/rolleri:

Beklentileriniz:

Kişi:

Rolü/rolleri:

Beklentileriniz:

Kişi:

Rolü/rolleri:

Beklentileriniz:

Kişi:

Rolü/rolleri:

Beklentileriniz:

Alıştırma 66

Kontrol



Nelerin üzerinde kontrolünüz var ve nelerin üzerinde yok? Bu alıştırmada, kontrol edebileceğiniz ve kontrol edemeyeceğiniz şeyler hakkında düşünmeniz istenecek.

Sorun durumunuz hakkında kontrol edebileceğiniz beş veya daha fazla şey yazın.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Bunların her birini nasıl kontrol ediyorsunuz?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Sorun durumunuzla ilgili kontrol edemediğiniz beş veya daha fazla şeyi aşağıya yazın.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Bunları nasıl kontrol etmeye çalıştınız ve başarı dereceniz ne oldu?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Alıştırma 67

Affetmek



Birini affetmeniz için ne olması gerekir? Daha önce kırıldıysanız veya eşcinsel çekim ile mücadele eden biri kırgınlık yaşıyorsa, onu ne zaman ve nasıl affedersiniz? “Affetmesem olur mu?” diye soruyor ve mücadele ediyor olabilirsiniz. Bu noktada akılda tutulması gereken önemli şey, affetme eyleminin üzerinizdeki herhangi bir yükü serbest bıraktığıdır; bu herhangi bir yanlış mazeret göstermez. Maneviyat sahibi olanlar için af, kardeşliğin bir gereğidir. Bu tür terimlerle, affetmek, sizin borçlu olduğunuzu düşündüğünüz herhangi bir borcu silmenizdir. Kişiye ne kadar borçlu olduğunuzu söyleyebilirsiniz (aklınızdan çıkararak), ancak çoğu durumda neden oldukları tüm acıları zaten ödeyemedikleri için ödemelerini beklemeniz gerekmez. Bu alıştırmada affetme konusundaki düşüncelerinizi işleyebileceksiniz.

- Sizi inciten birinin hak ettiğini düşündüğünüz şey nedir?
- Bu borcu tutmanın bedelini ne kadar ödüyorsunuz?
- O kişinin neyi hak ettiğini düşündüğünüzü bilmesini sağladınız mı? Değilse, bunu yapabilir misiniz?
- O kişi size istediğinizi verebilir mi?
- O kişi size istediğini veremiyorsa, borcun yükünden nasıl kurtulabilirsiniz?

Alıştırma 68

Artık “Zavallı Ben” Yok



Psikolog Dr. Gerard J. M. van den Aardweg, *Normallik Savaşı: Eşcinsellik İçin Kendi Kendine Terapi Rehberi* adlı kitabında, eşcinsellik sorununun çocuklukta çocuksu şikâyetlere dayandığına dikkat çekiyor. Zavallı ben ifadeleri, bir kurban gibi hissediyorum hissi ve kendine acıma, mücadelecinin sonudur. Bu alıştırmada, kendine acıtmaktan tiksинmeyerek onun teorisini test edeceksiniz. Bu nedenle, kendinize acıma dönemlerinizin kaydını tutun ve ardından bir eylem planı yapın. Örnek olarak, bir daha kendinize acıyarak teselli aradığınızda, pratik egzersiz planı, bunun yerine bir hayır kurumuna gönüllü olmanızı sağlar. Aşağıdaki günlüğü kullanın ve kendi pratik eylem planınızı oluşturun:

Şikâyet/kendine acıma alanı:

Eylem Planı:

Alıştırma 69

Kendini Bil



Dr. van den Aardweg, bir kez kendi iç görünüşü edindikten sonra değişebileceğinizi vurguluyor. En iyi stratejinin, başkalarının sizin hakkınızda söylediklerine çok dikkat etmeniz olduğunu düşünüyor. Bir araştırmacıyı oynamak gibi. Bakın, dinleyin ve savunmaya geçmeyin. Bu verilerin hepsi yapıcıdır.

Seyir defterine kayıt:

1. Başkalarının sizinle ilgili açıklamalarına ve yanıtlarına çok dikkat edin.
2. Verileri toplayın ve not alın.
3. Bunu birisiyle gözden geçirin ve değerlendirin.

Kendinize sorun:

1. Ne öğrendim?
2. Hangi alanları değiştirebilirim?

Alıştırma 70

Günlük Tutun



Günün sonunda gününüzü özetlemek size çok yardımcı olabilir. Bu süreç, her gün neler olup bittiği ile ilgili içinizi boşaltmanıza yardımcı olur ve size bir inceleme yolu sağlar; karşı karşıya olduğunuz kalıpları ve eğilimleri görebilirsiniz. Üzerine yazabileceğiniz ve güvenli bir yerde saklayabileceğiniz bir şey edinin. Günlüğünüzü periyodik olarak birisiyle konuşup işleyin. Dürüst olun. Sadece yaptığınız etkinlikleri yazmayın, düşüncelerinizi ve duygularınızı da yazın.



Alıştırma 71

Kendine Acıma Duygusu İle Mizahla Savaşmak (Hiperdramatizasyon)



Gerard J. M. van den Aardweg, *Normallik Savaşı: Eşcinsellik İçin Kendi Kendine Terapi Rehberi* kitabında, hiperdramatizasyon olarak tarif ettiği bir teknik kullanarak erkeklerin kendine acıma tuzağından kurtulmasına yardımcı olur. Bu tekniğin pratiğinde, aslında kendi kendinizin “çocuğu”ymuşsunuz gibi konuşursunuz. Aşağıdaki örnekte, reddedilmeyi ele alırken hiperdramatizasyon tekniğini kullanır:

“Zavallı Johnny, ne kadar sert muamele gördün! Canın yakıldı, kanlı giysilerin yırtılmış...” Çocuksu gururunuzun incindiğini hissettiğinizde, alay eden kalabalığın zavallı “çocuğun” ipler içinde ağlayarak aşağı indiğini hayal ederken “Seni zavallı şey, küçük bir Napolyon gibi olan görkemli bir pozdaki durumun, komünizmin çöküşünden sonra Lenin’inki gibi aşağı çekildi” dersiniz. Yalnızlık yüzünden kendinize acımak için (eşcinseller arasında oldukça sık görülen bir şikâyet) “Nasıl bir ıstırap! Gömleğin ıslanmış, camlar bile gözyaşlarından buğulanmış, yatağının çarşafı damlıyor, gözyaşlarına doydun; yerde bir gözyaşı göleti oluşuyor; yoğun bir şekilde balıklar üzgün bakış içinde amaçsız daireler çiziyor” ve bunun gibi ifadeler kullanabilirsiniz. (s. 117)

Şimdi sizin sıranız. Kendinizi reddedilmiş, yalnız, hafife alınmış, kabul edilmemiş hissettiğiniz bir zamanı belirleyin, sonra kendi hiperdramatizasyonunuzu geliştirin. Mümkün olduğunca

mizahi olun. Gülmeye başladığınızda anlıyorsunuz ve gerçekten kendinize acımayı normal yaşam değişkenleriyle bir yol olarak nasıl kullandığınızı ve kendinizi hırpaladığının nasıl gülünç olduğunu görüyorsunuz.

Alıştırma 72

Şimdiyi ve Sonrasını Değerlendirmek



Şimdi ve bir sonraki seansınız arasında, değiştirmek istediğiniz şeylerin bir listesini yapın. Net olun; deneyimler veya olaylar gibi ayrıntıları listeleyin. Durumda ne yaptığınıza veya deneyimlediğinize odaklanın. Yanıtlarınızı kaydetmek için bir not defteri veya ayrı sayfalar kullanın.

1. Bu değişiklikleri yapmazsanız ne olacak?
2. Psikolojik danışmanlık veya rehberlik ile işiniz bittiğinde ne farklı olacak?
3. Değişimin başladığının ilk ve en küçük işareti ne olacak (veya olmuştur)?
4. İlk değişikliği fark ettiğinizde, bunu sürdürmek için ne yapabilirsiniz?

Alıştırma 73

Utancı İyileştirmek



Bu alıştırmada utanç hakkında bilgi edineceksiniz. Utancı ortaya çıkarmak, iyileşmenizi sağlayabilir. Fossum & Mason'a (1986) göre "... Utanç, çok acı verici aşağılanma anlamına gelir, o kadar derindir ve o kadar küçültür ki tamamen azalma hissi ile kül yığınının içinde kaybolma hissi verir. Utanç, bir insanın tüm benliğini ve öz değerini içerir." Özünde, utanç size dönüşür. Utanç, kişinin kötü, yetersiz ve reddedilmeye değer olduğunu ifade eden benlik algısıdır. Tam bir kimlik duygusu haline gelir.

