

Richard Cohen'in Psikolojik Danışman Eğitim Programı beni gerçekten etkiliyor. Hatta, eşcinsel çekimi anlama konusundaki yeni ve net yaklaşımının çığır açıcı olacağına inanıyorum. Terapistlere hitap eden Cohen, kesinlikle vizyonumuzu genişleterek, bireylerin karmaşık içsel yaralarını iyileştirmelerine ve böylece daha mutlu ve daha tatmin edici yaşamlar sürmelerine yardımcı olmak için izlenecek çok net bir yolu izah ediyor. Bu nedenle bu eğitimi kesinlikle tavsiye ediyorum.

**Elena Barrero, Profesör, Psikoloji Bölümü Başkanı,
Universidad Anahuac Meksika Sur**

Psikolojik Danışman Eğitim Programı bana çok yardımcı oldu. Eşcinsel çekimi düzeltmenin birçok yönünü öğrenmek adına yeni ve hoş bir yaklaşımdı. Cohen'in uygulamalı yaklaşımı ve kişilerarası eğitim becerileri, rahat, tehditkar olmayan bir öğrenme ortamı yaratmıştır. Programda elde edilen fırsatlar paha biçilemezdi. Bunu herhangi bir düzeyde olan herkese (deneyimli terapist, yeni psikolojik danışman, psikolojik danışmanlık öğrencisi, din adamı, akıl hocası veya koç) tavsiye ediyorum.

James E. Phelan, PsyD, Lisanslı Klinik Sosyal Hizmet Uzmanı

Günümüzde hiç kimse Richard Cohen'den daha pratik, gerçek yaşam deneyimine sahip değildir. Richard'dan öğrendiğim teknikleri ve fikirleri, danışan ve gruplara yaşam koçluğu yaparken büyük bir başarıyla uyguladım. Onun eğitimi ve akıl hocalığı paha biçilemezdi.

Rich Wyler, Brothers Road'un Kurucusu ve Yöneticisi

Bir Cinsel Yönelim Koçu olarak ilk sertifika eğitimime PATH (Sağlıklı Cinselliğe Olumlu Yaklaşımlar) ile katıldığım için çok şanslıyım. Eğitimin, bu hassas alandaki danışanlarla ilgilenmek için beni tamamen hazırladığını hissediyorum. Kapsamı etraflı, yaklaşımı hassas ve yöntemi ayrıntılı olan bu eğitim, istenmeyen eşcinsel çekim ile mücadele eden kişiye psikolojik danışmanlık yapmanın inceliklerini gösterecektir. Daha fazla terapist bu eğitime aşina oldukça, geleneksel terapötik yaklaşımlarla hayal kırıklığına uğramış eşcinsel çekim ile mücadele eden birçok kişi, kişisel sağlamlığa ve heteroseksüelliğe doğru olan zorlu yolculukta ilerlemek için ihtiyaç duydukları yardımı elde edecektir.

Keith Vennum, MD, CSRC

AY!K
KİTAP



AY!K
KİTAP

PSIKOLOJİK DANIŞMAN EĞİTİM PROGRAMI REHBERİ

Richard Cohen

Eşcinsel Bireylere ve Yakınlarına Yardım Sunanlara Yönelik PSIKOLOJİK DANIŞMAN EĞİTİM PROGRAMI REHBERİ

Richard Cohen



AY!K
KİTAP

Eşcinsel Bireylere ve Yakınlarına Yardım Sunanlara Yönelik

PSİKOLOJİK DANIŞMAN EĞİTİM PROGRAMI REHBERİ

Richard Cohen

Psikoterapist

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

**Eşçinsel Bireylere ve Yakınlarına Yardım Sunanlara Yönelik
PSİKOLOJİK DANIŞMAN EĞİTİM PROGRAMI REHBERİ**

Richard Cohen *Psikoterapist*

Beşinci Baskıdan Çeviri

Çeviren: Mehmet Saraylı

ISBN: 978-605-71741-4-7

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

© Richard Cohen, MA 2008, Beşinci Baskı 2019

Tüm hakları saklıdır. Bu kitabın hiçbir bölümü, yazar ve yayıncının yazılı izni olmadan, fotokopi, kayıt veya bilgi depolama ve erişim sistemleri dahil olmak üzere elektronik veya mekanik herhangi bir şekilde veya herhangi bir yolla çoğaltılamaz veya iletilemez.

Yazar ve yayıncı, yalnızca kendine özel, kişisel ve ticari olmayan kullanım için bu rehberde yer alan bazı materyalleri çoğaltma hakkını sadece bu kılavuzu satın alan kişiye verir.

Bu materyalin yazarı ve yayıncısı, kullanımı için herhangi bir tıbbi talepte bulunmaz. Bu materyalin yürürlükte olan psikoterapinin yerini alması amaçlanmamıştır. Kişisel yardım için lütfen uzman bir psikoterapist veya lisanslı bir cinsel yönelim değişim koçuna başvurun.

Övgüler



Richard Cohen'in Psikolojik Danışman Eğitim Programı beni gerçekten etkiliyor. Hatta, eşcinsel çekimi anlama konusundaki yeni ve net yaklaşımının çığır açıcı olacağına inanıyorum. Terapistlere hitap eden Cohen, kesinlikle vizyonumuzu genişleterek, bireylerin karmaşık içsel yaralarını iyileştirmelerine ve böylece daha mutlu ve daha tatmin edici yaşamlar sürmelerine yardımcı olmak için izlenecek çok net bir yolu izah ediyor. Bu nedenle bu eğitimi kesinlikle tavsiye ediyorum.

Elena Barrero, Profesör
Psikoloji Bölümü Başkanı
Universidad Anahuac Meksika Sur

Psikolojik Danışman Eğitim Programı bana çok yardımcı oldu. Eşcinsel çekimi düzeltmenin birçok yönünü öğrenmek adına yeni ve hoş bir yaklaşımdı. Cohen'in uygulamalı yaklaşımı ve kişilerarası eğitim becerileri, rahat, tehditkar olmayan bir öğrenme ortamı yaratmıştır. Programda elde edilen fırsatlar paha biçilemezdi. Bunu herhangi bir düzeyde olan herkese (deneyimli terapist, yeni psikolojik danışman, psikolojik danışmanlık öğrencisi, din adamı, akıl hocası veya koç) tavsiye ediyorum.

James E. Phelan, Lisanslı Klinik Sosyal Hizmet Uzmanı

Günümüzde hiç kimse Richard Cohen'den daha pratik, gerçek yaşam deneyimine sahip değildir. Richard'dan öğrendiğim teknikleri ve fikirleri, danışan ve gruplara yaşam koçluğu yaparken büyük bir başarıyla uyguladım. Onun eğitimi ve akıl hocalığı paha biçilemezdi.

Rich Wyler
Brothers Road'un Kurucusu ve Yöneticisi

Bir Cinsel Yönelim Koçu olarak ilk sertifika eğitimime PATH (Sağlıklı Cinselliğe Olumlu Yaklaşımlar) ile katıldığım için çok şanslıyım. Eğitimin, bu hassas alandaki danışanlarla ilgilenmek için beni tamamen hazırladığını hissediyorum. Kapsamı etraflı, yaklaşımı hassas ve yöntemi ayrıntılı olan bu eğitim, istenmeyen Eşcinsel çekim ile mücadele eden kişiye psikolojik danışmanlık yapmanın inceliklerini gösterecektir. Daha fazla terapist bu eğitime aşına oldukça, geleneksel terapötik yaklaşımlarla hayal kırıklığına uğramış eşcinsel çekim ile mücadele eden birçok kişi, kişisel sağlamlığa ve heteroseksüelliğe doğru olan zorlu yolculukta ilerlemek için ihtiyaç duydukları yardımı elde edecektir.

Keith Vennum, MD, CSRC

İçindekiler



Övgüler	3
Giriş.....	11
Psikolojik Danışman Eğitim Programı Eşcinsel Çekimi (EÇ)	
Olanlara ve Yakınlarına Yardım Sunma	19
Birinci Gün: Ders Programı.....	21
İkinci Gün: Ders Programı.....	23
Üçüncü Gün: Ders Programı.....	25
Dördüncü Gün: Ders Programı.....	27
Beşinci Gün: Ders Programı	29
Psikolojik Danışman Eğitim Programı CD Serisi İçindekiler ...	31
Psikolojik Danışman Eğitim Programı.....	33
Birinci Gün: Ders Programı.....	35
Kültürümüzde Eşcinsel Çekim (EÇ) Olgularını Tanımlamak	
İçin Kullanılan Terminoloji.....	37
Biz Şunlara İnanıyoruz	39
Eşcinsellik Üzerine Biyolojik ve Genetik Çalışmalar.....	41
Eşcinselden Heteroseksüel Yönelime Değiştiğini Bildiren 200	
Katılımcı	43
İnsanlar Aslında Eşcinsel Çekim (EÇ) ile Doğmazlar.....	45
Cinsellik ve Cinsiyet: Biyoloji, Psikoloji ve Sosyal Bilimlerden	
Bulgular	47
Eşcinsel Duyguların Anlamı	49
Erkeklerde ve Kadınlarda Eşcinsel Çekime (EÇ) Sebep Olan	
Muhtemel Değişkenler.....	51
EÇ'nin Görünen ve Görünmeyen Sebepleri	55
EÇ'nin Sebepleri	57

Kadınlardaki Eşcinsel Çekimin Özü (The Heart of Female Same-Sex Attraction).....	59
İstenmeyen EÇ'yi Tedavi Etme Süreci	63
İstenmeyen Eşcinsel Çekimi Tedavi Etmenin Dört Aşaması	65
Birinci Aşama için Sağlıklı Bir Destek Ağı Geliştirme	67
Kişiliğimizin Katmanları	68
Kaynakça.....	71
Başlangıçta Danışanın Alınması	73
Aile Öyküsü Anketi.....	75
Bir Erkek Danışan İçin Değerlendirme/İçerik Analizi ve Tedavi Planı Örneği	79
Terapist/Koç ve Danışan Arasındaki Terapötik İlişki.....	101
Seansın Bileşenleri.....	103
İkinci Gün: Ders Programı.....	105
Birinci Aşama: Değişim (Davranışçı Terapi)	107
Mastürbasyon.....	111
Cinsel Fanteziler	115
Hemcins Bireylerle Sağlıklı İlişkiler Kurmak	121
Hemcins Bireylerle Sağlıklı İlişkiler Kurun	123
Heteroseksüel Bir Arkadaşa Nasıl Anlatılır?.....	125
Danışanın Heteroseksüel Bir Arkadaştan İhtiyaç Duyduğu Şeyler	127
EÇ Mücadelecileri İçin Heteroseksüel Arkadaşlarla Paylaşım Yapmaya Yönelik İlave İpuçları.....	129
Eşcinsel Çekimle Mücadele Eden Erkeklere Akıl Hocalığı Yapmak	131
Grup Süreci Protokolü.....	145
İkinci Aşama: Temellendirme (Bilişsel Terapi)	147
Bilişsel Terapi	149
İletişim Becerileri: Etkili Dinleme.....	151
İletişim Becerileri: Etkili Paylaşım	155
Günlük Tutma.....	161
İçinizdeki Çocuğun Tedavisi.....	163

Üçüncü Gün: Sadece Cinsel Yönelim Değişim Koçluğu sertifikası almak isteyenler için ödev.....	167
Üçüncü Aşama: Eş-Duygusal ve Eş-Sosyal Yaraların Tedavisi (Psikodinamik Terapi)	169
Tedaviye Terapötik Yaklaşımlar.....	173
İç Ses Diyalogu.....	177
Beden Odaklı Terapi Protokolü: İki Üçgen Dizisine Çalışma .	183
Beden Algısı Yaralarının Tedavisi	187
Tedavi Sürecinde Sağlıklı Temas	191
Dördüncü Gün: Sadece Cinsel Yönelim Değişim Koçluğu sertifikası almak isteyenler için ödev.....	207
Cinsel Taciz	209
Dördüncü Aşama: Hetero-Duygusal ve Hetero-Sosyal Yaraların Tedavisi (Psikodinamik Terapi).....	211
Eskiden EÇ'ye Sahip Erkek ve Kadınlar için Flört ve Ş Bulma	213
Beş Sevgi Dili	215
Heteroseksüel Çekim Geliştirmek	219
Bilinçli Flört Etme (Conscious Dating) © CD.....	223
Bilinçli Flört Etme: Bugünün Dünyasında Hayatınızın Aşkını Bulmak (Conscious Dating: Finding the Love of Your Life in Today's World)	231
Özet: Erkek ve Kadınların Flörtleşmeye ve Eş Bulmaya Hazırlanması.....	239
Beşinci Gün: Sadece Cinsel Yönelim Değişim Koçluğu sertifikası almak isteyenler için ödev.....	241
Yakınları EÇ'li Olan Aile Üyelerine, Arkadaşlara ve Dini Topluluklara Yönelik Protokol.....	243
Karşı Aktarım.....	249
Terapisti/Din Görevlisini/Koçu Gözetmek: Tükenmeyi Önleme	253
Erkekliğe/Kadınlığa Doğru Devamlı Gelişim	257
Dünyada EÇ'nin Politik Boyutları.....	259
Kürenin Ardından: Amerika 90'lı Yıllarda Eşcinsellere Olan Korkusunu ve Nefretini Nasıl Yenecek?	261

Büyük Eşcinsel Hakları Örgütleri	289
Çözüm.....	291
Medyayla Nasıl Tanışılır?: Hayatta Kalma Rehberi.....	293

İthaf

Bu Psikolojik Danışman Eğitim Programı, otuz yıl önce beni dini hizmete davet eden Yüce Yaradan'a adanmıştır. Ben, O'nun davetine uydum, O da her adımda bana önderlik etti. Bu benim sana hediyem ve senin de benim aracılığım ile dünyaya hediyen. Milyonlarca insanı özgür kılmaya yarasan!

Özel Teşekkür

Eşim Jae Sook Cohen ve diğer birçok kişiye bu ve diğer projelerde verdikleri sevgi dolu destek için teşekkür ederim.

Giriş



Merhaba, ben Richard Cohen. Sağlıklı Cinselliğe Olumlu Yaklaşımlar'ın kurucu ortağıyım. Psikolojik Danışman Eğitim Programımıza hoş geldiniz diyorum. İster din görevlisi, ister terapist, danışman, koç, istenmeyen eşcinsel çekim deneyimlemiş biri, bir ebeveyn, aile üyesi veya arkadaş olun, bu hayat değiştiren bilgileri sizlerle paylaşmaktan heyecan duyuyorum.

İnanıyorum ki, bu eğitime katılan herkes sadece eşcinsellikten çıkıp heteroseksüel potansiyelini gerçekleştiren insanlara nasıl yardım edileceğini öğrenmeyecek, aynı zamanda hayatları da değişecek ve dönüşecektir. Öğreneceğiniz şey, eşcinselliğin iyileşmesinin aslında insanlığın iyileşmesiyle ilgili olduğudur.

Sizle iki şey paylaşacağım: (1) istenmeyen eşcinsel çekimi (EÇ) olan herkesin doğuştan gelen heteroseksüelliklerini yerine getirmelerine yardımcı olmak için dört aşamalı bir model ve (2) ebeveynlere, aile üyelerine, arkadaşlara ve dini topluluklara, eşcinsel çekimi olan yakınlarının gerçek cinsel kimliklerini ve heteroseksüel potansiyellerini yerine getirmelerine yardımcı olmak için on iki aşamalı bir protokol.

Ben hiç kimsenin EÇ ile doğduğuna inanmıyorum. Bunun politik doğruculuğa uymadığını biliyorum, hatta bunu bilimsel olarak söylemek bile politik açıdan kabul edilemiyor. Benimle aynı fikirde olup olmamanızın bir önemi yok. Önemli olan, EÇ'nin birçok muhtemel nedenini ve heteroseksüel hayallerini gerçekleştirmek için değişim arayanlara nasıl yardım edileceğini anlamaktır.

Psikolojik Danışman Eğitim Programı'nda sizlerle paylaşacağlarım bugüne kadar öğrendiklerimin bir sonucudur. Tüm kalbimle

ve sezilerimle biliyorum ki hiç kimse -yaş fark etmeksizin, ister 8 ister 80 olsun- eşcinsel doğmaz ve değişim her zaman mümkündür. Değişim her zaman mümkündür.

Bu işi otuz yılı aşkın süredir profesyonel olarak yapıyorum. Yüzlerce hayatın değiştiğini gördüm. Değişim sadece bir rüya değil, aynı zamanda mümkün.

Bu eğitim boyunca bazı kavramları tekrar tekrar tekrar söylediğimi duyacaksınız. Bunun sebebi sadece yaşlı ya da bunak olmam değil. Yirmi birinci yüzyılda yaşıyoruz ve sürekli görüntü ve bilgi bombardımanına tutuluyoruz. Pazarlama uzmanlarının öğrendiği şey, kişinin fikirlerinin tekrarı olmadan, insanların bilgiyi içselleştirmeyeceğidir. Yani, bir kez daha belirtiyorum, bana kızıp, "Cohen, bunu zaten düzinelerce kez söyledin" dersanız, Eşcinsel çekimin temel kökenlerini ve dünyada değişimin bir temsilci olmayı anlayan bir cinsel yönelim değişim uzmanı olmanız hedefime ulaşmış olacağım.

Bu programı bitirdikten sonra devamlı eğitiminiz için çevrimiçi süpervizör danışma grupları oluşturduk. Daha fazla bilgi için lütfen ofisimizle iletişime geçin* veya internet sitemizi kontrol edin. Ayrıca bir Psikolojik Danışman Eğitim Programı MP3/MP4 serisi oluşturduk. Bunu satın almak isterseniz, bu canlı eğitime zaten katıldığınız için bir indirim alacaksınız.

Şimdi, sizlerle güneyde büyüyen ve 20 yaşında genç bir adam olan Justin hakkında gerçek bir hikâyeyi paylaşmak istiyorum. Justin'in bir abisi ve iki ablası vardı. Annesi ve babası onu çok severdi, özellikle de annesi. Annesinin en küçük çocuğuydu ve annesi onu kendine çok yakın tutuyordu. Justin çok hassas bir çocuktü, diğer çocuklardan daha fazla içe dönüktü ve ağabeyi kadar dışa dönük değildi.

Justin'in babasıyla ilişki kurması zordu. Babası sporla ilgilenirdi, Justin de şarkı ve tiyatroyla. Justin'in babası kilisenin de önemli bir üyesiydi. Yaşlı ve herkes tarafından saygı duyulan biriydi. Bū-

* Positive Approaches To Healthy Sexuality (PATH) P.K.: 2315, Bowie, MD 20718, Tel: (301) 805-5155
E-posta: PATHinfo@pathinfo.org / İnternet adresi: www.pathinfo.org

tün aile her pazar sabahı kamyonetlerine doluşup kiliseye giderdi. Justin orada oturup dinlerdi, her şeyi anlardı. İbadetten sonra herkes çok cana yakın bir adam olan babasını selamlardı. Ama Justin onunla nasıl ilişki kuracağını bilmiyordu çünkü karakterleri çok farklıydı.

Okulda Justin diğer çocuklarla pek uyumlu değildi. Doğuştan atletik olmadığı için onunla alay eder ve ona “hanım evladı”, “ibne” ve “nonoş” gibi isimler takarlardı. Justin bundan rahatsız olurdu. O kadar hassastı ki kendini nasıl savunacağını ve nasıl karşılık vereceğini bilmiyordu. Okuldaki zor zamanlarını ailesine hiç anlatmamıştı. Her şeyi içine atmıştı.

Aynı zamanda Justin’in büyük bir sırrı vardı. Yedi yaşından itibaren, diğer erkeklere ilgi duymaya başlamıştı. Bunu anlamamıştı, bunun olmasını hiç istememişti. Sınıfında Dwayne adında küçük bir çocuğa baktığında karnında kelebeklerin uçtuğunu hissetmişti.

Justin ortaokuldayken, bir pazar sabahı ailesiyle kiliseye gittiğinde papazın eşcinsellikten bahsettiğini duymuştu. Bu papaz, eşcinselliğin Tanrı için iğrenç bir şey olduğunu ve bir insanın işleyebileceği en büyük günah olduğunu söylemişti. Justin, abisi Jed’e bunun ne olduğunu sordu ve abisi ona iki erkek ya da iki kadının birbirini çekici bulup cinsel ilişkiye girmesi olduğunu söyledi. Justin, kızlardan değil erkeklerden etkilendiğini bildiği için midesine kramplar girmişti*.

“Yoksa ben, Tanrı’ya göre iğrenç bir durumda mıyım?” “Cehennem mi gideceğim?” Justin her gece dua etmeye başladı, “Tanrım, lütfen bu arzuları ortadan kaldır. Bana yardım et. Cehennem gitmek istemiyorum. Lütfen Tanrım, yardım et.” Birçok gece ağlayarak uyurdu. İçindeki kargaşa ve acıyı sadece Tanrı biliyordu.

Justin’in babası oğlunun neden bu kadar farklı olduğunu merak ediyordu. Annesi onu savunur ve kocasına ona bu kadar sert

* KitaptaYahudi-Hristiyan dini geleneğine atıfta bulunulmuştur. Bu nedenle metnin kendi dini ve kültürel bağlamında anlaşılması önem arz etmektedir. (ç.n.)

davranmamasını söylerdi. Her ikisi de oğullarında bir sorun olduğundan şüpheleniyordu ancak şüphelendikleri şeyin doğru olduğunu hayal etmek istemiyorlardı ... yani, Justin'in eşcinsel olduğunu.

Justin, "Yüce Tanrım, ailemi hayal kırıklığına uğratmak istemiyorum. Lütfen bu duyguları benden al, sana yalvarıyorum" diye dua etmeye devam ederdi. Ancak işin üzücü tarafı, eşcinsel çekimi ortadan kalkmamıştı. Aslında, sınıftaki diğer erkeklere olan ilgisi yıllar geçtikçe daha da güçlenmişti. Bir gece lisedeyken, çarşamba gecesi kilisede gençlik grubuna katıldığında, grubundaki gençlerden biri okuldaki gey erkekler hakkında konuşmaya başladı ve "Onları sıraya dizip hepsini vurmamız lazım!" dedi. Bunun üzerine Justin ölüyormuş gibi hissetmiş ve donup kalmıştı. Bir çukura girip ölmek istiyordu. Hiçbir şey söylememişti.

"Ey Tanrım, ben bu duyguları hiç istemedim. Ben niye bu kadar farklıyım? Benden nefret mi ediyorsun? Hayatımda bu iğrenç şeye sahip olacak kadar yanlış ne yaptım? Bana yardım et, yardım et lütfen." Hayatındaki diğer birçok gece gibi, o gece de ağlayarak uykuya dalmıştı.

Nihayet Justin evden çok uzakta olmayan bir üniversiteye başlamıştı. Yakışıklı bir adamdı ve aktif bir gey olan Tom ona asılmaya başlamıştı. Justin şok olmuş, korkmuş ve daha fazla dayanamamıştı. Delireceğini sanıyordu. Bu yüzden birilerine bundan bahsetmeye ve yardım istemeye karar verdi. Titreyerek, elleri terleyerek, okuldaki gençlik papazının ofisine girdi. Orada, hayatında ilk kez başka bir insana derin, karanlık sırrını anlattı. "Diğer erkeklerden hoşlanıyorum ve 7 yaşımdan beri bu haldeyim. Daha önce hiç buna dair harekete geçmedim ama artık beni deli ediyor. Lütfen bana yardım edin, ne yapmam gerektiğini söyleyin. Tanrı'dan bu arzuları ortadan kaldırmasını istedim ama sanırım o beni sevmiyor çünkü bu arzular asla değişmiyor."

Gençlik papazı dikkatle dinleyerek "Justin, Tanrı ne olursa olsun seni seviyor. Sana yardım edebilecek iyi bir Hristiyan psikolojik danışman tanıyorum. Bir dakika bekle, kendisiyle görüşmek is-

tersen randevu ayarlamak için onu arayacağım.” Justin bunu kabul etmişti.

Üç gün sonra, güneşli bir bahar öğlesinden sonra, Justin terapistin ofisine girdi. Bu, Amerika Birleşik Devletleri’ndeki en büyük Hristiyan psikolojik danışmanlık hizmet acentesinden biriydi. Justin titriyordu, yüreği ağzındaydı. “Bu adam bana yardım etmek için ne yapacak ki?” Eşcinsellikle hayat boyu süren mücadelesinin hikayesini gergin bir şekilde paylaştıktan sonra, danışman Justin’in gözlerinin içine baktı ve “Yıllarca tek başına acı çekmek zorunda kaldığın için çok üzgünüm. Bu çok üzücü çünkü gerçek şu ki Justin, Tanrı seni eşcinsel yaptı. Sen bu şekilde doğdun ve sana din hakkında öğrettikleri günümüzde uygun değil. Arzularını gerçekleştirebilmen için kendini bir gey erkek olarak kabul etmene yardım edeceğim.”

Justin yıkılmış, hatta şoka girmişti. Dona kalmış ve konuşamamıştı. Justin, terapist kendisinin mutlu bir eşcinsel hayatı yaşayacağından bahsedip dururken onu dinliyormuş gibi yapmıştı.

“Eşcinsel olarak mı doğdum? Aman Tanrım, ölmeyi tercih ederim. Lütfen beni öldürün. Buna daha fazla dayanamayacağım.”

Justin terapistin ofisinden şaşkınlıkla çıkmıştı. Küçük bir çocukken çok iyi bildiği tren raylarına gelene kadar yürüyüp durmuştu. Orada yaklaşan trenin sesini dinleyerek dikilmişti. “Ey Tanrım, seni ve ailemi böyle bir hayal kırıklığına uğrattığım için üzgünüm. Buna daha fazla dayanamayacağım. Neden beni bu hale getirdin? Neden? Neden?”

Şaşkın, utanmış, bunalmış bir halde ve acı içinde, tren yaklaşıp orada durdu. Justin eşcinsel bir erkek olarak yaşayıp Tanrı’yı ve ailesini hayal kırıklığına uğratmayı hayal bile edemiyordu. Bu yüzden en iyi olduğunu düşündüğü şeyi yaptı ... hareket eden trenin önüne atladı ve ömür boyu süren eşcinsellik savaşına son verdi.

Justin’in nasıl hissettiğini biliyorum. Bu ben de olabildim. Halime şükrediyorum. Neyse ki, bu şekilde doğmadığımı, eşcinsel çekimlerimin belirli nedenleri olduğunu ve *değişimin mümkün*

olduğunu öğrendim. Bu gerçekleri öğrenmek yıllarımı aldı ve eşcinsel çekimim olmasına sebep olan yaraları iyileştirmek daha uzun sürdü.

Justin'in bir sırrı vardı: eşcinsel çekiminden utanıyordu. Ailesinin bir sırrı vardı: Ne yapacaklarını bilmiyorlardı; oğullarına nasıl yardım edeceklerini bilmiyorlardı. Gençlik papazının bir sırrı vardı: Eşcinsellikten öğreniyordu. İncil'in bunun yanlış olduğunu açıkça belirttiğini biliyordu ancak ilahiyat fakültesinde eşcinselliği Yaratıcı tarafından verilen bir durum olarak kabul etmesi öğretilmişti. Psikolojik danışmanın bir sırrı vardı: insanların eşcinsel olarak doğduğu ve bu nedenle değişmeyeceği öğretilmişti ancak içgüdüleri buna gerçekten inanmıyordu.

Sağlıklı Cinselliğe Olumlu Yaklaşımlar'da Tüm Bu Sırlara Çözümümüz Var

- İlk olarak, “*Eşcinsel Olmak*”ta ayrıntılı olarak anlatıldığı gibi EÇ ile mücadele edenler için bir protokolümüz, dört aşamalı bir tedavi planımız var. Şimdiye kadar binlerce erkek ve kadının heteroseksüel potansiyellerini gerçekleştirmelerine yardımcı olduk.
- İkincisi, “*Çocuğum Eşcinsel mi? Eşcinsel Bireylere Anne Baba Olmak*” bölümünde belirtildiği gibi ebeveynler, aile üyeleri, arkadaşlar ve dini toplum için bir protokolümüz var. Yüzlerce ailenin gerçek cinsel kimliklerini yerine getirmelerine yardımcı olduk. Ve,
- Üçüncüsü, bu Psikolojik Danışman Eğitim Programı'nda terapistler, koçlar, psikolojik danışmanlar, din adamları için ayrıntılı olarak açıklanan bir protokolümüz var. 6.000'den fazla uzmana istenmeyen EÇ'ye sahip olan kişilere ve yakınlarına nasıl yardım edeceklerini öğrettik.

Fakat istenmeyen EÇ ile mücadele edenlerin çoğu ve yakınları EÇ'ye sahip yakınları olan ebeveynlerin ve aile üyelerinin çoğunun, din adamlarının ve terapistlerin çoğunun, bu çözümler ile

gerçek ve kalıcı değişim potansiyeli hakkında neredeyse hiçbir bilgisi yoktur.

Bu nedenle, bu Psikolojik Danışman Eğitim Programı'nda, gerçeği, kişisel ve profesyonel yolculuğum boyunca kazıdığım altın bilgileri sizinle paylaşmak istiyorum:

İlki, bir mücadeleci olarak: ilkokuldan itibaren istenmeyen EÇ'yi deneyimledim. Justin gibi benim de kafam çok karışıkta. Neden eşcinsel arzular hissettiğimi anlamıyor olmak acı vericiydi.

İkincisi, bunu yenen biri olarak: neden EÇ'ye sahip olduğumu anlamak uzun ve acı verici bir yolculuktur ve bu arzulara sebep olan yaraları iyileştirmek daha da uzun sürdü. Bugün, sevginin galibi olarak karşınızdayım. Harika eşim Jae Sook ile 40 yıldır evliyim ve üç harika yetişkin çocuğumuz var.

Üçüncüsü, tedavi eden biri olarak: otuz yılı aşkın bir süredir bir psikoterapist ve cinsel yönelim uzmanı olarak, istenmeyen EÇ'ye sahip yüzlerce erkek ve kadının heteroseksüel potansiyellerini gerçekleştirmelerine yardımcı oldum, yüzlerce ebeveynin EÇ'ye sahip çocuklarıyla ilişkilerini yeniden kurmalarına yardımcı oldum ve tedavi seminerlerimiz ve çevrimiçi derslerimiz aracılığıyla diğer binlerce insana yardım ettim.

Önce bir danışan olarak, şimdi de bir terapist olarak, divanın her iki tarafında da oturma ayrıcalığına sahip oldum. Her meslekte olduğu gibi, bizler de hayat tecrübelerimizi işimize taşıyoruz. Ben bir tedavi ustasıyım. İstenmeyen eşcinsel çekimleriyle yaşayanlara yük olan zalim kaderin yumruklarını ve oklarını biliyorum. Ben iyi bir kalfayım. Konuşabilirim çünkü bu yolda yürüdüm. Ve bu yol, kesinlikle pek kullanılmamış bir yoldur.

İstenmeyen EÇ'den kurtulan erkek ve kadınlara yardım etmede son derece başarılı oldum çünkü bu durumun temellerini anlıyorum. Ben, kendi yaralarımı iyileştirdim ve sağlıklı ilişkilerde karşılanmamış olan sevgi ihtiyaçlarımı karşıladım. Kişisel ve profesyonel olarak, değişimin mümkün olduğunu biliyorum.

Dördüncüsü, bir eğitimci olarak: binlerce terapist, din adamı ve koçlara ve halka EÇ'nin nedenlerini ve değişime yönelik başarılı bir tedavi planı öğrettim.

En büyük isteğim, EÇ'nin gerçekliği, değişim arayanlara nasıl yardım edileceği ve onların yakınlarına nasıl yardım edileceği konusuna ışık tutmaktır. Bu eğitim ve rehber, sizi hem mücadele eden kişiye hem de yakınlarına yardım etmek için gerekli araçlarla donatacaktır.

Bu eğitim rehberi ve MP3/MP4 serileri boyunca, bazen uzmanlara doğrudan hitap ediyorum, bazen de EÇ ile mücadele edenlere ve/veya onların yakınlarına hitap ediyorum. Bu şekilde herhangi bir koç veya terapist uygulamalarınızda aynı dili kullanabileceğiniz için mücadele edenlerle nasıl paylaşacağımı bilecektir.

Bir Cinsel Yönelim Değişim Koçu olarak sertifika almak isteyenlerin, eğitimlerinin son gününden itibaren bir yıl içinde tüm gereklilikleri tamamlamaları gerekecektir. Bu Psikolojik Danışman Eğitim Programı 1. Seviye'dir. Ayrıca 2. ve 3. Seviyeleri de sunuyoruz. Daha fazla detay ve sunum takvimi için ofisimizle iletişime geçiniz.

MP3 serisini (2008'de kaydedilen) veya MP4 serisini (2019'da kaydedilen) dinleyenler için, sertifika almanız için tüm görevleri tamamlamak için bu eğitim programını aldığınız andan itibaren bir yıl süreniz vardır. Ayrıca sertifikasyon işleminiz için ek bir ücret ödemeniz gerekecektir. Daha fazla bilgi için lütfen ofisimizle iletişime geçiniz.

Psikolojik Danışman Eğitim Programı

Eşcinsel Çekimi (EÇ) Olanlara ve Yakınlarına Yardım Sunma



Cinsel Yönelim Koçluğu Sertifika Programı © 2019
Terapistler, Din Adamları ve Koçlar İçin

Eğitmen: Richard Cohen, MA, Yönetici Müdür,
Sağlıklı Cinselliğe Olumlu Yaklaşımlar

Derslerin hepsine katılan tüm katılımcılar Cinsel Yönelim Eğitimi için Katılım Sertifikası/Belgesi alacaktır.

Sertifikalı Cinsel Yönelim Koçu sertifikası almak isteyenlerin, eğitimlerinin son gününden itibaren bir yıl içinde aşağıda listelenen tüm gereklilikleri tamamlamaları gerekmektedir. Herhangi bir nedenle bu süreyi uzatmaya ihtiyacınız olursa, lütfen ofisimizle iletişime geçiniz.

Sertifika için Gereklilikler:

1. Psikolojik Danışman Eğitim Programımıza katılmak (1) veya Psikolojik Danışman Eğitim Programı CD /MP3 serisini dinlemek ve rehberi okumak (2).
2. Şunları okumuş olmak: *Eşcinsel Olmak: Kalıtım ve Çevre Tartışmasına Güncel Bir Bakış*, Richard Cohen (1) ve *Çocuğum Eşcinsel mi? Eşcinsel Bireylere Anne Baba Olmak*, Richard Cohen (2). Aşağıdaki kitapları okumak isteğe bağlıdır ancak şiddetle tavsiye edilir: *The Heart of Female Same-Sex Attraction*, Janelle Hallman (1) ve *Utanç ve Bağlanma Yitimi: Onarım Terapisi Pratiği*, Joseph Nicolosi (2).
3. *On Günde Özgüven* (David Burns) ve *Recovery of Your Inner Child* (Lucia Capacchione) içindeki alıştırmaları okumak ve tamamlamak. Her kitaptan çıkarılan derslerin bir özetini göndermek. Tüm alıştırmaları tamamladığınıza dair kanıt göstermek (defterinizden ve *On Gün* alıştırmalardan birçok sayfayı taramak).
4. Şunları hazırlamak: 1) Aile Öyküsü Anketini kullanarak eşcinsel çekim deneyimleyen iki kişinin aile öyküsü; 2) EÇ'nin muhtemel on nedenine dayanarak iki danışanın bir değerlendirme/içerik analizi hazırlama; ve 3) istenmeyen EÇ'yi tedavi etmenin dört aşamasına dayanarak iki danışan için tedavi planı oluşturma.
5. Eşcinsel çekim deneyimleyenler ve/veya onların yakınları ile otuz saat süren ve belgelenmiş psikolojik danışmanlık/koçluk yapmak ve kısa bir terapi özeti yazmak (danışanın gizliliğine duyarlı olunuz; gerçek isimlerini veya yerleri kullanmayınız).
6. Altı aylık psikolojik danışmanlıklara katılmak. İletişim: program için pathinfo@pathinfo.org veya web sayfası: <https://www.pathinfo.org/counselor-training-consultation>
7. En az bir yıllık bireysel terapi yapmak. Çalışmanızın kısa bir özetini veriniz.

Tüm belgeler aşağıdaki e-postaya gönderilebilir: PATHinfo@pathinfo.org.

Birinci Gün

Ders Programı



Sadece Cinsel Yönelim Değişim Koçluğu sertifikası almak isteyenler için ödev

1. *Eşcinsel Olmak* kitabının İki, Dört ve Altıncı bölümlerini okuyunuz (zorunlu)

Ders Programı:

1. Giriş
2. Terminoloji
3. Eşcinsel Çekimlerin (EÇ) Anlam ve Sebepleri
4. İstenmeyen EÇ'yi Tedavi Etmenin Dört Aşaması (Terapötik Çerçeve)

Kısım

5. İstenmeyen EÇ'si Olanlar ve Yakınları İçin Kaynaklar
6. Psikolojik Danışmanlık/Değerlendirme/Tedavi Planı
 - a. Geçmiş Gözden Geçirme: Aile Öyküsü Anketi'ne (AÖA) Dayalı Olarak
 - b. İçerik Analizi/Değerlendirme: EÇ'nin Sebepleri
 - c. Tedavi Planı: Tedavinin Dört Aşaması
7. Terapist/Din Adamı/Koç ve Danışan arasındaki Terapötik İlişki
8. Bir Seansın Bileşenleri

İkinci Gün

Ders Programı



Sadece Cinsel Yönelim Değişim Koçluğu sertifikası almak isteyenler için ödev

1. *Eşcinsel Olmak* kitabının Dört ve Altıncı bölümlerini okumaya devam ediniz (zorunlu)
2. *On Günde Özgüven* (David Burns) kitabını okuyunuz ve alıştırmaları yapınız (zorunlu)
3. *Recovery of Your Inner Child* (Lucia Capacchione) kitabını okuyunuz ve alıştırmaları yapınız (zorunlu)

Ders Programı:

Birinci Aşama: Değişim (Davranışsal)

1. 3 O'ya Son Vermek (Oyun alanları, Oyun arkadaşları ve Oyuncaklar)
 - a. Mastürbasyon ve Cinsel Fanteziler
2. Bir Destek Ağı Geliştirmek
 - a. Hemcinslerle Sağlıklı İlişkiler
 - b. Heteroseksüel Arkadaşlar ve Akıl Hocalarıyla Nasıl Paylaşım Yapılır
 - c. İlişkiler Konusunda Akıl Hocalığı Yapma

Kısım

3. Allah'la İlişki

- a. İbadet ve Meditasyon Yaparak Vakit Geçirme
 - b. Gey, Biseksüel, Lezbiyen, Transseksüel Değil; Bir Mü'min
 - c. Olumlamalar
4. Grup Süreci Protokolü
- İkinci Aşama: Temellendirme (Bilişsel/Duygusal)
1. Bilişsel Terapi: *On Günde Özgüven* (David Burns)
Mükemmel Doğrunuz (Alberti ve Emmons)
 2. İletişim Becerileri: Hayatınızda Uygulamak
 3. Günlük Tutma
 4. Duygusal Terapi: *Recovery of Your Inner Child* (Lucia Capaccione)

Üçüncü Gün

Ders Programı



Sadece Cinsel Yönelim Değişim Koçluğu sertifikası almak isteyenler için ödev

1. *Eşcinsel Olmak* kitabının altıncı, sekizinci, onuncu ve on ikinci bölümlerini okuyunuz (zorunlu).
2. Eugene Gendlin tarafından yazılan *Odaklanma* kitabını okuyunuz (isteğe bağlı).
3. Hal ve Sidra Stone tarafından yazılan *Embracing Ourselves* kitabını okuyunuz (isteğe bağlı).
4. Jan Frank tarafından yazılan *A Door of Hope* kitabını okuyunuz (isteğe bağlı).
5. Mark Laaser tarafından yazılan *Faithful and True* kitabını okuyunuz (isteğe bağlı).

Ders Programı:

Üçüncü Aşama: Eş-Duygusal ve Eş-Sosyal Yaraları Tedavi Etmek (Psikodinamik)

1. Ana Nedenler: Üzülme, Affetme ve Sorumluluk Alma Süreci
2. Tedaviye Terapötik Yaklaşımlar
3. Tedavi Seminerlerine Katılma
4. Odaklanma Protokolü ve Uygulaması
5. İç Ses Diyalogu Protokolü ve Uygulaması

Kısım

6. Beden Odaklı Terapi Protokolü
7. Tedavi Sürecinde Sağlıklı Temas
8. Biyoenerjetik - Tedavi Sürecinde Öfkenin Kullanımı, *Biyoenerjetik* (Alexander Lowen)
9. Rol Yapma
10. İyileşme Duası
11. EMDR - Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme (Francine Shapiro)

Dördüncü Gün

Ders Programı



Sadece Cinsel Yönelim Değişim Koçluğu sertifikası almak isteyenler için ödev

1. Harville Hendrix'in yazdığı *İstediğiniz Aşk Elde Etmek* kitabını okuyunuz (isteğe bağlı).
2. Henry Cloud tarafından yazılan *How to Get a Date Worth Keeping* kitabını okuyunuz (isteğe bağlı).
3. Gary Chapman tarafından yazılan *Beş Sevgi Dili* kitabını okuyunuz (isteğe bağlı).
4. Alexander Lowen tarafından yazılan *Biyoenerjetik* kitabını okuyunuz (isteğe bağlı).

Ders Programı:

Üçüncü Aşama: Eş-Duygusal ve Eş-Sosyal Yaraları Tedavi Etmek (Psikodinamik)

1. Alkolik ve Stresin Fazla Olduğu Aile Sistemleri
2. Cinsel İstismar Konuları

Kısım

Dördüncü Aşama: Hetero-Duygusal ve Hetero-Sosyal Yaraları Tedavi Etmek (Psikodinamik)

1. Anne-Oğul/Baba-Kız İlişkilerini ve Hetero-Sosyal Yaraları Tedavi Etmek

2. Üzülme, Affetme ve Sorumluluk Alma Süreci
3. Beş Sevgi Dili
4. Sağlıklı Erkek-Kadın İlişkilerini Anlamak
5. Eski EÇ'li Erkek ve Kadınları Flört Etmeye ve Eş Bulmaya Hazırlamak

Beşinci Gün

Ders Programı



Sadece Cinsel Yönelim Değişim Koçluğu sertifikası almak isteyenler için ödev

1. Richard Cohen'in yazdığı *Çocuğum Eşcinsel mi? Eşcinsel Bireylere Anne Baba Olmak* kitabını okuyunuz (zorunlu).
2. *After the Ball (Kürenin Ardından)* özetini okuyunuz.
3. *How to Meet the Press (Medya ile Nasıl Tanışılır?)* özetini okuyunuz.

Ders Programı:

1. EÇ'li Çocuklara Sahip Ebeveynler/Aileler için On İki Adımlık Protokol: Yakınları EÇ'li Olan Ebeveynlere, Aile Üyelerine ve Arkadaşlara Yardımcı Olma
2. Karşı Aktarım: Terapistin Gölge Çalışması

Kısım

3. Terapisti/Din Görevlisini/Koçu Gözetmek: Tükenmeyi Önleme
4. Sosyo-Politik Konular ve Eşcinsel Hakları Hareketi: Dini Kurumlarımız, Okullarımız, Çocuklarımız ve Terapi Uygulamalarımız Üzerindeki Etkileri
5. Medya Eğitimi: Medya ile Nasıl Tanışılır (TV, Radyo, Gazete)?

Derslerin tümüne katılan tüm katılımcılar Cinsel Yönelim Değişim Eğitimi için Katılım Sertifikası alacaktır.

Lisanslı Cinsel Yönelim Değişim Koçluğu Sertifikası, tüm görevleri bu eğitimin son gününden sonraki bir yıl içinde tamamladığınızda size gönderilecektir.

Lisanslı Cinsel Yönelim Değişim Koçu Sertifikası, CD/MP3 serisini aldıktan sonra tüm görevleri bir yıl ve üç ay içinde tamamladığınızda size gönderilecektir. Sertifika maliyetleri hakkında bilgi almak için ofisimizi arayınız.

Eğitmen ve Yöneten:

Richard Cohen, M.A., Kurucu

Sağlıklı Cinselliğe Olumlu Yaklaşımlar

Tel. (301) 805-5155

İnternet sitesi: www.pathinfo.org

E-posta: PATHinfo@pathinfo.org

Psikolojik Danışman Eğitim Programı CD Serisi İçindekiler



Birinci CD

Giriş, Bölüm 1 – 4:44	
Giriş, Bölüm 2: Justin'in Hikayesi – 15:10	
Giriş, Bölüm 3: Gereklikler/Ders Programı – 13:24	
EÇ'nin Anlamı ve Nedenleri, Bölüm 1 – 32:42	Toplam Süre: 66:08

İkinci CD

Richard Cohen'in Hikayesi – 14:21	
Anlam ve Nedenler, Bölüm 2 – 4:39	
Anlam ve Nedenler, Bölüm 2 – 4:39	
Anlam ve Nedenler, Bölüm 3: EÇ'nin 10 Nedeni – 32:42	
Tedavinin Dört Aşaması Bölüm 1: Tedavinin Anahtarları – 3:51	
Tedavinin Dört Aşaması Bölüm 2 – 20:07	Toplam Süre: 79:03

Üçüncü CD

Bob Abbott'ın Hikayesi – 36:33	
Ulusal Kuruluşlar ve Kaynakça – 19:24	Toplam Süre: 55:59

Dördüncü CD

Değerlendirmeler ve Tedavi Planları – 58:11	
Terapötik İlişki – 6:24	
Bir Seansın Bileşenleri – 5:33	Toplam Süre: 70:13

Beşinci CD

Birinci Aşama: Genel Bakış ve Mastürbasyon – 19:34	
Birinci Aşama: Cinsel Fanteziler – 30:39	
Birinci Aşama: Bir Destek Ağı Geliştirmek – 29:28	Toplam Süre: 79:55

Altıncı CD

Birinci Aşama: Yaratıcı ile İlişki – 11:27	
Birinci Aşama: Grup Süreci Protokolü – 10:00	
Bob'un Hikayesi – 20:22	
İkinci Aşama: Bilişsel Terapi – 17:22	
İkinci Aşama: İletişim Becerileri – 15:30	
İkinci Aşama: Günlük Tutma – 1:27	Toplam Süre: 76:21

Yedinci CD

İkinci Aşama: İçinizdeki Çocuğun İyileşmesi – 21:04	
Tom'un Hikayesi – 46:12	Toplam Süre: 67:18

Sekizinci CD

Üçüncü Aşama: Eş-Duygusal/Sosyal Yararların Tedavisi – 19:42	
Üçüncü Aşama: Odaklanma – 15:53	
Üçüncü Aşama: İç Ses Diyalogu – 23:47	
Üçüncü Aşama: Beden Algısı Yararlarının Tedavisi – 5:11	
Üçüncü Aşama: Sağlıklı Temas – 14:27	Toplam Süre: 79:09

Dokuzuncu CD

Üçüncü Aşama: Biyoenerjetik – 10:00

Üçüncü Aşama: Aile Dizilimleri – 5:21

Üçüncü Aşama: EMDR – 9:24

Lee Brundidge'nin Hikayesi – 27:24

Üçüncü Aşama: Alkolik ve Stresin Fazla Olduğu Aile Sistemleri – 10:28

Üçüncü Aşama: Cinsel İstismar – 15:40

Toplam Süre: 78:30

Onuncu CD

Dördüncü Aşama: Hetero-Duygusal/Sosyal Yaraların Tedavisi – 4:14

Dördüncü Aşama: Flört Etme ve Evlilik – 8:01

Dördüncü Aşama: Beş Sevgi Dili – 8:20

Dördüncü Aşama: Bilinçli Flört Etme, Birinci Kısım – 17:02

Dördüncü Aşama: Bilinçli Flört Etme, İkinci Kısım – 10:43

Tedavinin Dört Aşamasının Gözden Geçirilmesi – 10:49

Joseph'in Hikayesi, Birinci Kısım – 18:02

Toplam Süre: 77:25

On Birinci CD

Joseph'in Hikayesi, İkinci Kısım – 18:45

EÇ'li Çocuklara Sahip Aileler için Protokol, Birinci Kısım – 37:03

EÇ'li Çocuklara Sahip Aileler için Protokol, İkinci Kısım – 6:53

EÇ'li Çocuklara Sahip Aileler için Protokol, Üçüncü Kısım – 6:10

Toplam Süre: 68:58

On İkinci CD

Michael ve Elizabeth'in Hikayesi – 35:49

EÇ'li Çocuklara Sahip Aileler için Protokol, Dördüncü Kısım – 2:36

Mark ve Wenda'nın Hikayesi – 31:21

EÇ'li Çocuklara Sahip Aileler için Protokol, Beşinci Kısım – 2:41

Toplam Süre: 72:35

On Üçüncü CD

Sue'nün Hikayesi – 22:09

Baba ve Annenin Mektupları – 33:08

EÇ'li Çocuklara Sahip Aileler için Protokol, Altıncı Kısım – 2:47

Lee'nin Hikayesi – 15:43

Toplam Süre: 73:54

On Dördüncü CD

EÇ'li Çocuklara Sahip Aileler için Protokol, Yedinci Kısım – 4:10

Bonnie'nin Hikayesi – 21:29

EÇ'li Çocuklara Sahip Aileler için Protokol, Sekizinci Kısım – 2:25

Jarish'in Hikayesi – 22:14

Bakımverenin Gözetilmesi – 23:23

Toplam Süre: 73:51

On Beşinci CD

EÇ'nin Sosyo-Politik Boyutları – 59:56

Toplam Süre: 59:56

On Altıncı CD

Medya Eğitimi – 46:07

Toplam Süre: 46:07

Toplam Dinleme Süresi (MP3): 18 saat 42 dakika

Psikolojik Danışman Eğitim Programı



LÜTFEN AŞAĞIDAKİ SORULARI YANITLAYINIZ:

1. Bugün ölecek olsanız, sizin hakkınızda bilmemizi istediğiniz üç şey nedir?
2. Neden eşcinsel çekime sahip bir grupla (ve onların yakınlarıyla) çalışmak isteyen bir terapist, din görevlisi veya koç olmak istiyorsunuz (veya neden çalışıyorsunuz)?
3. Sizi kim seviyor?
4. Bu eğitim programından ne elde etmek istiyorsunuz?
5. Hayattaki tutkularınız nelerdir?

Birinci Gün

Ders Programı



Sadece Cinsel Yönelim Değişim Koçluğu sertifikası almak isteyenler için ödev

1. *Eşcinsel Olmak* kitabının İki, Dört ve Altıncı bölümlerini okuyunuz (zorunlu)

Ders Programı:

1. Giriş
2. Terminoloji
3. Eşcinsel Çekimlerin (EÇ) Anlam ve Sebepleri
4. İstenmeyen EÇ'yi Tedavi Etmenin Dört Aşaması (Terapötik Çerçeve)

Kısım

5. İstenmeyen EÇ'si Olanlar ve Yakınları İçin Kaynaklar
6. Psikolojik Danışmanlık/Değerlendirme/Tedavi Planı
 - a. Geçmiş Gözden Geçirme: Aile Öyküsü Anketi'ne (AÖA) Dayalı Olarak
 - b. İçerik Analizi/Değerlendirme: EÇ'nin Sebepleri
 - c. Tedavi Planı: Tedavinin Dört Aşaması
7. Terapist/Din Adamı/Koç ve Danışan arasındaki Terapötik İlişki
8. Bir Seansın Bileşenleri

Kültürümüzde Eşcinsel Çekim (EÇ) Olgularını Tanımlamak İçin Kullanılan Terminoloji.*



Eşcinsel: *Sıfat.* Hemcins bireylere cinsel yönelime ait, bununla ilişkili olma ya da buna sahip olma; *İsim.* Eşcinsel bir kişi; eşcinsel bir erkek ya da lezbiyen.

Eşcinsellik: *İsim.* Hemcins bireylere olan cinsel yönelim; *İsim.* Hemcins biriyle cinsellik.

Gey: *Sıfat.* Hemcins bireylere cinsel yönelim olması, bununla ilişkili olma ya da buna sahip olma; *İsim.* Cinsel yönelimi hemcins bireylere yönelimi olan bir kişi. Cinsel yönelimi erkeklere olan bir erkek: *gey ve lezbiyenlerin ittifakı.*

Lezbiyen: *İsim.* Cinsel yönelimi kadınlara olan bir kadın.

Biseksüel: *Sıfat.* Her iki cinsiyete ait ya da bununla ilişkili; *Sıfat.* Her iki cinsiyetten kişilere cinsel yönelime ait, bununla ilişkili olma ya da buna sahip olma.

Travesti/Karşı cins gibi giyinen: *İsim.* Geleneksel olarak karşı cinsle ilişkili bir tarzda veya şekilde giyinen ve hareket eden kişi.

Transseksüel: *Sıfat.* Karşı cinsten biri olarak gözükmek, karşı cinsten biri olarak kabul edilmek istemek veya karşı cinsten biri olmak için ameliyat olma; *İsim.* Transseksüel veya sürekli karşı giyinen biri olarak, karşı cins mensup gibi görünme, ya da karşı cinsten biri olmaya çalışan kişi.

* "Down-Low" hariç tüm tanımlar Amerikan Heritage Dictionary'den (2007) alınmıştır.

Down-Low: [Wikipedia.org'tan alınmış tanım] Gey toplumunda, “down-low”, diğer erkeklerle cinsel ilişkide bulunan ancak kendilerini ne eşcinsel ne de biseksüel olarak tanımlayan evli veya kendilerinin heteroseksüel olduğunu iddia eden diğer erkeklere denilmektedir. Birçok eşcinsel erkek, cinsel yönelimlerini duyurmamak istediklerini kastetmek için “down-low” terimini kullanmaktadır. Bazı erkekler, eşcinsel cinsel davranışın yalnızca fiziksel bir haz meselesi olduğunu ve kişinin cinsel yöneliminin bir yansıması olmadığını düşünebilmektedir. Bu nedenle, “down-low” erkekler, kadınlarla cinsel ve romantik ilişkilerini sürdürürken diğer erkeklerle düzenli, gizli cinsel eylemlerde bulunabilmektedir. Bu davranış, geleneksel ailelerin ve erkeklik kavramlarının büyük ölçüde değer gördüğü topluluklarla ilişkilendirilmiştir çünkü bu toplumlarda açıkça gey olmak önemli damgalamalara yol açabilmektedir. (www.wikipedia.org)

İstenmeyen EÇ: [Richard Cohen, M.A. tarafından tanımlanmıştır] Eşcinsel çekimi olup “gey”, “lezbiyen” veya “biseksüel” olarak tanımlanmayan bireylerin sahip olduğu durumu ifade etmektedir. Heteroseksüel olmayı ve/veya bu konuyla ilgili inançlarıyla uyum içinde yaşamayı isterler.

Biz Şunlara İnanıyoruz



1. Herhangi bir kişinin EÇ'li olmasının doğuştan belirlenmiş olduğuna dair inandırıcı bir kanıt yoktur.

Eşcinselliğin basit bir genetik veya biyolojik nedeni olduğunu kanıtlayan kesin bir bilimsel veri yoktur. Bilimsel araştırmalar, biyolojik ve genetik faktörlerin rol oynamasına rağmen, eşcinsel arzuların bu faktörlerle birlikte psikolojik, çevresel ve mizaçla ilgili etkilerin karmaşık bir etkileşiminden kaynaklandığını göstermektedir.

2. Hiç kimse basitçe EÇ'ye sahip olmayı seçmez.

Bu arzular genellikle çözülmemiş çocukluk yaralarının ve karşılanmamış sevgi ihtiyaçlarının sonucudur. Seçim, bu arzulara göre hareket edip etmeme kararındadır.

3. İnsanlar eşcinselden heteroseksüel yönelime geçme seçimlerinde umutlu olabilirler.

Araştırmalar, kimsenin değişmeyeceği iddiasının yanlış olduğunu göstermektedir. Güçlü istek, etkili tedavi ve uygun destek ile bazı insanlar değişim yapabilir ve yapmaktadır. Tedavi dört aşamalıdır: (1) EÇ'nin temel nedenlerini anlamak, (2) başkalarından destek almak, (3) ilk etapta istekleri yaratan yaraları tedavi etmek ve (4) hemcins bireylerle sağlıklı, iyileştirici, cinsel olmayan ilişkilerde karşılanmamış sevgi ihtiyaçlarını karşılamak.

Eşcinsellik Üzerine Biyolojik ve Genetik Çalışmalar



Eşcinsellik hakkında iki baskın görüş vardır:

Özcü: EÇ'nin önceden belirlenmiş veya doğuştan olduğuna inanlar.

Yapılandırmacı: EÇ'nin sonradan edinildiğine inanlar.

1. Simon LeVay

“A Difference in Hypothalamic Structure Between Heterosexual and Homosexual Men,” *Science*, 30 Ağustos, 1991, Sayı. 253, s. 1034-1037.

“Bulmadığım bir şeyi vurgulamam önemli. Eşcinselliğin genetik olduğunu kanıtlamadım ya da eşcinsel olmak için genetik bir neden bulamadım. Gey erkeklerin bu şekilde (eşcinsel) doğduğunu göstermedim ki bu, insanların çalışmalarımı yorumlarken yaptıkları en yaygın hatadır.”

“Sex and the Brain,” *Discover*, Sayı 15, no. 3 (Mart 1994), s. 64-71

2. J. Michael Bailey, Ph.D., Richard C. Pillard, M.D.

“A Genetic Study of Male Sexual Orientation,” *Archives of General Psychiatry*, Sayı 48, Aralık 1991.

“Çevrede uyumsuz ikizlerin ortaya çıkması için bir şeyler olmalı.”

Newsweek, Şubat 24, 1992, s. 46

3. Dean Hamer ve arkadaşları

“A Linkage between DNA Markers on the X Chromosome and Male Sexual Orientation,” *Science*, 16 Temmuz, 1993, Sayı 261, s. 3212-3217.

“Bu genler insanların eşcinsel olmasına neden olmaz ... sonuçta bu genlerin kendilerini nasıl ifade edeceklerini belirleyen çevredir.”

Time, 27 Nisan, 1998, s. 60-61

Eşcinselden Heteroseksüel Yönelime Değiştiğini Bildiren 200 Katılımcı*



Ekim 2003'te Columbia Üniversitesi'nde psikiyatri profesörü olan Dr. Robert Spitzer, *Archives of Sexual Behavior* dergisinde bir çalışma yayımladı. Erkeklerin ve kadınların cinsel yönelimlerini değiştirdiğini buldu.

“Çoğu psikiyatrist gibi ben de eşcinsel davranışlara sadece direnilebileceğini ve kimsenin cinsel yönelimlerini gerçekten değiştiremeyeceğini düşündüm. Şimdi bunun yanlış olduğuna inanıyorum. *Bazı insanlar değişebilir ve değişiyor da.*”

Robert L. Spitzer, M.D., Columbia Üniversitesi
(*Archives of Sexual Behavior*, Ekim 2003, Sayı 32, No. 5, s. 403-417)

- 200 Katılımcı: 143 Erkek, 57 Kadın
- %43'ü eski eşcinsellik dini hizmetleri aracılığıyla; %57'si terapistler aracılığıyla
- “Hemcins bireylerle romantik ilişkiye yönelik istek”

Tedaviden ÖNCE:

%78 erkek ve %81 kadın

* Mayıs 2012'de Dr. Spitzer, çalışmasının neden olmuş olabileceği herhangi bir zarardan dolayı eşcinsel topluluğundan özür diledi. Ancak bu durum bulguları geçersiz kılmamaktadır. Eski danışanlarımın çoğu ve ben onun çalışmasına katıldık ve hepimiz sağlıklı, mutlu birer heteroseksüel hayat yaşıyoruz. Aynı durum, bu çalışmaya katılan katılımcıların büyük çoğunluğu için de geçerlidir.

Tedaviden SONRA:

%8 erkek ve %4 kadın

- “Heteroseksüel olarak iyi bir işlevsellik hedefine ulaşanlar
%66 erkek ve %44 kadın
- Depresyon:

Tedaviden ÖNCE:

%43 erkek ve %47 kadın

Tedaviden SONRA:

%1 erkek ve %4 kadın

- %87’si değişim çabalarının “daha erkeksi/kadını hissetme” konusunda “çok yararlı” olduğunu bildirmiştir
- %93’ü, tedavinin hemcins bireylerle “cinsel olmayan ilişkiler geliştirmede” “çok yararlı” olduğunu söylemiştir

İnsanlar Aslında Eşcinsel Çekim (EÇ) ile Doğmazlar



Amerikan Psikoloji Derneği

Amerikan Psikoloji Derneği © 2008

<http://www.apa.org/topics/orientation.html>

Her ne kadar birçok araştırma cinsel yönelim üzerindeki olası genetik, hormonal, gelişimsel, sosyal ve kültürel etkileri incelemiş olsa da, bilim insanların cinsel yönelimin belirli bir faktör veya faktörler tarafından belirlendiği sonucuna varmalarına imkân veren herhangi bir bulgu ortaya çıkmamıştır.

Gençlerin Cinsel Yönelimleri Hakkında Bilmeniz Gerekenler

Amerikan Pediatristler Derneği

<https://www.factsaboutyouth.com/>

- Eşcinsellik genetik olarak belirlenmiş, değiştirilemez bir özellik değildir.
- Eşcinsel çekim, ailevi, çevresel, sosyal ve biyolojik etkilerin bir kombinasyonu ile belirlenir. Kalıtsallığa yatkın kişilik özellikleri bazıları için rol oynayabilir. Sonuç olarak, eşcinsel çekim değişkendir.
- Özellikle erkekler için eşcinsel yaşam tarzı ciddi sağlık riskleri taşımaktadır.
- Cinsel yönelim değişim terapisinin istenmeyen eşcinsel çekimi olanlar için etkili olduğu kanıtlanmıştır.

Tanrının Dili: Bir Bilim İnsanı İnancın Bulgularını Sunuyor

Francis Collins, M.D., Ph.D.
New York: Free Press, 2006, s. 260.

“Özellikle kamu yararına olan bir alan, eşcinselliğin genetik temelidir. İkizler üzerinde yapılan çalışmalardan elde edilen bulgular aslında kalıtsal faktörlerin erkek eşcinselliğinde rol oynadığı sonucunu desteklemektedir. Fakat, eşcinsel bir erkeğin tek yumurta ikizinin de eşcinsel olma olasılığı yaklaşık %20’dir (genel popülasyondaki erkeklerin yüzde 2-4’üne kıyasla), bu da cinsel yönelimin genetik olarak etkilendiğini ancak DNA’dan etkilenmediğini ve hangi genler dahil olursa olsun, önceden belirlemeleri değil, yatkınlıkları temsil ettiğini gösterir.”

