

# AYNA'DAN DENEYİMLER



Eğitim ve Psikolojik  
Danışma Merkezi



Eğitim ve Psikolojik  
Danışma Merkezi

[www.aynapd.com](http://www.aynapd.com)

**Uzm. Psikolojik Danışman Funda TEKELİOĞLU**

Yetişkin, Çift/Aile

EMDR

Psikodramatist

Bu deneyim uzman ile birlikte çıkılan bir yolculuktur. Danışanın hikâyesinin görünen, bilinen kısımlarından yani bilinçten başlar yolculuk; bilinmeye, bilinçaltına doğru.

Bir gün hikâyemizin bir bölümünde “Neden ben?”, “Nasıl oluyor da hep?” gibi sorularımıza verdiğimiz bilinçli cevaplar yeterli gelmezse, hikâyemizin derinlerindeki asıl cevapları öğrenmek istersek ve cesaret edersek orada göreceklerimizi karşılamaya, o zaman başlar bu yolculuğumuz. Uzman elinden tutar danışanın, birlikte keşfederler hikâyenin bilinmeyen ya da bilinen ancak kabul edilemeyen taraflarını.



Yaşam bir yolculuktur ve bu yolculuk esnasında düz yollarda keyifle yürüyebildiğimiz gibi karşımıza çeşitli engeller, yokuşlar da çıkabilir. Bazen bu engelleri iç ve dış güçlerimizi kullanarak kolayca aşarken bazen ayağımız takılır veya sendeleyebiliriz. İş, aile ortamı, arkadaşlar, çocuklar veya eşler arasında ortaya çıkan kimi sorunlar elimizi kolumuzu bağlayabilir. Kendimizi işin içinden çıkılmaz durumlarda bulabiliriz.

İç ve dış etkenlere bağlı olarak nasıl fiziksel sağlığımız bozulduğunda iyileşmek için doktorun tedavisine başvuruyorsak, çok daha karmaşık olan ruhsal yapımızın baş edemediği durumlarda karşılaştığımızda da bireysel destek ve yardım için bir danışmana gereksinim duyabiliriz. Böyle durumlarda, biri bizi dinlesin, anlasın, yardımcı olsun isteriz. Ancak tam bu noktada “Ben niye kendi başıma sorunlarımı çözemiyorum? Danışman bana nasıl yardımcı olacak? Arkadaşlarıma da anlatıyorum ya işte?” gibi düşüncelerle kendi kendimizi durdurmaya çalışırız. Söz konusu çocuklarımız olduğunda bu kez de kendi anne-babalığımızı sorgularız. “Ben iyi anne-baba değil miyim? Kendi anne babamdan gördüklerimi, çevremden gözlemlediklerimi veya okuyup öğrendiklerimi uyguladığım halde niye çocuklarıma yardımcı olamıyorum?” gibi sorularla kendi kendimizi yargılarız. Hele bir de toplumun danışmanlara ve danışma ihtiyacına bakışlarının kuşkuyla yaklaşımlarıyla da karşılaştığımızda yardım almak fikri içimizde yoğun tereddütler yaşatır. Hadi bütün bu engellerden atlayıp danışmanın karşısına geldiniz diyelim. Bu kez de danışmanlık görüşmeleri nasıl olacak? merakı ve endişesi ile yüz yüze geliriz.

Şimdi çocuğu için yardım almaya gelen bir anne baba olduğunuzu varsayalım. İlk görüşmede genellikle, danışmanlık alma ihtiyacınıza sebep olan çocuğunuzla ilgili yaşadığınız güçlükler ve bugüne kadar bu sorunlara nasıl yaklaştığınız, ne gibi çözüm yolları denediğiniz hakkında konuşulur. Çocuğu tanımak için bilgi alma aşamasında veya daha sonraki görüşmelerde bazen anne ve baba bir anda kendini sürecin merkezinde bulunca “Konu nasıl oldu da dönüp dolaşıp bize geldi? Biz buraya çocuğumuza yardım almak için gelmemiş miydik?” şaşkınlığını yaşarlar. Birden kendi çocukluğu, kendi anne baba ilişkileri görüşmenin önemli konusu olmuştur. Böylece, çocuk ile başlayan danışmanlık serüveni tüm aileyi de kapsayacak şekilde genişleyebilir.



Çocuğa yardımcı olma arayışıyla bir araya gelinen görüşme ortamında danışman, çocuğun yaşadığı güçlükleri aile ile birlikte değerlendirir. Danışmanın amacı, aile üyelerinin kendini gözlemleme kapasitesini geliştirmeye, kendilerine ilişkin farkındalıklarını artırmalarına, yaşanan zorluklara karşı iç görü kazanmalarına, sorunlarının kaynağında ya da devamında kendi rollerini görmelerine ve çözüm için gerekli zihinsel ve davranış değişikliklerini gerçekleştirebilmelerine yardımcı olmaktadır.

Çocuğun bu danışmanlık süreci içindeki yeri neresi peki? Çocuğa nasıl yardımcı olunacaktır? Bu durumda öncelikle “Çocuklar danışmanlara nasıl getiriliyor? niye getiriliyor?” sorusunu yanıtlamak gereklidir.

Çocuklar danışmanlık merkezlerine genellikle ya yetişkin (anne-babası) tarafından getirilmiştir ya da öğretmen ve başka merkezler tarafından yönlendirilmiştir. Başvuru nedenleri ise çok çeşitlidir. Çocuğun yaşadığı kaygı ve korkular, aşırı çekingenlik, uyku yeme ve tuvalet sorunları, okula uyum, ailede yaşanan değişimlere (boşanma, ölüm, kardeş doğumu v.s.) uyum sağlamada yaşanan güçlükler gibi.

Çocuğun yapılan görüşmelerde bulunması veya bulunmaması yaşına, problemin içeriğine, aile ilişkilerine vs. göre değişkenlik gösterir. O zaman çocuk danışmanlık ortamına nasıl dahil edilecek, danışmanlık sürecinin ne olduğu ve bu görüşmelerin ona nasıl yarar sağlayacağı kim tarafından ve nasıl açıklanacaktır? Genellikle, çocuk ya anne-baba ya da danışman tarafından bilgilendirilecektir. Çocuklarla çalışırken, yetişkinlerle olduğu gibi sözel teknikler fazla kullanılamaz. Çünkü çocuklar, sözelden çok eyleme yöneliktirler. Bu nedenle çocuklarla daha çok “oyun yöntemi” ile danışmanlık çalışmaları yürütülür. Çocuklar çoğu zaman duygusal ve zihinsel dünyalarını oyun yoluyla ortaya koydukları için onları gözlemleyerek ve gerektiğinde uygun müdahalelerde bulunarak sorunlarına yardımcı olabilmek kolaylaşır. Bir çocuğun oyununu izleyerek onun gelişimi, endişeleri, istekleri, beklentileri gibi birçok konuda fikir sahibi olabiliriz. Böylece oyun, çocuk ile onu anlamaya çalışan kişi arasında köprü görevi görür.

Danışman çocuk ile çalışmaya başlamadan önce bu sürecin sorunlarını aşmasında ona nasıl yardımcı olacağından bahseder. Örn; Oyun oynadığında danışmanın onun duygularını anlayabileceğini ve böylece ona yardım edebileceğini, farkına varmadığı duygularını keşfedebileceğini, bu

duygularını nasıl bulabileceğini, bunlar olurken çocukların kendilerini nasıl hissedeceğini (kızgın, mutsuz, üzgün) anlatır. Zaman zaman kafasının karışabileceğinden, gelmek istemeyebileceği durumlar da olabileceğinden söz eder. Konuşa konuşa veya oyun oynayıp resim v.s. yaparak sıkıntılarının azalacağını ve kendini daha iyi hissedebileceğini açıklar.

Çocuklar oyun odasında genelde resim yapar, boyar, keser, oyuncaklarla oynarlar. Bazen hem kendine hem danışmana rol vererek, alışveriş oyunu, doktorculuk, okul yaşamı ile ilgili oyunlar, anne-baba ve çocuk pozisyonlarını oynarlar. Bu oyunlarda çocuklar bazen yetişkinin yerine geçer. Bir şekilde hem rolleri değiştirmeye ilgili arzularını hem de ebeveynleri ya da diğer otorite pozisyonunda olanların kendisine nasıl davranmaları gerektiğini gösterir.

Danışman çocukların oyunu dışında başka yollarla da çocuğun iç dünyası hakkında malzeme toplayarak yorum yapabilir. Örn; bir kâğıdı karalamak veya herhangi bir durum karşısındaki davranış, duruş, mimikler vs... Böylece danışman çocuktan yansıyan tüm sözlü ve sözsüz ifadelerle, çocuğun zihninde neler olup bittiğiyle ilgili ipucu sahibi olur.

Danışmanlık çalışmasının nasıl bir başlangıcı varsa bir sonu da olacaktır. Görüşmelerin sonlandırılma zamanı danışman, aile ve çocuk ile birlikte kararlaştırılır. Başlangıçta belirlenen hedefe ulaşıp ulaşılmadığı aile ile birlikte etraflıca değerlendirilir. Yardım almak istenilen sorunlar çözümlendiğine karar verildiğinde çocuğu ayrılığa hazırlayarak bitirme aşamasına geçilir. Bu geçiş sırasında çocuğun ayrılığa verebileceği tepkileri çalışabilmek için çocuğa birkaç kez daha görüşme fırsatı tanınır. Danışman, başlangıçtan bugüne dek süren danışmanlık sürecinde çocuğun üstesinden geldiği duyguları düşünceleri ve davranışları hakkında konuşur ve gelecekte herhangi bir nedenle ihtiyaç duyduğunda tekrar yardım alabileceği açıklanarak danışmanlık görüşmeleri sonlandırılır.