Yazarlara göre katı, mükemmeliyetçi kuralları olan ailelerde utanç ve bağımlılık arasında bir ilişki vardır. Ayrıca, çok fazla suçlama ve inkâr vardır. Bu hem iç içe geçmiş (sınırları olmayan sıkı bir şekilde iç içe geçmiş) hem de bağlantısız aileler (belirsiz sınırlarla iç içe geçmiş) için geçerlidir. Dolayısıyla "utanca bağlı aileler" terimi kullanılmaktadır. Örneğin aile sistemim devre dışı bırakıldı. Herkes kendi küçük baloncuğunda yaşadı ve kendi küçük sırlarını sakladı. Dr. Carl Whitaker'a göre, kusurumuz olmadığını düşünmek hayalidir. Utanca bağlı ailelerdeki sorun, aile üyelerinin dışarıdan iyi görünmeyi ve içeride olanı paylaşmama-yı öğrenmeleridir. Bu nedenle, sağlıklı bir utanç hissedememeye veya ifade edememeye yol açan çifte tehlike oluşur. Sağlıklı utanç yaralarınızı açığa çıkarmanızı ve sizi gerçekten rahatsız eden şeyleri, gerçekten aklınızdan geçenleri, başkalarıyla paylaşmanızı sağlar.

Sağlıklı utanç için kontrol listesi:

- ___ Bu, insani hisler için bir izindir.
- ___ Yardımı/geri bildirimini kabul etme isteğidir.
- ___ Kendini sevme ve kabul etmedir.
- ___ Bir duyguya sahip olmak ve onu ihlal etmeden özgürce ifade edebilmektir.

Utanca bağlı ailelerde, üyelere ani ve huzursuzluk zamanlarında bile aile sırlarını ifşa etmemeleri, mutlu bir yüz takınmaları öğretilir.

Utanç kökleri için kontrol listesi:

- ___ İstismar, terk; gerçek mi yoksa algılanan mı?
- ___ Kişisel ihlaller
- ___ Baştan çıkma durumları; fiziksel veya duygusal olabilir (örneğin; duygusal ensest).
- ___ Sınır ihlaline neden olan her şey

Bradshaw'a (1987) göre istismar, fiziksel veya cinsel istismar gibi her zaman somut veya açık değildir. Diğer istismar türleri şunları içerir: bir çocuğa yalan söylemek, bir çocuğun hayati doğallığını bastırmak, manipülasyonlar, korkutma taktikleri, sevgiyi veya şefkati geri çekme, farklı tercihler, fantezi bağları, tecrit etme, zorlama, yoksun bırakma, çocuğa problemlerin sebebinin kendisi olduğunu söylemek ve sınır ihlalleri.

Bazı insanlar utanç ve suçluluğu birbirine karıştırma eğilimindedir. Ancak arada bir ayrım vardır. Suçluluk, kişinin hakkında sahip olduğu, gelişimsel, daha olgun, ancak acı verici, kişisel bir değeri ihlal eden davranış hakkında bir pişmanlık duygusudur. Kişinin kimliğine doğrudan yansımaz veya kişinin kendi değe-

rini düşürmez. Utanç ise, kişinin bir birey olarak kendisi hakkındaki acı verici bir duygudur. Bu önemli bir farktır. Bir ihlal yapmaktan dolayı kötü hissetmek sağlıklıdır, tüm kimliğinizin utandığını ve tüm öz-değer duygunuzun azaldığını, asla başarısız olamayacağınızı hissetmek sağlıklı değildir; kendi hatalarınız hakkında konuşmak, yaralarınızı açığa çıkarmak ve böylelikle etrafınızda destekleyici bir topluluk oluşturmak sağlıklıdır. Başkalarının iyiyi, kötüyü ve çirkinini bilmesi iyidir. Mükemmel olmanız gerektiğini hissediyorsanız, o zaman bir kişilik, bir maske, sahne bir benlik takınıyorsunuzdur. Bu nedenle, ikincisi, yazarların “utanca bağlı” kişi olarak buldukları şeydir.

Eşcinsel çekim ile mücadele eden birçok kişi, utancı temel bir sorun olarak görüyor. Utanç içinde büyüdükleri sistemler, yani aile, akranlar, kiliseler, okullar, topluluk vb. tarafından başlatılır. Danışanlarımdan birinin, okulda “iyi çocuk” olması gerektiğini söyleyen ebeveynleri vardı. Sonuç olarak, o görünürde herhangi bir sorun yaşamasına izin verilmediğini algıladı. Ailesi tarafından bilinmeden okulda kendisine sataşıldı. Bir öğrenci onun hakkında korkunç bir web sayfası bile yaptı. Bu sistemler utancını sürdürdü. Bir yandan “iyi” olması ve şikayet etmemesi gerekiyordu, diğer yandan sınıf arkadaşları tarafından kötü olarak algılanıyordu. Ailesini hayal kırıklığına uğratmak istemedi, bu yüzden okuldaki olaylar hakkında sessiz kaldı. Sağlıklı utancı olan çocuk, anne babasına/babalarına gidebilir ve okulda yaşadığı sorunları dışarı vurabilirdi; ancak, sorunları olmaması gerektiğine dair bir düşüncesi vardı; bu nedenle, onu ebeveyninin dikkatine sunmayı başaramadı. Bu, okuldaki sorunlarla başa çıkmasına yardımcı olması için gereken destekleyici ortamı elinden aldı.

Utanca bağlı olmak, acıya dayanamamaktır, bu yüzden her zaman bir ağrıyı gidermek için büyük bir ihtiyaç vardır.

Rahatlama kalıpları aşırı yeme, cinsel eylemde bulunma gibi çeşitli şeylerden oluşabilir. (örneğin, dürtüsel mastürbasyon, saatlerce süren fantezi, porno izleme vb.)

- Hangi şekillerde utanırdınız?
- Utanç sizi nasıl etkilerdi?
- Utancınızdan kurtulmanın bazı yolları nelerdir?

Eylem planı:

Alıştırma 74

Narsistliği Anlamak



Alice Miller, hepimizin “temel narsistik kaynaklara” ihtiyacımız olduğunu teorileştirir. Bazı önemli noktalar şunlardır:

- Çocukların ebeveynlerinden yansıtma görmeye ihtiyacı vardır.
- Her insanın takdir edilmeye ve ciddiye alınmaya ihtiyacı vardır.

Bazı ebeveynler çocuklarında kendi narsistik ihtiyaçlarını arzularlar. Ancak bu süreç çocuğu yaralar. Çocuk ebeveyni için oradayken, kendi ihtiyaçları elinden alınır. Çocuk ebeveyn için orada olduğundan, çocuğun duygularını, dürtülerini ve çocuğun ihtiyaç duyduğu bakımı yansıtacak kimse yoktur. (Buna narsistik yara da denir).

Sonuç: Kişi kendi narsistik aynalamasından mahrum kalırsa, onu başka nesnelere arayacaktır (*nesne ilişkileri* teorisi). Bu nesne; içki içme, seks, cinsel ilişki, sapmalar (örneğin eşcinsellik) gibi şeyler olabilir. Bunlar “büyüklüklerini” ve yansıtmasını sağlar ki çocuklukta daha erken kaybedilen özelliklerdir.

Ancak bu boş bir yoldur, çünkü narsistik olarak yaralananların çareleri büyükmektir, ama bu da ellerinden gittiğinde kendilerini bomboş hissederler.

Akılda tutulması gereken bazı önemli noktalar şunlardır:

- Çocukların “temel narsistik kaynaklara”, yani yansıtmaya ve hayran olunmaya ihtiyaçları vardır.

- Bir ebeveyn(ler)in onları bu ihtiyacından mahrum etmesi çocuğu yaralar.
- Kişi temel narsistik ihtiyaçlardan yoksun kalırsa, bunu başka nesnelere arayacaktır. (Nesne İlişkileri). Nesne İlişkileri, içki içmek, seks yapmak, çalmak gibi şeyler olabilir. Bunların tümü, erken gelişim döneminde kaybedilen büyükleme ve yansıma özelliklerini sağlayabilir.

Üzerine düşünmek için sorular:

1. Sağlıklı narsistik ihtiyaçlarınız nasıl elinizden alındı?
2. Narsistik ihtiyaçlarınızı hangi yollarla karşılamak zorunda kaldınız?
3. Sağlıklı narsistik ihtiyaçlarınızı ortaya çıkarmaya yardımcı olmak için içsel çocuk çalışması yapın (Alıştırma 19).

Alıştırma 75

Savunmaları Kırmak (Yanlış Benlik)



Savunma Mekanizmaları

Temel sorunlardan kurtulmanın önündeki en büyük engel savunma mekanizmalarıdır. Bunlar genellikle biri onları işaret edene kadar şeffaftır. “Bilinç dışında” kilitlenirler. Bu şekilde, üzeri örtüldüğü için utanç, incinme ve acıyla temasımızı kaybederiz. Bu tür şeyler nesiller boyunca devam edebilir. Bradshaw (1987), “Hissetmediğimiz şeyi iyileştiremeyiz!” der. (s. 32). Aşağıdaki savunma mekanizmaları kontrol listesini gözden geçirin ve ardından soruları yanıtlayın.

