

PSİKODRAMA



Eğitim ve Psikolojik
Danışma Merkezi



Eğitim ve Psikolojik
Danışma Merkezi

www.aynapd.com

“Az laf çok iş”

“Anlatırsan rahatlırsın, dök içini” demek yerine, birine Psikodrama’ya katılmasını önermişimdir.

Anlatırken, zihnimin derinliklerinde kaybolur muyum?

“meli malı” girdabım asıl duygularımın üzerini örtebilir mi?

Çağrışımlarım beni taa uzaklara götürebilir mi?

Kızgınlığım giderek artabilir mi?

Hem zaten galiba konudan da uzaklaştım, nasıl başlamıştım?

Ben bir kişiye anlatırken bunlar oluyorsa, birden fazla kişiye nasıl anlatırım? Dinlerler mi? Ya onları ilgilendirmiyorsa, herkes benim yaşadıklarımı yaşamıyor ya. Hem nasıl anlatırım ki, hakkımda neler düşünürler? Ya başkalarına da anlatırlarsa? Güvenilebilir miyim, tanımadığım insanlara?

Neee anlatmayıp sahnede mi göstereceğiz? Nasıl yani, oyun mu oynayacağız? Çocuk gibi. Ay ben çocukken bile pek oyun oynamazdım, zaten beceremem ki.

Aslında neler olur psikodrama grubunda bakalım.

Pek de tanımadığınız insanlar vardır grupta, zor gibi görünüyor, hafif kaygılı bir durum belki. Yok, hiç öyle olmuyor, kısa sürede o tanımadığınızı düşündüğünüz insanların size nasıl da güven verdiğini, kendinizle yüzleşirken nasıl da sarıp sarmaladıklarını fark ediyorsunuz. Daha birkaç hafta öncesinde bilmedikleriniz şimdi içinizin derinlerinde olana şahitler ve sizinle beraberler, yargısız, yorumsuz. Sadece oradalar. Artık bilirsiniz siz ne kadar açarsanız açın içinizi, grubun dışında kimse konuşmaz sizinle ve olanla ilgili. Siz de konuşmazsınız grupta olanı biteni dışarda, onlar da konuşmaz. Olan grubun içinde olur, yaşanır ve tamamlanma sadece herkesin iç dünyasında gerçekleşir, deşifre olmazsınız.

“Az laf çok eylem” vardır psikodramada:

Evet, gruba katılanlar başlangıçta birbirlerini tanımazlar, pek bilmezler ancak özel bir ortamda olduklarının bilincine varırlar kısa zamanda.



Grup üyeleri kimsenin yarasına dokunmaz, acıtmaz sadece yaraya bakacak cesareti ve güveni verir.

Biri kendinden yola çıktığında ve başladığında iç yolculuğuna seyahate diğerleri sadece onun yanında olurlar, aynı zamanda yolculuk yapanın kendini görmesi, ufkunu genişletmesi için ona hem alan hem zaman bırakırlar.

Her söz, her düşünce, her duygu sahnede yer bulabilir kendine.

Yaratıcı gücümüz, sahnede görünür olur. Geçmişini ve geleceğini getiririz sahneye yani aslında “şimdi” ye. “Şimdi ve burada”dan bakarız bu sefer gerçeğe.

Sahnede görünen bazen bize ilham olur, bazen yaramıza merhem olur.

Bir kişiyi bazen çok kişiyi olur, çok kişiyi bazen bütün olur, bir kişiyi olur.

Ezcümle, psikodrama yaşantı grubu;

Kendini birçok pencereden görme, kendinle yüzleşme fırsatıdır.

FUNDA TEKELİOĞLU

Uzman Psikolojik Danışman

Kurucu, Yönetici, Eğitimci

Psikodramatist

EMDR, Yetişkin, Çift-Aile



Katılımcıların Kaleminden Psikodrama Deneyimleri

Gerçek hayatı anlamlandıramamaya başladığım günlerde bireysel destek ile biraz iyileştikten sonra psikodrama seanslarına katılmaya karar verdim. Bir yandan da düşündüm: Gerçek hayatı tiyatro yaparak mı anlayacağım? Ne saçma! Ama yine de denemek istedim. Sonra gördüm ki hayatım tiyatro aslında ve gerçek olduğum tek yer psikodrama seansı. Hatta etrafımdaki insanların da gerçek olduğu tek yer psikodrama seansı. Baktım ki, bütün gün rol yapıyorum aslında ve rol yapmadığım tek yer orası. Böylece günlük hayattakilerin ne kadarı replik, ne kadarı ruhumdan, içimden veya yapımdan geliyor daha iyi anladım.

Katılanların her biri yeni, ayrı bir pencere açtı bana, hayata bakışımda. O pencerelerden de bakıyorum artık hayata. Zaten hayatımıza giren herkes bize bir pencere açar, ama işte sen de onlar da rol yapmadan, etiketleri bırakıp etkileşim ve iletişime geçtiğinde, yaptığın gözlemler de özünle ilgili oluyor, rollerinle değil, o anda kafa o yöne çalışıyor, çünkü ruh o yöne çalışıyor. Ben bir süredir kendimden vazgeçmişim, kıyafet, sağlık, makyaj, takı boş vermişim. "Yapayım bari" diye düşünerek dış görünüşüme özen göstermeye başladım. Gruptakiler de benim yaşadıklarım benzer şeyler yaşıyor, demek ki ben uzaylı değilim, benzerlikler çok ama çok şaşırtıcı, benim hissettiklerimi başka birisinden duyduğumda **aynaya** bakmış gibi hissedip gülme krizine giriyorum.

Herkesin arızası çocukluğundan... Sevgisizlikten. Onaylanmamış hissetmekten. Ailede sevgi ne kadar önemliymiş meğer. Kafamda bir sürü sorun, soru, takıntıyla geliyorum seansa, sonra da "*Her şey boş, ben sevdiğilerime onları ne kadar sevdiğimi bol bol göstereyim hele, diğeri teferruat*" diye çıkıyorum. Grup liderimiz titiz, hassas ve duyarlı bir şekilde yönetiyor ve yönlendiriyor grubu. Çok zor bir şeyi başarıyor. Hiç kimsenin kendini yargılanmış hissetmeden, küçük duruma düşmüş gibi hissetmeden herkesin bu kadar kendini, geçmişini, ruhunu, çocukluğunu açmasını sağlamak çok zor. Güven ve anlayış ortamı oluşturuyor.

Açıyorsun, açılıyorsun. Çok özenli, çok duyarlı, dikkatli, doğru soruları doğru zamanda doğru ses tonuyla soruyor, kimse alınmıyor, rencide olmuyor, sıkılmıyor. "*Eleştirmek, yargılamak, suçlamak*" diyor, "*bunlar 3 zehir.*" Panzehiri kısmen psikodramada. Güzel oldu. İyi oldu.