Genlerim Yüzünden: Eşcinsellik ve Bilimsel Kanıtlar

Dr. Neil & Briar Whitehead
<http://mygenes.co.nz/download.htm>

“Gen” teorisi hakkında kesin bir bulgu olmadığını gösteren ücretsiz olarak indirilebilir bir kitap. Türkçeye çevrilmiştir.

Cinsellik ve Cinsiyet

Biyoloji, Psikoloji ve Sosyal Bilimlerden Bulgular



The New Atlantis, Lawrence S. Mayer, Ph.D,
Paul McHugh, M.D., 2016
www.thenewatlantis.com

Dünyaca ünlü Johns Hopkins Üniversitesi bilim insanları Dr. Lawrence S. Mayer ve Dr. Paul R. McHugh tarafından yürütülen bu çalışma, “cinsel yönelim” ve “cinsel kimlik” ile ilgili 200’den fazla hakemli çalışmadan elde edilen verilerin bir meta-analiz çalışmasıdır. Konuyla ilgili bugüne kadar yapılmış en objektif, en detaylı ve en kapsamlı çalışmadır. Çalışmadan öne çıkanlar:

- “Cinsel yönelimin insanların doğuştan gelen, biyolojik olarak sabit bir özelliği olarak anlaşılması -insanların ‘bu şekilde doğduğu’ fikri- bilimsel bulgularla desteklenmemektedir.”
- Ergenlerde “cinsel yönelim”, “bazı insanlar için yaşam seyrinde “akışkandır” ve bir çalışma, eşcinsel çekim bildiren erkek ergenlerin yüzde 80’inin artık bunu yetişkinler kadar bildirmediğini hesaplamaktadır.”
- “Heteroseksüellerle karşılaştırıldığında, heteroseksüel olmayanların çocuklukta cinsel istismara maruz kalma olasılığı yaklaşık iki ila üç kat daha fazladır.”
- “Genel popülasyonla karşılaştırıldığında, heteroseksüel olmayan alt popülasyonlar çeşitli olumsuz sağlık ve psikolojik sağlık sonuçları açısından yüksek bir risk altındadır.”
- “Heteroseksüel olmayan popülasyondaki bireylerin, heteroseksüel popülasyonun üyelerinden yaklaşık 1,5 kat daha faz-

la anksiyete bozukluğu yaşama riskine sahip olduğu, ayrıca depresyon riskinin kabaca iki kat, madde bağımlılığı riskinin 1.5 kat ve intihar riskinin yaklaşık 2.5 kat daha fazla olduğu tahmin edilmektedir.”

- “Cinsel kimliğin biyolojik cinsiyetten bağımsız, insanın doğuştan gelen, sabit bir özelliği olduğu hipotezi -bir kişinin ‘bir kadının bedenine hapsolmuş bir erkek’ veya ‘bir erkeğin bedenine hapsolmuş bir kadın’ olabileceği hipotezi- bilimsel bulgularla desteklenmemektedir.”
- “Transseksüel bireyler, transseksüel olmayan bireylere kıyasla çeşitli psikolojik sağlık sorunları açısından daha yüksek risk altındadır. Özellikle endişe verici olanı, tüm yaşlarda yaşam boyu intihar girişimlerinin oranı, ABD nüfusunda %5’inin altında iken, trans bireylerde bunun %41 olarak hesaplanmasındır.”
- “Transseksüel ve transseksüel olmayan bireylerin beyin yapılarını karşılaştıran çalışmalar ... transseksüel kimliğin nörobiyolojik temeline dair herhangi bir bulgu sağlamamaktadır.”
- “Genel popülasyonla karşılaştırıldığında, yeniden cinsiyet tayini ameliyatı geçiren yetişkinlerin kötü psikolojik sağlık sonuçları yaşama riski daha yüksek olmaya devam etmektedir. Bir çalışma, kontrol grubuna kıyasla, yeniden cinsiyet tayin ameliyatı geçirmiş bireylerin intihar girişiminde bulunma olasılığının yaklaşık beş kat daha fazla olduğunu ve intihar yoluyla ölme olasılığının yaklaşık 19 kat daha fazla olduğunu bulmuştur.”
- “Karşıt cinsiyetle özdeşleşme yaşayan çocukların sadece az bir kısmı bunu ergenlik veya yetişkinlik döneminde yapmaya devam edecektir.”
- “Atipik cinsiyet düşüncelere sahip olan veya bu tarz davranışları ortaya koyan tüm çocukların transseksüel olmaya teşvik edilmesi gerektiğine dair hiçbir bulgu yoktur.”

Eşcinsel Duyguların Anlamı



- 1. Eşcinsel duygular genellikle aşağıdakilerin bir belirtisidir:**
 - Geçmişin tedavi edilmemiş yaraları (on muhtemel neden)
 - Sevgiye yönelik karşılanmamış ihtiyaçlar
 - Eş-duygusal ve/veya eş-sosyal sevgi ihtiyaçlarını karşılamaya dair telafi edici bir dürtü
- 2. Eşcinsel duygular aslında duygusal temelli bir durumdur:**
 - Hemcins ebeveynlerin/akranların sevgisine duyulan ihtiyaç
 - Cinsel bir kimlikle tanımlama ihtiyacı
 - Karşı cinsiyetten bireylerle yakınlık korkusu
- 3. Eşcinsel duygular genellikle cinsiyetle tanımlanmamayı temsil eder:**
 - Hemcins ebeveynden ayrışma
 - Hemcins akranlardan ayrışma
 - Kişinin kendi bedeninden ayrışma
 - Kişinin kendi cinsiyetinden ayrışma

Erkeklerde ve Kadınlarda Eşcinsel Çekime (EÇ) Sebep Olan Muhtemel Değişkenler*



1. Kalıtsallık

- Kalıtsal yaralar
- Çözülmemiş aile sorunları
- Zihinsel filtreler → yanlış algılar
- Reddedilme önyargısı

2. Mizaç

- Aşırı hassaslık
- Sürekli ilgi bekleme
- Sanatsal yapı
- Cinsiyetten yakınma davranışları: Daha kadınsı erkek; daha erkeksi kadın

3. Hetero-Duygusal Yaralar

- Ailenin kuşatması
- İhmal
- İstismar
- Terk edilme
- Bağımlılıklar
- Davranışların taklit edilmesi
- Yanlış cinsiyette doğmuş olma

4. Eş-Duygusal Yaralar

- İhmal
- İstismar

* Şuradan alıntı: *Eşcinsel Olmak: Kalıtım ve Çevre Tartışmasına Güncel Bir Bakış*

- Ailenin kuşatması
- Terk edilme
- Bağımlılıklar
- Davranışların taklit edilmesi
- Yanlış cinsiyette doğmuş olma

5. Kardeş Yaraları/Aile Dinamikleri

- Doğum sırası
- İstismar (sözlü, zihinsel, duygusal, cinsel, fiziksel)
- İsim takılması

6. Beden Algısı Yaraları

- Geç olgunlaşma
- Fiziksel engeller
- Daha kısa/daha uzun olma
- Daha zayıf/daha kilolu olma
- Göz-el koordinasyonunun olmaması

7. Cinsel İstismar

- Eşcinselliği izleyerek öğrenme
- Öğrenilmiş ve koşullanılmış davranışlar
- Şefkat ve sevginin yerini başka bir şeyin alması

8. Eş-Sosyal Yaralar

- İsim takılması
- Küçümsenme
- Süt kuzusu olma
- Öğretmenin gözdesi
- Atletik olmayan
- Erkek çocuklarda, itiş kakış olmaması
- Kız çocuklarda, çok fazla itiş kakış olması

9. Kültürel Yaralar

- Medyanın eşcinselliği onaylaması ve teşvik etmesi (doğuş-tan gelen, değişmez olarak)
- Eğitim sisteminin eşcinselliği onaylaması
- Eğlence sektörünün eşcinselliği onaylaması
- İnternetin eşcinselliği teşvik etmesi
- Pornografi

10. Diğer Faktörler

- Boşanma

- Ölüm
- Rahim içi deneyimler ve etkileri
- Evlat Edinme
- Din

Her kategorideki yaraların şiddeti, tedavi için gereken zaman ve çaba miktarı üzerinde doğrudan bir etkiye sahip olacaktır.

EÇ'nin Görünen ve Görünmeyen Sebepleri



Kalıtsallık:

Yapısal özellikler + Çözülmemiş aile sorunları.

Zihinsel filtreler → yanlış algılar → reddedilme önyargısına sebep olur.

Mizaç:

Aşırı duyarlılık

Çocuk son derece hassastır, kolayca incinir, incinen duyguları içselleştirir ve daha sonra ebeveyn(ler)inden ayırır → Savunmacı Ayrışma. Çocuğun reddedilme algısı onun gerçekliği haline gelir.

Sürekli ilgi bekleme

Yapısı gereği, çocuğun daha fazla ilgiye ve fiziksel şefkate ihtiyacı vardır.

Sanatsal yapı

Sanatsal olarak yetenekli; ebeveynler ve başkaları tarafından alay edilebilir veya eleştirilebilir.

Cinsiyetten yakınma davranışları

Belirli ortamlardaki bu kişilik özellikleri -(veya davranışsal fenotip) daha kadınsı erkek ve daha erkeksi kadın- telafi edici bir dürtüye sebep olması amacıyla, yani, bir çocuğun hemcins ebeveyniyle başarılı bir şekilde bağ kurmaya çalışmasıyla

ortaya konulur ve böylece “eşcinsel” bir kimliğe sebep olmaz. Bu bağlanma dürtüsü elde edildiğinde, çocuk hemcins ebeveyniyle sağlıklı bir bağa sahip olacak ve güvenli cinsel kimlik ortaya çıkacaktır. Bu nedenle, bu modelde, bu cinsiyetten yakınma kişilik özellikleri, telafi edici dürtüye sebep olan davranışsal fenotiple sonuçlanan genetik olarak (genotip) yönlendirilen özellikleri temsil edebilir. Bu özelliklere uygun bir şekilde neden olabilecek bir ortam, babalar ve oğullar ile anneler ve kızlar arasında kuşaksal bir kopukluktur. [Dr. Paul Miller ve Richard Cohen’in açıklaması]

EÇ'nin Sebepleri



Kalıtısalılık: Yapısal özellikler + Çözülmemiş aile sorunları

Mizaç: Hassaslık ve/veya Cinsiyetten Yakınma Davranışları

EÇ için yatkınlık veya önyargıya sebep olabilir ancak EÇ için önceden belirlenmeye sebep olmaz

Diğer sekiz etkili faktör:

- | | |
|-------------------------------------|---|
| 1) Karşı cinsiyetten ebeveyn yarası | 5) Cinsel istismar |
| 2) Hemcins ebeveyn yarası | 6) Akran yaraları |
| 3) Kardeş yarası | 7) Kültürel yaralar |
| 4) Beden algısı yaraları | 8) Diğer faktörler: Boşanma/ölüm/evlat edinme/din |

İki görünmez neden: Kalıtısalılık ve mizaç

Sekiz görünür neden: Ebeveynler, akranlar ve çevre

Çocuğun yaraları, ebeveynlerin ve ailenin çözülmemiş sorunlarının bir yansımasıdır. EÇ kimsenin suçu değildir ve bizim buna yönelik çözümlerimiz vardır.

Kadınlardaki Eşcinsel Çekimin Özü (The Heart of Female Same-Sex Attraction)



Janelle Hallman, InterVarsity Press, 2008

Profil 1: Boş, Depresif, İçine Kapanık ve İzole Edilmiş

- Algılanan ve gerçek *duygusal* yokluk veya ihmalden kaynaklanan gelişimsel eksiklikler
- Varlığının bir rahatsızlık ve sıkıntı olduğunun içselleştirilmesi
- Kendine yabancılaşma
- En azından sosyal ortamlarda “normal” hissetmeme

Profil 2: Sert, Öfkeli, Alaycı ve Sınır Koyan

- Şiddetli fiziksel veya duygusal terk edilmeyi içeren travma ve istismar geçmişi
- Aile sisteminde altta yatan ilişkişel işlev bozukluklarından olumsuz etkilenme
- Dünyanın güvenli olmadığına dair derin bir inanç taşıma
- Hassas kalbini korumak için sertliğe güvenme
- Hayatta kalma yönteminin onları samimiyetten mahrum bırakması

- İçlerindeki ıstırabı hissedebilir ve bu nedenle tüm kırılanlıklarına agresif bir şekilde son verirler.
- Çok çalışır ve talepkârdır, sabırsızdır ancak aynı zamanda derinden bağlıdır.
- Eğer güvende olduğuna karar verirse, sizin için her Şeyi yapar.
- Kendi ihtiyaçlarını reddederken başkalarıyla ilgilenme konusunda sonsuz yetenek sahibi olması

Profil 3: Enerjik, Koruyucu, Drama Odaklı ve Asla “Evde Olmayan”

- Profil 1 ve 2 ile ilişkili kadınlara kıyasla geçmişinde tipik bir travma veya ihmal yaşama olasılığı daha düşük olsa da, ailevi yakınlışma veya ailesi içindeki katı cinsiyet rolleri gibi ciddi, hemen göze çarpmayan ve olumsuz ilişkisel dinamiklerden muzdariptir.
- Uyum sağladığı hassasiyetleri ve belki de daha derin ilişkisel ihtiyaçları nedeniyle, özellikle bir kız olarak ne kabul edildiğini ne de özel olarak onaylandığını hissetmiştir.
- Onlara yakın ve onlar tarafından sevildiğini hissetmesine rağmen, anne ve baba da dahil olmak üzere diğer aile üyelerini desteklemek veya onlarla ilgilenmek zorunda hissetmiştir.
- Bununla birlikte, temel ihtiyaçları genellikle karşılanmış ve dört profil arasında en yüksek düzeyde istikrar yaşamıştır. Aktif, genellikle atletik ve genel anlamda aşırı başarılıdır.

Profil 4: Pragmatik, Mükemmeliyetçi, Mesafeli ve Kendinden Emin

- Çeşitli geçmişlere sahiptir ancak tipik olarak kayıplarını telafi eder ve tüm savunmasızlıklardan kaçınarak ve mükemmellik ve başarıya ulaşma yeteneğiyle özdeşleşerek acısına karşı savunma alır.
- Uzmanlık alanı içinde genellikle yön veren kişidir ve başarılarıyla değer görür.

- Çok zeki/son derece yetenekli; genellikle öylesine başarılıdır ki, aynı zamanda başkalarına (özellikle erkeklere) karşı kibirli ve küçümseyicidir.
- Kendi amacına hizmet etmesi veya kendi ihtiyaçlarını karşılaması için bilmeden başkalarını kullanabilir.

İstenmeyen EÇ'yi Tedavi Etme Süreci*



- Anahtar: EÇ'nin temel nedenlerini keşfetmek.
- Motivasyon değişim için her şeyden önemlidir.
- Evlilik EÇ için asla çözüm değildir.
- Tedavi yolu:
 - 1) Kişisel istek
 - 2) Etkili tedavi
 - 3) Diğerlerinin desteği
 - 4) Allah sevgisi
- Tedavi olmak için hissetmeniz gerekir.

* MP3/MP4 serisi boyunca genellikle erkek zamirini kullanıyorum; ancak bu işlem hem erkeklerde hem de kadınlarda işe yaramaktadır.

Istenmeyen Eşcinsel Çekimi Tedavi Etmenin Dört Aşaması



Birinci Aşama: Değişim (Davranışçı Terapi)

- a. Cinsel davranıştan uzaklaşma
- b. Bir destek ağı geliştirme
- c. Benlik değeri oluşturmak ve Allah ile olan ilişkide değer bulmak

İkinci Aşama: Temellendirme (Bilişsel Terapi)

- a. Destek ağı ile devam etme
- b. Benlik değeri oluşturmaya ve Allah ile olan ilişkide değer bulmaya devam etme
- c. Beceri geliştirme: atılganlık eğitimi, iletişim becerileri, problem çözüme yöntemi
- d. İçerideki çocuğun tedavisine başlama: düşünceleri, duyguları ve ihtiyaçları belirleme

Üçüncü Aşama: Eş-Duygusal ve Eş-Sosyal Yaraların Tedavisi (Psikodinamik Terapi)

- a. İkinci Aşamanın tüm görevlerine devam etmek
- b. Eş-duygusal/sosyal yaraların temel nedenlerini keşfetmek
- c. Üzülme, affetme ve sorumluluk alma sürecine başlama
- d. Hemcins bireylerle sağlıklı, tedavi edici ilişkilerin geliştirilmesi

Dördüncü Aşama: Hetero-Duygusal ve Hetero-Sosyal Yaraların Tedavisi (Psikodinamik Terapi)

- a. İkinci Aşamanın tüm görevlerine devam etmek
- b. Hetero-duygusal/sosyal yaraların temel nedenlerini keşfetmek
- c. Üzülme, affetme ve sorumluluk alma sürecine devam etmek
- d. Karşı cinsiyetten bireylerle sağlıklı, tedavi edici ilişkilerin geliştirilmesi ve kendi cinsiyeti gözünden karşı cinsi öğrenme

Birinci Aşama için Sağlıklı Bir Destek Ağı Geliştirme



Richard Cohen, M.A. © 2020

Eşcinsel Olmak: Kalıtım ve Çevre Tartışmasına Güncel Bir Bakış, Richard Cohen, Ayık Kitap, 2022.

Kişiliğimizin Katmanları



Eşcinsel Olmak: Kalıtım ve Çevre Tartışmasına Güncel Bir Bakış, Richard Cohen, Ayık Kitap, 2022.

İSTENMEYEN EÇ'İN ÇÖZÜMÜ İÇİN ULUSAL KAYNAKLAR



Terapiye Yönelik Kuruluşlar:

- Sağlıklı Cinselliğe Olumlu Yaklaşımlar (IHF)
www.pathinfo.org
- Terapötik Seçim ve Bilimsel Dürüstlük İttifakı
www.therapeuticchoice.com

EÇ İçin Dini Hizmetler:

- Joel 225 (İstenmeyen EÇ'ye sahip kişiler için birçok dilde çevrimiçi destek grupları)
www.joel225.org
- <https://www.brothersroad.org>
Erkekler için çevrimiçi destek grupları/ Hafta sonu JIM deneyimi
- PFOX: Eski Eşcinsellerin Ebeveynleri ve Arkadaşları (Hristiyan)
www.pfox.org
- Yenilenmiş Umut Ağı (EÇ'ye sahip kişiler ve sevdikleri için Hristiyan desteği)
www.restoredhopenetwork.com
- Cesaret /Cesaretlendirme (Katolik)
www.couragerc.net
- Kuzey Yıldızı (Mormon)
www.northstarlds.org

- Özgürlüğe Tanıklık Et Dini Hizmetleri (Afro-Amerikan)
www.witnessfortheworld.org
- Tek Tek (Presbiteryen)
www.oneby1.org
- Dönüştürücü Topluluk (Metodist)
www.transformingcong.org
- Eşlerin (kadın) destek grupları: <http://www.brothersroad.org/whj/helpforwives/>

“Eşcinsel” Ebeveynlerin Çocukları Kuruluşları:

- www.dawnstefanowicz.org
“Eşcinsel” ebeveynlerin çocukları için destek

Değişimin Şahitleri

- www.voicesofchange.net

Kaynakça



Erkek Eşcinselliği

1. *Eşcinsel Olmak: Kalıtım ve Çevre Tartışmasına Güncel Bir Bakış* Richard Cohen, Ayık Kitap, 2022.
2. *Erkek Homoseksüeller İçin Onarım Terapisi*, Joseph Nicolosi, Ph.D., 1991.
3. *Utanç ve Bağlanma Yitimi & Onarım Terapisi Pratiği*, Joseph Nicolosi, Ph.D., 2016.
4. *Growth into Manhood*, Alan Medinger, WaterBrook Press (Shaw), Colorado Springs, CO, 2000.
5. *Eşcinsellikten İyileşmek: Erkekler İçin Uygulamalı Araştırmalar*, James Phelan, Psy.D, Ayık Kitap, 2022.

Kadın Eşcinselliği

6. *The Heart of Female Same-Sex Attraction: A Comprehensive Counseling Resource*, Janelle Hallman, InterVarsity Press, Downers Grove, IL, 2008.
7. *Restoring Sexual Identity: Hope for Women Who Struggle with Same-Sex Attraction*, Anne Paulk, Harvest House, Eugene, OR, 2003.
8. *Female Homosexuality: Choice without Volition*, Elaine V. Siegel, Ph.D., Analytic Press, Hillsdale, NJ, 1988.
9. *Practical Exercises for Women in Recovery*, James Phelan, Debora Barr, Phelan Consultants, 2011.

Aile/Arkadaşlar

10. *Çocuğum Eşcinsel mi? Eşcinsel Bireylere Anne Baba Olmak*, Richard Cohen, Ayık Kitap, 2022.
11. *Anne Babalar İçin Gençlerde Homoseksüelliği Önleme Rehberi*, Joseph Nicolosi, Ph.D., Liberal Mind Pub., 2017.

Eşcinsellik Üzerine Yazılmış Genel Kitaplar

12. *Straight Talk About Homosexuality: The Other Side of Tolerance*, Richard Cohen, M.A., PATH Press, Bowie, MD, 2016.
13. *Genlerim Yüzünden*, Neil ve Briar Whitehead, Ayık Kitap, 2022.
14. *You Don't Have to Be Gay: Hope and Freedom for Males Struggling with Homosexuality*, Jeff Conrad, Pacific Publishing House, Newport Beach, CA, 2001.
15. *Desires in Conflict: Answering the Struggle for Sexual Identity*, Joe Dallas, Harvest House, Eugene, OR, 1991.

Amerikan Psikiyatri Derneğinde Eşcinselliğin Politik Etkisi

16. *Homosexuality and American Psychiatry*, Ronald Bayer, Princeton University Press, Princeton, NJ, 1981.

Başlangıçta Danışanın Alınması



İlk danışma/değerlendirme seansının beş aşaması:

1. Geçmişlerini gözden geçirin:

- Aile Öyküsü Anketine /Genogramına verdikleri cevaplara dayanarak

2. İçerik analizi:

- *Eşcinsel Olmak* kitabının İkinci Bölümündeki on değişkeni kılavuz olarak kullanarak, neden EÇ'ye sahip olduklarına dair görüşlerinizi açıklayın

3. Tedavi planı:

- *Eşcinsel Olmak* kitabının Dördüncü ve Altıncı Bölümlerini kullanarak, Tedavinin Dört Aşamasına dayalı bir tedavi planı oluşturun.
- İstenmeyen EÇ'nin tedavisine ve hedeflerinin yerine getirilmesine stratejik bir yaklaşım

4. Eşcinsel Çekimlerin (EÇ) gerçek anlamını öğretin

- Cinsellikle ilgili değil, duygusal temelli bir durumla
- Kimlik değil, siz Allah'ın kulusunuz.
- Eşcinsellik sadece kişinin düşüncelerinin/duygularının/arzularının bir açıklamasıdır
- Tüm EÇ'lerin temeli:
 - 1) Tedavi edilmemiş yaralar
 - 2) Karşılanmamış sevgiye yönelik haklı ihtiyaçlar

5. Sorumluluk Şartı

- Uygulamanızı veya dini görevinizi koruma altına alın

* Danışanın EÇ'nin yanı sıra bir bağımlılık sorunu (uyuşturucu, alkol, cinsellik vb.) varsa, EÇ'nin altında yatan nedenleri ele almadan önce istikrar kazanmalarına yardımcı olmanız gerekir.

Aile Öyküsü Anketi



Birinci Kısım:

1. Babanızın ebeveynlerinin (babaanneniz ve büyükbabanız) ismini ve babanız da dahil olmak üzere en büyükten küçüğe doğum sırasına göre babanızın kardeşlerinin ismini verin. Her bir kişinin doğduğu yılı (büyükanne, büyükbaba ve kardeşler) dahil edin. Kimin kiminle evli olduğunu ve kimin ölmüş olabileceğini belirleyin. Ayrıca herhangi bir düşük, ölü doğum, kürtaj veya bir çocuğun ölüp ölmediğini de dahil edin.
2. Annenizin ebeveynlerinin (anneanne ve büyükbabanız) ismini ve anneniz de dahil olmak üzere en büyükten küçüğe doğum sırasına göre annenizin kardeşlerinin ismini verin. Her bir kişinin doğduğu yılı (anneanne, büyükbaba ve kardeşler) dahil edin. Kimin kiminle evli olduğunu ve kimin ölmüş olabileceğini belirleyin. Ayrıca herhangi bir düşük, ölü doğum, kürtaj veya bir çocuğun ölüp ölmediğini de dahil edin.
3. Ebeveynlerinizin isimleri, doğum yılları ve çocukları (kardeşleriniz ve siz). Kardeşlerinizin evli olup olmadıklarını, eşlerinin adlarını ve çocuk sayılarını belirtin.
4. Çocuklarınızın her birinin yaşını, adını ve cinsiyetini ekleyin. Düşük, ölü doğum, kürtaj veya çocuğun öldüğü durumlar varsa, lütfen her birini de dahil edin. Doğum sırasını, doğdukları veya öldükleri yılı belirtin.

İkinci Kısım:

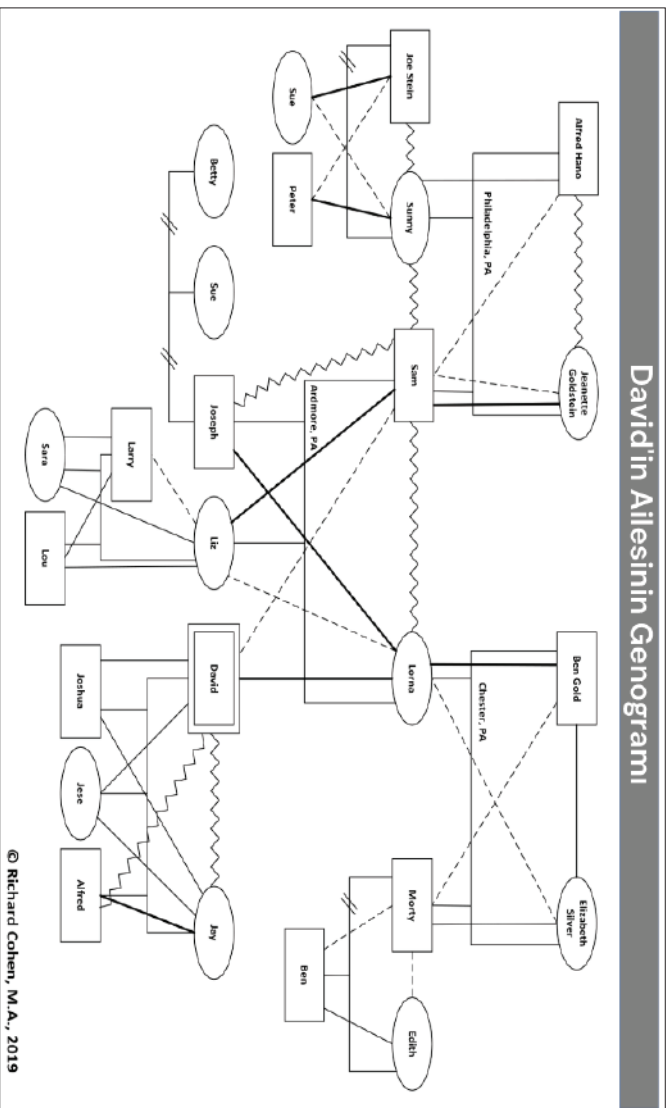
1. Babanız büyürken babasıyla, annesiyle, kardeşleriyle (varsa) ve hayatındaki diğer önemli insanlarla ilişkisini anlatın. Babanızın tüm kardeşlerinin isimlerini ve doğum sırasını ekleyin.
2. Babanızın ebeveynleriyle ilişkisini açıklayın (geçmişten günümüze).
3. Babanızın ailesi nerede yaşıyordu? Babanız nerede büyüdü?
4. Etnik kökenleri neydi? Dini arka planları neydi?
5. Anneniz büyürken babasıyla, annesiyle, kardeşleriyle ve hayatındaki diğer önemli insanlarla ilişkisini anlatın. Annenizin tüm kardeşlerinin isimlerini ve doğum sırasını ekleyin.
6. Annenizin ebeveynleriyle ilişkisini açıklayın (geçmişten günümüze).
7. Annenizin ailesi nerede yaşıyordu? Anneniz nerede büyüdü?
8. Etnik kökenleri neydi? Dini arka planları neydi?
9. Savaş deneyimleri, göç, cinsel istismar, fiziksel istismar, duygusal-zihinsel istismar, madde/alkol/cinsel bağımlılıkları, kumar bağımlılıkları, yeme bozuklukları, cinsel sorunlar, majör depresyonlar, boşanma, intihar, tecavüz, cinayet, hırsızlık, otizm, kürtaj, eşcinsellik, evlat edinme, taşınma vb. gibi ailenin hem anne hem de baba tarafındaki önemli sorunları veya olayları tanımladığınızdan emin olun.

Üçüncü Kısım:

1. Babanızla ilişkinizi açıklayın; geçmişten (en eski anılarınızdan) günümüze (bugünkü ilişkinize).
2. Babanızın kişiliğini anlatın (geçmişten günümüze).
3. Babanızın eğitimini, iş geçmişini ve dini geçmişini açıklayın.
4. Annenizle ilişkinizi anlatın (geçmişten günümüze).
5. Annenizin kişiliğini anlatın (geçmişten günümüze).
6. Annenizin eğitimini, iş geçmişini ve dini geçmişini açıklayın.

7. Babanız ve anneniz arasındaki ilişkiyi açıklayın (geçmişten günümüze).
 8. Kardeşlerinizle (eğer varsa) olan ilişkinizi anlatın (geçmişten günümüze).
 9. Kardeşlerinizin kişiliklerini anlatın.
 10. Aile sisteminizin içindeki veya dışındaki diğer önemli kişilerle olan ilişkinizi açıklayın (örneğin, büyükanne, büyükbaba, amca, kuzen, komşu, üvey baba).
 11. Aile sistemindeki rolünüz neydi (örneğin, kahraman, memnun edici, şaklaban, asi, yedek eş, gözde çocuk, koruyucu, yalnızlığı seven, günah keçisi, arabulucu)?
 12. Okul geçmişinizi anlatın (akademik ve sosyal olarak, geçmişten günümüze).
 13. Yeni ailenizi tanımlayın:
 - a. Eşinizin kişiliği
 - b. Çocuklarınızın her birinin adı ve kişiliği
 14. Çocuklarınız büyürken hayatlarındaki diğer etkili insanları tanımlayın.
 15. Hayatınızdaki diğer önemli olayları ve çocuklarınızın büyürken yaşadıklarını anlatın.
 16. Dini geçmişinizi ve ailenizin dini geçmişini anlatın.
 17. Kendinizi tarif edin (bugün kendinizi nasıl görüyorsunuz).
 18. Sizin veya ailenizin hayatındaki sağlık sorunları, evlilik sorunları, evlilik dışı ilişkiler, kariyer sorunları veya para sorunları gibi bu sorularda ele alınmayan diğer önemli sorunları listeleyin.
- Bir genogram örneği, *Eşcinsel Olmak* adlı eserden alınmıştır:

David'in Ailesinin Genogramı



© Richard Cohen, M.A., 2019

Bir Erkek Danışan İçin Değerlendirme/İçerik Analizi ve Tedavi Planı Örneği



İSTENMEYEN EŞCİNSEL ÇEKİMİN SEBEPLERİ

1. Babanın ailesi: Görünüşe göre dedeniz babanızı yetiştirmede etkin değilmiş ve ikisi arasında duygusal bir yakınlık olmamış. Büyürken babanızın da size aynı şekilde davrandığından bahsetmişsiniz. Ayrıca, babanız kardeşlerine de yakın değilmiş. Belirttiğiniz üzere, babaanneniz babanıza karşı oldukça katı ve istismarcıymış, hem sözlü hem de fiziksel olarak. Aileleri çok fakirmiş ve kırsalda yaşıyorlarmış.
2. Annenin ailesi: Anne tarafından büyükbabanız, anneniz on yaşındayken ölen bir terziymiş. Belirttiğiniz üzere, sözlü istismarda bulunur, bağırır ve çok içermiş. Anneniz anneannenizin, eşi öldükten sonra aile için çok iyi bir geçim kaynağı olduğunu ve Yaratıcı'ya çok güçlü bir inancı olduğunu söylemiş. Annenizle babanız on sekiz yaşındayken evlenmişler. Anneanneniz siz ve ailenizle yaşıyormuş. Anneannenizle babanızın anlaşamadıklarından bahsetmişsiniz. Sık sık kavga ederlermiş ve zayıf veya az iletişim kurarlarmış. İlişkilerinin anneniz için zor olduğunu söylemişsiniz.
Büyükanneniz, annenizle birlikte sizi büyötmeye yardım etmiş. Görünen o ki, babanız bu işe pek karışmamış. Dahası, anneniz ve babanız kendi duygularını ifade etmedikleri için size duygularınızı nasıl ifade edeceğinizi öğretmemişler.
Ayrıca, anneniz iki kardeşinin de alkol bağımlılığı sorunu yaşadığını söylemiş.

3. Babayla olan ilişki: Görünüşe göre büyürken babanızla aranızda duygusal bir ilişki olmamış. Birlikte yaşamışsınız ama o size yabancı gibiymiş. Çok çalışmış ve siz de onunla ilgili sevdiğiniz tek olumlu özelliğin bu olduğunu belirtmişsiniz. Ona karşı “hiçbir şey” hissetmediğinizi belirtmişsiniz (“sevgi de yok, nefret de”). Derin bir iletişim yokmuş, sadece “yüzeysel konuşmalar” varmış ve “duygusal bir bağ yokmuş”. Babanız “hoşnutsuz, bağırان ve çok çalışan” biri. “Hayattan pek bir beklentisi yok”. “Kendini başarısız sanıyor.” Anneniz ondan daha fazla para kazanıyor ve siz annenizin “ailenin reisi” olduğunu belirtmişsiniz.

BABA YARASI: Babanız belirgin, sevgi dolu, destekleyici bir baba deneyimi yaşamamış. Ayrıca, siz de belirgin, sevgi dolu ve destekleyici bir baba deneyimlememişsiniz. Siz büyürken babanızla aranızda duygusal bir ilgi ve bağ yokmuş. Bu, ruhunuzda bir boşluk, erkeklerle *derin bir bağ kurma* ihtiyacı (eş-duygusal yara) bırakır. Babanız sizinle oynamamış, bu da diğer çocuklarla oynama ve sosyalleşme yeteneğinizi gelişimsel olarak engellemiş. Bu da bir *erkek arkadaş yarası* (eş-sosyal yara) yaratmış.

4. Anneyle olan ilişki: Bahsettiğiniz üzere, babanız sizi yetiştirmedi yer almadığı için anneniz sizin hem babanız hem de anneniz olmuş. Anneniz sizi çok sevmiş ve seviyor da. İkiniz çok yakın bir ilişki paylaşıyordunuz ve siz onun “biricik çocuğuydunuz”. Okulda çok iyiydiniz, “iyi bir çocuktunuz” ve anneniz için sorun çıkarmamıştınız. Annenizin sizin erkeklerle ya da EÇ’nizle olan ilişkiniz hakkında hiçbir fikri yok.

Belirttiğiniz üzere, anneniz “içten, güler yüzlü, neşeli, sosyal, zeki, aktif ve işinde başarılıdır.” Muhasebe bölümünden mezun olmuş.

ANNE YARASI: Belirttiğiniz üzere, babanızdan çok annenize bağlı ve ilgiliydiniz. Ailenizdeki sevginin kaynağı oydu. Bazen böyle bir durumda çocuk, karakterini ve yaşam biçimini, daha baskın ve başarılı kişi olan ve “ailenin reisi” olan annesinden modeller. Sonra içsel olarak ona

daha çok benzer, babası gibi daha erkeksi olmaktan ziyade daha kadınsı olur.

Çocuğun, babasının aktif katılımı olmadan annesine çok yakın olması, potansiyel olarak hadım edici bir durumdur. Çocuk kadınsı bakış açısına uyum sağlayabilir ve sonra babasını zayıf, annesini güçlü olarak algılayabilir. Bu onun cinsel kimliği ve erkeklik duygusuna zarar verir. Erkek rol modelini zayıf ve etkisiz olarak görerek, kendi erkekliğini reddeder ve daha sonra diğer erkeklerde bu kayıp bağlantıyı ve onun bir parçasını arar.

Siz belki de “iyi çocuk” sendromuna girdiniz. Birçok EÇ’li çocuk diğerlerini memnun etmeye çalışan, iyi küçük çocuklardır. Sorun şu ki, sonunda kendilerini kaybederler, kendi düşünceleri, duyguları ve ihtiyaçları ile temastan uzak kalırlar. Ve çoğu erkek doğal olarak bu kadar “tatlı” değildir. Sık sık sorun çıkarırlar, doğaları gereği girişkenler ve diğer erkeklerle dalga geçerler. Fakat siz, büyürken erkeklerin diğer erkeklerle eş-sosyal bağ kurmasının bu önemli aşamasını deneyimlemediniz.

5. Ebeveynlerin ilişkisi: “Yüzeysel.” “Şefkat veya duygusal yakınlık göstermemişler.” Annenizin sık sık babanızdan şikayet ettiğini belirtmişsiniz.

EBEVEYN YARASI: Büyük olasılıkla sıcak, destekleyici ve sevgi dolu bir karı-koca ilişkisi görmemek incitici bir durumdur. Ebeveynler, çocuklarına sağlıklı erkeklik ve kadınlık modellemesi yapmalıdır. Bahsettiğiniz üzere, babanızla sağlıklı bir erkek bağı yaşamadınız. Dahası, onu annenize iyi bakarken görmediniz. Anneniz babanızı size şikayet ettiğinde, bu sizi ondan ve kendi erkeklik duygunuzdan daha da uzaklaştırdı. Anneniz ailedeki temel sevgi kaynağıydı. Bu nedenle, eğer babanız gibi, yani erkeksi olsaydınız, belki de çocuk aklınız annenizin sizi sevmeyeceğini düşündü. Bu sizi sağlıklı bir cinsel kimlik duygusundan daha da uzaklaştırır.

6. Anneanneyle ilişki: Belirttiğiniz üzere, anneanneniz duygusal gelişiminizde güçlü ve etkili bir figürmüş. **Aynı şekilde, bu da**

örnek alabileceğiniz başka bir güçlü kadın figürü. Bu, sizi erkeklığınızden ve bir erkek olarak cinsel kimliğinizden sağlıklı bir şekilde uzaklaştırmaya sebep olmuş olabilir. Büyürken hayatınızdaki güçlü kadın varlığını dengeleyecek sağlıklı bir büyükbabanız olmamış.

7. Aile rolünüz: “Gözde çocuk, diğerlerini memnun etmeye çalışan, tatlı çocuk”; iyi notlar, kız arkadaşlar var, erkek arkadaş yok, okuldaki erkekler tarafından alay ediliyor, isim takılıyor.

MİZAC: Hassas veya aşırı hassas. Bu özellik, baba-oğul ve erkek akran bağı eksikliği ile birleştiğinde, herhangi bir erkek çocukta kendi güvenli erkeklik duygusu ve cinsel kimlik hakkında kafa karışıklığına yol açar. Kadınların dünyasına, kadını dünyaya uyum sağlamayı daha kolay bulur. Böylece “iyi bir çocuk, iyi bir kişi” ve “diğerlerini memnun eden” haline gelir.

8. Sosyal ve okul geçmişi: Çocuklar beden eğitimi dersinde ve öğle yemeğinde size gülmüşler. Bahsettiğiniz üzere, sınıfınızdaki diğer çocuklar tarafından size isim takılmış ve eleştirilmişsiniz. Sonuç olarak, erkek arkadaşlardan daha fazla kız arkadaşınız olmuş. Yardımsever ve her zaman iyi bir çocuk olduğundan bahsetmişsiniz. Sınıfınızın en iyisiymişsiniz. Üniversitede çok iyi iş çıkarmışsınız ve mesleğinizde çok başarılısınız.

AKRAN YARALARI: “İyi, gülümseyen” çocuk olmak EÇ’ye sahip birçok erkek için tipik bir davranıştır. Çok hassas ve şefkatli olurlar, karakterlerinin daha kadını tarafından yaşarlar. (Gey) erkek arkadaşınızla olan ilişkiniz, hayatınızın en gerçek kısımlarından biridir. Bu, bir düzeyde, başkalarına “Canınız cehenneme” demek gibi asiliğini temsil edebilir çünkü gerçek hayatta asla güçlü bir erkek olamadınız. Tabii ki, bu ilişki aynı zamanda erkek sevgisi ve şefkati için meşru bir ihtiyacı yerine getirdiğiniz bir araçtır. Fakat bu ihtiyacın kaynağı bir çocuğun ihtiyacıdır: baba ve diğer erkeklerle bağ aramak. Ve çocuklar cinsellik istemez ve buna ihtiyaç duymazlar. Cinsellik, kişinin ara-

dığı şeyi yaşamasını engeller; ne yaptığı veya nasıl görüldüğü için değil, kim olduğu için seilmeyi engeller.

9. Cinsel geçmiş: Sekiz yaşından itibaren, on yedi yaşındaki komşunuz sizi cinsellikle tanıştırmış. Yaşça büyük bir erkeğin sizi cinsel zevk için kullanması cinsel istismardır. Bu kişi, sizin cinsellik hissinizi erkenden uyandırmış. Bu bir çocuk için kötü bir şey.

CİNSEL İSTİSMAR: Baba ve erkek akran yaralarınız varken, güçlü bir erkeğin dikkatini ve sevgisini istemeniz doğaldı. Bu cinsel aktivite şeklinde ortaya çıkmış. Aç bir ruh için bu bir değiş tokuştur: bana dikkat edersen seninle cinsel ilişkide bulunurum. Hayatınızın o döneminde bir erkekten aldığınız tek kabullenme şekli bu olmuş. Bu, daha sonra erkek arkadaşlarınızla olan ilişkinizde taklit edilecek bir model yaratmış.

Aileniz ve komşunuzun ailesi bunu bilmelerine rağmen iyileşmenize yardımcı olacak hiçbir şey yapmamışlar. Bu olay bir sır olarak kalmıştı. Bu, duygusal, zihinsel, fiziksel ve manevi büyüme ve gelişiminiz için zarar vericiydi. Tüm karmaşık duygularınızı ifade etmenize ve paylaşmanıza yardımcı olmalıydılar. Bunun sizin hatanız olmadığını anlamınıza yardım etmeliydiler. Cinsel istismar hakkında en ihtilafli şey şudur: fiziksel olarak iyi hissettirebilir ancak kafa karıştırıcıdır ve duygusal, zihinsel ve manevi olarak parçalayıcıdır. İçgüdüsel olarak, bunun yanlış olduğunu biliyordunuz ama fiziksel olarak, bu iyi hissettirmişti çünkü penisinizin zevk için yaratılmış birçok sinir ucu vardır. Karşılık olarak bir erkek sizinle ilgilenmiş ve size ilgi göstermişti.

Aslında, bu komşu sizi kendi zevki için kullanmıştı. Birkaç yıl sonra oradan ayrılmış ve her şey bitmişti. Fakat siz, bunu baba açlığınız ve erkek akran yaraları yüzünden içselleştirdiniz. Bu, bedeninizi vererek ve cinsel ilişkide bulunarak başka bir erkeğin dikkatini ve sevgisini kazanmanın bir yolu haline geldi. Bu kalıp siz sekiz yaşındayken kuruldu.

Bu deneyimler sizin cinselliğinizi uyandırmış ve erkeklere yönelik fanteziler için mastürbasyon yapmanız başladı. Cinselliği erkeklerle eşit tutmak doğal bir sonuçtu. Porno dergilerinde ve internette gördüğünüz erkekleri ve okuldaki duş odasında çıplak erkekleri hayal ettiniz. Erkeklerin ilgisine ve şefkatine açtınız ve babalık ve arkadaşlık bağına olan meşru, ilkel ihtiyaç daha sonra erotik hale geldi.

10. Kompulsif mastürbasyon (genellikle günlük olarak): Güçlü, kuvvetli, yetkin, erkeksi erkeklerle cinsel ilişkide bulunmayı düşündünüz.

Bu faaliyet çok eziyet vericiydi çünkü kendini adanmış bir dindar olarak eşcinsel davranışın “günahkar” olarak görüldüğüne inanıyordunuz. Bunu durdurmaya çalıştınız ama başarısız oldunuz çünkü hayatınızda olup bitenlerin dinamikleri hakkında hiçbir olumlu alternatifiniz veya anlayışınız yoktu. Kompulsif mastürbasyon, duygulardan ve meşru sevgi ihtiyaçlarından kaçınmanın bir yoludur. İnsanı duygusal, zihinsel ve manevi olarak uyuşturur.

11. Cinsel fanteziler: Eski erkek arkadaşınızla (kaslı, güçlü kollar, hali vakti yerinde, kendinden emin) ve onunla yaptığınız oral ve anal seksle ilgili fantezi kurdunuz.

EŞ-DUYGUSAL VE EŞ-SOSYAL YARALAR: Sekiz yaşından itibaren sağlıklı erkek şefkati ve ilgisine duyulan ihtiyacınız cinselleşti ve erotikleşti. Eş-duygusal (baba açlığı) ve eş-sosyal (akranlarla bağı kurma) ihtiyaçları erotikleştikten sonra, erkek şefkatine duyulan özlem daha da yoğunlaşır. Birçok EÇ’li erkek “güçlü, kaslı, kendinden emin” erkeklerle bağlantı kurmaya çalışır. Bunun iki anlamı olabilir: (1) güçlü bir adam tarafından sevilme isteği ve (2) o kişi olma isteği. Bu, kişinin cinsel kimliğindeki bir açığı yansıtır, bu nedenle diğerlerinde kendinde eksik olan bir şeyi arar.

12. Şu anda Allah ile ilişkinizi derinleştiriyorsunuz ve Kur’an’ı daha fazla okuyup incelemek, hayatınızı değiştirmek ve eşcinsel olarak tanımlanmamak istiyorsunuz.

13. “Hem zihinsel hem de fiziksel olarak gerçek bir erkek” ve “sağlıklı bir erkek” olmak için bu kadar yumuşak olmamak istiyorsunuz.

SONUÇ

1. Babayla ilgi, bağlanma ve bağ kurma eksikliği.
2. Anne ve büyükanne ile aşırı bağlanma ve ilgi.
3. İçselleştirilmiş kadınınsı karakter/yapı ve erkeklikle özdeşleşme.
4. Aşırı duyarlı mizaç; diğerlerine oldukça derinden tepkiler vermek. Hoş bir adam haline gelme, diğer insanların ihtiyaçlarını karşılarken kendi ihtiyaçlarınızı görmezden gelme; eril güç ve özerklikten yoksun olma.
5. Sekiz yaşında komşu tarafından cinsel istismara uğramak, erkeklerle bağ kurma ihtiyacını (hem baba hem de arkadaşlarla) cinselleştiren/erotikleştiren bir model oluşturmuştur.
6. Akranlarla bağ kurmanın olmaması. Kızlarla uyum sağlamak ama erkeklerle sağlamamak.

“Eşcinsel” terimi sosyo-politik bir terimdir. Eşcinsel çekimlere (EÇ) sahip olmak birçok farklı faktörün sonucudur. Hepimiz heteroseksüel olarak tasarlandık. Küçük yaşta psikososyal ve psikoseksüel gelişimin çeşitli aşamalarında sıkışıp kaldınız. Bu geçmiş sorunları çözdüğünüzde ve hemcins bireylerle sağlıklı ilişkilerde erkeklerle bağ kurmak için meşru ihtiyaçlarınızı karşıladığınızda, eşcinsel çekimleriniz doğal olarak azalacak ve heteroseksüel arzular ortaya çıkacaktır.

Küçük bir çocukken cinsel tacize uğradığınız ve eşcinsel faaliyetlerde bulunduğunuz için, bu arzular daha sonra da devam edebilir. Fakat onlar sizin üzerinizde asla bir güç ve hakimiyet kuramazlar. EÇ sizin dostunuz, düşmanınız değil. Bu, hayatınızın dengesinin bozulduğunu ve kendinize daha iyi bakmanız gerektiğini bilmenizi sağlar. EÇ ruhunuzdan gelen bir mesajdır, dikkatinizi çekmeye çalışır, böylece murad-ı ilahiye müteakbil kişi olabilirsiniz.

DANIŞANIN TERAPİ İÇİN BELİRTTİĞİ HEDEFLER

1. “Eşcinsel” olmayı bırak ve sağlıklı bir erkek olmak.
2. Erkek arkadaşınla ilişkini bitirmek.
3. Erkeklerle nasıl sağlıklı ilişkiler geliştireceğini öğrenmek.
4. Kadınlarla flört etmek ve sonunda evlenip çocuk sahibi olmak.

TEDAVİ PLANI

Birinci Aşama: Değişim (Davranışçı Terapi)

1. Cinsel davranışlardan uzaklaşma (oyun alanları, oyun arkadaşları, oyuncaklar)
 - a. Mastürbasyon yapmanıza ve/veya cinsel davranışlarda bulunmanıza neden olan tetikleyicileri belirlemek için günlük tutmaya başlayın. Mastürbasyondan ya da cinsel ilişkiden önce ya da sonra günlük tutun.
 - b. AKYY tanı aracını kullanın:
 1. Aç: bir erkek için duygusal açlık (genellikle reddedilmiş hissedildiğinde)
 2. Kızgın: içe dönük ifade edilmemiş duygular
 3. Yalnız: bir erkekle sevgi ve ilgi için meşru bir ihtiyaç
 4. Yorgun: stresli, aşırı çalışılmış, dengesini kaybetmiş bir yaşam
 - c. Bu sorun üzerinde çalışın, çatışmaları çözün ve ihtiyaçlarınızı sağlıklı bir şekilde ve sağlıklı ilişkiler içinde karşılayın.
 - d. Soruna (mastürbasyon, cinsel ilişki veya porno) odaklanmayın. Gerçek sorun(lar)a odaklanın ve olumlu çözümler oluşturun:
 1. AKYY tanı aracını kullanarak birini arayın
 2. Nedenleri ve gerçek ihtiyaçları belirlemek için dua edin/meditasyon yapın
 3. Çözülenmemiş duygular beslediğiniz kişiyle sorunlarınızı çözün

4. İhtiyaçlarınızı sağlıklı, hemcins, cinsel olmayan ilişkilerde karşılatın
 5. Daha dengeli bir program oluşturun
 6. Egzersiz yapın
 7. Enerjinizi dışa doğru, başkalarına yönlendirin
 - e. Dr. James Phelan tarafından ele alınan *Eşcinsellikten İyileşmek: Erkekler İçin Uygulamalı Araştırmalar* kitabındaki egzersizleri kullanın.
 - f. Süreçle ilgili hesap verebileceğiniz partnerlerle konuşun.
2. Bir destek ağı geliştirin.
- a. Erkeklerle ve erkek akıl hocalarıyla -size olumlu sevgi, ilgi ve şefkat gösterebilecek duygusal olarak sağlıklı erkeklerle- sağlıklı ilişkiler kurun ve geliştirin. İnisiyatifi ele alan kişi olun: onları arayın ve bir etkinlik yapmayı önerin. Önerdiğiniz aktiviteyi biri yapamıyorsa, başka birini arayın. Şu kişilerin telefon numaralarının olduğu bir liste yapın:
 1. Tedavisi devam eden EÇ mücadelecileri
 2. Mücadelenizi bilmeyen ve sizi destekleyen heteroseksüel erkekler
 3. Mücadelenizi bilen ve sizi destekleyen heteroseksüel erkekler
 4. Heteroseksüel akıl hocaları, sizi hayatınızın farklı boyutlarında onaylayacak yaşlı bireyler: manevi, spor, finansal/kariyer, sarılma/sağlıklı temas vb.Akıl hocalarınızın şu kitabı okumasını sağlayın: *Çocuğum Eşcinsel mi? Eşcinsel Bireylere Anne Baba Olmak*.
 - b. Diğer erkeklerin olduğu gruplara katılın (sosyal etkinlikler vb.). Ne kadar sağlıklı, özgün erkek ilişkileri geliştirseniz o kadar iyi. Diğer erkeklerin yanında nasıl özgün, dürüst ve samimi olunacağını öğrenin. İyileşmek için gerçek olmalı ve hissetmelisiniz. Herkesin sorunları var, yalnız değilsiniz. Sosyal etkinliklere katılın (örneğin, erkekler için kitap kulübü, buluşma grupları, kart oyunu grubu, “erkek gecesi” grubu, film grubu, spor gecesi vb.).

- c. İstenmeyen EÇ'ye sahip erkeklere yönelik yerel destek gruplarına katılın:
1. JIM (Erkekliğe Yolculuk) grubu
 2. Çevrimiçi gruplar: www.joel225.com
 3. Dini hizmet grupları: Yenilenmiş Umut Ağı, Cesaret, Kuzey Yıldızı, vb.
 4. 12 adımlı ACB (Adsız Cinsel Bağımlılar) grubu / İyi-leşmeyi Kutla
- d. Düzenli egzersiz programına başlayın. Tercihen, birlikte çalışmak için başka bir erkek bulun. Size koçluk yapması için kişisel bir eğitmen tutabilirsiniz. Erkeklerin size nasıl spor yapılacağını öğretmesini sağlayın (yaz aylarında Cesaret Spor Kampı'na katılın).
- e. İstenmeyen eşcinsel çekim (EÇ) tedavisi hakkında kitaplar okuyun:
- *Eşcinsel Olmak* (Richard Cohen).
 - *Growth Into Manhood* (Alan Medinger)
 - *Erkek Homoseksüeller İçin Onarım Terapisi* (Joseph Nicolosi)
 - *Desires in Conflict* (Joe Dallas)
 - *Homosexuality: A New Christian Ethic* (Elizabeth Mosherly)
 - *You Don't Have to Be Gay* (Jeff Conrad)
- f. Sağlıklı beslenin. Şekeri ve kafeinli içecekleri bırakın.
3. Öz saygı oluşturun ve Allah ile ilişkili olmanın değerini deneyimleyin.
- a. Allah'a ibadet ederek ve meditasyon yaparak zaman geçirin. Olduğunuz kişi için (EÇ ve diğerleri) sevlilmeyi deneyimleyin. Allah ile kişisel bir sevgi ilişkisi geliştirin.
 - b. "Gey", "eşcinsel" veya "biseksüel" insan icadı terimlerdir. Siz doğuştan bir erkeksiniz. Siz ilahi nazarda kim zübde-i alemsiniz. Bu sizin gerçek kimliğiniz. "Eşcinsel" terminolojisi ve kavramlarıyla özdeşleşmeyi bırakmaya başlayın. EÇ'nin katkıda bulunan birçok faktörün sonucu olduğunu kabul edin. Siz, cinsel kimliğini tedavi etme sürecinde olan gizli heteroseksüel bir erkeksiniz. Eşcinsel çekimler

ortaya çıkarsa, onları dinlemeyi öğrenin ve size kendiniz hakkında ne öğretilmeye çalıştıklarını keşfedin. EÇ'yi en iyi arkadaşınız yapın.

c. Olumlama Kaseti/CD'si

1. Şu kitabı okuyun: *Words That Heal: Affirmations and Meditations for Daily Living*, Douglas Block (New York: Bantam Books, 1988).
2. Siz büyürken babanızın size söylemesini ve sizinle yapmasını istediğiniz şeylerin bir listesini yapın. Erkek akrabalarınızın büyürken size söylemesini ve sizinle yapmasını istediğiniz şeylerin bir listesini yapın.
3. Bu listeden bir CD/MP3 oluşturun: Kaydı güvendiğiniz birkaç erkeğin yapmasını sağlayın. Her söylenenden sonra eşit miktarda boşluk bırakın, böylece zihninizde olumlamaları tekrarlayabilirsiniz. Arka plana güzel bir müzik koyun.
4. Bunu tercihen sabah ve gece olmak üzere günlük olarak kullanın. Gerektiğinde kaydı durdurarak duygularınızı hazmedin. Günlük kullanım ilk başta çok fazla gelirse, haftada birkaç kez dinleyin. Tutarlı olun ve ardından dozajı günde iki kez dinleyene kadar yavaşça artırın. *Büyük hata yapmaktansa küçük başarılar yapın.*

İkinci Aşama: Temellendirme (Bilişsel Terapi)

1. Destek ağına devam edin.
2. Öz saygı oluşturmaya ve Allah ile ilişkili olmanın değerini deneyimlemeye devam edin.
3. Beceri geliştirin: atılganlık eğitimi, iletişim becerileri, problem çözme teknikleri.
 - a. *On Günde Özgüven* veya *Evinizdeki Terapist* kitaplarını okuyun ve içindeki egzersizleri yapın (her bir ila iki haftada bir ders olacak şekilde). Buna zaman ayırın. Terapistiniz/koçunuz/akıl hocanızla birlikte gözden geçirin.
 - b. Etkili iletişim becerilerini öğrenin ve kullanın:

- Kendinizi sorumlu bir şekilde paylaşma
 - Etkili bir şekilde dinleme
- c. İçinizdeki çocuğun tedavisine başlayın: Düşünceleri, duyguları ve ihtiyaçları belirleyin. Lucia Capacchione'nin *Recovery of Your Inner Child* kitabını okuyun. Bir defteri, boya kalemleri veya renkli kalemler satın alın. Her iki haftada bir veya motive hissettiğinizde daha fazla bölüm yapın. Kendi ruhunuza iyi bir ebeveyn olmalısınız. Bir yastık veya oyuncak bebeği alıp eskiden olduğunuz küçük çocukla konuştuğunuzu hayal edin.
- d. İçinizdeki Çocuk ve Anı Tedavisi MP3'ünü haftada birkaç kez dinleyin (www.pathinfo.org/ Çevrimiçi İndirme sayfası).

Üçüncü Aşama: Eş-Duygusal ve Eş-Sosyal Yaraların Tedavisi (Psikodinamik Terapi)

1. Birinci ve İkinci Aşamalardaki tüm görevlere devam edin.
2. Eş-duygusal/sosyal yaraların temelindeki nedenleri keşfedin ve onları tedavi edin.
 - a. Tedavi seminerlerine katılın (sırasıyla yapılması önerilir):
 - Erkekliğe Yolculuk (JIM): www.brothersroad.org
 - Yeni Savaşçı Hafta Sonu Programı: www.mkp.org
 - Erkeklikte Macera (AIM): www.adventureinmanhood.com
 - b. Eş-duygusal ve eş-sosyal yaraları belirleyin.
 - Değerlendirmeye bakınız: baba yarası, erkek akran yarası, cinsel istismar.
3. Üzülme, affetme ve sorumluluk alma sürecine başlayın.
 - c. Geçmişinizdeki birçok kaybın üzüntüsünü tutarken yanınızda "olabilecek" erkek akıl hocaları bulun. Sağlıklı akıl hocaları tarafından onaylanmanız gerekir (cinsel kimliklerinin olgunluğunu deneyimleyen ve size verecek sağlıklı bir sevgiye sahip olanlar tarafından).
 - d. Cinsel istismar konuları üzerinde çalışın: öfke, üzüntü ve başışlama.

- Şu kitabı okuyun: Jan Frank tarafından yazılan *A Door of Hope* (Thomas Nelson Publishers, 1995).
- e. Odaklanma:
 - Eugene Gendlin'in yazdığı *Odaklanma* kitabını okuyun.
 - Duyguları tanımlamak ve günümüzdeki çatışmaları çözmek için altı adımlı yöntemi uygulayın.
- f. İç Ses Diyalogu:
 - Hal ve Sidra Stone tarafından yazılan *Embracing Ourselves* kitabını okuyun.
 - İç ses diyalogu yöntemi uygulayın.
 - İçsel kişiliğinizin farklı kısımlarını tanımlayarak kendinizi daha iyi tanımayı öğrenin.
- g. Sağlıklı Temas: Bedeninizin etrafında gelişen koruyucu zırhı eritmek için enerji kütleleri ve temellendirme teknikleri üzerinde çalışın.
 - Biyoenerjetik çalışmalara başlayın. Alexander Lowen tarafından yazılan *Biyoenerjetik* kitabını okuyun.
 - Sağlıklı masaj (lisanslı bir heteroseksüel masaj terapisti tarafından).
- 4. Erkeklerle sağlıklı, tedavi edici ilişkiler geliştirin.
 - h. Tedavi sürecinde olan EÇ erkekleriyle.
 - i. Mücadelenizi bilen ve sizi destekleyen heteroseksüel arkadaşlarla.
 - j. Mücadelenizi bilmeyen ve sizi destekleyen heteroseksüel arkadaşlarla.
 - k. Heteroseksüel akıl hocalarıyla.
 - l. Diğer erkeklere (EÇ ile mücadele eden ve diğer heteroseksüel erkeklere) akıl hocalığı yapın.

Dördüncü Aşama: Hetero-Duygusal ve Hetero-Sosyal Yaraların Tedavisi (Psikodinamik Terapi)

1. Birinci, İkinci ve Üçüncü Aşamalardaki tüm görevlere devam edin.
2. Hetero-duygusal/sosyal yaraların temel nedenlerini keşfedin ve onları tedavi edin.

- a. Değerlendirmeye bakın: anne yarası, kızlara çok yakın olmak.
3. Üzülme, affetme ve sorumluluk alma sürecine devam edin.
 - a. Patricia Love ve Jo Robinson'un yazdığı *Emotional Incest Syndrome* kitabını okuyun (New York: Bantam Books, 1990).
 - b. Annenizle olan ilişkinizle ilgili sağlıklı bağları keşfedin.
 - c. Geçmişinizin kayıplarına ve annenizle olan sağlıklı bağınızın üzüntüsünü yaşayın.
 - d. Üzülmenize, affetmenize ve sorumluluk almanıza izin verecek olan annenizle ilgili birikmiş duyguları hazmedin ve uygun şekilde serbest bırakın.
 - e. Annenizin günümüzdeki halinden ayrılın ve bireyselleşin.
 - f. Annenizle olan ilişkinizde sağlıklı sınırlar oluşturun.
4. Karşı cinsiyetle sağlıklı, tedavi edici ilişkiler geliştirin ve kendi cinsiyetinizin gözünden karşı cins hakkında bilgi edinin.
 - a. Evlilik ve kadınlar üzerine çalışın:

Bir kadınla yakınlaşmak istemeden önce ilişkilerin ardındaki gizli anlamı öğrenin. Kadınları erkek bakış açısıyla öğrenmeniz gerekecek. Anneniz ve kızlarla uygunsuz bir yakınlık yaşadınız. Kadınları erkeksi bir bakış açısıyla size öğretecek erkeklere ihtiyacınız olacak.
 - b. Şu kitapları okuyun:
 - *İstediğiniz Aşk Elde Etmek: Çiftler İçin Bir Rehber* (Harville Hendrix)
 - *How to Get a Date Worth Keeping* (Henry Cloud)
 - *Conscious Dating* (David Steele)
 - *Beni Hiç Anlamıyorsun* (Deborah Tannen)
 - *Real Love / Real Love in Marriage* (Greg Baer)
 - c. Size kadınları öğretecek kadın akıl hocaları bulun.
 - Kadın akıl hocaları size kadınlarla flört etme konusunda koçluk yapsın.
 - Bir ilişkide kadınların ne istediğini ve neye ihtiyacı olduğunu keşfedin.
 - d. Flört etmeden önce, kim olduğunuzu ve ne tür bir insanla birlikte olmak istediğinizi belirleyin. Erkek ve kadınlar arasın-

daki farklılıkları erkek akıl hocalarının yardımıyla bir erkek bakış açısıyla keşfedin.