Savunma Mekanizmaları Kontrol Listesi

İnkâr: Görmek ama gördüğünü kabul etmemek. Duymak, ama olanı inkâr etmek. Gerçekliğin farkında olmak ve fakat acı ve renlere meydan okumak amacıyla kaçınmayı bir savunma olarak kullanmak.

İdealleştirme: Her şeyi “tamamen iyi” veya “tamamen kötü” olarak görme. Kişi bir şeyi tamamen iyi olarak gördüğünde, gerçekliği görmezden gelir ve enerjileri “verilenlere” odaklanır. “Tamamen kötü” olan diğerleri engellenir. “Kötü olan”, onunla yüzleşmek yerine ondan kaçınmak için gerçekten şişirilmiştir.

Bastırma: Bilinçli farkındalıktan bir fikir veya duyguyu saklamak. İki alt türü şunlardır:

Birincil: Bilince ulaşmadan önce frenlemek.

İkincil: Bir zamanlar bilinçli seviyede deneyimlenenleri mevcut farkındalıktan hariç tutma.

Dissosiyasyon: Duygusal sıkıntıdan kaçınmak için karakterde veya kişisel kimlikte (veya duygularda) geçici fakat şiddetli bir değişiklik.

Birincil savunma başarısız olduğunda, ikincil savunmalar kullanılır:

Engelleme: Bir şey yapmak istediğinizde (örneğin; birisini aramak isteyip arayamadığınızda).

Reaksiyon formasyonu: Tüm utanç tetikleyicilerini bilinçten uzak tutmak. Sert davranmak utanç kışkırtır, bu yüzden kibar davranırsınız.

Telafi: Büyülü davranışlar (örneğin; ritüeller) utanca neden olacak duyguları ortadan kaldırmak için kullanılır.

Duyguların izolasyonu: Gerçek acı tecrübeden dikkati dağıtmak için “Seks yapmak istiyorum...” düşüncesinin kullanılması.

Kendine zarar verme: Kendini kötüye kullanma (örneğin; kafa vurma, kesme, törensel mastürbasyon)

Sahte benlik: Bir kez içselleştirildiğinde, artık utanç duygusuna sahip olmazsınız ve bunun ta kendisi olursunuz. Çünkü kendinizi kusurlu ve eksik görürsünüz, kendinize acı çekmeden bakamazsınız. Öyleyse, sahte bir benlik yaratırsınız. “Sahte Benlik”: Jung taraftarları buna persona (maske) derler; Transaksiyonel analiz (TA) buna *uyumlu çocuk* der. Sahte benlik her zaman saklanır, sırlarla doludur; kendini asla tam olarak açıklamamak, kötü kı-sımları iyi göstermek ve güvenlik açıklarını gizlemektir.

Tipik savunma tarzları:

Mükemmeliyetçilik: Örnek, “Yaparak değerliyim.”

Güç ve kontrol çabası: Bu savunma, başkalarını kontrol ederek kullanılır; güç kontrol olarak görülür; başkalarını kontrol etmek için kendinizi güçlü hissetmenizi sağlar, ama aslında bu sahte bir benliktir.

Öfke: Örtbas etme, başkalarını uzak tutma, utancı başkalarına aktarma ve benliği daha sonraki deneyimlere karşı koruma.

Savunma mekanizmaları başkalarına aktarılabilir:

- Kibir, eleştiri yoluyla (örneğin, “Kendimi aşağılanmış hissedersen, bu duyguyu başkalarını eleştirerek bu duyguyu azaltabilirim”) suçlama, yargılama ve hor görme (diğerini reddetme)
- Kibar davranarak gerçek duygusal temastan kaçınma; sahte, gerçek dışı ve gerçekten ilişkiye sınırlar koyma.
- Zorlayıcı davranışlar ve canlandırmalar yoluyla; utanca bağlı olmak, dayanılmaz bir acı içinde olmaktır, bu nedenle ağrıyı gidermeye büyük ihtiyaç vardır. Korkunç duygularınızdan kurtulmak için kendi dışında bir şeye ihtiyacın olduğunu hissedersiniz. Rahatlama kalıpları aşırı yeme, cinsel eylemde bulunma (örneğin mastürbasyon ve fantezi, porno sörfü), ilaç alma vb. içerebilir.

Üzerine düşünmek için sorular

1. Hangi savunma mekanizma(lar)ını tanıyorsunuz? Neden?
2. Bu, hayatınıza nasıl yansdı?
3. Artık bilinçli olduğunuza göre, bu savunmaların üstesinden gelmek için ne gibi planlar yapabilirsiniz?

Alıştırma 76

Çocukluk Rollerinizi Anlama



İşlevsel olmayan ailelerde çocukların üstlendikleri ortak rolleri gözden geçirin:

Kayıp çocuk

- Göz ardı edilen
- İstenmeyen gibi görünen kişi
- Herhangi bir sorun çıkarmadan veya tekneyi sallamadan aileyi dengelemeye çalışan

Vekil eş

- Anne-babanın eşine güven duymaması nedeniyle anne-babanın duygusal bakıcısı olmaya zorlanan çocuk; “duygusal ensest” olarak da adlandırılır.

Küçük ebeveyn

- Bir çocuğun ebeveyni işlevsizse, çocuk kardeşlere ve hatta ebeveyn(ler)e karşı ebeveynlik rolünü üstlenir.
- Bir erkek kardeşin, babaları onları terk ettiği için kardeşine yardım etmek için “küçük ebeveyn” rolünü üstlenmesi bir örnektir.

Kahraman

- Bir çocuk, utanca bağlı bir aileye bir haysiyet duygusu vermek için daha başarılı olur.
- Mükemmel olmaya; “dünyayı kurtarmaya” çalışır.

Korunan

- Herkesin korumaya çalıştığı kişi
- Başkalarına veya diğer sistemlere sevk edilen kişi; Örneğin anne alkolik olduğu ve baba onu “korumak” istediği için yatılı okula gönderilen varlıklı bir çocuk
- İzole edilen çocuk; karanlıktaki
- Hiç kimsenin bir şeyin yanlış olduğunu açıklamadığı, ona her şeyin yolunda olduğunu söyleyen çocuk.

Günah keçisi

- Yoğunluğa ulaştığında, genellikle en hassas olan bu kişi suçlu olur.
- Rolün işlevi, diğerlerinin sorumluluğuna ders vermek için utancı özümsemektir.

Palyaço

- Dikkat çekmek için hareket eder.

Üzerine düşünmek için sorular:

1. Büyürken en çok hangi rollerle bütünleştiniz?
2. Bu, bugün sizi nasıl etkiliyor?
3. Yukarıdaki rollerden hiçbiri size uymuyorsa, benzersiz rolünüzü tanımlayın:

Alıştırma 77

Yas



Aşağıdaki yas tutma ihtiyacının üç alanını gözden geçirin. Yas tutmanız gereken alanları belirleyin. Bunu, yas sürecinde size destek olabilecek biriyle konuşun.

Geçmişteki eşcinsel davranışların yasını tutmak

Geçmişteki eşcinsel davranışlardan vazgeçmek çok zordur, özellikle de bunlar uzun yıllardır meydana geliyorsa. Eski alışkanlıklarınızı bir kez terk ettiğinizde, onlar için üzülmeniz gerekir. Kabul etmelisiniz ki onlar bir zamanlar sizin bir parçanızdı. Dönebileceğinizi düşündüğünüz rahat davranışları durdurmalısınız. Devam edebilmek için onların yasını tutmalısınız. Bir kez özgür olduğunda, geçmiş için üzüntü hissedeceksiniz. Uzun süreli bir ilişkiniz olmuş olabilir ve sonunda gerçekte bunun olmasını amaçlanmadığınıza karar vermiş olabilirsiniz. Eşcinsel çekim için harcadığınız zaman için yas tutabilirsiniz. Başkaları için yarattığınız tüm acılar için yas tutabilirsiniz. Eşcinsel çekimin size verdiği zarar için yas tutabilirsiniz.

Kayıp ebeveynliğin yasını tutmak

Bildiğimiz gibi, ebeveynlerin eşcinsel çekimin gelişiminde rolleri vardır. Babasının sevgisi ve ilgisi elinden alınan bir çocuğun bu kaybın yasını tutması gerekecektir. Herhangi bir kayıpta, yas tutulmalıdır. Elisabeth Kübler-Ross, yas sürecinin aşamalarını belirlemiştir: İnkâr, öfke, pazarlık, depresyon ve kabullenme. Bunlar mutlaka sabit değildir ve değişkendir. Yüzeze çıktıkça

duygular aracılığıyla yönlendirilmeye yardımcı olurlar. Örneğin, babasının kaybı sebebiyle yas tutan bir adam, öfkeye tutunabilir ve kabul aşamasına gelmeden önce birkaç kez üzerinde çalışması gerekebilir. Kabul, son aşamadır ve ulaşılmaya değerdir, çünkü özgürlük ve ışığın olduğu yer orasıdır.