**Psk. Dr. Ayşegül ÖNK ERAY**

Psiko-onkolog  
Yetişkin, Çift/Aile  
EMDR  
Psikodramatist

Bu süreç, kişinin kendini tanımak için bir uzman desteği ile çıktığı, iyileştirici etkisi olan ruhsal bir yolculuktur. Gerçek bir keşif deneyimidir. Kendimizi keşfetmek için bir rehber eşliğinde çıktığımız bu yolculuğu; tıpkı Jules Verne'nin romanı "Arzın Merkezine Seyahat" deki gibi düşünebiliriz. Kendi merkezimize doğru çıkılan bu iç seyahat birçok deneyimi ve keşfi yaşatır bize. Bazen ağlar bazen güleriz. Bazen korkar, utanır bazen de mutlu oluruz. Bu içsel deneyim sayesinde, farkındalıklar geliştiririz ve kendimizi daha iyi tanımamız mümkün olur.

Peki, bu keşifler ne işe yarar? Öncelikle kendi ruhsal yapımızı tanımaya. Her ne kadar biz kendimizi tanıdığımızı zannetsek de, bu o kadar da kolay değildir. Uzaya baktığımızda gördüğümüz o uçsuz bucaksız evrenin bir benzeri de, kendi iç dünyamızda mevcuttur aslında. Uzman ile çıkılan bu yolculukta yeni keşifler yapılırsa bile bitmez ve hayatımız boyunca da bu keşifler sürer. Bu deneyim, aynı zamanda bu keşiflerle dönüşüm yapabilme becerisini kazanmamıza yardım eder. Keşifler (farkındalıklarımız) önemlidir ama yeterli değildir. Değişim/dönüşüm yapabilmek için kendi paternlerimizin (davranış örüntülerimizin) dışına çıkabilmemiz gerekir. Bunu tek başımıza yapamayız. Zira sistemimiz kendini korumak amacıyla savunma mekanizmalarını kullanarak buna izin vermemek için uğraşır. Ancak bu konuda eğitim almış, bir uzman eşliğindeki bu süreçte ruhsal sistemimizi anlayabiliriz ve gerektiğinde yenileyebiliriz.

Çocukluğumuzdan itibaren içinde yaşadığımız bu dünyayı anlamaya ve anlamlandırmaya çalışırız. Böylece deneyimlerimizi yorumlayarak baş etme (başa çıkma) paternlerimizi geliştiririz. Geliştirmek için çok emek verdiğimiz bu paternler, yaşadığımız dünyada kendimizi korumak ve uyum sağlayabilmek için gereklidir.

İnsanın iç dünyası karmaşık ruhsal süreçlerden oluşur. Davranışlarımız buzdağının sadece görünen yüzüdür. Buzdağının altında daha karmaşık süreçler aktiftir; Duygular, algılar, inançlar, değerler, savunmalar, beklentiler, kaynaklarımız, vb...

Çoğu zaman ne hissettiğimizi, neyi neden, yaptığımızı bilmeden hayata devam ederiz. Sanki otomatik pilotta yol alıyoruz gibidir.

Aslında bu deneyim süreci, bize kendimizi daha fazla tanımamızı, kaynaklarımızı keşfetmemizi ve kendi sistemimizi yönetmemizi sağlayan yetkinliği ve beceriyi kazanmamızı sağlar. Böylece otomatik pilota bağlı olmaktan çıkar daha özgür ve bilinçli olarak kendi hayatımızın direksiyonuna geçebiliriz.

Bu işin uzmanının görevi; danışanlarının başına gelenler için sürekli olarak başkalarını suçlamaktan vazgeçerek kendi hayatlarının sorumluluklarını alabilmelerini sağlamaktır. Ancak bu şekilde, kendi hayatlarını yönetebilecek yetkinlikleri geliştirebilirler. Böylece yaşamlarının bundan sonraki dönemlerinde karşılaşılabilecekleri problemlerle daha bilinçli bir şekilde başa çıkabilirler.

Uzman, tüm bu görevleri gerçekleştirmeye çalışırken danışanlarını yargısız bir biçimde dinleyebilmeli ve olduğu gibi kabul edebilmelidir. Empati yapabilmeli ve kendi yargı süreçlerini görüşme ortamı dışında tutabilme becerileri geliştirmiş olmalıdır. Bu süreçteki en önemli kurallardan biri de GİZLİLİK ilkesidir; “Çalışılan ve konuşulan her şey o oda da kalır.” Böylece “güven” ilişkisi kurulabilir.

Uzman, danışanın günlük hayatının bir parçası olmadan onunla yakın ilişki kurmak ve tarafsız ve yargısız olma halini korumakla sorumludur.

Bunun için danışan ile ilişkisinin sınırları iyi çizilmelidir. Bir uzmanın bunu becerebilmesi için önce kendisinin böyle bir deneyiminden geçmiş olması gerekir. Bu detaylar önemlidir ve danışanla arasındaki ilişkinin arkadaşlıktan farklı olmasının gerekliliğini de açıklar. Bu nedenle de “nasihat veya akıl verme” bir yöntem olarak bu süreçte yer almaz. Sadece danışanına rehberlik ederek onun kendini keşfetmesine ve kendi yolunu bulmasına yardımcı olur.





**Psikolog Aysen ZORER**  
Ergen, Yetişkin, Çift/Aile  
Kariyer Danışmanı  
Psikodramatist

Sadece bireysel olarak kendimizi rahatsız hissettiğimiz zamanlar değil hayatımızın herhangi bir döneminde tıkanıklık yaşadığımız anlar olabilir. Kendimizi gözlemleyip yaşadığımız sorunların oluşmasında ve gelişmesinde kendi payımıza düşenleri görmek ve kendimizle ilgili en doğru olan çözümleri bulmayı veya yaşamımızı daha anlamlı bir şekilde sürdürmeyi istemek; kendimizle ilgili önemli bir farkındalıktır.

Bir yolda yürüdüğümüzü düşünelim. Önümüzü net göremediğimiz, tedirginlik duyduğumuz anlarda bir ışığa ihtiyacımız olabilir. İhtiyacımız olan ışığın bize tutulma süreci; rahatlama, neşelenme, haklı olduğumuzu görme, kendimizin üretmediği çözümlerin bize sunulması gibi bir şey değildir.

Kendimizi güvenli ve değerli hissedeceğimiz bu süreçte kendimizi tanıırız, büyür ve olgunlaşırız. Kendimizle ilgili fark etmediğimiz, kendimize itiraf edemediğimiz ya da kabul edemediğimiz gerçekleri kaynağını bularak kabul ederiz. Kendimize ayna tutmayı öğrenip, gözümüz açık olduğu sürece kendimizi olduğumuz gibi görme olanağını elde ederiz. Zayıf ve güçlü yanlarımızı keşfederiz, kendimizle ve sorunlarımızla barışıırız, değişimin sadece kendi seçimlerimizle olabileceğinin farkında olarak kararlı bir şekilde çözüm için gerekli zihinsel ve davranışsal değişiklikleri gerçekleştiririz.



**Uzman Psikolog Arzu Aydın KOÇ**

Çocuk, Ergen Genç Yetişkin  
Psikodramatist

Bireysel destek kimi için kendine bile söylenemeyenleri fark etme yeri,  
kimi için hayata tutunma yollarından biri.

Çocuklar için, otorite baskısı olmadan kendini ifade etme, spontan davranabilme yeri.



Bir sinema salonu düşünün. Sadece size ait, sadece sizin girebileceğiniz bir salon... Bütün oturma yerleri boş... Nereye isterseniz oraya oturabilirsiniz... Yanınızda bir yol arkadaşı hayal edin şimdi. Sizin hemen yanınızda oturan birini... Ya da belki arkanıza oturur, karar sizin.

Film siz istediğiniz zaman başlıyor, bu sinema daha önce gittiklerinizden farklı... Kendi hayatınızın filmi, izleyeceğiniz... Geçmiş, bugün ya da gelecekte istediğiniz bir ana gidebilirsiniz. Görüntüler akarken sesini açabilir ya da kısabilirsiniz ve hatta bazı görüntüleri büyütebilirsiniz. Belki yerinizden kalkıp yakından bakmak istersiniz?

Bazı sahneleri çok hızlı geçebilir, bazen akışı yavaşlatabilirsiniz. Bu geçiş anlarında size destek oluyor yanınızda oturan kişi. Yargılamadan, önyargılı yorumlar yapmadan ve müdahale etmeden sizinle izliyor filmi. Sizin hızınıza ayak uyduruyor. O da izliyor akıp giden görüntüleri merakla. Bazen de anlamak için arada size sorular soruyor. Görüntüleri sizin gördüğünüz gibi görmeye çalışıyor. Duygusal anlamda yoğun sahnelerde ihtiyaç duyarsanız belki size peçete uzatıyor.

Evet, gördüğünüz gibi bu sinema diğerlerinden farklı... Ve bir farkı daha var; filmi izlerken bazı değişiklikler yapabilirsiniz. Filmin akışına müdahale edebilirsiniz! Durdurup, karakterlere başka şeyler söyleyebilirsiniz mesela, fark etmediğiniz ayrıntılar dikkatinizi çekmeye başlayabilir ve farklı davrandığınızı hayal edebilirsiniz ya da belki olayların hatırladığınızdan farklı olduğunu fark edebilirsiniz. Kim bilir?