Psikodrama çalışmasına katılma amacım; kendimi daha derinlemesine tanıma ve taşıdığım yükleri birileriyle paylaşma ihtiyacımdan kaynaklandı. Grup liderimizin pozitif enerjisini ve doğallığını hissederek, isimlerimizin anlamı ile başlayan ilk çalışma ve diğer çalışmalar beni çok rahatlatıldı. Gruptaki kişilerin olumlu enerjileri, algılarının yüksek oluşu, duygusallıkları, açık sözlü oluşları, grup liderimizin doğru yerde, doğru sorularla yürüttüğü liderlikle, grubun sinerjisi çok pozitif. Çalışmalarda, kendi hikâyelerimizi açık yüreklilikle paylaşmamızın, gruptaki arkadaşların birbirlerine güven duymalarını sağladığını ve şaşırtıcı deneyimler yaşattığını gördük. Eğlenceli, dramatik, trajik yaşantılarımızı bir hikâye anlatır gibi anlatıp o anları tekrar yaşadık. Grupta birbirimize verdiğimiz; *“Burada yaşananlar burada kalacak.”* sözüne sadık kaldık. Bu grubun güzel arkadaşlıkların başlangıcı olduğunu düşünüyorum. 10 hafta süren bu çalışmada, bizim birbirimizle bağ kurmamıza, yüklerimizi paylaşmamıza, farklı yaşantılarımıza, yaşayanın penceresinden bakmamıza ve kendi içimizin **aynası** olmamıza vesile olan grup liderimize çok çok teşekkür ediyorum.

Grup liderimizin yönetiminde ve diğer arkadaşlarla beraber yaptığımız psikodramanın her bir toplantısı benim için çok değerli oldu. Her psikodrama çalışması sonrası olumlu ve yaratıcı yönüm tekrardan ortaya çıktı. Çalışma, geç saatlerde bitmesine rağmen kendimi yenilenmiş ve enerjik hissettim. Yapmayı hayal ettiğim ve yorgunluktan başlama cesareti bulamadığım işleri nasıl hızlı bir şekilde halledebildiğimi gördüm.

Eşimle olan karmaşık ilişkiyi biraz anlamama vesile oldu. Eşime yıllar sonra farklı bir gözle bakabilmek benim için bile sürpriz oldu. Başkalarına olan kızgınlığının sebebini anlamama yardımcı oldu. Yeni tanıdığım insanlar ile iyi bir iletişim kurdum ve gruptan aldığım anlamlı geribildirimler beni olgunlaştırdı. Duygu karmaşasındansa algılarımda bir netleşme oldu. Daha az duygu yorgunluğu yaşadığımı düşünüyorum. Grup liderimiz çok zeki, yaratıcı ve en önemlisi samimi ve doğru gözlemler yapan bir lider. Kendisine ve grup arkadaşlarıma bu kısa ve anlamlı beraberlik için içten teşekkürler.



Psikodramaya çok isteyerek başlamama rağmen bu kadar etkili olabileceğini düşünememiştim. Sanki hep diğer psikolojik yöntemlerden biraz daha az etkili gibi bir algım da vardı. Hele de benim gibi biri için. Çünkü ben, ilk gençlik dönemlerimden bu güne kadar pek çok insanın derdini, acısını, geçmiş yaşantılarını ve rahatsızlıklarını dinleyen biri olarak kendime dair herhangi bir olayı, acıyı ve rahatsızlığı bir sene öncesine kadar hiçbir şekilde paylaşamayan biriydim. Bir sene önce girişimlerim oldu, fakat psikodrama çalışmasıyla bu girişimim ilk defa doruk noktasına çıktı ve bunu gruptaki diğer arkadaşlarımda da gözlemledim.

Benim için hayatımın en zor ve çözülmez düğümü olarak gördüğüm şeyi sesli olarak ifade edebilmek bir dönüm noktası oldu. Evet, ortada bir sihirli değnek yok ve her şey bir anda değişmez, ama psikodramanın sertleşmiş ve ancak parçalanarak kımıldayabilecek iç dünyamızdaki ve zihin yapılarımızdaki kör düğümlerin yumuşamasına ve zamanla bu düğümlerin gevşeyip çözülmesine dair ciddi dokunuşlar yaptığını gördüm. Kendimi bu çalışmadan en çok verim alan kişilerden biri olarak görüyorum. Çünkü önümde bir baraj seti gibi duran ve bir türlü aşamadığım ve yaşamımda beni ciddi derecede mutsuz eden ve dolayısıyla engelleyen bir durumun aşılabilmesine dair hislerim ve gücüm büyüdü. Bu hislerim ve gücüm büyüdükçe barajın küçüldüğünü hissediyorum ve birgün, çok yakın gelecekte olan bir gün, bu barajı aşabileceğimden artık hiç şüphem yok. İşte sırf bu yüzden grup liderimize teşekkürler. Grup liderimizi ve arkadaşlarımı tanıdığım için ayrıca çok mutluyum.

Psikodrama çalışması benim için çok verimli oldu. Artık karşımdaki kişilere düşüncemi rahatlıkla söylüyorum. Duygumun adını koyuyorum. Ailemle de konuştum. Yaraları iyileştirmek için elimden geleni yapıyorum. İlişkilerin bazen bitmesi gerektiğini gördüm ve bitirebildim... Elimde olmayan nedenleri üzerime almamayı öğrendim. Psikodrama kitapları okuyorum. Aklıma ilk gelenler bunlar...

Tekrar teşekkürler... Sevgiyle.



Bugüne kadar her zaman, “Keşke bir kamera devamlı beni takip etse de içinden çıkamadığım bazı durumlarda açıp izleyerek kendime uzaktan bakabilsem” diye düşünürdüm. Oysaki bu, psikodrama çalışmasıyla mümkünmüş. Geçip kendime üçüncü bir gözden bakabilmişim. Doğrusu bu tür çalışmaların bu kadar etkili olacağını düşünmezdim. İlk seanslarda, merkezden çıktıktan sonra yüreğimde ağırlık hissediyordum. Sonrasında da hep aksiliklerle karşılaşılıyordum. Sonraları fark ettim ki, yalnızca farkındalıklarımı arttırmakla çözüme gidemiyorum, aksine artık daha farkında gözlerle baktığım için daha çok aksilikle karşılaşılıyorum. Aslında bu farkındalıkların yanı sıra bir de affedip barışarak olumsuz duygularımı kendimden azat etmem gerekiyormuş. Sanırım yavaş yavaş başarmaya başladım bunu. Yeni seanslarda görüşmek ümidiyle, sevgilerimi gönderiyorum.

Psikodrama çalışması hayatımı yeniden düzenleme, yönlendirme ve hayatımdaki eksikleri bulma adına yaptığım hataları fark etmemi sağladı. Aslında olumsuz diye nitelediğim birçok durumun sadece benim değil, diğer insanların hayatlarında da yer aldığını fark ettirerek, değişimin kendi seçimlerim ve davranışlarımda olduğunu gösterdi.

Çalışmalarınız sayesinde artık hayata daha pozitif bakabiliyorum, daha kararlıyım ve sorunlarla daha kolay başa çıkabileceğime inanıyorum ve en önemlisi her birini daha yakından tanıdığım birçok ekip arkadaşım var. Gösterdiğiniz özveri ve emeğiniz için teşekkürler.