- e. Bir İlişki Vizyonu oluşturun ve nihai sonucu göz önünde bulundurarak betimlemeler kullanın.
 1. Olumlu özelliklerinizi listeleyin.
 2. Bir kadında istediğiniz olumlu özellikleri listeleyin.
 3. İlişki için tartışmaya açık olmayan ihtiyaçlarınızı (ömür boyu sevgi ve tatmin için ihtiyacınız olan şeyleri) listeleyin.
 4. Kendinizi o kişiyle keyif aldığınız aktiviteleri yaparken hayal edin.
 5. Bu hayalleri görselleştirin (bunu haftada en az üç kez yapın).

Ek Kitaplar

1. *Eşcinselliğin Tedavisi: Onarım Terapisi Vaka Öyküleri* (Joseph Nicolosi)
2. *Genlerim Yüzünden* (Neil ve Briar Whitehead)
3. *The Truth about Homosexuality: Cry of the Faithful* (Father John Harvey)
4. *Çocuğum Eşcinsel mi? Eşcinsel Bireylere Anne Baba Olmak* (Richard Cohen)

Öneren:

Richard Cohen, M.A.

Sağlıklı Cinselliğe Olumlu Yaklaşımlar, www.pathinfo.org

Tedaviye Yönelik Kitaplar

İlk Aile

Family Ties That Bind (Ronald Richardson)

Bilişsel Terapi/Olumsuz Düşünce Süreçleriyle Başa Çıkma

On Günde Özgüven (David Burns)

İyi Hissetmek (David Burns)
Dört Anlaşma (Don Miguel Ruiz)
Evinizdeki Terapist (Dennis Greenberger, Christine Padesky)
Öfke Üzerine Çalışma
The Anger Workbook (Les Carter ve Frank Minirith)
Rage: A Step-by-Step Guide to Overcoming Explosive Anger (Ronald Potter-Efron)
Atılganlık Eğitimi
Mükemmel Doğrunuz (Robert Alberti ve Michael Emmons)
Obsesif-Kompulsif Bozukluk
Brain Lock (Jeffrey Schwartz)
Cinsel Bağımlılık
Out of the Shadows (Patrick Carnes)
Faithful & True: Sexual Integrity in a Fallen World (Mark Laasser)
False Intimacy: Understanding the Struggle of Sexual Addiction (Harry Schaumburg)
Cinsel İstismar
A Door of Hope (Jan Frank)
The Wounded Heart: Hope for Adult Victims of Childhood Sexual Abuse (Dan Allender)
Counseling Survivors of Sexual Abuse (Diane Mandt Langberg)
İçinizdeki Çocuğun Tedavisi
Recovery of Your Inner Child (Lucia Capacchione)
Self-Parenting (John Pollars)
Where Were You When I Needed You, Dad? (Jane Meyers Drew)
Psikodinamik Terapi (Düşünceler, duygular, ihtiyaçlar ile temasa geçme)

Odaklanma (Eugene Gendlin)
Voice Dialogue (Hal ve Sidra Stone)
Biyoenenerjetik (Alexander Lowen)
Aile Tedavisi Seansları
Holding Time (Martha Welch)
Erkek/Kadın İlişkilerini Anlamak
İstedığınız Aşk Elde Etmek (Harville Hendrix)
How to Get a Date Worth Keeping (Henry Cloud)
Real Love / Real Love in Marriage (Greg Baer)
Conscious Dating (David Steel)

OFİS İLKELERİ ÖRNEĞİ



BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM

MESULİYETTEN BERAAT VE İBRANAME

_____ ile terapi seanslarına katılmak için lütfen bu Bilgilendirilmiş Onamı okuyun ve imzalayın. İmzanız, belirtilen tüm şartları anladığınızı ve kabul ettiğinizi gösterir.

1. Zamanı belirlenen terapi seansına zamanında katılmaktan sorumluyum. Geç kalırsam, (kuruluşunuzun/işletmenizin) başka bir terapi seansı planlayan bir sonraki kişinin zamanını engellememesi adına seansı yeniden planlaması gerekebileceğini anlıyorum. Nezaketen, sebebi ani bir hastalık veya acil bir durumdan kaynaklanmadığı sürece, randevuyu iptal etmeden önce en az 72 saat (3 gün) önceden bildirimde bulunacağım. Zamanında bildirimde bulunmazsam, (kuruluşunuzun/işletmenizin) zaman taahhüdünden dolayı ödeme yapmayı kabul ediyorum. Terapi seanslarının genellikle 50 dakika sürdüğünü anlıyorum. Daha uzun veya daha kısa bir süre taahhüt etmek istersem, bu tercihim tartışmak ve bu sürenin uygun olup olmadığını belirlemek için önceden (terapist) ile iletişime geçeceğim.
2. Randevu zamanını belirlemek ve diğer idari konuları ele almak dışında seanslar arasında _____'a e-posta, kısa mesaj göndermeyeceğimi veya aramayacağımı anlıyorum.
3. Terapi seanslarını Psikoterapist _____ uygulayacaktır. Terapist _____ tarafından gözetim altındadır.

4. Bu Bilgilendirilmiş Onamı imzalayarak, (kuruluşunuz) tarafından sağlanan terapi hizmetlerinden kaynaklanan ve/veya bunlarla bağlantılı olarak avukat ücretleri veya diğer yasal masraflar dahil olmak üzere (kuruluşunuzu), memurlarını, yönetim kurulu üyelerini, çalışanlarını, acentelerini, temsilcilerini ve/veya gönüllülerini, avukatlık ücretleri veya diğer yasal masraflar dahil olmak üzere her türlü eylem, iddia, talep, hasar ve masraflardan serbest kılar, muaf tutar ve mağdur edilmemesini sağlamayı kabul ediyorum.
5. (Kuruluşunuzun) _____ ile olan iletişimi korumak ve bunlara gizli ve kişiye özgü bilgiler olarak muamele etmek için her türlü makul çabayı göstereceğimi anlıyorum. Ayrıca, (kuruluşunuzun) terapi seanslarımla ilgili kayıtlarının bakımı ve saklanması ve bunları inceleme ve kopyalama hakkımla ilgili yürürlükteki federal veya eyalet yasalarına uyacağını anlıyorum. Yukarıdakilere bakılmaksızın, _____'nin, yalnızca tedavime ve kişisel gelişimime yardımcı olmak amacıyla kişisel bilgilerimi (gözetmeninizle) ve aşağıdaki durumlarda (gözetmeninizle) ve/veya uygun yetkililerle paylaşması gerekebileceğini anlıyorum:
- a. bir çocuğun veya başka bir kişinin fiziksel olarak istismar edildiğinden, ihmal edildiğinden ve/veya cinsel istismara uğradığından şüphelenirse;
 - b. beni ve/veya başkalarını korumak için kısıtlama ve/veya hastaneye yatış gerektirebilecek bir durumum olduğundan veya davranışlarda bulunduğumdan şüphelenirse;
 - c. bir suç işlediysen veya işlemek üzereysen veya başkalarıya ihlali yapıyorsam ve _____'nin veya (kuruluşunuzun) bunu bildirmesi gerekir veya buna izin verilirse;
 - d. bir adliye mahkemesi kayıtlarınız için meşru bir mahkeme celbi çıkarır; ve/veya ben ve/veya aile üyelerim hakkında bilgi vermek için yazılı izin verirsem.

Yukarıda açıklanan koşullar ortaya çıkarsa, (kuruluşunuz) ve _____ ve (gözetmen)'den iletişim kura-

cakları her bir kişiyi belirten benden bir ibraname almalarını istemeyeceğim.

6. Terapötik ortamda temasın kullanımı kesinlikle danışanın takdirindedir ve sadece tedavi amaçlıdır. The United States Association for Body Psychotherapy Etik Kurallarına uymaktayız (<http://www.usabp.org/displaycommon.cfm?an=9>).
7. Tüm danışanların farklı şekillerde tedavi edildiğini ve farklı şekillerde başarılı olabileceğini ve değişimin her bir danışan tarafından belirlendiğini anlıyorum.
8. (Kuruluşunuza) _____ seans başına _____ TL itibari ücret ödemeyi kabul ediyorum. (Kuruluşunuzun) şu anda sigorta kabul etmediğini anlıyorum.
9. Bu Bilgilendirilmiş Onam, (kuruluşunuzdan) alacağım terapi seanslarıyla ilgili olarak aramızdaki tüm anlaşmayı temsil etmektedir ve bana sağladığı hizmetlerin süresi boyunca hem (kuruluşunuz) hem de benim tarafımdan yazılı olarak imzalanmadıkça değiştirilmeyecektir. Bu Bilgilendirilmiş Onama dahil olmayan başka hiçbir söz, beyan veya garanti yoktur. Herhangi bir hükmün geçersiz veya uygulanamaz ilan edilmesi, diğer hükümlerin geçerliliğini veya uygulanabilirliğini etkilemeyecektir.

İmzam, yukarıdaki hususları anladığımı göstermektedir.

Aşağıyı imzalayarak, bu sözleşmenin şartlarını kabul ediyorum.

AD - SOYAD

TARİH

Terapist/Koç ve Danışan Arasındaki Terapötik İlişki



- 1. Danışanınızla olumlu, sağlıklı bir ittifak kurun:** Empati, iş birliği, yargılamadan paylaşması için güvenli bir yer ve güvenli bir ortam sağlama.
- 2. Her seansa dua veya sessiz meditasyonla başlayın ve bitirin.** Danışana hangisini tercih edeceğini sorun. Daha sonra duayı kendisi ister mi, yoksa sizin yapmanızı mı ister diye sorun. Danışana/bireye her zaman bir “kontrol” verin.
- 3. İyi dinleme ve iletişim becerilerinden yararlanın** (başka sözcüklerle anlatma/yansıtma, düşünce ve duyguların empatisi).
- 4. Sorular sorun.** İzin istemeden tavsiyelerde bulunmayın: “Biraz geri bildirim ister misiniz?” “Bazı öneriler ister misiniz?”
- 5. Güçlü bir terapötik ittifak kurduktan ve güven tesis ettikten sonra, yaklaşımınızda yönlendirici olmalısınız:** danışan odaklı yaklaşımın aksine (hümanistik varoluşsal: net bir rehberlik veya yönlendirme olmadan paylaşma yapmalarına izin vermek). Nazikçe ama sıkıca danışanı hedeflerine yönlendirin. Ödevler verin, kararlarını yerine getirdiği için onu sorumlu tutun. Eğer yapmazsa, ödevlerini yapmaya olan kararlılığının önünde ne olduğunu tartışın. Bunu kendisi için (sizin için veya başkası için değil) yapmaya karar verene kadar devam edin. EÇ'nin “diğerlerini memnun edici bir durum” anlamına gelmesinden ötürü “iyi küçük çocuk” sendromuna dikkat edin. Çoğu zaman, EÇ danışanları görevleri

tamamlama isteğinden yoksundur. Disiplin eksikliği ile nasıl başa çıkabileceğini tartışın.*

* **EC'ye sahip birçok bireyin iradeyle ilgili sorunları bulunur.** Bunun bir nedeni, çocukluk gelişiminin ikinci aşamasında (bir çocuk genellikle 1,5 ila 3 yaşları arasında irade gücü ve özerklik geliştirdiğinde) annelerinden başarılı bir şekilde ayrılmamaları/bireyselleşmemeleridir. Daha fazla toplumsal katılım ve desteğe ihtiyaçları olur.

Seansın Bileşenleri



1. **Dua veya sessiz meditasyon** (odaklanma ve temellendirme).
2. **Seansın hedefleri:** Bu seansta danışanın yapmak/başarmak istediği şeylerin üzerinden geçin. İlgilenmek istediği gündemi/konuları belirlemesi, ihtiyaçlarını ifade etmesi önemlidir. Danışanınız çoğu zaman net olmayacak ancak ona ne kadar fazla sorumluluk yüklerseniz, hayatını yönetmeniz yerine istekleri ve ihtiyaçları hakkında o kadar net olacak.
3. **Ödev:** Üzerinde çalıştığı şeyleri gözden geçirin (*On Günde Özgüven, İçinizdeki Çocuğunuzun İyileşmesi*, olumlamalar, odaklanma, erkeklerle ilişkiler, egzersiz programı, meditasyonlar, destek grubu, manevi yaşam vb.).
4. **Psikoeğitim:** Ödevine ve/veya gündeme getirdiği konulara cevaplar. EÇ'nin anlamını ve tedavi sürecini öğretin.
5. **Tedavi/süreç çalışması (psikodinamik terapi):** Mevcut veya geçmiş sorunları ele almak için farklı beceriler/terapötik yöntemler kullanın (örneğin, iç ses diyalogu, odaklanma, rol yapma, iç çocuk çalışması, biyoenerjetik, yaratıcı görselleştirme, iyileşme duası etme vb.).
6. **Süreç çalışmasını gözden geçirin:** Neler yaşadığını, neler öğrendiğini gözden geçirin.
7. **Yeni ödevler:** Şu anda hangi tedavi aşamasından geçtiğine bağlı olarak.
8. **Son:** Dua veya meditasyon (odaklanma ve temellendirme).

İkinci Gün

Ders Programı



Sadece Cinsel Yönelim Değişim Koçluğu sertifikası almak isteyenler için ödev

1. *Eşcinsel Olmak* kitabının Dördüncü ve Altıncı Bölümlerini okumaya devam edin (zorunlu okuma)
2. David Burns'ün *On Günde Özgüven* kitabını okuyun (zorunlu okuma)
3. Lucia Chapacchione'nin *Recovery of Your Inner Child* kitabını okuyun (zorunlu okuma)

Ders Programı:

Birinci Aşama: Değişim (Davranışsal)

1. 3 O'ya son verme (Oyun alanları, Oyun arkadaşları, Oyuncaklar)
 - a. Mastürbasyon ve Cinsel Fanteziler
2. Bir Destek Ağı geliştirme
 - a. Hemcins Bireylerle Sağlıklı İlişkiler
 - b. Heteroseksüel Arkadaşlar ve Akıl Hocalarıyla Nasıl Paylaşım Yapılır?
 - c. Akıl Hocalığı İlişkileri

Kısım

3. Allah'la İlişki

- a. Dua ve Meditasyon yaparak zaman geçirin
 - b. Gey, Biseksüel, Lezbiyen, Transseksüel Değil: Bir Mü'min
 - c. Olumlamalar
4. Grup Süreci Protokolü
- İkinci Aşama: Temellendirme (Bilişsel/Duygusal)
1. Bilişsel Terapi: *On Günde Özgüven* (David Burns)
Mükemmel Doğrunuz (Alberti ve Emmons)
 2. İletişim Becerileri: Hayatınızda Uygulamak
 3. Günlük Tutma
 4. Duygusal Terapi: *Recovery of Your Inner Child* (Lucia Chapchione)

Birinci Aşama: Değişim (Davranışçı Terapi)



1. Oyun alanları, oyun arkadaşları, oyuncaklara son verme (kendinizle ve diğerleriyle cinselliğe son verme)
 - a. Danışanın cinsellik (kendi ve diğerleriyle) ve porno kullanımıyla ne durumda olduğunu tartışma
 - b. AKYY tanısıyla günlük tutmaya başlama, tetikleyicileri belirlemeyi öğrenme
 - c. Bu konular üzerinde çalışma, çatışmaları çözmeye ve ihtiyaçların sağlıklı ilişkilerde sağlıklı yollarla karşılanmasını sağlama
 - d. Çözüm(ler)e odaklanma.
2. Bir destek ağı geliştirmek.
 - a. Hemcins bireylerle sağlıklı ilişkiler
 - b. Heteroseksüel çekimi (HÇ) olan arkadaş ve akıl hocalarıyla nasıl paylaşım yapılır?
 - c. Akıl hocalığı ilişkileri
 - d. Destek gruplarına katılma/Çevrimiçi destek grup veya gruplarına katılma
 1. JIM grupları/ Joel225.com grupları
 2. Dini hizmet grupları: Yenilenmiş Umut Ağı, Cesaret, Kuzey Yıldızı vs.
 3. Yeni Savaşçı veya Women Within grupları
 4. Camii grupları
 5. On iki adımlı gruplar (dikkatli olunuz çünkü birçoğu eşcinsel olumluyumdur)
 - e. Egzersiz: antrenman yapma ve egzersiz partneri ve/veya eğitimcisi bulma

- f. Sağlıklı beslenme: şekeri ve kafein içeren içecekleri azaltma
- g. Kitapları okuma ve ödevleri yapma:
 - *Eşcinsel Olmak* (Richard Cohen).
 - *Normallik Savaşı* (Gerard van den Aardweg)
 - *Eşcinsellikten İyileşmek: Erkekler İçin Uygulamalı Araştırmalar* (James Phelan)
 - *Erkek Homoseksüeller İçin Onarım Terapisi* (Joseph Nicolosi)
 - *Growth Into Manhood* (Alan Medinger)
 - *Restoring Sexual Identity* (Anne Paulk)
 - *The Heart of Female Same-Sex Attraction* (Janelle Hallman)
 - *Desires in Conflict* (Joe Dallas)
 - *Homosexuality: A New Christian Ethic* (Elizabeth Moberly)
 - *You Don't Have to Be Gay* (Jeff Conrad)
3. Allah ile kişisel bir ilişki geliştirme, olumlamaları kullanma
 - h. Dua ve meditasyon yaparak zaman geçirin, Kutsal Kitabı okuma
 - i. Mü'min olduğunuz için sevildiğinizi hissetme (EÇ'ye karşı)
Kimliği değiştirme: eşcinsel değil, gey değil, biseksüel değil. Sadece "mü'min". Sevilmek için "değişmek" gerekmez.
 - j. *Words That Heal: Affirmations and Meditations for Daily Living* (Douglas Block, New York: Bantam Books, 1988) kitabını okuyun.
 - k. Siz büyürken babanızın size söylemesini ve sizinle yapmasını istediğiniz şeylerin bir listesini yapın. Erkek akranlarınızın büyürken size söylemesini ve sizinle yapmasını istediğiniz şeylerin bir listesini yapın.
 - l. Bu listeden bir CD/MP3 oluşturun: Kaydı güvendiğiniz birkaç erkeğin/kadının yapmasını sağlayın. Her söylenenden sonra eşit miktarda boşluk bırakın, böylece zihniniz-

de olumlamaları tekrarlayabilirsiniz. Arka plana güzel bir mzk koyun.

m. Bunu tercihen sabah ve gece olmak üzere günlük olarak kullanın. Gerektiğinde kaydı durdurarak duygularınızı hazmedin. Günlük kullanım ilk başta çok fazla gelirse, haftada birkaç kez dinleyin. Tutarlı olun ve ardından dozajı günde iki kez dinleyene kadar yavaşça artırın. *Büyük hata yapmaktansa küçük başarılar yapın.*

4. Grup süreci protokolü.

Mastürbasyon*



Cinselliğiniz bir erkek ya da kadın olarak iyi durumda. Başka bir hemcins bireyi görek tahirik olmak ahlaki açıdan yanlış değil. Bu, ruhtan gelen bir mesajdır. Baba/anne ve/veya hemcins akranlarıyla sağlıklı erkek veya kadın bağı yaşamayan çocuktan gelen bir mesajdır. Bir erkek/kadın tarafından cinsel olarak uyarıldığınızda, kendinizi hırpalamayın. Yargılamaya ara verin. Suçluluk duygusuna son verin. Bu arzudaki mesajı bulursanız, kalbinizi tedavi edersiniz. Diğer erkeklerle/kadınlarla sağlıklı ilişkilerde erkek/kadın bağı için temel sevgi ihtiyaçlarınızı karşılayın. Cinsel ilişki size geçici olarak istediğinizi verebilir ancak uzun vadede ihtiyacınız olan şeyi vermeyebilir. Sadece sağlıklı, cinsel olmayan ilişkiler yaraları iyileştirir ve temel sevgi ihtiyaçlarını karşılar.

Mastürbasyon

1. Cinsel bir erkek/kadın olmak iyidir, bu sağlıklı bir şeydir ve Allah vergisi bir hediyedir. “Cinselliğimden dolayı şükrediyorum.”
2. Cinsel ilişki bir hediyedir ve tercihen, bir evlilik eylemidir. Bir sevgi ve samimiyet eylemidir.
3. Birçok inancın mastürbasyon hakkında farklı öğretileri vardır.
4. Birçok kişi, zaten ruhun yaralı bir bölümünü besleyen mastürbasyon hakkında suçluluk, utanç ve endişe yaşar. Bu, sonsuz bir döngü veya karşılanmamış ihtiyaçlar, anskiyete, mas-

* Mastürbasyonla ilgili bazı bilgiler psikoterapist Jerry Armelli'den alınmıştır. Yazarın onayıyla kullanılmıştır.

türbasyon yapma/fantezi kurma, suçluluk/utanç ve haline gelir.

5. Döngüyü durdurmamız ve bizi ilk etapta mastürbasyon yapmaya iten şeyin ne olduğunu bulmamız gerekir. SEBEP, ET-KİDEN daha önemli ve daha güçlüdür.
6. Mastürbasyon yapmamızın bazı nedenleri:
 - a. Kendinizi yatıştırmak için: günümüzdeki ilişkilerdeki stres veya çatışmalardan kaçınma.
 - b. İçerdeki çocuğun dikkatinizi çekme yolu.
 - c. Bedeninize geri dönmenin bir yolu. Herkesi memnun eden biri olarak, gerçek benlikten koparsınız. Sonrasında, kendinize dokunmak ve mastürbasyon yapmak ruha yeniden giriş yolu haline gelir.
 - d. Bu, başkalarıyla olan samimiyetin yerine geçer. Fantezi kurmak ve mastürbasyon yapmak, ilişki kurmaktan ve/veya sürdürmekten daha kolaydır.
 - e. Sıkı çalıştığınız veya iyi yaptığınız bir iş için kendinizi ödüllendirin.
 - f. Uyuşmuş fiziksel veya duygusal acı.
 - g. Alışkanlık: bağımlılığın fizyolojisi (asla yeterli değildir).
 - h. AKYY: Aç/Kırgın, Kızgın, Yalnız, Yorgun.
7. Mastürbasyon yapmak ergenlikten itibaren alışkanlık haline gelir. Kimse yokken kendine bakmanın bir yoludur. Genellikle cinsel fanteziler de buna eşlik eder.
8. EÇ'yi deneyimleyen birçok kişi diğerlerini memnun eden kişilerdir/hâlâ öyledirler; bu nedenle mastürbasyon kirli, isyankar ve gerçek olmanın bir yoludur. Mastürbasyonu **ben** yaparak kontrol sahibi olurum.
9. Suçluluk/utanç döngüsünü durdurmamız gerekir. Nedenleri belirleyelim ve kendimize lütufta bulunalım. Birçoğumuz diğerlerini memnun etmeye çalışan ve mükemmeliyetçi kişiler olduğumuzdan, mastürbasyon yaptığımız için kendimizi suçlu ve rezil hissederiz.
10. Evlilik, kompulsif mastürbasyon ve cinsel fanteziler için bir çözüm değildir. Birçok erkek bunu evlilik boyunca yapmaya

devam eder. Bu, çeşitli nedenlerden dolayı bir alışkanlıktır. Sebeplerini bulun ve olumlu alternatifler oluşturun.

11. Mastürbasyonu azalttığınızda/durdurduğunuzda, daha fazla ıslak rüyalar görebilirsiniz (uyuduğunuzda gerçekleşen doğal bir salınım). Bu, doğanın sperm birikimiyle ilgilenme şeklidir.
12. Bedeninizin CEO'su olun. Mastürbasyon yapma arzusu sizin bir parçanız. Bedeninizin kontrolü almasına izin vermeyin. Sebepleri bulun ve olumlu alternatifler oluşturun.
13. Mastürbasyon sorunu nasıl çözülür?:
 - a. Dayanın. Ruhunuzdan gelen mesajı dinleyin. Arzularınızı kucaklayın! Direnmek boşuna! Dinleyin ve (içinizdeki çocuktan) ruhunuzdan öğrenin.
 - b. Zaten mastürbasyon yaptıysanız kendinizi affedin ve sonra...
 - c. Sebep(ler) ve/veya gerçek ihtiyaç(lar)ı belirlemek için dua edin veya meditasyon yapın.
 - d. Günlük tutma: Mastürbasyona ve/veya istenmeyen cinsel davranışa yol açan **tetikleyicileri tanımlayın** (AKYY tanı aracını kullanın).
 - e. Heteroseksüel çekimi (HÇ) olan bir arkadaşı, akıl hocasını veya yoldaşı arayın ve AKYY tanısını kullanın: Aç/Kızgın/Yalnız/Yorgun (Moral).
 - f. Sebep(ler)le etkili bir şekilde ilgilenin:
 1. İlişkilerdeki çatışmaları çözün; kızgın olduğunuz kişiyle barışın
 2. Acı verici duyguları iyileştirin; kendiniz çalışın veya yardım isteyin
 3. Kendinizi izole etmeyi bırakın ve ihtiyaçlarınızı sağlıklı, hencins, cinsel olmayan ilişkilerde karşılayın
 4. Stresi azaltın; daha dengeli bir yaşam oluşturun.
 - g. Olumlu alternatifler yaratın:
 1. antrenman/egzersiz yapın,
 2. enerjinizi dışarıya, başkalarına verin,

3. sağlıklı teması deneyimleyin; HÇ'ye sahip akıl hocaları tarafından masaj, sağlıklı kucaklaşmalar, sarılmalar.
- h. İç çocuk diyaloğunu kullanın ve çizim yapın.
14. Odağınızı dengede tutun (içe ve dışa doğru). Tedavi sürecinde çok içe dönük olma riskiniz vardır. Hayatınızda neşe yaratın. Başkalarıyla paylaşın. Enerjinizi içe olduğu kadar dışa da akıtın. Egzersiz yaptığınızdan, başkalarına verdiğinizden, sağlıklı ilişkilere girdiğinizden, neşe yaşadığınızdan ve oynadığınızdan emin olun!
15. Allah'tan size şu konularda yardım etmesini dileyin:
 - a. Sebepleri belirleme.
 - b. Yaraları nasıl iyileştireceğinizi anlama.
 - c. Sağlıklı ilişkilerde sevgi ve ilgi için karşılammamış ihtiyaçları karşılamanızda size rehberlik etme.

Ödev:

1. Mastürbasyon yapma nedenlerinizi yazın, tetikleyicileri belirleyin.
2. Cinsel fantezilerinizi (kime çekim duyduğunuzu, onların özelliklerini, neler olduğunu ve nerede gerçekleştiğini) yazın.
3. Hesap verebileceğiniz partnerler; diğer erkeklerden destek alın. Mastürbasyon yapmak veya eşiniz dışında başka bir kişiyle cinsel ilişkide bulunmak istediğinizde (veya yaptıktan sonra) birbirinizi arayın ve AKYY tanı aracını kullanın.
4. Kendinizi yargılamayı bırakın, dua edin. Sebepleri belirleyin ve sağlıklı yollarla çözün.
5. Mastürbasyona veya cinsel davranışa yol açan tetikleyicileri belirlemek ve olumlu alternatifler oluşturmak için bir günlük tutun.

Cinsel Fanteziler



1. Aşağıdakilerin hayalini kurar, onları kıskanır, idolleştirir veya şehvetle isteriz:
 - a. Gelişmemiş, bilinçsiz veya bastırılmış parçalarımızı taşıyanlar: reddedilmiş parçalar (geçmişte sahip olduğumuz ancak başkaları tarafından reddedilme ve eleştiri nedeniyle vazgeçtiğimiz özellikler); ve kayıp parçalar (daha iddialı, erkeksi görümlü, kendinden emin ve/veya kaslı erkekler gibi hiç yaşamadığımız özellikler).
 - b. Sevilmek istediğimiz kişiler: yaşça daha büyük (ebeveynlik ihtiyacı), aynı yaşta (akranlar tarafından kabul edilme veya kendini kabul etme), daha genç (genellikle istismara uğradığımız veya gelişimsel olarak sıkıştığımız yaşı temsil eder).
 - c. Bize zarar verenler: eş-duygusal (ebeveyn) ve eş-sosyal (akranlar). Kendini koruma aracı olarak faille özdeşleşme.
 - d. İlgilenilmesi gereken birisi: kendim için çok istediğim şeyi başkalarına vermek. Yakınlık çok tehditkârdır, bu nedenle almak yerine vermek daha güvenlidir. Birçok terapist ve din adamı bu kategoriye girer.
 - e. Olmak istediğimiz kişiler: Yapabildiklerini kıskanmak, onun gibi olmak istemek.
2. Cinsel fantezilerin esasen cinsel ilişkiyle hiçbir ilgisi yoktur. Bunlar şunları temsil eder:
 - a. İyileşmemiş yaralar ve
 - b. Karşılanmamış sevgiye duyulan ihtiyaçlar.
3. Cinsel fanteziler de ileridir, zaman içinde değişirler. Beynin kimyası zamanla belirli bir heyecanlanma seviyesine uyum

sağlar ve bu nedenle belirli aralıklarla artırılması gerekecektir. Bu yüzden, bu fanteziler, hiçbir zaman yeterli olmayacaktır.

4. İki erkek veya iki kadın arasındaki cinsel ilişki tamamlanmamıştır. Cinsel birliktelik sırasında, bir erkek erkekliğini bir kadına, bir kadın da kadınlığını bir erkeğe verir. Bu, eril ve dişil enerjilerin değiş tokuşu, paylaşımı, verilmesidir. Bu, iki kutup arasında bir uyum yaratır. Zıt kutuplar birbirini çeker.
5. Kendi kendine cinsel ilişki ve eşcinsel cinsel ilişkileri farklı enerjileri paylaşmaz, vermez veya bunları değiş tokuş etmez (her partner kendi içinde eksik olanı diğerinden kazanmaya çalışır). İkili kutuplar yoktur, bu nedenle değiş tokuş kalıcı veya uyumlu değildir. Bu, erkek/kadın enerjilerini paylaşmak yerine, diğerinden bir erkeklik veya kadınlık enjeksiyonu almak gibidir.

Eşcinsel arzuları olan erkekler/kadınlar, eş-duygusal yaraları (babayla bağlanma ihtiyacı) ve/veya eş-sosyal yaraları (akranla bağlanma ve kabul edilme) onarmaya çalışmaktadır. Bu, ait olma, sevilme ve erkeklerin/kadınların dünyasına kabul edilme ihtiyacını temsil eder.

Heteroseksüel bağımlılığı olan erkekler genellikle hetero-duygusal yaraları (anneyle bağlanma ihtiyacı) ve/veya hetero-sosyal yaraları (sağlıklı kadınlarla bağlanma ihtiyacı) onarmaya çalışırlar = Heteroseksüel Bağlanma Bozukluğu (HBB). Sağlıklı kadınlara ait olma, onlar tarafından sevilme, onlara bağlanma ve onlar tarafından kabul edilme ihtiyacını temsil eder. Fakat, normal bağlanma ihtiyaçları cinselleştirilmiş ve daha sonra erotik hale gelmiştir. Aynı şey, cinsel ilişkiler yoluyla veya erkeklerin ilgisini çekmek için cinselliklerini göstererek babanın sevgisini arayan HÇ kadınları için de geçerli olabilir. Ayrıca, erkekler kültürel/akran yaraları yaşamış olabilir çünkü kadınlara bakmanın ve onları cinselleştirmenin “erkeksi”, “gözü açık”, “havalı” ve “moda” olduğunu öğrenmiş olabilirler. Ve buna karşılık, bazı kadınlar erkeklerin sevgi, şefkat ve kabullerini kazanmak için davranışlarını ve görünümelerini onlar için “çekici” görünecek şekilde değiştirir.

6. Genel olarak, insanlar cinsel fantezileri ve mastürbasyonları hakkında suçluluk ve utanç duyma döngüsüne kapılırlar. Kendileri hakkındaki olumsuz duygularını (yapmamaları gerektiğine inandıkları şeyi yapmış olarak) büyütürken, ilk etapta bu eyleme neyin neden olduğunu önemsemezler. Gerçek şu ki, bu durumun sebep(ler)i özgürlük ve sevginin anahtarını elinde tutmaktır.

Bu nedenle, cinsel fantezilerimizin ve mastürbasyon yapma ihtiyacımızın arkasında ne olduğunu anlayana kadar, ruhumuz kendimize sağlıklı, sevgi dolu ve sorumlu bir şekilde nasıl bakacağımızı öğrenene kadar dikkatimizi çekmek için sürekli çaba gösterecektir.

7. Farklı insan türlerine yönelik çekimler:
 - a. Yaşlı: eş-duygusal yara (ebeveyn/anne sevgisi ihtiyacı).
 - b. Aynı yaşta: eş-sosyal yara (akran sevgisi ve kabul edilme ihtiyacı) veya cinsiyet tanımlama ihtiyacı (başka bir erkek/kadın aracılığıyla erkeklik/kadınlık iddia etmeye çalışma veya hemcins biriyle birleşerek kendiliğinin kayıp veya reddedilmiş kısımlarını elde etme).
 - c. Genç: istismar sorunlarını düzeltmeye veya belirli bir yaşta kalmış gelişimsel sorunları çözmeye çalışma.
8. Hükmedici: Kontrol edilmekten, “iyi adam” ve “memnun eden” olmaktan bıkmış, kontrolü ele almak, fantezilerindeki güçlü kişi olmak isteme (“Walter Mitty’nin Gizli Hayatı”). Fantezide, güçlü, agresif ve kontrolü ele alan biri olabilir (idareyi eline alan adam). Gerçek hayatta iddialı olmak çok endişe vericidir, kişi bu yüzden onun yerine fanteziler kullanır.
9. Hükmedilen: Kontrol sahibi olmaktan yorulmuş, sorumlu olmaktan yorulmuş, birilerinin ona bakmasını istiyor. Ayrıca, sevgi = ev. Bu nedenle, eğer büyürken sevgiyi hükmedilme ve kontrol edilme veya fiziksel olarak istismar edilme olarak deneyimlense, bu temel bir davranış kalıbı haline gelecektir. Evet, insan ruhu gerçekten çok tuhaf.
10. Fetiş = Pşşik Bölünme. Bu bir yaşama becerisidir, yaratılıştaki olan bir savunma mekanizmasıdır. Eğer çocuğun gerçekliği çok acı veriyorsa veya sevdiğinin hem iyi hem de kötü özellik-

lerini zihinsel olarak kucaklayamıyor/işleyemiyorsa, rahatlatma ve dinme kaynağı olarak bir fetiş (örneğin çoraplar, iç çamaşırı, ayakkabı, güreş, boks, genitalerin boyu) geliştirebilir. Bu şekilde, değiştiremeyeceği (değiştiremeyeceğine inandığı) tahammül edilemez bir durumla başa çıkabilir. Fetişler aslında fetişle ilgili değildir. Bunlar canlı canlı gömülmüş duyguları gizlerler. Fetişin ardındaki gizli anlamı keşfedin. Bu bir başa çıkma mekanizmasıdır ve anlaşılana kadar son verilmemelidir. Sebep(ler)i iyileştirmek en önemlisidir. Üzölmek gereklidir. Yeni başa çıkma becerileri öğrenmek zihinsel/duygusal sağlık için önemlidir.

11. Cinayet fantezileri: Ebeveynlere veya bir faile karşı ifade edilmemiş öfke, gerçek hayatta yüzleşemediği istismarcıyı yemenin bir yolu olan cinayet fantezilerinde ortaya çıkabilir.
12. Penis boyutu: Birçok erkeğin penisinin büyüklüğü ile ilgili bir sorunu vardır (yani, yeterince uzun değil, çok kısa, eğri duruyor, erekte olduğunda yeterince uzun olmuyor, vb.). EÇ'ye sahip erkekler genellikle tüm erkeklerin birbirlerinin penislerini kontrol ettiğinden habersizdirler. Görünüşe göre penisin büyüklüğü erkekler için kadınlardan daha önemli! Çoğu erkeğin penisi gevşek olduğunda kısa olur ve çoğu ereksiyonun uzunluğu benzerdir. Penisin kullanıldığı sürenin yaklaşık yüzde doksan sekizi işlemek içindir. Geri kalan %2'si kişinin eşini memnun etmek için kullanılır. Cinsel ilişki sırasında, önemli olan penisin büyüklüğü değildir. Klitorisini uyarmaktır (yöntem penisin uzunluğundan veya çevresinden daha önemlidir).
13. Cinsel fantezileri çözmek: Fanteziye değil çözüme odaklanın! Aşağıdaki yaklaşımlarla sağlıklı çözümler oluşturun:
 1. Suçluluk ve utanç döngüsünü durdurun. Kendinizi hırpalamayı bırakın! Zararlı olan suçluluk duygusunu bırakın. Bu tedaviyi ve gelişmeyi engeller. Kendini küçümsemek günahıdır ve tedavi sürecinde yararlı değildir.
 2. En önemli olan unsur, arzunun arkasında ne olduğunu anlamaktır. Bedeninizi ve ruhunuzu dinleyin. Kendi "gerçeğinizi" bulun. Duygularınızı ve ihtiyaçlarınızı belirleyin.

Çoğunlukla, fanteziler veya cinsel ilişki rahatsız edici durumlardan ve/veya duygulardan kaçmak için kullanılır. Odaklama, İç Ses Diyalogu veya İç Çocuk çizimi ve/veya baskın olmayan elle yazmayı kullanın.

3. Günümüzdeki çatışmaları sağlıklı bir şekilde çözün. Olumlu bir şekilde iddialı olun. Karşı koyun ve gerçeğinizi paylaşın. Başkalarının yanında hakiki ve gerçek olun. İyi iletişim becerileri uygulayın, yani "... düşünüyorum", "... hissediyorum" gibi.
4. Hayatınızda üç tür sağlıklı ilişki kurun:
 - a. EÇ/HÇ'ye sahip akıl hocaları: Sevgi alın.
 - b. EÇ/HÇ'ye sahip akranlar: Arkadaşlarınıza sevgi verin ve onlardan sevgi alın. Arkadaş, sizden etkilenmeyen kişidir! Hayatınız için doğruları söyleyecek ve ihtiyaç duyduğunuzda yanınızda olacak birisidir.
 - c. EÇ/HÇ danışanları: Sizden genç, manevi çocuklarınıza sevgi verin.
5. Bir mastürbasyon/fantezi günlüğü tutun. Mastürbasyon ve/veya fantezi yapma arzusunu uyandıran tetikleyicileri belirleyin. AKYY/FAPS tekniklerini kullanın.

Tekrar edeyim: Eşcinsel çekimleri ve cinsel fantezileri kucaklayın. Bunlar, yaralarımızı ve karşılanmamış sevgi ihtiyaçlarımızı belirlememize yardımcı olurlar. Bu arzulara göre hareket etmeyi ima etmiyorum, hem de hiç. Fakat, bunların bize kendimiz hakkında öğretecekleri çok şey var. Fantezilerimiz kalbe giden bir yol olabilir. Dinleyin, öğrenin ve Cenab-ı Hakk'ı, kendinizi ve diğerlerini sağlıklı bir şekilde sevin.

Temel yaraları ve karşılanmamış sevgi ihtiyaçlarını belirlemek için **Cinsel Fantezi Egzersizini** kullanın. Bu alıştırmanın açıklamasını MP3 serisinde dinleyebilirsiniz. Bu, tedavi sürecinde farklı zamanlarda ve farklı aşamalarda kullanılabilir.

Hemcins Bireylerle Sağlıklı İlişkiler Kurmak



İzolasyon = Ölüm / Tercihen 6 ila 12 Arası İlişkiye Sahip Olun (yaşlılar, akranlar, danışanlar)

Tuğladan yapılmış bir duvarda, her tuğla yukarıdan iki tuğlayla, yanlardan iki tuğlayla ve aşağıdan iki tuğlayla çevrilidir, yani duvarda durmak için altı tuğla gerekir! EÇ mücadelelerini hemcins bireylerle sağlıklı ilişkiler kurmaya teşvik edin. Attıkları her adımı onaylayın. İleriye gitmek için küçük, öngörülebilir görevler verin.

Hemcins Bireylerle Sağlıklı İlişkinin 5 Türü

- 1. Aynı tedavi yolculuğunda olan eşcinsel çekime (EÇ) sahip mücadeleçiler ile irtibata geçmek.** Birbiriniz için dua edin. Tedavi yolunda birbirinizi teşvik edin ve birbirinize destek olun. Biri düştüğü zaman diğeri arkadaşına yardım eder. Tedavilerinde daha ileride olan “sponsorlar” arayın. Diğer EÇ mücadeleçileri ile birlikte bağımlı ve/veya romantik ilişkiler kurmamaya dikkat edin. Unutmayın, ikiniz de aynı şeyi arıyorsunuz. Kendi tedaviniz için sorumluluk alın ve bu yolculukta size yardımcı olacak heteroseksüel çekime (HÇ) sahip arkadaşlar ve akıl hocaları bulduğunuzdan emin olun.
- 2. Mücadelenizi bilen ve sevgi dolu, destekleyici arkadaşlar olan heteroseksüel erkekler/kadınlar.** Büyümekte olduğunuz gençlik yıllarınızda (8-12 yaş ve 13-19 yaş) yaşamadığınız şeyleri telafi edin. Erkeklerle/kadınlarla vakit geçirin. Erkek-

lerin yaptığı şeyleri yapın. Kadınların yaptığı şeyleri yapın. Kendinizi, cinselliğinizi paylaşın, sorular sorun. Özgür ve açık olun. Diğerleri hakkında bilgi edinin. Sevgi iki yönlüdür: Verilir ve alınır. Karşılıklı bir durum yaratın.

3. **Mücadelenizi bilmeyen ve sevgi dolu, destekleyici arkadaşlar olan heteroseksüel erkekler/kadınlar.** Aynı ilkeler burada da geçerlidir; sadece EÇ'niz hakkında paylaşımında bulunmanıza gerek yoktur. Ortak ilgi alanları (örneğin, camii, spor salonu, kulüpler, spor vb.) aracılığıyla erkeklerle/kadınlarla tanışın. Erkeklerin arasında erkek olmayı, kadınların arasında kadın olmayı öğrenin. EÇ deneyimliyor olmanız, diğer erkeklerden/kadınlardan daha az olduğunuz anlamına gelmez. Her insan kendi sorunlarıyla ve güvensizlikleriyle dir. Sizinki o kadar da farklı değil. Diğer erkekleri veya kadınları tanıdıkça ve samimi ve gerçek oldukça, birbirimize ne kadar benzediğimize şaşıracaksınız. *Unutmayın, gerçekçi olun ve tedavi olmak için hissedin.*
4. **Akıl hocaları: Mücadelenizi bilen ve sağlıklı baba/anne sevgisi ve şefkati sunan yaşlılar.** Farklı ihtiyaçları karşılamak için çeşitli akıl hocaları arayın (örneğin, finansal, manevi, atletik, mesleki, örnek olan vb.). Kendi babanız/annenizle yaşayamadığınız şeyleri yaparak geçmişteki açıklarınızı telafi edin. Akıl hocaları "ikinci şans babalar/anneler"dir.
5. **Danışanlar: Tedavi sürecinde olan genç erkek/kadınlara (duygusal/zihinsel/manevi olarak) akıl hocalığı yapın.** Genç erkeklere/kadınlar için yaşlı birisi olun (12 adımlı programlarda bir "sponsor"a eşdeğerdur).

Hemcins Bireylerle Sağlıklı İlişkiler Kurun



Hepimiz duvardaki tuğlalar gibiyiz.

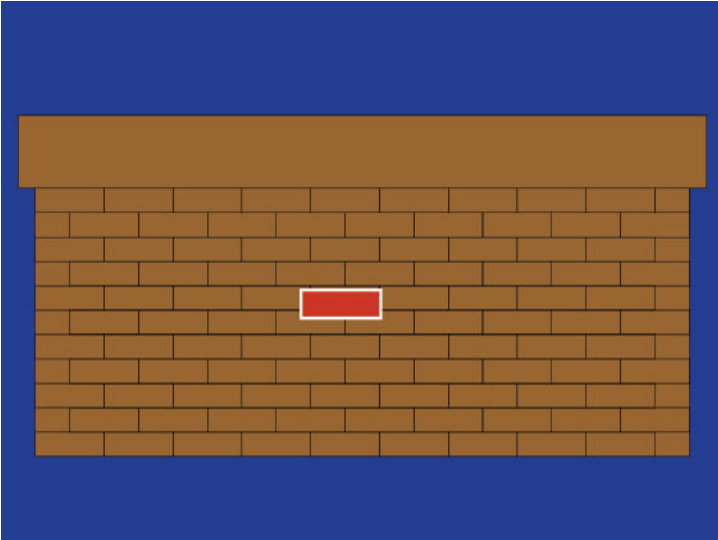
Her tuğla altı farklı tuğlayla çevrilidir:

Yukarıda 2 tuğla

Yanda 2 tuğla

Aşağıda 2 tuğla

Hayatımızda en az altı iliřkimiz olmazsa, duvardan dűřeriz!



Heteroseksüel Bir Arkadaşa Nasıl Anlatılır?



Joseph Nicolosi, Ph.D. / Yazarın izni ile kullanılmıştır.

Danışan eşcinsellikle ilgili mücadelesini heteroseksüel bir arkadaşına, özellikle de saygı duyduğu heteroseksüel bir arkadaşına nasıl açıklayabilir? Uzun yıllara dayanan deneyimlerime göre, bu prosedür için hayli işe yarayan belli başlı bir taslak var gibi görünüyor.

İlk olarak, heteroseksüel bir arkadaşına anlatırken, “eşcinsel” veya “gey” gibi kelimelerden kaçınmanız önerilir. Bunun yerine, kişisel deneyimlerden bahsetmek en iyisidir. Ne yazık ki, birçok heteroseksüel erkek bilinç dışında popüler yanlış bilgilerden etkilenmiştir ve eşcinsel yönelimli arkadaşlarını “gey” olarak görme eğilimindedir; yani özünde “heteroseksüel”den farklı biri.

Bu nedenle çocukluk çağı eksiklikleri ve erkekler tarafından kabul görme ihtiyacı açısından konuşmak akıllıcadır. Eşcinselliğe atıfta bulunmak bir “kimlik” olarak değil de daha önce karşılanmamış bu erkek ihtiyaçlarının bir sonucu ve semptomu olarak en iyi şekilde sunulur.

Heteroseksüel arkadaşına açılmak, bir buluşma sırasında veya belirli bir süre boyunca dört adımda yapılmalıdır:

1. *Aile Geçmişi.* “Böyle bir babam vardı.” “Annemle, ağabeyimle ve küçük kız kardeşimle yaşadığım ilişki böyleydi” “Bunlar çocukluk deneyimlerim (cinsel istismar, akranlar tarafından yıldırma vb.)” Daha sonra danışan, erkeklikle özdeşleşmesinden emin olmamasına neden olan eksikliği tanımlayabilir.

2. *Aile Geçmişinin Sonuçları*. “Erkekliğim ve diğer erkeklerle olan ilişkilerim konusunda güvensizlik, aşâğılık veya yetersizlik duygularıyla baş başa kaldım. Diğer erkeklerden biri gibi hissetmedim. İçimdeki bu eksikliği nasıl kapatacağımı bilemedim.”
3. *Eşcinsellikle İlgili Keşif*. “Kendimle ilgili bu duyguların bir sonucu olarak kendimi erkekliğe bağıllık ararken buldum ve bu arayış beni cinsel davranışlara ve eylemlere yönlendirdi. Bunlar beni tatminsiz bıraktı, değerlerimi veya gerçekte kim olduğumu temsil etmiyordu.”
4. *Hakiki Dostluklarla Tedavi*. “Dolayısıyla, cinsel deneyiminin bir sonucu olarak, peşinde olduğum şeyin gerçekten cinsel ilişki olmadığını fark ediyorum. Gerçekten istediğim şey, diğer erkeklerle sağlıklı bir duygusal bağ kurmak. Diğer erkeklerle arkadaş olmam, erkekliğe dair doğal olan duygusal ihtiyaçlarımı karşılamak ve heteroseksüel kimliğimi tamamlamama yardımcı olmak açısından bir fırsat olarak benim için önemlidir.”
5. *İsteğe Bağlı Beşinci Adım: Mesuliyet*. Danışan, arkadaşından herhangi bir eşcinsel davranışı kendisine bildirmesi için kendisini sorumlu tutmasını isteyebilir. Bu anlaşma, heteroseksüel arkadaşın kendi mücadeleleriyle ilgili olarak “düşüşleri” bildirmesiyle, karşılıklı olduğunda en iyi sonucu verir.*

Mücadelecinin hikayesi bu ana hatlara göre arkadaşına sunulduğunda, çoğu heteroseksüel erkek anlıyor gibi görünmektedir. Mücadeleci, kendini olgun ve ilgili bir arkadaşına dürüstçe gösterdiğinde, yanıt neredeyse her zaman olumludur.

* [Bu benim, Richard Cohen'in, ilave yorumumdur.] İstenmeyen EÇ'den kurtulmak isteyen birçok kişi için Hesap Verebilecek Ortaklara sahip olmak çok önemlidir. Bu, tedavi yolunda sağlıklı HÇ'ye sahip akranlar ve akıl hocaları tarafından desteklenerek mücadelelerini ve zaferlerini paylaşmalarını sağlar.

Danışanın Heteroseksüel Bir Arkadaştan İhtiyaç Duyduğu Şeyler



1. Danışanın *anlaşılmaya* ihtiyacı vardır, büyüklük taslanmaya değil; “gey” olarak sınıflandırılmamalı ancak mücadelesinin doğasına göre anlaşılmalıdır. Heteroseksüel arkadaş, arkadaşının zorluklarını gerçekten anlamalı ve empati kurmalıdır. Bunu başarmak için, danışanın arkadaşını eşcinsel çekimlerinin temeli olan gelişimsel süreç, eksiklikler, ihtiyaçlar ve arzular konusunda eğitmesi gerekecektir.
2. Kendisini açıklamasının diğer erkek tarafından kabul edilmesini herhangi bir şekilde değiştirmediğini, nitelendirmediğini veya azaltmadığını görmek için danışanın *kabul edilmeye* ihtiyacı vardır. Ayrıca, arkadaşının koşulsuz kabulünün açık ve net bir şekilde ortaya konmasına ihtiyacı vardır.
3. Danışanın devam eden mücadelesinde arkadaşı tarafından desteklenmesi gerekir. Heteroseksüel erkek, arkadaşının başarmaya çalıştığı şey konusunda etkin olarak cesaretlendirici olmalıdır.
4. Danışanın davranışları hakkında diğer erkeğe gerçeği söyleyebilmesi için sürekli bir ilgi olması gerekir. Danışan sürekli “Lütfen bana bununla ilgili soru sor” demektedir. Bazen, arkadaşın başlangıçta destek ve anlayış göstermesi ancak bu durumu bir daha asla tartışmaması durumunda hayal kırıklığı ortaya çıkar. Tipik olarak, danışanlarımız diğer erkeği “rahatsız etme veya ona sıkıntı verme” korkusuyla durumlarıyla ilgili bir defadan fazla konuşmaktan korkarlar. Bu nedenle,

heteroseksüel arkadaşla anlatma sürecindeki önemli bir adım, açıkça sormaktır: “Bana işlerin nasıl gittiğini sorman lazım.“ Bu çok açık talebin iki erkek arasındaki iletişimi serbest bırakma avantajı vardır. Ayrıca heteroseksüel arkadaşla karşılık vermesini sağlayan bir repertuar verir.

Her adım bir önceki üzerine dayalıdır. Heteroseksüel arkadaş, ilk önce EÇ’ye sahip erkeği *desteklemedikçe* sürekli ilgi gösteremez; onu ilk önce *kabul etmedikçe* destekleyemez ve onu *anlayana* kadar onu kabul edemez. Heteroseksüel erkeklerin EÇ mücadelelerine verdiği cesaret verici ve destekleyici tepkilerine her zaman hayret etmişimdir.

EÇ Mücadelecileri İçin Heteroseksüel Arkadaşlarla Paylaşım Yapmaya Yönelik İlave İpuçları



EÇ mücadelenizi heteroseksüel çekime (HÇ) sahip arkadaşlarınızla paylaşmayı güvenli hale getirmek için, hayatınızı tek bir oturuşta değil, çeşitli sohbetlerde paylaşmayı göz önünde bulundurun. Muhtaç olan içinizdeki çocuğu değil, yetişkin benliğinizle ilgili paylaşımında bulunduğunuzdan emin olun. Gücünüzü toplayın. Bu kişiyle paylaşım yapmanın güvenli olduğundan emin olmak için periskopu yavaşça yükseltin (denizaltı benzetmesi). Aşamalı olarak paylaşın. Karşılıklılık yaratın, zamanla birbiriniz hakkında bilgi edinin. Bu aşamalı olarak paylaşım yapma kavramı, Joe Nicolosi'nin önceki modelinden gelmektedir:

İlk konuşma: *Ailenizin geçmişini*, evde ve okulda büyümenin sizin için nasıl olduğunu açıklayın. Kendiniz hakkında paylaşım da bulduktan sonra, ona kişisel geçmişini sorun. Eğer kendisi hakkında paylaşım yapmak istemiyorsa, belki de güvenilir biri değildir.

İkinci konuşma: Bu *ilk deneyimlerin hayatınızı nasıl etkilediğini/hayatınızın bu deneyimlerden nasıl etkilendiğini açıklayın* (EÇ ve ortaya çıkan deneyimlerden bahsetmeden). Ona ilk deneyimlerinin hayatını nasıl etkilediğini sorun. Aynı şekilde, paylaşmak istemiyorsa, güvenilir biri değildir.

Üçüncü konuşma: Bu *etkilerin eşcinsel çekimlere ve yaşamış olabileceğiniz cinsel deneyimlere nasıl yol açtığını* açıklayın. Ondan

ilk deneyimlerinin ergen veya yetişkin davranışlarını nasıl etkilediğini paylaşmasını isteyin.

Not:

İstenmeyen EÇ'ye sahip erkeklerin HÇ'ye sahip erkekleri eşcinsel çekimin gerçekleri hakkında eğitmesi gerekeceğini fark etmek önemlidir. *İnsanlar, bilmedikleri şeylerden korkarlar.* Durumu "anladıkları" anda korkuları yatışacaktır. Hikayenizi ve nasıl EÇ geliştirdiğinizi paylaşarak, korkularını şefkate dönüştürmüş olacaksınız.

1. EÇ'nin nedenlerini açıklayın (örneğin, hemcins ebeveynle bağ kurma eksikliği, hemcins akranlarla bağ kurma eksikliği, aşırı duyarlılık, karşı cinsiyetten ebeveyne aşırı bağlanma, okulda sataşılması ve alay edilmesi, cinsel istismar vb.). Hayatınızda EÇ'yi neyin yarattığı hakkında paylaşımında bulunun.
2. Tedavi süreci hakkında paylaşımında bulunun:
 - a. Hemcins arkadaşlardan/akıl hocalarından destek alma ihtiyacı.
 - b. Geçmişin yaralarını sarmak ihtiyacı. Onlara neler yaşadığınızı anlatın.
 - c. Sağlıklı ilişkilerde karşılanmamış sevgi ihtiyaçlarını karşılama ihtiyacı. Neye ihtiyacınız olduğunu bilmelerini sağlayın.
 - d. Sağlıklı sınırlar üzerine tartışın: ne zaman bir araya geleceğiniz, ne zaman onları arayabileceğiniz, ne vermeye istekli oldukları hakkında.
3. Kendinize dikkat etmeniz ve başkalarının bunu sizin için yapmasını beklememeniz önemlidir.
 - a. Kendi çalışmalarınızı yapın; içindeki çocuk çalışma kitabı, meditasyonlar, olumlamalar.
 - b. JIM (yalnızca erkekler), AIM (yalnızca erkekler) ve/veya erkekler için Yeni Savaşçı ve kadınlar için Women Within seminerlerine ve devam etmekte olan gruplara katılın.

Eşcinsel Çekimle Mücadele Eden Erkeklere Akıl Hocalığı Yapmak



© Steven Donaldson, M.A., L.P.C. ve Del Thornton,
M.S.W., L.C.S.W.

Mosaic Counseling Associates / Mart 2003 / Yazarların izniyle
kullanılmıştır.

1818 SE Division Street, Portland, OR 97202 / Tel. (503) 231-0743

Akıl Hocasının Görevi

Eşcinsel çekim ile mücadele eden bir erkeğin en önemli ihtiyaçlarından biri, daha yaşlı ve manevi olarak olgun bir erkeğin EÇ ile mücadele eden daha genç bir adamla arkadaşlık kurduğu ve onun yanında yürüdüğü bir süreçtir. Bir akıl hocası, terapist değildir ve bu nedenle EÇ hakkında özel bilgiye sahip olması gerekmez. Danışan üzerinde dini otorite konumunda olmamalıdır. Yetişkin bir erkek için yetişkin bir baba figürü gibi davranması yeterlidir. Akıl hocalığının amacı, danışanın çocukluk dönemindeki baba yarasının tedavi edilmesine yardımcı olmaktır.

Baba Yarası

EÇ ile mücadele eden erkekler tamamen içselleştirilmiş bir erkeklik duygusu elde edememişlerdir. Diğer erkeklerin sahip olduğu erkekliğin önemli bir parçasından yoksun olduklarını hissederler. Bu, erkeklerin bulunduğu bir toplumda onları kabul edilemez ve nihayetinde yetersiz bırakmaktadır. Bu tüm erkekler için ortak bir duygu olsa da, EÇ ile mücadele eden erkekler bunu daha yoğun bir şekilde hissederler ve erkekler ve erkeklik dünya-

sından duygusal ve/veya fiziksel olarak geri çekilme savunması oluştururlar.

Bu erkekler kaçınılmaz olarak babalarıyla ilişkilerinde bir tür yaradan mustarıptirler. Ya baba dünyada kendi yetkinlik ve güç duygusunu elde edememiştir ya da oğlunu (gizlice ya da açık-tan) reddetmiş ve erkekliliğini onunla paylaşamamıştır. [Richard Cohen'in notu: Üçüncü olasılık, oğlunun baba tarafından reddedilme algısıdır; eğer baba ve oğul arasında çarpıcı bir karakter farklılığı varsa, bu hassas çocuk babasının eylemlerini kişisel olarak onu reddetmek olarak yorumlayabilir.] Her iki durumda da çocuk güçlü ve ahlaklı bir baba figürü ile samimi bir ilişki kurmamıştır. Küçük çocuklar ebeveynlerini asla kusurlu olarak algılamadıkları için, küçük çocuk doğal olarak babanın onu gözetmemesinin ve sevmemesinin nedeninin babasının bir şekilde yetersiz olması olduğunu varsayar. Bu, onu babasından (veya baba figüründen) gelen sevgi ve ilgi için bir özlem içinde bırakır ancak çocuk incinir ve daha fazla reddedilmekten korkar. Daha sonra EÇ geliştirecek çocuk, erkeklerden korkma ve erkeklerden yabancılaşma duygusu geliştirir.

Çok erken yaşta, seçim bir etken olmadan önce, çocuk daha sonra tüm erkekleri temsil etmeye gelen babasından savunmacı bir şekilde ayrılarak reddedilmekten korunmaya başlar. Kendisine babasının sevgisine veya onayına ihtiyacı olmadığını; babasını umursamadığını söyler. Bu noktada çocuk, kendisi için erkekliliği aynı anda reddettiği ve güçlü ve kendine güvenen erkeklerin sevgisini, şefkatini ve onayını istediği bir kimlik geliştirmeye başlar. Çocuk babasıyla özdeşleşmez. Çocuk, esas itibariyle, "Babam kötü, onun gibi olmak istemiyorum" der. Bu genellikle çocuğu annesinin dışında özdeşleştirebileceği kimsesi olmadan bırakır.

Ebeveynlik sistemleri birlikte çalıştığından, babanın terk ettiği yerde anne telafi eder. Çoğu zaman evlilik, babayı ortak bir şekilde reddetmelerine dayanarak anne ve oğul arasındadır. Çocuğun güvenebileceği başka kimsesi olmadığından, annesiyle olan ilişkisini sürdürmek için herhangi bir şekilde kendini değiştirmesi gerekir. Bu genellikle babayı değerersizleştirme (onunla özdeşleş-meme) konusunda anneye katılmayı içerir.

Genç bir erkek yetişkin erkeklerden korkup onlarla nasıl etkileşime gireceğini anlamadığında ama yine de onlarla güçlü bir duygusal bağ istediğinde, genellikle erkeklerin fanteziyle idealize edilmesi ortaya çıkar. EÇ geliştirecek genç bir erkek için bu idealizasyon cinsel hale gelir. Bu cinselleşme, bir güvenlik hissi yaratmanın ve ona kendi eril yetersizliğini hatırlatan şeylerin tetiklediği panik/korku tepkisini durdurmanın bir yolu olarak başlar. Cinsel fantezi veya davranış, mücadelecinin erkek olma zorunluluğu olmadan bir erkekle bağlantı kurmasına izin verir. Bir erkeğin sevgisi ve onayı karşılığında başaramayacağından korktuğu tamamen erkek olma durumundan vazgeçer. Diğer erkeklerin, kendisi için elde edemeyeceğini düşündüğü, özelliklerine cinsel olarak ilgi duymaya başlar.