Bu sinemanın minik de bir kuralı var, görüşmelerin bir zamanı var. Ama iyi haber! Siz yokken kimse gelip sizin filminize dokunmuyor, bir sonraki hafta kaldığınız yerden ya da siz nerden isterseniz oradan devam edebilirsiniz.

Özgürsünüz! İyi seyirler...



Yetişkinler kendilerini ifade etmek istediklerinde çoğunlukla kelimelere ya da cümlelere ihtiyaç duyarlar. Söz konusu çocuklar olduğunda onların oyunu veya resmi kullandığını görürüz. İşte bu yüzden onların kelimelelerinin yerini oyuncaklar ve sanat malzemeleri, cümlelerinin yerini ise kurdukları oyunlar ve ortaya çıkardıkları resimler alır.

Bir çocukla çalışmak; çirkin bir prenses olmayı, uçabilen atları, ters giden trenleri ya da pervanesi olmayan helikopterleri kabul etmek demektir. Tam da bu noktada içinde bulunduğu dünya ve oyun odasının sınırları ayrılır. Dışarıdayken ortaya çıkamayan ihtiyaçlar, arzular, korkular ve kaygılar odanın içinde yavaş yavaş kendilerini göstermeye fırsat bulur. Bütün yönleriyle kabul edildiğini gören çocuk ise anlaşıldığını hissetmeye başlamıştır artık...

Çocukla bir aradayken onun dünyasına girmeyi kabul etmişsiniz demektir. Uzmana ve çocuğa ait olan odada çocuk artık yönetmen, uzman ise bir oyuncudur. Yönetmenin verdiği ya da vermeyi reddettiği her rolün de bir anlamı vardır. İşte her şey tam da burada başlar... Uzman bundan sonra ortaya çıkan her şeyi yorumlayan ve onlara anlam kazandırmaya çalışan kişidir. Çocuğun ifade etmekte zorlandığı ya da ifade etmeyi bilmediği şeylerin sesi olur uzman. Ve... Dönüşüm başlar.

## ***Danışanlarımızın Kaleminden Kişisel Süreçleri***

Bu süreç bir kılavuz eşliğinde içe yapılan bir yolculuktur. Bu yolda kılavuzluk yapan kişi işinin ehli ise kişinin kendisinin bile farkında olmadığı gerçekleri bulmasına yardımcı olur. Bu bir iç devrimdir, sizi altüst eder, sessizlik sona ermiş ve sonunda fırtına kopmuştur. Bu sebeple insanın zaman zaman savunmasız bir çocuk gibi, kimi zaman da dünyanın tek hâkimiyemiş gibi hissetmesine neden olur, bu, inişli çıkışlı ve uzun soluklu bir yolculuktur. Eğer bu sürece inanıyor ve kendiniz ile ilgili bir şeyleri değiştirmek istiyorsanız bilin ki bu yolculuk büyük emek istemektedir. Çoğu zaman zordur, bazen sıkıcıdır, zaman zaman gözyaşı dolu bir yoldur önünüzde uzanan, fakat mükâfatı büyüktür... Adım adım kendinizi tanıdığınız, neyi, neden yaptığının sebeplerine ulaşabildiğiniz, bir kendi özüne ulaşma ve kendini keşfetme yolculuğudur. Herkesin ihtiyacı olan, söylenmeyen, hatta kendinize dahi itiraf etmediğiniz duygu ve düşünceleri ağızınızdan çıkarken "Aman Allah'ım ben neler diyorum" diye şaşkınlıkla karşıladığınız bir boşalma ve rahatlama anıdır. Hani derin bir nefes alır içinizde tutar da şişersiniz ya, işte bu süreç size içinizi şişiren o nefesi sükûnetle bırakmayı öğretir... İyi bir kılavuz size bilmediğiniz sizi gösterecek ve size sizi kazandıracaktır.

Bu süreç size her zaman yeni bir başlangıcın mümkün olduğunu anlatmaya hazırdır, kendinizle barışmak, konuşmak, dinlemek ve el sıkışmak için hiçbir zaman geç değildir, yeter ki siz başlamaya karar verin...

Benim yolculuğum 2 senedir çok güzel gidiyor, bilmediğim taraflarımla tanışıyor, bildiklerimin bir kısmı ile vedalaşmaya çalışıyorum...

Mottom; "Aynı kılavuz ile yola devam."



Her şey çılgınlık olarak nitelendirdiğim paraşütten atlamam ile başladı. Arkamda paraşüt kaptanı, ayaklarım yerden kesilip gökyüzünde yükselmeye başladım. Yerden metrelerce yüksekte, önüm alabildiğine deniz, dağ, orman... Doğa tüm ihtişamı ve mükemmelliği ile kendini sergiliyor. Hava mükemmel sabahın ilk saatleri, ılık bir rüzgâr, güneş tüm sıcaklığı ile yukarıdan gülümsüyor. Yaşam önümde sere serpe tüm güzelliği ile beni selamlıyor sanki.

Ama ben, ben bunların hiçbirini görmüyor ve hissetmiyorum. Mekanik bir robot gibi, paraşüte kollarımı geçirip emniyet kemerini bağlıyorum, "Koşmaya başlıyoruz" dediklerinde koşup bir süre sonrada ayaklarımın artık zeminde olmadığını hissediyorum. Hepsi bu. Tüm hissim bu kadar... Heyecan, korku, coşku, sevinç, endişe hiçbiri yok. Hiçbir duyguyu hissetmiyorum. Bir süre sonra aşağı indiğimde yüzümde yine o sahte gülümseme. Ama içim durdu, ilk kez anlıyorum.

Bunu da yaptım diyerek tekrar kaldığım otele geri dönüyorum. Hani yaşıyorum, hayattayım da nasıl desem, yokum. Hiçbir yerde yokum. Kayboluyorum sanki. O günden kısa bir süre sonra başladık, yaklaşık 2,5 yıl sürdü, zaman zaman hala devam ediyor. Hayat gibi bitmeyen yolculuktur esasında.

Bu destek nasıldır sorusuna cevaben binlerce yanıt geliyor zihnime. Sanırım benim yolumda bu sorunun en net cevabı uyuduğum uykudan uyanıp hayata karışmaya başlamak.

Kendime yaptığım en büyük iyilik.

Bana uzatılmış en büyük yardım eli.

Ben kızımı ve hayatıma dokunuşunu tanımlarken hep derim ki "Ben anesi olarak bir kez can verdim kızıma ama o bana binlerce kez can verdi, nefes oldu". Bu destek de bana annemden sonra tekrar can verip nefes oldu.

Minnnetlerimle...

Hayata bağlanmak için bazen gerçekten hiçbir sebep bulamazsınız. Aslında sebepler vardır fakat siz bunları görmekte zorlanırsınız. Ya da ısrarla görmek istemeyebilirsiniz. Çok güçsüz bir anımdı Ayna'ya geldiğimde, hayatımda hiç bu kadar dibi görmemiştim. Kendimi buldum burada. Güçsüzlüğün içinden güç ile kendime güvenerek ve sevgi ile çıktım.

Teşekkürler Ayna Ailesi

\*\*\*

Kendi ruhuna ve bedenine çıkılan uzun bir yolculuktur ama bu yolculuk tek başına çıkabileceğin bir yolculuk değildir. Paylaşmak gerekir. Seni anlayacak, sana yol gösterecek, doğru soru sorarak, düşündürecek saracak bir dost gereklidir. Bence doğru soru, cevaptan daha önemlidir.

Bir filmde duymuştum; "Doğru koca daha kolay bulunur ama doğru psikolog en zor bulunanıdır".

Doğru kişi ile yolculuğa çıkmak gerekir, doğru kişiye nasıl ulaşılır? Araştırarak, deneyerek, sorarak veya şans ile...

Bu süreçte kendimi tanımaya başladım, sınırlarımı, korkularımı neye kırdığımı, neyden kaçtığımı, neyin üzerini örttüğümü, neyi görmemezlikten geldiğimi öğrendim.

Artık, korkularımdan korkmuyorum, hayır diyebiliyorum, sınırlarımı belirliyorum, kendimi korumasını öğrendim, yolduğumu artık anlayabiliyorum, söylemem veya yapmam gereken bir şeyi beni sevmezler diye yapmaktan veya söylemekten geri durmuyorum.

En önemlisi artık hissettiklerimi isimlendirebiliyorum.

Çok net göremediğim dünyayı kalbimde daha net görüyorum.

Benim için bu desteği almak en büyük mutluluk, keyif. Bu süreç sona erdiğinde çok sarsılmış bir şekilde çıksam bile yine de keyifli benim için, çünkü kendimle ilgili yeni bir şey öğreniyorum.

Bir gün sona erecek, o gün hem gelsin hem gelmesin istiyorum.

Kendime ve çalıştığım uzmana teşekkür ediyorum.



Bu destek, şifadır.

Tek kelime ile anlatmamız gerekseydi bu şekilde anlatırdım.

Bu sürece canımın çok yandığı, yaşadıklarım ve üzüntümle baş edemediğim, kendimle hiç barışık olmadığı bir dönemde başladım. Boşanma aşamasındaydım. Hissettiğim şeydu; “Bu duygudan bir an önce kurtulmak, tam olarak ne olup bittiğini anlamak istiyorum ve aynı şeyi bir daha yaşamak istemiyorum.”