Benim psikodrama ile ilgili hiçbir fikrim yoktu. Aslında tüm insanlar gibi birtakım tatsızlıklar yaşamama ve ihtiyaç duymama rağmen böyle bir olanağım olmamıştı. Faydalı olacağına inancım da doğrusu yüzde yüz değildi.

Şu anda ise, *“İyi ki çalışmalara katılmışım”* diye inanın avaz avaz haykırmak istiyorum. Ben bu çalışmalar sonucunda kendimi ve sorunlarımı çok daha iyi tanıdım. Sorun diye nitelendirdiğim olayları nasıl değerlendirmem gerektiğini ve nasıl baş etmem gerektiğini daha iyi anladım. Grup liderimiz, diğer grup üyeleri ile çalışırken de sanki hep benle ve sorunlarımınla çalıştı. Her çalışmadan kendime bir pay çıkardım, aldım ve özümsemdim. “Sorun” diye nitelendirdiklerimin bana özel olmayıp birçok insanda olabileceğini ve o insanların bazen benden daha fazla, bazen de daha az etkilendiklerine tanık oldum. Kendi zayıf ve güçlü yanlarımı keşfettim. Kendimle barıştım, sorunlarımla barıştım...

Hele ki son çalışma... İnanın yaşamasaydım, hissetmeseydim bu kadar etkili olacağını tahmin edemezdim. Kendimi dışarıdan gözlerken bir anda her şey bütün gerçekliği ile gözlerimin önündeydi... Başka hiçbir şey bu kadar etkili olamazdı. Kendimi ve kızımı gözlemedim ve inanın o günden sonra en azından kızıma karşı bambaşka bir insan oldum.

O çalışmada sevginin varlığını hissetmenin bana verdiği mutluluğu, kızımı yaşatmak için söz verdim kendime... O da bunun farkında ve şaşırmakta... Ama inanın çok mutluyuz şu an... Sorunlarımız çok çok azaldı. Yani kısacası “sevginin” her türlü sorundan daha güçlü olduğunu öğrendim... Sakinliğiniz, anlayışınız, sabrınız ve sevginiz ile bizleri büyülediniz... Çok teşekkürler.



Yaratıcı Drama Eğitmeni olarak Psikodrama süreçlerine neden geçmememiz gerektiğini öğretmişlerdi eğitimlerde. 10 hafta boyunca bunun ne kadar önemli olduğunu ve alanda yetkin olmayan hiç kimsenin bu yöntemi kullanmaması gerektiğini deneyimlemek çok keyifliydi. Ayrıca, küçücük, önemsiz gibi gözüken anılarımızın aslında bizler için ne kadar önemli kodlar oluşturduğunu oturumlarınız boyunca göstermiş olduğunuz için de çok teşekkür ederim. İlk hafta başlarken beklentimin; kendime yönelik bilmediğim bir ket sürecim olduğu ve bunu aşmak istediğime dair olduğunu belirtmiştim. Belki tamamen çözülmüş olmasa da önemli bir şekilde farkındalık yarattığınızı düşünmekteyim. Daha kararlı ve kendimi başkalarına onaylatmadan, kendime inanarak yola devam ettiğimi görüyorum. Umarım gelecek süreçlerimde de bu yeni kararlı duruşum devam ediyor olacaktır. Tüm samimi paylaşımlarınız ve yetkinliğiniz için çok teşekkürler. Yol boyunca bize eşlik ettiğiniz için sevgiler hep sizinle olsun...



Çok istemeden başlamış olduğum bu süreç aslında bana çok katkı sağladı. Kendimdeki zayıf noktalarla çok barışık biri değilim ben, çatlaklarımı hazmedemeyebiliyorum. Gruba ilk başlarken olan gerginliğim de bu yüzden. Bu grupta aslında -öyle görünmese de- herkesin zayıf noktaları olduğunu öğrenmek ve zaman ilerledikçe bunlarla ilgili gelişim sürecimizi görmek bana iyi geldi. Kendimle ilgili karmaşık bir dönem geçiriyordum ve gerçekten çok da pasif hissediyordum bu konuda. Özellikle de erkek arkadaşım ile ilgili *"O yapar eder, o işine geldiği gibi davranır, ben hiçbir şey yapamam, sadece etkilenen pozisyonunda olurum"* gibi bir durum vardı, çoğu zaman da öyle oluyordu. Bu konuda çok çabuk düştüğümün farkındayım, belki de en zayıf noktam bu olabilir. Kişisel sınırlarımla ilgili sorun yaşadığımı düşünüyordum. Grup sürecinde sadece kendi çalışmamda değil, diğer üyelerin de çalışmasından birçok kazanım sağladım. Gerçekten şimdi daha güçlü hissediyorum. Başta düşünsel süreçlerim, buna bağlı olarak da attığım adımlarımın daha net olduğunu hissediyorum. (Erkek arkadaşım ile ilgili daha kesin bir tavrım var artık, kendi isteklerim ondan önce geliyor.) Arkadaşlarım konusunda sıkıntı yaşıyordum. Aslında yalnız biriyim, çok az "gerçek" arkadaşım var. Bu grupla birlikte maskelerinden arınmış, belki de en zayıf hallerini görebildiğim (iyi ki) çok değerli dostlar kazandım. Bütün bunlar için ve şu an hatırlayamadığım bu süreçteki tüm kazanımlarımız için teşekkür ediyorum. Bence gruplar liderine göre şekilleniyor. Bizi bu kadar güzel şekillendirdiğiniz için sonsuz teşekkürler... Süreci bu kadar keyifli götürdüğünüz için de elbette...



Psikodrama ile “Büyü Dükkânı” kitabını okuduğumda tanışmıştım... Doğduğumuz ve çocukluğumuz sırasında yaşadığımız, kardeş kıskançlığı, benmerkezcilik, anne düşkünlüğünün babaya dönüşmesi ya da tam tersi... Hepsinin bir sırası olsa da herkeste aynı gün ortaya çıkmaz, ama mutlaka yaşanır. Yetişkin olduğumuzda da bu böyledir. Tüm duyguları yaşarız, yaşanan duygular ortaktır. Sadece nedenleri farklıdır. O an yalnız olmadığınızı hissetmeniz de en büyük kazanımınızdır.

Grup arkadaşlarınızı seçersiniz, yaşadığınız duyguyla eşleştirir role sokarsınız. O artık A kişisi değil; sizin çalışmak istediğiniz duygu, düşünce, kişi, ne istediyseniz odur. İşin en güzel yanı da budur. O role boş yere seçilmemişsinizdir. Siz, adına “tesadüf” desenez de Psikodrama sonrası, tesadüf diye bir şeyin olmadığını, her şeyin bir nedeni olduğunu anlarsınız. Hatta aranızda bir telepatinin oluştuğunu anlarsınız. Oradaysanız; başkası için roldeyken aynı zamanda kendiniz için çalışırsınız. Çalışmanız sırasında fark etmediğiniz, kendinize itiraf edemediğiniz ya da kabul etmediğiniz durumun, görüşün ya da duygunun nedenine inersiniz. Kaynağını bulursunuz. **Ayna** tutulmuştur size, gözünüz açık olduğu sürece kendinizi görürsünüz. Açmak istemeyip direnç gösterir, saklambaç oynamaya çalışırsanız; bir bakmışsınız ki sobelenmişsiniz, hem de kendinize. Ben epey dirençliydim, öyle olduğumu sanıyordum ya da. Ta ki grup liderimiz beni sobeleyene kadar...