Sağlıklı Gelişim

Sağlıklı bir aile ortamında, bir erkek çocuk, güçlü ve dürüst olarak algıladığı babası tarafından gözetilip sevildiğinde doğal olarak erkekliği içselleştirir. Anne yuvasına girerek oğlunu annesinin güvenliğinden tam anlamıyla uzaklaştırmak babanın görevidir. Erkekler her zaman korkar ve annelerine yapışırlar. Bu korku onları ana kuzusu yapmaz. Bu doğaldır. Baba agresif bir şekilde oğlunu kendi oğlu gibi gördüğünde, çocuk bir yandan korkar, diğer yandan heyecanlanır. Bir beyzbol topu yakalamayı ve derin sulara dalmayı öğrenir. Babayla kazanılan her zafer baba ve oğul arasında güçlü bir bağ oluşturur. Babanın oğluna olan doğal gururu ve ilgisi, çocuğun artmakta olan erkeksi yetkinlik duygusunu yansıtır. Bu yetkinlik duygusu daha sonra akranlarının dünyasına alınabilir ve daha fazla onaylanabilir. Süreç işleildiğinde, çocuk doğal olarak akranlarının (erkeklerin bulunduğu toplum) dünyasının bir üyesi gibi hisseder. EÇ ile mücadele eden bir erkek için bu süreçte bir şeyler ters gitmiştir. O, tamamen içselleştirilmiş bir erkeklik duygusu geliştirmez; kendini erkeklerin bulunduğu toplumunun bir üyesi gibi hissetmez. O, erkeklerden farklı ve yabancılaşmış hisseder. Bir bakış açısı, eşcinsellik eylemini, genç erkeğin erkek olma arayışını bilinçsizce terk etmesi olarak görmek olacaktır. Bunun yerine, EÇ ile mücadele eden bir

erkek, bir erkeğin onu sevmesi ve ona cinsel olarak değer vermesi konusundaki anlaşmayı kabul eder.

Akıl hocası bu yarayı iyileştirmek için çalışır. Akıl hocaları bu yaranın asla tamamen tedavi edilemeyeceğini anlamalıdır. Mükemmel bir akıl hocalığı ilişkisi bile, onaylayan bir babanın gerçek bir fark yaratacağı kayıp bir çocukluğu telafi etmeyecektir.

İyi Bir Akıl Hocasının Özellikleri

Etkili olmak adına, bir akıl hocasının sahip olması gereken birkaç özellik vardır. Hiç kimse bu özellikleri mükemmel bir şekilde bünyesinde toplayamaz. İyi bir akıl hocası **kendine güven** ve **iyi bir ahlaki karakter** göstermelidir. Yani, kendi eril yetkinlik duygusunu kazanmış olmalıdır.

İyi bir akıl hocası **güçlü bir cinsel kimliğe** sahip olmalıdır. Yani, bir erkek olarak kendini iyi hissediyor olmalıdır. Bu aşırı maço olmak anlamına gelmez. Aşırı maço olmak aslında zayıf cinsel kimliğin bir işaretidir. Sağlam bir cinsel güvenliğinin kanıtı, savunmacılık eksikliğini veya herhangi birine bir şey kanıtlama ihtiyacını ve aktif bir şekilde erkeksi rolleri yerine getirmeyi (örneğin baba, koca, sağlayıcı, dini lider, erkek arkadaşlıkları ve erkeklere özgü faaliyetleri) içerir. Buna ek olarak, iyi bir cinsel kimliğe sahip bir erkek, kadınlarla saygılı ve iyi bir şekilde bağ kurar. Kadınlara saygı duyar, onları sever ve bu belli olur. Özünde, bir erkek olmanın her yönünden zevk almalıdır.

İyi bir akıl hocasının **iyi bir ego gücü** olacaktır. Bunun anlamı, hislerinin kolay kolay incinmemesi ve “Hayır” demekle bir sorunu olmamasıdır. Akıl hocalığı çok zorlayıcı olabilir ve uzun vadede azim gerektirir. Eşcinsel çekim bir gecede oluşmaz ve istekli danışanlarda da bir gecede kaybolmaz. Akıl hocasının kendine saygısı, danışanının başarısına bağlı olamaz. Öğrencisi ne kadar başarısız olursa olsun, olumlu, sevgi dolu ve cesaret verici kalmalıdır. EÇ ile mücadele eden erkekler aynı zamanda duygusal olarak muhtaç ve savunmacı bir şekilde ayrışabilirler. Bu, erkeklerle duygusal temas kurmayı arzuladıkları ancak incinmekten korktukları anlamına gelir. İlk terk edilme belirtisinde, savunmacı ve

hatta tepkisel olabilirler, bu da küçümseme olarak yorumlanabilir. Akıl hocası, savunmacı olmayı asla kişisel olarak algılamamalı ve duygusal muhtaçlık üzerinde sınırlar koyabilmelidir.

İyi bir akıl hocası **duygusal olarak ulaşılabilir** olmalıdır. Kendi duygularıyla rahat olmalı ve bunları danışanla paylaşabilmelidir. Kendi zayıflıkları, başarısızlıkları, utançları ve korkuları konusunda rahat olmalı ve bu tür bir açıklamanın yararlı olacağı zamanlarda bunları danışanla paylaşabilmelidir. Danışanın korkuları, öfkesi, yetersizlik duyguları ve acısı hakkında endişeye kapılmadan veya bunları en aza indirmeye veya düzeltmeye ihtiyaç duymadan dinleyebilmelidir. Danışanın ne yapması gerektiğini bilmek veya bunları düzeltmek akıl hocasının işi değildir. Burası çok önemli. Akıl hocasının işi, uzun vadede mevcut olmak ve duygusal olarak destek olmaktır. Akıl hocası, ne danışan üzerinde ahlaki bir otoritedir ne de bir terapisttir ve bu yollarla onun sorumluluğunu almasına veya yönlendirmesine gerek yoktur. EÇ ile mücadele eden erkeklerin hem manevi yönlendirmeye hem de terapötik yardıma ihtiyacı vardır ancak bu akıl hocasının rolü değildir.

Akıl hocası duygusal olarak ulaşılabilir olması gerekirken, **duygusal destek için danışana dayanmamalıdır**. Akıl hocalığı ilişkisi, sağlıklı bir baba-oğul ilişkisinin dinamiğini yansıtır. Bu dinamikte baba oğlunun geçimini sağlarken, oğul babasının geçimini sağlamamaktadır. Babalar yetişkin dünyasında ihtiyaçlarını karşılarken, çocuklar duygusal desteklerini ebeveynlerinden almaktadırlar.

İyi bir akıl hocası **fiziksel olarak şefkatli** olmalıdır. Birçok insan, EÇ ile mücadele eden erkeklere karşı fiziksel olarak şefkatli olmanın semptomlarını şiddetlendireceğine inanmaktadır. Bunun kadar gerçeklerden daha uzak olan bir şey yoktur. EÇ ile mücadele eden erkekler erkek şefkatinden korkarlar. Erkek şefkatini cinsel olarak bu kadar yoğun bir şekilde ilgi çekici kılan da tam olarak bu korkudur. Akıl hocası güçlü bir cinsel kimliğe sahip olduğu sürece bunun cinsel olma şansı yoktur. Bu, tam da danışanın kendisini gerçekten sevmesine ve cinsel olmayan erkek sevgisine ihtiyaç duymasına izin vererek denemesi gereken türden

bir güvenlidir. EÇ ile mücadele eden bir erkeğin en derin arzusu cinsellik değildir. Sevgi ve onaydır.

Son olarak, bir akıl hocası **danışanla ilişkisini gözetmelidir**. Merkezde bulunan danışan, akıl hocasının onunla gerçekten ilgilenilebileceğine ve aynı zamanda ondan hiç ihtiyaç duymayacağına inanmaz. Bu baba-çocuk yarasının bir devamıdır. Bu nedenle, danışan ilişkide başlatıcı olmayacaktır. [Ben, Richard Cohen, bu ifadeye katılmıyorum. Danışanın ilişkide başlatıcı olması gerektiğine inanıyorum. Sağlıklı, erkeksi bir şekilde iddialı olmayı öğrenerek istediğini istemesi gerektiğine inanıyorum. Bu, onun erkeklikte kişisel gelişimi için gereklidir.]

Bu, akıl hocalığı ilişkisinde tekrarlanacaktır. Ayrıca, herhangi bir karışıklık veya çatışma olduğunda, danışanın yanlış bir şey yaptığını varsayması ve ilişkiden vazgeçmesi veya bunu değersiz görmesi çok muhtemeldir. Akıl hocası, ilişkiden vazgeçmenin veya ilişkinin değersiz görülmesinin, idealize edilmiş bir erkeğin sevgisine ve onayına duyulan yoğun ihtiyaç ve arzuya karşı bir savunma (genellikle bilinçsiz) olduğunu unutmamalıdır. Akıl hocası hiçbir şeyi kişisel olarak algılamamalı ve nazik ve etkin olarak danışanı gözetmeye devam etmelidir.

Önerilen Aktiviteler

EÇ ile mücadele eden erkekler, erkeklerle kaygılı olmayan bir bağ kurmayı çok isterler. Akıl hocasının, hem eğlenceli olacak hem de danışan için çok fazla kaygı uyandırmayacak aktiviteleri belirlemede inisiyatif alması gerekir. Akıl hocası sanat, müzik, tiyatro, arabalar veya spor gibi ortak ilgi alanlarını keşfetmelidir. Her ikisi de birbirlerini bireysel olarak keyif aldıkları şeylerle tanıştırebilirler. Zamanla, ilişki, aşağılanma korkusu olmadan daha fazla risk alınmasına izin verecek şekilde gelişecektir.

EÇ ile mücadele eden bazı erkekler, erkeklikten o kadar kapsamlı bir şekilde ayrılmışlardır ki, neredeyse her erkeğe özgü aktivite bir korku/yetersizlik tepkisini tetikleyecektir. Başlangıçta, bir basketbol maçı izlemek bile çok fazla olabilir. Savunmacı ayrışma nadiren korku olarak ifade edilir. Bir danışan muhtemelen

asla “Seninle maç izlersem aptal gibi görünmekten korkuyorum” demeyecektir. İlgisizliklerini “Futbolun gerekliliğini hiç anlamadım. Egoist erkek saldırganlığından başka bir şey değil!” şeklinde ifade etme olasılıkları çok daha yüksektir. Akıl hocası bu savunmayı görmeli ve öğrencisini yavaşça erkeklerin dünyasının bir parçası olmaya teşvik etmelidir. Bu ancak zaman içinde ve güven tesis edildiğinde gerçekleşebilir. EÇ ile mücadele eden tüm erkeklerin NFL taraftarı olması gerekli değildir. Bununla birlikte, endişe ve yetersizlikten bunalmadan bir futbol maçına veya mahalli etkinliklere katılabilecek kadar gelişmeleri gerekir.

Takım sporlarında oynamayı ve rekabetçi olmayı öğrenmek, EÇ ile mücadele eden erkekler için genellikle bir sorundur. Bunu yapmaya teşvik edilmeliler ancak bu konuya çok dikkatli yaklaşılmalıdır. Bu alandaki teşvik bile önemli korkuları tetikleyebilir ve bu da dışa vurma dürtülerine yol açabilir. Bu genellikle önemli çocukluk yaralarının olduğu bir alandır ve kaçınma köklü bir hale gelmiştir. Bu erkeklerin, bir takımın üyesi olmaktan kaçınmak için atletizm, yüzme, dalış ve buz pateni gibi bireysel sporlara yönelmeleri tipik bir durumdur. Bir rekabet içerisinde diğer erkeklerin kendilerine güvendiği bir durumda performans göstermekte kendilerini yetersiz hissederler. Bir takım sporundaki küçük başarısızlıklar bile yıkıcı yetersizlik ve ezici aşağılanma olarak deneyimlenebilir. Bu konuya yaklaşmadan önce danışanın terapistine danışmak akıllıca olabilir.

Danışanın aile etkinliklerinize dahil edilmesi önemlidir. EÇ ile mücadele eden birçok erkek, zayıf dinamikleri olan ailelerden gelir ve bu nedenle aileye yönelik bozuk bir bakış açısına sahiptir.

Dini temelli faaliyetleri teşvik edin ancak yavaş ilerleyin. Camii buluşmaları önemlidir ancak unutmayın, EÇ ile mücadele eden erkeklerin diğer insanların arkadaşlığına ihtiyacı vardır, dine veya camiye davete değil. Bazı durumlarda, camiye gitmek kaygıyı artırabilir ve bu da cinsel dürtülerin artmasına neden olabilir.

Danışanızdan geri bildirim isteyin. Neye ihtiyaçları olduğunu biliyorlar. Önerilerine açık olun ve onlara güvenin. Herhangi bir noktada danışanızı incitir veya hayal kırıklığına uğrattıysanız,

mazeret göstermeden içtenlikle özür dileyin. Bu, bir otorite figüründen gelen ilk tevazu deneyimi olabilir. Bu çok iyileştirici olabilir.

Danışanınızı bir özel öğretmen olarak kullanmayı düşünün. Yeteneklerini kullanın. Yeteneklerini yapılan faaliyetin erkeksiliği açısından asla değerlendirmeyin. Bütün erkekler Allah tarafından tamamen erkeksi olarak yaratılmıştır. Tercihleri, yetenekleri ve duyguları tamamen erkeksidir. Onlarla ilgili her şey tamamen erkeksidir. EÇ ile mücadele eden erkeklerin eksik olduğu şey, içselleştirilmiş bir eril yeterlilik hissidir (duygusudur). Onun eksik olduğu objektif bir şey yok. İhtiyaç duydukları son şey, dolaylı olarak bile olsa, tamamen erkek olmadıklarını düşünen başka bir erkektir.

Richard Cohen'den Ek Notlar:

Danışan, akıl hocasından aşağıdakileri isteyebilir:

1. Çok sayıda sarılma da dahil olmak üzere sağlıklı temas;
2. Kendi tutkularına uygulamak ve akıl hocasının tutkularını uygulamak için zaman harcamak; ve
3. Telefon görüşmeleri, e-postalar ve ziyaretler yoluyla düzenli olarak danışanın iyiliği için gerçek bir özen ve ilgi göstermek. İstenmeyen EÇ tedavisinde olan bir erkeğe sevgi göstermek çok önemlidir. Yavaş yavaş, bu sevgi deneyimlerini içselleştirdikçe akıl hocasına olan ihtiyacı ve bağımlılığı azalacaktır.

Danışanın sadece bir değil, birkaç akıl hocası araması tavsiye edilir. Her akıl hocası, erkeğe EÇ tedavisini (örneğin, manevi, finansal, atletizm, sağlıklı temas vb.) sunmak için farklı yeteneklere ve niteliklere sahip olabilir.

Akıl hocalığı süreci hakkında daha pratik öneriler için lütfen *Eşcinsel Olmak* kitabının On İkinci Bölümünü okuyunuz. **Benzetme: Yukarıdan, yandan ve aşağıdan destek alan tuğladan duvar.**

Olumlamalar

Psikolojik Danışmanlık Eğitim Programı için ödev, kendiniz için kişisel bir olumlama listesi oluşturmaktır. Lütfen iki liste yapın: (1) annenizin ve/veya babanızın size söylemesini istediğiniz şeyler ve siz büyürken size yapmış olmalarını istediğiniz şeyler; ve (2) akranlarınızın size söylemesini istediğiniz şeyler ve siz büyürken size yapmış olmalarını istediğiniz şeyler.

Danışanların iki liste yapmalarını sağlayın:

1. Hemcins ebeveynlerinin büyürken onlara söylemelerini ve onlarla yapmalarını istedikleri şeyler ve
2. Hemcins akranlarının büyürken onlara söylemelerini ve onlarla yapmalarını istedikleri şeyler.

Her cümle için sadece olumlu kelimeler ve ifadelerle şimdiki zamanda olduğundan emin olun. Olumlamalarda “hayır”, “yapmayacağım”, “yapamam” ve “yapmamalıyım” gibi kelimeler olmamalıdır. “Sen aptal değilsin” demeyin. Bu olumluya dönüşürülmeli. Eğer aptal değilseniz, o zaman nesiniz? Akıllı! Bunu değiştirin ve “Sen akıllısın” deyin. Bir terapist veya koç olarak, danışanların listelerini iyice gözden geçirin ve her olumlamanın olumlu bir şekilde ifade edildiğinden emin olun.

Danışan daha sonra hemcins ebeveyni temsil edecek bir kişiyi ve hemcins akranları temsil edecek birkaç kişiyi seçmelidir. Bu insanlar daha sonra, danışanın gençken kendisine ifade edilmesini istediği her şeyden bir MP3 yapabilirler. Bu MP3’ü kaydeden kişiler sadece kafalarından değil, kalplerinden de paylaşım yapmaları önemlidir. Dinleyecek kişinin ruhunu etkilemeli. Eğer hemcins ebeveyn kaydı yapmaya istekliyse, sadece kelimeleri okumakla kalmayıp duygularıyla konuşmalıdır. Ebeveyn içten paylaşım yapamıyorsa, bunun danışan için çok az etkisi olacaktır. Bu nedenle, ebeveyni temsil etmesi için başka birini seçmesini sağlayın, danışanın kalbini etkilemek için daha derin duygularını ifade edebilen birini. Ve kaydı yapan kişinin her cümleden sonra eşit uzunlukta sessiz bir boşluk bırakmasını sağlayın, böylece dinleyen kişi cümleyi kendisine sessizce tekrarlayabilir.

Bitmiş bir MP3 genellikle yaklaşık 5-10 dakika sürer. Danışanınızın bu MP3'ü tercihen sabah bir kez ve yatmadan önce bir kez kullanmasını sağlayın. Bu ilk başta çok fazlaysa, danışanınıza neyin daha uygun olduğunu sorun: "Haftada iki kez kullanmaya istekli misiniz?" Küçük bir dozla başlayın, birkaç hafta boyunca başarılı olmalarını sağlayın ve ardından dozajı günde iki kez kullanana kadar sistematik olarak artırın. Bu olumlama MP3'ünü bir yıl boyunca kullanırlarsa, öz saygıları ve iyi oluş duyguları değişecektir.

Olumlamaların arka planına güzel bir müzik koyduğunuzdan emin olun. Ve MP3'ü dinlerken, kelimelere olumsuz bir yanıt verdiklerinde, MP3'ü durdurmalarını ve duygularını özgürce ifade etmelerini sağlayın ("Neden şimdi, neden o zaman değildi? Neden beni sevdiğini söylüyorsun? Sana inanmıyorum, sen...."). MP3'ü dinlerken detoks yapmalarına izin verin. Sonunda, danışan zaman içinde incinmiş duygularını ifade ettikçe, sevgi ve olumlama dair güçlü mesajlara inanmaya başlayacaklar.

Aşağıda *Çocuğum Eşcinsel mi? Eşcinsel Bireylere Anne Baba Olmak* (Richard Cohen, MA, PATH Press, 2016) kitabından birkaç örnek verilmiştir.

David: Babamın bana söylemesini ve yapmasını istediğim olumlu şeyler:

- Seni seviyorum oğlum.
- Baban olduğum için gurur duyuyorum.
- David, uzun boylu ve yakışıklısın.
- Seni seviyorum oğlum, senden razıyım.
- Sen güçlü, cesur ve yiğitsin.
- Bir oğul olarak beklentilerimin üstüne çıktın.
- Seninle zaman geçirmek istiyorum.
- David, sana değer veriyorum.
- Benim için çok önemlisin.
- Sen çok yeteneklisin oğlum.
- David, sen sevlilmeyi hak ediyorsun.

David: Akranlarımın bana söylemesini ve yapmasını istediğim olumlu şeyler:

- David, biz senin arkadaşınız ve bizim için değerlisin.
- Seni kabul ediyoruz.
- Seninle zaman geçirmek istiyoruz.
- Senin yanında olmaktan zevk alıyoruz.
- Takımda olman için ilk seni seçerdim.
- Seninle kanka olmak isterdim.
- Sen güçlü ve yakışıklısın.
- Sana hayranız.
- En iyisini haklıyorsun.
- Sana değer veriyoruz.
- Seni seviyoruz David.

John'un babasının olumlamları:

- Seni seviyorum John.
- Oğlum olduğun için gurur duyuyorum.
- John, sen benim için çok önemlisin.
- Sen benim gibi bir adamsın.
- Sen bana aitsin.
- John, sen özelsin ve seni seviyorum.
- John, hayatta en iyilerine sahip olmanı istiyorum.
- Kişiliğine saygı duyuyorum.
- Düşünce ve duygularını önemsiyorum.
- Seninle zaman geçirmek istiyorum.
- Sana sarılmak istiyorum.
- Seninle gurur duyuyorum.
- John, erkekler işte böyle yürür.
- John, sonuna kadar benimle.

John'un arkadaşlarının olumlamları:

- John, sen buraya aitsin.
- Bizden birisin.
- Havalısın.
- Biz senin için buradayız dostum.
- Sen fark yaratan birisin.
- Yiğit birisin.
- Sana ihtiyacımız var.

Eric: Babamın bana söylemiş olmasını istediğim şeyler:

- Bana diğer tüm erkeklerden daha fazla eğleneceğim ve değer vereceğim üçüncü bir oğul verilmiş olması ne kadar harika. Başka hangi erkek sana oğlum deme ayrıcalığına sahip?
- Eşsiz ve yetenekli bir genç erkek olmanla gurur duyuyorum.
- Bedenin erkeksi. Yüzün erkeksi. Tavırların erkeksi. Sesin erkeksi. Tüm Howell erkekleri gibi uzun boylu ve yakışıklısın. Ailemizin ne güzel bir parçasısın!
- Yaratıcılığını ve duyarlılığını, Allah vergisi erkeksi özellikler olarak kabul ediyorum. Ben büyürken duygularımı paylaşma-

ma izin verilmemiş veya teşvik edilmemiş olsam da, kendine karşı dürüst olmak için bunu yapman gerektiğini biliyorum. Bir şeyleri hissetme düzeyine ve hislerini ifade ediş şekline hayranım. Kalbinden geçenleri paylaşmana bayılıyorum. Ben seni böyle öğreniyorum!

- Sen de benim gibi güçlü, kuvvetli ve erkeksi birisin. Sen doğuştan lidersin.
- Senden beklentilerimi mümkün olan her şekilde karşılıyorsun. Zeki, sanatsal yönü olan, atletik ve düşüncelisin.
- Sana erkeklerin dünyasında nasıl yaşayacağını öğretmek için gereken zamanı ayıracağım. Buna spor, iş ve kadınlarla nasıl ilişki kurulacağı da dahil.
- Sen başarılı erkeklerden oluşan bir soydan geliyorsun ve sen de öylesin.
- Sürekli kalbimdesin.
- Erkeksi ve atletiksin.
- Seni tanımak ve ihtiyacın olan tek şekilde seninle ilişki kurmak için zaman ayıracağım. Bana güvenebilirsin çünkü ben senin tarafındayım.

Eric: Akranlarımın bana söylemiş olmasını istediğim şeyler. Gençlik yıllarında:

- Evime gelip oynamak ister misin?
- Doğum günü partime gelebilir misin? Sadece orada bulunarak bile iyilik etmiş olursun.
- Hey, birkaçımız top oynamak için buluşacağız. Sahaya gelebilir misin?

Lise ve üniversite yılları:

- Senin gibi bir arkadaşına sahip olan biri çok şanslı olurdu.
- Vay canına, gerçekten yeteneklisin. Mimari çizimlerine ve sahnede şarkı söyleme yeteneğine hayranım. Dostum, bu cesaret ister.

- Bence sen çok havalısın.
- Sen gerçekten harika birisin. Başkalarının da senin havalı olduğunu düşündüğünü söylediğini duydum. Birlikte biraz vakit geçirsek, takılsak falan harika olurdu. Sadece biz bize birkaç kişiyle, ne dersin?
- Hey, birkaçımız hafta sonu kayak yapmaya gidiyoruz. Bizimle gelmek ister misin?
- Dostum, nasıl bu kadar yetenekli oldun? Bana çizim yapmayı, yazmayı, tiyatro yapmayı ya da şarkı söylemeyi öğretir misin?
- Vay canına, sen güçlü bir adamsın, egzersiz yapıyor olmalısın.

Grup Süreci Protokolü



Gruba katılan her kişiden en az üç aylık bir bağlılık istiyorum. Bu, süreci diğerleri için güvenli hale getirir, böylece insanlar sürekli girip çıkmazlar. Bu, tüm üyelerin saygı gördüğü ve güvende hissettiği güvenilir bir ortamın oluşturulmasına yardımcı olur. On iki yılı aşkın bir süredir destek gruplarını yönetiyorum. Birlikte harika zamanlar geçirdik ve kökten tedaviler oldu. Birbirleriyle kaynaştılar ve birçoğu ömür boyu arkadaş oldular.

- 1. Temellendirme alıştırmaları:** Meditasyon / biyoenerjetik temellendirme çalışması / seslendirme / dönüşümsel nefes çalışması / oyun oynama / yaratıcı olma.
- 2. İş:** Duyurular / plan / format değiştirme, grup kurallarını görüme vb.
- 3. Giriş için bir araya gelme:**
 - a. İki duygu kelimesi.
 - b. Şu anda nerede olduğunuzun bir dakikalık özeti.
 - c. Temizleme: Gruptaki herhangi biriyle çözmeniz gereken sorunları var mı?
 - d. Bu gece neye ihtiyacın var? (Bazıları bilmiyor olabilir, bu sorun değil.)
Her kişinin bu dört noktayı paylaşması yaklaşık 2-3 dakika sürer. Paylaşımları kontrol edin.
- 4. Temizleme evresi (gerekirse):**
 - a. Veri: gruptaki bir kişi(ler) tarafından ne söylendiğine veya yapıldığına ilişkin.
 - b. Gruptan bir kişinin/kişilerin söylediği veya yaptığı bir şey hakkındaki duygular (basit tek kelimelik duygular).
 - c. Bununla ilgili yargılar/görüşler.
 - d. Yansıtmaya sahip çıkma.

- e. İlişkiden beklenen ihtiyaç.
- f. İlişkiye ne katmak istiyorsunuz?

5. Bireysel süreç çalışması:

- a. Eğitmen herkesin çalışmasını yönetir. Akran liderliğindeki grupta sırayla eğitmenlik yapın. İnsanlık Projesi (www.mkp.org) Cesaret Eğitimi sunmaktadır. Zamanı çalışmak veya yardım almak isteyen kişi sayısına bölün.
- b. İki tür çalışma: Süreç veya sorular. Her katılımcının seviyesine bağlıdır.
- c. Süreç çalışması. Çeşitli terapötik müdahaleler kullanın: Biyoenerjetik (vurmak için yastıklar, tenis raketi ve eldivenler edinin), psikodrama, iç ses diyalogu, rol yapma, içerideki çocuk vb.

Amaç: Her katılımcının kendi sorun(lar)ını çözmesine ve gücünü deneyimlemesine yardımcı olun. Günümüzdeki sorun(lar)ı için çözümler oluşturun.

- 6. Çıkış prosedürü:** Çıkmak için şu soruya iki duygu kelimesiyle cevap verilir: “Şimdi nasıl hissediyorsun?” Grup sona erer.

İkinci Aşama: Temellendirme (Bilişsel Terapi)



1. Birinci Aşamanın tüm görevlerine devam edin:
 - a. Günlük tutmaya devam edin: Tetikleyicileri belirleyin ve olumlu alternatifler oluşturun.
 - b. Destek ağına devam edin.
 - c. Öz saygı oluşturmaya ve Allah ile olan ilişkinizde değer bulmaya devam edin.
2. Bilişsel terapi: David Burns'ün *On Günde Özgüven* kitabı
 - a. Her iki haftada bir ders yapın. İncelemek üzere ödev verin.
 - b. Ek olarak günlük duygu durum kaydı (GDDK) tutun; Dördüncü Adımdan sonra ek olarak haftada 3-4 kez yapın.
3. İletişim becerilerini öğrenin:
 - a. Kendiyle ilgili paylaşım yapma (“ben” ifadeleri, çatışma çözümü vb.)
 - b. Dinleme becerileri (başka sözcüklerle açıklama, düşünce ve hissetme empatisi)
 - c. Gerçeklik kontrolleri: Şüpheye düştüğünüzde sorular sorun. “Bana kızgın mısın ?”
4. Günlük tutma: Cinsel arzulara veya davranış(lar)a yol açan tetikleyicileri belirleyin.
5. *On Günde Özgüven* kitabını bitirdikten sonra iç çocuk çalışmalarına başlayın.
 - a. Lucia Capacchione tarafından yazılan *Recovery of Your Inner Child* (bir çizim defteri ve boya kalemleri ve/veya renkli kalemler kullanın). İki haftada bir bölüm yapın

- (İkinci Bölümden başlayarak). İncelemek üzere ödev verin. Not: Asla içinizdeki çocuğa yanlış sözler vermeyin.
- b. Haftada iki kez iç çocuk meditasyonu MP3'ünü dinleyin (haftada 3-4 keze kadar çıkarın).
 - c. Diğer meditasyonları ve olumlamaları aralıklı olarak dinleyin.
 - d. Bir oyuncak bebek alın ve içinizdeki çocukla paylaşım yapmak için kullanın.

Bilişsel Terapi



On Günde Özsaygı kitabını okuyun.

ABC Modeli:

- **A:** Olay
- **B:** İnançlar - Yorum
- **C:** Sonuç - Duygu

Kötü hissetmemize neden olan şey yaşadığınız bir olay değildir; olumsuz bir tepki yaratan bizim inanç sistemimiz veya olayın yorumlanmasıdır. Yunan filozof Epictetus, “İnsanları rahatsız eden “şeyler” değildir, o şeyler hakkındaki görüşleridir.” demiştir.

Olumsuz Düşünce Süreçleri ve Çarpık Düşünceler

1. Ya hep ya hiç tarzı düşünme
2. Aşırı genelleme
3. Mental filtreler
4. Pozitif küçültme
5. Sonuçlara atlama
6. Büyütme/Küçültme
7. Duygusal nedensellik
8. -meli, -malı İfadeleri
9. Etiketleme
10. Suçlama

Günlük Duygu Durum Kaydı

- Birinci Adım: Can Sıkıcı Olay
- İkinci Adım: Olumsuz Duygularınızı Kaydedin
- Üçüncü Adım: Üç Sütun Tekniği
Olumsuz Düşünceler → Çarpıtmalar → Olumlu Düşünceler*
- Dördüncü Adım: Geriye gidip şu anda nasıl hissettiğinizi yeniden inceleyin

* Olumlu bir düşünce, olumlayıcı, geçerli, gerçekçi olmalı ve olumsuz düşünceyi çürütmelidir.

İletişim Becerileri: Etkili Dinleme



1. Göz temasını sürdürün: Başka bir kişinin karşısında dururken veya otururken, gözlerinin içine baktığınızdan emin olun. Bu, ilk bağlantınızı oluşturur ve karşınızdaki kişinin söylediklerine dikkat ettiğinizi bilmesini sağlar.

2. Birlik olun. Tavsiye veya fikrinizi vermek yerine, kendinizi onun yerine koyun. Dinlerken, onun bakış açısını anlamaya çalışın. Bu, kendi düşüncelerinizi ve fikirlerinizi susturmanız gerektiğinden, pratik yapmanız gerekecektir. Onun dünyasına girin.

3. Gözlemleyin. Karşınızdaki kişinin beden diline, ses tonuna ve kelimelerine dikkat edin. Araştırmalar, beden dilinin genellikle söylenen sözlerden daha fazlasını belirttiğini göstermiştir. Karşınızdaki kişinin duruşunu, jestlerini ve yüz ifadelerini gözlemleyin. Kolları göğsünün etrafında mı yoksa yanlara doğru açık mı? Yüzü neşeli mi yoksa üzgün mü görünüyor? Sesinin tonunu dinleyin. Bir şey söylüyor ama yine de ses tonu ve beden diliyle başka bir mesaj mı veriyor? Gözlerinizle, aklınızla ve kalbinizle dinleyin.

4. Yansıtıcı dinleme pratiği yapın:

Dr. Harville Hendrix'in önerildiği üzere, yansıtıcı dinleme sanatını öğretmek için üç aşamalı bir teknik burada:

Birincisi: Karşınızdaki kişinin iletişimini taklit edin veya başka bir şekilde ifade edin. Birkaç cümle dinledikten sonra, şöyle söylemelisiniz,

“Eğer seni doğru anladıysam, işten eve geldiğinde sana sarılıp öpmediğim için üzgün olduğunu söylemiştin. Anlamış mıyım? Dahası var mı?” Söylenilenleri dinlemeye ve başka bir şekilde ifade etmeye devam edin, her birkaç cümleyi dinleyip başka bir şekilde ifade edin. Eğer çok uzun süre devam ederse, nazikçe sözünü kesin ve “Canım, eğer seni doğru anladıysam, dedin ki ...” Eğer bir şeyi yanlış anlarsanız veya bir şeyi unutursanız, endişelenmeyin, o sizi düzeltecektir. Karşınızdaki kişi paylaşım yapmayı bitirdikten sonra, söylediği her şeyi özetleyin: “Özetle, işten eve geldiğinde seni kucaklayıp öpmezsem üzüldüğünü söylüyorsun. Buna gerçekten her gece ihtiyacın var çünkü ailemizin geçimini sağlamak için çok çalışıyorsun. Tek ihtiyacın olan sana bu şekilde saygı duymam. O zaman kendini çok daha iyi ve sevilmiş hissedeceksin. En önemli kısım bu mu? Doğru mu anladım?”

Eğer “Evet ama şunu unuttun ...” derse, bitirdikten sonra, bu düşüncüyü başka bir şekilde ifade edin ve “Bunu mu demek istiyorsun?” deyin. Eğer “Evet” derse, bir sonraki aşamaya geçersiniz.

Lütfen bir şeyi başka şekilde ifade ederken düşüncelerinizi, duygularınızı veya ses tonunuzu buna dahil etmeyin. Konuşmacının dediklerine tamamen katılmamakta bir sakınca yoktur. Ancak, *onunla birlik olmalı* ve duyduklarınızı yansıtmalısınız. Bu sayede karşınızdaki kişi kendisini anlaşılabilir ve saygı duyulmuş hissedecektir.

İkincisi: Karşınızdaki kişinin düşüncelerini doğrulayın. Bunu yaparken, az önce duyduklarınıza dayanarak nasıl düşündüğünü hayal edin. Düşünceleri ve duyguları ayırmak zordur; elinizden gelenin en iyisini yapın.

“Söylediklerin bana mantıklı geliyor çünkü bizimle ilgilenmek için bütün gün çok çalıştın ve sadece seni şefkatle onaylamamı istiyorsun. Değil mi? Anlamış mıyım?”

Burada onun nasıl *düşündüğünü* hayal etmelisiniz. Onun düşüncelerini anlatıyorsunuz. Söyleyeceklerinizi bitirdikten sonra, “Bu doğru mu?” diye sorun. Yanlırsa, merak etmeyin, o sizi düzeltecektir. Daha sonra, söylediklerini başka bir şekilde ifade edin ve “Bu doğru mu?” diye sorun.

Eğer düşüncelerini anladığınızı onaylarsa, şununla sonlandırın:

Üçüncüsü: Basit duygu sözcükleri kullanarak karşınızdaki kişinin duygularıyla empati kurun (Duygular Çarkına bakabilirsiniz).

“Tüm bunlar göz önüne alındığında, incinmiş, hayal kırıklığına uğramış ve üzgün hissediyor olmalısın. Böyle mi hissediyorsun?”

Önerdiğiniz basit duygu sözcüklerini onaylamasını veya değiştirmesini bekleyin.

“Evet ama aynı zamanda üzgün ve kızgın hissettim.”

Yeni duygu kelimelerini doğrularak bitirin. “Anladım, aynı zamanda üzgün ve kızgın hissettin. Bu kadar mı?” “Evet, beni dinlediğin ve anladığın için teşekkür ederim. Sana çok minnettarım.” Karşınızdaki kişinin ne demek istediğini başarıyla anladınız.

Yansıtıcı dinleme sırasında, konuşmacının söylediklerini kabul etmek zorunda değilsiniz. Önemli olan onu duymak ve onaylamak. Çoğu zaman, tavsiyeye ihtiyacımız yoktur; sadece duyulmaya ihtiyacımız vardır. Söylenenleri başka şekilde ifade ederken, arada alaycı bir tonla kullanmadığınızdan emin olun. Elinizden geldiğince, konuşan kişiyle aynı ses tonunu kullanın. Alaycı bir ton kullanırsanız, bu karşınızdaki kişinin paylaştığı her şeyi geçersiz kılar. Unutmayın, kabul etmenize gerek yok, sadece dinleyin ve başka kelimelerle anlatın. Bu çok fazla pratik ve sabır gerektirir. Danışanlarımdan birinin usta bir şekilde belirttiği gibi, “Haklı olmaktansa bir ilişkide olmayı tercih ederim.”

Yansıtıcı dinleme, kendinizi karşınızdaki kişinin yerine koymayı, hayatı onun gözünden görmeyi öğrenmektir. Ayrıca eğer az önce paylaştığı şeye cevap vermek isterseniz, üç adımlı yansıtıcı dinleme sürecini bitirdiğinizde onun iznini almalısınız. “Düşüncelerimi duymak ister misin?” “Evet” derse, devam edin. “Hayır” derse, o zaman bu kadar. İletişim döngüsü tamamlanır.

5. Sihirli kelimeleri kullanın: “Teşekkür ederim (kişinin adı), biraz daha anlat.” Eğer karşınızdaki kişinin söylediklerinden dolayı çok üzgünseniz ve söylediklerini başka bir şekilde ifade edemiyorsanız, basitçe “Teşekkür ederim (adı), biraz daha anlat.” Bu çok basit ama etkili bir dinleme becerisidir. Bunu deneyin ve bunun aileniz, arkadaşlarınız, iş arkadaşlarınız ve patronunuzla ne kadar işe yaradığını görün.

6. Eğer hiçbir şey başarılı olmazsa, ÇK: çenenizi kapayın (ÇK) ve yorum yapmadan dinleyin. Sessiz bir tanık olun. Her za-

man, “Teşekkür ederim, biraz daha anlat” diyebilirsiniz. ÇK’yi ortam ateşliyken, özellikle siz ateşleyken kullanın!

7. **Sessizlik değerlidir:** Sessizlik, karşınızdaki kişiye verebileceğiniz en büyük hediyelerden biridir. Boş anları kelimelerle veya sorularla doldurmanıza gerek yoktur. Sadece onunla “olun”. Bu, onun için “orada” olduğunuzu bilmesini sağlayacak ve ona daha derine inme fırsatı verecektir.
8. **Karşınızdaki kişi konuşurken saatinize bakmayın:** Bunu siz konuşurken yapın.

İletişim Becerileri: Etkili Paylaşım



1. “Ben” içeren ifadeler kullanın, “Sen” ifadeleri değil:

Düşüncelerinizi, duygularınızı ve ihtiyaçlarınızı sahiplenin.

Şöyle demeyin: “Benimle bu şekilde konuşmamalısın.”

Şöyle deyin: “Benimle bu şekilde konuşmandan hoşlanmıyorum.”

Birinci ağızdan konuşun...

Şöyle demeyin: “Bunu yaptığında beni üzdün ...”

Şöyle deyin: “Sen ... yaptığında üzülüyorum”

“Ben” ifadelerinin önemli kullanımı: ABD’de, ilkokuldan itibaren konuşurken ve yazarken cümlelere “... düşünüyorum” veya “... sanıyorum” veya “... hissediyorum” ile başlamanın bencillik olduğu öğretilir.

Kendi deneyiminzden bahsederken “Sen” ifadeleri yerine “Ben” ifadesini her kullandığınızda, kişisel gücünüzü kullanır ve kendinizi daha yakından tanımaya başlarsınız. Başkalarıyla paylaşımında bulunurken kendinizi dinlemeye başlayın. Çok geçmeden, ikinci kişi ağızından konuşurken “Ben” yerine “Sen”in farkına varacaksınız. Düşüncelerinizi, duygularınızı ve ihtiyaçlarınızı yavaşça değiştirin ve sahiplenin. “Bence ...” “... düşünüyorum” “... ihtiyacım var”. Bu bencilce değil, kendine güvenmedir. Böylece daha güçlü bir erkek ya da kadın olursunuz.

2. İdeal olan bir etkili iletişim uygulayın:

- Göz teması.
- Aileyle, arkadaşlarla ve diğer yakın ilişkilerde fiziksel temas.
- Sorumluluk sahibi dil; “Ben” içeren ifadeler, “Sen” ifadeleri değil.

3. Çatışmaların çözülmesini teşvik edin:

Bir kişinin söyledikleri veya yaptıkları konusunda üzgün olduğunuzda düşüncelerinizi, duygularınızı ve ihtiyaçlarınızı ifade etmek için beş aşamalı bir protokol bulunur (Marshall B. Rosenberg, Ph.D. ve İnsanlık Projesi temizleme protokolü tarafından hazırlanan Şiddetsiz İletişim’den alınarak değiştirilmiştir):

Birincisi: Güçlü bir tepki vermenize neden olan gerçekleri -karşınızdaki kişinin söylediklerini veya yaptıklarını- ortaya koyun. Bunu söz konusu olaya özel olarak yapın. Lütfen “Sen her zaman ...” veya “Sen asla ...” veya “Herkes ...” veya “Herkes ... düşünüyor” demeyin. Söz konusu olan tek seferlik olaya, karşınızdakinin söylediklerine veya yaptıklarına odaklanın. Örneğin: “Bu sabah işe gitmeden önce sinirlendin ve bana bağırдың.”

İkincisi: Duygularınızı kabul edin; basit duygu sözcükleri kullanın (üzgün, kızgın, memnun, korkmuş vb.). Örneğin: “Bu sabah bana sesini yükselttiğinde korktum, kızdım ve üzgün hissettim.”

Üçüncüsü: Karşınızdaki kişinin söylediği veya yaptığı şey hakkında sahip olduğunuz yargıları ve inançları belirleyin. Burada yansıtma-larınıza ve kişisel sorunlarınıza, karşınızdaki kişinin söylediklerinin veya yaptıklarının size geçmiş sorunları nasıl hatırlattığına sahip çıkarsınız. Örneğin: “Bana karşı sesini yükseltmen bana babamın öfke patlamalarını hatırlatıyor. Yaramaz küçük bir kız gibi oluyorum.”

Dördüncüsü: İhtiyaçlarınızı, isteklerinizi veya dileklerinizi belirtin. Örneğin: “Böyle bir şekilde konuşulmayı hak etmiyorum. Üzgün olduğunda, lütfen benimle medeni bir tonda konuşur musun ya da seni rahatlatmam için sana sarılmamı ister misin? Buna çok değer veriyorum.”

Beşincisi: İlişkinin yürümesi için ne vermek istediğinizi belirtin. Örneğin: “Ben de üzülebileceğimi ve kendimi kaybedebileceğimi biliyorum. Bu yüzden, ikimiz de öfkemizi birbirimizden çıkarmamaya söz verelim. Üzgün olduğumda bana sarılmamı isteyeceğim, yoksa

sakinleşmek için odadan çıkarım. Lütfen sen de aynısını yapmayı kabul et. Teşekkür ederim.”

Üçüncü adımda *öğüt vermemeye* dikkat edin. Koltuktan vaaz vermek yok. Karşınızdaki kişinin söylediklerine ya da yaptıklarına vereceğiniz tepkileri sahiplenin. Basit isteklerde bulunun ve aynısını ona sunun. Bu çatışma çözme protokolü tüm kişisel ve profesyonel ilişkilerde işe yarar. Bu, tüm iletişim becerileri gibi, çok fazla pratik gerektirir. İşler iyi gittiğinde bunu ve diğer becerileri kullanmayı deneyin, böylece sınırlar yükseldiğinde bunu daha kolay kullanabilirsiniz.

Eğer başka birisi tarafından incinmiş hissediyorsanız...

1) O kişinin yanına gidin ve endişelerinizi ifade edin (iyi iletişim becerileri kullanarak). Eğer sizi dinler ve iyi şekilde cevap verirse, harika, bu iş biter. Ancak, eğer savunmacı ve tepkisizse...

2) Bir kez daha, bu kez bir veya iki tanıkla yanına gidin, böylece her mesele gerçek olarak ifade edilebilir. Eğer özür dilerse, mesele çözülür. Eğer yine inatçı kalırsa...

3) Meseleyi saygın birkaç büyüğe götürün. Eğer dinleyip özür dilerse, mevzu biter. Eğer inatçılık eder ve pişman olmazsa, o zaman görmezden gelinmesi gerekir. Ayaklarındaki tozu silin ve yolunuza devam edin. Başka birine yapmak istemediği bir şeyi yaptıramazsınız. Sadece kendinizi değiştirebilirsiniz.

4. “Sandviç Tekniği”ni Öğrenin:

Birincisi: İlişkiniz hakkında ne hissettiğinizi belirtin.

“Seni gerçekten önemsiyorum.”

“Seni seviyorum.”

“İlişkimize değer veriyorum.”

İkincisi: Karşınızdaki kişiyle yaşadığınız zorluğu belirtin. Ne gibi bir sonuç görmek istediğinizi belirtin.

“Son zamanlarda bana çok bağıryorsun. Bu beni çok üzüyor. sevilmeyen, önemsiz ve reddedilmiş biri gibi hissediyorum. Bence çok baskı altındasın ve hayal kırıklıklarının suçunu ben üstleniyorum. Lütfen duygularınla daha sorumlu bir şekilde ilgilen. Hincını benden çıkarma. Sana olumlu bir şekilde yardım etmek istiyorum ama senin kum torban olmak istemiyorum.”

Üçüncüsü: İlişkiniz hakkında ne hissettiğinizi bir kez daha belirtin.

“Seni seviyorum ve ilişkimize bağlıyım.”

Bu şekilde, sorunu (sandviçin içindeki et) sevgiye dair gerçek duygularınızın (ekmeğin) arasına alırsınız. Bu, diğer kişinin paylaşımınızı almasını kolaylaştırır. Tekrar ediyorum, lütfen “Sen” ifadeleri yerine “Ben” ifadelerini kullanarak tüm iletişiminizde sorumlu davranın. “Ben” ifadeleri, nasıl düşündüğünüz, hissettiğiniz ve neye ihtiyacınız olduğu konusunda sorumluluk aldığınız anlamına gelir. “Sen” ifadeleri, başkalarının iyi olmanızdan sorumlu olmasını sağlamaya çalışır.

5. Bir bağlaç olarak “ve”yi “ama” yerine kullanın:

“Söylediğin şeyin önemli olduğunu düşünüyorum *ve* farklı bir fikrim var.”

Şimdi bu iki cümle arasındaki farkı anlayın:

“Seni seviyorum *ama*...”

“Seni seviyorum *ve*...”

“Ve” nasıl da fark yaratıyor! “Ama”yı çoğu cümlede bir bağlaç olarak kullandığınızda, “ama”dan önce paylaştığınız tüm iyi şeyleri yok edersiniz. “Ama”yı duyduktan sonra dinleyen kişinin hevesi kırılacak ve duvarları belirecektir. Bir bağlaç olarak “Ve”yi tüm kişisel ve profesyonel ilişkilerinizde kullandığınızdan emin olun. Buna mesajlaşma ve e-postalar da dahil.

“Sen harika birisin ama öfken beni korkutuyor.”

“Sen harika birisin *ve* öfken beni korkutuyor .”

6. Gerçeklik Kontrolü Yapın:

Birinin sizin veya başka bir kişi hakkında bir şey düşündüğünü düşünüyorsanız, bunun doğru olup olmadığını sorun. Örneğin, “Bana kızgın mısın?” “(... söylerken ... mi demek istedin?”

Varsayımlarda bulunmayın. Bir şeyi varsaydığınızda, her iki tarafı da ahmak yerine koyarsınız. Bunun yerine, birinin size kızgın olduğunu düşünüyorsanız bir “gerçeklik kontrolü” yapın. Bir gerçeklik kontrolü örneği: “Bu sabah seni mutfakta gördüğümde bana kızgın mıydın?” Gerçeklik kontrolü, başka bir kişi hakkında sahip olduğunuz bir inanç veya yargı hakkında yapılan bir turnusol testidir. Algıları nesnelleştirmeye yardımcı olur.

7. Unutmayın, Beklentiler Öldürür:

Başkalarının neye ihtiyacımız olduğunu bilmelerini beklemeyin. Başkalarının ne istediğinizi bilmesini beklemek yerine (zihnini zi okumasını beklemek), ihtiyaçlarınızı ifade etmeyi öğrenmek önemlidir. Bebekler ve küçük çocuklar, hayatta kalmak için tamamen ebeveynlerine veya bakıcılarına bağlı oldukları için bizim neye ihtiyaçları olduğunu bilmemizi beklerler. Yetişkinler olarak, başkalarının ne istediğimizi, neye ihtiyacımız olduğunu veya neyi arzuladığımızı bilmesini beklemek veya varsaymak yerine neye ihtiyacımız olduğunu ifade etmeyi öğrenmeliyiz.

8. “Neden” değil, “Nasıl” ve “Ne” içeren sorular sorun:

“Neden” içeren sorular bir kişinin düşünmesine sebep olur. “Nasıl” veya “Ne” içeren bir soru, kişinin kalbindekini daha içten bir şekilde paylaşmasına yardımcı olur. Örneğin, “Bu senin için nasıldır?”. Eğer “Bunu neden yaptın?” diye sorarsanız, karşınızdaki kişi hemen daha fazla düşünmeye başlar. “Ne yaşadın?” “Bu sana nasıl hissettirdi?”

9. Üçgenlemeyi Tanıma:

Bir kişi başka bir kişiye kızgınsa ve bu konuda sizinle paylaşım yapıyorsa, buna üçgenleme denir. A, B'ye üzülür. A, sıkıntısını B ile doğrudan paylaşmak yerine, C'ye gider ve B hakkındaki endişesini paylaşır. Şimdi C, A ve B arasında üçgen yapar, kazanma ihtimalinin imkansız olduğu bir durumun içine sokulur. Bu muamma basit bir şekilde şöyle çözülür. A, B'ye kızdığını sizinle paylaştığında, basitçe “B'ye kızdığını biliyorum, seni anlıyorum. Dürüst olmak gerekirse bu konu ikinizin arasında. Lütfen düşüncelerini, duygularını ve ihtiyaçlarını doğrudan B ile paylaş. Çok teşekkür ederim.” deyin. İşte bu kadar. Başkasını kurtarmak sizin göreviniz değil. Onların iletişiminde yer almanız sağlıklı ve uygun değil. Kurtarıcıya gerek yok!

Günlük Tutma



Eğer danışan düzenli olarak mastürbasyon yapıyorsa ve/veya kendini cinsel olarak ifade ediyorsa, şunları yapmak için bir günlük tutmasını sağlayın:

- İstenmeyen arzulara / davranışlara yol açan tetikleyicileri belirleyin.
- AKYY tanısını kullanın: Aç, Kızgın, Yalnız, Yorgun.
- Sorunları sağlıklı bir şekilde çözün.
- Olumlu alternatifler oluşturun.
- İç çocuk çizimi ve diyalogunu kullanın.

AKYY tanı aracı, istenmeyen mastürbasyon ve/veya cinsel aktivitenin nedenlerini tanımlamanın basit bir yoludur.

Aç: Fiziksel açlık daha sonra cinsel arzulara dönüşüyor olabilir. Ek olarak, kişisel veya mesleki ilişkilerde yaşanan reddedilme duyguları, başka bir kişiye karşı duygusal açlığa veya şehvete yol açabilir ve mastürbasyon/porno, cinsel ilişki veya kendi kendini tedavi etmek için madde kullanımına neden olabilir.

Kızgın: İfade edilmemiş duygular erotik hale gelebilir. Duygularımızı (yani öfke, hayal kırıklığı, üzüntü vb.) bastırduğumuzda ve içimize attığımızda, abrakadabra, mastürbasyon yapma veya cinsel ilişkiye girme arzusu ortaya çıkar.

Yalnız: Karşılanmayan meşru yakınlık ihtiyaçları cinsel arzu olarak deneyimlenebilir. Bir kez daha, yalnızlık eşittir sefalet/ölüm.

Yorgun: Stres faktörleri devreye girer ve cinsel alışkanlıkları kullanarak kendine bakma isteği ortaya çıkabilir.

Kompulsif mastürbasyon/porno ve istenmeyen cinsel davranışları çözmek isteyenlere bir cinsellik günlüğü hazırlamalarını ve düzenli olarak kullanmalarını öneririm. Bu günlük, içsel düşüncelerinizi, duygularınızı ve ihtiyaçlarınızı anlamınıza ve istenmeyen cinsel davranışları uyarabilecek tetikleyiciler hakkında bilgi edinmenize yardımcı olacaktır. Tetikleyici, kişinin cinsel olarak harekete geçmesine ve/veya duygusal olarak sıkıntıya girmesine neden olacak herhangi bir faaliyet, olay veya durumdur. Günlük tutmak, deneyimin yoğunluğundan azaltmanıza yardımcı olur. Bu davranışı yapmadan önce veya yaptıktan sonra günlük tutarak, yakında istenmeyen davranışınızı neyin tetiklediğini öğreneceksiniz. Bundan sonra, sorunu çözmek için olumlu eylem adımları atabilirsiniz, yani duygularınızı anlayışlı birine ifade edebilir, sağlıklı bir temas verip alabilirsiniz, başkalarına gönüllü olabilir ve yardım edebilir, sevdiklerinizle veya iş arkadaşlarınızla olan çatışmaları çözebilir, egzersiz yapabilirsiniz vb.

İçinizdeki Çocuğun Tedavisi



Recovery of Your Inner Child (Lucia Capacchione, Fireside Book, Simon & Schuster, New York, 1991)

1. Baskın olmayan elle çizim yapma ve diyalog.
2. İki haftada kitabın bir bölümünü okuyun.
3. İç çocuk meditasyonu CD'sini haftada birçok kez dinleyin.
4. Paylaşım yapmak ve içinizdeki çocuğu dinlemek için oyuncak bir bebek veya yastık kullanın.

Bölümler

1. İçinizdeki çocukla tanışmak.
2. Savunmasız çocuğu kucaklamak.
3. Kızgın çocuğu kabullenmek.
4. Korumacı ebeveyni içinizde bulma.
5. Koruyucu ebeveyni çağırma.
6. Eleştirel ebeveyninizle karşılaşma.
7. Çocukluk yaralarını iyileştirmek.
8. Çocuğunuzun dışarı çıkıp oynamasına izin vermek.
9. Yaratıcı çocuğunuzu kutlamak.
10. Manevi çocuğunuzu keşfetmek.

Gelişimin Yedi Aşaması

Aşama	Süre	Etkinlik	İhtiyaçlar	Öğrenilenler
Bağlanma	0-6/9 ay	Ağlar	Yansıtma	Yaşam Güven Umut
Keşfetme	0-6/9 ay - 18/24 ay	Keşfeder	Koruma	Eylem Öz-Motivasyon İrade
Ayrılma	18/24 ay - 3 yaş	Başkal- dırır	Kabul Edilme/ Sınırlar	Düşünme Bağımsızlık İrade
Sosyalleşme	3-5/6 yaş	Sorgular	Cevaplar	Kimlik Güç Amaç Sebebe-Sonuç
Gizlilik	5/6-12 / 12 yaş	Eylem Tartışma	Kurallar Sebepler	Beceriler Yapı Uzlaşma Yetkinlik
Ergenlik	12/13 – 18/21 yaş	Yukarıdakilerin hepsi daha olgun bir şekildedir.		Kimlik Cinsellik Ayrılma Özerklik
Yetişkinlik	18/21 yaş – ömrün geri kalanı	Tüm aşamaları belirli yetişkin görevlerini destekleyecek şekilde tekrarlama.		Bağımsızlık Dayanışma Bağlılık

Kaynak: Jon ve Laurie Weiss, *Recovery from Codependency*, yazarların izniyle kullanılmıştır.

İçinizdeki Çocuğun Tedavisinin 3 Aşaması

1. Kendi Kendine Ebeveynlik

- Düşünceleri, duyguları ve ihtiyaçları dinle
- İyi bir ebeveyn ol: Zaman, temas ve konuşma
- İyileştirici davranışlar

2. Manevi Ebeveynlik

- a. Dua, meditasyon, çalışma
 - b. Mü'min bir kul olarak değerli hissetmek
 - c. Manevi akıl hocasıyla anıların tedavisi
- 3. Akıl Hocalığı ya da Yeniden Ebeveynlik**
- a. Eş-duygusal ve hetero-duygusal yaraları iyileştir
 - b. Akıl hocalığı ilişkileri
 - c. Sağlıklı hemcins arkadaşlıklar geliştirmek ve etkinliklerde yer almak

Üçüncü Gün

Sadece Cinsel Yönelim Değişim Koçluğu sertifikası almak isteyenler için ödev



1. *Eşcinsel Olmak* kitabının altıncı, sekizinci, onuncu ve on ikinci bölümlerini okuyunuz (zorunlu)
2. Eugene Gendlin tarafından yazılan *Odaklanma* kitabını okuyunuz (isteğe bağlı)
3. Hal ve Sidra Stone tarafından yazılan *Embracing Ourselves* kitabını okuyunuz (isteğe bağlı)
4. Jan Frank tarafından yazılan *Door of Hope* kitabını okuyunuz (isteğe bağlı)
5. Mark Laaser tarafından yazılan *Faithful and True* kitabını okuyunuz (isteğe bağlı)

Ders Programı:

Üçüncü Aşama: Eş-Duygusal ve Eş-Sosyal Yaraları Tedavi Etmek (Psikodinamik)

1. Ana Nedenler: Üzülme, Affetme ve Sorumluluk Alma Süreci
2. Tedavi Seminerlerine Katılma
3. Odaklanma Protokolü ve Uygulaması
4. İç Ses Diyalogu Protokolü ve Uygulaması
5. Beden Odaklı Terapi Protokolü

Ara

6. Beden Algısı Yaraları – Ayna Egzersizi
7. Sarılma Protokolü
8. Biyoenerjetik - Tedavi Sürecinde Öfkenin Kullanımı, *Biyoenerjetik* (Alexander Lowen)
9. Rol Yapma
10. Psikodrama
11. *EMDR - Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme* (Francine Shapiro)

Üçüncü Aşama: Eş-Duygusal ve Eş-Sosyal Yaraların Tedavisi (Psikodinamik Terapi)



1. Birinci ve İkinci Aşamalardaki tüm görevlere devam edin.
 - a. Günlük tutmaya devam edin: Tetikleyicileri belirleyin ve olumlu alternatifler oluşturun.
 - b. Destek ağına devam edin.
 - c. Öz saygı geliştirmeye ve Allah ile olan ilişkinizde değer bulmaya devam edin.
 - d. Olumsuz öz düşünmeye son vermek için günlük duygu durum kayıtlarını kullanın.
 - e. İyi iletişim becerileri kullanın.
 - f. İç çocuk çizimi ve diyalog/meditasyon kullanın.
2. Eş-duygusal/sosyal yaraların temelindeki nedenleri keşfedin ve onları tedavi edin.
 - a. Tedavi seminerlerine katılın (Üçüncü Aşamadan önce bu seminerlerin bazılarını katılınabilir). Şu sırayla yapılması önerilir:
 - Erkekliğe Yolculuk (JIM): www.brothersroad.org
 - Yeni Savaşçı Hafta Sonu Programı: www.mkp.org
 - Erkeklikte Macera (AIM): www.adventureinmanhood.com
 - b. Eş-duygusal ve eş-sosyal yaraları belirleyin.
 - Değerlendirmeye bakınız: baba yarası, erkek akran yarası, cinsel istismar.
3. Üzülme, affetme ve sorumluluk alma sürecine başlayın.

Birinci Adım: Acı veren deneyim(ler)i hatırlayın.

İkinci Adım: Duyguları yeniden deneyimleyin (iyileşmek için hissedin), diğerleriyle üzülmün, sağlıklı sevgiyi deneyimleyin.

Üçüncü Adım: Acı veren deneyim(ler)in bir sonucu olarak gelişen mesajları/zihni yapıları keşfedin.

Dördüncü Adım: Gücünüzü tekrar elinize alın, yeni zihni yapılar oluşturun ve yaşamda ve sevgide yeni seçimler yapın.

- a. Destek ağında bulunan ve birey geçmişindeki birçok kaybın üzüntüsünü yaşarken bireyin yanında “olabilecek” sağlıklı hemcins akıl hocası ve arkadaşların olması gerekir. Bireyin, cinsel kimliklerinin uygunluğunu deneyimleyen ve sağlıklı bir sevgi verip alabilen kişiler tarafından onaylanması gerekir.
 - i. İyileşme sürecinde olan EÇ’ye sahip erkekler.
 - ii. Bireyin çektiği zorluğun farkında olan ve onu destekleyen heteroseksüel arkadaşlar.
 - iii. Bireyin çektiği zorluğun farkında olmayan ve onu destekleyen heteroseksüel arkadaşlar.
 - iv. Heteroseksüel akıl hocaları (ne kadar fazla o kadar iyi)
- b. Diğer erkeklere/kadınlara (EÇ ve HÇ’ye sahip olan) akıl hocalığı yapın.
- c. Cinsel istismar konuları üzerinde çalışın: öfke, üzüntü ve bağışlama.

- Şu kitabı okuyun: Jan Frank tarafından yazılan *A Door of Hope* (Thomas Nelson Publishers, 1995).
- d. Travma sonrası stres bozukluğunu (TSSB) anlayın.
 1. Şu kitabı okuyun: *Waking the Tiger: Healing Trauma* (Peter Levine, Berkeley, CA: North Atlantic Books, 1997)
- e. Bağımlılığın olduğu aile sistemlerini anlayın.
 1. Şu kitabı okuyun: *Another Chance: Hope and Health for the Alcoholic Family* (Sharon Wegscheider-Cruise, California: Science and Behavior Books, Inc., 1981)
- f. Odaklanma:
 1. Eugene Gendlin’in yazdığı *Odaklanma* kitabını okuyun.
 2. Duyguları tanımlamak ve günümüzdeki çatışmaları çözmek için altı adımlı yöntemi uygulayın.
- g. İç Ses Diyalogu:

1. Hal ve Sidra Stone tarafından yazılan *Embracing Ourselves* kitabını okuyun.
 2. İç ses diyalogu yöntemi uygulayın.
 3. İçsel kişiliğinizin farklı kısımlarını tanımlayarak kendinizi daha iyi tanımayı öğrenin.
- h. Sağlıklı/Tedavi Edici Temas: Bedeninizin etrafında gelişen koruyucu zırhı eritmek için enerji kütleleri ve temellendirme teknikleri üzerinde çalışın.
1. Biyoenerjetik çalışmalarına başlayın. Alexander Lowen tarafından yazılan *Biyoenerjetik* kitabını okuyun (New York: Penguin, 1975).
 2. Sağlıklı masaj (lisanslı bir masaj terapisti tarafından yumuşak doku ve Rolfing masajı).
- i. Beden algısı yaralarını tedavi etmek.
1. Hayran olduğunuz erkek/kadının resmini çizin (baskın olmayan elinizle).
 2. Kendi resminizi çizin (baskın olmayan elinizle).
 3. Bir ayna karşısına geçin ve bedeninizin her bir bölümüyle ilgili nasıl hissettiğinizi paylaşın.
 4. Her yarayı tedavi etme sürecine başlayın.