Bu duygularla başladığım bu süreç dört yıla yaklaşan bir yolculuk oldu. Şimdi geriye dönüp baktığımda, her bir görüşmeyi mutlulukla hatırlıyorum. Buna, sürekli ağladıklarım bile dâhil. İyi ki ama iyi ki başladım ve devam ettim. Bunu söylememi sağlayan bir uzmanla karşılaştığım için şükrediyorum.

İlk görüşmede, acil servis sedyesinde gibiydim, darmadağın bir halde. Danışmanım ilk önce nefes almamı sağladı. Yaralarımı berelerimi temizledi. Beni ayağa kaldırdı ve ne olup bittiğini ele almaya başladık. Hem anlatmaya başladım, hem de korkuyordum. Yaptığım ama hiç gurur duymadığım şeyleri anlatıyordum. Ben kendimi suçluyordum. Her şey benim yüzümden olmuştu. Bunu bir uzmana da onaylatacak olmak beni kıvrandırdıyordu. Bu süreci nasıl olduğunu bilmediğim ve olan biteni anlayamadığım için korkuyordum.

Boşanma sürecini anlattıktan sonra, kendimi iyi hissettiğim ilk fırsatta bırakmadım. Seçimlerimin, tepkilerimin, düşünce biçimimin kökeninde neler olduğunu ele almaya başladık. Eğer devam etmeseydim, muhtemelen aynı senaryoları üretmeye, aynı şeyleri yaşamaya devam edecektim.

Benim için bu süreç önce kendimi tanımamı sağladı. Farkındalıklarım gelişti. Hayata, insanlara, olaylara bakış açımın nedenlerini kavramaya başladım. Kendi kişisel sürecimde ne olup bittiğini anlamaya başladıkça, çevremdeki insanlarla iletişimim daha sağlıklı olmaya başladı. Gündelik hayatta karşılaştığım ve sorun yaşadığım olaylar karşısında genellikle şu cümlelerden birini söylerdim: “Neden böyle oluyor”, “Ben bunu hak etmedim” veya “Benim yüzümden oldu.” Yerleşmiş davranış ve alışkanlıklarımı ele almam gerektiğini fark edince, ana meseleler yanı sıra neredeyse yaşadığım tüm gündelik olayları görüşmelerde aktarmaya başladım.





Bu bazen on dakika, bazen tüm görüşme boyunca sürdü. Görüşmeler ilerledikçe kalıplaşmış cümlelerim kendiliğinden kayboldu. Kazancım gerçekten ne olup bittiğini görmeyi öğrenmek, anlamak oldu. Önceden, detaylarda kayboluyordum ve kafamı bana göre olması gerekene takıyordum. Bu halde takılıp kalmak yerine, "bütüne" ve olması gerekene değil "ne olduğuna" bakmayı öğrenmeye başladım. Diğer yandan, yapılması gerekene değil, ne hissettiğime bakmayı ve hissettiklerimi ifade etmeyi öğrenmeye başladım. Böylece, kendi tahammülümü kendimin zorladığı bir süreçten çıkabildim. İletişimimde neleri yanlış anladığımı, neleri çıkmaza soktuğumu, ayrıca her şeyin benden kaynaklanmadığını, karşımdaki kişinin de kendi kişisel süreci ve iletişimde rolü olduğunu anladım. Kendimle barıştım. Sevdiğim bazı insanlarla da barıştım.

Bu süreç; çözdüğümü sandığım, aslında bilerek veya bilmeden üzerini örttüğüm ve canla başla taşımaya devam ettiğim duygusal yükleri görmemi ve bırakmamı sağladı. İçim temizlendi sanki. Hafifledim ve ferahladım. Bu hafifleme hissinin tarifi nasıl olur bilemiyorum ama bazı görüşmelerden sonra sanki ayaklarımın yere basmadığını, neşeyle yürüdüğümü hatırlıyorum. Geçmişte olan bitenin, bugün yaşadıklarına artık karışmaması çok güzel, temiz bir duygu. Bu temizlik kişinin kendi potansiyellerini daha iyi görmesini, keşfetmesini de sağlıyor.

Bu destek; baş etmeyi öğrenmek oldu benim için. Olayları, içinden çıkmadığım karmaşık bir hale getirmediğim, öfke ve kırgınlık biriktirmediğim bir öğrenme süreci bu. Rahatladım. Bu, bir daha hata yapmayacağım, kızmayacağım, üzülmeyeceğim anlamına gelmiyor elbette. Sağlıklı bir süreçte yaşamayı öğrenmek anlamına geliyor. Neden kızdığını, korktuğunu, üzüldüğünü veya zorlandığını fark ettiğin bir sürece dönüşüyor.

Tüm bu süreç, benim için nihayetinde bir denge, huzur ve mutluluk haline kavuşmak oldu. Ara sıra hissettiğim değil, kalıcı bir hal. Bu, emek isteyen bir süreç... Kendini ele almak zahmetli ama sonucu inanılmaz kıymetli.

Geçmişte "Kardeşim bu sürece başlasan, yürüyerek varacağın hatta muhtemelen varamayacağın yere uçakla gitmiş olursun" diyerek beni teşvik ederdi ablam. Ne demek istediğini yıllar geçtikten sonra anladım. Başlamadan önce bolca "kişisel gelişim" türünde kitap okudum. O kitaplar yararlı ama yeterli değil çünkü teoride kalıyor ve kendi meseleni ele almıyorsun. Şimdiki bilgi ve tecrübemle, "O kadar büyük olaylar yaşamayı



beklemeden, duygusal açıdan biraz zorlandığımda gitseydim ne güzel olurmuş” diye düşünüyorum. Kendi kendime çözmeye çalışmak yerine, yardım almak daha sağlıklı olurdu. Elimizin üzerinde, dokunduğumuzda hissedilen bir kabarıklık oluşsa, uzmanına gidip ne olduğunu sorarız. Bir doktora gitmek için kaza geçirmeyi beklemeyiz hiçbir zaman. Bu sürece de depresyonun eşliğine gelmeden başlamalıyım.

Yine de kendimi şanslı hissediyorum. Hiç değilse o noktada yardım almaya başladım.

Hayat böyle çok güzel...

Sevgilerimle,

Benim için bu süreç, kendime karşı daha dürüst ve kucaklayıcı olmayı öğrendiğim bir yolculuk. Kendine karşı dürüst olmanın önündeki engellerle yüzleşip pek çok eşiğin kademe kademe aştığı bu süreçte anlıyorsunuz ki; “kendinize karşı dürüst” olmak sadece görmek istemediğiniz/ayağınızıza çelme takan yönlerinizle karşılaşmak değil, aynı zamanda kullanmaktan ve kabullenmekten çekindiğiniz, varlığının farkında olmadığınız ya da varlığını küçümsediğiniz destekleyici, olumlu yanlarınızı tanımak da oluyor çoğu zaman. Başlayana kadar sahip olduğunuz sistem kendini yanılsız da olsa bir biçimde besleyebilir ve bu sisteme olan alışkanlık da olsa bir çeşit güvenli alan yaratabilir. İlk başlardaki (bazen süreçte yol aldıktan sonra bile tekrar ortaya çıkabilen) sürece karşı olası direnç de bu güvenli alanın dışına çıkmaktan ve “YENİ”den korkunun bir yaratımı sanki. Kolay olduğunu söyleyemem, kendi adıma fakat tam da bu noktada bu sürecin iki kişilik bir yolculuk olduğunu hatırlamak gerek: uzmanınız ve siz,

Siz o sahte “güvenli” alandan çıkarken, uzmanın yarattığı gerçek, sahici güvenli alanda “YENİ”yi deneyimlemeye hazır hale geliyorsunuz.

Sizinle birlikte bu yolculukta yorulan biri daha var ve bu o kadar kıymetli ki... Artık yalnız değilsiniz. Ayağınız irili ufaklı taşlara takılabilir ama biliyorsunuz ki güvendesiniz. Hem bu anlamdaki “YENİ”yi deneyimlemek hem de güvende olduğunu hissetmek bence ancak bu sürecin kendine has koşulları içinde mümkün. Kendinizin dışına çıkıp kendinize oradan yardım etmeye çabalamak gerçekçi bir hedef değil bence ama doğru ve güven veren bir uzman yanınızda olduğunda tek yapmanız gereken şey korksanız da, küçük bir çocuk gibi çaresiz de hissetseniz yola devam etmek için dürüstçe çaba göstermek. Bu da insanın kendini kucaklayabilmesi için yeter de artar.



Danışmanım benden bu konuyla ilgili yazı yazmamı istediğinde çok heyecanlandım. Irvin Yalom'un kitaplarındaki karakterler gibi hissettim bir an. Sonra kendime dedim ki "İşin zor".

Çünkü ne kadar çok şey öğrenmiş olsam da hâlihazırda kafa yormaya devam ettiğim şeyler de var. Bende bir panik bir panik...

Sonra dedim ki bu senin çıkış noktan olsun. İlk öğrendiğim şeylerden biri buydu zaten. Bu süreç her şeyi bilmenizi ve anlamanızı sağlamaz. Yani hayattaki tüm sıkıntılarımızın kaynağını bulmanız biraz zordur, bulsanız dahi hepsine çözümler bulmanız da mümkün olmayabilir. Ama size sır gibi gelen, hani bazı geceler uyanıp da "İçimde bir boşluk var" dediğiniz konular var ya, onların nedenlerini ve dolayısıyla da bunların çözümlerini bulmanıza yardımcı olur.