Kayıp çocukluğun yasını tutmak

Eşcinsel çekim ile mücadele eden erkekler arzu edilenden daha az çocukluk geçirmiştir. Ortak tema reddedilmek ve uyum sağlamama duygusudur. Buna genellikle düşmanca sözler, fiziksel, zihinsel, duygusal ve/veya cinsel istismar eşlik eder. Fırsatı elinden alınan bir çocuk oyunda var olmak veya bir grubun parçası olmak için yas tutmak zorundadır. Bir çocuğun gerçek amacı cesur olmaktır. Bu ondan alınmışsa, bu kayıptan kurtulması gerekir.

Yas için bazı pratik adımlar:

Kayıbın yasını tutmak için bir zaman belirleyin.

Kayıp nesneniz için bir mum yakın.

Kayıbınıza bir mektup yazın. Mektubunuzu gömün veya yakın.

Üzüntünüzü ifade edin. Keder çağrıştıran müzik çalın.

Bu kaybı nasıl kabul edeceğinizi ve nasıl devam edeceğinizi gözden geçirin.

Okuma ödevi: Eldredge, J. (2001). *Wild at heart: Discovering the secret of a man's soul*. Nashville: Thomas Nelson Publishers

Alıştırma 78

Ertelemeyi Etiketleme



Eşcinsel çekimle mücadele eden erkekler için iyileşmenin önündeki engellerden biri kendilerini yenilgiye uğratan ertelemedir. Birçok insan gerçekten ciddi bir sorun olan çok büyük sonuçlar doğurabilen erteleme hakkında şaka yapar. Psikolog Dr. William Backus, kitabı, Finding the Freedom of Self Control, erteleme için bazı ortak rasyonelizasyonları listeler.

Dr. Backus tarafından verilen listeyi inceleyin ve iyileşme süreciniz söz konusu olduğunda bunlardan herhangi birinin sizin için geçerli olup olmadığına bakın. Eğer öyleyse, bir eylem planı geliştirin ve bu rasyonelleştirmeye meydan okuyun.

Kontrol listesi

- Çok meşgulüm.
- Yapacak çok işim var.
- Önce ne yapacağımı bilmiyorum.
- Zamanım yok.
- Bunu iyi yapamam, bu yüzden hiç yapmayacağım.
- Nasıl olduğunu bilmiyorum.
- Hoşuma gitmeyen bir şey yapacak havamda değilim.
- Çok yorgunum.
- Bunu yapmaktan bıktım.

___ Bunun için uğraşmak çok önemsiz – diğer şeyler daha önemli.

___ Buna başlamadan önce başka şeyler yapmalıyım.

Üzerine düşünmek ve işlemek için sorular

1. Hangisini/hangileri ile kendinizi tanımlarsınız?
2. Ertelemeyi yenmek için ne gibi planlar yapabilirsiniz?

Eylem planı

Alıştırma 79

Annemiz Tarafından Bunaltıldığınızı Hissettiniz mi?



Bunaltılmış Erkek Evlat Testi

Aşağıdaki soruları tamamlayın ve bunun sizin için geçmiş ve şimdiki hali için nasıl geçerli olduğuna karar verin. Şimdi bir yetişkinse, bunu geçmiş terimlerle düşünebilirsiniz. Ardından anketi mevcut terimlerle yapın ve bu ikisini karşılaştırın.

Geçerli olan her soruya karşılık gelen sayıyı daire içine alın.

CEVAP ANAHTARI: 0 = geçerli değil, 1 = bazen, 2 = hemen hemen her zaman

Seçiniz	Soru
0 1 2	Beni büyütmede başrolü annem üstleniyor (ya da üstlendi).
0 1 2	Annemi dinlemediğimde canım acıyor.
0 1 2	Annem dışarıda olmaktansa beni evde tutmayı tercih eder, bu şekilde ne yaptığımı bilir.
0 1 2	Annem beni ruh eşi olarak görüyor.
0 1 2	Annem onun tavsiyesini almayacağımdan korkuyor.
0 1 2	Geç kaldığımda nerede olduğumu sorar.
0 1 2	Annemin yardımına ihtiyacı olduğunu hissediyorum.
0 1 2	Annem benimle ilgili planları değiştiğinde bozulur veya üzülür.
0 1 2	Biri bana yanlış yaparsa, annemin ilk içgüdüüsü beni savunmak olur.
0 1 2	Annem duygularımı çok kolay incitebilir.
0 1 2	Annemi eleştirdiğimde kendini suçlu veya üzgün hisseder.
0 1 2	Annem bensiz yaşayamayacağını düşünür.
0 1 2	Annemin bana fazla bağımlı olduğunu hissediyorum.
0 1 2	Annem konu flört/evlilik olduğunda yanlış kararlar verebileceğimi düşünüyor.
0 1 2	Annem benim için endişeleniyor.
0 1 2	Annemin benim için flört/evlilik hakkında güçlü fikirleri vardır.
0 1 2	Annem benim için bahaneler üretir.
0 1 2	Annemi sık sık ziyaret ettiğimde kendini güvende hisseder.
0 1 2	Keşke annem beni rahat bıraksa.
0 1 2	Anneme kendimi rahatsız edici derecede yakın hissediyorum.

Şimdi puanları toplayın ve aşağıdaki kılavuzu kullanın.

0 ila 7

Büyük olasılıkla dengeli birisiniz. Anneniz özgürce düşünmenize ve erkekler için geçerli olan riskleri almanıza izin verdi. Hayattaki erkeksi çabalarınızda bağımsız ve rahat olmanız için sizinle aşırı bağlanmamaya dikkat etti.

8 ila 19

Boğulma riskiniz var. Erkekliğinizi gerçekleştirmek için daha fazla alana ihtiyacınız var. Sorunlar olabilir ki zaten bu sorunlar nedeniyle ortaya çıktılar. Annenizin müdahalesi, eğer hızlıca çözülmese, sorunlara neden olabilir.

20+

Kesinlikle bunaltılmışsınız. Acil yardıma ihtiyacınız var. Acil sınırlar belirlemelisiniz.

Üzerine düşünmek için sorular

1. Puanlarınız geçmişten günümüze nasıl farklılık gösteriyor?
2. Boğucu etkiyi hafifletmek için belirlemeniz gereken bazı sınırlar nelerdir? (Ayrıca bkz. Örneğin; Alıştırma 10)

Son Alıştırma

Değişimin Şampiyonu Olun



Büyüme ve değişimle yüzleştikten sonra manevi olarak borcunuzu ödemek isteyeceksiniz. Bu alıştırmada kendiniz için kazandığınızı başkalarına geri vermenin yollarını düşüneceksiniz.

Bazı fikirler şunlardır:

Sevinç içinde avazınız çıktığı kadar bağırın!

Bir destek grubu başlatın.

Akl hocası olun.

Değişime yardımcı olun ve savunan gruplara yardım edin.

Hikâyenizi bireysel veya herhangi bir boyuttaki hedef kitleyle paylaşın.

Erkeklerin yaşantısal bir hafta sonunda gönüllü olun.

Hikâyenizi yazın ve paylaşın.

Daha güçlü bir topluluk oluşturmak için başkalarıyla ortak olun.

Başkalarını cesaretlendirin.

Köprüler, otoyollar inşa edin ve gökyüzüne ulaşın!

“Bir adamın rüyası, başka bir adamın gerçekliği olacak.”

Anonim

Değişmiş



Değişmeseydim...
O zaman nerede... nerede zincirlerim?
Değişmeseydim... nerede iğnesi ölümün?
Eğer değiştirmeseydim hiçbir şeyi, ...
Olmazdım burada, evet, ama orada ...
O pis, kokuşmuş, kirli şehirde,
Sadece ve sadece acınacak ruhumla ...
Değişmeseydim!
“Seni seviyorum” diyemezdim.
... yapamazdım da.
... Eğer değişmeseydim,
anlatamazdım ...
ne demek olduğunu acının
acının...
Değişmeseydim eğer,
O zaman nerede?
Nerede zincirlerim?

