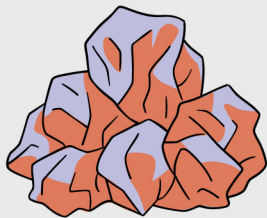
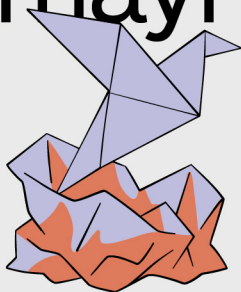


İrem Oturaklıoğlu Kaya

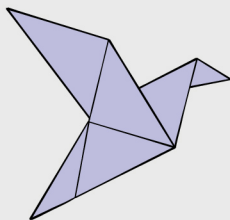
Aileni



Suçlamayı Bırak



Olgunlaşmaya



Bak

1. BÖLÜM:

Geçmişin Gölgesindeki BEN

Geçmiş aslında tam da bugündür.

Bugün dünün yansımasıdır.

Bugün geleceğin gölgesidir.

Bugün aslında yarındır.

Hayat aslında dün, bugün ve yarın arasındadır.

1. Kendimi Nasıl Tanırım?

İnsan kendisini tanımaya yaralarından başlamalı.

İçimizdeki acı bizi en iyi gösteren ayna gibidir ve o aynaya bakmak cesaret ister!

“İnsanoğlu kendini tanıyabilse, evren içindeki boyutunu ve sınırlı süresini kavrayabilse birçok sorun çözülecek ama hırs buna imkân vermiyor işte...

Evren ölçeğinde bile kelebek ömrü kadar bile olmayan insan yaşamını, böyle gerginliklerle ziyan etmeye değer mi?”

Zülfü Livaneli

Kimsiniz siz?

Hayatınız boyunca defalarca tanıtıldınız.

Adınız söylendi, yaşınız soruldu, hayalleriniz konuşuldu.

Ama kimse şunu sormadı size:

Gerçekten siz kimsiniz, nasıl bir geçmişten geliyorsunuz?

Kendinizi ne kadar yakından tanıyorsunuz?

Kendinizi tanımak ne demek, hiç düşündünüz mü?

Dününüzle, bugününüzle zihninizde tekrar edilen duygu ve düşüncelerinizle birlikte kendinizin ne kadar farkındasınız?

Kendimizi tanımak, bir aynaya bakmak gibi değildir. O ayna bazen başkalarının izleriyle, geçmişin tozlarıyla kaplıdır.

Kendimizi tanımak aslında hiçbir zaman ben buyum diyerek sabit kalmak değil, tam tersi kendimizi tanımaya, bu yolculuğun yolcusu olmaya daima açık olmak demektir.

Kendinizi henüz tanımadığınızı fark ettiğiniz an, en büyük dönüşüm başlamış demektir.

Çünkü “Ben kimim?” sorusunu içtenlikle sormak, hayattaki en derin uyanışlardan birini doğurur.

Dünkü halinizle bugünkü haliniz ne kadar farklıysa, yarın da bambaşka bir siz olma ihtimali mevcuttur. Değişim işte tam da burada başlar, değişim sizi iyileştiren, süsleyen, geliştiren bir takınız gibi olacak.

Bu kitabın amacı da tam olarak bu: Size kendi sesinizle “Ben kimim?” sorusunun cevabını aramanız için yol arkadaşlığı yapmak.

Terapi hiçbir zaman terapi odasında başlamaz. Terapiye başlama ihtiyacının olduğu fikri zihne ilk düştüğünde, danışanın randevuyu aldığı zaman başlar. Acil bir durum karşısında

randevuyu erkene alma isteği, yanlış yapma endişesiyle randevuyu teyit etme isteği, kendisiyle yüzleşmeye hazır hissetmeyerek randevuyu ileriye atma isteğiyle ve randevuya gelme saatiyle devam eder. Kimi kaygılıdır, yarım saat erken gelir, kimi tam dakikasında, kimi ise her defasında gecikir. Ofise gelen danışanlarımın bekleme odasındaki oturma planından beklerkenki davranışlarıyla da devam eder süreç. Kimi sehpa-daki dergileri inceler, kimi yanında getirdiği kitabı okur, kimi çay kahve yudumlayarak telefonuyla uğraşır, kimi asistanımla sohbete başlar, kimi ise gergin bir şekilde bacak bacak üstüne atmış benim odama doğru bakar.

Ve ben odamdan çıkar, odanın hemen sol tarafında tuvaletin kapısındaki aynadan kendime bakar, yakamı başımı toparlayıp yüzüme samimi tebessümümü takıştırır, koridordan bekleme odasına doğru ilerlerim. Danışanımın nerede nasıl bir ifadeyle oturduğunu gözlemler, sorumu sorarım:

“Hoş geldiniz, nasılsınız?”

Evet, kitabın birinci bölümündeyiz.

Siz de hoş geldiniz, nasılsınız?