Benim bu sürece başlamam eşimden ayrılma düşünceleri peydahlanınca başladı. Onunla uzun bir süre çift danışmanlığına gitmiştik, bayağı bir şeyleri de yoluna koyduğumuzu düşünüyordum ama içimdeki o boşluk da derinleşmeye devam ediyordu. Hayatımda mutlu olmadığım gibi sonuçlarından pişmanlık duyduğum şeyler de yapmaya başlamıştım. Sanki bir sarmala girmiş gibiydim. Bir şeyleri nasıl düzelteceğimi bilmiyor ya da bilmezden geliyor, sanki sorunların üstünü başka şeylerle kapatabilirim gibi hissediyordum.

Başladığımda ilk önce evlilik kavramını tekrar gözden geçirdik. Evlilik sadece vererek karşındakini elimde tutabileceğim bir şey değildi.

Yani sınırsız tolerans ve şefkat bir noktada ters tepiyordu. Hem karşındaki insanı yoruyordu hem de seni.

Sonra ilişkilerde nerelerde ne tür benzer hataları yapıyorum onlara baktık. Genellikle sevgiliden/eşten ayrılma paternlerini incelediğimizde taa çocukluktan kalma alışkanlıklara rastladık. Annemle, halamla hatta babaannemle yaşadığım ebeveyn çocuk ilişkisini sorgulamak epeyce zamanımızı aldı. Aslında hem annem hem de halamla birlikte yaşıyor olmanın, halamın tüm şefkatine rağmen annemin o yıllardaki şefkatsizliğinin bütün ilişkilerime sirayet ettiğini anladım. Şefkat göstermeyen/gösteremeyen insanların ilgisini çekmek için nasıl verici olduğumu da bu dönem keşfettim. Onun şefkatsizliğine ve ilgisizliğine rağmen halamın bütün bunları

nasıl kompanse ettiğini, bunun sayesinde kız kardeşim gibi anneme benzemeyi seçmeyi nasıl şefkatli bir anne olabildiğimi öğrenip şaşırdım.

Babamın sağır, dilsiz oluşunun ailede güçlüler ve mağdurlar olmak üzere iki cephe oluşturduğunu, benim hep güçlü olmayı seçerek kendimi yıllar içinde nasıl yorduğumu, yıprattığımı, zayıflığımı gösteren duygularımı nasıl kamufle ettiğimi, bunun için hangi savunma mekanizmalarını kullandığımı bir bir öğrendim. Özellikle “güçlü imiş” gibi yaparak aslında kendimi nasıl da güçsüz bir hale getirebileceğimin de farkına vardım.

Bütün bu süreçler sırasında, aslında kendisi çok mutsuz olan bir insanı (eski eşim) ne yapsam da mutlu edemeyeceğimi, çok acı da olsa anlamış bulundum. Onu kendi yoluna bırakıp hayata devam etmek gerekiyordu, bunu yaparken de etrafımdaki herkesin dediği “güçlü olmam gerekiyor” kavramını sorgulayıp kendime güçsüz olma fırsatı da verdim. Ondan bir şeyler talep ederken (kızım için de olsa) güçsüz olma hakkımı kullanmış oldum.

İlişkilerin yanı sıra kendimle ilgili birçok şeyi de keşfetme imkânım oldu. Örneğin ben kendimi ailenin çalışkan ve akıllı kızı görürken aslında güzel ve de bir o kadar da alımlı olduğumu öğrendim. Babaannemin “güzeller şanssız olur” söyleminin hücrelerime kadar işleyip güzel olarak algılanmamayı seçtiğimi çok sonradan fark ettim. Her ne kadar diyet yapıyor olsam da yuvarlak hatlarımla barıştım. Cinsel açıdan her şeyden daha fazla keyif alır hale geldim. Ha bir de “Ailenin çalışkan, akıllı kızının mütevazı de olması gerekiyor” söyleminin biraz dışına çıkıp kendimi göstermenin yani mütevazı davranmama özgürlüğümün olduğunu keşfettim.

Her şeyden öte duygularıyla daha barışık bir insan haline geldim. Sosyal hassasiyetler nedeniyle yine de insanları kırmak/üzmek istemesem de istemediğim şeyleri yapmama özgürlüğü veriyorum artık kendime.

Bir insan beni kırarsa üzerine artık güçlü görünmek adına umursamaz haller takınmıyorum. “Üzıldüm, kırıldım” kelimelerini kullanır oldum bu durumlarda, gerçekten üzıldüğüm, kırıldığım için. Kıskançlık duygusuyla barıştım, haset etmek hiç bana göre değildi zaten ama gıpta etmenin zayıflık işareti olmadığını hatta tam tersi bunu ifade etmenin kendimi ve çevremdekileri nasıl rahatlattığını fark edip mutlu oldum. Bir şeye üzıldüğüm zaman üzıldüğümü kabul etmenin, üstüne toprak örtmemenin acıyı da daha çok hafiflettiğini öğrendim.



Bütün bunlar nasıl oldu peki? Bu süreçte birçok şeyi gözden geçirip kâh geri kâh ileri sararak kendi kendimi inceden inceye gözlemleyerek, her aklıma geleni paylaşarak, onun sorularını sadece o sırada değil günlük hayatta düşünerek ve de tabi ki uygulayarak oldu.

Bu süreç size en başta dediğim gibi hayatın tüm gerçeklerini öğretmez. Ama kendinizle ilgili tercihlerinizle ilgili birçok şeyi keşfetmenizi sağlar. Keşiften sonra gerisi çorap sökücü gibi gelir. Biraz inadı kırıp paternlerinizin yanı sıra savunma mekanizmalarınızın dışına çıkarsanız öğrendiklerimizi uygulama şansınız da olur. Aynı spor antrenmanı gibidir. Uyguladıkça verim alırsınız, sonuca yaklaşırsınız. Belki olimpiyatlarda madalya alamazsınız ama mahallenizdeki en iyi sporcu olursunuz.

Bazen arkadaşlarım neden destek aldığımı ve o parayı onlara versem aynı şekilde rahatlayacağımı esprili bir dille söylerler. Genel davranış bu yöndedir. Hâlbuki arkadaşlarınız olaylara bir uzman kadar objektif bakamaz. Ya sizi tutarlar, her davranışınızı normal kabul ederler; bu sizin gelişiminizi engeller ya da sizi acımasızca eleştirirler, bu da sizin suçluluk hislerinizi uyandırır ki başka hiçbir işe yaramaz. "Sorunlu başka insan yok mu, sen zaten çok normalsın" söylemleri de kendi yaptıkları hataları normalize etme çabasından başka bir şey değildir aslında. Zaten bu yüzden birçok insan hayatından pek memnun değil ve mutsuz mutsuz hayatlarına devam ediyor. Belki de bir şeyleri değiştirmek korkutucu geliyordur kim bilir.

Eğer içinizde bu konuda bir eksiklik/boşluk hissediyorsanız, o muhtemelen buzdağının görünen bir parçasıdır. Altta esas büyük kısım yatıyordu ki sizi sürekli rahatsız eden kısım da bu büyük parçadır.

Bunları öğrenme şansınız ancak böyle bir destekle mümkün olur. Bu süreç bu yüzden en nihayetinde mutluluk verici olsa da başlangıçta acı verici olabilir. Depresyonunuz artabilir. Ne de olsa keşif aşamasında gerçeklerle karşılaşılıyor olmak güçtür.

Ama kendiniz gibi olma ve davranmanın mutluluğu tarif edilemez. Mas-kelerden kurtulmak, oyun oynamamak, insanları daha iyi tanıyıp onları oldukları gibi kabul edebilmek, mutsuzlukla beslenen insanları hayatınızın uzağında tutmak, mutlu olmak için emek harcamayı göze alabilmek, bütün bunlar emek verilen bu sürecin sonunda gelecektir. Tüm bunların değerli olduğunu hayatınızda ufak tefek görünen ama anlamlı bir sürü

şeye imza attığınızda çok daha iyi kavrarınız. Çocuğunuzu daha iyi yetiştirirsiniz, daha iyi bir çalışan olursunuz, kariyerinizde istediğiniz şeyleri yapma fırsatınız olur, ama her şeyden önemlisi de kendinizle barışırsınız ve de sevmeye başlarsınız.

\*\*\*

Bu sürecin hayatımı değiştirdiğini gönül rahatlığıyla söyleyebilirim. Çünkü bakış açım değişti. Bu kadarını ben de beklemiyordum. İlk görüşmede amacımın belli korkularından kurtulmak olduğunu anlatmıştım. Özellikle hastalanma korkumun beni kısıtladığını söylemiştim. Her görüşmede başka korkularımın olduğunu fark ettim. Daha önemlisi korkularımın kaynağına inip hayatıma nasıl girdiklerini anladım. Korkularımın nedenlerini açıkça gördüğümde şaşırdım. Yaşamak için duvarlar inşa edip, kendime güvenli olduğunu düşündüğüm alanlar kurarak, aslında dünyayla iletişimi koparmışım. Ne kadar az insan, o kadar az sorun mantığı beni mutsuzluğa, hatta daha fazla korkuya yöneltmiş.

Bu kısır döngüden kurtulmam bu süreçle mümkün oldu. Anlattıkça hatırladım, hatırladıkça şaşırdım, şaşırdıkça anladım. Eski korkular bana yük olmuş ve beni fazlasıyla yormuş. Hayatımı değiştirdiğini söylerken abartmıyorum.

Korkularımın kaynağında yatan şeyin babamın evi terk etmesi olduğunu fark edince, hayatıma giren insanların bir gün beni terk edeceği düşüncesini duygularımın temeline oturtmuş olduğunu gördüm.