J. E. Phelan

Bibliyografya ve Önerilen Okumalar



- Bly, R. (1992). *Iron John: A Book About Men*. NY: Vintage.
- Bradshaw, J. (1987). *Healing the Shame That Binds You*. FL: Health Communications.
- _____. (1992). *Home Coming: Reclaiming and Championing Your Inner Child*. NY: Bantam Doubleday Dell.
- Burns, D (1989). “*The Feeling Good Handbook*” and “*Ten Days to Self Esteem*.” (1993). NY: Quill/HarperCollins.
- Backus, W. (1987). “*Finding the Freedom of Self Control*.” Minneapolis: Bethany House.
- Byrd, A. D. (1995). *Will Power Is Not Enough: Why We Don't Succeed at Change*. Salt Lake City: Deseret Books.
- Greenberger, D & Padesky, C. A. (1995). *Mind over Mood*. NY: Guilford Press.
- Capacchione, L. (1991). *Recovery of Your Inner Child*. NY: Fireside Books.
- Cohen, R. (2002). *Coming Out Straight: Understanding and Healing Homosexuality*. VA: Oakhill Press.
- _____. (1997). *Healing Your Inner Child Memory Healing*. CD/Tape. Bowie, MD: International Healing Foundation. www.comingoutstraight.com
- Cominski, A. (1989). *Pursuing Sexual Wholeness*. Lake Mary, FL: Creation House.
- Eldredge, J. (2001). *Wild at Heart: Discovering the Secret of A Man's Soul*. Nashville: Thomas Nelson Publishers
- Fossum, M. A. & Mason, M. J. (1986). *Facing Shame: Families in Recovery*. NY: W. W. Norton.
- Harvey, J. (1996). *The Truth about Homosexuality: A Cry of the Faithful*. San Francisco: Ignatius Press.
- Miller, A. (1996). *The Drama of the Gifted Child: the Search for the True Self*. NY: Basic Books.

- Nicolosi, J. (1993). *Reparative Healing of Male Homosexuality: A New Clinical Approach*. Northvale, NJ: Jason Aaronson.
- _____. (1997). *Healing Homosexuality: Case Stories of Reparative Therapy*. Northvale, NJ: Jason Aaronson.
- _____. (2009). *Shame and Attachment Loss: The Practical Work of Reparative Therapy*. Downers Grove, IL: IVP Academic.
- Nicososi, J. & Nicolosi, L. A. (2002). *A Parent's Guide to Preventing Homosexuality*. Downers Grove, IL: InterVarsity Press.
- Socarides, C. W. (1995). *Homosexuality: A Freedom Too Far*. Phoenix: Adam Margrave Books.
- van den Aardweg, G. J. M. (1997). *The Battle for Normality: A Guide for Self-Therapy for Homosexuality*. San Francisco: Ignatius Press.
- Weiser, J. (1993). *Phototherapy Techniques: Exploring the Secrets of Personal Snapshots and Family Albums*. San Francisco: Jossey-Bass

EK A

Kaynak Listesi



Eşcinsel çekim için yardım veren organizasyonlar:

POSITIVE ALTERNATIVES TO HOMOSEXUALITY (PATH)
kâr amacı gütmeyen, istenmeyen eşcinsel çekime sahip insanlara yardım eden kuruluşlar koalisyonudur. Bu kuruluşların bir listesi için www.pathinfo.org'a bakınız.

Yayınlar, bilgi, sesli ve görsel kaynaklar:

www.shop.pilgrimageresources.com

EK B

Duygu Listesi



Terk edilmiş	Hayran	Tahrik olmuş	Kızgın
Utangaç	Yaslı	Rahatsız edilmiş	Dolandırılmış
Kendine güvenen	Cesur	Eleştirel	Tehlikeli
Moralsiz	Baskıcı	Uysal	Cazip
Suistimal edilmiş	Hayran olunmuş	Uyumlu	Acılı
Hırpalanmış	İhanete uğramış	Cesur	Duygusuz
Şaşkın	Kibar	Eleştirel	Cesur
Sıkıntılı	Mahkum olmuş	Sevinçli	Saygıdeğer
Canı acıyan	Maceracı	Agresif	Sinirli
Dövülmüş	Şaşkın	Nefessiz kalmış	Sakin
Düşünceli	Utangaç	Ezik	Ölü gibi
Güvensiz	Şüpheli	Utanmış	Sinirli
Kabul edilmiş	Sevecen	Canlı	Endişeli
Güzel	Suçlu	Enerjik	Yetenekli
Tüketilmiş	Yıpranmış	Ezilmiş	Aldatılmış
Güvensiz	Dehşete düşmüş	Güçlendirilmiş	Heyecanlı
Suçlanmış	Suçlayıcı	Yalnız	Büyülenmiş
Çatışmalı	Huysuz	Kırılmış	Aldatıcı
Memnun	Hevesli	Sevimli	Neşeli
Rahatsız Edilmiş	Yabancı	Boş	Kayıtsız
Aşağılanmış		Çekici	Kaygısız
Küçümsenmiş			Savunmacı
			Korunmasız

Kabul edici	Bağlı	Meraklı	Pişman
Onaylanmış	Çılgın	Öfkeli	Dikkatli
Peşinden koşulan	Kendinden geçmiş Uzak	Şaşkın	Hassas
Depresif	Sıkılmış	Kendinden geçmiş	Yalancı
Kuvvetli	Yaratıcı	Eğlenmiş	Takdir edilmiş
Tartışmacı	Sinirli	Yük gibi	Dikkatsiz
Aldatılan	Bağlı	Lanet	Memnun
Yoksun	Yakın	Hevesli	Büyülenmiş
Affedilmiş	Umutsuz	Sinirli	Minnettar
Cinsel olarak uyandırılmış	Sinirli	Olumlu	Sevecen
Neşeli	Saldırıya uğramış Umutsuz	Bencil	Aşağılanmış
Terkedilmiş	Dolmuş	Minnettar	Vahşi
Özgür	Özenli	Güçsüz	Endişeli
Şaşırmış	Rahat	Kopmuş	Tedbirli
Çocuksu	Yenilgiye uğramış Komik	Açgözlü	Moralsiz
Çekici	Çekici	Yalıtılmış	Budala
İddialı	Avunmuş	Duygusal	Uygun
Boğulmuş	Farklı	Kederli	Emin
Arzu edilen	Öfkeli	Kıskanç	Bağımlı
Korkmuş	Bilinçli	Değerli	Mecbur
Cömert	Yetkin	Seksi	Huysuz
Dehşet içinde	Kirli	Acımasız	Yalnız
Rekabetçi	Tamamlanmış	Gergin	Utangaç
Büyüsü bozulmuş	Yeminli	Baskı altında Paramparça	Sert
Nazik	İlgisiz	Nahoş	Gevşek
Cezbedilmiş	Sersem	Neşeli	Duru
Şikayetçi	Sorumsuz	Şaşırmış	Hastalanmış
İğrenç	Memnun	Huysuz	Kayıp
Samimi		Enerji dolu	Aptal
Yardımsaver			Sorunlu

Şanslı	Farkındalıklı	Gururlu	Sevgi dolu
Gasp edilmiş	Aptal	Umutlu	Kavgacı
Akıllı	Kendini be- ğenmiş	Sefil	Samimi
Çaresiz	Bedhah	Reddedilmiş	Sağlıklı
Şehvetli	Gerçekçi	Katı	Sessiz
Ezilmiş	Sinsi	Yanlıı anlaşılmı- mış	Batmış
Sıkkin	Bomboı	Gençleşmiş	Düşmanca
Tereddütlü	Kötü amaçlı	Dehşete kapıl- mış	Suratsız
Deli	Yenilenmiş	Reddedilmiş	Aıağılanmış
Büyüleyici	Dolandırılmış	Üzgün	Özel
Püskürtülmüş	Dürüst	Kin dolu	Acele içinde
Açlıktan ölmek üzere	Ortalama	Yaramaz	Gizemli
Büyümemiş	Görmezden gelinmiş	Kötü hatırla- nan	Olağanüstü
Küskün	İtici	Çok kızgın	Cahil
Sabırsız	Güçlü	Susturulmuş	Güzel
Dirençli	Etkilenmiş	Tamamlanma- mış	Mahvolmuş
Uyarılmış	Açık	Kontrolsüz	İtaatkar
Önemli	Bastırılmış	Huzursuz	Samimiyetsiz
Takıntılı	İnatçı	Sersemlemiş	Şımartılmış
Sorumlu	Beceriksiz	Bağımsız	Güvende
İktidarsız	Saygın	Üstesinden gelmiş	Güvensiz
Rahatsız	Sıkışmış	Salak gibi	Çok memnun
Duyarlı	Algısal	Karmaşık	Çürük
İzole	Güven içinde	Kabul edile- mez	Masum
Panik	Öfkeli	Zayıf	Aıırı güçlü
Doygun	Sarhoı	Gıdıklanmış	Eziyet edilmiş
Kendinden emin	Harika	Ulaşılmaz	Anlayışlı
İlham almış	Mantıksız		Onaylanmış
Felçli	Baştan çıkarıcı		Arzu dolu
Şirin			İşkence gör- müş
			İstenmeyen

Aşağılanmış	Hoş	Gergin	Muzaffer
Paranoyak	Benmerkezci	Kırbaçlanmış	Harika
Sempatik	Yorgun	Habersiz	Kapana kısılmış
Kusurlu	Yararsız	Kullanılmış	Nankör
Barişçıl	Hoşgörülü	Ürkek	Sınırları ihlal edilmiş
Ağlamaklı	Kontrol altında	Belirsiz	Endişeli
Hoşgörüsüz	Değersiz	Faydalı	Muazzam
Dalgın	İstekli	Güvenilir	Şiddetli
Layık	Sıcak	Etkilenmeyen	
Kandırılmış	Çirkin	Savunmasız	
Mutsuz	Kararsız	Güvensiz	
Şehvetli	İhtiyatlı		