Farkındalık sonrası artık çalışmam gereken bir yanımdı. Güçlü yanımızı bildiğimiz kadar, gelişmeye açık yanlarımızı fark etmek de çok kıymetliydi. Tesadüf değil hemen ardından önüme fırsatlar çıktı ve çalıştım. Sadece bana değil, tüm arkadaşlarıma böyle oldu. Neden mi? Bunu deneyin, yaşayın ve cevabı kendiniz verin. Çalışmanız tamamlandıktan sonra, herkesi rolünden azat edip, sadece dinliyorsunuz. Bir hafta sonraya kalan cümlelerinizi, o hafta içinde yaşadıklarınızı kendinizde demleyip keyifle güven ortamında tüm grup arkadaşlarınızla yudumluyorsunuz. Siz de yudumlamak isterseniz harekete geçin ve kendinizde demlediğiniz çay bırakın dolsun bardağınıza...



Bir oturumda psikodramaya geliş nedenimin “Hayır demeyi öğrenmek” olduğunu söylemişim. Başka nedenleri de vardı tabii, ama sanırım önemli nedenlerden biri de buydu. Bu sanırım biraz da kendim için bir şeyler yapmak ve kendime vakit ayırmak için, başkalarına ayırdığım vakitleri kendime ayırmak istediğim zamanlarda, bunu onlara söyleyebilme isteğiydi. Bunu son zamanlarda gerçekleştirmeye başladım. Önce kendimi düşünmeye başladım, diye düşünüyorum. Her şey için çok ama çok teşekkür ederim.



Gündelik hayatta çoğunluğa uyum sağlamak için kişinin kendini ifade etmesi kısıtlı oluyor. Psikodrama çalışması, sadece özgür ifadenin olduğu bir yer. Bu da kişinin kendini ve etrafındakileri daha iyi tanınmasını sağlıyor, farkındalık için birebir.

Arkadaşlık ilişkilerimde ve özel hayatımda gergin ve tahammülsüz olmak için **“Psikodrama Grup Çalışması”**na katıldım. İlk erkek arkadaşımı seçme sebepimi fark ettim. Bu sebepler, onu özgür, kendi ayakları üzerinde duran biri olarak görmemdi. Ayrılışımın da birey olma konusuyla bağlantılı, sanki kendi gölgemi görüp onu kendime yakıştırmadığım için kaçmışım ya da bir süre ağlamışım gibi...

Her protagonist çalışmasında kendime dair bir şey buldum. Ailedeki figürler; anneden gelen fazla sorumluluk duygusu ve mütevazılık... Babamın sessiz ve yetkin olmayan bir otorite olarak görünmesi, benim kök arayışım... Çağrışımlarımı fark etmeye ve onlara daha temiz bakabilmeye çalışıyorum. **“Psikodrama Çalışması”** bu anlamda da faydalı oldu. Neyin önemli olduğunu, neyin önemli olmadığını görüp öğrendikçe hafifledim. Tüm çalışmaların duyguların yönetiminde yapıldığını gözlemledim. Üzüntü, korku, öfke vs. tetikleyen noktalarda çalışmalar yaptık. Bu da simultaneyi ortaya çıkarıyor sanırım. Bu nedenle duygu yönlendirmelerinin değerini fark ettim. Protagonist çalışmalarının başında, kişinin hareket halindeyken konuşturulmasından etkilendim. Hayatta takıldığım noktalarda bunu kullanabilirim. Ayrıca soyut bir sorunun ve bu sorunun yarattığı duyguların somutlaştırılması, sorunun net görülmesini sağlıyor. Sorun parçalara ayrılıyor, abartıdan uzaklaşıyor. Sembolik çözüm motive ediyor. Gündelik hayatta da kullanabilirim.

Korkmadan geçmişe bakabilmek güzel bir his... Bu bir değişim... Tahammül ve kök salma konularıyla ilgili çalışıyorum. Sevdiğim ama yine de sıkıldığım insanlar oluyor çevremde. Şimdilik daha tatlı davranıyorum onlara, umarım sabırlı ve istikrarlı olurum. Bu çalışmadan çok memnunum. Teşekkür ederim.



Kendimi kabul süreci içinde, kendimle barışmak, içimdeki küçük kıızı kucaklamak, başka dünyaları gözlemleme fırsatı yakalamak böylece hayal kurmaya başlayabilmek için psikodrama çalışmasına katıldım. Bu çalışmada; insanlar tarafından sevgi ile kabul edilen biri olduğumu hissettim. Benim dışımda dünyalar olduğunu, en uzak gördüğüm hayatlar içinde dahi bir parçamı bulabileceğimi keşfettim. Herkes birbirine uzak görünürken başka bir yandan da yakın aslında. Uzunca bir süredir sadece kendi geçmişime ve yakın çevreme çok odaklanmışım. Farklı insanlar, farklı enerjiler, farklı bakış açıları ve bu farklılık içindeki uyum ve kendime ait parçalar beni çok etkiledi. Başka etkileyici bir nokta ise insanların kendilerini ifade etmeleriydi. Söylemek istediklerini olduğu gibi, kaygısız, korkusuz dile getiriyorlardı.

Kendi çalışmamdan hemen sonra bir değişim ve dönüşüm başladı, hızla da devam ediyor bu değişim. Hatta biraz frenlemem gerekiyor sanırım bu hız. Psikodramadan sonra kendimi ifade edebilmeye başladım. İlk başladığımda *“Kendimi iyi ifade edemiyorum”* demiştim. Sonra anladım ki sorun kendimi iyi ifade edememek, yanlış anlaşılma vs. değil. Ben kendimi ifade etmiyordum.

Şimdi kendimi ifade etmeye başlayınca bunun ne kadar müthiş bir şey olduğunu anladım. Eksik ifade edebilirim, yanlış anlaşılabilirim, o anda tam olarak öyle demek istememiş olabilirim. Fark etmez! Susmak yerine bir yerden konuşmaya başladım, biraz pratikle daha iyi hale gelecektir. Çoğu zaman bahaneler uydurduğum durumlar için şimdi net ve açık, ne istiyor ve hissediyorsam onu söylüyorum. Bu şekilde davranmak; bahaneler uydurmaktan, *“başkaları üzülür mü kırılır mı”* diye düşünmekten çok daha rahatmış. Artık hem ben netim hem de karşımdakilerin ne düşünecekleri, üzülüp üzülmecekleri konusunda kaygı taşıyorum.