Yeni insanlara yeni fikirlere kapalı bir hale gelmenin nedenini bu korkuma bağlayınca kaynağa indim ve babamın aslında beni terk etmediğini, sonraki yıllarda sık sık görüşerek bu teoriyi çürüttüğümüzü kendime söylemeyi başardım. Farkındalık çok önemli.

Görüşmeler huzurlu bir ortamda kendime dönmemi, düşünmemi ve fark etmemi sağladı. Şu an hayatımda yeni insanlar var ve ben onlarla yaşayacağım her şeye tüm kalbimle açığım.

Bu arada hayattan beklentim de değişti. Bunu da aldığım destek yapmış olmalı. Artık insanların beni mutlu etmesini beklemiyorum. Ben kendimi mutlu ediyorum.



Merhabalar,

Nasıl başlayacağımı düşünürken aklıma savaşı kelimesi geldi. Evet savaşçı. Bu kelimenin anlamı benim için o kadar büyük ki. Beni tanımlayan bir ifade... Büyük zorluklar sonrasında edinilen galibiyet... Ama arkada neler neler bırakarak.

Geriye dönüp baktığımda kendi halime o kadar acıyorum ki. Çok çaresiz, ortada ne yapacağını bilmeyen, kim nereye çekerse oraya giden bir kadın... Kanser hastalığını sadece uzak akrabalarında duyan (hep yaşlılar) ve bir çocuğun ölümüyle sonuçlanan bu durumun benim başıma gelmesi kabul edilebilir değildi.

Yıkıldığım an. Çocuğum, eşim, annem ve babam hep aklımdaydı. En çok da çocuğumu düşündüm. Nedense tek bir sonuca odaklanmıştım; oğlumun annesiz kalması. Çaresizce sadece dua ediyor. Tetkiklerin bitmesini sabırla bekliyor. Bana herkesin söylediği şey "doktoruna güvenmelisin". Ama olmuyordu. Bu duyguyu bir türlü yakalayamıyordum.

Tabi şu an ki doktorumla tanışana kadar. Sonrası iç rahatlığı ile ameliyatımı oldum. Patolojiden çıkan sonuç ile kemoterapinin kesin olmasına karar verildi.

Tek bildiğim saçlarım dökülecek, midem bulanacak ve çok zayıflayacağım. Bunu beklemek çok zordu. Psikolojik bir savaşın içine gireceğimden habersizdim.

Eşimin ve can dostumun araştırmaları ile destek almaya karar verdim. Daha doğrusu karar verdiler. Ben zaten hazırdım. Bu durumla nasıl mücadele edeceğimi zaten bilmiyordum.

İlk başta garip geldi. Bir işe yarayacak mıydı çok merak ediyordum. Entesran bir güçtü. Karşı koyamıyordum artık. Her görüşme sonrası kendimi yenilenmiş buluyordum. Kendimi çaresiz görürken her defasında oradan daha da güçlenerek çıkıyor, arkadaşlarım benden destek alıyor duruma geliyordu. Kendimi tanımaya başladım. Bu kadar büyük bir savaşta galip gelebilmek insanın kendisine inanması ile oluyormuş.

Hayatımda bugüne kadar ne büyük eksiklikmiş. Bunu bu yolculukta çok iyi anladım. Aynalara küsmüşken, kendi gölgemi bile görmek istemezken





kendi hayatımın değerini anladım. Şimdi ise kendimi daha iyi tanımaya çalışıyorum. “Eksik yönlerimi daha nasıl düzenleyebilirim” in peşindeyim. Çünkü hayatıma artık daha fazla değer veriyorum. Beni üzen hiçbir şeyi hayatımda tutmak istemiyorum. Bu yolculuğumda bana yol gösterdiğiniz için size çok ama çok teşekkür ederim.

Beni her zaman güler yüzünüzle karşılayarak içimi her defasında ısıttınız. Bana çok yabancıyken bir anda çok yakınım oldunuz. İyi ki sizinle karşılaşmışım ve size güvenmişim.

\*\*\*

Bu yolculuk danışanların sorunlara dışarıdan/uzaktan bakabilmelerini böylece problemi bütüncül algılayabilmelerini sağlayan iyileştirici etkisi olan ruhsal bir süreçtir.

Benim sürecimde, başlama kararını aldığım ilk problemim, iş yerindeki tutukluğum, özgüvensizliğim ve eksiklik duygum ve bu duygular doğrultusunda gerçekleştirdiğim veya gerçekleştirmediğim davranışlarımdı. Problemin benle ilgili tarafında hangi düşünce biçimlerinin yanlış olduğunu fark etmemi sağladı bu süreç. Daha da önemlisi, karşı tarafı gözlemlenmenin ne kadar önemli olduğunu fark ettim. Dolayısıyla iletişim eksikliği gibi problemlerde ne kadar eksik olduğumu ne kadarını karşıdan bekleyip ne kadarı için benim aktif olmam gerektiğini daha iyi gördüm.

Üzerine çalıştığımız bir başka problem, benim çok düşünüp harekete geçememem; edilgen kalmam in aktif olmam ile ilgiliydi. Kafa karışıklığı – dağınıklığı gidermek için düşünceleri yazıya dökme- bu şekilde odaklanmaya çalışmayı deniyoruz. İn aktivitem hale azalmış değil. Süreç devam ediyor.

Bu sürecin bende değiştirdiği bir başka alışkanlık dışavurumla ilgili... Yine kafamın dağınık olması, söyleyeceklerimi toparlayamamam ve dışavurum için uygun yolu bulamamam sebebiyle iletişimde ve ilişkilerde problem yaşamaktaydım. Artık insanlara kendi duygum ve düşüncemle ilgili anlık bildirimler vermenin iletişim için ne kadar önemli olduğunu biliyorum. İlişkinin devamı için de bu gerekli. Alkollüyken kendimi bu kadar kontrol etmediğimi fark ettim. Şimdi kontrol mekanizmasını esnetmeye çalışırken daha çok “ben dili” kullanmaya çalışıyorum. Karşı tarafın savunmasını dürtmemek için de “ben dilinin” önemli olduğunu öğrendim.

Görüşmeler bana narsizmin ne olduğunu daha net anlamamda da yardımcı oldu. Babamla daha sağlıklı, huzurlu bir ilişkim var. Yeni bir ilişki oturttuğumuz için de biraz kolay. Hala taleplerimi dile getirmekte biraz zorlanıyorum ama zamanla iyiye gideceğine inanıyorum. Şu an için en konforlu olan arkadaşlık ilişkileri. En az onları kırmaktan korkuyor olabilirim. Ya da beni daha iyi tanıdıkları için ilişkinin zedelenmeyeceğini biliyorum.

Genel olarak bu; insanın kendini tanımasına, sevdiği ve sevmediği ve yeni fark edeceği taraflarını ayna tutarak görmesine olanak sağlayan bir süreç. Bu süreç, sevmediği taraflarını değiştirebilmesi için de kişiye ışık tutup yönlendiriyor.

\*\*\*

Bu destek; insanın kendine yakışanı giymesidir. Duygu durumlarının birer elbise olduğunu ve bunları da elbiseler gibi giyebildiğimizi öğrendiğimizde kendimize yakışan duygu durumunu giymemizi sağlayan desteğin kendisidir.

Geçmişten öğrendiklerimizi objektif olarak değerlendirmek kolay bir iş değil. Hele yoğun duygu durumlarının içinde yanlış doğrudan ayırt etmek yani farkına varmak ise mümkün değil. İnsan her daim geçmiş ve gelecek arasında kalmayı adet edinmiş sanki bu durum ise insanın "AN"ı yaşamasını, duygularının farkına varmasını, duygu durumunun uygunluğunu kontrol edebilmesini ve sosyal ilişkilerinin sağlıklı olması için gerekliyi gereksizden ayırt edebilmesini zorlaştırıyor. Yoğun iş temposu, sosyal rollerin eksikliklerini birbirleriyle tamamlamaya çalışma, modern yaşam ile oluşan kendine yabancılaşma ve geçmişten gelen yanlış öğretiler zorlaştırmanın unsurlarından sadece birkaçı. Belki de bu unsurları sayma sebebim; bunları yaşamış olmam ve görüşmeler ile bu durumların farkına varıp, bunları birer kazanıma çevirdiğim içindir. Kazanımlarından birini somut bir örnekle açıklayayım; kaygı ile korkuyu birbirinden ayırt edebilmek. Sadece bunu anlamak bile "AN"ın farkına varmak için çok ciddi bir yardımcı.

Öyle ki, yaşamı zorlaştıran şeyin kafamızdakiler olduğunu, dışarıdan kendimize bakabilmek için farkına varmak, oluru olmaza götürmek veya tam tersi bir durum yaşamak, "keşke"ler ve "ne olur, olsun"ları makul bir hale indirmek bile bana bu sürecin kattıklarının sadece birkaçı. Bunların tamamı kendine yakışanı giydiğindeki o haz gibi. Kısaca bu destek insanın kendine yakışanı giymesidir.



Bu destek bence insanın önce kendi iç dünyasıyla sonra da çevresiyle bağlantısını netleştiren ve iyileştiren bir süreç. İnsan görüşmelerle birlikte, duygularını takip eder ve tanır hale geliyor. İç dünyasındaki olumsuzlukları, sıkışmışlıkları tanımlayıp anlayabiliyor ve onların aslında ne kadar anlaşılabilir ve aşılabılır olduğunu görüyor.

Birey olarak "Neye ihtiyacım var, bana ne iyi gelir?" ya da karşısındaki insanın "neye ihtiyacı var?" bunları daha iyi anlamaya başlıyor insan. Duygu ve duygularındaki tıkanıkları açıp kendisini ve çevresini daha iyi anlayıp hayatı çok daha rahat ve güzel hale getiriyor.