EK C

Etkinlik Listesi



- Yeni biriyle tanışmak
- Konsere gitmek
- Beyzbol veya softbol oynamak
- Geziler veya tatiller planlamak
- Kendiniz için bir şeyler satın almak
- Sahilde olmak
- Sanat eseri yapmak (resim, heykel, çizim, film yapımı vb.)
- Dağ tırmanışı veya dağcılık yapmak
- Kutsal Yazıları veya diğer kutsal eserleri okumak
- Golf oynamak
- Askeri faaliyetlerde yer almak
- Odanızı veya evinizi yeniden düzenlemek veya yeniden dekore etmek
- Bir spor etkinliğine gitmek
- “Nasıl Yapılır?” kitabını veya makalesini okumak
- Yarışlara gitmek (at, araba, tekne vb.)
- Hikayeler, romanlar, kurgu olmayan şiirler veya oyunlar okumak
- Derslere gitmek veya konuşmacıları dinlemek

- Bir şarkı veya müzik üretmek veya düzenlemek
- Tekne gezintisi (kano, motorlu tekne, yelken vb.)
- Antikaların restorasyonu, mobilyaların yenilenmesi vb.
- TV izleme
- Kamp yapmak
- Siyasetle uğraşmak
- Makinelerle çalışmak (arabalar, bisikletler, motosikletler, traktörler vb.)
- Gelecek için hayal kurmak
- Oyun kağıtları oynamak
- Zor bir görevi tamamlamak
- Bir problemi, bulmacayı vb. çözmek.
- Düğünlerde, vaftizlerde vb. olmak.
- Arkadaşlarınızla veya iş arkadaşlarınızla öğle yemeği yemek
- Tenis oynamak
- Uzun mesafelere yolculuk yapmak
- Ağaç işleri, marangozluk yapmak
- Öykü, roman, oyun veya şiir yazmak
- Hayvanlarla birlikte olmak
- Keşfetmek (bilinen rotalardan uzaklaşmak, mağaracılık vb.)
- Açık ve net bir konuşma yapmak
- Bir grupta şarkı söylemek
- Kilise işlerine bakmak (topluluklar, sınıflar, çarşılar vb.)
- Yabancı dil öğrenmek
- Hizmet, yurttaşlık veya sosyal kulüp toplantılarına gitmek
- Bir iş toplantısına veya kongreye gitmek

- Bir müzik aleti çalmak
- Atıştırma hazırlamak
- Kar kayağı yapmak
- Yardım etmek
- Arkadaşlarla olmak
- Kişisel bir sorunu çözmek
- Başka bir şehirde olmak
- Duş almak
- Kendi kendine şarkı söylemek
- Satmak veya dağıtmak için yiyecek veya el işi yapmak
- Bilardo oynamak
- Çocuklarla oynamak
- Satranç veya dama oynamak
- Zanaat işleri yapmak (çömlekçilik, takı, deri, boncuk, dokuma vb.)
- Tasarım veya taslak hazırlamak
- Hasta, kapalı veya başı belada olan insanları ziyaret etmek
- Bir toplantıda popüler olmak
- Vahşi hayvanları izlemek
- Orijinal bir fikre sahip olmak
- Bahçe işleri, çevre düzenlemesi veya çiçek işleri yapmak
- Makaleleri veya teknik akademik veya profesyonel literatürü okumak
- Yeni kıyafetler giymek
- Motosiklet sürmek
- Sadece oturmak ve düşünmek
- Ailenize veya arkadaşlarınıza iyi şeyler olduğunu görmek

- Bir panayıra, karnavala, sirke, hayvanat bahçesine veya eğlence parkına gitmek
- Felsefe veya din hakkında konuşmak
- Bir şeyi planlamak veya organize etmek
- Doğanın seslerini dinlemek
- Flört vb. yapmak
- Canlı bir konuşma yapmak
- Arkadaşlarınızın ziyarete gelmesi
- Bir spor müsabakasında oynamak
- Birbirinden hoşlanacağını düşündüğünüz insanları tanıştırmak
- Hediye vermek
- Okula veya hükümet toplantılarına, mahkeme oturumlarına vb. gitmek
- Güvenli kişilerle/uzmanlarla masaj veya sırt masajı yaptırmak
- Mektup, kart veya not almak
- Gökyüzünü, bulutları veya bir fırtınayı izlemek
- Gezilere çıkmak (parka, pikniğe, barbeküye vb.)
- Basketbol oynamak
- Aileniz için bir şeyler satın almak
- Fotoğrafçılık
- Konuşma veya ders vermek
- Harita okumak
- Doğal nesnelerin (yabani yiyecekler veya meyveler, kayalar, dalgaların karaya attığı odun vb.)
- Finansman üzerinde çalışmak
- Birine yardım etmek

- Dağlarda olmak
- Bir işte yükselmek (terfi edilmek, zam yapılmak veya daha iyi bir iş teklif edilmek; bir işe kabul edilmek; daha iyi okul vb.)
- Şakalar duymak
- Yeni biriyle tanışmak
- Bir canlandırma, gösteriye gitmek
- Güzel manzara görmek
- Lezzetli yemek yemek
- Sağlığınıza iyileştirmek (dişlerinizi düzeltmek, yeni gözlük takmak, diyetinizi değiştirmek vb.)
- Güreş veya boks yapmak
- Avcılık veya atış yapmak
- Bir müzik grubunda çalmak
- Doğa yürüyüşü yapmak
- Bir müzeye veya sergiye gitmek
- Yazılar, denemeler, makaleler, raporlar, notlar vb. bir işi iyi yapmak
- Balık tutmak
- Bir şeyi ödünç vermek
- Sağlık kulübüne, sauna banyosuna vb. gitmek
- Yeni bir şey yapmayı öğrenmek
- Bir “arabaya servis”e gitmek (Dairy Queen, McDonalds, vb.)
- Binicilik yapmak
- Sosyal, politik veya çevresel koşulları protesto etmek
- Destekleyici bir kişiyle telefonda konuşmak
- Çim sporları yapmak (badminton, kroket, disk iteleme, at nalı vb.)

- Okul toplantılarına, mezunlar toplantılarına vb. katılmak
- Ünlüleri görmek
- Sinemaya gitmek
- Zamanınızı bütçelemek
- Yemek pişirmek
- Hayran olduğunuz insanlar tarafından övülmek
- Tanrı'nın varlığını hayatınızda hissetmek
- Kendi yolunuzda bir proje yapmak
- Evin etrafında “garip işler” yapmak
- Size ihtiyaç duyulduğunuzun söylenmesi
- Bir aile toplantısında veya bir araya gelmek
- Parti vermek veya bir araya gelmek
- Birine koçluk yapmak
- Bir çiçek veya bitki görmek veya koklamak
- Hatırlamak, eski zamanlardan bahsetmek
- Sabah erken kalkmak
- Huzur ve sessizliğe sahip olmak
- Deneyler veya diğer bilimsel çalışmalar yapmak
- Arkadaş ziyareti yapmak
- Günlük yazmak
- Futbol oynamak
- Dua etmek
- Meditasyon yapmak veya yoga yapmak
- İnsanlara iyilik yapmak
- İnsanlarla işte veya sınıfta konuşmak
- Rahat olmak

- Yardımınızın veya tavsiyenizin istenmesi
- Başkalarının sorunlarını düşünmek
- Masa oyunları oynamak (Tekel, Scrabble vb.)
- Geceleri mışıl mışıl uyumak
- Dış mekanda ağır işler yapmak (odun kesme veya doğrama, arazi temizleme, çiftlik işleri vb.)
- Gazete okumak
- Kar motosikleti veya kum arabası sürmek
- Bir karşılaşma, terapi veya “rap” grubunda olmak
- Geceleri rüya görmek
- Masa tenisi oynamak
- Diş fırçalamak
- Yüzmek
- Koşmak veya jimnastik, fitness veya saha egzersizi yapmak
- Yalınayak yürümek
- Frizbi oynamak veya yakalamak
- Ev işi yapmak veya çamaşır yıkamak; temizlik işleri yapmak
- Müzik dinlemek
- İlginç bir konuyu tartışmak
- Örgü, tığ işi, nakış veya süslü iğne işi yapmak
- Eğlenceli insanlarla olmak
- Berbere gitmek
- Evde misafir ağırlamak
- Dergi okumak
- Geç uyumak
- Yeni bir projeye başlamak

