



Beyindeki sınırları kaldıran
Anat Baniel Metodu

Bir mucizenin hikayesi

Bir annenin hayatı erken doğan oğluna konulan beyin felci teşhisiyle aniden yön değiştirdi. O andan itibaren konuyu enine boyuna araştırıp Anat Baniel Metodu'nu buldu. Amerika'ya giderek sertifikalı ABM danışmanı oldu. Beril Tokcan'la bu yolculuğu konuştuk. HAZIRLAYAN: SUZAN YURDACAN

Beril Tokcan Türkiye'de ve yurt dışında grafik tasarım eğitimi alıp, Sydney'den döndüğünde kendi ajansını açan; bu alanda pek çok başarılı işe imza atan, ardından Milano'dan gelen iş teklifiyle yurt dışına giden bir genç kadın. Bu tabii hikayesinin bir kısmının özetinin özeti... Bizim konuşacağımız kısım, asıl bundan beş buçuk yıl önce ikizleri Emre ve Deniz'in doğumlarıyla başlıyor.

ELLE: Aldığınız eğitim ve kariyeriniz grafik ve tasarımla ilgi-

liyken Anat Baniel Metodu (ABM) danışmanı oldunuz. Bunun mümkün olabilmesi için neler yaptınız?

BERİL TOKCAN: Hayatı, çocuklarım Deniz ve Emre öncesinde de hep akışına göre yaşamaya çalışmıştım. Ne kadar plan yaparsan yap evren önüne yaşamın gerekeni çıkarıyor ve onu yaşıyorsun. Bununla ilgili en büyük sınavı çocukların erken doğumlarında verdim; 29 haftalık dünyaya gelmeye karar verdiklerinde dünyam altüst oldu. Önce beş haftalık

kuvöz süreci, her şey iyiye gidiyor derken Emre'ye 13 aylıkken konan serebral palsi (beyin felci) teşhisiyle beni ben yapan her şeyden uzaklaştım. Önceliklerim değişti. Emre'nin gelişim sürecinde lokomotifimiz olan Anat Baniel Metodu'yla beyin kendini yenileme ve değiştirme gücünü öğrenip mucizelerine şahit oldum. Sonra da metodun eğitimini alarak uzun vadede Emre'ye fayda sağlayabilmek ve metodun ülkemizde de uygulanabilmesi için ABM danışmanlığı yapmaya karar verdim. Bu eğitim Anat Baniel'in kendisi ve ekibi tarafından Amerika'da veriliyor ve üç buçuk sene sürüyor. Temel eğitim için 15 ay içerisinde altı kere Amerika'ya giderek 510 saatlik eğitimi bitirerek sertifikalı ABM danışmanı oldum. En zor tarafı iki ayda bir, iki haftalığına çocukları geride bırakarak dünyanın öbür ucuna uçmaktı. Temel eğitim sonrasında Farklı Gelişim Gösteren Çocuklar Uzmanlaşma eğitimi aldım. Vitality&Anti-Aging ve atletlerle dansçılara yönelik Yüksek Performans eğitimi almayı da planlıyorum.

ABM NEDİR?

ELLE: Anat Baniel Metodu hepimizin anlayacağı şekilde nedir?

B.T.: Beynimizin kendini yenileyebilme ve değiştirebilme gücünden faydalanarak sınırlılıklarımızı kaldırıp bedenimizde ve zihnimizde yeni olasılıklar açmaya yönelik, öğrenme temelli farkındalık çalışması. Bunun için hareket ve ABM'in yapı taşlarını oluşturan dokuz temel esas araç olarak kullanılır. Bedenimizdeki, dolayısıyla beynimizdeki organizasyonu artırdıkça değişime ve gelişime zemin hazırlıyoruz.

ELLE: Nasıl ve ne kadar süreyle uygulanıyor?