Bu dönem benim için bir iyileşme ve aydınlanma süreci oldu, bu süreç sonrasında kendimi çok daha güçlü, cesur ve özgüvenli hissediyorum. Görüşmeler sayesinde, senelerdir ertelediğim, hayatıma farklı bir yön verecek kararı verebilip hayatımla ilgili sorumlulukları alabilir hale geldim. Süreç ilerledikçe, olumlu etkileri giderek çoğaldı; hem bana hem de çevreme yansıdı. Öncesindeki ben ile görüşmeler sonrasında ben arasında ne kadar önemli bir fark olduğunu görünce "İyi ki karşıma bir profesyonel çıkmış ve iyi ki böyle bir süreçten geçmişim" diyorum.

\*\*\*

### **16 yaşındaki bir genç;**

Burayı sevmiyorum, çünkü burada mükemmel olmadığını görüyorum.

Burayı seviyorum, çünkü burada mükemmel olmak zorunda olmadığını biliyorum.

Burayı sevmiyorum, çünkü beni büyütüyor.

Burayı seviyorum, çünkü büyümenin o kadar da kötü olmadığını hatta eğlenceli olduğunu fark ediyorum.

Burayı sevmiyorum, çünkü burası yalnız hissettiriyor.

Burayı seviyorum, çünkü yalnız kalabilmenin bir erdem olduğunu öğreniyorum.

Burayı sevmiyorum, çünkü bana AYNA tutuyor.

Burayı seviyorum, çünkü aynaya bakmanın eğlenceli olduğunu fark ettim.



Burayı sevmiyorum, çünkü başımı ağrıtıyor.

Burayı seviyorum, çünkü baş ağrısı olmayınca hayatın ne kadar güzel olduğunu hissediyorum.

Burayı sevmiyorum, çünkü haksız yanlarımın olduğunu söylüyor bana.

Burayı seviyorum, çünkü haksız da olsam annemin beni sevdiğini biliyorum.

Burayı sevmiyorum, çünkü bir elbise eksik alıyorum.

Burayı seviyorum, çünkü elbisenin önemli olmadığını fark ediyorum.

Burayı sevmiyorum, çünkü sorunlarımın olduğunu görüyorum.

Burayı seviyorum, çünkü sorunlarımın çözümleri olduğunu biliyorum.

Onu sevmiyorum, çünkü acımasızca gerçekleri söylüyor.

Onu seviyorum, çünkü dikenlerin de zevk verdiğini biliyorum (mazoşist değilim 😊)

Burayı sevmiyorum, çünkü akıllı olmadığımı hissediyorum.

Burayı seviyorum, çünkü aptal olmak eğlenceli olabiliyor.

Burayı sevmiyorum, çünkü anormalmişim gibi geliyor.

Burayı seviyorum, çünkü kafaya huni takmak sandığınızdan daha zevkli (bu arada normalim ve kafama huni takıp dolaşmaya niyetim yok 😊)

### **Çocuğunda öğrenme güçlüğü olan bir anne ve babanın mektubu;**

Oğlumuz doğumundan itibaren fiziksel ve ruhsal gelişimini sağlıklı devam eden bir çocuktuk; anormal hiçbir davranış ve özelliği yoktu.

5 yaşında anaokuluna başladı. Her şey çok yolunda gidiyordu; okula alışma döneminde hiçbir uyum sorunu yaşamadı. Okulda renkler ve sayılarla ilgili çalışmalar yapılmaya başlamıştı. Oğlumuz 5 yaş grubunda sayılar ve renklerle ilgili sıkıntılar yaşıyor, akranlarına oranla zorlanıyor, akranlarının seviyesinden geride ilerliyordu. Ardından 6 yaş grubuna başladı. Aynı sorunlar devam ederken bir de işin içine harf sıkıntıları girmeye başladı. Ancak sayılar, renkler ve harflere karşı o kadar ilgisizdi ki biz onun dikkatini çekmediği için zorlandığını ve öğrenemediğini düşünüyorduk. Ayrıca anaokulunda sürekli ayakkabılarını ters giyiyordu.

Bu yaş grubundaki eğitimcilerin öncülüğü çok önemli... Önemli çünkü 5 yaş dönemindeki eğitimciler bizi aydınlatsalardı, bizler de daha erken yol alabilirdik.

Ve... En sonunda birinci sınıf için okul araştırmaları yapmaya başladık. Nihayet oğlumuz ilkokul 1.sınıfa başladı. Başladığı okulda, yine herhangi bir uyum sorunu yaşamadı. Okulda arkadaşları tarafından da çok sevilen bir çocuktuk. Okuldaki alışma devresinin akabinde, okuma yazma çalışmaları başlamıştı ve her şey bundan sonra başladı.

Oğlumuz çizgi çalışmalarında, harfleri öğrenmede ve yazmada çok zorlanıyor ve bir türlü başarılı olamıyordu. Bizler de anne baba olarak onun durumunu anlamakta zorlanıyor ve işi onun tembelliğine yoruyorduk. Ona, okulda verilen ödevleri yapması için sürekli baskı yapıyorduk. Ancak bir süre sonra baktık ki küçücük bir çocukla didişiyoruz ve ilişkilerimiz de giderek bozuluyor. Bu durum hem onu hem de bizleri çok yıpratıyordu. Süreç böyle devam ederken; öğrenmede bir sorun olduğunu sezinliyorduk. Sınıf öğretmeniyle bu durumu ve nedenlerini konuştuğumuzda ise öğretmenin, bu durumdan herhangi bir kaygı duymadığını gözlemliyorduk.

Öğretmenimize, "Oğlumuz öğrenme sürecini arkadaşlarından çok geriden takip ediyor, harfleri öğrenemiyor, yazamıyor... Oysa diğer çocuklar okuma yazma kısmına geçtiler. Acaba oğlumuzun öğrenme ile ilgili bir sıkıntısı olabilir mi?" dediğimizde; bize "Abartmayın canım, aslan parçası gibi bir



çocuğunuz var. Bu süreç çok normal, bazı çocuklar daha yavaş ve geç öğrenir. Bir bakarsınız oğlunuz zamanla onları geçer” diye ifade ediyor bizim bu yöndeki kaygı ve çabalarımızı abartılı ve gereksiz görüyordu.

İlkokul 1.sınıfın sonuna geldiğimizde, maalesef oğlumuz henüz okuma yazmayı çözememişti ve bizler onun sınıf ortamında yaşayabileceği sorunları ve içinde bulunduğu psikolojiyi düşündükçe üzülüyorduk...

Eşimle, yaz tatili döneminde okuma ve yazmayla ilgili kaynaklar alıp, ona evde kendi çabalarımızla okuma yazma öğretmeye çalışıyorduk. Ancak öğrenme süreci istediğimiz gibi gitmiyor ve istediğimiz sonucu bir türlü alamıyorduk. Sonrasında başka bir sınıf öğretmeninden bir süreliğine yardım almamıza rağmen maalesef sorunu bir türlü çözemiyorduk...

Bütün bu süreçlerden sonra oğlumuzu bir uzmana götürmemiz gerektiğini anladık ve bu konuda oldukça yetkin bir pedagoğa çalışmaya başladık. Pedagog; önce bizi ardından oğlumuzu ve yaşadığımız süreci dinledi. Oğlumuz uygulanan WISC-R testi ve yapılan çalışmalar sonrasında ise sınıf öğretmenimizin **“aslan parçası”** dediği oğlumuz **disleksi** tanısı konuldu.

**Disleksi** sözcüğünü ilk kez duyuyorduk. Oğlumuz hem yazma, hem okuma ile ilgili öğrenme güçlüğü yaşıyordu. Ayrıca dikkat dağınıklığı ve hiperaktivite de işimizi zorlaştıran başka bir boyuttu. Araştırdığımızda **disleksinin** bir öğrenme zorluğu olduğunu öğrendik. Meğer normal insanlar öğrenme için beyinlerinin sol ön loblarını kullanırken, disleksi olan bireyler öğrenmede beyin sol ön loblarını kullanmakta zorlanan kişilermiş. Bazı harf ve sayıların birbirine karıştırılması, tersten algılanıp okunması, yazma güçlüğü çekilmesi... Asıl sorunları hafıza ve dil ile ilgiliymiş. Çoğu disleksinin en büyük düşmanları kitap, yani okuma ile yazmaktır. Gerçekten bu belirtilerin birçoğu bizim çocuğumuzda da görülüyordu.

Albert Einstein, Mozart, Leonarda da Vinci, Thomas Edison, Walt Disney, Bill Gates, Can Dündar gibi birçok ünlünün disleksi olduğunu da öğrenmiş olduk. Disleksik çocukların çok zeki olduklarını, ancak farklı öğrenme stil ve becerileri ile zekalarını daha iyi kullanabilmeleri ve öğrenme becerilerinin mutlaka desteklenmesi gerektiğini de öğrenmiş olduk.

Bu öğrenmeler bizim ufukumuzu açtı. Hem öğreniyorduk hem de aldığımız destekle oğlumuz daha çok katkı verme çabalarımız artıyordu. İlk başlarda bizler için çok yorucu ve zorlu bir süreçti... Zira onunla çalışmalar

yapılıyor ve devamında da bizim, evde yaptığımız tekrar çalışmalarını ve egzersizlerle öğrenme sürecini pekiştirmemiz gerekiyordu. Fakat çok zorlandığı için tekrar yapmak istemiyordu ve bizi bu anlamda çok zorluyordu.