Kaçıncı ayın sonuydu hatırlamıyorum, bir gün sokakta yürürken adımlarımı saymaya dikkat ediyordum, bu herhangi bir takıntım olduğundan değil. Birçok takıntım vardır belki, ama o gün adımlarımı sayıp dikkatimi sokağa vermemin nedeni başkaydı. 5'e kadar adımlarımı sayıp 5. adımında kafamı kaldırıp etrafa bakıyordum, zihnimi bu şekilde uyanık tutup anı yakalayabiliyordum belki. Ne çok duyuyor ve okuyordum bu *“anı yakalamak”* konusunu. Çok duyunca mı yitirip anlamını, daha karmaşık hale geliyordu acaba? Hissettiğim her an geçmişten geliyor, geçmişi irdelerken bugünü yaşamıyorum. Bu döngüden çıkmam gerekiyor...

İlk toplantı; “Ne çok insan var! Offf, isimlerini tutamam aklımda... Ne yani ben şimdi bu kadar insana ne anlatabilirim ki? 1 yılı aşkın süredir bireysel destek alıyorum zaten... O kadar çok sorun var ki kafamda; ne faydası olabilir ki bu insanların bana? Neyse sakın olup gözlemlemeliyim önce, çok güvendiğim biri yönlendirdi buraya beni sonuçta”. Herkesin bir yorumu var, bazen tersini düşünüyorum, bazen katılıyorum. Her yorum zihnimde bir pencere açıyor sanki. Pencereler açıldıkça arınıyorum. Ne kadar benzer hikâyeler; ana konu aynı, durum aynı da karakterler değişiyor herkesin hayatında sanki. Kocaman bir sahne sanki yaşam, herkes kendi rolünü oynama telaşında... Kimi benim gibi köşede, korkmuş, bir adım daha ileri gidemiyor, kimi tam ortasında sahenin. Ama herkes hareket halinde, sahenin neresinde, ne kadar kalacağın da sana bağlı.

Psikodrama bir yolculuk, bir keşif... Önce kendimizi, davranış ve duygularımızı, sonra bizim gibi hayatla başa çıkmaya çalışan duyarlı insanları fark etmemizi kolaylaştırıyor. Teatral ve eğlenceli kısmı ise koşulsuz saf dostluklara zemin hazırlıyor. Özgüven eksikliğini ve alınganlığımı gidermek için Psikodrama çalışmasına katıldım. Normal durumlarda iletişimi kuvvetli bir insanım. Ancak insanlara doğrudan tepki veremiyorum ve bu durumda kendimi iletişime kapatıyorum. Bu huyumdan kurtulmak, benim gibi sorunları olan başka insanlarla iletişimi yeniden öğrenmek için geldim. Kendime yeterince değer vermediğimi, başka insanların davranışlarını daha çok önemseydiğimi fark ettim. Aslında çok fena biri değilmişim. Kendimi fazla zorladığımı ve bazı insanların bana çok zor gelen şeyleri çok daha rahat biçimde yapabildiklerini, buna karşılık başkaları için zor olan bir şeyin benim için çocuk oyuncağı olabileceğini anladım. “Just do it” olgusuna daha çok kafa yormalı ve çabuk pes etmemeliyim.

Duruşum, olaylara ve kendime bakışım farklılaştı. Yenilenme, gelişme ve öğrenme sürecime çok faydası dokundu. Duygular benim onlara verdiğim anlam kadar varlar. Süreçleri benimkine benzeyen insanlar da var. Herkes herkesin ilacı olabilir. Grup liderimize çok teşekkür ederim. Bu çalışmalarındaki yönlendirmeleri için. Kanıksadığımız ama fark bile edemediğimiz durumları kavramamızda büyük emeği var. Onunla olmak ve grup içi paylaşımları çok etkin ve güzeldi.

Bireysel destekden sonra ruh sağlığıma cila çekmek, kendime iyice bir çekidüzen vermek için psikodrama çalışmasına katıldım. Zihinsel bir süreç sonucu tartışmaya, yargılamaya, düşünmeye, anlamaya ve yorumlamaya çalışmak yerine spontane, belirli sınırlar içinde o anda içinden geleni yaptığın ve söylediğin şekilde tiyatro oynadığın, kişilerin istek ve ihtiyaçlarına özel olarak kurgulanmış, her seferinde bir katılımcının liderin de yardımıyla konuyu, rolleri ve rol dağılımını belirlediği teatral destek şekli. Katılımcıların birbiriyle etkileşiminin de terapötik etkisi oluyor. Bu çalışmada öfke, kıskançlık ve kendini sevme üzerine hala daha çalışmam gerektiğini fark ettim.

Psikodrama Yaşantı Grubu'na, içimde hissettiğim özgüven eksikliği için ve de duygularımı açmakta zorlandığım için katıldım. Psikodrama; yargılanmadığınız, desteklendiğinizi size hissettiren, zihninizi ve duygularınızı serbest bırakabilmenize zemin hazırlayan bir süreç. Farklı hayatları ve yaşanmışlıkları dinleyip ve onların içinde var olup, kendinizden de bir şeyler bulabildiğiniz, aslında hissettiğimiz duyguların ne kadar da ortak olduğunu fark ettirebilen bir deneyim. Aynı zamanda başkalarına karşı anlayışınızı da geliştirebileceğiniz bir ortam. Ayrıca, bedeninize güvenmenizi sağlayabilecek, bununla ilgili farkındalığınızı da artırabilecek bir süreç.

Grup arkadaşlarımın cesaretle duygularını paylaşabilmesinin, bana açık olabilmekte yardımcı olduğunu hissettim. Belki biliyordum içten içe, ama şu anda içinde olduğum durumu biraz kendimin yarattığıyla tekrar yüzleştim. Bu çalışma, zihnimdeki kontrol mekanizmasını susturup, bedenimi dinleyebildiğimde, kendimle ilgili daha doğru cevaplar alabildiğimi fark ettirdi bana.

Bazı duygularımızın, başımızdan geçen olaylar ve süreçler çok farklı da olsa ortak olduğunu grup paylaşımlarında daha iyi fark ettim. Bu çalışmaya katılmanın, başkalarına kendimi açabilme ve duygularımı bırakabilme konusunda benim için olumlu bir adım olduğunu düşünüyorum.

Kendimle ilgili fark ettiğim şeyleri, kendimi ve yaşantımı iyiye götürebilmek için kullanmak istiyorum. Artık kendi ayaklarım üzerinde durabilmek için kendimi çok da ürkütmeden yaratıcı adımlar atmak konusunda elimden geleni yapmaya hazır hissediyorum. Grup liderimizi ve tüm grup arkadaşlarımı tanımaktan büyük keyif aldım. Liderimize herkese olan eşit yaklaşımı, destekleyici tavrı, harika liderliği ve yaydığı güzel ışık için çok çok teşekkür ederim.