**"KEŞKE
YOĞUN BAKIM
ÜNİTESİNDEN
ÇIKAN HER BEBEĞE
UZMAN KADRO
TAHSİS EDİLEBİLSE
VE BİR ANAT
BANIEL METODU
DANIŞMANI
DA BU EKİPTE
BULUNABİLSE!"**

B.T.: ABM'de iki tür çalışma yapılır. İlki bireyin ihtiyaçlarına göre tasarlanan bireysel çalışmalar, ikincisi fonksiyon odaklı grup çalışmaları. İkisinin de süresi ve sıklığı bireyin ihtiyaçlarına göre belirlenir. Özellikle çocuklarda süreklilik ve sürdürülebilirlik önemli. Genellikle bir haftalık yoğun çalışmanın ardından öğrenilenlerin entegre edilmesi için birkaç haftalık ara verilir, sonra yeniden yoğun çalışmaya geçilir.

ELLE: Bu metot kimler için geliştirilmiş? Sadece belirli rahatsızlıkları olan çocuklar için mi yoksa hepimizin işine yarar mı?

B.T.: ABM'in temelleri Feldenkrais metoduna dayanır. Dr. Moshe Feldenkrais, klinik psikolog Anat Baniel'in hocasıydı ve Feldenkrais tekniğini kendi sakatlığını iyileştirmek için geliştirmişti. Yıllar içinde Anat Baniel, Feldenkrais metodunu bilimsel bakış açısıyla destekleyerek, bu alanda edindiği tecrübe ve deneyimle zenginleştirip kendi adını verdiği metodu yarattı. Bu metot aslında herkes için geliştirilmiş. Hepimiz beynimizi daha iyi kullanabilir, organizasyon ve koordinasyon kapasitemizi yükseltebilir, ağrıdan kurtulabilir, yeni fonksiyonlar kazanabilir ya da esnekliğimizi artırabiliriz. Ayrıca, fonksiyon kaybı içeren durumlarda, nörolojik tanılarda nöroplastisiteyi kullanarak doğru öğrenme ortamlarının yaratıldığı Anat Baniel Metodu'nda etkili sonuçlar alınabiliyor.

ELLE: Bu eğitim sayesinde bir nevi başkalarını iyileştiriyorsunuz diyebilir miyiz? Ve kendiniz için vakit bulabiliyor musunuz?

B.T.: ABM tıp temelli bir tedavi veya terapi yöntemi değil, dolayısıyla "iyileştirmek" doğru tanımlama değil; çalışmalar sırasında yapılan hareketi kul-

lanarak beden farkındalığını artırırken beynin öğrenme potansiyelini geliştirmek ve fonksiyonel gelişim için doğru bir ortam yaratabilmek. Bana gelince, dinlenmek konusunda pek vakit bulamasam da yaratmaya çalışıyorum. ABM’i kendime de uyguluyorum. Aslında en çok dinlenebildiğim, eğitime gittiğim zamanlar oluyor. Bedendeki koordinasyon geliştikçe duygularım ve düşüncelerim berraklaşıyor, kendime dönüyorum. ABM’le beraber yoga yapıyorum. Bedenle yapılan çalışmalar bana iyi geliyor.

ELLE: Emre’ye dönelim, geçmişten bugüne kadar ne kadar farklı?

B.T.: Emre’ye tanı konulduğunda, doktorların onun geleceğiyle ilgili görüşleri, yapabileceklerinden çok yapamayacaklarına odaklıydı. Ve yapamayacağı öngörülen çok şey vardı. Çok şükür ki bugün Emre’nin sadece kaba motor gelişimi geriden geliyor, diğer alanlarda gelişimini tamamladı. Yürütücüyle yürüyor ve yeni bağımsız adımlar atıyor. Son derece sosyal, engellerine rağmen kendisiyle barışık, iradeli, motive ve mutlu bir birey.

BU SÜREÇTE ÖĞRENDİKLERİ

ELLE: Kız kardeşi, ikizi Deniz’in, olup bitenlere tepkisi ne? Farkında olmasa da bu sürecin en önemli destekçilerinden biri, değil mi?

