Uzman Psikolog
Merve Otçeken

İÇİM DIŞIM BİR

Ruh beden zihin bütünlüğü

tutikitap

İÇİNDEKİLER

Niyet Mektubu 11
Söz Verir misin? 13

BÖLÜM 1: BÜTÜNLÜK 15
Bütünlük Kavramıyla Tanışma 17
Şimdi ve Burada Olma Hali 19
Bütünlüğün Parçaları 23

BÖLÜM 2: İHTİYAÇLAR 27
İhtiyaçlarımız Neler? 29
Davet Öncesi Dengelenme 33

BÖLÜM 3: RUH-BEDEN-ZİHİN BÜTÜNLÜĞÜ NASIL ÇALIŞIR? 37
Muhteşem Üçlü Nasıl Çalışır? 39
Yolumuzu Bulmaca 41

BÖLÜM 4: BÜTÜNÜN PARÇALARI VE ÖTESİ 45
Hayatın Renk Ayarları Bozulursa 47
Zihinsel, Bedensel, Ruhsal Blokajlar 50

BÖLÜM 5: BÜTÜNLÜĞÜMÜN PARÇALARI BENDEN NE İSTER? 55
Muhteşem Üçlü Bizden Neler İster? 57

BÖLÜM 6: PARÇADAN BÜTÜNE YAŞAM ENERJİSİNİ DENGELEMEK 67
Yaşam Enerjisi 69

BÖLÜM 7: ENERJİ KAÇAKLARINI ÖNLEME YOLLARI 75
Enerji Kaçakları 77

BÖLÜM 8: BÜTÜNLÜĞE KAVUŞMACA 87
Kendine Kavuşman İçin Yol Haritası..... 89
Yola Çıkmadan Son Hazırlıklar 91

BÖLÜM 9: YOLUN KOLAY, RUHUN HAFİF OLMASINA YARDIMCI REÇETELER..... 97
Yolda İşine Yarayacak İpuçları..... 99

BÖLÜM 10: YOL GÜNCESİ 105
Kendi Yolculuğunu Yaz.....107
Yol Güncem..... 109

NİYET MEKTUBU

“Bu kitabın yazılma amacı” demek yerine, “Var olmasının bir niyeti var.” demek geliyor kalbimden… Eline aldığın bu kitabın dikkatini çekmesi ise niyetime alan açan, fırsat veren… Bu eylemin, yönelişin ise beni şimdiden gülümseten… Bu sayede, yaşama sevincinin kaynağının halihazırda sende kullanıma hazır beklediğini sana aktarabilir olacağım.

Ne kadar açarsan kalbini, bütün olmana engel gördüğün yaralarını o denli sarmalayacak kelimelerim…

Paylaşımlarım sırasında; doğduğun an sana hediye edilmiş, seni biricik ve özel kılan Ruhundan, bu dünyada varlık sürdürmene ev sahipliği yapan Bedeninden, ruhunun yaşam amaçlarına seni bedeninle birlikte ulaştıracak Zihninden “Muhteşem Üçlü” diye bahsedeceğim. Ve niyetim ise bu üçlünün sağlık ve kolaylıkla var olup bütün ve dengeli olacağına Mervece bir katkı sunma.

Temas ettiğim kalplerde duyduklarım: “Hadi artık, bırak herkesi… Kimin ne dediğini… Bana kulak ver… Kaygını, korkunu anlıyorum, ben varım, yalnız değilsin… Yanıtlarıma güven…”

O zaman benim de kalbim "Yaşasın! Bir CAN daha, canına yaklaştı." diyerek hevesle atıyor. Ardından vesile eden Yaradan'a, merakıma, mesleğime, ruhuma, ruhumun amacını elinden gelen en temiz yollarla buluşturan zihnime, zihnimden gelen yönlendirmeleri hevesle dikkate alan bedenime şükrediyorum.