Tedaviye Terapötik Yaklaşımlar



- Odaklanma
- İç Ses Diyalogu
- Beden Odaklı Terapi Protokolü
- İç Çocuk
- Günlük Tutma
- Biyoenerjetik
- EMDR
- Psikodrama
- Rol Yapma
- İyileşme Duası
- Sağlıklı Temas

Odaklanma

(Eugene Gendlin tarafından yazılan *Odaklanma* kitabından alınmıştır [Bantam Books, New York, 1987]. Yayınevinin izniyle kullanılmıştır.)

Odaklanma, beden odaklı bir öz farkındalık ve duygusal iyileşme sürecidir. Bu, nasıl hissettiğinizi fark etmek ve daha sonra ruhunuzla daha içten bir konuşma yapmak kadar basittir. Odaklanma, bedeninizde şu anda yaşadığınız bir şeyle ilgili tanıdık bir duyguyla başlar. Odaklanma, bedeninizi nazik bir şekilde dinleme, kabul etme ve içsel benliğinizin size gönderdiği mesajı duyma sürecidir. Bu, içinizdeki bilgeliği onurlandırma sürecidir. Bedeninizi dinlemenin sonuçları anlayış, fiziksel rahatlama ve olumlu yaşam değişikliğidir. Kendinizi daha iyi anlayacak, daha iyi hissedecek ve hayatınızdaki amacı destekleyen şekillerde hareket edeceksiniz.

Odaklanmanın keşfi

1960'ların başında, Chicago Üniversitesi'nden Profesör Eugene Gendlin, "Psikoterapi neden bazı insanlar için yararlı, diğerleri için değildir?" sorusunu araştırmaya başlamıştı. O ve çalışma arkadaşları yüzlerce terapi seansının kasetlerini incelemişlerdi. Birçok farklı terapist ve danışanla ilk seanstan son seansa kadar tüm terapi sürecini kaydetmişlerdi. Daha sonra terapistlerden ve danışanlardan tedavinin başarılı olup olmadığını değerlendirmelerini istemişler ve olumlu bir değişiklik olup olmadığını belirlemek için psikolojik testler kullanmışlardı. Eğer terapist, danışan ve bağımsız testin üçü de uyuştuğunda, bu terapi yöntemi çalışmada kullanılmıştı. Sonuçlar iki kaset grubundan oluşuyordu: başarılı terapi ve başarısız terapi.

Araştırmacılar daha sonra sonuçlardaki farkı neyin yarattığını belirleyip belirleyemeyeceklerini görmek için kasetleri karşılaştırmışlardı. Önce kasetlerdeki terapisti dinlemişlerdi. Ortak görüşe göre, terapistin davranışında terapinin başarılı olup olmadığını belirleyecek bir şey vardı. Başarılı terapistlerin bir şekilde daha empatik, samimi, kabullenici veya dahiyane oldukları kesindi. Ancak aslında terapistin davranışında *anlamlı bir farklılık* yoktu. Her iki kaset setinde de terapistler esasen aynıydı. Tüm terapistler ellerinden gelenin en iyisini yapıyorlardı ve bazı danışanlar iyileşirken, diğerleri iyileşmiyordu.

Daha sonra araştırmacılar kasetlerdeki danışanları dinlemişler ve o zaman büyüleyici ve önemli bir keşif yapmışlardı: Başarılı danışanlar ile başarısız olanlar arasında bir fark vardı.

Duydukları şeydi: Seansın bir noktasında, başarılı terapi danışanları *konuşmalarını yavaşlatıyor, daha az anlaşılır oluyor* ve o sırada hissettikleri bir şeyi tanımlamak için *kelimeleri zor bulmaya* başlıyorlardı. Kasetleri dinlediğinizde, şöyle bir şey duyarsınız: "Hmmm. Bunu nasıl tanımlayabilirim? İşte tam *burada*. Bu ... eee ... bu ... tam olarak öfke değil ... hmmm." Çoğu zaman danışanlar, "Tam burada göğsümde" veya "Midemde tuhaf bir his var" gibi şeyler söyleyerek bu duyguyu bedenlerinde yaşadıklarından bahsederlerdi. Bu nedenle başarılı terapi danışanları,

seans sırasında doğrudan algıladıkları belirsiz, tarif edilmesi zor bir beden farkındalığına sahipti. Dr. Gendlin daha sonra bu güçlü ve etkili duygusal iyileşme becerisini öğretmenin bir yolunu bulmuş ve buna “odaklanma” adını vermişti. Odaklanma keşfedilmiş olan, icat edilmemiş olan doğal bir beceridir. İnsanların başarılı bir şekilde değiştiklerinde ne yaptıklarını gözlemleyerek keşfedilmiştir. Başka bir deyişle, *hissettiklerinizi iyileştirebilirsiniz.*

Odaklanmanın Altı Adımı

(Eugene Gendlin tarafından yazılan *Odaklanma* kitabından; Richard Cohen tarafından revize edilmiştir)

- 1. Yer açın.** Odaklanma içinizde bulunan ve sizinle iletişime geçmek isteyen bir şeyi dinleme sürecidir. Tıpkı utangaç bir hayvan gibi, mesajını iletmeden önce, ilk olarak sizin güvenilir olduğunuzu ve kendisi için güvenli bir alan oluşturduğunuzu fark etmeye ihtiyacı vardır. Her şeyi kenara bırakın. Diğer yaşamsal sorunlarınızı kitap raflarına veya kenarda duran bir dosya dolabına yerleştirdiğinizi hayal edin. Bu yöntem, bu tek sorun için bir yer açar.
- 2. Hissedilen duyum.** Duyularınızla ilişki içinde olmayı öğrenin. İçsel deneyimlerinizle ilişki içinde olmak, duygularınızla *birlikte* olmanıza olanak sağlar, onların içinde olmanıza değil. Bir sorun seçin ve bu duyguyu veya hissi bedeninizin neresinde deneyimlediğinizi bulun (örneğin, göğüs, karın, karın boşluğu, kollar, boyun, kasık). Bir yerden fazla yerde olabilir. Zaman ayırın ve her duygudan “haberdar olun”. Bu duyguyu/duyguları nerede hissettiğinizi belirleyin. Sonra, en güçlü olan hissi seçin.
- 3. Hakim olun.** Hissedilen duyumun niteliği ne? Ona bir isim veya ifade verin (örneğin, üzgün, sinirli, memnun, korkmuş, sevgiye aç, yalnız, nefret). Zaman ayırın. İsmi birçok kez değişebilir. Sabırlı olun, iyi bir dinleyici olun. İyi bir ebeveyn olun. Ruhunuz konuşuyor. İsmi belirledikten sonra...

4. **Ahenk yaratın.** Kelime/ifade ve hissedilen duyum arasında gidip gelin. Bağlantılı olduklarından emin olun. Eğer isim duyuguyla/hissedilen duyumla eşleşmiyorsa, bir eşleşme bulana kadar değiştirin. Acele etmeyin. Mükemmel bir eşleşme bulduktan sonra (isim/ifade ile hissedilen duyum arasında), bir dakikalığına bununla oturun. Sadece sessiz olun.

5. **Şu soruyu/soruları sorun:** “_____ neden seni bu kadar rahatsız hissettiriyor?” (____, hissedilen duyumun kelime/ifade ismidir). VEYA “Bu konuyla ilgili beni bu kadar _____ yapan şey nedir?” Daha sonra dinleyin. Önce beyniniz birçok cevap verecek. Asıl gerçeği bulduran yer asla beyin değildir. Zihninizin konuşmasına izin verin. Akışına bırakın. Asıl gerçeğiniz boynun altından, içgüdünüzün/ruhunuzun derinliklerinden gelecek. Sabırlı olun. Soruyu doğrudan hissedilen duyuma yöneltmeye devam edin. Biraz daha dinleyin. Bu zaman alabilir. Ruhunuza iyi bir ebeveyn olun. Eninde sonunda cevap aşağıdan gelecektir. Oraya vardığınızı içten bir “Aha!” anı yaşadığınızda anlayacaksınız. Bunu hissettiğinizde anlayacaksınız. Genellikle “Aha!” ile büyük bir rahatlama gelir. Bedenimiz tüm doğrularımızı barındırır.

“Aha!” yanıtını deneyimledikten sonra şunu sorun: “Neye ihtiyacın var?” Sonra bekleyin ve dinleyin. Belki de sadece paylaşılmaya ihtiyacı vardı ve bu yeterli oldu. Belki de belirli bir ihtiyacı vardır. İyi bir ebeveyn gibi dinleyin. YANLIŞ VAATLERDE BULUNMAYIN. Şimdi veya daha sonra, yetenekleriniz dahilinde, ne daha az ne de daha fazla bir şey yapmayı taahhüt edebilirsiniz. Ruhunuzun bu kısmına şifa getirmek için şu anda hayalinizde bir canlandırma yapabilirsiniz. Özenli olun. Bırakın bedeniniz önden gitsin. Daha sonra iyi bir ebeveyn/CEO olun. Son olarak, bu diziye doğal bir şekilde sonulandırın.

6. **Sizinle paylaşım yapan bedeninize ve içsel parçalarınıza teşekkür edin.** Bu beden sürecinize size verdiklerinden dolayı teşekkür etme ve değer verme zamanıdır. Odaklanmanın temelinin iç benliğinizle iyi bir ilişkiye sahip olmak, ruhunuzla tekrar “itibar kurmak” olduğunu unutmayın.

İç Ses Diyalogu



(Hal ve Sidra Stone tarafından yazılan *Embracing Ourselves* kitabından [Nataraj Publishing, California, 1989])

1. Farklı seslere/enerji kalıplarına isim verin.
2. Bunlar birbirleriyle etkileşimde bulunurlar (birincil kişilik ve reddedilen benlikler).
3. Her birincil benliğin eşit ve zıt bir reddedilmiş daha az gelişmiş bir benliği vardır.
4. Psikeyi denge (birbirini tamamlayan zıtlıklar) açısından düşünün.
5. Koruyucu/Kontrolcü (K/K) patrondur!
6. Bizler savunmasız, kalkansız doğarız ve daha sonra savunma duvarları öreriiz.
7. K/K, hangi davranışın hangi durumda ve kiminle en iyi şekilde işe yaradığını belirlemek için insanları ve çevreyi gözlemler; amaç bizi zarardan korumaktır.
8. K/K'yı eleştirmeyin/yargılamayın/kınamayın -onunla bağlantı kurun- amacını, görevini tanımlayın. Onun aklında her zaman sizin üstün yararınız vardır.
9. K/K kişiliğimizin muhafazakâr kısmıdır.
10. Liberal seslerimiz de vardır. Amaç dengede yaşamaktır.
11. Önce K/K'yi tanıyın. Ego yapımızı yönetin.
12. İç ses diyalogu, doğal içgüdüsel enerjilerimizi geri kazanmamıza yardımcı olur.
13. Reddedilen parçaları benimseyin, aksi takdirde onlar bizi yapmak istemediğimiz şeyi yapmaya zorlayarak bize ve başkalarına zarar vereceklerdir.

14. Reddedilen parçalarımız bilinçsiz kaldığı sürece, olumsuz bakış açılarımızı dünyaya yansıtırız.
15. İç ses diyalogu farklı alt kişiliklere erişim sağlar.
16. Yüksek benlik, içsel ailemizin CEO'sudur.
17. İçinizdeki alt kişilikleriniz hakkında bilgi edinin.
18. Yargılayıcı olmayın; gerçeğinizi ve en derin ihtiyaçlarınızı bulmak için her iki tarafa da saygı gösterin.
19. Bu zaman alır, o yüzden sabırlı olun. Amaç farkındalıktır.

İç Ses Diyalogu

Hal ve Sidra Stone tarafından yazılan *Embracing Ourselves*, 1989, Nataraj Publishing*

[Başlangıç için sorulacak sorular:]

“Gözlerinizi kapatın ve bedeninizin neresinde hissettiğinizi bulun... Duygunun ne olduğunu tanımlayın ve ona bir isim(ler) verin... Nerede olduğunu ve ne olduğunu bulduktan sonra, lütfen odadaki başka bir yere geçin ve o parçanızın tüm bedeninizi ele geçirmesine izin verin. Onu tepeden tırnağa hissedin. Sanki bu duygu bir heykelmiş gibi, bedeninizin bu duygunun şeklini almasına izin verin.”

[Kişi, şimdi odada başka bir yere geçer.]

“Enerjinin içeri girmesine izin verin, iyi karşılayın ve olduğu gibi kabul edin.

[Durakla] [Eğer acı verici bir bölümse, “Acı verici olabileceğini biliyorum ama lütfen, devam et ve enerjinin girmesine izin ver. Ben seninleyim. Yalnız değilsin.” deyin]

[Her sorudan sonra duraklayın. Cevabı bekleyin. Sessiz olun.]

“Bugün nasılsınız?”

“Siz kimsiniz?” “Adınız ne?”

* Rich Menges'in İç Ses Diyalogu eğitiminden Richard Cohen tarafından değiştirilen sorular.

“_____’nin hayatında nasıl bir rol oynuyorsunuz?” “Ne iş yapıyorsunuz?”

“İşinizi yapmayı nerede öğrendiniz? Size kim öğretti?”

“_____’nin hayatına ne zaman girdiniz; 3, 5, 7 yaşlarında mı? Daha sonra/daha önce mi?”

“_____ şimdi sizi dinliyor mu?” “%1-100 arası, zamanın ne kadarında sizi dinliyor?”

“_____’dan istediğiniz/ihtiyacınız olan bir şey var mı?” [KİLİT SORU]

“İstedığınızı/ihtiyacınızı elde etmenizi engelleyen şey nedir?”

“_____’nin bunu almanızı istemeyen başka bir kısmı var mı?”

“İstedığınızı elde etseydiniz ne olurdu?”

“Kişiliğinizi bırakırsanız risk altında olan şey ne olur?”

[Başka bir kişilik bölümü ortaya çıkarsa veya seans sırasında konuşursa, bu bölüme bu kişiliğe sahip olana kadar beklemesini isteyin.]

“_____’nin bilmesini istediğiniz başka bir şey var mı ya da şu anda ihtiyacınız olan bir şey var mı?”

“Ortaya çıkıp gerçeği söylediğiniz için teşekkür ederim. _____’in hayatında oynadığınız önemli rolü kabul ediyorum. Onun için büyük bir değeriniz var. Teşekkür ederim ... Şimdi, lütfen derin bir nefes alıp _____’nin oturduğu yere, bedenine geri dönün. Teşekkür ederim.”

[Kişi kendini yeniden merkezler. Derin bir nefes almalarını, sonra şimdiki zamana geri dönmelerini veya başka bir kişiliğe geçmelerini sağlayın.]

[Seans bittikten sonra, kişi ile ortaya çıkan farklı kişilikleri, bunların neyi temsil ettiklerini ve bu seansta neler öğrendiklerini gözden geçirin.]

Eşcinsel Davranışlardan Önceki Senaryo Üzerinden Çalışma

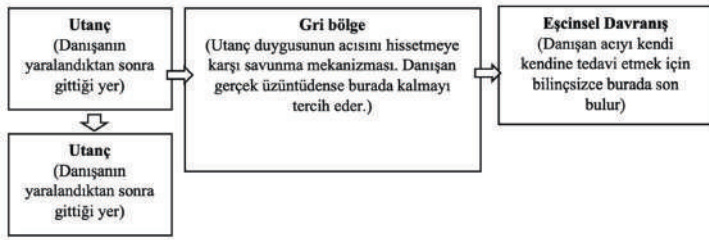
Utanç ve Bağlanma Yitimi & Onarım Terapisi Pratiği. Joseph J. Nicolosi. Telif Hakkı (c) 2009 Joseph Nicolosi. InterVarsity Press'in izni ile kullanılmıştır. PK.: 1400 Downers Grove, IL 60515. (www.ivpress.com)

Bu terapötik fırsat şu durumlarda ortaya çıkar: 1) danışan geçmişteki eşcinsel davranışları bildirdiğinde ve/veya 2) danışan gri bölgede yarıda kalmış bir terapi seansına başladığında.

1. Seansın başlangıcında, danışan terapistle senaryoyu bilişsel olarak tekrar gözden geçirmeli ve olaya hangi belirli olayların yol açtığını tartışmalıdır. Danışan ve terapist birlikte önceki benlik durumlarının kaynağına iner:
 - a. İddia (danışanın olmasını istediğimiz yer; enerjilerini dışa doğru yönlendirme)
 - b. Utanç (danışanın yaralandıktan sonra gittiği yer) → Bunun üzülmeye çalışmasına yol açmasını isteriz.
 - c. Gri bölge (cinsel davranışta bulunmadan önceki senaryo)
 - d. Eşcinsel davranışlar (başka erkeklerle cinsel ilişki veya pornografi/cinsel fantezi ile kendi kendine cinsel ilişki)
 - Her iki durum da (eşcinsel davranış veya gri bölge) danışanın kendi iddia durumundan feragat etmesine yol açan kritik olayları hatırlama ve tanımlama fırsatı sunar.
2. Danışanın, mevcut duygu durumuna sebep olan önceki iddia-utanç çatışmasını hatırlamasına yardımcı olun.
 - Çoğu zaman, danışan onu mevcut duygu durumuna neyin getirdiğini hatırlamaz veya terapist farkına varmasına yardımcı olana kadar onu gri bölgeye götüren çatışmayı bir sorun olarak tanımamış olabilir. Tedavinin ilk aşamalarında, danışanın genellikle gri bölgede olduğu hakkında hiçbir fikri yoktur ve en yaygın haliyle unutarak, bundan önceki iddia-utanç çatışmasını hatırlama zorluğuna direnebilir. Bu nedenle, terapistin, danışanın kendi iddia durumundan ne zaman çıktığını belirlemek için eşcinsel davranış

nışın gerçekleşmesinden önceki tüm günün (hatta birkaç günün) kaynağına gitmesine yardımcı olması önemlidir (bu bir tür dedektiftir).

- Danışanın, “ölü durumdaki” gri bölgeden doğrudan bir bağlanma kaybı deneyimine geçme kapasitesine sahip olması nadirdir çünkü gri bölge, kendisinden önce gelen utanç acısını hissetmeye karşı bir savunma mekanizmasıdır ve tamamen hissedilirse, tekrar üzüntüye sebep olacaktır. Çoğu zaman, gerçek üzüntüyü hissetmek yerine, danışan gri bölgede kalmayı
- tercih eder, sonunda eşcinsel davranışla paralize olmaktan kurtulur.



3. İddia-utanç çatışmasını beden çalışmasında tanımlanan çatışma olarak kullanın (Bkz. Beden Odaklı Terapi Protokolü: İki Üçgen Dizisine Çalışma).

- Bu adımlardaki başarı, yalnızca danışanın duygusal olarak gri bölgenin dışına kaymasıyla (ve terapistle yeniden temasa geçmesiyle) sonuçlanmaz, aynı zamanda utanç anı olarak deneyimlenen geçmişteki bir iddia-utanç çatışmasını tanımlama adına bir ders verir ve böylece danışan, duyguları tanımlayarak ve iddiaya geri dönerek gelecekteki eşcinsel davranışlardan nasıl kaçınacağını öğrenir.

Beden Odaklı Terapi Protokolü: İki Üçgen Dizisine Çalışma



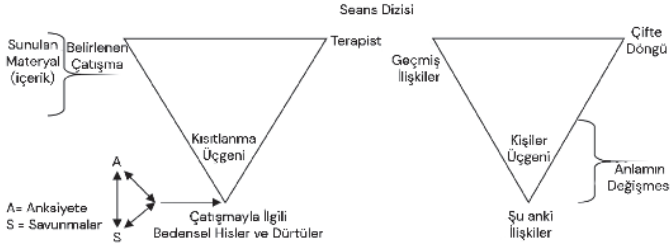
Utanç ve Bağlanma Yitimi & Onarım Terapisi Pratiği.
Joseph J. Nicolosi. Telif Hakkı (c) 2009 Joseph Nicolosi.
InterVarsity Press'in izni ile kullanılmıştır. PK.: 1400
Downers Grove, IL 60515. (www.ivpress.com)

1. Danışanın çatışmasını belirleyin.
 - a. Bazı durumlarda, şu andaki belirli çatışmaları hatırlayamayan danışan için bu zor bir görev olabilir. Tüm hayatı utancını sürekli olarak güçlendiren bir dizi çatışmadan oluşabilir, bu nedenle terapist bazen onu belirli bir duygu duruma sokan çatışmanın ne zaman ve nerede meydana geldiğini belirlemesine yardımcı olmalıdır.
2. Çatışma konusundaki duygularını keşfetmesine yardımcı olun.
 - a. Danışana şunları sorun: Bu çatışmayla ilgili duygularınız neler? Bununla ilgili ne hissediyorsunuz?
 - b. Danışanın ortaya çıkan duyguyu ve diğer duyguları keşfetmesine izin verin. Bu sırayı aceleye getirmeyin (*kişiler üçgenine ulaşmak için*). Danışanın yaşadığı tüm duyguları ifade etmesine izin verin. Çatışma konusundaki tüm duygularını tanımladığında, ona hangi duygunun en güçlü olduğunu sorun.
3. Danışanın bu duygunun bedensel hissini bulmasına yardımcı olun.
 - a. Danışana şunu sorun: Bu duyguyla ilişkili hissiniz ne? Lütfen bu hissi tanımlayın (örneğin, göğüste bir boşluk hissi genellikle üzüntüdür; göğüsteki sıkışıklık genellikle

korkudur; mide bulantısı genellikle endişedir; kollardaki karıncalanma veya yanma öfke olabilir; ağlamaklı olmak üzüntü veya kayıptır; göğsün ortasında düşme, batma veya ağır bir his, bazen de karnın üst kısmında düşme hissi üzüntü olabilir).

- b. Not: Bir duygunun yerini diğerine bırakmasıyla öfke ve üzüntü gelip gider.
 - c. Direncin meydana gelme olasılığının en yüksek olduğu yer burasıdır. Bu hisler danışan için rahatsız edicidir, bu yüzden savunmalar meydana gelebilir. Düşünselleştirme, mizah, hayal kırıklığı, sabırsızlık, hatta tartışmacılık ortaya çıkabilir.
 - d. Danışan bedensel hissi hissetmekte zorlanıyorsa, bir dakika sessiz kalın ve sadece onunla baş başa kalmasına izin verin.
 - e. Asıl amaç, danışanın belirlenen çatışma sırasında yaşadığı en güçlü bedensel hissi tanımlamasına yardımcı olmaktır. Çatışma sırasında bedenindeki duygu ve hislerini korumaya çalışın.
4. Danışan gerçekten anlamaya başladığında ve hissi hissettiğinde, onu *insanlar üçgenine* taşıyın ve şunu sorun: Daha önce hiç aynı duyguyu ve hissi hissettiniz mi, geçmişinizden bir şey çağırıyor mu? *Not: Biz (IHF), danışana “şu anda hangi yaşta hissediyorsunuz” ve ardından “şu anda o çocuğa (belirtilen yaştaki) ne oluyor” sorusunun, danışanın duygularıyla baş başa kalmasına yardımcı olduğundan, yararlı olduğunu bulduk.*
 5. Eğer danışan bir olayı hatırlarsa, hikâyeyi anlatmasına izin verin ve ardından tekrar bedene girmesini ve aynı duyguyu (ve hissi) hatırlamasını ve tanımlamasını isteyin, şunu sorun: bunlar aynı duygular mı?
 6. Danışanın acısıyla empati kurmaya devam edin, bu onun için oldukça bunalıcı olabilir. Danışanın bu aşamada gözyaşı dökmesi ve hıçkırarak ağlaması yaygındır (bu üzüntüdür ve danışan için çok faydalıdır).

7. Terapist empatiyi gösterdiğinde ve danışanın duygularının anlamı değişim ve gözden geçirme aşamasına girdiğinde danışana şunları sorun: Burada ne öğrendiniz? Neyi başardınız? Danışandan çatışmayı ve hangi duygu ve hislerin ortaya çıktığını ve geçmişteki acı verici anıları nasıl uyandırdığını tartışmasını isteyin. Bu ikisinin birbiriyle nasıl ilişkili olduğunu tartışın.
8. Terapist daha sonra danışanı Çifte Döngüye alır: danışanın paylaştıklarını, yaptığı işi onaylayın ve bu duyguları sizinle paylaşabilmesinin harika olduğunu düşündüğünüzü söyleyin. Ona şöyle bir şey sorun: Sizi anladığımı hissediyor musunuz? Şu an benimle ilgili ne hissediyorsunuz? Bugün yaptıklarımız hakkında ne düşünüyorsunuz?
 - a. Bu son bölüm tamamlayıcıdır çünkü danışan, acısını ifade etmeye çalıştığında ebeveynlerden ve onu yaralayan diğer önemli kişilerden (örneğin, baba, ağabey, erkek akranlar vb.) tarihsel olarak zor duruma maruz kalmıştır. Bu derin, acı verici anıları paylaştığı için danışanı onaylamak, onu yaşadığı utanç duygularından ve bu çatışmaları hissettiğinde hâlâ daha yaşamakta olduğu utançtan kurtarır.



Kısıtlanma üçgeni, danışanı üçgenin üç noktası içinde tutmak için tasarlanmıştır: belirlenen çatışma, terapist ve danışanın bedenine dayalı duygu ve dürtüleri. Aynı zamanda, kişilerin kaygılarını ve savunmalarını ve anlam değişimini ortadan kaldırmak için çalışıyoruz.

Kişiler üçgeni, danışan-terapist ilişkisi de dahil olmak üzere geçmiş ve şu anki ilişkilerle ilgili olarak ortaya çıkan duygular ve dürtüler hakkında bir anlayış sağlar.

[Bu çalışma tablosu Christopher Doyle, M.A. tarafından geliştirilmiştir]

Bedensel Algısı Yaralarının Tedavisi



Sağlıklı Erkeksi/Kadınsı Vücudunuzu Geri Kazanma

1. Yarayı tanımlayın:
 - a. Bedeninizin her bölümüyle ilgili spesifik olun.
 - b. Kafanızdan başlayın ve ayaklarınıza doğru ilerleyin veya
 - c. Ayaklarınızdan başlayıp kafanıza doğru ilerleyin.
 - d. Bedeninizin kötü hissettiğiniz her bölümünü dahil edin.
2. Yarayı oluşturan olay neydi?
 - a. Bedeninizin belirli bir bölümüyle ilgili her olay hakkında açık olun.
3. Yaranın/yaraların sonucu olarak neye inandınız?
 - a. Bedeninizin her bölümü hakkında açık olun:
 1. Kendinize olan inancınız.
 2. Başkaları hakkındaki inancınız.
4. Yaraları iyileştirmek için neye ihtiyacınız var?
 - a. İyileştirme faaliyetleri/ritüeller oluşturun.
 - b. Bedeninizin her bölümünü iyileştirmek için farklı terapötik yaklaşımlar kullanın.
5. Şu anda bedensel bölümünüzle ilgili neye inanıyorsunuz? Kendiniz hakkında neye inanıyorsunuz? Başkaları hakkında neye inanıyorsunuz?
 - a. Negatifi, pozitifle değiştirin. Bedeniniz için olumlu sözler türetin.
 - b. Bunu, sık sık aynaya bakarak ve sağlıklı, erkeksi/kadınsı, güçlü, yakışıklı/güzel bedeninizi onurlandırarak bunu tekrarlayın.
 - c. Gerektiğinde yas tutun, üzülün.
 - d. Cinselliğinizi kutlayın.

Beden Algısı Yaralarının Tedavisi - Ayna Egzersizi

Bu egzersiz, belirli beden algısı yaralarını belirlemek ve iyileşme sürecine başlamak içindir.

1. Danışanın bir boy aynasının önünde durmasını sağlayın.
2. Aynada kendisine bakarken, “Lütfen başınızın üstünden veya ayaklarınızın altından başlayın ve bedeninizin her bir kısmı hakkında nasıl hissettiğinizi açıklayın” deyin.
3. Danışan, sahip olduğunuz süreye bağlı olarak, belirli beden kısımlarıyla ilgili geçmişe gitmek isteyebilir (örneğin, “Kardeşim beni 5 ila 10 yaşlarındayken dövmüştü. Yüzüme ve karnıma vurmuştu. Hâlâ o iki yerdeki acıyı hissedebiliyorum.” “Sekiz yaşımıdayken cinsel istismara uğramıştım.” “Benden yaklaşık 5 yaş büyük komşularımdan biri bana oral seks yaptırmıştı. O korkunç hissi hâlâ ağzımda hissediyorum.” “Penisimden nefret ediyorum. Bence çok küçük. Ağabeyim penisimin büyüklüğü hakkında bana gülerdi ve şaka yapardı. Beden dersinde çok utanmıştım. Diğer çocuklarla duş almak istemezdim. Hepsinin benden daha büyük penisleri olduğunu sanıyordum.” “Çok şişmanım. Bedenimden nefret ediyorum. Her zaman zayıf olmak istedim ama tüm diyetler başarısız oldu.” “Çok zayıfım; göğsümü veya bacaklarımı sevmiyorum. Çok narin görünüyorlar. Daha yapılı olmak istiyorum.”).
4. Danışan konuşmasını bitirdikten sonra, ortaya çıkan sorunlardan herhangi birini çözmek için şu anda yardıma ihtiyacı olup olmadığını sorabilirsiniz. O anda buna ihtiyaç duymayabilir; tamamen kendisine ve ayrılan zamana bağlıdır. Çeşitli teknikler kullanabilirsiniz: iç ses diyalogu, psikodrama, rol yapma, biyoenerjetik ve/veya iyileşme duası.

Bu egzersizi yapmanın bir başka yolu da bir grup içinde yapmaktır. Erkekleri eşleştirin, birbirlerinin önünde durdurun ve beden kısımları hakkında nasıl düşündüklerini/hissettiklerini paylaşmalarını sağlayın. Zamanı yöneterek sırayla yapmaya devam edin. Sonra toplanın ve gönüllülerin bunun onlar için nasıl olduğunu paylaşmasını sağlayın. Çok fazla acı çeken ve yardıma ihti-

yacı olan herkese destek sağlayın. Bu egzersiz için yeterli zaman ayırdığınızdan emin olun veya sonraki hafta(lar)da bu egzersize yeniden başvurun.

Ödev:

Danışanın evde bir boy aynasının önünde durmasını ve her bir beden kısmının o beden kısmının bir sesi olduğunu hayal ederek doğrularını söylemesine izin vermesini önerin (İç Ses Diyaloğu çalışmasına benzer). Baştan veya ayaklardan başlayın. Her kısmın paylaşma şansı olana kadar devam edin.

Her defasında detoks yaptıktan sonra, danışan her beden kısmına sevgi dolu olumlamalar sağlamaya başlar (örneğin, “Sen en mükemmel şekle sahip ayaksın. Harikası. Bunca yıldır beni desteklediğin için teşekkür ederim. Güçlü, güzel ve muhteşemsin.” “Sen benim mükemmel, güçlü ve erkeksi olan göğsümsün. Seni olduğun gibi seviyorum. Bence sen harikası. Seni Allah yarattı ve ben de senin varlığından keyif alıyorum.”).

Danışandan her bir beden kısmı için olumlu olumlamalar yazmasını ve bunları sizinle (ve/veya grupla) paylaşması için getirmesini isteyin. Pozitif olumlamalar oluşturmakta sorun yaşıyorsa, lütfen bunları oluşturmasına yardımcı olun.

NOT: Herhangi bir danışan çok narsistse ve ayna karşısında mas-türbasyon yapma alışkanlığı varsa, bu egzersiz ona verilmemelidir.

Tedavi Sürecinde Sağlıklı Temas



İstenmeyen eşcinsel çekime (EÇ) sahip birçok erkek ve kadın temastan yoksun olduğundan, sağlıklı temasın tedavi sürecindeki önemini anlamak çok önemlidir. Bu kişiler neden temastan mahrum bırakılmışlar? Temel olarak, onlar ve hemcins ebeveynleri ve/veya hemcins akranları arasında bir bağlanma bozukluğu vardı. Çoğunlukla birçoğu karşı cins ebeveynlerine ve/veya karşı cins akranlarına aşırı bağlıydı. Bu nedenle, kişinin gerçek cinsel kimlik duygusunu geri kazanma sürecinde, sağlıklı, hemcins, cinsel olmayan ilişkilerde bu bağlanma ihtiyacının çözülmesi gerekir.

Temasın doğru zamanlarda ve doğru kişiler tarafından büyük bir şefkat, hassasiyet ve anlayışla uygulanması gerekecektir. Aksi takdirde ilişkilerde sağlıksız örüntüleri pekiştirebilir. Sağlıklı bir temas sunacak kişi, cinsel kimliği açısından güvende olmalıdır. Bunun için ideal adaylar mutlu evli erkek ve kadınlardır. Bireyin ebeveynleri müsait, istekli ve sağlıklıysa, bu sağlıklı temas hediyesinin en iyi uygulayıcılarıdır. Eğer bunlar müsait değil, gönülsüz veya sağlıksız iseler, bunları iyileşmekte olan erkek veya kadın için bir temasta bulunacak kişi olarak bulundurmaları tavsiye edilmez.

Aşağıdaki konuları ele alarak tedavi sürecinde sağlıklı temas uygulamasını ele almak istiyorum:

- Sağlıklı cinsel kimliğin gelişimi
- Tedavinin dört aşaması
- Akıl hocalığı ilişkisinin üç aşaması
- Uygun öz bakım: bağımlı ilişkilerden kaçınma

SAĞLIKLI CİNSEL KİMLİĞİN GELİŞİMİ

Sağlıklı erkek gelişimi ile ilgili olarak, bir erkek çocuk yaşamının ilk aşamasında annesiyle bağ kuracaktır: doğumdan bir veya bir buçuk yaşına kadar. Gelişimin ikinci aşamasında babasıyla bağ kurması ve oyun oynaması gerekecektir. Bu genellikle yürümeye başlayan çocuğun yürüyebildiği ve konuşabildiği küçük yaşlarda ve daha sonrasında başlar. Sert oyunlar, güreş yapma ve diğer fiziksel aktiviteler, baba-oğul arasında güvenli bir bağlanma ve ilişki kurulmasına yardımcı olur. Ayrıca birlikte top oynayabilir ve başka spor aktiviteleri de yapabilirler. Sağlıklı erkek bağlanması ve fiziksel temas gibi ortak faaliyetlerde birlikte geçirilen zaman sayesinde, çocuk kendi erkeksi kimliğine sahip olma duygusuyla aşılır. Bu temelle, akrabaları, komşuları ve okuldaki erkeklerle oynayarak sosyal alanını genişletmeye başlar. Araştırmalar, gelişimin ilk yıllarında babalarıyla oynayan erkeklerin sosyal olarak daha yetenekli olduğunu ve aynı yaştaki akranlarıyla uyum sağladığını göstermiştir.

“Ross Parke ve Kevin MacDonald tarafından yürütülen üç ve dört yaşındaki çocuklarla ilgili çalışmalar, babanın fiziksel oyun oynaması ile çocukların akranlarıyla nasıl geçindiği arasındaki bu bağlantıya kanıt sağlamaktadır. Çocukları babalarıyla yirmi dakikalık oyun seanslarında gözlemleyen araştırmacılar, babaları yüksek düzeyde fiziksel oyun sergileyen çocukların akranları arasında en popüler olduğunu bulmuşlardır... Araştırmacılar, babaları etkileşimlerinin tonunu olumlu tuttuğunda ve çocukların oyun seyrini yönlendirmede yer almalarına izin verdiğinde, çocukların sosyal becerilerinin en iyi şekilde geliştiğini bulmuşlardır” (John Gottman, *Ebeveynliğin Kalbi*, Simon ve Schuster, 1997, s. 171).

Ergenlikten önce ve ergenlik sırasında, erkekler dokuz ila on dört yaşları arasında bir “bedensel can atma” aşaması yaşarlar. Bu birbirlerini yumrukladıkları, güreştikleri, sert oyunlar oynadıkları, birbirlerinin poposuna vurdukları ve kollarını birbirlerinin omzuna koydukları zamandır. Spor ve diğer aktiviteler, bu erkeklerle eş-sosyal bağlanma ihtiyacını karşılamaya yardımcı olur. Bu de-

neyimler daha sonra erkeklerden biri gibi hissetmelerini sağlar: “Ben bir yere aitim, uyum sağlıyorum, yetkinim.”

Birçok erkek çocuk için temas ihtiyaçları, fiziksel şefkat göstermenin “kuir” veya “eşcinsel” değil, kabul edilebilir olduğu spor aktiviteleri sırasında karşılanır. Temasta bulunmak, kişinin cinsel kimliğinin sağlıklı gelişimi için neden bu kadar önemlidir? Bu, heteroseksüelliğin ön koşuludur. Ergenlik öncesi aşamada, erkeklerin kendi cinsel kimliklerini daha da geliştirdiklerini biliyoruz (diğer erkek çocuklar arasında bir erkek olarak rahat hissetmek). Erkekler, esasen, erkeksi olan kişiler ile bir bağ kurma biçimi olarak birbirleriyle sürtüşürler. Bu davranışlar, belki de atletik olmayan, daha duyarlı ve daha sanatsal olanlar hariç, eril özdeşleşmeyi güçlendirir ve heteroseksüelliğe bir geçiş ritüeli sağlar.

Büyülü bir şekilde, ergenlik dönemi geldiğinde, atletik çocuk tipik olarak güçlü heteroseksüel çekimler geliştirir. Daha sonra ilgisi kızlara yönelir, onlardan samimiyet ve ilgi görmek ister. Tanıdıklardan sıkılırlar ve gizemli, bilinmeyen -kadınsı olan- şeylere ilgi duyarlar.

Bütün bunlar kendiliğinden olunca çok güzel olur. Fakat, eşcinsel çekim geliştirenlerin çoğu temastan yoksundur/yoksun olmuştur. Eş-duygusal (baba-oğul) ve/veya eş-sosyal (hemicins akranlar) bağlanmadan mahrum kalmışlar ve daha sonra bu temel ihtiyaçlar ergenlik ve/veya genç yetişkinlik döneminde cinsel hale gelmiştir. Bu nedenle eşcinsel arzular, psikososyal ve psikoseksüel gelişimin durmasını temsil eder. Eşcinsel çekimi olan erkekler daha sonra eş-duygusal ve/veya eş-sosyal yaralanmalardan kaynaklanan güvensiz bağlanma ve bağlanma eksikliği nedeniyle temas ile cinselliği birbiriyle ilişkilendirmeyi öğrenirler.

Sağlıklı kadın gelişimine gelince, kız çocuklar önce annesiyle bağ kurar. Yürümeyi ve konuşmayı öğrendikten sonra, annesinden ayrılmaya ve bireyselleşmeye başlayacak ancak cinsiyet özdeşleşmesi annesiyle olmaya devam edecektir (oysa erkek çocuk annesinden ayrılıp bireyselleşmeli ve daha sonra cinsiyet özdeşleşmesini babasıyla veya bir erkek rol modeliyle yapmalıdır). Çocuk

gelişiminin ilk yıllarında, kız çocuğu, annesini örnek almak isteyerek, onu cinsiyet rol modeli olarak görmelidir. “Tıpkı annem gibi olmak istiyorum.” (Annesi tatmin edici olmayan bir evlilik içindeyse ve kızı annesini etkisiz olarak görüyorsa, o zaman sık sık annesinden ayrılacak ve bu nedenle kendi kadınlık duygusunu reddedecektir.)

Kız çocuğu, sağlıklı kadın gelişiminde, daha sonra ailedeki, mahalledeki ve okuldaki diğer kızlarla sosyal ilişkilerini genişletecektir. Burada, diğer kızların yanında benzersiz benliği olarak kendi kimliğine dair bir his kazanmaya başlar. Katkıda bulunur, paylaşır, oyun oynar ve ilişkilerin ve arkadaşlığın değerini öğrenir. Erkekler genellikle aktivite odaklıyken, kızlar daha çok ilişki odaklıdır. Burası, sağlıklı eş-sosyal ilişkiler yoluyla kadınlarla bağlanmanın gerçekleştiği yerdir.

Aynı şekilde, bu bağlanma ve ilişki, ergenlik döneminde ve sonrasında anne ve/veya diğer kızlarla yaşanmazsa, güvenli bağlanma için bu doğal ihtiyaçlar cinsel hale gelecektir. Eşcinsel çekimin altında yatan anlam, çocuk ve ergen gelişiminin normal aşamalarında asla meydana gelmeyen, hemcins olanlarla başarılı bir bağ kurmaktır.

Bağlanma için temel ihtiyaçlar karşılanmalıdır. Bunlar tartışmaya kapalıdır. Bu yüzden onlara istek değil *ihtiyaç* denmektedir. Bunlar karşılanmazsa birey yetişkin hayatının geri kalanını bu ihtiyaçları uygun olmayan yollarla yerine getirmeye çalışarak geçirebilir (yani, başkalarıyla yakınlık korkusu yaşama, pornografi yoluyla cinsellikle meşgul olma, kompulsif mastürbasyon yapma, çoklu cinsel partnerler, aşırı dindar yaşam ve performans dayalı davranışlar).

Tekrar edelim, temel ihtiyaçlar sağlıklı ilişkilerde karşılanmalıdır. Bu, erkeklığe veya kadınlığa doğru sağlıklı büyüme ve gelişim için Allah tarafından verilen bir ön koşuldur. Buna bağlı olarak şimdi, istenmeyen EÇ'nin tedavisinin dört aşamasına bakalım.

TEDAVİNİN DÖRT AŞAMASI

Eşcinsel Olmak kitabında, istenmeyen EÇ'yi tedavi etmenin dört aşamasının ayrıntılı bir analizini okuyabilirsiniz. Bu tedavi planında, tedavinin çeşitli aşamalarında sağlıklı temas için parametreleri ve kılavuzları açıkça tanımlanmaktadır. İşte kısa bir genel değerlendirme:

Birinci aşamada, birey istenmeyen eşcinsel çekimden iyileşmeye çalışır. Eşcinsel aktivitelerden ve ilişkilerden uzaklaşmaya başlar. Artık hayatında sağlıklı erkek ve kadınlardan oluşan yeni bir destek ağı oluşturması gerekir. Bu, bireyin, sağlıklı, başkalarına bağımlı eşcinsel ilişkiler yerine sağlıklı hemcins ilişkilerinden oluşan yeni ailesi haline gelir. Destek ağı, şunlardan oluşabilir ancak bunlarla sınırlı değildir: destek grupları, istenmeyen EÇ'den iyileşme sürecinde olan diğer bireyler, bireyin mücadelesini bilen, onu seven ve destekleyen heteroseksüel çekime sahip (HÇ) akranları, bireyin EÇ'sini bilmeyen, onu seven ve destekleyen HÇ'ye sahip akranları ve hayatına giren HÇ'ye sahip akıl hocaları. İstenmeyen EÇ'den iyileşen erkekler ve kadınlar için mümkün olduğunca çok HÇ'ye sahip akran ve akıl hocaları elde etmek çok önemlidir. Erkekler diğer erkeklerle iyileşmeli ve kadınlar da diğer kadınlarla iyileşmelidir çünkü eşcinsel çekimler bedenlerinde ve ruhlarında bir cinsel kimlik eksikliğini temsil eder. Bu nedenle, HÇ'ye sahip akranlar ve akıl hocaları ne kadar sağlıklıysa, o kadar iyidir.

Ayrıca birey, kendisini artık eşcinsel, biseksüel veya transseksüel olarak değil, Allah'ın bir kulu olarak tanımlamaya başlar. Birey, eş zamanlı olarak, toksik zihinsel yapıları serbest bırakmanın bir aracı olarak düzenli olarak pozitif olumlama kullanmaya başlar. "Yeterince iyi değilim", "Değersizim", "Allah ve diğerleri EÇ'ye sahip olmam nedeniyle beni sevmiyor" diye düşünmek yerine, kendisi hakkında daha olumlu düşünceler oluşturmaya başlar: "Değerliyim", "affedildim", "sadece olduğum gibi seviyorum." Birey belirli bir manevi inanca sahipse, o zaman Allah ile kişisel bir ilişki ve bağ geliştirir. Bu ilişki, sevgi dolu bir ebeveyn ve çocuk arasındaki samimiyet gibidir, aynı şekilde, olduğu gibi, EÇ'ye sahip olarak ve her şeyiyle sevmek.

Birey, ikinci aşamada, destek ağındakilerle ilişkilerini derinleştirmeye devam edecek, kendine değer verme duygusu geliştirmek için olumlama kullanmaya devam edecek, şefkatli olan Allah ile yakınlık deneyimlemeye devam edecek ve ardından hatalı düşünce süreçleriyle başa çıkmaya ve duyguları ve ihtiyaçları ile temasa geçmeye başlayacaktır. İkinci Aşamamın amacı, bireyin hayatında huzur ve tatmin yaşamadan önce EÇ'nin son bulmasını beklemeyerek, şimdiki zamanda daha başarılı kişilerarası ve profesyonel ilişkiler oluşturmaktır. İç huzur duygusu ve başarılı ilişkiler, burada ve şimdi, gelecekteki bir zamanda değil, geri dönüp geçmişinin yaralarını iyileştirmeye başlamadan önce gerçekleştirilmelidir.

Bu nedenle birey, olumsuz düşünce kalıplarına, başkalarını ve kendisini suçlamaya meydan okumaya başlar. "Aşağılık düşünceyi" tamamen yok etmek ve bunun yerine olumlu ve rasyonel tepkiler vermek için belirli bilişsel terapötik yaklaşımlar kullanacaktır. Düşüncelerinin duygularına nasıl yanıt vereceğini başarılı bir şekilde öğrendikten ve olumsuz tepkiyi olumlu bir tepkiye dönüştürmede başarı elde ettikten sonra, etkili iletişim becerilerini öğrenmesi gerekecektir. Birey, artık kişisel ve profesyonel olmak üzere tüm ilişkilerde düşüncelerini, duygularını ve ihtiyaçlarını yapıcı ve sağlıklı bir şekilde ifade edebilme yeteneğini geliştirir.

Ayrıca, birey ikinci aşamada, uygun öz bakım için daha fazla beceri öğrenir, olumlu bir şekilde iddialı olmayı öğrenir, sağlıksız arzulara yol açan tetikleyicileri tanımlamayı öğrenir ve günlük yaşamında daha başarılı olmak ve kendini tamamlanmış hissetmek için bir cephane kazanır. Son olarak birey, içerideki çocuğu iyileştirme, geçmişindeki bilinçdışı anılarını hatırlama ve kendi ruhu için iyi bir akıl hocası olmayı öğrenme çalışmalarına başlar.

Bu bölüm, bireyin başkalarının onu "kurtarması", "doğru" olması ve yalnızlığını tamamlaması için değil de, kendi ruhuna iyi bir ebeveyn olması için kritik öneme sahiptir. Bireyin bulması gereken tek özel kişi *kendisidir* ve tabii ki Allah ile olan kişisel ilişkisidir.

İkinci aşama boyunca, birey, kendi ruhu ile düşünceleri, duyguları ve ihtiyaçları daha uyumlu ve temas halinde oldukça, destek ağındakilerle olan ilişkileri derinleşir. İyileşme sürecinde yoldaşlarıyla özgürce paylaşım yapar, HÇ'ye sahip akranlarından destek alır ve HÇ'ye sahip akıl hocalarından sağlıklı bir şekilde dokunulmaya ve şefkat görmeye devam eder (örneğin, kolu omuza sarma, sağlıklı sarılmalar ve üzülürken destek sağlama).

Birey, üçüncü aşamada, eş-duygusal ve/veya eş-sosyal yaraları (yani baba yarası, akran yaraları, cinsel istismar, beden algısı yaraları, kültürel yaralar vb.) ele alma sürecine başlayacaktır. Tek tek, her sağlıksız ilişki ve/veya durumla ilişkili olan acıyla yüzleşecek, onun izini sürecektir ve nihayetinde onu silecektir. Bu süreç, üzülme, affetme ve sorumluluk alma sürecidir.

Birey, bu süre zarfında, HÇ'ye sahip akranlarının ve akıl hocalarının desteğine ihtiyaç duyacaktır. Doğal olarak, bu acı dolu anılarla yüzleştikçe, üzölmeye başlayacaktır. Üzölme sürecinin bir parçası başkaları tarafından desteklenmektir. Bireyin, bazen, yıllarca süren keder ve acıyı salıverirken sarılmaya ihtiyacı vardır. Diğer zamanlarda, Dr. Alice Miller'ın emsal niteliğindeki kitabı *Yetenekli Çocuğun Dramı*'nda bahsettiği gibi, acıyı yeniden deneyimlerken ve geçmişinin kayıplarına üzölürken bireyle birlikte seyahat etmesi gereken bir kişi olan "anlayışlı bir tanığa" ihtiyaç duyacaktır.

Üzölme sırasında başka biri tarafından sarılma deneyimi genellikle tedavi sürecinin üçüncü aşamasında gerçekleşir. Bu desteklenme deneyiminin harikulade unsuru, kalıcı ve gerçek özgürlüğün meydana gelebileceği zamandır. İlk olarak, geçmişteki acı verici olay(lar)ı hatırlarız. Daha sonra bu olay(lar)ın nasıl hissettirdiğini, hissettirdiği güçsüzlüğü, acıyı ve "Neden?" sorusunu yeniden deneyimleriz. Daha sonra, fiziksel olarak veya yalnızca birinin varlığıyla desteklendiğimizde, şu önemli soruyu sorarız: "Bu deneyimin bir sonucu olarak kendim ve başkaları hakkında neye inanmaya başladım?" Bu aydınlanmadan genellikle bir kurtuluş, rahatlama ve şimdiye kadar deneyimlenenden daha derin bir özgürlük duygusu doğar. Bu, gerçeğin bizi özgürleştirmeye

başladığı zamandır çünkü o zaman gerçeği, geçmişimizin bu travmatik deneyiminden algıladığımız gibi “biliriz”.

Derin bir üzüntünün yaşandığı bir dönemde uygulanan sağlıklı temasın kullanılması bir konfor ve destek kaynağıdır. Bu, bir çocuk dizini incittiğinde onu kucağa almak kadar doğaldır. Bu, oğlunuzu acı çektiği zaman gözetmek kadar doğal bir şeydir.

Tedavi sürecinde olan bazı kişiler, işleri yoluna koyacak doğru kişiyi, biricik kişiyi, “Anneyi” veya “Babayı” bulmaya çalışmıştır. Bu ne yazık ki yanlış ve sadece tedavi sürecini geciktirmeye yarar. Çünkü şimdiye kadar tedavi aşamalarının bu kısa açıklamasında gördüğünüz gibi, kişi önce kendi ruhuna ideal ebeveyn olmalı ve uygun öz bakım için kendinden başka bir yere bakmamalıdır. Süreç önce kendi içinde başlamalı. Tabii ki, derin bir üzüntü oluştuğunda, kişinin ailesinden ve arkadaşlarından destek görmesi gerekir. Fakat bu, tüm ihtiyaçlarını karşılamak için o özel kişiyi aramakla aynı şey değildir; bu, eşcinsel bir ilişkinin peşinde koşmayı taklit eder. Bu hem gerçekçi değildir hem de terapötik değildir.

Birey, dördüncü aşamada, hetero-duygusal ve/veya hetero-sosyal yaraların (yani baba yarası, kardeş/akraba yaraları, cinsel istismar, erkek akran yaraları vb.) çözümüne meydan okuyacaktır. Aynı şekilde, sağlıklı karşı cinsten ve hemcins akıl hocası ve arkadaşlarının desteğiyle üzülmeye süreci devam etmektedir. Birey, eğer erkekler tarafından herhangi bir istismara maruz kalsaydı, sağlıklı temas çok ihtimam gerektirirdi. *Panzehir hastalığının kendisine benzer*. Kusurlu ilişkilerden doğan şey, sağlıklı ilişkilerde iyileştirilmelidir. Birey eğer cinsel istismara uğradıysa, geçmişinde meydana gelen rezil durum hakkındaki tüm duygularına “anlayışlı bir tanığın” huzurunda üzülmeye, öfkelenmeye ve onları ifade etmesi gerekecektir. Birey, daha sonra, faili affetmeye başlar (bu zaman alır ve tedavi süreci boyunca ele alınması gerekir). Ardından, deneyimlerinin bir sonucu olarak kendisi ve başkaları hakkında neye inanmaya başladığını keşfetmesi gerekir. Birey, ayrıca, ilişkilerde sağlıklı sınırlar oluşturmayı öğrenmeli, güçlü durarak “Hayır” demek için harikulade bir yetenek kazanmalıdır. Son olarak, bireyin kaybedilen şeyi geri getirmesi gerekir: erkek-

lerle sağlıklı bir yakınlık duygusu. Bunun için, sağlıklı bir temas (örneğin kucaklaşma, kolların omuz etrafına dolanması) armağanı sunacak sevgi dolu, güvenli ve sağlıklı erkek akıl hocalarına ihtiyacı olacaktır. Bu önemli deneyim atlanırsa, birey erkeklerle yakınlaşmaktan korkmaya devam edecek ve geçmişinin dayanılmaz bir şimdiki zaman ve gelecek yaratmasına izin verecektir.

Bu, tedavinin dört aşamasının ve tedavi sürecinde sağlıklı temasın kullanılmasının çok kısa bir açıklamasıdır. Üçüncü ve dördüncü aşamalarda, destek ihtiyacı en üst seviyededir. Bu nedenle, iyileşmekte olan kadın veya erkeğin birinci aşamadan güçlü bir destek ağı kurması zorunludur. Bu nedenle, bireylerin geçmişlerindeki daha derin meseleleri üzerinde çalışma zamanı geldiğinde, birçok HÇ'ye sahip akranları ve akıl hocalarıyla sevgi dolu ilişkiler kurmuş olacaktırlar. Sağlıklı temas ve şefkat bu yakın ilişkilerin doğal bir uzantısıdır.

İstenmeyen EÇ'den kurtulma sürecindeki her erkek ve kadın aynı sağlıklı temas ihtiyacına sahip değildir. Bu, birkaç faktöre bağlı olacaktır:

- (1) Bazı kişiler doğaları gereği temasa odaklıdır çünkü bu onların birincil sevgi dilidir.
- (2) Bazı kişiler etnik ve kültürel geçmişlerine bağlı olarak duygularını daha çok açığa vurur (bazı kültürler temasa daha alışkındır, diğerleri ise daha içine kapalıdır).
- (3) Bazı kişiler hemcins ebeveyn ve/veya hemcins akranlardan farklı derecelerde ayrışma yaşarlar.

Tüm bu değişkenler ve daha fazlası, temas ihtiyacının tedavi sürecinde ne kadar önemli olacağını belirleyecektir.

AKIL HOCALIĞI İLİŞKİSİNİN ÜÇ AŞAMASI

Eşcinsel Olmak kitabının on ikinci bölümü, akıl hocalığının tedavi sürecindeki görevini ele almaktadır. "Akıl hocalığı, iki kişinin ebeveyn-çocuk paradigmasını yansıtan bir ilişkide yer aldığı bir bağlanma modelidir" (s. 200). Her biri farklı hediyeler (örneğin,

manevi öğretmen, spor akıl hocası, mali danışman, duygusal destek vb.) sunabileceğinden, bireyin HÇ'ye sahip olan en az üç akıl hocası bulması önerilir. Bir kişinin bireyin iyileşmesi sürecinde tüm ihtiyaçlarını karşılayabilmesi çok düşük bir ihtimaldir; bu nedenle, ne kadar çok kişi olursa o kadar iyidir.

“Akıl hocalığı sürecinde dört alanın ele alınması gerekir: (1) ayrışma duvarlarını yıkmak, (2) ilişkilerde sağlıklı örüntüler geliştirmek (sosyalleşme), (3) nörolojiyi sağlıklı temas ve aktivitelerle yeniden eğitmek ve (4) Allah, benlik ve sağlıklı ebeveynlikle bağlantı kurmak” (s. 204). “Terapist veya psikolojik danışman, akıl hocası olmamalıdır. Terapist akıl hocalarının eğitilmesine yardımcı olabilir; ancak, akıl hocalığı yapması tavsiye edilmez” (s. 203).

Aynı şekilde, hemcins ebeveyn müsait, istekli ve yeterince sağlıklıysa, bunun için en iyi adaydır. Eğer mevcut değil veya sağlıklıysa, o zaman birey başka akıl hocalığı ilişkilerinin peşine düşmelidir. On ikinci bölümde, hem akıl hocasının hem de yetişkin çocuğun rollerini ve sorumluluklarını ele alıyorum. Sağlıklı temas bu onarıcı ilişkinin sadece bir parçasıdır. Aynı şekilde, çoğu zaman sağlıklı temasın hediyesi, birey geçmişin yaralarını işlediğinde, onu desteklemek için derin bir üzüntü durumundayken ortaya çıkacaktır. Kolu omzunun etrafına dolamak, o üzülürken ona sarılmak, kendi çocuğumuza vereceğimiz desteğe benzer.

Birey, hemcins ebeveynle başarılı bir şekilde bağ kuramadığı için, akıl hocalığı ilişkisinde çeşitli aşamalardan geçecektir: Bağımlılık → Bağımsızlık → Birbirine Bağımlılık. İlk olarak, danışan büyük ölçüde akıl hocasına güvenecektir. “Âşık” olmaya dair romantik duyguların olduğu zamanlar ve ardından “Sana katlanamıyorum” zamanları olacaktır. Bu, bireyin zihninin ve kalbinin etrafındaki savunma duvarlarını yıkma aşamasıdır. Bu çatışmalı süreç sonunda derin bir güven ve sevgi bağına yol açacaktır. Birey, bu dağınık aşamayı etrafıca ele aldıktan sonra, kendi başına durmayı öğrenecek, Allah'ın güçlenmiş bir kulu olarak, sağlıklı şekillerde kendine bakmayı bilecektir. Son olarak, hem sevgi verme hem de sevgi alma konusunda karşılıklılık konusunda yetenekli olacaktır. Birey, geçmişinin yaralarını işlemiş, üzülürken destek almış,

uygun öz bakımı öğrenmiş ve birçok sağlıklı hemcins ilişkileri geliştirmiştir. İnsanların arasında bir erkek olarak durmaktadır. Kadınlar arasında bir kadın olarak durmaktadır.

Gerektiğinde tekrarlanan durumlarda ortaya çıkabilecek “anlaşılsı bir tanık” ile üzüldükten sonra birey, sağlıklı sevgiyi içsel- leştirmeye başlar. Sağlıklı temas olan aşırı ihtiyaç, geçmişte geri- de bıraktıkça azalacak ve şimdiki zamanda erkeklik duygusunu (cinsel kimliği) güçlendirecektir.

UYGUN ÖZ BAKIM: BAŞKALARINA BAĞIMLI İLİŞKİLERDEN KAÇINMA

İstenmeyen EÇ’yi deneyimleyen birçok kişi, sağlıklı bir temas arayışındadır. Bu ihtiyacın ardında bazı nedenler vardır. Şu an- daki duygulardan, düşüncelerden ve ihtiyaçlardan ayrışma ne kadar büyükse ve geçmişin çözülmemiş yaralarından ve karşılan- mamış ihtiyaçlarından kopuş ne kadar büyükse, temas dürtüsü o kadar büyük veya daha yoğun olacaktır. Biri sürekli Bay veya Bayan Doğru’yu arıyorsa, bu yanıltır! Kimse içerideki o boş alanı dolduramaz. Bu, Allah’ın ve diğerlerinin şefkatli desteğiyle her bir sorun üzerinde çalışarak zaman içinde iyileştirilmelidir. Evet, bütünlüğe giden yolculukta pek çok kişi bireyin yanına gelecek- tir; ancak, bireyin sahip olabileceği belirli bir ihtiyacı başkasının karşılamasını bekleyebilmesi için önce kendini tanıması gerekir.

Dört aşamalı tedavi protokolüne uyunuz. Birçok sağlıklı hem- cins ilişki geliştirin. Eşcinsellikten çıkan bir erkek ya da kadının hayatında sağlıklı temasın tek kaynağının bir kişi olması tavsiye edilmez. İlk olarak, kendi ruhlarına sağlıklı bir ebeveyn olmaları gerekir. İkincisi, eğer manevi bir bakış açısına sahiplerse, Allah’ın onların şefkatli ebeveynleri ve teselli kaynağı olması gerekir. Son olarak, bireyin sağlıklı HÇ’ye sahip akıl hocaları ve akranları ile anlamlı ve onarıcı ilişkiler yaşaması gerekecektir; çekirgelerin kaybettirdiği yılları onarmak. Aynı şekilde, kusurlu ilişkilerden doğan şey, sağlıklı ilişkilerle iyileştirilmelidir.

Eğer birisi cinsel veya fiziksel olarak istismara uğradıysa, bu so- runları çözmek ve güvenli kişilerin sağlıklı bir temas sunmasına

izin vermek çok zaman ve sabır gerektirecektir. Acıyı hafifletmek ve sağlıklı erkeklerden ve kadınlardan sağlıklı yollarla sevgi almak için dikkatli bir şekilde ve dua ederek ilerleyin.

EÇ'ye sahip diğer erkeklerden veya kadınlardan teselli aramakta bir tehlike olduğunu lütfen unutmayın çünkü her ikisi de benzer şekillerde yaralanmıştır ve aynı karşılanmamış ihtiyaçlara sahiptir. Bu nedenle erkekler için HÇ'ye sahip erkeklerden, kadınlar için HÇ'ye sahip kadınlardan destek ve teselli istemek idealdir.

SONUÇ

Sağlıklı temas hediyesi, istenmeyen EÇ'den iyileşme konusunda bulmacanın sadece bir parçasıdır. Burada yazıldığı gibi, bu yolculukta çok sabır, çaba ve ısrar gerektiren dört aşama vardır. Herkesi tedavi sürecinde temasın önemini gözden kaçırmamaya davet ediyorum. Neden? Çünkü direndiğiniz şey devam eder. İcnel sağlıklı temas ihtiyacını sürekli olarak reddedenler, çoğu zaman cinsel davranışta bulunurlar veya tedavileriyle buna katlanırlar. Sağlıklı bir temas için temel ihtiyaçları ele almadan ve yerine getirmeden, kişi büyük olasılıkla sinir bozucu bir yaşam sürecektir.