- İnatçı olmak
- Kütüphaneye gitmek
- Futbol, ragbi, hokey, lakros vb. oynamak
- Yeni veya özel bir yemek hazırlamak
- Kuş gözlemciliği yapmak
- Alışveriş yapmak
- İnsanları izlemek
- Ateş yakmak veya izlemek
- Bir tartışmayı kazanmak
- Bir şey satmak veya ticaret yapmak
- Bir projeyi veya görevi bitirmek
- Eşyaları tamir etmek
- Başkalarıyla ekip olarak çalışmak
- Bisiklet sürmek
- Mutlu insanlarla birlikte olmak
- Parti oyunları oynamak
- Mektup, kart veya not yazmak
- Politika veya halkla ilişkiler hakkında konuşmak
- Yardım veya tavsiye istemek
- Ziyafetlere, öğle yemeklerine, gitmek
- Hobiler veya özel ilgi alanları hakkında konuşmak
- İnsanlara gülümsemek
- Kum, dere, çimen vb. oynamak.
- Diğer insanlar hakkında konuşmak
- Eşinizle birlikte olmak
- Evcil hayvanlarla oynamak

- Alan gezilerine, doğa yürüyüşlerine vb. gitmek
- Birine sevginizi anlatmak
- Ev bitkilerinin bakımını yapmak
- Arkadaşlarla kahve, çay, kola vb. içmek
- Yürüyüş yapmak
- Bir şeyler toplamak
- Hentbol, paddleball, squash vb. oynamak.
- Bir oyuna gitmek
- Ölen bir arkadaşı veya sevilen birini hatırlamak, Mezarlığı ziyaret etmek
- Sahili gezmek
- İltifat edilmek veya bir şeyi iyi yaptığının söylenmesi
- Yıldızlara veya aya bakmak
- Atıştırma yemek
- Aile üyelerinin veya arkadaşlarınızın onlarla gurur duymanızı sağlayan bir şey yapması
- Çocuklarınızla birlikte olmak
- Müzayedelere, garaj satışlarına vb. gitmek
- İlginç bir soru düşünmek
- Gönüllü çalışma yapmak, toplum hizmeti projelerinde çalışmak
- Su kayağı, sörf, tüplü dalış
- Koçluk yapmak
- Birini savunmak veya korumak; dolandırıcılığı veya kötüye kullanımı durdurmak
- İyi bir vaaz dinlemek
- Bir yarışma kazanmak

- Yeni bir arkadaş edinmek
- İş veya okul hakkında konuşmak
- Çizgi film veya çizgi roman okumak
- Bir şey ödünç almak
- Bir grupla seyahat etmek
- Eski arkadaşları görmek
- Birine bir şey öğretmek
- Seyahat etmek
- Ofis partilerine veya departman toplantılarına gitmek
- Bir konsere, operaya veya baleye katılmak

EK D

İletişim: Konuşmacı-Dinleyici Kontrol Listesi



1. “Ben” ifadelerini kullanın.
2. Duygular ve endişeler hakkında kısa, net ifadelerle konuşun.
3. Başka sözcüklerle ifade ettikten sonra durun, anlamaya çalışın.
4. Konuşmacıyı doğru bir şekilde ifade ettiğinde övün ve ne zaman açıkladığını açıklamasını isteyin.
5. Her birkaç ifadede diğerine söz verin.
6. Sözü alana kadar fikirleri kendinize saklayın.
7. Doğrulamayı ve iltifatları sıklıkla kullanın.
8. Örnekler veya ayrıntılar isteyin.
9. Konuşmacıdan ifadelerini nitelendirmesini istemekten korkmayın.
10. Eğer gerginseniz veya duygusalsanız, sakinleşin ve konuya geri dönün.

EK E

Cinsel Bağımlılık Tarama Testi



Aşağıdaki soruları evet ya da hayır olarak cevaplayınız.

1. Cinsel davranışınızın anormal olduğunu düşünüyor musunuz?
2. Çocukken veya ergenken cinsel istismara uğradınız mı?
3. İnsanların cinsel aktivitelerinizi öğrenmesinden hiç endişe ettiniz mi?
4. Bazı cinsel davranışlarınızı başkalarından gizlemek zorunda mısınız?
5. Cinsel aktiviteniz aile hayatınızı etkiledi mi?
6. Cinsel düşüncelerinizin ve/veya davranışlarınızın sizden daha güçlü olduğundan endişeleniyor musunuz?
7. Cinsel davranışınız değerlerinizle tutarsız mı?
8. Cinsel aktivite sırasında hayal kurmayı gerekli buluyor musunuz?
9. Cinsel ilişkiyi daha fazla veya daha az istediğinizi düşünüyor musunuz?
10. Cinsel aktivitelere harçayabileceğinizden daha fazla para harcıyor musunuz?
11. Cinsel ilişki arayışınız eşinizle veya başka biriyle normal cinsel ilişkilerinizi etkiliyor mu?
12. Reşit olmayanlarla cinsel ilişki yaşadınız mı?

13. Hiç cinsel davranışınızdan dolayı kendinizi kötü hissettiniz mi veya bundan rahatsız oldunuz mu?
14. Cinsel partneriniz sizinle belirli cinsel aktivitelere katılmayı reddediyor mu?
15. Cinsel düşünceleriniz/davranışlarınız ruhsal veya dini yaşamınızı etkiliyor mu?
16. Kendinizi dergilerde veya televizyonda cinsel açıdan tahrik edici makaleler ararken buluyor musunuz?
17. Daha önce hiç uygunsuz cinsel davranışı durdurmayı denediniz mi?
18. Hiç kendinize/bir başkasına cinsel davranışlarınızı değiştireceğinize dair söz verdiniz mi?
19. Bu sözleri bozdunuz mu?
20. Cinsel davranışınızda yanlış bulduğunuz bir durumu durdurmayı defalarca denediniz mi?
21. Cinsel davranışlarınız nedeniyle hiç tutuklandınız mı veya yasal sorunlar yaşama riskiyle karşı karşıya kaldınız mı?
22. Pornografik dergiler okuyor veya pornografik filmler izliyor musunuz?
23. Cinsel kompulsiyonlarınıza teslim olmamak ister miydiniz?
24. Cinsel aktiviteleriniz nedeniyle (fiziksel veya duygusal olarak) kimse inciniyor mu?
25. Cinsel ilişki arayışınız daha zorlayıcı hale geldi mi?
26. Risk altında mısınız veya cinsel yolla bulaşan bir hastalık için test veya tedavi gördünüz mü?
27. Cinsel ilişki arzunuz sizi insanlarla birlikte olmaya, bir şeyler yapmaya veya genellikle tercih etmeyeceğiniz yerlere gitmeye itti mi?
28. Bu kadar güçlü cinsel dürtülerinizin olmamasını ister miydiniz?

29. Cinsel aktiviteleriniz kendinize veya bir başkasına taciz edici düzeyde mi?
30. Uygunsuz olduğunu bildiğiniz halde cinsel davranışlarınızı durdurmakta zorlanıyor musunuz?
31. Cinsel bağımlılık davranışlarının “Dört Seviyesinden” herhangi birini uyguluyor musunuz?
32. Cinsellik, sorunlarınızdan, sıkıntılarınızdan veya acılarınızdan kaçmanın bir yolu oldu mu?
33. Hiç hoşlanmadığınız cinsel davranışlar için yardım istediniz mi?
34. Dışardaki cinsellikten vazgeçememeniz nedeniyle hayatınızdaki önemli bir ilişki sona erdi mi?
35. Sadakat standardınız var mı? Biri kendiniz, diğeri eşiniz için?
36. Cinsel davranışınız sizi hiç endişeli, depresif veya intihara meyilli hissettirdi mi?
37. Ebeveynleriniz cinsel davranışlarla ilgili sorun yaşadı mı?
38. Cinsel fantezilerde ne kadar zaman harcadığınızı konusunda endişeli misiniz?
39. Sizin için önemli olan kişilerden cinsel aktiviteleriniz hakkında sır saklar mısınız?
40. Aileniz, arkadaşlarınız veya eşiniz cinsel aktiviteleriniz yüzünden acı çekti mi?
41. Cinsel fantezileriniz veya aktiviteleriniz ilişkilerinizi etkiliyor mu?
42. Yasadışı bir cinsel aktiviteye girerseniz, evlilik içi cinsel ilişkiye girememe durumunuz ortadan kalkar mı?
43. Cinsel davranışınız sizi korkutuyor veya garip hissettiriyor mu?
44. Aynı düzeyde heyecan yaşamanız için daha fazla çeşitlilik veya cinsel aktivite sıklığı gerekiyor mu?