Niyetim; birlikte bütünlüğü kavramak, hal etmek... Ruhunun "uyanış çığlıklarını" içtenlik ve hoşgörüyle duyanlara aşk dolu hafif, özgürleştirici, birliği artıran yol haritası sunmak...

Yaradan yâr ve yardımcımız Ol'a...

Sevgiyle,
Merve

SÖZ VERİR MİSİN?

Bu kitap, psikoterapi seanslarından ve bugüne dek verilen grup eğitimlerinden edindiğim yaşantıyla fiziksel bedene kavuşacaktır. Ancak bu kitabın -yaşamında kalıcı bir etkisi olsun istiyorsan- minik bir söz verilmesine ihtiyacı var...

Her ne koşula sahip olursan ol, beni dinle, duy, yargı, etiket ve sınıflamalara tâbi tutmadan oku... Yanına yaklaştır, kalbine yakın tut. İnan, buna izin verip kulak ve kalp veren canların hayatındaki değişime, dönüşüme ve farkındalığa her geçen gün daha da heyecanla temas ediyor, birlikte gelişip büyüyorum... Aynı çocukluğunda huzurlu bir uykuya geçmeni kolaylaştıran en sevdiğin canın sana okumasını istediğin MASAL tadında... Ancak işlevim bu kez farklı; seni uyandırmak, "kendi bütünlüğüne uzanan yola çıkman için" uyandırmak...

Ne dersin? Bana güvenmeyi seçebilir misin? Lütfen samimiyetle sor ve yanıtı almak için zaman tanı... Eğer cevabın "evet" ise yolun, yolumuz ve kalbimiz açık olsun...

BÖLÜM 1

Bütünlük

BÜTÜNLÜK KAVRAMIYLA TANIŞMA

Psikoloji dünyasında bütünlüğü kavramaya çalışmış birkaç yönelim ve ekol bulunur. Ancak beni en derinden etkileyen; çalışmalarıma yön veren ve adını da bütünlükten alan Gestalt terapidir. İlerleyen bölümlerde sunacağım uygulamalara zemin hazırlaması arzusuyla hakkında biraz bilgi vereceğim.

Gestalt, Almanca bir sözcük olup "kendine özgü bir bütünlüğü olan şekil, örüntü" anlamına gelir. Gestalt psikolojisine göre her varlık birtakım parçalardan oluşur ama bu parçaların oluşturduğu bütünlük, parçaların toplamından başka ve fazla bir şeydir. İnsan, çevresindeki olayları, nesneleri ve durumları bir bütün olarak algılar, onları oluşturan parçaları değil. Daha çok algı psikolojisi üzerinde duran Gestalt psikologlarına göre her nesne bir zemin üzerinde algılanır.

İnsan, dikkatini bir nesneye yönelttiğinde o nesne zeminden ayrılır, şekil olarak algılanır. Dikkat bir başka nesneye yöneldiğinde ise ilk nesne zemine geçer, ikincisi de şekil olur. Gestalt terapi; Gestalt psikolojinin bu temel kavramı yanında psikanalizin, varoluşçu yaklaşımın ve Zen Budizm inancının temelini oluşturan kavramları yeni bir biçimde bütünleştiren

ve buna dayanarak psikoloji-sağlık alanına bazı yeni teknikler getiren bir terapi anlayışıdır.

Gestalt terapi yaklaşımını ortaya atan Frederic Pearls (1969) de, çoğu kuramcı gibi, başlangıçta psikanalizle ilgilenmiş ve onun yetersiz olduğu alanları görmüş bir kişidir. Pearls'e göre insan, yaşamına bir bütün olarak başlamakta ama büyürken, gelişirken geçirdiği rahatsız edici yaşantılar yüzünden bazı parçalarıyla olan bağlantıları zayıflamakta yahut kopmaktadır.