B.T.: Deniz, ona bu görev verilmese de Emre’ye hep yaşından büyük olgunluk ve empatiyle yaklaştı. Benim hep önce Emre’ye yardım etmemi istedi. Onun en büyük dayanağı, yardımcısı, destekçisi ve motivasyonu oldu. Kendimi klonlayabilmeyi, Emre’yle ilgilendiğim kadar onunla da vakit geçirebilmeyi çok istedim. Ne yazık ki zamana karşı yarışımız, Emre’nin zayıf bünyesinin getirdiği hastalıklar, doktorlarda, terapilerde harcanan zaman, Deniz’le geçireceğim anlardan çaldı. Ama o da hep yaşından büyük bir sorumlulukla anlayış gösterdi. Bunlara rağmen Deniz son derece sevgi dolu, kocaman bir kalbi olan, anlayışlı, sorumluluk sahibi, mutlu bir çocuk. İlk dönem gittiğim bir psikolog bana, “Onlar bu durumun içine doğdular, onların normali bu zaten. Durum senin için şok, onların bu durumu senin gibi algıladıklarını düşünme” demişti. Deniz, Emre’nin neden yürümediğini sadece bir kez sorguladı. Ona, herkesin aynı doğmadığını, farklılıkları olduğunu ve kendine özgü geliştiğini anlattık. Emre’nin ondan önce ko-

nuştüğunu, onun Emre’den önce yürüdüğünü, Emre’nin de kendi başına yürümek için çalıştığını anlattık, bir daha sormadı; Emre’ye bu konuda yöneltilen sorulara da önce o cevap verdi.

ELLE: Siz hep güçlü durdunuz. Hiç düşüşleriniz olmadı mı?

B.T.: Olmaz mı? Suçluluk, vicdan azabı, yetememek hissi, gelecek korkusu, çevre endişesi... Her farklı gelişim gösteren çocuk annesi kendi içinde bu gelgitleri, korkuları yaşar. Ben de dönemsel olarak, “Emre’nin gelişimi iyiye gidiyor mu, onun için yeterince şey yapabiliyor muyum, eksik bir şeyler var mı, daha ne yapabilirim?” sorularıyla kendi içimde döngüye girip dibe vuruyorum. O zaman genellikle iki şey kurtarıcı oluyor. Biri sürecimizin başından beri tuttuğum günlük (nereden nereye geldiğimizi hatırlamama yardımcı oluyor), ikincisi de çikolata.

ELLE: Anelik ve yaşadıklarınız size en çok neyi öğretti?

B.T.: Anelik, en çok koşulsuz sevgiyi, yavaşlamayı, sabretmeyi, esnekliği ve şükretmeyi öğretti. Çocukların birey olduklarını her zaman hatırlamayı, kendilerini ifade edebilmeleri için bir adım geride durabilmeyi, öğrenmeye/yapmaya çalıştıkları için zaman veremeyi, saygı göstermeyi, yapabildiklerine odaklanmayı, benim doğrularımın onların doğrusu olmayabileceği ihtimalini hep aklımda tutmayı öğretti.

ELLE: ABM’le ilgili bir hayaliniz var mı?

B.T.: Deniz ve Emre prematüre doğup hastaneden çıktıklarında önümüzü göremiyorduk ve onların gelişimine katkı sağlayacak ekibi kurabilmek tamamen kendi çabalarımızla, deneyip yanılarak, araştırma yaparak gerçekleşti. Keşke yoğun bakım ünitesinden çıkan her bebeğe nörolog, fizyoterapist, beslenme terapistlerinden oluşan uzman kadro

tahsis edilebilse ve bir ABM danışmanı bu ekibin parçası olabilse. Ülkemizde engelli ailelerine verilen devlet desteği ne yazık ki çok kısıtlı. En büyük hayallerimden biri ABM’in konvansiyonel terapilere destekleyici olabilmesi adına devlet desteğiyle verilmesi. Ayrıca ABM’in ülkemizde yaygınlaşması, terapistlerin kendi çalışmalarına katkı sağlamak amacıyla ABM profesyonel eğitimlerine teşvikle katılabilmesi, bunlar için fonlar kurulabilmesini çok arzuluyorum. beriltokcan.com