Sosyal ilişkilerimi geliştirmek ve sosyal fobimi azaltabilmek için Psikodrama Yaşantı Grubu'na katıldım. Çalışmada; değersizlik, kaybetme korkum ve özgüven eksikliğimin fazla olduğunu, bu duygularla birçok insanın mücadele ettiğini fark ettim. Özgüven duygumun ve insan ilişkilerimin geliştiğini düşünüyorum. Kendisine yönelik farkındalık kazanmak isteyen herkesin bu tecrübeyi deneyimlemesi gerektiğini düşünüyorum.



Kendimi daha iyi anlamak, farkındalığımı arttırmak için Psikodrama Grup Çalışması'na katıldım. Sosyal bir ortamda kendimi açmakta düşündüğümünden daha zorlandığımı fark ettim. Düşündüğünüzden çok daha kısa sürede, iç dünyanızda neler olduğunu fark etmenizi sağlayacak bu çalışma, kendime dışarıdan bakarak bazı duygularımı fark etmemi sağladı. Duygularımı fark ettikçe beni huzursuz eden durumlarla baş etme becerim arttı.

Psikodrama insanın kendini keşfedeceği keyifli ve zor bir yolculuk. Kronik mutsuzluğumu hafifletmek, değersizlik duygudan kurtulmak için psikodrama çalışmasına katıldım. Psikodrama çalışmasında; nasıl göründüğümü, pek çok kişiyle benzer sorunlara sahip olduğumu gördüm. Sorunlarımın temelinde yatanları ve bunlarla nasıl baş edebileceğimi fark ettim. Fark ettiğim her şeyin üzerinde çalışmaya devam edeceğim.

Başlarken her ne kadar bu çalışmanın hayatımda pek bir değişikliğe yol açmayacağını düşünsem de evdeki hesap çarşıya uymadı ve kendi içime yöneldiğim bu dönemde, fark edemediğim pek çok şeyi fark ettim. Çalışmalar doğrultusunda her hafta kendime biraz daha yaklaştığımı, üstüne ekleyerek ilerlediğim bu içsel yolculuğumun sonunda beni farklı bir farkındalıkla birleştirdiğini gördüm ki bunu tek başıma yapamazdım. Üstelik kazandığım içten ve samimi dostluklar da bu çalışmanın bir diğer artılarından. Yalnız olmadığımı gördüm ve bence en önemlisi de buydu. Grup liderimize teşekkür ederim.

Psikodrama çalışması öncesinde yurt dışında yüksek lisans programından yeni dönmüştüm ve zor bir tez dönemi sonrasında kaygı atakları ve depresyon ile boğuşmaktaydım. Yaklaşık 4 yıldır bireysel danışmanlık seansları aldığım danışmanım uzun zamandır psikodramayı bana önermekteydi. Bahsettiğim sürece denk gelmesi benim için çok olumlu oldu.

Aslında bu süreci atlattımama yardımcı olması için gelmiştim, fakat birkaç seans sonra ihtiyacımı "kendimi kabul etmek" olarak daha net adlandırmaya başladım. Çalışma benim için çok faydalı geçti. Kendimi dış dünyaya ne kadar kapadığımı, kendime pek çok engel koyduğumu fark ettim. Kendimi hayattan, başarısızlıktan ve hayal kırıklığından korumak için iyice içime kapadığımı, dış dünya tarafından görülmeyi reddettiğimi fark ettim. Fakat esasen görülmeyi de ne kadar arzuladığımı gördüm. Bu çatışma beni çok yıpratana ve hareket etmemi engelleyen bir hal almış sanki. Ayrıca 'insanlara yardım etmeyi' çok iyi yaptığım şeylerden biri olarak nitelendirdiğim halde kendime yardım etmediğimi fark ettim. En çok ihtiyaç duyduğum duygunun ise işe yarama duygusu olduğunu gördüm. Çalışmalar sürerken 1 aylık bir iş deneyimim oldu, o süreçte işe yarama duygusunun bana ne kadar iyi geldiğini daha bilinçli bir şekilde fark ettim. Bu çalışmada ayrıca başka insanlarla aramdaki benzerlikleri de görmek beni daha barışçıl biri yaptı. Çalışmaların bendeki dönüşüm ihtimalini kesinlikle arttırdığını söyleyebilirim.

Sakinliği, yakınlığı ve profesyonelliği ile grup liderimizi her seans hayranlıkla izledim ve kendime örnek alabileceğim bir iş yapış biçimi daha görmüş oldum, bu da benim için önemli bir kazanım. :)

Ben grup liderimizin önceki grubuna da katılmış ve bu çalışmalardan çok fayda görmüştüm. Yeni grubun açılacağını öğrenince ona da katılmak istedim. Açıkçası hangi sorunumu çözmek için katıldığımı bilmiyordum, çünkü o sırada hayatımda pek çok şey yolunda görünüyordu. Fakat çalışmanın sanırım 3. haftasında erkek arkadaşım ayrılmak istediğini söyledi ve ben altüst oldum. Dolayısıyla bu konuyu çalıştım.

Önceki grupta olduğu gibi bu gruptaki çalışmalarda da, farklı kişilerin çalışmalarında sıkça ortaya çıkan "kendini kurban olarak görme", "değersizlik" gibi konular benim de içimde taşıdığım duygular olduğu için herkesin çalışmasından kendime çıkarttığım farklı faydalar oldu. Arkadaşlarım çalışırken onların kendilerine ne kadar haksızlık ettiklerini düşündüm, ama ben de aynı konumdaydım ve başkası kendine yaptığında haksızlık olarak gördüğüm şeyi ısrarla ve hiç bıkmadan kendime yapıyordum.

Çalışmamda kendimle ilgili fark ettiğim şey ise şuydu: İlişkilerimde -belki kendimi başka türlü sevebilir bulmadığım için- fazlasıyla verici, fedakâr ve birkaç adım önde koşan kişiyim. Bunun beni sevebilir yapmasını isterken belki de karşımdaki insanın kaçmasına sebep oluyorum. Sadece ben olduğum için sevebilirmişim gibi gelmiyor, yanımda birinin olması beni güçlü kılıyor. Bunu değiştirmem gerekiyor.

Benim için çok daha önemli olan bir başka konu da, her ayrılığa dünyanın altüst olmasıydı. Sürekli aynı döngünün içinde olduğumu ve bundan kurtulamadığımı daha önce de fark etmişim, fakat son yaşadığım sanırım bunun zirve noktası oldu. Bu döngüden kurtulmak için ne yapmalıyım çok emin değilim, ama çalışmamdan; belki bunun için kendimi sevmem, geçmişi bırakmam, kendime değer vermem gerektiği sonuçlarına vardım.

