

**ZOR ZAMANLARIN ÜSTESİNDEN GELMEK:  
RUH SAĞLIĞI PROBLEMLERİ İLE MÜCADELE EDEN GENÇLERDEN  
FİKİRLER VE HİKAYELER**

**Derleyen: David Newman**

**Türkçeye çeviren: İclal Aydın**

## **Zor zamanların üstesinden gelmek:**

### **Ruh sağlığı problemleri ile m¼cadele eden gençlerden fikirler ve hikayeler**

Bu kitapçıkta, bir psikiyatri biriminde yatılı tedavi gören gençlerin zor zamanların üstesinden gelmekle ilgili fikirleri ve hikayeleri yer almaktadır: ‘Hayatta yolunu kaybetmenin ne kadar kolay olduğunu biliyoruz. Umarız ki bu kitapçık başkalarına geri dönüş yolunu bulabilmeleri için bir imkan sunar.’

## **İçindekiler**

### **Giriş: Bu kitapçığın hazırlık aşaması \_\_\_\_\_ 3**

#### **1. Bölüm: Süreç İçerisinde Geliştirdiğimiz Birikim ve Beceriler**

- Duvarları Yıkamak: Yardım İsteme Becerileri \_\_\_\_\_ 4
- Ne veya kim bize destek olur \_\_\_\_\_ 6
- Zor meseleleri ve acı verici olayları konuşmanın yolları \_\_\_\_\_ 8
- Bizimle ilgilenenlerin taşıdığı endişe ile baş etmekle ilgili fikirler \_\_\_\_\_ 12

#### **2. Bölüm: Bilmenizi istediğimiz birkaç şey**

- ‘Yetersizim’ hissiyle nasıl başa çıkılır \_\_\_\_\_ 14
- Sosyal medya ile baş etme becerileri \_\_\_\_\_ 16

#### **3. Bölüm: Biz, yaşadığımız problemlerin kendisi değiliz: Çatışma, Kaygı, Alkol ve Umutsuzluk ile ilgili sıra dışı konuşma yollarımız**

- Çatışma kendisiyle konuşulduğunda ortalıkta kol gezemez: ‘Çatışma’ ile kısa bir görüşme \_\_\_\_\_ 19
- Kaygıya mektuplar \_\_\_\_\_ 20
- Alkolle m¼lakat \_\_\_\_\_ 22
- Umutsuzluğa cevap vermek – bazılarımızın yaptıkları \_\_\_\_\_ 23

### **İrtibatta olmak \_\_\_\_\_ 24**

### **Bu proje hakkında: öyküsel yaklaşımlar \_\_\_\_\_ 25**

### **Daha fazla bilgi ve kaynaklar \_\_\_\_\_ 26**

## Giriş

Biz, (16-30 yaş arası) bir grup genciz ve bu belgeyi, bir psikiyatri biriminde yatılı tedavi görürken hazırladık. Bu kitapçıkta, zor zamanların üstesinden nasıl gelinebileceğine ilişkin birçok fikrimizi bir araya getirdik ve bu fikirlerin başka insanlara da yardımcı olmasını ümit ederiz.

İlk zamanlar, başka insanlara yardımcı olabilecek şeyleri bildiğimizin farkında değildik. Birime ilk geldiğimizde, birçoğumuz hayatımızın en zor zamanlarını yaşıyorduk. Ayrıca, bizimle ilgilenen kişiler (annelerimiz, babalarımız, büyükbabalarımız/büyükannelerimiz, kardeşlerimiz ve arkadaşlarımız) için de çok zor zamanlar olduğunu biliyorduk. Aslında, onlar için bir şekilde devam etmenin bir yolunu buluyorduk.

Hayatımızı daha iyi bir hale getirmek için veya zor zamanların ve güçlüklerin üstesinden gelmek için hiçbir şey yapmadığımızı görmek bazen çok zor olabiliyor. Kimi zaman bir şeylerin nasıl üstesinden gelebildiğimizi ve baş edebildiğimizi anlatacak bir hikayemiz bile olmuyor. Fakat, bize konuşmak zorunda olmadığımız bir oda verildiğinde ve diğerlerinin bir şeyleri aşabilmek için attıkları küçük adımları dinleyebilme imkanı tanındığında, kendi küçük adımlarımızı belli belirsiz görmeye veya hayal etmeye başladık.