Ben de istenmeyen eşcinsel çekimle başa çıkıp onu aştım. Üzütümün en kötü halini yeniden yaşayıp serbest bırakırken beni kollarına alan sağlıklı erkekler tarafından onaylandım. Bir koca ve baba olarak üç çocuğuma da sağlıklı temas hediye ettim. Gittikçe büyüyorlar. Yirmi yıllık bir psikoterapist olarak, sayısız erkek ve kadının yaşamında sağlıklı temasın faydalarına tanık oldum.

Kişisel ve profesyonel olarak, sağlıklı temas hediyesinin, tedavi sürecinin çok sık göz ardı edilen ayrılmaz ve yararlı bir parçası olduğuna inanıyorum. Cinsellik ile sağlıklı teması birbirinden ayırmalı ve net bir şekilde ayırt etmeliyiz. Bu ülkedeki ve dünyadaki birçok kişi, iyi yetiştirilmediği için aşırı cinsel ilişkide bulunuyor. Deri, bedenimizin en büyük organı ve en ihmal edilen kısmıdır. Beş duyu ile ilgili olarak, görmeden, duymadan, koklamadan ve tat almadan yaşayabiliriz. Ancak temas olmadan, bebekler hayatta kalmaz ve ergenler ve yetişkinler gelişemez. Daha

fazla bilgi için *Heteroseksüelliği Tedavi Etmek: Zaman, Temas ve Konuşma* kitabını okuyunuz.

Altı yaşımıdayken amcam tarafından defalarca cinsel tacize uğradım. Bu korkunç deneyimlerin zararlı etkilerini aşmak uzun yıllar aldı. Bugün, özgür bir adamım. Üzüldüm, öfkelenim, yas tuttum ve affettim. Ben iyileşme sürecindeyken, şefkatli, sağlıklı, heteroseksüel erkekler öne çıkıp beni isteyerek destekledi ve bana sarıldılar. Bu panzehir vücudumu, gerçek cinselliğimi ve erkeklik gücümü geri kazanmamı sağladı.

Sağlıklı Temas*



Richard Cohen ve en küçük oğlu Alfred tarafından gösterilen sağlıklı temas.

* *Eşcinsel Olmak* kitabının On ve On İkinci Bölümlerini ve *Çocuğum Eşcinsel mi? Eşcinsel Bireylere Anne Baba Olmak* kitabının Sekizinci Bölümünü okuyunuz

Biyoenerjetik

(Şu kitaptan: Biyoenerjetik, Alexander Lowen, Penguin/Arkana, New York, 1975, 1976, 1994)

1. Wilhelm Reich bu terapötik yaklaşımın fikir babasıydı. Daha sonra Alexander Lowen tarafından geliştirilmiş ve Biyoenerjetik olarak adlandırılmıştır (s. 13).
2. **Zırhlama = bizi acı verici ve tehdit edici duygusal deneyimlere karşı korumaya hizmet eden vücuttaki kronik kas gerginliği örüntüleri; bizi içimizdeki tehlikeli dürtülerden ve bize saldıracaklardan korur (s. 13).**
3. Bir semptom, bastırılmış travmanın gizli olmayan ifadesidir (s. 14).
4. Nevrotik semptomlar geliştiririz (s. 14 -15).
5. **Kasları zırhlama veya kronik kas gerginliği, dengeyi korumamıza ve boşaltılamayan duyguları zapt etmemize yardımcı olur (s. 15).**
6. İyileşme süreci (s. 19):
 1. Adım: Rahat bir şekilde ve derin nefes alın.
 2. Adım: Bedeninizde kilitlenmiş duyguları yaşayın.
 3. Adım: Danışan, hissetme yeteneğini engelleyen kas gerginliğini gevşetir.
7. Derin nefes alma ve kas gerginliğinin gevşetilmesi birçok olumsuz, acı verici duyguların çıkıp yayılmasına veya bedensel spazmlara neden olabilir (s. 19).
8. Fiziksel baskı kullanımı, duyguların ortaya çıkmasını ve anıların geri kazanılmasını kolaylaştırır (s. 26 -27).
9. **Bedenimizdeki enerji kütleleri, tatmin edici olmayan bir çözümü, çocukluk çağı çatışmalarının bir uzlaşmasını temsil eden yapılandırılmış davranış kalıplarıdır (s. 34).**
10. Bu, nevrotik ve sınırlı bir benlik yaratır (s. 34).
11. **İyileşme süreci: Asıl çatışmayı/çatışmaları ortaya çıkarmak ve bireyi bedensel zırh ve savunma oluşturmaya iten, yaşamı zorlayan ve hayatı tehdit eden durumları ele alma-**

nın yollarını bulmak için danışanın geçmişi üzerinde geriye doğru çalışın (s. 34).

12. Birey, yalnızca geçmişi yeniden yaşayarak yeniden canlanacak ve şimdiki zamanda gerçek büyüme gerçekleşecektir (s. 50).

13. Kişinin geçmişi bedenindedir (s. 54).

14. Biyoenerjetik, bir kişinin bedeniyle yeniden bir araya gelmesine yardımcı olmak ve yaşamdan sonuna kadar zevk almasına yardımcı olmak için kullanılan terapötik bir tekniktir (s. 44).

15. Tıpkı bir oduncunun ağacın gövdesinin bir kesitinden o ağacın tarihini okuduğu gibi, bir biyoenerjetik terapisti de bir kişinin yaşam geçmişi bedeninden okur (s. 57).

16. Terapinin amacı, kişinin sevgi verme ve alma kapasitesini arttırmaktır (s. 89).

[NOT: Sadece eğitilmiş bir Biyoenerjetik terapisti, iyileşmeyi kolaylaştırmak için danışanıya uygun teması kullanabilecek niteliktedir.]

Rol Yapma

1. Danışan, incindiğini hissettiği kişiyle konuşur.
2. Terapist o kişinin rolünü oynar.
3. Danışanın fail olarak yanıt verebilmesi için sandalyeleri değiştirebilir.
4. Danışan doğal bir çözüm elde edene kadar böyle rol değiştirin.

İyileşme Duası

- Deneyimi iyileştirmek için Allah'a yönelin.
- İçtenlikle kendinizi ifade edin.
- Üzülün ve acıyı serbest bırakın.

EMDR

(*Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme*, Francine Shapiro ve Margot Forrester, Basic Books, New York, 1997)

Açıklama EMDR.com web sitesindedir: <http://emdr.com/q&a.htm#q1>

“Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme (EMDR), başlangıçta travmatik anılarla ilişkili sıkıntıyı hafifletmek için tasarlanmış bir psikoterapi tedavisidir (Shapiro, 1989a, 1989b). Shapiro’nun (2001) Adaptif Bilgi İşleme modeli, EMDR’nin anıları adaptif bir çözüme kavuşturmak için travmatik anılara erişmeyi ve işlemeyi kolaylaştırdığını varsaymaktadır. EMDR ile başarılı tedaviden sonra, duygusal sıkıntı giderilir, olumsuz inançlar yeniden formüle edilir ve fizyolojik uyarılma azaltılır. EMDR sırasında danışan, aynı anda harici bir uyarana odaklanırken kısa sıralı dozlarda duygusal olarak rahatsız edici bir malmemeye dikkatini verir. Terapist tarafından yönlendirilen yanlara doğru göz hareketleri en sık kullanılan dış uyarandır ancak elle temas ve sesle uyarım da dahil olmak üzere çeşitli diğer uyarılar sıklıkla kullanılır (Shapiro, 1991). Shapiro (1995), EMDR’nin travmatik bellek ağına erişimi kolaylaştırdığını, böylece bilgi işleminin geliştirildiğini ve travmatik bellek ile daha adaptif bellekler veya bilgiler arasında yeni ilişkiler kurulduğunu varsaymaktadır. Bu yeni ilişkilerin, tam bilgi işleme, yeni öğrenme, duygusal sıkıntının giderilmesi ve bilişsel farkındalıkların geliştirilmesi ile sonuçlandığı düşünülmektedir. EMDR üç aşamalı bir protokol kullanır: (1) işlev bozukluğuna zemin hazırlayan geçmiş olaylar işlenir, adaptif bilgilerle yeni ilişkili bağlantılar oluşturulur; (2) sıkıntıya neden olan mevcut koşullar hedeflenir ve iç ve dış tetikleyiciler duyarsızlaştırılır; (3) danışanın adaptif işlevsellik için gerekli becerileri edinmesine yardımcı olmak için gelecekteki olayların hayali şablonları dahil edilir.”

Dördüncü Gün

Sadece Cinsel Yönelim Değişim Koçluğu sertifikası almak isteyenler için ödev



1. Harville Hendrix'in yazdığı *İsteddiğiniz Aşkı Elde Etmek* kitabını okuyunuz (isteğe bağlı)
2. Henry Cloud tarafından yazılan *How to Get a Date Worth Keeping* kitabını okuyunuz (isteğe bağlı)
3. Gary Chapman tarafından yazılan *Beş Sevgi Dili* kitabını okuyunuz (isteğe bağlı)
4. Alexander Lowen tarafından yazılan *Biyoenerjetik* kitabını okuyunuz (isteğe bağlı)

Ders Programı:

Üçüncü Aşama: Eş-Duygusal ve Eş-Sosyal Yaraları Tedavi Etmek (Psikodinamik)

1. Alkolik ve Stresin Fazla Olduğu Aile Sistemleri
2. Cinsel İstismar Konuları

Kısım

Dördüncü Aşama: Hetero-Duygusal ve Hetero-Sosyal Yaraları Tedavi Etmek (Psikodinamik)

1. Anne-Oğul/Baba-Kız İlişkilerini ve Hetero-Sosyal Yaraları Tedavi Etmek

2. Üzülme, Affetme ve Sorumluluk Alma Süreci
3. Beş Sevgi Dili
4. Sağlıklı Erkek-Kadın İlişkilerini Anlamak
5. Eski EÇ'li Erkek ve Kadınları Flört Etmeye ve Eş Bulmaya Hazırlamak

Alkol ve Stresin Fazla Olduğu Aile Sistemi

(Şu kitaptan: *Another Chance: Hope and Health for the Alcoholic Family*, Sharon Wegscheider-Cruise, Science and Behavior Books, İkinci ed., California, 1981, 1989)

1. Bağımlı: Utanç → Öfke
2. Karşılıklı Bağımlı/Kolaylaştıran: Öfke → Çaresizlik
3. Kahraman: Suçluluk → Yetkinlik
4. Günah Keçisi/Asi: İncinme → Karşı Koyma
5. Kayıp Çocuk: Yalnızlık → Reddedilme
6. Maskot: Korku → Hiperaktivite

Cinsel Taciz



Handbook of Clinical Interventions in Child Sexual Abuse
(Susan Sgroi ve ark., The Free Press, Simon & Schuster,
Inc., New York, 1982)

Etkileyen Sorunlar:

1. Hasarlı mal sendromu.
2. Suçluluk ve utanç.
3. Korku.
4. Depresyon.
5. Düşük özgüven.
6. Öfke ve düşmanlık → Hiperaktivite.
7. Güvenememe.
8. Bulanık rol sınırları ve rol karmaşası.
9. Görünüşte olgunluk ve gelişimsel görevleri yerine getireme-me.
10. Zayıf sosyal beceriler.

Belirtiler:

1. Kilo problemi.
2. Migren baş ağrısı.
3. Cinsel ilişkiyle meşgul olma.
4. Otorite sorunları.
5. Hafıza kaybı (psşik uyuşma).
6. Cinsel yönelim karmaşası.

7. Cinsiyet rolleri konusunda kafa karışıklığı.
8. Uyuşturucu ve alkol bağımlılığı.
9. İntihar düşüncesi.
10. Evlilik sorunları.
11. Fobiler (panik atak vb.).
12. İstismarcı olma potansiyeli.

A Door of Hope (Jan Frank, Thomas Nelson, Inc., Tennessee, 1993, 1995)

1. Problemlerle yüzleşin.
2. Olayı tekrar anlatın.
3. Duygularınızı deneyimleyin.
4. Sorumluluk alın.
5. Davranışsal zorlukların/semptomların temeline inin.
6. Başkalarını gözlemleyin/kendinizi eğitin.
7. Saldırganla yüzleşin (uygun olduğunda).
8. Affetmeyi kabul edin.
9. Benlik saygısını ve ilişkileri yeniden inşa edin.
10. Endişenizi ifade edin ve başkalarıyla empati kurun.

Dördüncü Aşama: Hetero- Duygusal ve Hetero- Sosyal Yaraların Tedavisi (Psikodinamik Terapi)



1. Birinci, İkinci ve Üçüncü Aşamalardaki tüm görevlere devam edin.
 - a. Günlük tutmaya devam edin: Tetikleyicileri ve olumlu alternatifleri belirleyin.
 - b. Sağlıklı bir destek ağı oluşturmaya devam edin.
 - c. Allah'la olan ilişkinizi sürdürün/olumlamaları kullanın
 - d. Olumsuz öz düşünmeye son vermek için günlük duygu durum kayıtlarını kullanın.
 - e. İyi iletişim becerilerini kullanın.
 - f. İç çocuk çizimi ve diyalog/meditasyon yapın.
 - g. Odaklanma ve iç ses diyalogunu kullanın.
 - h. Beden algısı yaralarını iyileştirin/sağlıklı temas alın.
 - i. Yeni zihinsel resimleri/yapıları/etkileri güçlendirin
2. Anne-oğul/baba-kız ve hetero-sosyal yaraları belirleyin, her bir konuyu etrafıca ele alın. Üzülme, affetme, sorumluluk alma süreci.

Birinci Adım: Yaralayıcı deneyim(ler)i hatırlayın.

İkinci Adım: Duyguları yeniden deneyimleyin (iyileşmek için hissedin), diğerleriyle üzülün, sağlıklı sevgiyi deneyimleyin.

Üçüncü Adım: Yaralayıcı deneyim(ler)in sonucu olarak gelişen mesajları/zihinsel yapıları keşfedin.

Dördüncü Adım: Gücünüzü geri alın, yeni zihinsel yapılar oluşturun ve hayatınız ve sevgi konusunda yeni seçimler yapın.

3. Karşı cinsten bireylerle sağlıklı, iyileştirici ilişkiler geliştirin: Karşı cinsin karakterini ve ihtiyaçlarını öğrenin; cinsel kimlik algısını öğrenin.
 - a. Yaşlılar (mutlu evliliğe sahip erkek/kadınlar)
 - b. Aileden akıl hocaları.
 - c. Manevi akıl hocaları (Camiden)
4. Sağlıklı erkek/kadın ilişkilerini anlamak.
 - a. Erkek ve kadınları flört etmek için hazırlamak:
 - (1)Bibliyoterapi
 - *İstedığınız Aşkı Elde Etmek* (Harville Hendrix)
 - *How to Get a Date Worth Keeping* (Henry Cloud)
 - *Conscious Dating: Finding the Love of Your Life in Today's World* David Steele (önemli ilkeler ve eşcinsellerin hakkını savunan kişi)
 - b. Hemcins akıl hocaları
 - (1)Bireyin kendi cinsel perspektifinden karşı cinsi öğretin.
 - (2)Flört etme konusunda destekleyin ve eğitin.
 - c. Bir ilişki haritası/vizyonu oluşturun (Eharmony ve diğerleri bunu tanımlamada yardımcı olur.)

Eskiden EÇ'ye Sahip Erkek ve Kadınlar için Flört ve Eş Bulma



1. **Eskiden EÇ'ye sahip olan erkek ve kadınlar genellikle flört etme konusunda kaygılıdır.**
 - a. İstenmeyen EÇ'leri üzerinde derinlemesine çalışmış ve flört etmeye hazır olanlar genç (kız/erkek) gibidir. Kaygılı olmaları beklenebilir bir durumdur.
 - b. Artık ergenlikten geçtiklerini anlamalarına yardımcı olun. Kaygılı olmak doğal ve normaldir. Gelişimin gençlik yıllarına, duygusal ergenliğe hoş geldiniz!
2. **Flört etme ve karşı cinsi anlama konusunda yardımcı olmak için erkek akıl hocalarına ve kadın akıl hocalarına ihtiyaç duyarlar.**
 - a. Saygı duyduğunuz hemcins arkadaşlara flört, kadınların/erkeklerin neyi sevdiğini ve onların yanında nasıl hareket edileceğini sorun.
 - b. Saygı duyduğunuz karşı cinsten arkadaşlarınıza/akıl hocalarınızla flört etme, kadınların/erkeklerin nelerden hoşlandığını, onların yanında nasıl hareket edeceklerini sorun.
 - c. Harville Hendrix'in *İstedığınız Aşk Elde Etmek* kitabı. "Bilinçsiz evlilik"i, belirli tipteki kişilere neden ilgi duyduğunuzu anlayın.
 - d. Henry Cloud'un *How to Get a Date Worth Keeping?* kitabı. (Evlenmek için değil, insanları tanımak ve tanınmak için).
 - e. Dr. Greg Baer'in *Real Love / Real Love in Marriage* kitabı. İlişkilerde ve evlilikte gerçek aşkın anlamını anlama.

3. Başarılı flörtü engelleyen faktörler:

- a. Karşı cinsteki ebeveyn ile çözülmemiş ilişki ve/veya diğer hetero-duygusal/sosyal yaralar (istismar vb.)
- b. Erkekler annelerinin yaralarını iyileştirir, kadınlar babalarının yaralarını iyileştirir; aksi takdirde, bu sorunları gelecekteki eşlerine yansıtacaklardır.
- c. Hiç kimse, önce kendini sevmedikçe başka bir kişiyi gerçekten sevmez.

ÖNEMLİ: Bireyi, EÇ ve HÇ sorunlarıyla başarılı bir şekilde başa çıkmadan önce flört etmeye zorlamayın.

Beş Sevgi Dili



(Şu kitaptan: *Beş Sevgi Dili* ©, Gary Chapman, Northfield Publishing, Chicago, 1995, 2004. Yayınevinin izniyle kullanılmıştır.)

Gary Chapman beş temel sevgi dilini tanımlıyor. Her insanın tercih ettiği farklı bir sevgi dili vardır. Tabii ki, bunların beşini de deneyimlemek en iyisidir. Ancak herkesin bir birincil ve ikincil sevgi dili vardır. İşte beş sevgi dilinin kısa bir özeti.

Birinci Sevgi Dili: Olumlama Kelimeleri

1. Sözlü iltifatlar.
 - a. Var oldukları için veya oldukları kişiye (yani niteliklerini ve niteliklerini) minnettar olun. Örneğin: “Sen harika bir erkeksin.” “Gönlü bol olduğun için sana minnettarım.” “Sen çok hassas ve yetenekli bir erkeksin.” “Sen çok mas-külen bir erkeksin.” “Sen çok güzel ve feminen bir kadınsın.”
 - b. Diğer kişinin DAVRANIŞLARINI veya yaptıkları şeyleri (yani hoşlandığınız davranışlarını) takdir edin. Örneğin: “Bu takımın içinde çok şık görünüyorsun.” “Çöpü dışarı çıkardığın için gerçekten minnettarım.” “Okulda bu kadar sıkı çalışmanı takdir ediyorum.”
2. Teşvik edici sözler. Dünyayı çocuğunuzun gözünden görün. Onlar için neyin önemli olduğunu öğrenin. “Evlad, okul piyesinde olman harika. Müthiş bir iş çıkaracağını biliyorum.”
3. Sevgi dolu sözler. “Seni seviyorum.” “Benim için çok önemlidir.” Ses tonu, özellikle hassas bir çocuk için önemlidir.

4. Başkalarını tanık edin. Çocuğunuz hakkında aile üyelerinin ve diğer insanların önünde olumlu sözler söyleyin. Onlara çocuğunuzun ne kadar harika olduğunu söyleyin.
5. Yazılı olumlamlar. Çocuğunuza onaylayıcı notlar, mektuplar veya e-postalar yazın.

İkinci Sevgi Dili: Kaliteli Zaman

1. Birliktelik. Tüm dikkatinizi oğlunuza veya kızınıza ve onların sevdiği şeylere (sizin sevdiklerinize değil) odaklayın.
2. Kaliteli sohbet. Çocuğunuzun düşüncelerine, duygularına ve arzularına odaklanan sempatik diyalog ve iyi dinleme becerileri kullanın. Analiz etmeyin veya problem çözmeyin, sadece yansıtıcı bir şekilde dinleyin.
3. Düşüncelerinizi, duygularınızı ve arzularınızı diğerini yargılamadan paylaşmayı öğrenin. “Ben” ifadelerini kullanın, “sen” ifadelerini değil. Can sıkıcı olan nasihat ve dersler yerine eğitin ve öğretin. Not: Kişilik tipleriniz birbirine zıtsa -Ölü Deniz (paylaşmayı sevmez) ve Çağlayan Çay (konuşmayı bitirmez)- o zaman ilişkide denge oluşturmak için düzenli paylaşım zamanları oluşturmak önemlidir.
4. Kaliteli etkinlikler. Ömür boyu sürececek harika anılar sağlayın (örneğin, kamp yapmak, balık tutmak, yürüyüş yapmak, bir oyuna veya konsere katılmak, birlikte bir seyahate çıkmak). Çocuğunuzun ilgi alanlarında yer alın.

Üçüncü Sevgi Dili: Hediye Alma

1. Hediyeler yürekte gelen sevginin bir ifadesidir. Karşıdaki kişiye olan sevginin görsel sembolleridir.
2. Çocuğunuzun nelerden hoşlandığını öğrenin. İsteklerini ve ilgi alanlarını araştırın.
3. Hediyeler satın alınabilir veya elle yapılabilir. Sevgi dili hediye alınması olan bir çocuğa harcama yapmak, onların sevgi deposunu dolduracaktır.

4. İster doğum günleri, ister özel etkinlikler veya sadece sürprizler için olsun, hediye vermenize değer yüklemek için ritüeller veya merasimler yapın. Hediyeler sevginizin bir ifadesidir, sadece maddi bir nesne değildir.
5. Hediye olarak kendinizi verin. Fiziksel varlığınız, özellikle kriz zamanlarında güçlü bir hediyedir.
6. Birinden hediye almak bir İNCELİKTİR.
7. Not: Suçluluk duygusundan dolayı hediye verilmemelidir. Bu, sahteciliktir.

Dördüncü Sevgi Dili: Sosyal Hizmet Aktiviteleri

1. Çocuğunuzla özel bir şey yapın (örneğin, birlikte bir şey inşa edin, ona bir beceri öğretin, birlikte ödev yapın, arabaları üzerinde uğraşın). Bu bir zaman, çaba ve düşünce yatırımıdır.
2. Çocuğunuza baskıda bulunmayı değil, istekte bulunmayı öğretin. Kendileri için yapamadıkları şeyleri yapın ya da onlara nasıl yapacaklarını bilmedikleri ama öğrenmek istedikleri bir şey öğretin.
3. Çocuğunuzdan, onlar için yapmanızı istedikleri şeylerin bir listesini yapmasını isteyin.
4. Bir çocuğın eleştiride bulunması, sevgi diline dair bir ipucudur (örneğin, “Gerçekten bana top atmaya öğretmeni isterdim”). İster 14 ister 54 yaşında olsun, çocuğunuzla zaman geçirmek için hiçbir zaman asla geç değildir.
5. Paspas olup çocuğunuzun üzerinizden geçmesine izin vermayın. Eğer böyle yaparsanız size saygı duymazlar. Çocukların bağlanmaya ve sınırlara, sevgiye ve kısıtlamalara ihtiyacı vardır, böylece kendilerini güvende ve emin hissederler.
6. Stereotiplerin üstesinden gelin. Bunlar çoğu zaman hassas çocuklardır, bu yüzden onları sizin aktivitelerinize davet etmeden önce sizin onların aktivitelerine katılmanız gerekebilir. Dean Byrd, oyuncak bebeklerle oynamayı seven küçük erkek çocuğa sahip babalara mükemmel tavsiyelerde bulunuyor: “Yere yatın ve onunla ve oyuncak bebekleriyle oynayın. Onun

dünyasına katıldıktan sonra, sizin dünyanıza katılmaya daha istekli olacaktır.” Bu işe yarıyor.

Beşinci Sevgi Dili: Fiziksel Temas

1. Fiziksel temas duygusal sevgiyi iletir.
2. Bebekler hayatta kalmak için sarılmalı, öpülmeli, sallanmalı, kucaklanmalı ve okşanmalıdır.
3. Ergenler ve yetişkinler gelişmek için çok sayıda sağlıklı temasa ihtiyaç duyarlar.
4. Cinsel olmayan sağlıklı temas, el ele tutuşmak, sarılmak, kolunuzu omzuna koymak ve daha fazlasını içerebilir.
5. Temas = duygusal yakınlık ve sevgi. Esnek olun. Çocuğunuzun işaretlerini izleyin. Yetişkin çocuklar kucaklanmak isteyebilir ve/veya sarılmak isteyebilir ve buna ihtiyaç duyabilir.
6. Sağlıklı bir temas, özellikle EÇ ile uğraşanlar için güvenli bir bağlanma oluşturmaya yardımcı olacaktır. Oğulların babalarına, kızların da annelerine ihtiyacı vardır.
7. EÇ deneyimleyen birçok erkek ve kadın sağlıklı temasa açtır. Temasa muhtaçtırlar ve ihtiyaçlarını karşılamak için “eşcinsel” dünyasına girerler.

Heteroseksüel Çekim Geliştirmek



(Jeffrey W. Robinson, Evergreen International'dan alınan CD. Yazarın izniyle kullanılmıştır.)

Heteroseksüel Çekim İçin 7 Engel

1. Ahlaki Kaygı
 - a. Kadınlar hakkında cinsel düşüncelere sahip olmanın yasak olması.
2. Performans Kaygısı
 - a. Bir kadınla cinsel ilişkiye giremeyecek olmaktan korkma.
3. Heteroseksüel Yetersizlik
 - a. Karşı cinsle olan ilişkilerden habersiz olma.
 - b. Kadınlar hakkında anlayış geliştirememiş olma.
4. Eşcinsel İstila
 - a. Bir erkekle ilgili düşünce ve arzularla meşgul olma.
 - b. Psişede heteroseksüel çekime (HÇ) yer olmaması.
5. İnançlar
 - a. EÇ hakkındaki inançlar heteroseksüel duyguların gelişmesini önler.
 - b. Kinsey Ölçeğine göre ben ___'im (0-6).
 - c. Heteroseksüellik benim yapabileceğim/olabileceğim bir şey değil.
 - d. İnsanların EÇ ile doğduğuna inanıyorum.
6. Heteroseksüel Mükemmeliyetçilik
 - a. Ben EÇ'ye sahibim ve sadece güzel, mükemmel bir kadınla tahrir olabilirim.

- b. Sadece çok güzel bir kadınla flört edebilirim.
 - c. Evliliğe uygun olmadığı sürece kimseyle flört edemem.
 - d. Kişinin, nasıl çıkılacağı ve HÇ'nin nasıl geliştirileceği konusunda hiçbir fikri yoktur.
7. Heteroseksüel İğrenme
- a. EÇ'ye sahip birçok erkek, kadın vücudunu berbat, iğrenç bulur.
 - b. Bazılarında obsesif kompulsif bozukluk (OKB) vardır, aşırı temizlerdir ve bir kadının vücudunu kirli bulurlar.
 - c. Bazıları bir kadını ahlaki açıdan düşünerek kaygılanır.
- Bu 7 kavram psışede derinlemesine gömülü değildir. Bunlar, derin psikolojik yapılar değil, açık, algılanabilir düşünme yollarıdır. Bu nedenle değiştirilebilirler.

EÇ'ye Sahip Erkeklerde Heteroseksüel Gelişimi Artırmanın Dört Yolu

Erkeklerle ilgili cinsel düşünceleri azaltmak için çaba gösterin. Kadınlar hakkında zihninizde yeni bir yol oluşturun.

1. SistematiK Duyarsızlaştırma
 - a. Psikolojik danışman, danışanın korkularını, düşüncelerini ve endişelerini tartışmasına izin verir.
 - b. Romantizm ve cinselliği tartışın.
 - c. Kadın vücudunun resimlerini gösterin ve işlerin nasıl yürüdüğünü açıklayın.
 - d. Adım adım, rahatlayın ve samimiyeti adım adım arttırın.
2. Kültürel Katılım
 - a. İkinci bir dil öğrenirken olduğu gibi, sadece okuyup çalışamazsınız; dili başkalarıyla konuşarak, kendinizi dilin içine daldırarak bu sürece katılmanız gerekir.
 - b. Sosyal katılımımızdan etkileniriz: Sosyal ağın beşte birinin EÇ'ye sahip tedavi arkadaşları ve beşte dördünün HÇ'ye sahip erkekler ve kadınlar olması gerekir.
3. Buraya ve Şimdiye Odaklanma

- a. Anı yaşayın. Rahatlayın. Gelecekte olacaklarla ilgili hiçbir beklentiniz olmasın. Sadece buranın ve şu anın tadını çıkarın.
 - b. Elinizden geleni yapın ve hataları önemsemeyin.
 - c. Bir kadınla nasıl beraber olunacağını öğrenmek için pratik yapmak gerekir.
 - d. Yalnızca kişiye odaklanın, başka bir şeye değil.
4. Sevgi Dolu Bir Kişi Olmayı Öğrenmek
 - a. Porno ve şehvet tek boyutludur.
 - b. Bunlar erkekleri veya kadınları nesneleştirir, bu yüzden ikisi de yanlıştır.
 - c. Kişiyi olduğu gibi severek kaygıyı azaltın.

Evlilik Kriterleri

1. Eşcinsel davranmama konusunda başarılı bir geçmişe sahip olma.
2. Azaltılmış EÇ, mastürbasyon ve porno.
3. Belirgin düzeyde HÇ.
4. Bir kişiye (kadına) bağlılık gösterme becerisi.
5. Allah'a ve O'nun kelamına derin bağlılık; düzenli manevi yaşam.

Bilinçli Flört Etme (Conscious Dating) © CD



(David Steele, 2006. Yazarın izniyle kullanılmıştır)

İlişki koçluğunun beş türü: (1) Hazırlık Koçluğu, (2) Çekim Koçluğu, (3) Bağlılık Öncesi Koçluk, (4) Çift Koçluğu ve (5) Saadet Koçluğu.

On Dört Flört Tuzağı ve Çözümü

1. Pazarlama Tuzağı
 - a. Tuzak: Kendinizi daha çekici hale getirmek ve gerçek kendinizi göstermemek veya öyle olmamak.
 - b. Çözüm: Kendinizi olduğunuz gibi gösterin; özgün olun.
2. Ambalaj Tuzağı
 - a. Tuzak: Başkalarının görünüşüne, zenginliğine, dış ayrıntılarına odaklanmak.
 - b. “O kadın çok ateşli.” “O erkek zengin.” Başkalarını sağlıklı bir şekilde görme; onları nesneleştirme.
 - c. Çözüm: Hepimizin ambalajlamaya dair gereksinimleri vardır; karakteri vurgulayın.
3. Yetersizlik Tuzağı
 - a. Tuzak: Sınırlı sayıda partner olduğunu düşünmek.
 - b. “Alabildiğimi alacağım.” Daha azıyla yetinirsiniz.
 - c. Flört etmek sayılarla oynanan bir oyun değildir; sadece sizin için doğru olanı bulmakla ilgilidir.

- d. Çözüm: İlk tercihinizin (gereksinimlerinizin) peşinden gidin ve daha azına razı olmayın.
4. Uyumluluk Tuzağı
- a. Tuzak: İyi geçiniyor olsanız bile, bu uzun süreli bir ilişkiyi sürdürebileceğiniz anlamına gelmez, uyumlu olduğunuz anlamına gelmez.
- b. Eğlenmek, iyi bir çift olacağınız anlamına gelmez.
- c. Çözüm: Gereksinimler karşılanmalıdır; ihtiyaçlarınız tartışmaya kapalıdır.
- Bilinçli Flört için Dört Adım:
- 1 - Arama: Flört edecek kişiler bulun.
- 2 - Sınıflandırma: Flörtler, gereksinimlerinizi karşılıyorsa iyi olasılıklardır.
- 3 - Eleme: Kişi hakkında daha fazla bilgi edinin.
- 4 - Sınama: Gereksinimlerinizi deneyiminizle karşılaştırın. (Çıkmaya başlamadan önce gereksinimlerinizi bilmelisiniz.)
5. Peri Masalı Tuzağı
- a. Tuzak: Partnerinizin sihirli bir şekilde ortaya çıkacağını düşünmek.
- b. Bu çocukça bir düşüncedir, hiç gerçekçi değildir.
- c. Çözüm: Muhtemel partnerinizi bulmak için kişisel sorumluluk alın, seçen kişi siz olun.
6. Eş Bulmak İçin Flört Etme Tuzağı
- a. Tuzak: Flört etmenin eş bulmayla, birleşmeyle ilgili olduğunu düşünmek.
- b. Sonuç odaklı olmayın, işe yaraması için baskı hissetmeyin.
- c. Çözüm: Hangi aşamada olduğunuzu belirleyin (önceki sayfadaki Dört Adıma bakın). Eğlenin. Bir bağlılıkta bulunmaya hazırsanız, bu kişinin gereksinimlerinizi karşıladığından emin olun. Ardından, ilişkinin devam edip etmeyeceğini görmek için bir bağlılık öncesi dönemi geçirin.
7. Çekim Tuzağı

- a. Tuzak: Birbirinize çekim duyduğunuz için ilişkiyi iyi olarak tanımlamak.
 - b. Bu bir paradokstur çünkü iyi bir ilişki için çekime ihtiyaç vardır ancak bu bir ilişkinin bileşenlerinin sadece biridir.
 - c. Gereksinimleriniz karşılanmalıdır.
 - d. Çekimlere dayalı bilinçsiz seçimler genellikle başarısız ilişkilere yol açar
Çözüm: Bilinçli olarak seçmek için Bilinçli Flört için Dört Adımı kullanın.
8. Aşk Tuzağı
- a. Tuzak: Cinsel ilişki ve duygusal bağlılığı “aşk” olarak yorumlamak
 - b. Bu yeterli değildir çünkü kişi gereksinimlerinizi ve ihtiyaçlarınızı karşılamalıdır.
 - c. Çözüm: Eleme, bir ilişkiye girmeden önce tehlike işareti vermek yok, ardından ilişkiyi test etmek için bağlılık öncesi dönem gelmeli.
9. Cinsel İlişki Tuzağı
- a. Tuzak: İyi cinsel ilişkiyi aşk olarak yorumlamak.
 - b. Kadınlar aşk için cinsel ilişkiyi, erkekler de cinsel ilişki için aşkı kullanır.
 - c. Bazıları uyumun temel şartı olarak cinsel ilişkiyi kullanır (bu işe yaramaz).
 - d. Çözüm: Gereksinimlerin, ihtiyaçların, isteklerin bilincinde olmak. Cinsel çekim iyidir ama bu, ilişkinin sadece bir parçasıdır.
10. Kurtuluş Tuzağı
- a. Tuzak: Bir ilişkinin hayatınızdaki zorlukları çözeceğini düşünmek: duygusal yalnızlık, finansal sıkıntılar.
 - b. Hayatınızın sorumluluğunu üstlenmemek; onu çözecek bir partner aramak.
 - c. Çözüm: Yaşamınızın vizyonunu tanımlayın ve bunu yerine getirmede başarılı olun. Bir ilişkiyi isteyecek bir durumda olun, birinin sizi kurtarmasına ihtiyaç duymayın.
11. Başkalarına Bağımlı Olma Tuzağı

- a. Tuzak: Hayatı başkasına odaklamak, ihtiyaç duyulmaya ihtiyaç duymak.
 - b. İhtiyacınız olanı alamazsınız çünkü kendi kendinize değersiz ve eksiksiniz.
 - c. Çözüm: Bir ilişkinin vizyonunu ve gereksinimlerini tanımlayın. İhtiyacınız olanı isteyin. Sağlıklı sınırlar oluşturun. Seçici olun.
12. Hak Tuzağı
- a. Tuzak: İlgilenilmeyi hak ettiğinizi düşünmek, sizi mutlu etmesi için partnerinize bel bağlamak.
 - b. Güzel veya varlıklı insanlar böyle düşünür.
 - c. Çözüm: İlişki için sorumluluk alın; amacınızı ve vizyonunuzu tanımlayın.
13. Sanal Gerçeklik Tuzağı
- a. Tuzak: Gördüğünüz şeyin bilgiye değil izlenime dayalı olduğuna inanmak.
 - b. Kişinin değışeceğini düşünmek.
 - c. Çözüm: Bağlılık süresi yapmak önemlidir. Kişinin gerçekte kim olduğunu keşfedin. İstemediğiniz şeylere “Hayır” deyin. İlişkiyi başarılı kılmak için %100 bağlılıkta bulunmanız gerekir.
14. Tek Tabanca Tuzağı
- a. Tuzak: Tek odak noktanızın bir partner bulmak olduğunu düşünmek.
 - b. Arkadaşlık ve aile ilişkilerini geliştirmemek.
 - c. Sadece bir partner aramak, yalnız hissetmek, her şeyi tek başına yapmak zorunda olduğunu düşünmek, yalnız olduğu için kötü hissetmek.
 - d. Çözüm: Hepimizin birçok türde ilişkiye ihtiyacı vardır. Aileniz ve arkadaşlarınızla başarılı olmalısınız. Onların muhtemel bir partner bulmanıza yardımcı olmalarını sağlayın. Erkeklerin iyi kadın arkadaşlara ihtiyacı vardır, kadınların da iyi erkek arkadaşlara. Onlar sizin için iyi bir gözcü olabilirler. Başkalarından destek alın.

Flört Etmenin 10 İlkesi

1. Kim olduğunuzu ve ne istediğinizi bilin.

Değerlerinizi, ilişki gereksinimlerinizi, ilişki vizyonunuzu anlayın.

Bir tarif için, tüm malzemeler gereklidir. Aynı şey bir ilişki için de geçerlidir. İlişkiyi yürütmek için gereksinimlerinizin %100'üne ihtiyacınız var. İhtiyaçlarınızı belirleyin. İki tür ihtiyaç vardır:

(1) İşlevsel İhtiyaçlar: İyi bir ilişki kurmak için gereken şeyler (para, iş vb.); (2) Duygusal İhtiyaçlar: Sevildiğinizi hissetmeniz için gereken şeyler (telefon aramaları, sarılmalar vb.).

İstekler pastanın üzerindeki krema gibidir; hayatı eğlenceli hale getirir ve değışebilirler.

2. İstedığınızı nasıl elde edeceğinizi öğrenin.

Kendinize ve başkalarına ilişkin tutumlar.

Çekim alanlarının dört düzeyi vardır: (1) umumi ortam, (2) yalnız etkinlikler, (3) ilgiye özel ortamlar ve (4) son derece uyumlu topluluklar (dini vb.).

3. Seçen kişi olun; inisiyatif alın.

Kendinizi tanıyın ki istediğiniz kişiyi seçesiniz, aksi takdirde yanlış bir ilişki riskini alırsınız.

Seçen kişi nasıl olunur?: (1) Seçimlerinizin farkında olma, (2) Seçimleri belirleme ve (3) Olumlu bir sonuç elde etmek için üretken seçimler yapma.

Seçen kişi olmak için yapılacak yedi şey:

Yaratıcı olma, yeni fikirler üretme.

Risk alan olma: Başarısızlık yaşamın bir parçasıdır, bu yüzden bunu kişisel olarak algılamayın.

İddialı olma: İsteddiğiniz şeyi belirtin, gerektiğinde "Hayır" deyin.

İnisiyatif alan olma, tepkisel olmama.

Hedef odaklı olma.

Bolluk olduğunu varsayma.

Olumlu olma: Başarılı olmayı umun!

Robert Bennett, "Sevinçlerimizi ve üzüntülerimizi onları deneyimlemeden çok önce seçeriz." der. Seçimlerinizin kontrolünü ele alın. Yaşam, tüm bilinçli ve bilinçsiz seçimlerin toplam sonucudur.

4. *Kalbinizi beyninizle dengeleyin.*

Sadece duygusal ve/veya fiziksel çekim değil.

Cinsel ilişki ve bağlanmayı karıştırmak kolaydır.

Vizyonlar, değerler, hedefler ve gereksinimler zorunludur.

5. *Bağlılığa hazır olun.*

Ciddi bir ilişkiye girmeye hazır olun.

İstikrarlı ve doyurucu bir hayat yaşayın (iş, sağlık, finans ve duygular açısından).

Flört türü: (1) eğlence amaçlı flört (henüz bir bağlılık için hazır olmama), (2) ciddi flört (bir eş arama) ve (3) mini evlilik (bunu deneyin; her ikisi için de doğru olup olmadığına bakın).

6. *Çekim yasasını kullanın.*

Kendinizi geliştirin ve istediğiniz hayatı oluşturun.

Eğer istediğiniz hayatı inşa ederseniz, o kişi de gelecektir.

Tencere yuvarlanırlar kapağını bulur, çekim yasası budur.

7. *İlişkilerle ilgi bilgi ve becerileri edinin.*

Her şeyin kolayca olacağını beklemeyin; hak etme kavramı gerçekçi değildir.

Öğrenmeli, çalışmalı ve pratik yapmalı, ilişki koçluğu almalısınız.

Eğlence ve alıştırma için flört edin.

8. *Bir destek topluluğu oluşturun.*

Bir topluluk içindeyken, ilişkiler devam eder ve gelişir; yaşam kalitenizi artırır.

Tek bekarlar tek çiftler yaratabilir; bana arkadaşını söyle sana kim olduğunu söyleyeyim.

Tencere yuvarlanır kapağını bulur. Arkadaşlarınızdan ve ailenizden destek isteyin; bir partner bulmanıza yardım etmelerini veya önerilerde bulunmalarını sağlayın.

9. *Kararlılığı uygulayın.*

Sınırlarınızı kabul ettirin; “Hayır” deyin.

Tüm ihtiyaçlarınız ve değerleriniz geçerli ve önemlidir. İhtiyaçlarınızı küçümsemeyin.

Küçük ihtiyaç diye bir şey yoktur. Yakınlık böyle oluşturulur.

10. *Başarılı bir bekar olun.*

Tamamen anda yaşayın.

Tencerenin yuvarlanıp kapağını bulduğu gibi, mutlu, başarılı insanlar da kendilerine benzer insanları bulur.

Çaresizlikle hareket etmeyin.

Bu ilkeler başarılı ilişkiler kurulmasına yardımcı olur. İdeal ilişkinizi oluşturmak için bu araçları ve stratejileri kullanın. İstedığınız hayatı yaşayın.

**Bu CD’yi ve diğer kaynakları sipariş edebileceğiniz web sitesi:
www.consciousdating.com**

Bilinçli Flört Etme: Bugünün Dünyasında Hayatınızın Aşkını Bulmak (Conscious Dating: Finding the Love of Your Life in Today's World)



(David Steele, RCN Press, California, 2006)

www.consciousdating.com

Yazarın izniyle kullanılmıştır.

(Not: David Steele "eşcinsel" ilişkileri onaylayan birisidir; ancak bu kitap, doğru partner olmak ve bulmak için paha biçilmez birçok içgörü içermektedir.)

- Hayatınızdan veya kendinizden memnun değilseniz, bir ilişki bunu düzeltmeyecektir.
- Kim olduğunuzu ve ne istediğinizi bilin.
- Karşılanmamış ihtiyaçlar ilişkileri bitirecektir.
- Temel ihtiyaçlar tartışmaya açık değildir.
- İhtiyaçlarınızı bir partner için netleştirin.

Bekarlar İçin İlişkiye Hazırlık Testi:

Ciddi bir ilişkiye hazır olup olmadığınızı değerlendirmek için, kendinizi aşağıdaki on alanın her birinde derecelendirin. Kendinize karşı objektif ve dürüst olmaya çalışın. Yakın arkadaşlara ve aile üyelerine de görüşlerini sormanızı öneririz.

1. Ne istediğimi biliyorum: Hayatım ve ilişkilerim için belirgin bir vizyonum var. İlerideki mükemmel hayatımı detaylarıyla birlikte güçlü ve çok gerçek hissettirdiğini ve beni motive ettiğini hayal edebiliyorum.

2. Gereksinimlerimi biliyorum: Muhtemel partnerleri elemek için kullandığım en az on tartışmasız gereksinimin olduğu yazılı bir listem var. Gereksinimlerden birinin eksik olduğu bir ilişkinin benim için işe yaramayacağından eminim.
3. Bekarlığımın mutlu ve başarılıyım: Hayatımdan, işimden, ailemden, arkadaşlarımdan ve kendi kendime olmaktan keyif alıyorum. İstedğim hayatı yaşıyorum ve çaresizlik ve ihtiyaçtan dolayı bir ilişki aramıyorum.
4. Bağlanmaya hazır ve müsaitim: Önceki bir ilişkiden kalan duygusal veya yasal bir yüküm yok. Planım, bağlılıklarım ve yaşam tarzım, uygunluk durumumun yeni bir ilişki kurmasını sağlıyor.
5. İşimden/kariyerimden memnunuz: İşim tatmin edici, yaşam tarzımı destekliyor ve yeni bir ilişki için uygunluğumu engellemiyor.
6. Zihinsel, bedensel ve manevi açıdan sağlıklıyım: Fiziksel, zihinsel veya duygusal sağlığım, istediğim hayata ve ilişkiye sahip olmamı engellemiyor. Makul derecede mutluyum ve kendimi iyi hissediyorum.
7. Finansal ve hukuki işlerimi idare ediyorum: İstedğim hayata ve ilişkiye sahip olmama engel olacak hiçbir finansal veya hukuki sorunum yok.
8. Aile ilişkilerim işlevseldir: Çocuklarım, eski eşim, kardeşlerim, ebeveynlerim ve geniş ailem ile olan ilişkilerim, istediğim hayata ve ilişkiye sahip olmama engel değil.
9. Etkili flört etme becerilerine sahibim: Tanışmak istediğim kişilerle temas kurarım ve benim için uygun olmayan kişilerle ilişkiyi keserim. Fiziksel ve duygusal sınırlarımı korurum ve muhtemel partnerlerle ilgili kalbimle beynimi dengelerim.
10. Etkili ilişki becerilerine sahibim: İlişkilerden anlıyorum, yakınlık ve samimiyeti koruyabiliyorum, özgün ve iddialı bir şekilde iletişim kurabiliyorum, farklılıkları olumlu bir şekilde aşyorum, güvenmeme ve savunmasız kalmama izin veriyorum ve duygusal engeller olmadan sevgi verip alabiliyorum. (s. 176-178)

İlişkiye Dair On Tutum

1. Hedeflerimin olmasıyla ve sonuçlarına bağlı olmayı bırakmak mutlu edecektir.
2. Anda yaşamak ve “olmak” için çabalarım.
3. Kendimi sever, kabul eder ve güvenirim.
4. Sonuçlara değil, bağlanmaya odaklanırım; bir partner, bir obje veya bir hedef değil, sevilecek bir kişidir.
5. Özgün olmaya, kendime ve başkalarına karşı tamamen dürüst olmaya ve sözlerimi, değerlerimi ve eylemlerimi uyumlu hale getirmeye çalışırım.
6. Hayatımı bir amaçla, hedeflerimin ve sonuçlarımın bilincinde seçimler yaparak yaşamaya gayret ediyorum.
7. Gerekli riskleri almaya, korkularımı yenmeye ve hedeflerime ulaşmak için konfor seviyemi esnetmeye gayret ediyorum.
8. Bolluk olduğunu varsayarım; ihtiyacım olan tüm fırsatlar ve kaynaklar ortaya çıkacaktır.
9. Hayatımda ve ilişkilerimde inisiyatif alarak sonuçların sorumluluğunu üstlenirim.
10. Başkalarının hakkımdaki yargıları onları ilgilendirir; başkalarının ne düşündüğünü unutmaya ve kişisel olarak algılamamaya gayret ederim. (s. 210)

Kararlılık Nasıl Uygulanır?

1. Kendinizin farkında olun: Düşüncelerinizin ve duygularınızın farkında olun ve bir durumun sizin için işe yaramadığını fark edin.
2. İhtiyaçlarınızı, sorunlarınızı, düşüncelerinizi ve duygularınızı sahiplenin: İhtiyaçlarınızı öne sürme sorumluluğunu alın. Flörtünüzün zihninizi okumasını bekleyip, sonra yapamadığında onu hatalı saymayın.
3. Olumlu olun: Flörtünüzün/arkadaşınızın iyi niyetli olduğu ve bir şeyin sizin için bir sorun olup olmadığını bilemeyebileceği bir tutum benimseyin. Kararlı davranarak ihtiyacınızın karşı-

lanabileceği konusunda iyimser olun (kanıtlar aksini kanıtlayana kadar).

4. Etkili iletişim kurun: Sorununuzu flörtünüze/arkadaşınıza bildirin; sorununuzu açık bir şekilde iletin ve ihtiyacınız olanı talep edin.
5. Savunucu olmayı zarif bir şekilde ele alın: Birisi davranışınızı düzelttiğinde kendinizi savunmacı hissetmeniz normaldir. Bu olduğunda şefkatli ve sabırlı olun. Sağlam ama anlayışlı olun.
6. Risk alın: Anlaşmazlığa sebep olmaya ve hatta ilişkiyi riske atmaya hazır olun (sorunu çözmek ve ihtiyacınızı karşılamak için; s. 236).

Sınırlarınız neler?

Hepimizin ihtiyaçları ve sınırları vardır. *Bir sınır, bir ilişkide sizin için rahat olan ve olmayan şeylerin arasındaki çizgidir.* Birçoğumuz sınırın çit veya hat gibi olduğunu düşünürüz ancak bu sadece kendimizi korumakla ilgili değildir. Bu, saygı görmek ve saygılı olmakla ilgilidir. Sınırlarımızın olması, sadece romantik ilişkilerde değil, aile, arkadaşlar ve çocuklarla olan her ilişkimizde önemlidir. (s. 236)

- *Gereksinimlerinizi, ihtiyaçlarınızı ve isteklerinizi bilin.*
- *Karşılanmamış ihtiyaçlar sorun yaratır.*
- *Tüm ihtiyaçlarımız geçerlidir.*
- *Küçük ihtiyaç diye bir şey yoktur.* (s. 237)

Bekarlar İçin İlişkiye Hazırlık Değerlendirmesi (s. 260-266)

Bu değerlendirme, başarılı bir bekar olmak için bazı hedefleri belirlemenize yardımcı olacaktır.

- a. Vizyonum, Değerlerim ve Yaşam Amacım
 1. Hayatım ve ilişkim için ne istediğim konusunda ayrıntılı bir “vizyona” sahibim.

2. Değerlerim konusunda netim ve onlarla yaşarım.
 3. Yaşam amacımı net bir şekilde tanımladım ve günlük olarak eyleme geçiririm.
 4. Nerede ve nasıl yaşamak istediğimi bilirim.
 5. Vizyonuma ulaşmama yardımcı olması için hedefler belirledim ve bir eylem planı yazdım.
 6. Hayatımı dolu dolu ve vizyonum, değerlerim ve yaşam amacım doğrultusunda yaşarım.
- b. Gereksinimlerim
7. Bir ilişkide nelere tahammül etmeyeceğimi biliyorum ve bu tür şeylere tahammül etmem.
 8. Bir ilişkim olmadan neleri yaşayamayacağımı biliyorum ve daha azına razı olmam.
 9. Bir partnerle hangi değerleri paylaşmam gerektiğini bilirim.
 10. Bir partnerde en çok değer verdiğim kişilik özellikleri ve nitelikler konusunda netim.
 11. Bir partnerle hangi ilgi alanlarını/aktiviteleri paylaşmam gerektiği konusunda netim.
 12. Gereksinimlerin yazılı bir listesi var ve biri eksik olduğunda bile bir ilişkiye başlamayacağım.
 13. Kendi hayatımdan ve mutluluğumdan sadece benim sorumluluğumda olabileceğimi biliyorum.
- c. İhtiyaçlarım
14. Bir ilişkinin benim için günlük olarak işlemesi için neye ihtiyacım olduğu konusunda netim.
 15. Bir ilişkide sevildiğimi hissetmek için duygusal olarak neye ihtiyacım olduğu konusunda netim.
 16. Sınırlarım ve ihtiyaçlarımı karşılamak için onları nasıl uygulayacağımı bilirim.
 17. İhtiyacım olan ve istediğim şeyi talep ederim ve bunun sonucu için sorumluluk alırım.
 18. Bir ilişkinin tüm ihtiyaçlarımı karşılamasını ve beni mutlu etmesini beklemem.
 19. Sosyal ve duygusal ihtiyaçlarımı karşılayacak bir destek sistemim var.

20. İhtiyaçlarım konusunda kendime güvenmeme ve inisiyatif almama yardımcı olan içsel bir güce sahibim.
- d. İlişki Geçmişim ve Örüntülerim
21. Önceki ilişkilerde benim için neyin işe yarayıp yaramadığını bilirim.
22. Hangi pozitif ve negatif ilişki örüntülerini tekrarlama riski taşıdığımı bilirim.
23. Ailemin partner seçimlerimi yönlendiren özelliklerinin farkındayım.
24. Ailemin bende olan belirli özelliklerinin farkındayım.
25. Ailemden bana miras kalan alışkanlıkların, kalıpların ve değerlerin farkındayım.
26. Partner seçme konusundaki geçmiş alışkanlıklarımı bilirim.
27. Geçmiş ilişki tutumlarımı, seçimlerimi ve eylemlerimi/davranışlarımı bilirim.
- e. Duygusal Sorunlarım
28. Geçmiş ilişki deneyimlerim şimdiki ilişkilerimi etkilemez.
29. Geçmişteki ve şimdiki karşılanmamış ihtiyaçlarım için ailemi affettim.
30. Bana zarar veren ilişkileri bıraktım.
31. Bana zarar veren insanları affettim.
32. İncitmiş olabileceğim insanlardan af diledim.
33. Geçmişteki hatalarım için kendimi affedebilirim.
34. Herkesin her zaman elinden gelenin en iyisini yapacağına inanırım.
35. Bir ilişkide duygusal sorunlarım ortaya çıktığında onların farkında olurum ve sahiplenirim.
- f. İletişimim
36. Dedikodu yapmam ya da başkaları hakkında konuşmam.
37. Ne istediğimi ve neye ihtiyacım olduğunu açıkça belirtirim; insanlara tahmin ettirmem.
38. Yanlış anlaşılmalara ve anlaşmazlıklarla karşılaştığımda onlarla olumlu bir şekilde başa çıkarırım.
39. Kendi yargılarıma sahibim ve diğerleriyle olan farklılıklarını kabul ederim.

40. Savunmaya geçmem ve insanların hakkımda söylediklerini kişisel algılamam.
 41. Şikayet etmek yerine istekte bulunurum.
 42. Düzenli olarak aktif dinleme pratiği yaparım, onay veririm ve takdirimi ifade ederim.
 43. Verdiğim sözlere dikkat ederim ve sözümü tutarım.
- g. Topluluğum
44. Başkalarına nasıl görüldüğümün ve onları nasıl etkilediğimin farkındayım.
 45. Etrafım şefkatli insanlarla çevrili.
 46. Topluluğumdaki herkese değer katıyorum.
 47. Sosyal zamanımı sağlıklı, mutlu, yetenekli insanlarla geçiririm.
 48. Ailem, kardeşlerim, çocuklarım ve eski eşimle olumlu ilişkilere sahibim.
 49. Yakın bir arkadaş çevrem var ve düzenli olarak bir araya geliriz.
 50. Sevmeyi seçtiğim insanlara olağanüstü özen gösteririm.
 51. İki veya daha fazla topluluğun üyesiyim (hobi, manevi, profesyonel vb.).
- h. Yaşam Tarzım
52. İşimden/kariyerimden memnunum.
 53. Şimdiki yaşam tarzımı desteklerim ve geleceğimi güven altına almak için hazırlanırım.
 54. Finansal ya da hukuki bir sorunum yok.
 55. Bekarlığımınla mutlu ve başarılıyım.
 56. Bekar bir insan olarak istediğim hayatı yaşarım.
 57. Bağlanmaya hazırım.
 58. Zihnim, bedenim ve maneviyatım sağlıklı.
- i. Flört Örüntülerim
59. Hayatımda istediğim kişiyi seçmek için inisiyatif ve sorumluluk alırım ve seçilmeyi beklemem.
 60. Cinsel ilişki için bağlı kaldığım kuralları açıkça belirledim.
 61. Ben özgün biriyim ve bir partneri cezbetmek için kendimi sahte olarak sunmam.

62. Sorunlarımı ve ihtiyaçlarımı partnerlerime iletibiliyorum.
 63. Kalbimi beynimle dengelerim ve ilişkilerimi dikkatle seçerim.
 64. Hayranlık duymayı, çekimi, bağlanmayı ve/veya iyi cinsel ilişkiyi “aşk” olarak yorumlamam.
 65. Beni duygusal veya finansal sorunlardan “kurtaracak” bir ilişkiyi beklemem.
- j. İlişki Planım
66. Çekim yasasını bilir ve kullanırım (tencere yuvarlanır kağıdını bulur).
 67. Muhtemel partnerleri etkili bir şekilde arar, sınıflandırır ve elerim.
 68. Kısa vadeli bir gönül eğlendirme mi yoksa uzun vadeli bir ilişki mi aradığım konusunda netim.
 69. Benim için uygun olmayan partner adaylarla etkili bir şekilde bağlantıyı keserim.
 70. Bana birini araması için içinde bulunduğum toplumun destek sistemini kullanırım.
 71. Benimle son derece uyumlu olan faaliyetlere ve gruplara aktif olarak katılırım.
 72. Partner arayışımı kendime yatırım yapmak ve vizyonumu yaşamakla dengelerim.

Özet: Erkek ve Kadınların Flörtleşmeye ve Eş Bulmaya Hazırlanması



- Gereksinimlerin ve ihtiyaçların bir listesini yapın.
- Bir ilişki vizyonu oluşturun.
- Yaşlılardan, HÇ'ye sahip arkadaşlardan ve manevi topluluklardaki kişilerden akıl hocalığı isteyin:
 - Hemcins akıl hocaları.
 - Karşı cinsten akıl hocaları
- Karşı cinsle olan sorunları çözün.
- Kendinizi sevin.
- Flört etmekten bir süreç olarak zevk alın.
- Eskiden EÇ'ye sahip erkek ve kadınlar artık duygusal gençlerdir.

Beşinci Gün

Sadece Cinsel Yönelim Değişim Koçluğu sertifikası almak isteyenler için ödev



1. Richard Cohen'in yazdığı *Çocuğum Eşcinsel mi? Eşcinsel Bi-reylere Anne Baba Olmak* kitabını okuyunuz (zorunlu)
2. *After the Ball (Kürenin Ardından)* özetini okuyunuz
3. *How to Meet the Press (Medyayla Nasıl Tanışılır?)* özetini okuyunuz

Ders Programı:

4. EÇ'li Çocuklara Sahip Ebeveynler/Aileler için On İki Adımlık Protokol: Yakınları EÇ'li Olan Ebeveynlere, Aile Üyelerine ve Arkadaşlara Yardımcı Olma
5. Karşı Aktarım: Terapistin Gölge Çalışması

Kısım

6. Terapisti/Din Görevlisini/Koçu Gözetmek: Tükenmeyi Önleme
7. Sosyo-Politik Konular ve Eşcinsel Hakları Hareketi: Dini Kurumlarımız, Okullarımız, Çocuklarımız ve Terapi Uygulamalarımız Üzerindeki Etkileri
8. Medya Eğitimi: Medyayla Nasıl Tanışılır (TV, Radyo, Gazete)?

Derslerin tümüne katılan tüm katılımcılar Cinsel Yönelim Değişim Eğitimi için Katılım Sertifikası alacaktır.

Lisanslı Cinsel Yönelim Değişim Koçluğu Sertifikası, tüm görevleri bu eğitimin son gününden sonraki bir yıl içinde tamamladığınızda size gönderilecektir.

Lisanslı Cinsel Yönelim Değişim Koçu Sertifikası, CD/MP3 serisini aldıktan sonra tüm görevleri bir yıl ve üç ay içinde tamamladığınızda size gönderilecektir. Sertifika maliyetleri hakkında bilgi almak için ofisimizi arayınız.

Yakınları EÇ'li Olan Aile Üyelerine, Arkadaşlara ve Dini Topluluklara Yönelik Protokol



(*Çocuğum Eşcinsel mi? Eşcinsel Bireylere Anne Baba Olmak*, Richard Cohen, Ayık Kitap, 2022)

Yayınevinin izniyle kullanılmıştır.

Giriş

1. Ebeveynlerin çocuklarının EÇ'ye sahip olduğunu öğrendiklerinde hissettikleri tüm duygular: şok, üzüntü, keder, kayıp ve daha fazlası.
2. Çocuklarının EÇ'sini ebeveynler oluşturmamıştır. EÇ her zaman katkıda bulunan birçok etkenin bir sonucudur.
3. Başkalarının öğrenebileceğinden korkma: aile üyeleri, arkadaşlar, manevi topluluk üyeleri.
4. Ebeveynlere iyileşmenin değişim olduğunda meydana geldiğini öğretin: Yaralar giderildiğinde ve sağlıklı hemcins ilişkilerinde karşılanmamış sevgi ihtiyaçları karşılandığında, çocuk cinsel kimliğinin dolgunluğunu yaşayacak ve heteroseksüel arzular ortaya çıkabilecektir.
5. EÇ'e ait olmamak, uyum sağlamamak ve diğer hemcinslerden farklı hissetmekle ilgilidir. EÇ, kendinden ve başkalarından ayrışmaya dair içselleştirilmiş duygularla ilgilidir. Bu nedenle, bu şekilde hissedilen yılları telafi etmek zaman alacaktır.

6. “Eşcinsel” olmakla ilgili toplumsal beyin yıkama: Eşcinselliğin doğuştan ve değişmez olduğu miti; bu şekilde doğarlar ve değişmezler.
7. Açılmanın yedi aşaması:
 1. EÇ'nin nedenleri.
 2. Eşcinsel çekimler başlar.
 3. EÇ ile çatışma.
 4. Aidiyet ihtiyacı.
 5. Beyin yıkama.
 6. Kimliğin gey, lezbiyen, biseksüel veya transseksüel olarak kabul edilmesi.
 7. Açılma süreci.
8. Çocuğunuza değişim süreci hakkında neler öğretildiğine dikkat edin:
 1. Bu tedavi intihar ve depresyona yol açar.
 2. Bu tedavi işe yaramaz ve daha fazla zarara sebep olur.
 3. Bu tedavi çoğu ruh sağlığı kuruluşu tarafından reddedilir.
 4. Bu terapiyi teşvik edenler homofobik ve eşcinsel karşıtıdır.
 5. Buna inananlar dindar sağcılığın bir parçasıdır.
9. Bundan dolayı, çocuğunuzu kişisel isteği olmadan “değişmeye” zorlamayın veya cinsel yönelim değiştirme terapisine zorlamayın.
10. Bu bir sevgi savaşıdır ve en çok ve en uzun seven kazanır!
11. Ebeveynlerin geçmesi gereken aşamalar:
 1. Kendinizi EÇ hakkında eğitin.
 2. Eşcinsellik hareketi hakkında kendinizi eğitin.
 3. Çocuğunuzun dünyasına girdiğinizin farkına varın.
 4. Çocuğunuzla/sevdiklerinizle bağ kurun, dinleyin, etkili iletişim becerilerini kullanın.
 5. Çocuğunuzla aranızda güven oluşturun, birlikte bir şeyler yapın, toplantılarına katılın.
 6. Profesyonel yardım alın: terapi, seminerler, aileye yönelik tedavi seansları.
 7. Dua edin...
12. Eşcinsellikle ilgili ahlaki görüşlerinizi tekrarlamayın. Bir kere yeterli.