Terapinin amacı, bu parçalanmışlığı bütünlüğe dönüştürmektir ki bu kitabın amacı da tam olarak budur. Pearls'e göre bir gereksinmenin ortaya çıkması sonucu diğerleri zemine geçer ve bir parçalanma olur. O gereksinmenin karşılanmasıyla da bütünlük (gestalt) tekrar oluşur. Bu defa başka bir gereksinme zeminden ayrılıp öne geçer, sonra onun giderilmesi için harekete geçilir ve bu süreç böyle devam eder.

Pearls'e göre organizmanın her hücresi, her organı; herhangi bir fazlalığı atmaya, eksik olanı tamamlamaya ve böylece denge durumuna gelmeye çalışır. Bu dinamik sayesinde değişen koşullara karşın, organizma "homeostasis" denilen bu kararlılığı korumuş olur. Bu anlatımın Mervecesi: *Denge CANDIR…* Yani dengeni bulana dek "acı, hayal kırıklığı, küskünlük, üzüntü" gibi duygularınla temas edip onlara kulak verecek ve öğreneceklerinle de dengeyi yeniden bulacaksın…

ŞİMDİ VE BURADA OLMA HALİ

Hepimizin daha önce duyduğu ve gün içinde sıkça temas ettiği "Şimdi ve Burada" olma hali, Gestalt terapinin çok önemli bir enstrümanıdır. Peki, özünde nasıl bir hal bu?

Şimdi ve burada; durumunun farkında olma, duyumları tam olarak alma, duygulanma ve bütünleşme, yaşarken ve davranışta bulunurken olup bitenlerin ayırdında olma demektir. Olan olmuş, olacak olan da henüz olmamıştır. Bir kimsenin sürekli geçmiş olaylar üzerinde durmasının ya da henüz olmamış olayları olmuş gibi değerlendirmesinin yıkıcı etkileri olacağı bilinir.

Kaygı ise şimdi ile sonra arasındaki açıklıktır. Bu mesafe açıldıkça kişi, şimdiki zamandan kopup sürekli olarak gelecekle ilgilenirse kaygı duyar. Çünkü ya gelecekte olabilecek felaketleri düşünerek bunalıma girer yahut hiçbir zaman gerçekleşmeyecek harikulade durumlar hayal eder. Bunlara erişemedikçe de hayal kırıklığı yaşar. Ah bu cümle ardından terapist Merve de sorar...

Tanıdık geliyor değil mi? Her birimizin böyle anları olabilir.

Eğitimlerde bu kısmı paylaştığımda en sık duyduğum soru: "Ee peki Merve Hocam, hayal kurmayacak mıyız?" Terapist olurken öğrendiğim ve en kıymet verdiğim şey, herkesin kelimelerinin farklı anlama geldiği ve sorarak anlamanın ferahlığı...

Yeniden sorarım: Hayali hayal yapan nedir?

Kaygı veren hayalle henüz tanışmadım. Olsa olsa, seni "en zarif, dengeli ve keyifli varoluşuna" yaklaştıran konu, kişi ve durumlara temas etme arzunun yansımaları hayal... Asıl kaygılandıran, hayalin kendisi mi? Yoksa gerçekleşip gerçekleşmeyeceği hakkındaki peşin hükümlerin veya sonuca bir hükmünün olmayışı mı?

Güzellikler, hoşluklar hep birkaç gün, birkaç ay veya yıl sonra gibi tarif edilir. Öyle olunca bu nasıl bir risk barındırır dersin?

Hep koşma, hep telaş, "tüm arzuları, arzulanan An'da hemencecik giderme isteği" işte bu geleceğe çokça bırakılan "kendin olma" hallerinin bugüne yansıması olabilir mi? Hayatın işleyiş biçimi "dengeli olman" konusunda kararlı... Sana fısıldayan, "Hadi hemen iste, hemen yap, bekleme!" diyen, hayatın ta kendisi mi, yoksa "tamamlanmamış, ötelenmiş" ihtiyaçların yahut uzun süre aç kalmış egonun sesi mi? Ancak bu soruları yanıtladığında, arzunu doğru zamanda ve doğru kaynaktan istemeyi hayat değil, "içindeki bütünlük" söylüyor olacak... İşte o zaman "AN" yaşanıyor olacak.