Grup yöneticisi, bizim kelimelerimizi yazacaktı ve hikayelerimizi ve bilgeliklerimizi yavaşça burada yer alan dokümanlara dönüştürecekti. Bu dokümanlar, zor zamanlarımız süresince bizim için oldukça önemliydi. Bunları okumak, “yılan ve merdiven oyunu”nda olduğumuzu ve eninde sonunda bir merdivene çıkacağımızı hatırlamamıza yardımcı oluyor.

Başkalarının hikayeleri bize yardımcı olmuştu ve şimdi zor zamanların üstesinden gelebilmek için neler yaptığımız ile ilgili fikirlerimizin sizin için bir kıvılcımı olmasını umuyoruz. Hayatta yolunu kaybetmenin ne kadar kolay olduğunu ve bunun yanı sıra kaybolduğumuz zaman geri dönüş yolu ile ilgili bildiklerimizin tümünün kolaylıkla unutulduğunu biliyoruz. Umarız ki bu kitapçık başkalarına geri dönüş yolunu bulabilmeleri için bir imkan sunar.

Bu kitapçığı başkalarına ulaştırırken, beklentilerimizi yansıtan birkaç söz ile başlamak isteriz:

‘Öğrendiğim becerilerin sıkıntılı durumlar yaşayan kişilere yardımcı olması amacıyla kullanılması güzel bir şey.’

‘Arkadaşıma yardım etmemiş olsaydım, bugün hayatta bile olmayabilirdi. Yaşadığımız sıkıntıların, ruhsal bir rahatsızlık teşhisi almamış kişilerin yaşadığı sıkıntılardan farklı olduğuna inanmıyorum. Onlar da sıkıntılar yaşıyorlar. Umarız ki buradaki fikirler herkese faydalı olur.’

## 1. Bölüm:

### Süreç İçerisinde Geliştirdiğimiz Birikim ve Beceriler

#### Duvarları Yıkarak Yardım İsteme Becerileri

Biz, zor zamanların ne demek olduğunu bilen gençleriz ve yardım isteme ile ilgili öğrendiklerimizle bağlantılı olarak aşağıda yer alan fikirleri öneriyoruz. Bu fikirler, bu çalışma kapsamında birçoğumuzun her gün denediği yollardır. Hayat yaşanması güç bir hal aldığı anda, bu fikirlerin, yardım istemenin başka yollarını arayan kişilere destek olmasını ümit ediyoruz.

#### İnsanların hoşuna gidebilir

Bazılarımız, başkalarından yardım istersek onlara yük olacağımızı hissettiğinden bahsetti. Bu endişeyle baş etmenin yolları vardır.

Birisi, ‘Kötü bir haldeyken çok korkmuştum. İnsanları rahatsız etmek istemiyordum. Kimseyi çağırmak ve başına bela olmak istemiyordum. Ama bazı insanların, kendilerinden yardım istediği için kendilerini çok özel hissettiklerini fark ettim, çünkü güvenilir olmak hoşlarına gidiyor. Bu fikir, insanların canını sıkma korkusundan kurtarabilir. Kendimi onların yerine koyduğumda, bundan hoşlanabileceklerini düşünüyorum’ dedi.

Bir başka arkadaşımız, ‘Bazen insanlara yük olmaktan endişe duyuyorum. Dolayısıyla, bana nasıl olduğumu sorduklarında, yalan söylüyorum; “iyiyim” ya da “böyle iyi” diyorum. Ama, nasıl hissettiğimi ifade etmeyi bir şekilde öğreniyorum’ dedi.

İçimizden başkaları da şunu deniyor:

‘Arkadaşlarımla bir kırgınlık yaşadığımda veya onlara kızdığımda, genellikle onlarla birkaç gün konuşmam. Bunun aksine geçenlerde arkadaşşıma neyin beni incittiğini söyledim ve arkadaşım hemen özür diledi.’