Bir dakika, öyle hemen alt satıra geçmeyelim. Devamını merak ediyor olabilirsiniz ancak önce lütfen durun, düşünün ve bu soruma cevap verin. Çünkü ben bu kitabın satırları, sayfaları boyunca sizin nasıl olduğunuzla ilgilenmek istiyorum.

İçtenlikle sormak istiyorum, nasılsınız?

Lütfen sorumu iyiyim diyerek geçiştirmeyin.

Sahi, en son ne zaman nasılsınız sorusuna kötüyüm diye yanıt verdiniz? Bazen anlatmak istemediğimizden, bazen kötü olduğumuzu kendimiz dahi duymaya tahammül edemediğimizden bazense sadece ezberimizdeki otomatik yanıttan dolayı

iyiyim deriz. Bazen karşımızdakini, çoğunlukla kendimizi geçıştirdiğimiz bir cevaptır bu.

Şu anda bana ve kendinize dürüst olmanızı istiyorum. Sahiden nasılsınız?

Bu kitabı belki kapağına bakarak, belki başlığı ilginizi çektiğı için, belki arka kapak yazısı hoşunuza gittiğı için, belki de İrem Hanım yazdıysa iyidir diye düşünerek almış olabilirsiniz. Benim esas niyetim ise sizin ruhunuza iyi gelmesi, bunu bilmenizi istiyorum.

Dikkat kesildiğiniz o başlığın ruhunuza işlemlerini istiyor-sanız, ilk andan itibaren kendinize karşı dürüst olun lütfen.

Terapinin en önemli esaslarından biri terapötik ilişkidir. Terapötik ilişkinin temelinde güven vardır. Terapist ve danışan arasında karşılıklı olarak güven, saygı ve ilgi var oldukça terapide sağlıklı bir terapötik alyans oluşacaktır. Bazı araştırmalar, terapötik alyansın terapinin başarısında %60, hatta %80 oranında etkili olduğunu göstermektedir.

Elinizde tuttuğunuz kitapta çok fazla yaradan, acıdan, problemenden bahsedeceğim. Tetiklendiğiniz, olumsuz yönde etkilendiğiniz, hatırlamak istemediğiniz, okumak istemediğiniz zamanlar olabilir. Böyle anlarda okumayı bırakmak ya da kendinizi geri çekmek isteyebilirsiniz. Sizden zorlandığınız yerlerde birkaç sayfa sabretmenizi ve o sayfalara işaret koymanızı istiyorum. O sayfalar size sizinle ilgili mesajlar veriyor olacak. Tıpkı karnımız acıktığında karnımızdan guruldama sesi geldiğı gibi, sizden bir iz olduğunda ruhunuz da mideniz gibi alarma geçecek.

Bazı satırlarda rahatsız olduğunuz yerlere rastlayabilirsiniz. Bunun sebebi, üzerini örttüğünüz ya da örtmek zorunda

hissettiğiniz yerlere temas etmiş olmamız olabilir. Hatırlamak istemediğiniz anların ortaya çıkmasından duyduğunuz endişe de olabilir.

Bu çalışma işte bu yüzden çok kıymetli.

Bu kitapla birlikte kendinize “sürekli iyi olmak zorunda değilim” diyebilecek, kendinizi şefkatle kucaklayabileceksiniz.

Ve her şeyden önemlisi, kendinize dürüst yaklaşmanın verdiği iyileştirici gücü ruhunuzun derinliklerinde hissedebileceksiniz.

İnsan kendisine dürüst davrandıkça, kendisinde yaralarını iyileştirme cesareti buldukça hayatını olduğu yerde seyretmeyi durdurup değişimi yakalamaya başlar.

Gelin yeniden başlayalım.

Hoş geldiniz, nasılsınız?

Size iyi gelecek küçük bir hatırlatma: Bu soruyu bundan böyle kendinize her sabah ve akşam sormanızı istiyorum. Nasıl olduğunuzu merak edin. Nasıl hissettiğinizin izini sürün. Kendinizi tanımanın ve anlamanın yolu bugünkü duygularınızı tanımlamanızdan ve düşüncelerinizi yorumlamanızdan geçiyor.

Kendini sevmek, kendine değer vermek isteyen kişi öncelikle bugüne kadarki anılarını, duygularını, düşüncelerini çok iyi tanımalıdır. Kendinizi nasıl tanıyacağınızı merak ediyorsanız size hep kendinizle ilgili iyi ve gelişmesi gereken yanlarınızı olduğu gibi fark edip kabul ederek diyorum. Bunu eğitimlerimde, seminer ve paylaşımlarımda her zaman vurguluyorum.

Bu kitapta ise sizin iyi ve gelişmesi gereken yanlarınızın ötesine gideceğiz.

Size kendinizi tanımanın formülünü veriyorum, hazır mısınız?