45. Cinsel yeteneklerinizin başka birine sunmanız gereken en önemli nitelikler olduğunu düşünüyor musunuz?
46. Cinsel düşünceleriniz/davranışlarınız dindar olmayı hak etmediğinize inanmanıza neden oluyor mu?
47. Sevdiğiniz birine cinsel davranışlarınız hakkında yalan söylemek zorunda kaldınız mı?
48. Başka biriyle cinsel ilişkiye girmek için tehdit veya vaatlerde bulunuyor musunuz?
49. Yeterince cinsellik ve/veya sadece doğru cinsel ilişki partneri/partnerleri olsaydı mutlu olacağınızı düşünüyor musunuz?
50. Bazen, belirli cinsel düşüncelere sahip olan veya belirli davranışlarda bulunan tek kişi olduğunuzu düşünüyor musunuz?
51. Ne zaman, nasıl veya kiminle cinsel ilişkiye gireceğinize dair kurallar koyar, sonra onları bozar mısınız?
52. Cinsellik arayışınız kendi refahınızı tehlikeye atıyor mu?

Toplam evet yanıtı sayısı:

Puan Aralığı	Bağımlı Değil	Bağımlı
0-4	%89.3	%10.7
5-8	%89.3	%10.4
9-12	%7.2	%22.8
13+	%3.5	%96.5

EK F



Not: Sorular yalnızca Kinsey ölçeğini ve daha önceki baskılardan bir değişiklik olan Klein Grid'i içerir.

- a. Kinsey Ölçeği: Başlangıçta ve her 6 ayda bir tamamlayın.
- b. Klein Tablosu: Başlangıçta ve her 6 ayda bir tamamlayın.

Kinsey Ölçeği

Cinsel Davranış Ölçeği (Cinsel olarak aktif değilseniz, bunu davranışlar yerine düşünceleriniz/fantezileriniz için uygulayın.)

- _____ 0 – Sadece heteroseksüel davranış
- _____ 1 – Ağırlıklı olarak heteroseksüel davranış, tesadüfi eşcinsel davranış
- _____ 2 – Tesadüfi eşcinsel davranıştan çok, ağırlıklı olarak heteroseksüel davranış
- _____ 3 – Eşit heteroseksüel davranış ve eşcinsel davranış
- _____ 4 – Ağırlıklı olarak eşcinsel davranış, ancak tesadüfi heteroseksüel davranıştan daha fazlası
- _____ 5 – Ağırlıklı olarak eşcinsel davranış, yalnızca tesadüfi heteroseksüel davranış
- _____ 6 – Sadece eşcinsel davranış

Klein Cinsel Yönelim Ölçeği

Kendi cinsel yöneliminizi keşfetmek istiyorsanız, burada Fritz Klein ve diğerleri tarafından kullanılan basit bir araştırma aracı

var. Bu ölçek, davranışları ve “psikolojik tepkileri” 0’dan 6’ya kadar, sıfırın sadece heteroseksüel ve altının sadece eşcinsel olduğu olan bir ölçekte Kinsey Ölçeği’nin geliştirilmiş halidir.

Klein, cinsel yönelimin “dinamik, çok değişkenli bir süreç” olduğu fikrini test etmek istemiştir ve bu nedenle Klein Cinsel Yönelim Ölçeğini geliştirmiştir. Bireyin cinsel yöneliminin zaman içinde farklılık gösteren cinsel ve cinsel olmayan değişkenlerden oluştuğunu düşünmüştür. Cinsel kimliği doğrudan tanımlayan üç değişken vardır (cazibe, fantezi ve davranış), ki bu üçü, cinsel yönelimin bileşimi için çok önemli kabul edilen yönlerini (duygusal tercih, sosyal tercih ve heteroseksüel veya eşcinsel yaşam tarzı) ve ayrıca kendini tanımlama değişkenini tanımlar.

Bu form, sizin için özel olarak veya başkalarıyla birlikte kullanılabilir. Tablonun ölçekler ve açıklayıcı metinlerle bir kopyasını çıkarabilir ve ardından doldurabilirsiniz. Materyalin sunumunun ardından, bir grup içinde düşünülecek veya keşfedilecek bir dizi şey vardır.

Aşağıdaki metin, Klein makalesini yakından takip etmektedir.

Klein Cinsel Yönelim Tablosu			
Değişken	Geçmiş	Gelecek	İdeal olan
A. Cinsel Çekim			
B. Cinsel Davranış			
C. Cinsel Fanteziler			
D. Duygusal Tercih			
E. Sosyal Tercih			
F. Kendini Tanıma			
G. Eşcinsel/Heteroseksüel Yaşam Biçimi			

1. Ölçek						
Sadece karşı cinsiyet	Çoğunlukla karşı cinsiyet	Kısmen karşı cinsiyet	Her iki cinsiyette eşit derecede	Kısmen eşcinsel	Çoğunlukla eşcinsel	Sadece eşcinsel
1	2	3	4	5	6	7

2. Ölçek						
Sadece hetero	Çoğunlukla hetero	Kısmen hetero	Heteroseksüel/ Eşcinsel	Kısmen eşcinsel	Çoğunlukla eşcinsel	Sadece eşcinsel
1	2	3	4	5	6	7

A. CİNSEL ÇEKİM

Bu ölçekte, hayatınızın üç yönünün her biri için bir tane olmak üzere üç sayı seçeceksiniz: geçmişiniz, bugününüz ve idealiniz. Geçmişinizden başlayarak (bir yıl öncesine kadar), kendinize bu ölçekte nereye uyduğunuzu sorun ve sizi en iyi tanımlayan sayıyı seçin. Bu numarayı A Değişkeni (Cinsel Çekim) satırında “geçmiş” olarak işaretlenmiş ilgili kutuya yazın. Ardından, göz önünde bulundurduğunuz zaman dilimi olarak önceki yılı kullanarak mevcut cinsel çekiminizi tanımlayan bir sayı seçin. Bir dizi için insan için bu aynı sayıdır; diğerleri için durum farklıdır. Bu sayıyı A Değişkeni satırında “mevcut” olarak işaretlenmiş kutuya yazın. Şimdi kendinize bu bir seçim veya irade meselesi olsaydı hangi sayıyı seçerdiniz diye sorun. Doğru veya yanlış sayı olmadığını unutmayın. Bu son sayıyı tabloda Değişken A için İdeal olarak işaretlenmiş kutuya yazmayı bitirdiğinizde, Değişken A için üç kutuyu tamamlamış olmalısınız.

B. CİNSEL DAVRANIŞ

Burada cinsel çekimin aksine gerçek davranışa bakıyoruz. Kiminle cinsel ilişkiye giriyorsunuz? Kendinizi değerlendirmek için ölçeği kullanın. Önceki ölçekte olduğu gibi, geçmiş için bir

sayı seçin, mevcut ve ideal cinsel davranışınız için, ardından sayıları tabloya, bu sefer Değişken B'ye işleyin.

C. CİNSEL FANTAZİLER

Üçüncü değişken cinsel fantezidir. Mastürbasyon sırasında, hayal kurarken, gerçek hayatımızın bir parçası olarak veya tamamen hayal gücümüzde gerçekleşeler de, fanteziler iç görü kazandırır. Kendinizi ölçekte değerlendirin, ardından sayıları tabloya girin.

D. DUYGUSAL TERCİH

Duygularımız, gerçek fiziksel sevgi eylemini tanımlamasa da doğrudan etkiler. Karşı cinsi seviyorsanız ve hoşlanıyorsanız veya duygusal olarak hemcinsinize yakınsanız kendinize sorun. Ölçekte nerede olduğunuzu öğrenin; kendinizi diğer ölçeklerde olduğu gibi değerlendirin. Rakamları tabloya girin.

E. SOSYAL TERCİH

Duygusal tercihle yakından ilişkili olmasına rağmen, sosyal tercih genellikle farklıdır. Sadece kadınları sevebilirsiniz ama sosyal hayatınızın çoğunu erkeklerle geçirebilirsiniz. Bazı insanlar, hepsinden yönelimler sadece hemcinsleriyle sosyalleşirken, diğerleri sadece karşı cinsle sosyalleşir. Terazinin neresindesiniz?" Diğer terazilerde olduğu gibi üç sayı seçin.

F. KENDİNİ TANIMA

Cinsel benlik tanımınız güçlü bir değişkendir çünkü benlik imajı düşüncelerimizi ve eylemlerimizi güçlü bir şekilde etkiler. Bazı durumlarda, bir kişinin şimdiki ve geçmişteki kendi kendini tanımlaması ideallerinden önemli ölçüde farklıdır. Ölçek 2'de üç sayı seçin ve tablodaki sayıları doldurun.

G. EŞCİNSEL/HETEROSEKSÜEL YAŞAM BİÇİMİ

Bazı heteroseksüeller sadece karşı cinsle cinsel ilişkiye girer ama zamanlarının çoğunluğunu eşcinsellerle harcamayı tercih ederler. Öte yandan, eşcinsel veya biseksüel kişiler sadece gey dünyasında, heteroseksüel dünyada veya hatta her iki dünyada da yaşamayı tercih edebilirler. Yaşam tarzı cinsel yönelimin yedinci değişkenidir. Nerede ve kiminle vakit geçirme eğilimindediniz? Diğer ölçeklerde olduğu gibi Ölçek 2'de üç sayı seçin ve bunları tabloya işleyin.