Çok soyut kavramlar yazarken ve yaşarken... Kendi yaşamımdan An'ın çağrılarını duymaya dair bir örnek vereyim, somutlaşsın bir parça daha...

Her sabah yataktan çıkmadan önce AN'a temas egzersiz yaparım. Gözlerimi açtığım an, bir günümün daha olmasına sevinir ve bugün bana yaşam içinde eşlik edecek bütünlüğüme tek tek sorarım.

"Beden"imle başlarım... Şu an nasılsın? Biraz sessizleşir ve organlarıma, kaslarıma, içimdeki hareketliliğe kulak veririm. Aldığım yanıta göre yataktan çıkıp ihtiyaçlarıma yönelirim. Ardından "Ruhuma" geçerim... Bugün bedenim sana yol arkadaşlığı yapabilecek, dile benden ne dilersen... Seni nelerle, kimlerle veya hangi durumlarla buluşturmamı istersin? Biraz daha sessizleşir, duymaya gayret gösteririm. Bedenimden ve ruhumdan aldığım yanıtları "Zihnime" iletirim. En sağlıklı, kolay ve işlevsel yolla beni buluşturmasını isterim.

Sonra son sözü Ruhum söyler. "Evet, Mervecan yola koyul" yahut "hadi, bilgisayarının başına geç"le devam eder. Ve hatta biliyor musun? Bana sıkça "Bir dur!" der... Tanıyanlar bilir, biraz hareketli bir can olduğum doğrudur...

• • •

Önemli Not:

Okurken gözleri büyüyen ve "Bu kadının ajanda dediği bir kavramı yok herhalde." diye düşünenler olabilir. Tecrübelerimden yola çıkarak yanıtlamak isterim. Hepsi var, ancak bu şekilde yaşamak tahmin edilenin aksine daha az zaman alıyor. Sabah 10 dakika ayırmak, gün içinde konsantre yaşamama imkân sunuyor. Bu sayede -söylenenlerin aksine- uyanır uyanmaz "yapılacaklar listesiyle" değil, "ruhumu doyuran haller listesiyle" güne başlama alternatifi sunuyor... Ne dersin, denemeye değer mi?

Küçük Bir Hatırlatma:

"Hoşuna gidenler listesi"yle başlamak, yaşama sevincini ve motivasyonunu artıracağından daha sıkıcı bulduklarını sabırla yapabilmene yardım edebilir.

İÇİM DIŞIM. BİR

Uzman Psikolog
Merve Otçeken

Ne kadar açarsan kalbini, kelimelerim o denli sarmalayacak bütün olmana engel gördüğün yaralarını...

Her ne koşula sahip olursan ol, beni dinle, duy, yargı, etiket ve sınıflamalara tâbi tutmadan oku... Yanına yaklaştır, kalbine yakın tut. İnan, buna izin verip kulak ve kalp veren canların hayatındaki değişime, dönüşüme ve farkındalığa her geçen gün daha da heyecanla temas ediyor, birlikte gelişip büyüyorum... Aynı çocukluğunda huzurlu bir uykuya geçmeni kolaylaştıran MASAL tadında... Ancak işlevim bu kez farklı; seni uyandırmak, "kendi bütünlüğüne uzanan yola çıkman için" uyandırmak...

"İçten, yürekle yazılmış, kimliği olan bir kitap… Yolu açık olsun."
-Prof. Mehmet Sungur-

"Toplum için yapmakta olduğun yararlı hizmetten dolayı seni çıkmış olduğun bu yolda gönülden tebrik ediyor ve sana olan inancımla desteğimin her zaman yanında olacağını bilmeni isterim. Sevgi ve aşk ile yolun açık olsun."
-Yogi Adnan Çabuk-

tutikitap

ISBN 978-605-9218-32-0
9 786059 218320

Fiyatı: 12 TL