13. EÇ'nin bir kısmı, hemcins ebeveynlerden/akranlardan savunmacı ayrışma nedeniyle karşı gelici davranışlardan oluşur ve bu da yaralı bir kalp ve ruhla sonuçlanır.
14. Evlilik asla EÇ'nin çözümü değildir. Yakınınız önce kendi cinsel kimliğini iyileştirmelidir. Ancak bundan sonra karşı cinsten biriyle başarılı olabilirler.
15. Değişimi Allah sağlayacaktır. Sizin göreviniz yakınınızı durmaksızın, her haliyle sevmektir.
16. 12 aşamalı tedavi planının amacı, baba-oğul, anne-kız arasında yakınlık ve güvenli bağlanma oluşturmak ve karşı cins ebeveynle sevgi bağı kurmaktır.
17. Süreç boyunca kendinize ve ilişkinize dikkat edin. Bu bir maratondur, kısa mesafe koşusu değil. Allah'ın size olan sevgisini kabul edin; birbirinize göz kulak olun. Sizi ve EÇ'ye sahip çoğunuzu çevreleyecek bir sevgi topluluğu oluşturun.
18. Sürecin tadını çıkarın, bu sizi ve ailenizi dönüştürecektir!

Birinci Bölüm: Kişisel İyileşme	
Birinci Adım:	Kendinize İyi Bakın a. Suçluluk ve utançınızla başa çıkın. b. İçsel tepkiler: İlgrenmeyle ilgili etkiler. c. Üzülmene beş aşaması. d. Bir destek sistemi oluşturun. e. Çocuğunuzun dünyasına hoş geldiniz. f. Kendinizi suçlamayı ve/veya başkalarını suçlamayı bırakın.
İkinci Adım:	Kendi Görevinizi Yerine Getirin a. Eğer yakınınızın değişmesini istiyorsanız, kendinizi değiştirin. b. Davranışlarınızla örnek olun. c. On Günde Özsaygı kitabındaki alıştırmaları yapın. d. İçinizdeki Çocuğun İyileşmesi kitabındaki alıştırmaları yapın.
Üçüncü Adım:	Allah'ın Sevgisini Deneyimleyin. a. Doğru türde dualar edin. b. Görseleştirimenin 3 S'si. c. Değişimi Allah gerçekleştirir.
İkinci Bölüm: İlişkisel İyileşme	
Dördüncü Adım:	EÇ'nin Nedenlerini Araştırın. a. EÇ'nin 10 nedeni. b. Yakınınızın neden EÇ'ye sahip olduğuna inandığınıza dair bir değerlendirme yazın. c. Yakınınızın yaralarına/karşılanmamış sevgi ihtiyaçlarına göre bir tedavi planı oluşturun. d. Film terapisi.

Beşinci Adım:	Etkili İletişim Becerilerinden Yararlanın a. Etkili dinleme becerileri. b. Etkili iletişim becerileri.
Altıncı Adım:	EÇ'ye Sahip Çocuğunuzla Aranızı Düzeltin. a. Pişmanlıkları dile getirin. b. Bağlanma ve sınırlar. c. EÇ geçmişlerini sorun. d. Bir olumlama CD'si yapın. e. Bir mektup yazın. f. Tedavi seminerlerine katılın.
Yedinci Adım:	Çocuğunuzun Sevgi Dilini Keşfedin ve İlgi Alanlarına Dahil Olun a. Olumlama sözleri. b. Kaliteli zaman. c. Hediye almak. d. Hizmete yönelik eylemler. e. Fiziksel temas. f. Literatür paylaşımı.
Sekizinci Adım:	Hemcins Ebeveyn: Uygun Fiziksel Şefkati Gösterme a. Bu bir cinsel kimlik bozukluğudur. b. Fiziksel şefkat gösterin ve reddedilmeye hazır olun. c. Ebeveyn-çocuk bağlanmasının aşamaları.
Dokuzuncu Adım:	Karşı Cins Ebeveyn: İki Adım Geri Atın. a. Artık yardımcı pilot sizsiniz. b. Çocuk ve hemcins ebeveyn arasında bağ kurulmasına yardımcı olun. c. Çocuğunuzun cinsel kimliğini onaylayın.
Üçüncü Bölüm: Toplulukta İyileşme	
Onuncu Adım:	Evinizde, İbadethanenizde ve Topluluğunuzda Sıcak ve Hoş Bir Ortam Oluşturun. a. Ailenizi, arkadaşlarınızı ve manevi topluluğunuzu eğitin. b. EÇ'ye sahip olan yakınınızın hemcins arkadaşlar bulmasına yardımcı olun. c. Dini liderlerinizi EÇ hakkında eğitin. d. Bölgenizde bir destek grubuna katılın veya bir destek grubu oluşturun.
On Birinci Adım:	Erkek Arkadaşlar, Kız Arkadaşlar, Törenler ve Yatıya Kalmalar a. Çocuğunuzun erkek veya kız arkadaşını benimseyin. b. Bir ciddi ilişki törenine katılmak ya da katılmamak. c. Yatıya Kalmalar: Kurallar.
On İkinci Adım:	Akıl Hocaları Bulun ve Başkalarına Akıl Hocası Yapın a. Görevler ve sorumluluklar. b. Topluluğunuzdaki EÇ mücadelelerine akıl hocası yapın.

Sonuç

1. EÇ'nin cinsellikle hiçbir ilgisi yoktur; bu bir cinsel kimlik bozukluğudur.
2. Kişiselleştirilmiş bir tedavi planı yazın ve günden güne uygulamaya koyun.
3. İyileşmek için hissedin ve gerçekçi olun. Davranışlarınızla örnek olun: Kendinizi iyileştirin.
4. Büyük başarısızlıklardan ziyade küçük başarılar elde edin; adım adım ilerleyin.
5. En çok ve en uzun seven kazanır!

Karşı Aktarım



1. **Aktarım:** Danışan geçmişini hatırladığında, karşılanmamış psikolojik yaralarını ve şu andaki karşılanmamış ihtiyaçlarını terapist, koç veya dini lidere aktarır. Bu biyolojik bir zaman makinesinin içinde olmak gibidir veya duygusal bir zaman bükülmesi gibidir.
2. **Karşı Aktarım:** Danışan psikolojik yaralarını ve karşılanmamış ihtiyaçlarınızı tetiklediğinde, duygusal zaman bükülmeniz veya biyolojik zaman makineniz devreye girer. Örneğin, belirli bir danışana ilgi duyabilirsiniz. Danışan, çözülmemiş sorunlarınızın olduğu birinin enerjisini taşır. Ya da belirli bir karaktere sahip kişiye kızsarsınız: “Neden bunu aşır, yapması gerekeni yapmıyor?” “Neden bu kadar duygusal?” Sabırsızlık, öfke, merhametsizlik ve cinsel arzular, karakterinizin bilinçsiz bir kısmının uyandırıldığını gösterir. Bu, neler olduğunun farkında iseniz, gelişiminiz için bir fırsattır.
3. Temel yaralarınız neler?
 - a.
 - b.
 - c.
 - d.
 - e.
4. Karşılanmamış en derin ihtiyaçlarınız neler?
 - a.
 - b.
 - c.
 - d.
 - e.

5. Gölgede olan taraflarınızın ve çözülmemiş sorunlarınızın farkında olmak ve onları tanımlamak önemlidir. Bunlar tektlendiğinde, seans sırasında kendi kendinizi düzenleyip ruhunuzla ilgilenebilir ve daha sonra gerekli öz bakımı uygulayabilirsiniz.

Zayıflıklarınız ve hassasiyetleriniz nelerdir?

- a.
 - b.
 - c.
 - d.
 - e.
6. Aile terapisti Carl Whitaker, 'Etkili terapi, aktarım ve karşı aktarım aynı anda gerçekleştiği zaman ortaya çıkar' demiştir.
7. Önemli noktalar:
- a. Temel sorunlarınızı tanımlayın.
 - b. (Temel) sorunlarınız ortaya çıktığında bilinçli olun.
 - c. Bu sorunları, yaraları, ihtiyaçları danışana yansıtmayın.
 - d. "Şeytan" zayıflıklarınızı size karşı kullanacaktır.
 - e. Doktor, sen önce kendini iyileştir: Kendi iyileştirme işinizi kendiniz yapın.
 - f. İhtiyaçlarınızı danışanlarınız aracılığıyla veya danışanlarınızla karşılamaya çalışmayın.
 - g. İhtiyaçlarınızı sağlıklı, şefkatli, karşılıklı, yetişkin ilişkilerde karşılayın.
 - h. Danışanlarınız, onlar öyle düşünseler bile, arkadaşınız değildir.
 - i. Farkındalık yeteneği geliştirmek için çok önemlidir: Bu bana mı, onlara mı, yoksa başka birine mi ait?
 - j. Bilgelik, korunma, rehberlik ve bol sevgi isteyerek Allah'a sığın.

Başka bir mesele: Bir danışan acı verici deneyimler paylaştığında ağlamalı mısınız?

Temel ilke: Danışanın yararına olan her neyse onu yapın.

Aşağıdaki makaleyi okumak isteyebilirsiniz:

Transference: Are You a Biological Time Machine?

Michael G. Conner, The Source, Haziran 2001'de yayınlanmıştır; Şubat 2007'de revize edilmiştir. <http://www.crisiscounseling.com/articles/transference.htm>

Terapisti/Din Görevlisini/Koçu Gözetmek: Tükenmeyi Önleme



1. Zayıf ve savunmasız alanlarınızı bilin; karşılanmamış sevgi ihtiyaçlarınızı bilin.

Bunlar, benzer yaralara/ihtiyaçlara sahip olan danışanlar veya fail(ler)inizin enerjisini taşıyan biri tarafından tetiklenecektir. Zayıflıklarınızı tanımlamalısınız. Aksi takdirde, bunlar bilinçsizce danışanlarınızla çalışmanıza (ve kişisel gelişiminize) engel olurlar.

Manevi düzeyde, “şeytan” zayıflıklarınızı, hassasiyetlerinizi size karşı kullanacaktır (baba yarası, akran yarası, anne yarası, beden algısı meselesi, cinsel istismar meselesi vb.).

Bu yaralardan bazılarıyla iletişime geçmek ve onlara söz hakkı tanımak için iç ses diyalogu, odaklanma, iç çocuk çalışması vb. kullanabilirsiniz. Onların duygularını ve kendi ihtiyaçlarınızı keşfedin. Daha sonra karşılanmamış sevgi ihtiyaçlarınızı sağlıklı ilişkilerde iyileştirmek ve gidermek için çalışın.

2. Tedavi seminerleri ve telekonferans derslerinden önce:
 - a. Tüm katılımcılar için dua edin (etkinlikten birkaç hafta önce başlayın).
 - b. Allah'tan herkese aydınlanma ve şifa sağlamasını isteyin.
 - c. İstilacı manevi etkilerden korunma isteyin.
 - d. Etkinlik için bilgelik, sevgi ve rehberlik isteyin.
 - e. Tüm elemanlar için dua edin.
3. Tedavi seminerleri ve telekonferans derslerinden sonra:
 - a. Tüm katılımcılar için dua edin.
 - b. Allah'tan manevi kalıntıları temizlemesini isteyerek nefsi-nizi tezkiye edin.

- c. Gerektiği gibi üzülün.
 - d. Sağlıklı temas, masaj veya kendinize bakmak için ihtiyacınız gerekli olan her şeyi alın.
 - e. Ara verin, dinlenin ve kalbinizi, zihninizi, bedeninizi ve ruhunuzu yenileyin.
 - f. İnsanlardan sorumlu değilsiniz, onlara karşı sorumlusunuz:
Samimi ve özgün olmak için elinizden geleni yapın ancak onların yapacaklarını siz yapmayın.
4. *Compassion Fatigue - Managing Yourself*, Eric Scalise, Virginia Board of Counseling Newslink, Kış-Bahar 2003, Cilt. 4, Sayı 1, s. 3-4.

“Şefkate yönelik istikrarlı bir yönelim, sağlık hizmeti sağlayıcılarının fiziksel, zihinsel ve duygusal kaynaklarına yük olabilir ve bu da genellikle yaşam tarzında çeşitli stres tepkilerine yol açabilir.”

“Bunun örnekleri şunları içerir:

1. Strese sebep olan insanlarla veya durumlarla meşgul olmak.
2. Uyuşturucu, alkol, pornografi vb. gibi kaçma davranışlarında fazla hoşgörülü olmak.
3. Kişisel ilişkilerde samimiyetten kaçınmak ve gerçeklik yerine fantezi aramak.
4. Bir hayatta kalma aracı olarak her şeyi ve herkesi kontrol etmeye çalışmak.
5. Başka şeyleri ve/veya başkalarını suçlayarak bireyin kendi eylemlerini haklı çıkarması.
6. Etik ve mesleki sınırlardan ödün vermek.”

“Yüksek oranda stres düzeyleri genellikle iki temel hormonun kan dolaşımına salınmasıyla sonuçlanır, adrenalin ve kortizol. Bunların her ikisi de zamanla zararlı etkiler üretme potansiyeline sahiptir. Bunlar arasında kandaki kolesterolün üretiminde bir artış; kılcal damarların ve kalbe giden ve kalpten gelen diğer kan damarlarının daralması; vücudun aşırı kolesterolü sisteminden atma yeteneğinde bir azalma; ve atardamar duvarlarında plak birikiminde bir artış bulunur. Uyku kaybı gibi, stres ve şefkat yorgunluğunun etkileri de birikir. Er ya da geç, kişinin bedeni bir

karşılık talep edecek ve eğer kişi buna uyamazsa, tüm sistemlerini oldukça hızlı bir şekilde durdurmaya başlayacaktır.”

“Psikolojik danışmanlar için iki ana stres kategorisi vardır. Biri mesleğin ‘getirdiği’ stres, diğeri ise mesleğe ‘getirilen’ streştir. İkinci stres kategorisini başarıyla yöneten psikolojik danışmanlar genellikle birinci kategoriyi daha etkili bir şekilde ele alacaklardır. Danışanlarla yapılan sağlam tedavi planlamasında olduğu gibi, kişinin kendi stres önleyici yönetimi planını geliştirmesi, dayanıklılığın sağlanmasına yardımcı olmak için gerekli olabilir. Bazı hususlar şunlardır:

1. Karşı aktarım tepkilerini ve ikincil travmatik stres belirtilerini tanıyarak uygun olduğunda süreci kişiler ötesi hale getirmek.
2. 15 dakikalık dinlenme sanatını öğrenmek ve her gün sessiz ve hareketsiz olmaya zaman ayırmak.
3. Öz bakım, rahatlama, oyun, egzersiz ve dinlenme için her hafta en az 2-4 saatlik bir süre ayırmak.
4. Acil durumun zorluğundan kaçınmak için günlük olayların önceliğini belirlemek ve görevleri öncelik sırasına koymak.
5. Kişisel düzeyde ve danışanlarla muhtemel terapötik sonuçlar açısından gerçekçi beklentilere sahip olmak.
6. Kolay ve hızlı bir şekilde ilgilenilebilecek şeyleri çözmek ve mevcut kaynakların çoğunu bu yönde odaklamak.
7. Saati, takvimi ve randevu defterini gerektiğinde ve suçlu hissetmeden ‘hayır’ diyerek yönetmeyi öğrenmek.
8. Uygun olduğu zamanda, uygun olduğu yerde ve uygun bir şekilde başkalarına görev vermek.
9. Yenilenme, düşünme ve yeniden odaklanmaya zaman ayırmak için yılda en az bir kez kişisel bir inziva planlamak.
10. Hayatınızda bireysel destek sisteminizin bir parçası ve objektif geri bildirim sunma yetkisi olan hesap verebileceğiniz bir partner olarak iki veya üç kilit kişi bulmak.”

Scalise, makalesinde şu kitabı kaynak göstermektedir: *Compassion Fatigue: Coping with Secondary Traumatic Stress Di-*

sorder in Those Who Treat the Traumatized. Charles Figley, Brunner/Mazel, New York, 1995.

[Aşağıdaki eklemeler Richard Cohen tarafından yapılmıştır]

11. Allah ile ilişki. Allah ile manevi bağ kurmak, Kur'an okuyarak vakit geçirmek, ibadet etmek, duygu paylaşımı.
12. Eş, arkadaş, akıl hocaları ile ilişkiler. Sevgi deponuzu doldurmak, ihtiyaçlarınızı düzenli olarak karşılamak.

Erkekliğe/Kadınliğa Doğru Devamlı Gelişim



1. Başka bir terapist/koç/psikolojik danışmanla seans değişimi yapın. Birbirinize özen gösterin. Birbirinizle ilgilenerek derinlemesine paylaşım yapacağınız iyi arkadaşlar bulun.
2. Personelin Erkekliğe Yolculuğu (JIM), Erkeklikte Macera (AIM), Yeni Savaşçı Hafta Sonu Programları, Women Within Weekends Programı.
3. Devamlı eğitim için farklı eğitimlere ve konferanslara katılın.
4. Devamlı iyileşme ve gelişme için üzerinize düşeni yapın; kendi iyileşme yolculuğunuza devam etmek istemiyorsanız, başkalarına yardım etmeyi bırakmanın zamanı gelmiştir.
5. Birlikte çalıştığımız kişiler için rol model olmalıyız:
 - a. Uygun öz bakım.
 - b. Gölgelerinizle/bilinçdışınızla yüzleşin, acınızla ilgilenin ve sorunlarınızı çözün.
 - c. Diğerleriyle sağlıklı ilişkiler kurun.
6. Dengeli bir beslenme ve dengeli bir yaşam sürdürün:
 - a. Egzersiz yapın.
 - b. Sağlıklı yiyecekler yiyin.
 - c. Eğlenin.
 - d. Tutkularınızın tadını çıkarın (içinizdeki çocuğa danışın).
 - e. Sevecen, başarılı ilişkiler kurun.
7. Sık sık sınanacaksınız. Bu bir sevgi işidir ve birçok güç (fiziksel ve manevi) bu işi yapmanızı istemez. Sağlıklı bir manevi hayat sürdürün ve Allah tarafından sevildiğinizi hissedin. O zaman kendinizi tam olarak verirsiniz.

Dünyada EÇ'nin Politik Boyutları



- Çözumsuz Kalan Tarihsel Ayrımcılık
- 60'lı Yıllardaki Yurttaşlık Hakları Hareketi
- 70'li Yıllarda Bilimsel Camianın Ele Geçirilmesi
- *After the Ball* (Kürenin Ardından)
- Büyük Eşcinsel Hakları Örgütleri
- Din: Ayırt Edici Sınır
- Eşcinsel Aktivizmin Ruh Sağlığı Mesleği Üzerindeki Etkisi
- Çözüm: Ne Yapabilirsiniz?

Çözumsuz Kalan Tarihsel Ayrımcılık

- Dinlerin başarısızlığı
- Hükümetin başarısızlığı
- Eğitim sisteminin başarısızlığı
- Bilim camiasının başarısızlığı
- Ailelerin başarısızlığı

60'lı Yıllardaki Yurttaşlık Hakları Hareketi

- Ayrımcılıktan bıkip usanılması
- New York'taki Stonewall Ayaklanmaları
- Organize ve birleştirilmiş çabalar
- Ulusal Gey ve Lezbiyen Görev Komitesi
- Diğer kuruluşların ortaya çıkması

70'li Yıllarda Bilimsel Camiinin Ele Geçirilmesi

- Amerikan Psikiyatri Derneği'nin (APA), eşcinselliği Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı'nda (DSM) ve dünyanın diğer bölgelerinde ve nihayetinde Uluslararası Hastalık Sınıflandırması'nda (ICD) ortadan kaldırma kararı.
- "Doktorlar Eşcinselliğin Normal Olduğunu İlan Etti!"
- APA'dan başlayıp tüm tıbbi kuruluşlara yayıldı.

Kürenin Ardından: Eşcinsel Manifesto (After the Ball)

- Eşcinselliğin "doğuştan gelen, değişmez" olduğu mitini dünyaya aşılama için yürütülen stratejik bir kampanya. "**Eşcinsel Doğdu ve Değişmez**".
- Tartışmayı **din ve psikoloji** alanından **insan haklarına ve sosyal adaletsizliğe** taşıdı.
- Hollywood sürüye uydu.
- Medya ve eğitim sistemi bunları takip etti.

[Daha fazla ayrıntı için lütfen *Straight Talk About Homosexuality: The Other Side of Tolerance*, Richard Cohen, MA, PATH Press, 2016 kitabını okuyun.]

Kürenin Ardından: Amerika 90'lı Yıllarda Eşcinsellere Olan Korkusunu ve Nefretini Nasıl Yenecek? (After the Ball: How America Will Conquer Its Fear and Hatred of Gays in the 90's)



(Kaynak: Marshall Kirk ve Hunter Madsen, Plume Books,
New York, 1989)
Yayınevinin izniyle kullanılmıştır.

Marshall Kirk (nöropsikiyatri araştırmacısı, mantıkçı, şair, 1980 Harvard mezunu), Hunter Madsen (kamuyu ikna taktikleri ve sosyal pazarlama uzmanı, Madison Avenue'de ticari reklamlar tasarladı, siyaset bilimi doktorası, 1985 Harvard mezunu)

After the Ball (Kürenin Ardından) kitabının bu taslağı Richard Cohen tarafından oluşturulmuştur.

Bu kitapta yer alan temel kavramları yorumlamaktadır.

Kılavuz:

() = sayfa numaraları

E = eşcinsel veya eşcinsellik

Altı çizili veya **kalın** olanlar benim vurgularım

EÇ = Eşcinsel Çekimler

1. Bu, psikolojinin ve reklamcılığın köklü ilkelerine kesin olarak dayanan bariz bir propaganda kampanyasıdır. (xxviii)

2. Eşcinsellikle ilgili kamuoyunun düşmanca yaklaşımını hedef alın. (xxviii)

3. Önyargılar ve zararlı eylemler listesi, değişimin özel gündemidir. (4)

4. Eşcinsel nefretinin nedenleri ve semptomları arasında ayırım yapın. Gündem ve stratejiler için gereklidir. (4)

5. Heteroseksüeller eşcinseller hakkında ne düşünüyorlar?

- a. Eşcinsellik hakkında çok az şey bilirler ve daha az şey bilmeyi tercih ederler. (5)
- b. Bilgiyi mitlerden, söylentilerden, şakalardan, hikayelerden alırlar. (6)
- c. Eşcinsellerin olduğu durumlardan kaçınırlar. (6)
- d. Konuyu kamuoyunda tartışmaya isteksizdirler. (7)
- e. Eşcinsellikle ilgili bilgisizliği kasıtlı olarak sürdürürler. (7)
- f. Eşcinsellerin yaşamına yapılan ciddi müdahaleyi anlamakla ilgilenmezler. (8)
- g. Kitle kültüründe E'yi göz ardı ederler. E'ye olan tutumun tole-re edilip kalıcı olarak kabul edilmesi için bir *sorundan sağlık durumuna* değiştirilmesi. (9 -10)
- h. Kahraman E yoktur. (11)

- i. Amerika'da %10 efsanesini yayan fazla E yoktur. Bir sınır koymamız ve propagandaya yönelik amaçlar için belirli bir yüzde belirlememiz gerekirse, onlarca yıl önce Kinsey tarafından önerilen sağlam muhafazakâr orana bağlı kalabiliriz; erkekler ve kadınlar bir aradayken, nüfusun en az %10'u eşcinsel eğilimlerini öylesine yaygın bir şekilde göstermiştir ki bu oran makul bir şekilde "eşcinsel" olarak adlandırılabilir. Bu, 50 milyon ebeveyn ek olarak, kardeşler, akrabalar vb. ile 25 milyon kişinin E olduğu anlamına gelir. (14 -16)
- j. E'nin istatistiksel olarak anormal olduğu ve dolayısıyla ahlaksız olduğu suçlamasıyla mücadele etmek söz konusu olduğunda, sayıların gücü vardır. (17)
- k. E'yi tanımak kolaydır, stereotip imajlar, kadınsı erkekler, erkeksi kadınlar (gey ve lezbiyenler). (18)
- l. E olmanın belirtileri: Olağandışı zekâyâ sahiptir, belirli bir şekilde konuşur, belirli bir şekilde giyinir, belirli şekillerde hareket eder, belirlenmiş erkek cesareti testlerinde başarısız olur, sanatsaldır (21)
- m. Neden E olurlar? Doğuştan gelen, değişmez olan teori desteklenir. (26-27)
- n. E'ye dair teorilerin arkasında nefret ve korku (kötü kalp) vardır. Kötü niyetli ve kasıtlı bir cehalet. (28)
 1. Buna günahkarlık neden olur; doğa yasalarına aykırıdır, gönüllü ve kasıtlıdır, doğal değildir, toplumsal bir çelişkidir.
 2. Ruhsal bozukluktan kaynaklanır: kişinin cinsel kimlik karmaşası olması, karşı cinsten korkması, mastürbasyonun sonucu, patolojik kültürel normlara karşı, Richard von Krafft-Ebing'in, 1886 yılındaki "Psychopathia Sexualis" adlı bilimsel eserindeki eşcinsellerin vaka geçmişlerine kadar uzanması. 1800'lerin sonlarında Karl Ulrichs, Edward Carpenter ve diğer seksologların E'nin sebebinin cinsiyet karmaşası olduğunu ileri sürmeleri. Ebeveyn etkisi nedeniyle olması. (33-38)
 3. Devşirmeden kaynaklanır: yaşlı E'ler, vampirler veya kurt adamlar gibi masum genç heteroseksüelleri devşirir. Din

adamı olan Jerry Falwell şöyle demiştir: “E’ler üremez, devşirir.” Cinsel olarak ayartılmışlardır, ruhsal olarak denge-sizlerdir, çocuklarımız onlara emanet edilmez, orantısız bir şekilde çocuk tacizine karışır, E ve oğlancılık birbirinin yerine kullanılabilir. (42) Ebeveynler dikkat edin, eğer devşirme doğruysa, çocuklarınız E olabilir. Çocuklarınızı bu utanç verici bulaşıcı hastalıktan koruyun, E’den kaçın- nın. (44)

- Doğru olsalar bile, E’nin nedenlerine ilişkin teorileri çürütür- ler. Amaç, bu tür teorileri çürütmektir, böylece heteroseksü- eller E’yi cinsel açıdan sapkın olmakla suçlayamazlar. (45)
- p. E’ler sapık ve iğrenç cinsellik bağımlıdır. (48)
- q. E’ler toplumun verimsiz ve güvenilmez üyeleridir. İntihara meyilli, hasta, mutsuzlardır. (52)

6. Eşcinsellik, ya (a) kalıcı bir sağlık durumu ya da (b) düzel- tilebilecek geçici bir sorun olarak tasvir edilir. Sorun ve sağlık durumu arasındaki bu ayrım, heteroseksüellerin eşcinsellik hakkındaki düşünceleri açısından çok önemlidir. Bir sorunun çözümü vardır. Bir sağlık durumunun düzeltilmesi gerekmez. Bu, sadece yaşamın uyum sağlanması gereken bir yönüdür. Kalıcı bir hoşgörü gerektirir ve bunu psikolojik, pratik ve ah- laki açıdan kabullenmeniz gerekir. Bu nedenle, kamuoyunun bu konudaki fikrini bir sorundan sağlık durumuna değiştir- meliyiz. (10-11)

7. Heteroseksüeller E’ye nasıl davranır?: (64)

- a. E’lerin davranışını engelleyen eylemler.
- b. E’lerin temel medeni haklarını reddeden eylemler (TV, radyo, gazete yayınlarında konuşmalarına izin verilmez). (77)
- c. Halkın E’yi onaylamamasına neden olan eylemler: “Organ- ların pelteleşe ve cehennemde çürüsen bile, kendini umut- suz hissetme arkadaşım. Bu asla bitmeyecek. Mutlu ölümler seni aptal ibne.” (1987’de Chicago Üniversitesi’ndeki bir nefret

grubu olan Iron Fist tarafından E'lere gönderilen Noel kartlarındaki bir ölüm tehdidi.) (98)

8. Eğitim sürecimizin sonucu: Değişim gündemi (107-109)

1. E'ler, heteroseksüellerin ilgisini çok hak etmez veya onları haklı bulmaz.

Tercih edilen inanç: E'ler Amerikan toplumunun değerli bir parçasıdır; onların yapısına, kültürlerine, haberlerine ve kahramanlarına aşina olmalıyız.

2. E'lerin sayısı azdır; Hiç E tanımıyorum.

Tercih edilen inanç: E toplumumuzun büyük bir azınlığını oluşturmaktadır ve bazı arkadaşlarım/aile üyelerim E'dir.

3. E'lerin tespiti kolaydır.

Tercih edilen inanç: Değillerdir; onların çoğu herkes gibi görünür.

4. E'ler, günah, delilik, ifsat yüzünden E olur.

Tercih edilen inanç: Cinsel duyguları gerçekten kimse seçmez; heteroseksüellik diğer insanlar için nasıl sağlıklı ve doğalsa, E de bazı insanlar için öyledir.

5. E'ler sapık birer cinsellik bağımlılarıdır.

Tercih edilen inanç: Günümüzde çoğu E ve heteroseksüelin cinsel ve aşk yaşamları hem benzer hem de gelenekseldir.

6. E'ler toplumun verimsiz, güvenilmez üyeleridir.

Tercih edilen inanç: E'ler, çalışkan ve vatansever Amerikalılardır.

7. E'ler, intihara meyilli ve mutsuzlardır.

Tercih edilen inanç: E'lere adil davranırsak onlar da herkes kadar mutlu olur.

8. E eylemleri ve halka açık alanlarda yakın temas, ülkenin kabaca yarısında yasaklanmıştır.

Tercih edilen inanç: Rıza gösteren yetişkinler arasındaki tüm cinsel eylemler suç olmaktan çıkarılmalıdır; yasaların içeriği

ve uygulanmasında heteroseksüeller ve E'ler arasında ayrımcılığa izin verilmez.

9. E'lerin ifade ve toplanma özgürlükleri, halkın hoşgörüsüzlüğüyle engellenir.

Tercih edilen inanç: E'lere, şu anda heteroseksüellerin sahip olduğu şekilde, gerekirse özel yasalarla, aynı konuşma (kitle iletişim araçlarına erişim dahil) ve toplanma fırsatı sağlanır.

10. E'lerin çalışma, barınma ve kamusal konaklama hakları halkın hoşgörüsüzlüğüyle sınırlıdır.

Tercih edilen inanç: E'lere, gerektiğinde pozitif ayrımcılıkla, bu konularda fırsat eşitliği sağlanmaktadır.

11. E çiftler yasal olarak evlenemez, mülkiyet haklarından yararlanamaz; doğal veya evlat edinilen çocuklara ebeveynlik hakları güvence altına alınamaz.

Tercih edilen inanç: E'ler evlilik ve ebeveynliğe dair tüm standart haklara sahiptir.

12. E'lerle genellikle alay edilir, E'ler taciz edilirler ve E'lere merhametsiz davranılır.

Tercih edilen inanç: Halk artık toplumsal olarak yanlış, itibarsız ve açık ırkçılık veya anti Semitizm kadar iğrenç hale gelen bu davranışı onaylamamaktadır.

9. Önyargıyı anlama: (112)

- Önyargı mantıklı değildir. Gerçekler ve mantık aracılığıyla aşılamaz.
- Önyargı, derin, otomatik, mantık öncesi, zihne hitap eden herhangi bir şey tarafından reddedilemeyen duygusal koşullanmanın bir ürünüdür. Böylece eşcinsel-nefret tartışmaya açık hale gelir.
- Sorunu çözmek için, önce onu baştan sona anlamalısınız.

10. Önyargının üstesinden gelmek için işe yaramayacak taktikler:

- a. Bunun var olmadığını tartışamazsınız.
- b. Bu “kötü” değildir, bu yüzden düşmanlarımızı sert bir şekilde cezalandırmak işe yaramayacaktır.
- c. Bu, bir hastalık değildir, bu yüzden terapiyle tedavi edilemez.
- d. Bu, hasta ya da kötü insanlar tarafından kurulan bir komplö değildir.
- e. Bilinçlendirme işe yaramaz.
- f. E’lerin aşırı görüldüğü geçit törenleri işe yaramaz.
- g. Başkalarını sevmeyi ve onlara saygı duymayı öğrenmek işe yaramaz.
- h. Barikatlara saldırmak ya da grev yapmak işe yaramaz.
- i. Toplum içinde cinsel ilişkiye girmek işe yaramaz. (113-114)

11. Önyargı nasıl işler?:

- a. Duygunun merkezi, beynin merkezinde bulunan altı veya sekiz organdan oluşan limbik sistemdedir. (115)
- b. Üç çeşit belirli ve saf duygu vardır: (1) *septal bölge saf zevke*, (2) *locus ceruleus korkuya*, (3) *amigdala öfkeye neden olur*.
- c. Duygular, bir memeli canlıyı hayatta kalmak ve üremek için doğru şeyi, doğru zamanda yapmaya motive eden içsel dürtü durumları olarak hizmet ederler. Uygun zamanda ortaya çıkan uygun duygular, uygun davranışı motive eder. (115)
- d. Duygular iki ana kategoriye ayrılır: (1) *trofik duygular*: keyifli, iyi hissettirir, bir hayvanı onu tetikleyen şeye yaklaşmaya teşvik eder; orta beynin septal bölgeyi aktive eden ve iyi hissettiren zevk devreleri olan dopamini içeren sinir lifleri tarafından yönlendirilir ve (2) *trofik olmayan duygular*: kötü hissettirir ve bir hayvanı onu tetikleyen şeyden kaçınmak için teşvik eder; orta beynin ağrı devreleri olan norepinefrini içeren sinir lifleri tarafından yönlendirilir, iki kategorisi vardır (farklı beyin organlarda bulunur) ve iki ayrı davranış işlevini motive eder (her ikisi de kötü hissettirir):

1. Anksiyete/korku: *locus coeruleusta* aktive edilir ve kaçma tepkisine neden olur. Tehlikeli durumlardan kaynaklanır (basiret cesarettten iyidir).
 2. Öfke/hiddet/nefret: *amigdalada* aktive edilir ve savaşma tepkisini tetikler, düşmanı öldürmeye teşebbüs eder. Tehlikeli veya daha zayıf durumlardan ziyade diğer canlılar tarafından tahrik edilir ve kaçmadan ziyade saldırganlıkla daha uygun bir şekilde baş edilir. (116)
- e. *Hayatta kalma ve üreme için önyargının evrimsel işlevi. Soydaş seçimi: "En güçlü olanın hayatta kalması."* Bu, güçlü ve akıllı hayvanların hayatta kalıp çoğaldığı, güç ve zeka genlerini yavrularına aktardığı, böylece zaman içinde türlerini bir bütün olarak daha güçlü ve daha akıllı hale getirdiği anlamına gelir. Böylece bu güç ve zeka en güçlü, en zeki kabileler ve toplumların bir parçası olur. Tüm babun kabileleri birbirlerine düşmandır ve temas halinde acımasızca savaşır; en iyi olan kabile kazanır, daha fazla toprak ve yiyecek kazanır ve böylece daha fazla sayıda çoğalır. Bu süreç başarılı genleri bir araya getirir. (118)
- f. Soydaş seçiminin işe yaraması için, her babun, kendi kabile üyeleri ile diğer kabile üyeleri arasında bakarak veya belki de koklayarak ayırım yapma ve gelişigüzel özellikler -refleks tepkileri- temelinde düşünmeden ani yargılarda bulunma yeteneği ile donatılmıştır. Önyargıların işte burada ortaya çıktığını görüyoruz!
- g. Bir bakışta yabancınn farkına varan babunun, aceleci davranmak üzere hemen tepki vermelidir. Bu otomatik yanıtın iki aşaması vardır: (1) hoş olmayan duygu; trofik olmayan korku ve/veya öfke ve bunun motive ettiği (2) savaş ya da kaçmanın gerçekleşeceği bir davranış: "yabancıyı gör, yabancıdan kork; yabancıdan nefret et, yabancıyı öldür." (119)
- h. İnsanlar önyargı deneyimlediklerinde babunlara benzer hissederler: yabancıardan kaçındıklarında veya onları yok ettiklerinde korku ve öfke duygusunu ödüllendirmek ve eşit derecede ödüllendirici bir gurur ve kendini beğenmişlik duygusu

ve kendi kabilelerinden gelen (ebeveynleri, aileleri, komşuları, “toplulukları”, sınıfları, ulusları, ırkları) saygı ve onay. (119)

12. Erkeklerde eşcinsel nefreti nasıl ortaya çıkar?:

- a. İnsanlara karşı önyargı: diğer primatlardan daha fazla entelektüel yeteneğe sahip olan insanda eşcinsel nefretin ortaya çıkma şekli. Son derece gelişmiş iki yetenek: (1) kişinin doğduğu içgüdüsel kalıplarla sınırlı kalmak yerine davranış kalıplarını öğrenme ve (2) zihinsel kalıplar veya kavramlar (beyindeki şeylerin küçük modelleri gibi) oluşturma. (120)
- b. Böylece, öğrenilenler unutulabilir. Beyinde kurulan bağlantılar kopabilir ve eskinin etkilerini ortadan kaldıracak ve onu hükümsüz kılacak yeni bağlantılar öğrenilebilir. E gibi, daha önce nefret edilen azınlık gruplarını sevmeyip onlara karşı tarafsız hissedip tarafsız bir tepki vermek isteyen nispeten uysal bir insanı eğitmek oldukça kolaydır.
- c. Çocuklarda önyargı mekanizması nasıl gelişir: (1) nefret etmeyi öğrenir, (2) E'ye karşı öfke/korkuyu öğrenir, (3) E'ye karşı duygusal tepkileri şu şekilde öğrenir:
 1. *Bağıntısal koşullanma*: iki şey arasındaki bağlantıdan birinin diğerini çağrıştırmaması (eşcinseller ve nefret).
 2. *Doğrudan duygusal modelleme*: nefret etmeyi/sevmeyi/korkmayı ebeveynlerimizin/başkalarının yaptığı gibi öğrenme. Muhakeme yoluyla değil, örnek alarak başkalarından nefret etmeyi veya korkmayı öğreniriz. (122)
- d. Duygular, sürülerde yaşayan sosyal memelilerin kendi veya diğer türlerden düşmanlarla karşı karşıya geldiklerinde, savaş veya kaçma dahil olmak üzere biyolojik olarak gerekli davranışları motive eder. Bir çocuk, koşullu bir duygusal tepki olarak, ebeveynlerinin nefret ettiği şeylerden nefret etmeyi öğrenmiştir. (124)
- e. Kinsey, her üç erkekten birinin eşcinsel eğilimlere sahip olduğunu söylemiştir (bu, Kinsey'in bulgularının çarpıtılmasıdır), bu nedenle birçoğu E duyguları deneyimleyecektir. (125)

Kendi için inkar ettiği şeyden dolayı başkalarından nefret etmeyi öğrenecektir:

1. Birinci Kalıp: Hiddet; bastırma ve tepki oluşumu. Kendi EÇ'si dehşete düşürür ve onu hemen bastırır. Bilinçdışında, kendinde tolere edemeyeceği şeyleri (örneğin, Roy Cohn, Joe McCarthy) başkalarında aramak ve yok etmek için (şiddet, cinayet, incitici davranışlar yoluyla) bir ihtiyaç vardır.
 2. İkinci Kalıp: Terör. Heteroseksüel görünmeye çalışır (eylemler ve görünümünde). Hayatı boyunca kendinden nefret eder, E'den kaçınır.
 3. Üçüncü Kalıp: Zavallı fazlalık. Abartılı kadınsı davranışlar, şok taktikleri vb. ile aşırıya geçer (126-127)
- f. Resim-etiket çifti: Zihinde görüntüleri ve etiketleri birlikte gruplandırma (örneğin, eşcinsellik ve belirli davranışları birlikte gruplandırma). (129)

13. Eşcinsel nefreti yetişkinlerde nasıl gerçekleşir?: (130)

Birinci Adım: Bağnaz bir kişi, bir resim/etiket çiftinin olduğu bir durumu görür veya duyar veya düşünür.

İkinci Adım: Bu durumu görmesi veya düşünmesi, limbik sisteminden, koşullu bir tepkiyi veya trofik olmayan duyguyu (yani korku ve/veya nefreti) çağırıştırır. Duygu yeterince yoğunsa...

Üçüncü Adım: Kaçar (durumu görmezden gelmeye çalışarak veya sokağı geçerek) ya da saldırır (sözlü veya fiziksel olarak); bunlar korku ve/veya nefreti dışarı atar ve böylece...

Dördüncü Adım: Davranışı ödüllendirir.

Beşinci Adım: İkinci adımdakiler olur ve eğer varsa, üçüncü adım beynin geri kalan tarafıyla (belki de otomatik olarak ve bilinçsizce) "anne ve baba gibi olmak" olarak yorumlanır (yani "sevgimi ve saygımı aldığım kişiler"). Bu düşünce şunu çağırıştırır...

Altıncı Adım: Koşullu bir trofik duygu yanıtı; öznel açıdan "sevilmek" olarak hissedilir ve "gurur ve dayanışma" olarak etiketlenir." Bu da bir kez daha...

Yedinci Adım: Tüm seriyi ödüllendirir.

Sekizinci Adım: Rasyonalizasyon: Rasyonalizasyon nefretten sonra öğrenilir, bu nedenle kimseyi muhakeme yoluyla önyargılı olmaktan vazgeçiremezsiniz!!! (131)

Rasyonalizasyon, yukarıdaki seride sonuncudur, bu nedenle rasyonalizasyon bağınazlığı değiştirmek için işe yaramaz. Bu nedenle, rasyonalizasyon, eşcinsel nefretine karşı savaşta verimli değildir/ fikirleri değiştirmek için yapılan propaganda kampanyalarında yararlı değildir. (131)

14. İşe yaramayan üç taktik:

1. Bilinçlendirme

- a. İnsanları eşcinsellere yönelik nefretlerinden vazgeçirmeye çalışmak işe yaramaz. Önyargı bir inanç değildir; bir duygudur. Argümanlar duyguları değiştiremez, sadece inançları değiştirir. Bu, eşcinsellere yönelik nefretin tedavisinde kullanışlı değildir. Gerçekler üzerine argüman sunmak zaman kaybıdır. (136)
- b. Eylemler/davranışlar, korku/nefreti aşmamıza/üstesinden gelmemize yardımcı olur. Korkulan şeyi zaman içinde küçük artışlarla deneyimleyin; sonra korku yavaşça yok olur. Muhakeme etmek ikna etmez. Duygulara başvurmak işe yarar. (137)
- c. İnsanların yüzde doksanı düşük zekaya sahiptir. Yüzde onu oldukça yüksek zekaya sahiptir. Bu yüzde doksanlık kesim asla inançlar veya argümanlar yoluyla değişmez, yalnızca duygular aracılığıyla değişebilir. Yüksek zekaya sahip kişiler, kendilerinin dışına çıkabilir ve duygularını, duygularının nedenlerini analiz edebilir ve onları değiştirebilir. Bazen %10'luk kesime yönelik argümanlar %90'luk kesime de yarayabilir. (138)
- d. Argümanlar olumsuz tepki yaratır ve onların önyargılarını güçlendirir (tehdit altında hissedilince ortaya çıkan olumsuz duygu). (139)

- e. Dini, dinin geçerliliğini veya diğer yetkili ahlaki yargı kaynaklarını yalanlanamaz. (139)
2. Barikatlara saldırmak
- a. Kavga işe yaramayacaktır/yaramaz. (140)
- b. Yumruklarla sorun çözmek sakıncalıdır.
- c. Şiddet eylemleri önyargıyı pekiştirir. (141)
3. Toplumsal cinsiyet kimliklerini reddetme
- a. Yaygın kültürün dışında bırakılarak değersiz ve kötü hissettirildik.
- b. Farklılıkları ortaya koyarak resim/etiket eşleştirmesi ile önyargıyı güçlendirir, düşmanlık ve kaygı yaratır. (144-145)
15. “Önce mümkün olduğunca benzer davranarak ayağınızı kapıdan içeri sokarsınız; ancak bundan sonra -küçük farklılığınız nihayet kabul edildiğinde- diğer özelliklerinizi teker teker sürüklemeye başlayabilirsiniz. Küçük bir adımla başlarsınız. Meşhur tabirle, ‘Taviz tavizi doğurur’” (146)

16. Önyargı lokomotifini nasıl durdurulur, raydan çıkarılır ve/veya tersine hareket ettirilir?:

1. Duyarsızlaştırma

- a. Önyargı = Uyarı Sinyali. Kabiledeki memelileri potansiyel bir yabancı memelinin yakınlarında olduğu ve savaşmaları veya kaçmaları gerektiği konusunda uyarır. İki şey olabilir: (1) Güçlü veya zayıf uyarıcı: Onunla savaş ya da ondan kaç veya (2) düşük dereceli uyarıcı: Ona karşı harekete geçme, alakasızmış gibi davran, ona alış. (148)
- b. Eğer E’ler kendilerini farklı ve tehditkar olarak gösterirlerse, o zaman heteroseksüeller alarmı geçer ve onlarla savaşır.
- c. Heteroseksüelleri duyarsızlaştırmak için, E’ler onları en az saldırgan şekilde, E ile ilgili bilinçli reklamlara boğarlar. Eğer heteroseksüeller yağmuru sonlandıramazsa, en azından sonunda ıslanmaya alışabilirler. (149)

2. Engelleme

- a. Uyumsuz duyguların önceden var olan sistemin içine eklenmesi. Bir cep saatinin mekanizmasına kum serpmek gibi bozar.
- b. Engelleme, duyarsızlaştırmadan daha aktif ve agresiftir.
- c. Engelleme, bağıntısal koşullanma kurallarını (iki şey tekrar tekrar yan yana getirildiğinde, bireyin bu şeylerden biriyle ilgili duyguları diğerine aktarılır) ve doğrudan duygusal modellemeyi (insanların başkalarının hissettiklerini algıladıkları şeyleri hissetmeye yönelik doğuştan gelen eğilim) kullanır. (150)
- d. Sonuç olarak ortaya çıkan iç karışıklığın iki etkisi vardır: *Hoş olmayan/duygusal uyumsuzluk*, iç çatışmayı çözmek için önceki inançların ve duyguların değişmesiyle sonuçlanma eğiliminde olacaktır. İkincisi, *iç uyumsuzluk*, kendi başına yararlı ve rahatlatıcı olan önyargılı duygunun aşırı ifadesini engelleme eğiliminde olacaktır. (151)
- e. Tüm normal insanlar, sürüden biri gibi düşünmediklerini, hissetmediklerini veya hareket etmediklerini algıladıklarında utanç hissederek. İşin sırrı, bağınaz kişinin eşcinsel nefreti ortaya çıktığında ödülle birlikte çelişkili bir utanç hissetmesini sağlamaktır, böylece ödülü azaltılacak veya bozulacaktır. (151)
- f. Propaganda amaçlı reklamcılık, homofobik ve eşcinsellerden nefret eden bağınaz insanları “dindar olmayan” nezaketsiz boşboğaz ve aşağılık kişiler olarak tasvir edebilir (yalnızca “ibne” değil, “zenci”, “Yahudi [hakaret olarak]” ve diğer utanç verici sıfatları söyleyen insanları). Bu, onlara eleştirilmeyi, nefret edilmeyi ve dışlanmayı gösterebilir. E’lerin korkunç acılar çekmesini eşcinsellerden nefret etmenin doğrudan bir sonucu olarak tasvir edebilir (çoğu bağınazın bile nedeni olmaktan utanacağı acılar). Kısacası, eşcinsellerden nefret etme bağınazlığını, bağınazın sahip olmaktan utanacağı ve toplumsal sonuçlarla hoş olmayan ve korkutucu bulabileceği her türlü nitelikle ilişkilendirebilir. Bu nedenle saldırı, benlik saygısı ve nefret etmedeki zevk üzerinedir. (151-152)

- g. Reklamlarımız bir bağnazın -tıpkı hedef kitlenin üyeleri gibi- eleştirildiğini, nefret edildiğini ve dışlandığını gösterdiğinde, doğrudan duygusal modellemeden de yararlanırız. Unutmayın, bir bağnaz “kendi topluluğundan” onay ve beğeni ister. Kendisi gibi birinin sıradan vatandaşlar tarafından onaylanmadığını ve sevilmediğini gördüğünde, doğrudan duygusal modelleme tam olarak ne hissedeceklerini hissetmesini ve bunu kendisine aktarmasını sağlar. Bu pürüz, utanç ve şüphe uyandırır ve normalde hissedebileceği herhangi bir zevki engeller. Hakiki manada, bir bağnaz böyle bir şeyi her gördüğünde, ebeveynleri ve akranları tarafından kendisine öğretilen önyargı dersinin bir kısmını unuttur. (152)
- h. *Engellemenin etkisi, gerçekleri, mantığı veya kanıtı hesaba katmadan elde edilir.* Tekrarlanan mantık ötesi duygusal koşul-anma yoluyla, bireyin bağnazlığının değeri, saldırının farkında olsun ya da olmasın, tam olarak aynı şekilde azaltılabilir. Gerçekten de, herhangi bir tesadüfi, hatta aldatıcı, yüzeysel argümanla ne kadar çok dikkati dağılırsa, sürecin gerçek doğası hakkında o kadar az bilinçli olacaktır, ki bu da tamamen iyi bir şeydir. (153)
- i. Kısacası, engelleme, daha önce değeri azaltılmamış ve aşırı ahlakçı zevke küçük bir şüphe ve utanç kırıntısı bile eklediği sürece başarılı olur. Başarılı olmak için mesajın kitlesel olarak kamuya açıklanması gerekir. (153)

3. Dönüştürme

- a. Duyarsızlaştırma, E karşıtı duygusal tepkilerin yoğunluğunu, tamamen kayıtsızlığa yakın bir seviyeye indirmeyi amaçlamaktadır. Engelleme girişimleri, eşcinsellerden nefret etmeye bağnaz olmayla ilgili önceden var olan bir utanç duygusu ekleyerek, ödüllendirici “önyargı gururunu” engellemeye veya buna karşı koymaya çalışır. Bu yöntemlerin her ikisi de en önemli -ancak zorunlu olarak çok uzun vadeli- hedefimiz olan dönüşümün başlangıcıdır. (153)
- b. Ortalama bir Amerikalının duygularının, zihninin ve iradesinin, planlı bir psikolojik saldırı yoluyla ve medya aracılığıyla millete pompalanan propaganda biçiminde dönüştürülmesi.

İsteseler de istemeseler de, Amerika'nın nefretini içten bir saygıya dönüştürmek için Amerika'nın bizden nefret etmesini sağlayan süreci kullanarak bize yönelik önyargıyı "yıkmayı" amaçlıyoruz. (153 -154)

- c. Duyarsızlaştırma saatin yavaşlamasını sağlıyorsa ve engelleme mekanizmanın içine kum sıkıştırıyorsa, dönüştürme de saat zembereğini tersine çevirir, böylece akrep ve yelkovan geriye doğru çalışır. (154)
- d. Dönüştürmede, çok olumsuz bir basmakalıp tasvire sahip olan bağınaz, sadece kendi H (heteroseksüel-lik) tasvirine benzemeyen değil, aynı zamanda ya bağınaz ve destekçileri gibi görünmek için özenle seçilmiş ya da diğer tüm düzgün erkeklere ait klişelerine (zaten beğendiği ve hayran olduğu insanlara) benzeyen H'lerin gerçek resim/etiket çiftlerine, dergilerde ve reklam panolarında ve TV'de defalarca maruz kalır (açıkça bu şekilde etiketlenirler). Bu görüntü, zorunlu olarak, "ibnelerin" nasıl görüldüğüne, giyindiğine ve konuştuğuna dair yaygın olarak sahip olunan kalıp yargıların kesinlikle her unsurundan arınacak şekilde dikkatlice uyarlanmalıdır. Çok iyi veya şık giyinmemelidir; çok yakışıklı olmamalıdır; yani bir model gibi veya bakımlı görünmemelidir. Bu görüntü ya bir ikondan ya da normal bir şeyden olmalıdır; iyi bir başlangıç için, Coors birası ve Üç Silahşörler şekerlerinin reklamlarına uzun uzun bakmak yeterlidir. Bundan sonraki reklamlar, gerçekten sevimli, atletik gençleri, nazik büyükanneleri, babacan polisleri ve benzerlerini içerecek şekilde bu sağlam temelden ayrılabilir. (154)
- e. Fakat reklamların yalan olması bir şeyi değiştirmez; bizim açımızdan değiştirmez çünkü biz onları etik olarak iyi bir etki yaratmak, her biri yalan ve çok daha kötü olan olumsuz kalıp yargılara karşı koymak için kullanıyoruz. Bu bağınazlar için öyle değildir çünkü reklamların onlara inansalar da inanmasalar da etkileri olacaktır. (154)
- f. Bir bağınaza, halihazırda olumlu bir klişeye sahip olduğu bir tür insan resmi sunulduğunda, istemsiz bir olumlu ve iyi duygular seli yaşar; bunu deneyimlemeye şartlandırılmıştır. Fakat

burada, iyi bir resmin kötü bir etiketi vardır: H! (Reklamda tercihen şöyle bir şey yazabilir “Beauregard Smith: bira içen, güvenilir, saygıdeğer, %100 Amerikan biri ve bir firavunfare-si kadar H”). Bağnaz kişi iki uyumsuz duygu hissedecektir: resme iyi bir tepki, etikete kötü bir tepki. En kötü ihtimalle, ikisi birbirini iptal edecek ve biz de yukarıda olduğu gibi başarılı bir şekilde engellemiş olacağız. En iyi ihtimalle, bağlantısal koşullanma, ne kadar küçük olursa olsun, resimle ilişkili olumlu duyguyu etiketin kendisine aktaracak, olumsuz tepkinin yerini anında olmasa da, kesinlikle zayıflatacaktır. (155)

- g. Aktarımın neden ters yönde ilerlemediğini merak edebilirsiniz. Nedeni basit: Resimler kelimelerden daha güçlüdür ve duygusal tepkileri daha güçlü bir şekilde uyandırır. Bağnaz kişiye gerçek bir resim sunulur; resmin etiketi zihninde kendi klişe resmini çağırıştırır; ancak zihninde gördükleri, önünde duran şeyi gözleriyle gerçekte gördüğünden daha zayıf olacaktır. Reklamı yapılan görüntü ne kadar dikkatli seçilirse, E olamayan bir insan olma idealini yansıtmak o kadar etkili olacaktır. Dahası, kişi, mantıksal gereklilik nedeniyle, reklamdaki bireydeki olumsuz resmi uyandırmadan önce reklamdaki olumlu resmi görecektir ve ilk izlenimler saniyelere karşı bir avantaj sağlamış olur. (155)
- h. Dönüştürmede, klişeleri öğrenmenin doğal sürecini şu etkiyle taklit ederiz: Bağnaz kişinin tüm iyi erkekler hakkındaki iyi duygularını alır ve bunları “eşcinsel” etiketine ekleriz, bu da ya etikete ve önceki klişeye karşı kötü duygularını zayıflatır ya da sonunda bunları başka bir duyguyla değiştirir. (155)
- i. Doğrudan duygusal modellemeyi anlayarak, bunun dönüştürmeye uygulanmasını kolayca tahmin edebilirsiniz: Engellemede hedefe, E'ye karşı önyargısı nedeniyle kendi topluluğu tarafından reddedilen bir bağnaz gösterilirken, dönüştürmede hedefe, kitlesinin aslında E'yi bir sempatiklikle ilişkilendirdiği gösterilir. Bir kez daha, doğası ve eğitimi gereği, neredeyse her zaman dostlarının hissettiklerini hisseden ortalama

* James George Beauregard-Smith, ömür boyu hapis cezasına çarptırılmış Avustralyalı bir tecavüzcü ve katildir. (ç.n.)

bir insanın, yeterince hesaplanmış bir reklama böylesine otomatik bir şekilde yanıt vermemesi çok zordur. Bir bakıma, çoğu reklam, annenin alay ederek sorduğu “Diğer çocuklar köprüden atlayıp kendilerini öldürselerdi, sen de mi öldürürdün?” sorusuna “Evet, kesinlikle!” cevabına dayanmaktadır (155-156)

17. Başarı, medyayı istila etmeye bağlıdır ve bu da para, çalışma ve E camiasının uyumlu bir çaba için birleştirilmesi anlamına gelir. (157)

18. Madison Avenue’den en önemli dayanakları öne sürmeyi öğrenin! E’ler, ana akım medya aracılığıyla heteroseksüellere ulaşmak için geniş çaplı bir kampanya -buna Waging Peace Kampanyası diyoruz- başlatmalıdır. Propagandan bahsediyoruz. (161)

19. Propaganda terimi, kitleleri kamu iletişim medyası aracılığıyla ikna etmeye yönelik herhangi bir kasıtlı girişim için geçerlidir. Bunun işlevi, suç işlemek değil, yaymaktır; yani amaç ve etkilerine bağlı olarak kendileri kötü veya iyi olabilecek yeni fikirler ve duygular yaymak (veya eskilerini güçlendirmek). Eşcinsel yanlısı propagandanın amacı ve etkisi, E’lere yönelik git-tikçe artan bir tolerans ortamını teşvik etmektir. (162)

20. Üç özellik, propagandayı diğer iletişim biçimlerinden ayırır ve tekin olmayan itibarına katkıda bulunur: (1) *duyarsızlaştırma, engelleme ve dönüştürme yoluyla, duygusal manipülasyona dayanır;* (2) *Yalanları kullanır;* ve (3) *Öznel ve tek taraftır.* Hikayenin bize dair olan yanını mümkün olduğunca dokunaklı bir şekilde anlatın. Kalpler ve zihinler arasındaki savaşta, etkili propaganda en iyi adımı atacak kadar bilgi sahibidir. Kendi medya kampanyamızın yapması gereken budur. (162-163)

21. Amerika’da tam kabul için liderler ulusal çalıştaylar yoluyla eğitilmelidir. Ulusal bir “Olumlu İmaj Kampanyası” başlatın. “Eşcinsellik karşıtı ayrımcılığın, savaş gibi, insanların zihninde başladığını ve propaganda yardımıyla orada durdurulması gerektiğinin farkındalığı doğuyor. (163)

22. Kampanyanın temel amacı, heteroseksüel camia tarafından hoşgörü ve kabul görmektir. (165)

23. Medyada, E camiasının hoşgörü ve kabul hedefimize ulaşmak için ahlak kurallarıyla yaşadığını gösterin. (166)

24. Heteroseksüel Amerika'yı duyarsızlaştırmak, engellemek ve dönüştürmek için herkesin önünde "Açılın". Engelleme, bağnazlıkta tutarsız hisler uyandırarak bağnazlığın düzgün işleyişini kesintiye uğratmak anlamına gelir. Aşırı bağnazlar, kışkırtmalarının alkış alacağından daha az emin olurlar ve bir homo tarafından ayıplanmanın hoş olmayan bir sahneye sebep olacağından rahatsız olan "hafif bağnazların" çoğunluğu tarafından daha da önlenirler. Bu dinamikler çalışmaya başladığında, eşcinsel nefretini ortaya koymak aniden keyifsiz ve kaba bir hal alır. Bu nedenle, E'ler açıldıklarında, toplumsal iklimin eşcinsellerden nefret edenleri susturan önyargıyı destekleyen bir iklimden dönüştürülmesine yardımcı olurlar. Açılmak, aslında E'yi bir grup olarak sevmek ve kabul etmek, heteroseksüellerin onlarla özdeşleşmesini sağlamak amacıyla çok önemli olan "dönüştürme" süreci için kritik bir katalizördür. Açılmak, sosyopolitik güçlenmenin, eşcinsel camianın kendi kaderini kontrol etme yeteneğinin temelidir. (167-168)

25. Açılma süreci çok yavaş, bu nedenle ulusal bir medya kampanyasına da ihtiyacımız var. Jane Doe, televizyonda yeterince sevilen E'ler ile tanıştıktan sonra, E'yi bir grup olarak tanıdığını hissetmeye başlayabilir, hatta hiç kimse ona kendisini kişisel olarak tanıtmamış olsa bile. Bağnazlığı engelle. (169)

26. E'nin özenle hazırlanmış, tekrar tekrar görüntülenen kitle iletişimdeki resimleri, olumsuz kalıp yargıları tersine çevirmek için, bir kişinin başka bir kişiye gittikçe artan bir şekilde açılmasından daha fazlasını yapabilir. (169)

27. Medyada gösterilebilecek çok çeşitli uygun şekilde temizlenmiş resimler, sonunda E'lere yönelik kalıp yargılar üzerinde E arkadaşlar olmasından daha olumlu bir etkiye sahip olabilir çünkü aksi takdirde heteroseksüeller, bir veya iki E tanıdıklarının sahip olduğu iyi ve kötü özelliklerin kendine

has harmanından eşcinsellerin ideal olmayan bir izlenimini genelleştirecektir. Eşcinsellerin sadece en olumlu tarafını sergileyin, böylece halkın zihnindeki zaten haksız yere olumsuz olan klişeyi dengeleyin. (170)

28. Medya kampanyası, aslında açılmak için bir katalizör olduğundan Herkes Açılıyor (*Everyone Comes Out*) stratejisiyle uyumlu olarak etkili olacaktır. (170)

29. Eşcinsel özgürleşmenin iki farklı yolu: eğitim (yani propaganda) ve siyaset. (170) Politikacılar, kariyerlerine değer veriyorlarsa sansasyonel konularda kamuoyuna duyarlı olmalıdır. (171) Ancak bu genellikle politikada, özellikle de E meselesinde meydana gelir. Yeats'in dediği gibi, "En iyiler inançtan yoksunlar, en kötüler ise tutkuyla dopdolular." Siyasi başarımız, siyasi girişimlerden önce veya bunlarla eşzamanlı olarak yürütülen medya kampanyasıyla büyük ölçüde ilerleyebilir. (172)

30. Waging Peace Kampanyası:

- a. "Üstün beceriye sahip olanlar, çatışmaya girmeden stratejiyi kullanarak başkalarını birleştirirler." (Sun Tzu, *Savaş Sanatı*)
- b. Üç etkili *propaganda* konusu:
 - (1) Bağnazları duygusal düzeyde duyarsızlaştıran, engellenen ve/veya dönüştüren imajları kullanın. Bu, açık ara en önemli görevdir.
 - (2) Eşcinsellerden nefrete dair inançlara ve eylemlere entelektüel düzeyde (çok da değil) meydan okuyun. Unutmayın, rasyonel bir mesaj, bağnazlığı rasyonelleştiren inançları çevreleyen kafesi yontsa bile, altta yatan duygusal söylemimizi kamufle etmeye hizmet eder.
 - (3) Bu mesajlara ve dolayısıyla eşcinsel sponsorlarına otomatik olarak meşruiyet kazandıracak türde kamu medyasına erişim sağlayın. Ağ TV'si gibi en prestijli medya tarafından kabul edilmek için, mesajların kendilerinin de -en azından başlangıçta- amaçlarında zekice ve yapılarında kurnaz olmaları gerekecektir. (173)
- c. Waging Peace Kampanyası: Heteroseksüellerin ikna edilmesi için 8 Uygulama İlkesi:

İlke 1: Yalnızca kendinizi ifade etmeyin, iletişim kurun!