Şimdi derin bir nefes alın ve bu satırları tekrar edin:

Nasıl bir geçmişten geldiğimi iyi bildiğimde, geçmişten bugüne taşıdığım miraslarımı fark ettiğimde, bugünkü duygularımın hayatıma, zihnime, ruhuma ve bedenime yansımalarına odaklandığımda, bedenimdeki kasılma ve gerilmelerimi, bugünkü ilişkilerimde yaşadığım veya yaşattığım sorunlarımı, tekrarladığım anılarımı, dürtüsel davranışlarımı tanımladığımda kendimi tanıyabilme yolculuğumun ilk adımını atmış olacağım.

Bu kitabın birçok kişinin yaralarını fark etmesini sağlmasını ve iyileştirmesini temenni ediyorum. Ancak bu ilk adımı atarken bazen yalnız olmak istemeyiz. O yüzden kitabı okurken, sizinle beraber okuyan, satırların altını çizen, bir kenara notlar alan, defter tutan veya ağlayan birilerinin olduğunu unutmayın. Bu kitabı okuyan, bu satırlarda kendini arayan, ruhunu dinlendirmek isteyen herkes bir ruhsal yoldaşımız. O halde yalnız olmadığımızı bilerek satırlarda gezinmeye devam edelim.

Her yeni terapi yolculuğunda danışanımdan o ilk seansın sonunda ve sonraki her seansta bir deftere not tutmasını isterim. Seans sonunda neler hissettiğini, neler konuştuğumuzu, neler düşündüğünü, sonraki aşamalarda neler çalıştığımızı, ona ne ödevler verdiğimi, bu süreçte neleri fark ettiğini tek tek yazmasını isterim. Bu defterin amacı kişinin kendi terapi

öyküsünü kendisinin yazmasını istemem. Şöyle de söyleyebiliriz aslında. Bugün elinize aldığınız her bir kendine yardım kitabında, kişisel gelişim ya da psikoloji kitaplarında teorik bilgileri okuyor, sonra kendiniz üzerine düşünüp devam ediyorsunuz. Ben istiyorum ki okuduklarınızın dışında bir de kendinizi düşünüp yazdığınız bir terapi defteriniz olsun. Okuduklarınız uçup gitmesin. Sizinle kalsın. Kalıcı bir iz olsun. Bugün yaşadığınız sorunlar ya da düzelmesini ümit ettiğiniz durum düzeldikten sonra başka bir sorunla karşılaşmanız mümkün. Böyle bir durum olduğunda elinize tekrar terapi defterinizi alıp çok daha hızlıca çözüme kavuşabilirsiniz.

Bu yüzden sizden bu kitabı okurken bir de defter tutmanızı istiyorum. Lütfen kendinizle ilgili fark ettiklerinizi önce düşünün, sonra yorumlayın, ardından da defterinize yazın. Ne zaman ihtiyaç duysanız bu defterin size eşlik edeceğini bilmek bile sizin için güç kaynağı olacaktır.

Diyarbakır'da yaşayan, sürecini online olarak takip ettiğim bir danışanım 6 Şubat depreminde herkesin evindeki telefonunu, takısını, anahtarını alıp dışarı çıktığını ama onun aklına ilk olarak terapi defterini almak geldiğini söylemişti. Bu ne demek biliyor musunuz?

Hepimiz ruhumuzda yara izleriyle dolaşırız. Ruhumuzdaki yara izleri parmak izlerimiz gibidir. Her birimizin yaşadığı anılar ve anılarımızın ruhumuzda bıraktığı izler farklıdır. Parmak izlerimiz nasıl farklıysa aldığımız yaraların bıraktığı iz de, kabuk bağlama ve iyileşme süresi de apayrıdır. Anılarımızla birlikte hissettiğimiz acılar, tüm duygular ve beden duyumları herkeste farklı etki uyandırmaktadır.

Ama ilgilenmediğimiz her bir yara akmaya, kanamaya ya da mikrop kapmaya mahkûmdur. Mikrop kapan bir yaranın kangren olma ihtimali nasıl yüksekse, ruhunuzdaki yaraların da onlarla ilgilenmediğiniz takdirde ruhsal boyutta kangrene dönüşmesi söz konusu olabilir.

Bugün ruhsal yaralarınızı iyileştirmek, yarınlarınıza iyi bir bakış açısıyla uyanmanızı sağlayacaktır. Ruhsal bakımınızı üstlenen kişi, hayatındaki risk faktörlerini en aza indirgemiş, iletişim becerilerini kuvvetlendirmiş, yaşam kalitesini arttırmış, güçlü yanlarını beslemiş, kendisiyle barışmış, yeniden diyebilme gücünü elde etmiş ve sağlıklı ilişki yolunda adımlarını atmıştır.

DUR VE DÜŞÜN

Diyelim ki hayatınızın yazılı olduğu bir kitap var. Bu kitabın başlığı sizce ne olurdu?

Sizin hayatınızın yazılı olduğu bu kitabın ilk cümlesi ne olurdu?

Bu kitabın başkahramanı sizseniz hikâyenin sonunun nasıl bitmesini isterdiniz? Böyle bitmesi için başkahramanın neler yapması gerektiğini düşünürsünüz?

Kitabın teşekkür kısmında kimler olurdu?

Kitabın arka kapağında ne yazardı?