Bir anne olarak öyle zorlanıyordum ki sürekli bu konuyla ilgili araştırmalar yapıyor ve sürekli "Başka ne yapılabilir?" diye düşünüyordum. Psikolog ile çalışmalarımız devam ederken, Denizli'de Disleksi Derneğinin düzenlediği bir seminere katıldık. Bu, farkındalığımızı artırdı. Bizlerle aynı sorun ve süreçleri yaşayan insanların deneyimlerinden yararlandık. RAM'a başvurarak rapor çıkarttık... Okula verdiğimiz raporla okulun katkısını artırdık. BEP (Bireysel Eğitim Planı) ile hem öğretmenleri işin içine katılmış oldu, disleksi ile ilgili farkındalık yaratılmış oldu hem de aldığımız bireysel çalışmalarla oğlumuzun özgüveni artmış oldu. Bu rapor sonucunda; dışarıdan özel bir kurumdan üç yıl eğitim ve öğretim desteği aldık. Oğlumuzun sosyalleşmesinde, iletişim kurmasında, yaşadığı süreci normal karşılama konusunda büyük katkısı oldu. Artık çok hızlı olmasa da yavaş yavaş okuyabiliyordu ancak yazma konusu neredeyse hiç yoktu. Yazı yazsa bile yazısı asla okunamıyordu. Eğitim süreci devam ederken pedagoğumuzun tavsiyesiyle disleksik çocuklarla çalışan bir hızlı okuma eğitimine başladık.

Onunla yaz tatili döneminde disleksi tanısı koyan bu konuda uzman ablası ile 15 günlük bir çalışma yaptık. Bu durum bizim ilişkilerimizde, oğlumuzun çalışmalarında bir dönüm noktası oldu. Yapılan çalışmalar bizim yol haritamız oldu adeta...

Artık birçok şey yoluna girmiş, nasıl bir yolda devam edeceğimizi görebiliyorduk. Yine bu süreçlerde oğlumuzu vurmalı çalgılar kursuna gönderdik, yüzmeye başladı, basketbol kursuna gitti. Bu faaliyetler onun el-göz koordinasyonunu sağlayarak iletişimini artırdı, daha organize olmasını sağladı. Başarabilme duygusunu tattıkça rahatladı, özgüveni arttı ve sorunları yavaş yavaş geride bırakmaya başladık. Eğitimler devam ettikçe onda gözlemlenmeye başladığımız olumlu değişiklikler bizleri fazlasıyla mutlu etti, etmeye devam ediyor.

***Oğlumuz şimdi 6.sınıf öğrencisi. Artık kitap da okuyor yazı da yazıyor. 😊***  
İlkokul yıllarında "Bu çocuk yeter ki okumayı söksün başka bir şey istemem" dediğimiz oğlumuz, aldığı eğitim ve destek, yaptığı çalışmalar sonucunda şu anda oldukça iyi bir durumda... Daha huzurlu ve mutlu bir çocuk... Geleceğe daha umutla bakıyor.



Sonuçta öğrendiklerimiz; anne ve babalar öğrenme güçlüğü olan çocuklarla çalışırken çok sabırlı olmalılar, ne kadar zor olduğunu ancak öğrenme zorlukları olan çocukların ebeveynleri bilirler. Ancak öğrenme güçlüğü olan çocukların kendilerine ait çok ama çok özel yetenekleri var ve oldukça keyifli çocuklar.

Onları anlayabilmek, onlara sevgi ile yaklaşabilmek, süreç çok zor olsa da sabır göstermek ve onları yüreklendirmek, özgüven aşılacak çok ama çok önemlidir.

Elbette ilk başlarda “başaramayacağız” dediğimiz, umutsuzluğa kapıldığımız çok zamanlar oldu. Ancak sevgi, eğitim, emek ve sabırla inanın her türlü sorun çözülebiliyor.

En önemli şey onlarda var olan yetenekleri ortaya çıkarmak, başarılılarını takdir etmek, başarısızlıklarında ise desteklemek, yüreklendirmek... Mutlu bir insan olduklarını, yaşamdan keyif aldıklarını görmek en önemli hedefimiz olmalı...

Ve şu anda yaşadığımız duygu; onun gibi bir çocuğa sahip olduğumuz için çok şanslıyız, çok mutluyuz.



### **Özel öğrenme güçlüğü olan 11 yaşında bir genç;**

İlk olarak anasınıfında yazma egzersizlerinde çok zorlanıyordum. İlkokul birinci sınıfa geçtim. Okumada ve yazmada zorlanıyordum. Hocalarımın yardımı ile biraz daha iyi okuyordum. İlkokul 2’de bir öğretmenim bana yazma ve okuma konusunda yardım etti. Bazı yerlerde takılıyordum. Okulumdaki hocam beni evine götürüp ders veriyordu. Üçüncü sınıfa gelince İstanbul’da bu konuda iyi bir profesöre gittik. Orada sosyal olsun, her şeyde yardımcı oldular. Orada tanıştığım bir ablayla bir sürü çalışma yaptık ve orada WISC-R testiyle disleksi olduğum çıktı. O vesileyle başka bir ablayla görüştük. Ondan hızlı okuma kursu aldım. Hikâyeler okuyup özet yazıyordum.

Hocalarım bana ödev veriyordu. Yazma konusunda çok zorlanıyordum. Onlara söyledim. Ondan sonra bana okulda özel, farklı sınavlar yapıyorlar. Raporu aldığım için okulda ve gireceğim farklı sınavlarda bazı haklarım var. Hocalarım bana ders veriyordu: Matematik, Türkçe, Fen, İngilizce...

Sonra farklı bir kuruma başladım. Bu kuruma başlamadan önce rapor almam gerekiyordu. Annemler bir seminerde ünlü bir psikiyatrisin önerisiyle beni bir doktora götürdü.

Benim disleksi olduğum kayıtlara geçti. Doktorun önerdiği ilacı kullandım. Dikkat dağınıklığıyla ilgili biraz işe yaradı. Beni insanlar anlamıyordu... Bazıları... Zorlanıyordum. Gittiğim kurumda önce bir hoca sonra farklı bir hocayla çalıştım, Matematikle ilgili şeyler gördüm. En sonunda hafıza çalışması için Ayna Eğitim’e gidiyorum. Gerçekten ilerleme kaydettim. Şu an altıncı sınıftayım. Hayatım birçok insana göre değişti. Ama iyi anlamda, mutluydum.

Disleksi olmak bir ayrıcalık. Farklı farklı yetenekleriniz oluyor. Resim kursuna gidiyordum. İlk gittiğim gün resim hocam benim resim yeteneğimi fark edip annemi çağırdı. Benim resim yeteneğimi fark edip etmediklerini sordu. Özel fırça darbelerim olduğunu, çok yetenekli olduğumu söyledi. Bana yardım etti, çok güzel resimler yaptık. Zaten küçüklükten madalyalarım vardı resimle ilgili.

Arkadaşlarım benim disleksi olduğumu bilmiyorlardı. Zorlandığım konularda benimle dalga geçmediler, bana farklı davranmadılar.



Annem babam beni bir sürü eğitime, kursa gönderdi. Benimle hep ilgilendiler. İlk başlarda bu kadar yazı yazmak, bu kadar kitap okumak berbat geliyordu. Çünkü gerçekten yazmada, okumada, matematikte çok zorlanıyordum. Ama artık öyle değil. Bu çalışmalar çok işe yaradı ve işe yaramaya devam ediyor. Bazen gitmek istemedim, devam etmek istemedim. Annem babam benimle konuştu, daha iyi olmam için gitmek zorunda olduğumuzu söylediler. Bana bayağı yardım ettiler. Benim için çok zor olsa da, bazen ağladım, “gitmek istemiyorum”, “yapmak istemiyorum” diye... Ama yine de devam ettim. Eskiye göre çok daha ilerideyim.

Böyle çocukların anne babaları için söylüyorum: Onu takip edin, olmazsa onu bir yere götürüp WISC-R gibi testler yaptırın. Disleksiye veya başka bir şeyse onunla ilgili çözümler arayın, seminere gidin. İyileşene kadar destek alın. Bu 16 yaşına kadar sürer. Tam bitmese de, zaman geçtikçe hiperaktivite azalan bir şey. Bir sürü ünlü insan küçüklüğünde disleksiydi. Disleksi olan insanlar da çok iyi yerlere gelebiliyorlar. Amerika’da birçok büyük şirketin yöneticisinin küçüklüğünde böyle problemleri olan insanlardan oluştuğunu biliyorum. Farklı düşündükleri için şirketleri daha ileriye götürüyorlar.

\*\*\*

**10 yaşında duygularını ifade etmekte zorlanan bir çocuk;**

“Burası teknoloji olmadan eğlendiğim tek yer.”

\*\*\*

**11 yaşındaki bir gencin çizdiği bu resmin sol tarafı “destek öncesinde”, sağ tarafı ise “destek sonrasında nasıl hissettiğini” anlatıyor.**



[www.aynapd.com](http://www.aynapd.com)



Eğitim ve Psikolojik  
Danışma Merkezi



Eğitim ve Psikolojik  
Danışma Merkezi

[www.aynapd.com](http://www.aynapd.com)

[www.aynapd.com](http://www.aynapd.com)



Eğitim ve Psikolojik  
Danışma Merkezi

İnönü Cad. Aydoğan İř Merkezi No:12  
K.7/20 - 34734 Sahrayıcedit / Kadıköy İSTANBUL  
Tel: 0216 385 30 10 - ayna@aynapd.com