Ekim ayının başında bana çok ağır gelen ani bir ayrılık yaşadım. Durumla baş edemediğimi düşündüğüm için bireysel seanslara başladım. Danışmanım psikodrama seanslarından da çok fayda alabileceğimi söyleyince, "Denemekten ne zarar çıkar?" diye düşündüm. Açıkçası başlamadan önce biraz şüpheyle yaklaştım. Kalabalıklar içerisinde duygularını çok fazla açan bir kişiliğe sahip olmadığımı düşünüyordum. Ayrıca grupça alacağım bir desteğin, ayrılık gibi son derece bireysel bir konuda bana nasıl fayda sağlayacağını bilemiyordum. Ancak bu süreci atlatmak için her türlü fırsata açtım ve denemeye karar verdim. Daha ilk seansta kendimi çok güvenli ve samimi bir ortamda hissettim. En yakın arkadaşlarına bile duygularını açmayan ben, ilk defa gördüğüm insanlarla duygularımı paylaşmak için can atıyordum. Haftalar ilerledikçe, bu ayrılık sürecinde hissettiklerimin, aslında çok daha eskilere dayanan çocukluk problemlerine bağlı olduğunu fark ettim. Bu farkındalık, içimdeki kırgın ve hüzünlü kız çocuğuna kulak vermeme sağladı, yıllarca hep susturmuştum onu. Onun korkularını ve öfkelerini dinleyince bir anda bir çözülme yaşadım. Artık o küçük kız çocuğu olmadığını, 32 yaşında yetişkin bir kadın olduğumu fark ettim. Hayatta aradığım her türlü dayanağın bir baba figürü değil de, kendim olduğunu anladım. Fark ettim ki ben 32 yaşına kadar hep 4 yaşındaki bir kız çocuğunun hüznüyle yaşamışım. Bu yaştaiken o hüznü taşımak çok zor. O hüznü ve kız çocuğuyla barıştıktan sonra her şey daha kolay görünmeye başladı gözüme. Kendi kişisel farkındalığım dışında, diğer arkadaşlarımla da aşağı yukarı aynı duyguları ve benzer sorunları paylaşıyor olduğumu görmek, zaman zaman ortaya çıkabilen *"mutsuzluğumun içinde yapayalnızım"* duygusunu da üzerimden atmama sağladı. Fark ettim ki hissettiğim şeyler gayet insani duygular ve eğer istersem bu duyguları dönüştürebilirim. Dolayısıyla her türlü duygumla barıştım. Artık yalnızca tozpembe bir hayat yaşıyormuş gibi davranan kişi değilim. Hayat hangi duyguları karşıma çıkarıyorsa korkmadan yaşıyorum ve sonra onları dönüştürüyorum. Başta da söylediğim gibi, şüpheyle yaklaştığım psikodramadan, tahminlerimin çok çok üzerinde verim aldım. İlk beş oturumdan sonra kendimdeki müthiş değişimi şaşkınlıkla fark ettim. Beş haftada 28 yıl büyüdüm diyebilirim.

Grup liderimize, 10 hafta süresince bize ışık tuttuğu için çok teşekkür ederim. İyi ki onu tanıdım. Sevgiler...



Kendimle ilgili farkındalığımı artırmak, kendime ait karanlık, bilinmeyen yönlerimi gün ışığına çıkarmak, ilişkilerimdeki önceliklerimi keşfetmek, uzun süreli ilişki kurma konusundaki tıkanıklıklarımı aşmak amacıyla Psikodrama Grubuna katıldım. Çalışma süresince, ailemle ilgili küskünlüklerim açığa çıktı. Ayrıca her ne kadar çekinsem de insanlara yol gösterici olmak, yardım etmek konusunda daha önce bilinçli olarak üzerinde düşünmediğim bir dürtüm olduğunu fark ettim. Bu çalışmanın bana çok faydası oldu. Öncelikle grup liderimizin inanılmaz bir pozitif enerjisi var, onun liderliğinde katılımcılar kendilerine ait ne varsa, özgürce ortaya koydu. Hiçbir yönümüzü olumsuz olarak değerlendirmedik. Kimse kimseyi yargılamadı. Grup liderimiz, hepimizi şefkatle sarmaladı ve aydınlattı. Kendisine sonsuz teşekkür ederim.

Çalışma ile ilgili geribildirimimi çalışmamdan bir yıl sonra yapmak istedim. Şimdi geriye dönüp baktığımda, inanılmaz bir değişim yaşadığımı görüyorum. Çalışma sonrası tek başıma 3 aylığına Tayland'a yoga kursuna katılmaya cesaret edebildim. Kendime ve insanlara karşı daha anlayışlıyım, daha affediciyim. Herkesin hayatına saygı duymayı ve yargılamayı öğrendim.

Psikodrama çalışması ufuk açıcı bir çalışma, herkesin mutlaka katılmasını isterim. "Hiç bir sorunun yok" diyen bile kendisiyle ilgili öyle şeyler öğrenecek ki, şaşırarak. Öğrenmek hiç bitmeyen bir eylem... Hepimizin gelişmesi gereken yönleri var. Özgürce her şeyi paylaşabiliyor olmak çok güzel.

Siz hiç heykel oldunuz mu? Ben oldum, hem de dumandan heykel... Gökyüzünde salınan beyaz bulutlar gibi dumandan yapılmış bir heykel. Beni ancak başını göğe kaldıranlar görebildi, gökyüzünü merak edenler, hep ileriye bakanlar, belki bilmedikleri bir hayatın uçan bulutlar arasında gizli olduğuna inananlar. Var mıyım yok muyum, ya da ne kadar varım, ne kadar yokum, bilmem.

Dumandan bir bulutum ben, özgürüm, nereden nereye istesem uçarak giderim, ama bir o kadar da tutsağım aslında, ya yere konmak istersem?

Her şekilde girebilirim aslında. Görebiliyor musunuz? Pek sanmam. Bugüne kadar gösterdiklerim hep anlamayanlardı. Ben mi anlayanları bulamadım yoksa anlamayanları özellikle seçip sonra vah vah demek daha mı kolay geldi bana? Kendini bile anlamayanların başkalarını anlamalarını beklemek hata değil mi? En sonunda anladım; beni tek anlayan benim, kocaman bir gökyüzünde bir sürü uçan bulut arasında tekim, birim, hiç kimseden değil kendimden özgüyüm.

Görürseniz size her şeyim, göremezseniz ise yokluğum. Gördüğünüz kadar bilemezsiniz, dıştan görür içe dokunamazsınız, sizin gözleriniz gülererek bakar, benim içimdeki acı kanar, hissedemezsiniz. Siz yürürsünüz, ben uçarım. Hiçlikten çokluğa uzanan bir köprüyüm, gökyüzüyüm, kainattım, bulutum ben... Kocaman, yumuşacık, sıcacık, bembeyaz bir bulut. Bir varmış, bir yokmuş...

"Bir bulut olsam, yüklenip yağsam
Dökülsem damla damla toprağıma
Bir deli nehir, bir asi rüzgâr
Olup kavuşsam üzüm bağlarına
Bir çiğ tanesi, bülbülün çilesi
Annemin sesiyle güne uyansam "

Evet! protagonist oldum...

İyi halt ettim...

Dişçi seni kandırmış sahte implant mı yapmış!

Tezgâhtar defolu elbise mi satmış!

Elemanın bir sürü bahaneler mi uydurmuş!

Lanet olsun dünya beni kandırıyor salak yerine koyuyor!!!

Amannn ne büyük dertler...

Gel bakalım şu sahneye Pandora'nın kutusundan ne çıkacak...