- a. Kamuoyuna gerçekten erişmek dikkatli iletişim gerektirir. Önemli: Kendinizi dinleyicinin yerine koyun. “Eğer heteroseksüel olsaydım ve heteroseksüellerin çoğunun eşcinsellere karşı duyduğu düşmanlığı hissetseydim, eşcinsel karşıtı duygularımı değiştirmem için ne yapmam gerekirdi?” (174)
- b. En istekli şekilde ne söylemek istediğinize karar vererek başlamayın: Sizden en çok ne duymaları gerektiğini belirleyerek başlayın. (174)
- c. Heteroseksüellerin sizin ve onların aynı dili konuştuğunuza inanmalarına yardımcı olunmalıdır. (174)
- d. Onlar gibi giyinin ve onlar gibi konuşun. (175)

İlke 2: Kurtarılmışları veya lanetlenmişleri aramayın; şüphelilere hitap edin.

- a. İnatçılar (esas) %30-35, kararsız şüpheliler (değişenler) %35-45, arkadaşlar (panseksüel) %25-30. (175)
- b. Dini inançları nedeniyle eşcinselliğe karşı çıkanları (inatçılar) susturun.
- c. Kararsız şüpheliler en umut verici hedeflerimizdir. (176)
- d. Kararsız şüpheliler, E'lere karşı aşağı yukarı pasif olarak olumsuzlardır. (176)
- e. Medya kampanyasını kararsız şüphelilere odaklayın: Onları duyarsızlaştırın/engelleyin/dönüştürün.
- f. İnatçıları susturun (esas).
- g. Arkadaşları harekete geçirin (panseksüeller). (177)

İlke 3: Konuşmaya devam edin.

- a. Heteroseksüellerin eşcinselliği düşmanlık yerine tarafsızlıkla görmelerine yardımcı olun. Başlangıçta, duyarsızlaştırmaktan daha fazlasını amaçlamayın. (177)

- b. “İnsanları eşcinselliğin iyi bir şey olduğuna hemen ikna etmeye çalışmayı unutabilirsiniz. Ancak, eğer bunun başka bir şey olduğunu düşünmelerini sağlayabilirsiniz -omuz silkmekten haricinde başka bir şeyi talep etmezseniz- yasal ve sosyal haklar için verdiğiniz savaş neredeyse kazanılır.” (177)
- c. “Konuşmaya devam etme ilkesinin uygulanması, insanları omuz silkme aşamasına getirebilir. Çeşitli yerlerde çeşitli kişiler tarafından eşcinsel haklarının serbestçe ve sıkça tartışılması, eşcinselliğin yaygın olduğu izlenimini vermektedir. Bu izlenim esastır çünkü bir önceki bölümde belirtildiği gibi, herhangi bir yeni davranışın kabul edilebilirliği nihayetinde bir bireyin bunu kabul eden veya yapan arkadaşlarının oranına bağlıdır.” (177)
- d. “Heteroseksüelleri eşcinselliğin sıradan olduğuna ikna etmenin en hızlı yolu, birçok insanın konuyu tarafsız veya destekleyici bir şekilde ele almasını sağlamaktır.” (178)
- e. “Konu tamamen yorucu hale gelene kadar eşcinsellik hakkında konuşun.” (178)
- f. “Kampanyanın ilk aşamalarında, kamuoyu eşcinsel davranışlara erken maruz kalmaktan dolayı şok olmamalı ve bunu reddetmemelidir. Bunun yerine, yalnızca cinsellik imgeleri küçümsenmeli ve eşcinsel hakları konusu mümkün olduğunca soyut bir sosyal mevzuya indirgenmelidir.” (178)
- g. “Aslında, AIDS salgını -her ne kadar eşcinsel hareketi için bir ders ve nimet olsa da- olayların medeni hakları/ayrımcılık tarafını vurgulamak için kapsamlı bir fırsat sağlar ancak ne yazık ki düşmanlarımızın kuvvetli tepkisine neden olan eşcinsel cinsel alışkanlıklarına dikkat çekmesine de izin verir.” (178)
- h. **Dindar insanları suçlayın:** “Eşcinseller konuşmayı ahlaki konuları bulandırmak, yani dini bağnazlığı ‘hakkı çıkaran’ muhakemeleri zayıflatmak ve psişik ödülleri bir kısmını engellemek için kullanabilir.” “Eski çağlardan kalma ücra yerler gibi olan kurumları, çağa ve psikolojinin son bulgularına kötü bir şekilde ayak uyduramamış olarak tasvir edin.” (179)

- i. “Nerede konuştuğumuz önemlidir.” TV, filmler, dergiler, Batı medeniyetindeki en güçlü imaj yaratıcılarıdır. (179) Marshall McLuhan, şöyle demiştir: “Duyarsızlaştırma söz konusu olduğunda, mecra normalliğin ... mesajıdır”. (179)

İlke 4: Mesajı odakta tutun: Siz bir eşcinselsiniz, balina değil.

- a. Eşcinsel hakları hakkında konuşun, başka bir şey söylemeyin: tek amacınız olsun. (180)
- b. Michael Denny şöyle söylemiştir: “Doğal müttefiklerimiz yok ve bu nedenle hiçbir grubun yardımına güvenemeyiz; sadece taktik müttefiklerimiz var (aynı şeyin bir gün kendilerine de yapılabileceğinden korktukları için bize barbarca şeyler yapılmasını istemeyen insanlar).” (181)
- c. Kitle iletişim araçları aracılığıyla halka ulaşma çabalarınıza odaklanın. Eşcinsel hakları hakkında konuşup durun ve başka bir şey söylemeyin. (182)

İlke 5: Eşcinselleri saldırgan meydan okuyucular olarak değil, mağdurlar olarak tasvir edin.

- a. “Eşcinseller korunmaya muhtaç mağdurlar olarak tasvir edilmelidir, böylece heteroseksüeller koruyucu rolünü benimseme refleksi ile meyilli olacaklardır. Eşcinseller bunun yerine kendilerini küstahça uyumsuz bir yaşam tarzını teşvik eden güçlü ve kibirli bir grup olarak sunarlarsa, büyük olasılıkla direniş ve baskıyı garanti eden bir kamu tehdidi olarak görülmeleri muhtemeldir.” (183)
- b. ÖNEMLİ: “Mağdur tasvirlerinin amacı, heteroseksüellerin kendilerini çok rahatsız hissetmelerini sağlamaktır; yani, normalde eşcinsel karşıtı kavgalarına eşlik edecek ve ödüllendirecek olan kendini beğenmiş şekilde gururu utançla engellemek ve heteroseksüellerin eşcinsellerle özdeşleşmelerine ve mazlum statülerine sempati duymalarına yardımcı olarak dönüştürme sürecine zemin hazırlamaktır.” (183)

- c. “Medya kampanyasında yer alan kişiler, heteroseksüel standartlara göre güvenilir ve takdire şayan olmalı ve görünüşte tamamen sıradan olmalıdır; tek kelimeyle, ulaşmak istediğimiz heteroseksüellerden ayırt edilemez olmalıdırlar.” (183)
- d. “Geleneksel gençler, orta yaşlı kadınlar ve her ırktan yaşlı insanlar ön plana çıkartılmalıdır, eşcinsellerin ebeveynlerinden ve heteroseksüel arkadaşlarından bahsetmiyorum bile. Ayrıca, medya kampanyasının ilk aşamalarında lezbiyenlerin eşcinsel erkeklerden daha belirgin bir şekilde öne çıkarılması gerektiği de iddia edilebilir.” (183-184)
- e. Eşcinsel mağdurlar hakkında iki farklı mesaj:
1. Halkın, eşcinsellerin koşulların kurbanı olduğuna, cinsel yönelimlerini, örneğin boyları, ten renkleri, yetenekleri veya engelleri gibi seçmediklerine ikna olması. “*Toplum içinde eşcinselliğin seçilebileceğini öne sürmek, ‘ahlaki seçim’ ve ‘günah’ etiketli sorun yumağını açmak ve dini inatçılara bizi dövmeleri için bir sopa vermektir. Heteroseksüel olmak bazı insanlar için neyse, eşcinsel olmanın da doğal olduğu öğretilmelidir: kötülük ve baştan çıkmanın bununla hiçbir ilgisi yoktur. Ayrıca, hiçbir seçim söz konusu olmadığından, eşcinsellik heteroseksüellikten daha fazla kınanmayı hak edemez. Aslında, kimin eşcinsel olup kimin heteroseksüel olacağı onda birlik bir olasılık meselesidir. Her heteroseksüel, kendisinin de kolayca eşcinsel olarak doğmuş olabileceğini fark etmelidir.*” (184)
 2. Eşcinseller ÖNYARGI MAĞDURU olarak gösterilmelidir. Heteroseksüeller, eşcinsellere yaşattıkları acıların tam olarak farkında değildir ve bu onlara gösterilmelidir: gaddarca davranılmış eşcinsellerin çarpıcı resimleri, iş ve konut güvensizliğinin dramatize edilmesi, çocuk velayetinin kaybedilmesi, herkese açık olarak aşağılanma vb. (184)
- f. *Heteroseksüellerin eşcinsel koruyucuları olmalarına yardımcı olun.* (185)
- g. Sempati ve hoşgörüyü oynayın. (186)

- h. Gerekirse yürüyüş yapın ancak geçit töreni yapmayın (kamera/gazete için iyi görünün). Sıradan görünün, haklarından mahrum edilmiş *drag queenler*, kaslı lezbiyenler gibi eşcinsel camianın egzotik unsurları gibi görünmeyin. (186)
- i. **Duyarsızlaştırma aşamalı olarak işler veya hiç işlemez.** (186)

İlke 6: Potansiyel koruyuculara haklı bir gerekçe verin.

- a. Kampanya olarak eşcinsel davranışı değil, ayrımcılık karşıtlığını kullanın. (187)
- b. **“Kampanyamız eşcinsel uygulamaları için açık destek talep etmemeli, bunun yerine *ayrımcılık karşıtı* temayı ele almalıdır. Temel özgürlükler, anayasal haklar, yargı süreci ve yasaların eşit ölçüde korunması, tüm insanlığa karşı temel adalet ve anlayış; işte bunlar kampanyamızın akla getirdiği kaygılar olmalıdır.”** (187)

İlke 7: Eşcinsellerin iyi görünmesini sağlayın.

- a. Eşcinsel bir mağduru heteroseksüellere sempatik bir hale getirmek için, onu sıradan biri olarak tasvir etmelisiniz. (187)
- b. Eşcinsel erkekleri ve lezbiyenleri toplumun üstün, gerçek vatandaşları olarak tasvir edin. (188)
- c. Geçmişteki ünlü eşcinsel isimleri kullanın.
- d. Eşcinselliğe destek veren ünlüleri kullanın çünkü insanlar ünlüleri sever, böylece eşcinselleri de severler. (188-189)

İlke 8: Mağdur edenlerin kötü görünmesini sağlayın.

- a. *“Amaç, eşcinsellerden nefret etmeye dair inançları ve eylemleri, sıradan Amerikalıların kendilerini onlardan ayrı tutmak isteyebilecekleri kadar kötü göstermektir.”* (189)
- b. *“Eşcinsellerden nefret etmeyi kötü göstermenin en iyi yolu, eşcinselleri mağdur edenleri kötülemektir. Kamuoyuna, ilgili özellikleri ve tutumları Orta Amerika’yı dehşete düşürüp kız-*

dıran ve bağırıp çağıran eşcinsel düşmanlarının görüntüleri gösterilmelidir.” (189)

- c. TV ve yazılı basında, mağdur edenlerin görüntüleri, propagandacıların “parantez tekniği” olarak adlandırdıkları bir yöntemle eşcinsel kurbanlarınkilerle birleştirilebilir (örneğin, Matthew Shepard’ın cenazesinde Din Adamı Fred Phelps’in, “Tanrı eşcinsellerden nefret eder” demesi. Ardından insanların ondan tiksinişi, bu yüzden ondan ve nefret dolu tutumundan uzaklaşması.)” (189)
- d. “Bir izleyici bu karşılaştırmalı öz değerlendirmeden her geçtiğinde, eşcinsel nefretini bilinçli olarak reddeden ve eşcinsel kurbanlar için sempatiyi doğrulayan bir öz tanımlamayı güçlendirir. Bu, tam olarak istediğimiz şeydir.” (190)

31. Medyayı çığ çığ yeme taktikleri:

- e. Üç ana yol: (1) halkla ilişkiler, (2) haber raporlama ve (3) reklam. (193)
- f. Büyük bir gürültü çıkarın. İnsanlar skandallara, dedikodulara bayılır. Eşcinsel camiası için önemli olan konuları görme umuduyla yayın şirketleri ve haber merkezleri ile ilişkileri geliştirin. (194)
- g. Toplumsal karışıklıklar: (1) Kitlesele bir olay gibi görünmelidir. (2) Davranışlar şiddet içermemelidir. (3) İtaatsiz eylemler son çare olarak gösterilmelidir. (4) Halkın eşcinsel protestocuların tutuklanmayı beklediğini ve kabul ettiğini anlamasına yardımcı olunmalıdır; sadece yasaları çiğnemek için yoklar. (5) Halk, eşcinsel hakları sorunu ile kabul edilen belirli sivil itaatsizlik eylemi arasındaki mantıksal bağlantıyı anlamalıdır. (196-197)
- h. Halkla ilişkiler taktikleri:
 1. Yaratıcı biçimlendirme: yeni bir açığa, eşcinsel haklarına dair argümanı daha güncel hale getirmenin bir yoluna ihtiyaç vardır.
 2. Haber yapmak için haberleri kullanın; eşcinsel kişiler yeni bir yasaya, davaya, ölüme veya skandala tepki verebilir.

3. İnsani ilgi: insanlar hikayenizin insani ve kişisel yönüyle daha fazla ilgilenirler.
4. Ünlü sözcüler: ünlüler sadece haber yapmazlar; haber kendileridir. Daha fazla bahane olmadan canlı yayına çıkabilir ve eşcinsel davasını nispeten kolay bir şekilde anlatabilir. (198)
- i. TV iyidir ancak insanları duyarsızlaştırmak, engellemek ve dönüştürmek için başarılı olmak adına reklam kampanyası gereklidir. (199)
- j. Reklam taktikleri/beş büyük medya kuruluşu:
 1. TV en iyisidir çünkü en yüksek sayıda insanı eğitir. En müdahaleci araçtır. Resim/etiket çiftini değiştirmek en iyi TV'de yapılır.
 2. Radyo: gündelik olarak milyonlara ulaşır, samimi bir ortamdır.
 3. Dergiler: eşcinsellik mesajı için iyi bir araçtır. TV'de yapılan kampanyadan daha uygun fiyatlı, daha az müdahaleci ve daha az etki yaratır.
 4. Gazeteler: dergilerin yaptığının daha azını yaparak haklılık inşa eder.
 5. Dış mekanlar: reklam panoları, halka açık alanlarda reklamlar, metro levhaları vb. Geniş bir kitleye tekrar tekrar ulaşmak için harika bir yöntemdir. Mesaj basit olmalı ve tekrar tekrar görülmekten fayda sağlamalıdır.
- Amaç, heteroseksüelleri eşcinselliğe doğrudan duyarsızlaştırmaktır.*** (204)
- k. Uzun vadede, TV ve dergiler muhtemelen tercih edilen iki medyadır. TV daha ikna edicidir ve dergiler en uygun fiyatlı olanıdır. (204)
- l. Federal İletişim Komisyonu'nun (FCC) medyaya çıkmaya yönelik adaletlilik doktrini, vb. FCC'nin medyaya çıkmaya yönelik Kişisel Saldırı Kuralı. FCC'nin her iki tarafa da eşit zaman veren Eşit Zaman Kuralı. (206)
- m. Televizyona, radyoya, gazeteye nasıl çıkılır:

1. Reklamları sade yapın; kesinlikle itiraz edilemez olsunlar. Orta veya orta üstü kültürlü yayınların peşinden gidin ve sonra aşağı doğru ilerleyin.
2. Ücretsiz erişim kullanın (Kamu Hizmeti Duyuruları (PSA)).
3. Her yüksek siyasi mevki için sembolik eşcinsel aday gösterin. (212) Bu tür siyasi kampanyalar aracılığıyla, ana akım Amerikan halkı, eşcinsel reklamlar görmeyen ilk şokunu atlatacaktır.
4. Waging Peace Campaign: Doğrudan eşcinsel nefretini engellemek ve heteroseksüellerin duygularını daha fazla hoşgörü duygularına dönüştürmeye yarayan reklamlarda eşcinsellerin medeni haklarına açık destek içeren medya mesajları yayınlayın. (213)

32. Taktiksel amaçlar için birleşik bir ulusal eşcinsel örgütü oluşturun. (249)

- a. "Ortak hedeflerimizin peşinden gitmektense birbirimize saldırmaya daha istekliyiz. (Jeff Levi, Ulusal Eşcinsel ve Lezbiyen Görevi Komitesi yönetici müdürü).
- b. *Amerikan işçi sendikaları konfederasyonu, uzun yıllar önce tek bir organizasyon altında birleşmenin muazzam bir gücü olduğunu öğrendi.* (249)

- c. İki aşamada bağış toplama:

BİRİNCİ AŞAMA: İsim, misyon, vergiden düşülebilme, iyi basamak (kampanya başlatıldıktan sonra tüm taktiklere devam edin):

1. Kampanyanın marka adını tescil ettirin.
2. Misyon bildirisi: hedeflere öncelik verin, ölçülebilir aşama hedefleri koyun, çalışma planı yapın.
3. Fonlama: Devlet hibeleri, vakıf hibeleri, iş kuruluşları katkıları, bireysel katkılar. (265)
4. Bağışçılarla iletişiminiz ne kadar kişisel olursa, o kadar fazla fon toplarsınız. (266) Bağış toplayanların basamak grafiği.

5. Bireysel bağışlarda en büyük pay genellikle birkaç varlıklı bireyden ve bizzat peşinden koşulması gereken işletme yöneticilerinden gelir. (267)
 6. Birinci Aşama için bağış toplama fikirleri listesi (268-269):
 - a. Eşcinsel üst sınıfı yetiştirin.
 - b. Doğrudan postayla çağrılar yapın.
 - c. Eşcinsel basınında para toplama reklamları yayınlayın.
 - d. Özel bağış toplama etkinlikleri geliştirin.
 - e. Kampanya için bir üye kredi kartı tanıtın.
 7. Açıktaki tabana çağrı (269):
 - a. Diğer eşcinsel örgütlerin kampanyaya doğrudan katkıda bulunmasını sağlayın.
 - b. Gey barları ve diğer gey işletmelerini kampanyaya düzenli olarak bağış yapmaya ikna edin.
- İKİNCİ AŞAMA:** Eşcinsellerden ve heteroseksüellerden heteroseksüel medyadaki reklamlar aracılığıyla ek fon isteyin.

33. Uzun vadede motivasyon, öfkeden gelen duygusallığı sürdürmektir, sevgiyi değil:

“Dindarların size söylediklerini göz ardı edebilirsiniz çünkü tüm bu ilerleyen olayların arkasında yatan şey aslında sevgi değil hiddettir.”

“Tüm duygular gibi hiddettin de bir amacı, yeri ve zamanı vardır. Bir durum tahammül edilemez hale geldiğinde, bir baskı dayanılmaz hale geldiğinde, milyonlar adaletsizliğe karşı ağlamaya bile cesaret edemediğinde, hiddet uygun bir tepkidir.” (382)

Büyük Eşcinsel Hakları Örgütleri



1. HRC: İnsan Hakları Kampanyası: siyasi eylem komitesi (www.hrc.org)
 - a. Federal, eyalet ve yerel politikada eşcinsel hakları için savaşmak.
2. Lambda Legal: Kanunlarla ilgili örgüt (lambdalegal.org)
 - a. Siyaset, eğitim ve kamu politikası alanında eşcinsel haklarını teşvik eden davalar.
3. GLSEN: Gey, Lezbiyen, Heteroseksüel Eğitim Ağı (www.glsen.org)
 - a. Devlet okullarındaki Gey Heteroseksüel Anlaşmaları (GSA).
4. GLAAD: Hakarete Karşı Gey ve Lezbiyen İttifakı (www.glaad.org)
 - a. Medya gözlemcileri.
5. NGLTF: Ulusal Gey ve Lezbiyen Çalışma Kolu (www.thetaskforce.org)
 - a. Gey hakları için ülke çapında sosyal aktivizm.

Din: Ayırt Edici Sınır

1. Bir taraf: Eşcinsel davranışı onaylar.
2. Diğer taraf: “Eşcinsellik günahdır”; EÇ’ye sahip kişileri reddeder.
3. Sevgi dolu tepki: Davranışı olumsuzlamadan EÇ’ye sahip kişileri kucaklar.

4. Dünyanın tüm dinleri tavrı almalıdır:
 - a. EÇ'ye sahip aktif erkeklere imamlık unvanı verilmeli midir?
 - b. Eşcinsel törenleri/evliliklerin dini hükmü nedir?

Eşcinsel aktivizmin ruh sağlığı mesleği üzerindeki etkisi

1. Tüm ruh sağlığı kuruluşları “eşcinsel olumlayıcı terapiyi” teşvik etmektedir.
2. Danışan EÇ'sini kabul etmezse, “içselleştirilmiş homofobi” teşhisi konur.
3. Ebeveynler çocuklarının EÇ'sini kabul etmezlerse, “içselleştirilmiş homofobiye” sahiptirler ve sorun olarak kabul edilirler.
4. Amerikan Psikoloji Derneği ve Amerikan Psikiyatri Derneği'nin güçlü LBGT komiteleri ve organizasyonları vardır.
5. Lisanslı terapist olanlar için, diğer tanısını garantiye almak amacıyla kullanabilirsiniz: Yaygın Anksiyete Bozukluğu, Distimik Bozukluk, Travma Sonrası Stres Bozukluğu ve/veya Başka Türü Adlandırılmayan Cinsel Bozukluk.

Çözüm



Straight Talk About Homosexuality: The Other Side of Tolerance, Richard Cohen, MA, PATH Press, 2016.

1. Yapılan ve/veya konuşulan yanlış şeyden dolayı özür dileyin.
Kelimeler önemlidir!
2. Gerçeği sevgiyle yayın:
 - Kimse aslında EÇ ile doğmaz.
 - Kimse EÇ'ye sahip olmayı seçmez.
 - *Değişim mümkündür.*
3. EÇ'lileri doğru şekilde sevin. Dinleyin, Sevin, Dayanın:
 - Dinleyin: İyi iletişim ve dinleme becerileri
 - Sevin: Erkekler erkeklere / kadınlar kadınlara akıl hocalığı yapsınDayanın: Çoğu eşcinsel ilişki uzun sürmez.
Sonuna kadar dayanan kişi olun.
En çok ve en uzun süre seven kazanır!
4. Bir birey ve/veya bir aile, değişmek istese de istemese de EÇ'ye sahip bir bireyi sevsin.

MEDYAYLA NASIL TANIŞILIR?: HAYATTA KALMA REHBERİ

(HOW TO MEET THE PRESS: A SURVIVAL GUIDE)



(Jack Hilton, Sagamore Publishing, Inc., 1990.
Yayıncıdan izin alınarak kullanılır.)

BÖLÜM 1: DESTEĞİN NİZAMA SOKULMASI

1. Son olarak, çok endişe verici bulduğum bir şey, röportajcılarının gözlerindeki ilgisizlikti. Bunların çoğu profesyonel olarak meraklı olmayı başarmışlardır –meraklı görünüyorlardı– ama gözlerine baktığımda orada değillerdi. Dikkatleri dağılmıştı.
2. Ne hakkında konuştuğunuzu biliyorsanız, sizin röportajınızın yapılmasının röportaj yapmaktan çok daha kolay olduğu gerçeğini öğrendim. Ayağa kalkıp konuşma yapmaktan çok daha kolaydır. Size sorulmasını istediğiniz şeyler sorulduğunda kitabı okumadıklarını anlarsınız.
3. **NE SÖYLEMEK İSTEDİĞİNİZİ BİLİN VE BUNU SÖYLEMEK İÇİN SİZE SORULAN SORULARI KULLANIN. KISACA, SÜREÇ BOYUNCA, SİZE SORULAN SORULARI İSTEDİĞİNİZ GİBİ ELE ALABİLİRSİNİZ.**
4. “Bu gerçekten ilginç bir soru” veya “Sanırım tüm meselenin özeti bu” diyerek röportajı yapan kişinin gururunu okşayın. Yalnızca, size sorulan sorulara kendinizi çok kaptırmayın ki,

bahsetmek istediğiniz şeyleri unutmayın. Pratik yapmak yardımcı olur: Beşinci sefer, ilk seferden çok daha iyidir.

5. Röportaj yapılan bir kişinin dikkatli olması gereken yer yerel TV haberleridir. Az sayıda haber röportajı “canlı” olarak yapılır. “Çoğunlukla uzun bir sahneden sadece kısa bir “açıklama” çıkarılır. Seçilen kısa açıklama, görüşülen kişinin söylemek istediği şeyin temelini temsil edebilir veya etmeyebilir. Bu, insanlara “bağlam dışında” alıntılандıklarını hissettirir.
6. Habercilerle ilişki kurun.
7. İşletmeler, politikacıların yıllardır yaptıklarını uygulamak için akıllıca davranacaklardır. Politikacılar, kriz yokken, TV habercileriyle arkadaş olurlar. Bu, gazeteciyi “satın alma” meselesi değildir, onu konu ne olursa olsun endişeler ve gerçekler konusunda eğitmektir. Bir kriz veya son dakika haberi olduğunda, o haberci en azından sizin bakış açınıza daha açık olacaktır. Aslında, televizyonun şirket yöneticilerini aptal yerine koymak için onları takip ettiği izlenimine katılmıyorum. Televizyon habercileri çalışmalarını şirket görevlilerinin kafa derileriyle değil, iş dünyası derneklerinin tebrik plaketleriyle sıralıyor.
8. 15 saniyelik ses patlamaları veya 43 kelime hazırlayın.
9. 15 saniyelik patlamalarla bir konferansta ifade etmek üzere iyi şekilde ifade edilmiş açıklamalar. Bu, CBS veya diğer ağların bu patlamaları sağlam bir şekilde alıntılama şansını büyük ölçüde artırır. Başarının anahtarlarından biri kısıklığıdır; aceleyle ve özlü bir şekilde mantıklı noktalar koymak, öngörü ve pratik gerektirir.
10. Dakikada yüz yetmiş iki (172) kesintisiz kelime, iki dakikada konuşulan 344 kelime.

BÖLÜM 2: GAZETELER

[Bunlar 1990 yılına ait istatistik ve bilgilerdir.]

1. Biz “görsellik yanlısı” bir toplumuz. **Görmek inanmaktır.**
Öğrendiklerimizin %83’ü gördüklerimizden gelir.
Öğrendiklerimizin %11’i duyduklarımızdan gelir.
Hatırladıklarımızın %50’si hem gördüklerimizden hem de duyduklarımızdan gelir, bu da televizyonun en güçlü yanındır.

BÖLÜM 3: ALTI RÖPORTAJ TÜRÜ

1. Sorguya çekme: Sorguya çekme olarak adlandırılan bu röportajlar, konukların ilk başladığı ve suçsuz oldukları kanıtlanana kadar suçlu kaldıkları yerdir, ki bu *Night Beat*’te nadiren gerçekleşmiştir, bu röportaj türü de ilk olarak bu programda tanıtılmıştır. Bugün uygulanabilir olan birkaç dersi öğretmek adına bir deney yaptım:
Ders 1: Hepimiz ara sıra gerçekten kastetmediğimiz şeyleri doğaçlama olarak söyleriz.
Ders 2: Bir röportajda asla aynı düzeydeki rakibinizi küçümsemeyin. Bunların bazıları ödevlerini iyi yaparlar.
Ders 3: Resmi yazı olmadıkça sorguya çekilen röportajlardan kaçının.
2. Önemli haberler: Takip edilmesi en kolay olanıdır.
3. Detaylı veya bilgilendirici röportaj: Daha derinlemesine araştırmak ve daha fazlasını ortaya çıkarmak için.
4. Eğlence amaçlı röportaj.
5. Budala röportaj: Görüşmeci herhangi bir ödev yapmadığında ve cevapları da dinlemediğinde bir budalanın huzurunda olursunuz. Her zaman herkesin nasıl hissettiğini soran gazeteciler cevapları dinlemede en kötüler arasındadır (baş sallamalarına aldırmayın).
6. Tuzak röportajı: Muhabir ve kameramanın “karanlık bir sokakta” sizi şaşırtması.

BÖLÜM 4: HAZIRLIKLI OLUN

Ne söylemek istediğinizi bilin ve bunu söylemek için size sorulan soruları kullanın. Süreç boyunca, size sorulan soruları istediğiniz gibi cevaplayıp cevaplamayabilirsiniz. Sadece size sorulan sorulara o kadar kafayı takmayın ki, bahsetmek istediğiniz konuları unutmayın (varsa).

1. Savunmacı bir oyun planı önemlidir. Size sorulabilecek soruları önceden tahmin edin. Nasıl cevap vereceğinize önceden karar verin. Önemli konularda halka açık bir şekilde doğaçlama yapmak yasaktır ancak yazılı metinleri de kullanmayın. Her konudaki dikkat çekici noktalarınızı önem sırasına göre sıralayın ve yüksek sesle prova yapın.
2. Hücum: Kendinize şunu sorun, “TV'nin sıcak ışıkları altında yavaşça erime davetini kabul etmem için beni en başta ne zorladı? Okulum için ne başarmak istiyorum?” Bunun bir sohbet olduğunu unutmayın. Fırsatlar ortaya çıktığında inisiyatif almaya hazır olun.
3. Rakibi engelleme: Oyun başladıktan sonra, zamanınız da önemlidir. Savunmadan hücumla geçmek için arka arkaya başarılı vuruşlar yapmak gerekir: bir başlama vuruşu, topa havada vurma, diğer oyuncuyu düşürme, topu kapma ve (umarım sizin attığınız) bir gol! Konuşma dinamiklerinde, bir katılımcı diğerini engelleyip inisiyatifi ele geçirdiğinde bir başarılı vuruş yapılmış olur. Bir engelleme sizi bir tartışmada bulunduğunuz yerden olmak istediğiniz yere götürür, bu da muhtemelen seçtiğiniz konuların veya noktaların bulunduğu daha güvenli bir yerdedir (savunmacı oyun planına ilişkin önceki kararlarınıza dayanarak). Rakibi başarılı bir şekilde engelleme, önsöz olarak düzgün bir bağlayıcı ifade, cümle veya söz söylenmesini gerektirir. “Bu konuyu biraz farklı bir bakış açısıyla ele alayım” veya “Buradaki daha büyük meseleyi ele alalım.” Okulunuzdaki bir sorunla ilgili soru sorulursa, bu, tartışmayı hedeflediğiniz sorun olmadığı sürece üzerinde durmayın. Çözüm hakkında konuşun. Bir meselenin geçmiş zamanı sizin için garipse, bunu şimdiki zamanla veya gelecek zamanla birleştirin. Birinciden ikinciye geçmek size bağlıdır;

altı veya sekiz kelimeyle birleştirmek yeterli olmalıdır. Soru-ya/sorulara takılmayın; soruları soran kişinin sorularının la-fınızı belirli veya sınırlı şekilde kesmesiyle kısıtlanmayın veya çaresiz kalmayın. İnisiyatif alıp hücumla geçme şansı için te-tikte olun.

4. Yanlış hazırlık: “Bana hangi sorular sorulacak?” ve “Nasıl cevaplayacağım?” Dürüst olun. Düşündüğünüz şey bunlar, değil mi? Eğer öyleyse yanlış yoldasınız (bu sorular alakasız olduğu için değil). Böylece kendinizi sadece yanıt vermek için kendinizi hazırlarsınız (yüksek dozda kaygıyla), bu da sizi hemen tepkili veya pasif bir moda sokar. (Başka bir deyişle, muhtemelen bir pazar günü mahvolmuş olursunuz ve NBC sigara veya göz bağı tedarik etmiyor.)
5. Asla doğaçlama yapmayın. Repliklerinizi iyi hazırlayın.
6. Hatalı bir suçlama yapıldığında kızgınlığınızı ifade edin. “İşte yine başladık!” (uzun duraklama). Medicare hakkında suç-landığında Reagan’ı hatırlayın. Bir not defterine 23 kelime hazırlamış ve kusursuz bir şekilde konuşmuştu.
7. Bir röportajcının sorularını önceden tahmin etmek, ileri dü-zeyde bir önsezi gerektirmez. Sadece 1688 gazetesinin 6’sına abone olun: *The New York Times*, *The Washington Post*, *The Wall Street Journal*, *The Los Angeles Times*, *Time* ve *Newsweek*, Amerikan gazeteciliğinin en iyileri.
8. Sorulmasını bekleyebileceğiniz en olası 25 soruyu yazın.
9. TV’de tekrarlama yapmakta bir sorun yoktur.
10. Hatta tercihen yaratıcı tekrarlama yapmak tavsiye edilir, bu da gereksiz sözden farklıdır. Burada eğitimin ve/veya rek-lamcılığın en eski kuralı geçerlidir: Onlara ne söyleyeceğinizi söyleyin. Daha sonra onlara ne söylediğinizi söyleyin.
11. SÖZCÜKLERİ SEÇME, PRATİK YAPMA, DURAKLAMA, SADE İNGİLİZCE, TEK KISA CÜMLELER: TV HABERLE-Rİ İÇİN 43 KELİME İYİDİR (15 saniye).
12. “Ve” den sonra duraklayın ve ikinci cümleye asıl mesaj yerleş-tirin. “Eğer” kelimesini çok kullanın.

13. Sahip olunacak nitelikler: Coşku, inanç, spesifik, doğru, anekdotal ve havalı.
14. Doğru yerde olduğunuzda, öfkenizi koruyabilirsiniz. Hatalı olduğunuzda, onu kaybetmeyi göze alamazsınız.
15. **ALIŞTIRMA YAPIN: YANITINIZI NASIL YAZARSINIZ VE ARDINDAN BOŞLUĞU NASIL DOLDURURSUNUZ?** Kesinlikle söylemek istediğiniz üç şeyi yazın. Basit, açıklayıcı cümleler şimdilik yeterli olacaktır. Aynı noktaları başka bir şekilde ikinci bir kez yazın. Sonra üçüncü kez yine farklı şekilde yazın.
16. Şimdi üç ayrı temada dokuz farklı ifadeniz veya iddianız var. Ardından, her noktada sizinle aynı fikirde olan uzmanları ve onların kimlik bilgilerini yazın. Kendi lehinize olan istatistikleri ve verileri yazın. İfadelerinizin her birine bir tane ekleyerek dokuz farklı, destekleyici teziniz olana kadar bunu yapmaya devam edin.
17. Daha sonra, ufak bir boşluk doldurma ve sözlü beceriyle ve soruya takılmadan, bu dokuz ifadenin herhangi biri veya bir kısmı ile 25 olası soruya cevap veremez misiniz? Veremezseniz, baştan başlayın çünkü bunu doğru yapıyorsanız, cevap her zaman evet olacaktır.
Daha önce belirtildiği gibi, savunmadan (sorular) hücumla (ifadeler ve destek) giden yola boşluğu doldurma denir.
19. Televizyonu dikkatle izlerseniz, hemen hemen her programda boşluğu doldurma tekniğinin uygulandığını göreceksiniz. En büyük boşluk doldurma şudur: “Bunu söyleyemem ama şunu söyleyebilirim...”
19. Bu iki nedenden dolayı işe yarar: Konuk, bir konu hakkında kendiliğinden yeni bilgiler sunarak inisiyatif almaya isteklidir, sorudan daha ilginç veya kışkırtıcı bilgilerin ortaya çıkması umulur.
20. Boşluğu doldurma, bu mevzuda münazara tekniklerinden uyarlanan temel bir numaradır. Bu sağduyudan kaynaklanır ve temelde tek bir öncüle dayanır: Program sunucusu veya

diğer katılımcıların programa olan katkınızı kontrol etmesine asla izin vermeyin; bu ayrıcalığı kendinize ayırın.

21. Zor soruyu savuşturmayın. Röportaj yapılan başarılı bir kişi, bir soruyu cevaplamadan önce ve en kötü tehlikeleri ortadan kaldırmak için onu yeniden yapılandırmanın mümkün olduğunu bilir. Eğer bu yeterince ustalıkla yapılırsa, kaçamak cevaplar vermeden soruya cevap vermemek mümkün olabilir.
22. Başarılı bir konuk, bir soruyu beğendiğinde gerekli bilgilerden çok daha fazlasını gönüllü olarak söyler. Bir soru çok hassas, yüzeysel veya önemsiz olduğunda, aynı konuk hiçbir şeyi gönüllü söylemez. Hiçbir soru kutsal değildir ve hiçbirinin köle gibi cevaplanmasına gerek yoktur. Amatörler böyle yakalanır. Girişimin bir başkasına mı yoksa size mi ait olduğu gibi, gündeme getirilen tüm konular hakkında söylemeyi seçtiğiniz her şeyi söyleme hakkına sahipsiniz. Belirli soruları cevaplamanıza gerek yoktur. Bu taktik sayesinde, dediğim gibi, bir görüşmecinin konuşma sırasındaki değiş tokuşları gerçekten kontrol etmesi büyük ihtimalle mümkündür.

Özet:

1. Röportaj yapılan kişi daha ilginç bilgiler sunarak inisiyatif alır.
2. Program sunucusunun veya diğer katılımcıların katkılarınızı kontrol etmesine asla izin vermeyin; bu ayrıcalığı kendinize saklayın.
3. Zor sorulardan kaçınmayın. Cevaplamadan önce soruyu yeniden yapılandırın ve en kötü tehlikeleri ortadan kaldırın.
4. İyi soruları cevaplama daha fazla gönüllü olun.
5. Kötü soruları cevaplama biraz gönüllü olun.
6. Belirli soruları cevaplamanıza gerek yok; onları yeniden yapılandırın ve boşlukları doldurun.

BÖLÜM 5: ŞEKİL Mİ İÇERİK Mİ?

1. Televizyonda giysi ve makyaj önemlidir.
2. Televizyonda izlenimler içerikten ağır basar.

3. Televizyonda görgü kurallarının içerikten daha fazla etkisi vardır.
4. Kitap, dergi ve gazetelerde NE söylendiği genellikle NASIL söylendiğinden daha önemlidir.
5. TV’de bunun tam tersi doğrudur. İnsanlar görüşmenin içeriğini değil, duygusal içeriği hatırlar ve izlenimi yıllarca unutmaz. TELEVİZYONDA KENDİNİZİ KAYBETMEYİN.
6. Kendiniz olun ve beğenilin.
7. Beğenilmenin üç yolu vardır:
 - a. İyi hazırlanın ve ifadelerinizi net örneklerle destekleyin.
 - b. Güçlük karşısında mizah veya soğukkanlılık gösterin.
 - c. Yoksa zorba bir program sunucusunun elinde bir mazlum olursunuz.
8. Evdeki izleyici size hayranlık veya sempati duyduğu sürece hedeflerinizden herhangi birini belirtemeyebilir ve yine de kazanabilirsiniz. Fakat tavrınız sizin zararınıza da olabilir.
9. Hedef kitleyle samimiyet için önemli noktalar:
 - a. Kameranın merceğiyle göz teması, ki bu da izleyiciyle göz teması kurmakla eşdeğerdir.
 - b. Kameranın farkında olmak.
 - c. “Bir” kişiyle konuşun ve zaman zaman ona bakın.
Böylece önünüzdeki kamerada artık beş milyon insan olmayacak. Eşiniz, kapı komşunuz, en iyi arkadaşınız, herhangi birimiz. Ben evimde odamın bir tarafındayım, TV stüdyosunda değil. Sadece bunu aklınızdan çıkarmadan benimle konuşun, hatta uygun olduğunu düşündüğünüz zaman bana doğru bakın. Böylece seni daha çok beğenirim.
10. İzleyicilerin fark ettiği şeyler:
 - a. Vücudun pozisyonu: Dik oturun, bacaklarınızı çapraz yapın, hafifçe öne doğru eğilin ve ellerinizi belinizin üzerinde önünüzde tutun. Doğal ve rahat olun. İnsanların evde gördükleri resmin çoğu zaman başınızın üst kısmından göğüs kafesinize, belki de belinize kadar olduğunu unutmayın.

- b. Kıyafet: Çok gösterişli değil, mavi, gri ve kahverengi giyin. DİZ BOYU ÇORAPLAR. Ceket düğümlü olsun. Yeni kıyafetler giymeyin veya onları bir aynanın önünde otururken test edin. Gösterişsiz bir deseni olsun. Stüdyodaki sandalyelerin rengini öğrenin. Giyimde aşırıya kaçmayın veya çok rahat giyinmeyin (banka müdür yardımcısı gibi).
- c. El/kol hareketleri: TV’de bunları az kullanın. İnsanlar bunlardan herhangi biri kendilerine tuhaf veya bir şekilde yanlış gelirse, bunu özellikle fark edeceklerdir. Eğer fark ederlerse, en kötü ihtimalle, sizin hakkınızda olumsuz düşünürlər. En iyi ihtimalle, dikkatleri söylediklerinizden dağılır. Bunun olmasına izin vermeyin.
- d. Takı: Sadece alyans ve saat, mikrofonu engellemeyecek şeyler.
- e. Makyaj: Taş pudrası uygulamak ışığı emer ve size daha pürüzsüz, daha doğal bir görünüm verir. Ayrıca su bazlı olmadığı sürece bir makyaj süngeri ve tüy dökücü krem satın alın. Cildinizin açıkta kalan her yerine, ellerinizin dışına, boynunuza ve çenenize sürün. Tüm gösteri boyunca etkisi devam eden bir rujunuz da olsun.
- f. Saç Kesimi: Islak görünümünden kaçınınız; birkaç gün önce berbere gidin. Tertipli olmak önemlidir! Kendi saçınızı yapınız; son anda gözlüğünüzü takmayın.

BÖLÜM 6: TEMEL EĞİTİM

1. Muhabirler herkese KİM, NE, NE ZAMAN, NEREDE, NEDEN ve NASIL sorularını sormak için eğitilirler. Sizin işiniz onlara kısa ve doğru bir şekilde cevap vermektir, ki bir kriz anında gazeteciler geçmişteki temaslarınızdan KİM olduğunuzu, NE yaptığınızı, NEREDE ve NEDEN sorularının cevabını biliyorsa, bu işi oldukça kolaylaştırır. Bu, basın acelesi olduğunda ve canınızın sıkıldığı stres anlarında daha eşit şartlar sağlar.
2. Yerel TV istasyonlarındaki haber servislerini bilgilendirin.
3. Sıcak hava balonu yarışı ile değerli bir amacın tanıtımını yapıyorsanız, tek yapmanız gereken yerel istasyonlardaki haber

servislerini uyarmaktır ve en iyi kamera pozisyonları için oraya erken varmak adına muhabirlerden ve ekiplerden bir süvari hücumu olacaktır.

4. TV, ekranda vücudunun sadece omzundan üstü görünen program sunucularının monotonluğunu kırmak için görsel hikayeleri sever. Görsel bir boyut isterseniz, TV istasyonunun haber bölümüyle başlayın. Yerel söyleşi programı yapımcılarını arayın.
5. Söyleyecek yeni bir şeyiniz olmalı.
6. Değerli bir amaç kendi başına yeterli değildir. Söyleyecek yeni bir şeyiniz olmalı, kendi keşfettiğiniz, kurguladığınız veya haber değeri taşıyacak bir şekilde dramatize ettiğiniz bir şey.
7. Tarz (nasıl söylenir?):
 - a. Nihayetinde amacınızın önemi, onu beğendirmek için kullandığınız tarzdan daha az önemlidir.
 - b. Amacınızın birçok kişiye algılanan bir faydası olduğunu göstermenin bir yolu var mı?
 - c. Amacınızı, eski olsa bile, yeni gibi göstermenin bir yolu var mı?
 - d. Mesajınız onlarca yıllık olsa bile amacınızı göstermenin dramatik bir yolu var mı?
 - e. Kamu yararına devam etmekte olan bir konu hakkında konuşma konusunda belirli bir uzmanlık örneği sergileyebilir misiniz?
8. Canlı yayına nasıl girilir?:

Her zaman en basit olan bir prosedür vardır: Program sunucusunu telefonla arayıp programa katılıp katılamayacağınızı sorarsınız. Eğer program sunucusu sizinle konuşmazsa, bir yapımcıyla konuşun. Bunlara bazen yer ayırtanlar denir. Çoğu program yıldızdan başka biri tarafından rezerve edilir ve program ne kadar büyük olursa o kadar fazla rezervasyon yapan olur. Yayıncılar, canlı yayına değer olup olmadıklarını belirlemek için potansiyel konuklarla ön görüşme yapmak üzere eğitilirler. Neden programa çıkmak istediğiniz, ne sunacağınız ve ne veremeyeceğiniz konusunda dürüst olun. An-

cak program sunucusundan sizin için başka bir gösteri veya yaklaşım önermesini istemeyin.

9. Olayları farklı ifade edin ve yenilikçi olun.

“Farklı olmaya cesaret edin. Söyleyecek bir şeyiniz varsa, onu ilginç hale getirmenin bir yolunu bulun. *Donahue*’da ya da *Meet the Press*’te her zaman bu şekilde yapıldığını gördüğünüz için olaylara belirli bir şekilde yaklaşmayın. Ödevinizi yapın ve etraflıca düşünün. Ardından düşüncelerinizi anlamlı ve yenilikçi bir şekilde ifade etmenin bir yolunu bulun. Eğer benim dikkatimi çekebilerseniz, büyük ihtimalle sizi duyurum. Çekemezseniz, zaten seni önceden duyduğumu varsayacağım (en az yüz kez!)”

10. En iyi misafirler:

Program sunucusu: “Güçlü fikir sahibi olan ilginç insanlar istiyorum.”

BÖLÜM 7: ALAKASIZ SORULAR

1. Doğaçlama yapmayın; alıntılanabilirsiniz (söyledikleriniz bağlam dışında çarpıtılabilir).
2. Alıntılanabilir olduğunuzu ve bunun mutlaka bağlama göre yapılmayacağını hatırladığınız sürece, istediğiniz herhangi bir şeyi basınla ve TV’de tartışabilirsiniz.
3. İçtenlikle kıkırdayın ve soruyu tekrarlayın veya bu sorunun size sorulmasına şaşırdığınızı ifade edin, örneğin: “Gençlik Hizmetleri başkanına esrarın yasallaştırılması gerektiğini düşünüp düşünmediğimi soruyorsunuz!” deyin. Daha sonra daha akli başında bir şekilde devam edin ve meselenin gerçekte ne olduğunu söyleyerek konuyu bağlayın.
4. Bir birey olarak değil, bir kuruluşun temsilcisi olarak konuşun.
5. Bu gibi durumlarda kendinizi unvanınızın ve kuruluşunuzun simgesi olarak düşünmenize yardımcı olur. Bir birey olarak sizin için büyük bir ilgi ve sağlam bir duygu konusu olabilecek bir şey, sizin unvanınızdaki birinin yorum yapması gereken bir konu olmayabilir. Alakasız bir soruyu yanıtlamadan

önce, yarın gazetelerde veya bu gece TV haberlerinde kuruluşunuza atfedilecek şeyin nasıl görüneceğini düşünün.

6. Sohbeti yönlendirebilirsiniz. Alakasız konulara dikkat edin.
7. Bu da, konuyu ikinci hatırlatmama getirir: Alakalı ve alakasız konular, siz ve röportajcı arasında ortak bir karardır. Kendi isteğiniz dışında bir konudan diğerine sürüklenecek tasmalı bir köpek yavrusu değilsiniz. Konuşmanın gidişatına karar vermeye dahil olabilirsiniz, olmalısınız da.
8. Başlangıçta kafanızda belirli bir konuyla alakalı bir tanım belirlemeniz yararlıdır. Benimki şu: Eğer bir konu, temsilci sıfatım için konu dışıysa, bu konu alakasızdır ve genellikle bundan kaçırım. Bunu nazikçe ve nezaketle yapacağımı umarım. Eğer konu, röportajdaki amacımın dışındaysa, aynı şekilde. Eğer konu tehlikeliyse, ondan bir veba gibi kaçırım, hatta kaba bir şekilde.

BÖLÜM 9: TUTARSIZLIK TUZAĞI

1. Tutarsızlığı kabul edin, bu olgunluğu gösterir.
2. Bir tutarsızlık suçlamasıyla karşı karşıya kaldığınızda, onu kabul edin. Fikrinizi değiştirebilirsiniz. Aslında bu, olgunluğu ve esnekliği gösterir. Bir kez böyle hissettiyseniz ancak artık hissetmiyorsanız, direkt söyleyin: “Evet, bu ifadeyi 1980’de yaptığım doğru. Ama fikrimi değiştirdim” veya “Bunu söylediğimde, durumla ilgili kendi soruşturmam bitmemiştir. Daha sonra bitirdim ve görüşlerimde bir fark yarattı”.
3. Bir yayında yapabileceğiniz en kötü şey, izleyiciyi eski görüşünüzün hâlâ geçerli olduğu izlenimi vermektir. Geçmişte güçlü bir duruş sergilediğiniz önemli bir konu hakkında fikrinizi değiştirdiğinizde, bunu kamuya açık bir şekilde ve şüpheye yer bırakmadan söylemelisiniz.

BÖLÜM 10: SONUÇ COHEN

(Bunun benimle, Richard Cohen ile, hiçbir ilgisi yok. Hakikaten bölümün adı bu!)

1. Kısa haber röportajları kısa, doğrudan cevaplar ister.

2. A veya B ikilemi: Özellikle yayın haberciliğinde, röportajcılar ve bant editörleri kısa, doğrudan cevaplar arayarak izleyicileri uzun ve karmaşık açıklamalardan kurtarırlar. Programlarının hızlı bir şekilde hareket etmesini isterler.
3. Ne olursa olsun özne pozisyonunda kalın.
4. İmkânsız sorulara cevap vermesi beklenen bir kişi aslında bunu yapmaya çalıştığı zaman, bir bilgi aracı olarak programın seviyesi hızla düşer. Yalnızca cevap genel olarak sorunun kendisi kadar anlamsız olduğu için değil, aynı zamanda röportaj yapılan kişi bağımsızlığından vazgeçtiği için de böyle olur. Bundan sonra, muhabir veya program sunucusu otorite figürü haline gelir. Manipülatörün kendisi olduğunu kanıtlar. Konuk olarak bir sorunun kontrolünü kaybederseniz, röportajın kontrolünü kaybedersiniz. Ayrıca, program sunucusunun size veya amacınıza karşı özel bir nefreti varsa, bu, sizi bir üzümlük ayak altında ezilmesi gibi ezeceği bir giriştir.
5. Bir panik atak yaşarsanız veya daha da kötüsü, bağımsızlığınızı program sunucusuna teslim ederseniz, belirli bir durum için elde edebileceğiniz tüm haklılık, hazırlık ve kararlılığın bir faydası olmayacaktır.
6. Program sunucusu ve konuklar eşittir. Program sunucusunun sorularına itiraz edebilirsiniz! Burası Amerikan Ordusu değil. Sunucu general değil, konuklar da er değil. Herkes eşittir. Bir konuğun sunucusunun ifadelerine itiraz etmesi ve hatta yöneltilen bir soruyu yanıtlamayı reddetmesi yalnızca hoş görülebilir değil, aynı zamanda çoğu zaman gereklidir.
7. Kendi savunma avukatınız olmalısınız. Bir yayın röportajında, röportaj yapılan kişi kendi savunma avukatı olmalıdır. Eğer bu rolü üstlenmezse, başı belada demektir. Tanık kürsüsü, bir yayın röportajı için iyi bir model değildir ve bazı sorular önceden düzenlendiği için cevaplanmaya cesaret edilemez. Gözü açık bir konuk bunu hatırlamalıdır.
8. EVET veya HAYIR cevapları vermeyin: Dört seçenek vardır: A, B, HER İKİSİ veya HİÇBİRİ. Seçimlerin hiçbirisi amacınıza gerçekten hizmet etmediğinde veya düşüncenizi iletmediğinde, anın baskısının sizi ya...ya ..., evet/hayır, doğru/yanlış

testine zorlamasına izin vermek aptallıktır. Bir A veya B sorusuna yanıt verirken, sadece iki değil, dört seçenek vardır. Diğer ikisi de “her ikisi” ve “hiçbiri”dir: KONTROL SİZDE OLSUN!!!

BÖLÜM 12: ORADA OLMAYAN KİŞİYLE İLGİLİ SORULAR

1. Rakibinizin konumu, mantıksız varsayımları, işe yaramaz yargıları ve temelsiz argümanları hakkında istediğiniz her şeyi söyleyin. Ancak, rakibinizin gerekçelerini, samimiyetini veya bir amaca olan bağlılığını, özellikle de orada olmadığını da, asla sorgulamayın.
2. Rakibiniz hakkında olumsuz konuşmayın, yoksa seyirci size güvenmez! Rakibinize çirkin gerekçeler atfetmeyin. Seyircinin nedenlerinizi sorgulamasını ve sonuç olarak görüşünüze güvenmemesini sebep olur.
3. Bu tür durumlardan kaçınmanın her türlü yolu vardır. Hafifletici bir ifade kullanabilirsiniz: “Bunu söylediğine inanmakta zorlanıyorum ama eğer böyle söylediye buna kesinlikle katılmıyorum çünkü ...” Ya da meseleyi ele alıp kişisel iftiraları görmezden gelebilirsiniz. Ya da katı bir duruş sergileyebilirsiniz: Tam alıntıyı, bağlamı ve her şeyi kendiniz görene kadar cevabı erteleyin. Daha sonra pişman olacağınız bir açıklama yapmak için aptal durumuna düşmeyin.

BÖLÜM 13: YÜKLÜ ÖNSÖZ

1. Önemli olan hazırlanmaktır:
 - a. Kendi hikayeniz ve açık gerçekleriniz olsun.
 - b. Program sunucusu ve muhalefetin argümanlarını ve çekişmelerini tahmin edin.
2. Hazırlık, hikayeyi sadece kendi açınızdan anlatmak anlamına gelmez. Aynı zamanda muhalefetin argümanlarını ve çekişmelerini tahmin etmek anlamına da gelir.
3. En kötü ve beklenmedik olanı bekleyin ve bir cevap hazırlayın. Sorulmasından korktuğunuz bir soru varsa, sorulaca-

ğından emin olabilirsiniz. Ayrıca, böyle bir soruya bir cevabı olmayan erkek ya da kadının vay haline.

4. Rakip kibar değilse, sizi iki veya üç kez bölmesine izin verin. Ardından öne doğru eğilin, gülümseyin, koluna dokunun ve “Bir dakika lütfen. Acaba bu konuyu bitirebilir miyim?” Ardından nazikçe gülümseyin.

Medyaya Hazırlık

Rich Wyler, Müdür, Wyler Public Communication. www.brothersroad.org
Yazarın izni ile kullanılmıştır.

Röportaj Öncesinde

1. Bir muhabir sizi aradığında mutlaka şunları sorun:
 - a. Muhabirin adı.
 - b. Yayın veya program.
 - c. Seyircisi (okuyucular, izleyiciler, dinleyiciler)
 - d. “Son zamanlarda ne tür misafirleriniz oldu?”
 - e. Röportajın formatı (canlı, bant yayını, münazara, basılı soru cevap vb.)
 - f. Konum.
 - g. Dinleyici sayısı.
2. Asla hemen bir röportaj vermeyin. En azından, düşüncelerinizi toplamak ve notlarınızı gözden geçirmek için zamanınız olması adına 10 dakika içinde tekrar arayın.
3. Her röportaj için bir hedefiniz olsun:
 - a. Neyi başarmayı umuyorum? İdeal bir başlık ne olurdu?
 - b. Paylaşmak istediğim ana noktalar neler?
4. Röportajda kendi gündeminizden bahsedin.
 - a. Yalnızca sorulara cevap vermeyin.
 - b. “Önemli mesaj veren konularınızı” veya “ağır basan bir mesaj hedefinizi” (SOCO) önünüzde bulundurun (veya ezberleyin).
5. Hem kolay hem de zor olan soruları tahmin edin.

6. Muhabirin sorularından önemli mesajlarınıza kadar tüm olası “bağlantıları” planlayın.
 - a. “Homofobiyi sordunuz. Biliyorsunuz, hoşgörü iki yönlü bir yoldur...” (hoşgörüye, bilme hakkına, kişisel seçime bağlayın)
 - b. “Cevaplarım için kimin sorusu var?” (Henry Kissenger’dan Beyaz Saray personeline)
7. “Kaçış yollarını” planlayın
 - a. “Bu konuda tahmin yürütmek istemiyorum. Kontrol edip sizi geri arayayım.”
 - b. “Bu konuya aşına değilim. Bakalım buna cevap verebilecek daha donanımlı birini bulabilecek miyim?”
 - c. “Asıl meseleyi kaçırıyorsunuz. Mesele şu ki ...”
 - d. “Bu tartışmak istediğim bir konu değil. Benim söylemek istediğim şey...”
8. Önemli başlıkları tanımlayın.
 - a. “... fakat gerçek hikaye ...”
 - b. “Buradaki temel mesele ...”
 - c. “Burada akılda tutulması gereken üç önemli nokta var ...”
9. Muhabiri oynayabilecek bir meslektaşınızla pratik yapın.
10. Kendinizden öğrenebilmeniz için kendinizi kayda almayı düşünün. En iyi öğretmeniniz sizsiniz!

Röportaj Sırasında

1. Ne sordukları gerçekten önemli değil. Vermeye hazır olduğunuz cevapları (özellikle önemli mesajlarınızı) verin.
 - a. Soruyu görmezden gelmeyin ama ona köle de olmayın.
 - b. Soruya değinin ve ana konularınıza BAĞLAYIN.
2. Tavırlar, görüşmenin yarısıdır.
 - a. Hoş ve güvenli, tehdit edilmeyen ve tehdit oluşturmeyen biri gibi konuşun.
 - b. İlgi çekici ve sempatik olun.
 - c. Gerektiğinde sert olun (ancak bunu “kışkırtılmadan” önce yapmayın ve sonrasında sadece kasıtlı olarak ve göstermelik olarak yapın).

3. Cevap vermeden önce düşünün. Acele etmeyin. Düşünmek için kendinize zaman tanımak adına önce soruyu tekrarlayın.
4. Önce yargınızı belirtin, ardından destekleyici noktaları belirleyin. Başlıklarla konuşun.
5. Alıntılanmaya değer olun ama alaycı olmayın. Kasıtlı ve düşünülümüşse kışkırtıcı olmakta bir sorun yoktur. (“Bu tuhaf!” veya “APA’nın etik hakkında bir şey bildiğini kim söylüyor? Politika, kesinlikle. Politik doğruculuk, kesinlikle. Ama etik?”)
6. Aşırı cevap vermeyin. Kısa cevaplar uzun cevaplardan daha iyidir.
7. Olumsuz ifadeleri tekrarlamayın. (örneğin, “Hayır, homofobik olduğumu düşünmüyorum.”) Cevabınızı olumlu bir ifade olarak belirleyin. (Muhabirler size tuzak kuracaklardır.)
8. Varsayımsal durumlara veya yanlış bir “A veya B” ikilemine kapılmayın. Cevabı kendi yönteminizle yeniden ifade edin. (Görmezden gelin ve bağlayın...)
9. Argo kullanmayın.
10. Konuyla ilgili kişisel deneyimlerinizden bahsedin:
 - a. “Programımızda bulduklarımız...”
 - b. “Birlikte çalıştığım kişilerin geçmişi...”
 - c. “Herkesin değişmesi gerektiğini veya değişmesi gerektiğini söylemiyoruz. Bu, değişmek isteyenlerin seçimidir...”
11. Asla yalan söylemeyin, abartmayın veya kasıtlı olarak yanlış izlenim vermeyin.
12. “Bu konuda bir fikrim yok” veya “Bu konuyu tartışmamayı tercih ederim” demek normaldir. Şöyle demeyin: “Yorumum yok.”
13. Seküler bir muhabire yaptığınız her türlü manevi veya dini açıklamayı mutlak minimumda tutun.
14. Önemli mesajlarınızı birkaç kez iletmişinizde, görüşmeyi sonlandırmak için kibar bir neden bulun.

İlave İpuçları (Richard Cohen tarafından):

1. Alana hükmedin, sahiplenin.
2. Mesaja odaklanın. Röportajcının veya rakibin sizi kendi oyunlarına çekmelerine izin vermeyin. Ana noktalarınızı tekrarlamaya devam edin. Sohbeti beğenmediyseniz değiştirin. Sohbetin yönünü değiştirin ve ana konuşma noktalarınızı paylaşın.
3. İnsanlar sadece birkaç şey hatırlar, bu nedenle ana noktalarınıza sadık kalın ve onları içtenlikle paylaşın.
4. Hikayeler insanları duygulandırır. Sadece teori vermeyin. Hikayenizi veya başkalarının hikayelerini (izinlerini alarak) paylaşın.