Yürü... Yürü... Yürürken sohbet et... Yürürken ağzından dökülenlere engel olamazsın...

Beyin öyle kolay bölünmüyor.

Yap bakalım kolaysa...

Olmadı dimi...

Hop hop diyorsun dönmüyor zihne...

Ve duygularının akışına teslim oluyorsun....

Çok gıcık bir durum!!!

Kontrol dışı!!!

Allah'ım felaket!!!!

Yukarıdaki sorunlarımın altından bir sürü şey çıkabilirdi. Yani ben öyle tahmin etmiştim.

Aldatılmış bir eş

Ailesi tarafından destek görmemiş bir kadın, kardeş

Mobbinge uğramış bir çalışan

Özgüven eksikliği

Kendine güven eksikliği

Ve daha birçok şey çıkabilirdi.

Ama çıkan durum 8-9 yaş arası yaşadığım tacizdi...

Yav ben dişçi çalışacaktım!!!

Geberen adamla halâmı işim bitmedi!!!!!!!

Sevildiğini zannederken zarar görmek... Bunlar yeni bulgular değil elbet ama... Aması var işte... Bireysel sürecimde çalıştım korkularımı yendim... Deney bile yaptım... Ama bunlar fiziksel deneylerdi ve başarmıştım... Atmıştım üstümden ölü toprağını...

Sanırım bu kandırılma hissim hep vardı ama bu kadar yoğun hissetmemin sebebi daha fazla kendimi dinlemeye zaman ayırıyor olmam. Kendime sadece kendime ayırıyor olmam...

Duygular vardı değil mi?

Benim 40'larımaya yaklaşırken farkına vardığım...

Öfke dışında?

Neydi bunlar?

İşte onlardan korkuma, kaygıma, yalnızlığıma sadakat ve güvenle bağlı bir insan olarak, birini sevmek ve sevimmeye izin vermek...

Allahım ne kadar zor...

Sanırım her zamanki gibi bildiğim cehennem bilmediğim cennetten daha güvenli gelmiş bana ve inşa etmişim hayatımın kalesini tuğla tuğla ... Her biri o kadar sağlam ki benim gizli mabedim olmuş ve cennetim sanmışım...

Zindanmışım!!! Nasıl yani!!!

Ve o sahnede;

Korkumla o kadar bütünleşmişim ki bedenim bedenine yapışmış hatta iç içe geçmişti. Birlikte nefes alıyordum sanki tüm hücrelerimdeydi...

Yalnızlığım, sağ kolum... Yemek yediğim, kalem tuttuğum, her işimi gördüğüm sağ kolum... Mıh gibi yapışmışım yalnızlığıma... Sarmışım göğsümle kolumun arasına... Sımsıkı... Sakın bırakma beni... Onsuz bir hareket yok... Her adımında yanımda ve önceliğimde...

Kaygım sol omzumdan bastırılmış... Dengemi yok etmiş... Hayatımı yamultmuş... Omurgam gitmiş... Kamburum...

Sonra sevilme hissim geliyor ve önce kafamı yaslıyorum... Sonra ağlıyorum... Ve sıkı sıkı sarılıyorum...

O sarıldığım sevilme hissimdi ama ben aslında o küçük kıza sarılıyordum...

Affet beni diyordum...

Affet hayatını bu yüklerle devam ettiğim için...



Yıllarca bu yükü taşımayı sana layık gördüğüm için...
Her nefesini iliklerinde korkuyla yaşamana izin verdiğim için...
Hayatta dik durmanı engellediğim için...
Şu anda hiç bir şey geçmiyor aklımdan... Kederliyim... Çokook kederliyim...

Sadece kendime sarılıyorum...

Ve biliyorum ki geçecek... Hayat devam edecek...
Ne için gelmişim ben buraya " Adım atmak istiyorum"du mottom..
Neden şimdiye kadar atamadığımı düşünmüyorum şimdi...
Hadi ama daha çok vakit var... Baştan yazalım bundan sonra senaryoyu... Hem de bu bilgiyle...

Bir kısır döngüye girmiştim. Nasıl bir duyguydu bu hemen anlatayım. Sürekli aynı acıları yaşıyordum, benzer olaylar, benzer kişiler... İnsanların gönlünü hoş edeyim derken kendi gönlümün hoşnutluğunu unutupmuşum. Aslında yaşadığım her olaydan, tanıdığım her kişiden bir şeyler öğrenmeye çalışırdım. Fakat bu defa bırakın olayların iyi tarafını görmeyi, tarif edemediğim bir umutsuzluk içine düşmüştüm. Ve kendime şunu dedim. “Yanlış giden bir şeyler var. Her şeyin güzel olmasını istiyordum ama nasıl ve nerden başlanması gerektiğini bilmiyordum.” Beni rahatsız eden bu durumdan kurtulmayı başaramıyordum. Amacım bu kötü hislerden kurtulmak da değildi aslında. Bunların sebebini bilmek istiyordum yalnızca. Çünkü bu kötü hislerle baş etme gücüm kalmamıştı. Enerjimi, duygularıyla savaşıyor boşa harcadığımı farkındaydım ama bildiğim başka yol da yoktu.

Belki de başka bir yol vardır diyerek gittim psikodramaya. Zihnim bana bir gerçeklik sunuyordu ve ben buna körü körüne inanıyordum. Bu noktada değişim ya da değişim demeyelim dönüşüm dediğimiz olay pek mümkün oluyordu. Bahanelerden sıyrılıp yeni bir deneyime kucak açtım.

Saplantılarım yüzünden karşımdaki insanları suçlamaktan vazgeçip, kendi gelişimime odaklandım. Psikodramaya başlamadan önce aynaya baktığımda gördüğüm bu kişinin inancı yoktu. Bugüne kadar yaşadığı o sevgisizlik hissi öyle ağır bir yük olmuştu ki hayatında. Bu kişi Bendim! Şimdi o yükleri hafifletmiş bir şekilde, emin adımlarla, sakin ve duygularımı fark ederek, hissederek, dönüşerek ilerliyordum. Grup liderimizin belki de en sevdiğim sözü “Herkes kendinden sorumludur.” Evet.. Sorumlu olduğum bir kendim vardı. Ne zaman umutsuzluğa düşsem ki zaman zaman kötü olduğum ve ağladığım zamanlar oluyor. İzin veriyorum kendime. Duygularımın yoğunlaşmasına ve belki de göz yaşlı olup akmasına, öfkeye dönüşmesine izin veriyorum. Onları hissederek sakinleşiyorum ve çalıştığımız o güzel zamanları getiriyorum aklıma. Hayatıma girerek iyi veya kötü etki bırakan insanlara minnet duyuyorum. Bu yolcuğu benimle paylaşan arkadaşlarıma ve bize ufak bir pencerenin ardındaki o ışığın varlığını hatırlatan, görmemize vesile olan, kendi değerimizin önemini vurgulayan grup liderimize minnet duyuyorum.





Eğitim ve Psikolojik
Danışma Merkezi

www.aynapd.com

www.aynapd.com



Eğitim ve Psikolojik
Danışma Merkezi

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