Bir başka arkadaşımız dedi ki ‘İlk kez geçirdiğim panik atakta, yardım istediğim için çok kötü hissettim. Sürekli özür diliyordum. Bir sonraki sefer en yakın arkadaşşımdan yardım istedim fakat bir sürü derdi olduğunu söyledi. Bu nedenle, yardım etmeye istekli insanlardan yardım istemem gerektiğini düşündüm, onlardan yardım istemeliyim.’

#### Erkek kardeşimi düşünüyorum

Biliyorum, birilerinden yardım istemezsem, sonsuz bir döngüye girebilirim. Bu düşünce, beni yardım istemeye teşvik ediyor. Ve erkek kardeşimi düşünüyorum; kardeşim on beş yaşında ve okula gidiyor ve önünde koca bir hayat var. Benim yaşadıklarımın onu etkilediğini düşünüyorum. Sanırım ona değer vermek yardım istememi sağlıyor.

#### Onlar için yaşayabilirim

Geçen akşam bununla ilgili konuşuyorduk. Seni seven ve sana değer veren insanlar hakkında konuşuyorduk. Bunu onlar için yapabilirsin. Bana bir şey olursa üzülecek insanların hepsinin yer aldığı bir liste yaptım. Bu listeyi çaresiz hissettiğimde yaparım. Dolayısıyla, eğer kendim için yaşayamıyorsam, onlar için yaşayabilirim. Zira onlara duyduğum sevgi, bu dünyayı terk etme arzumdan daha kuvvetli.

### **Duvarları yıkmak**

On beş, on altı yaşlarımdan beri yaşadığım şey bana yardım edebilecek insanlarla irtibat kuramamaktı. Nasıl hissettiğimi insanlara anlatmamakla ilgili bir şey değil çünkü eğer sorarlarsa anlatırım ama işin aslı birinden doğrudan yardım istemek bana tamamen yabancı bir şey. En iyi olduğum şey, bir şeyleri kendi başıma yapmaktır. Çok mücadele ettim. Oldukça ağır bir madde bağımlısıydım. Her gün kullanıyordum. Fakat kendi başıma onları bıraktım. Ve gerçekten çok iyi arkadaşlar edindim, fakat onlar benim neler yaşadığımı her şey olup bittikten sonra öğreniyorlar. Bu benim uzun zaman içerisinde oluşturduğum bir davranış şeklidir. Maddeyi bırakmış olabilirim ama her gece yaşadığım korkular var. Sanırım madde almadan geçirdiğim iki yıl boyunca yaşadığım mutluluk çok az. Fakat birinden yardım alırsam bu bir zayıflık olur diye gerçekten korkuyorum. İşte böyle. Yani, sahip olmak istediğim beceri, ‘duvarları yıkmak’tır.

### **Kendi hikâyemi yazmaya çalışmak**

Dürüst olmak gerekirse, aslında yardım istemem. Aldığım yardımlardan çok istifade edememiştim. Bununla ilgili konuşmanın bazen onun hakkında daha fazla düşünmek anlamına gelebileceğini fark ettim. Bununla ilgili çokça konuştuğum bir noktaya vardığımı düşünüyorum dolayısıyla onu daha fazla kurcalamanın bir anlamı yok. Böylece, benden konuşmam istendiğinde elimde hazır bulunsun diye kendi hikâyemi yazmaya çalışacağım. Bu, duvarları yıkmamanın bir başka yolu olacaktır.

Hepimiz kendi yolumuzu bulduk.

Umarız yardım isteme ile ilgili ifadelerimizi faydalı bulursunuz!

## Ne veya kim bize destek olur

Aşağıdaki hikayeler, neyin veya kimin bize yardım edebileceği ile ilgilidir. Bununla ilgili, birlikte konuşurken, birbiriyle örtüşen üç konu olduğunu fark ettik:

- ilgilenen ama açıkça bununla 'övünmeyen' bazı kişilerin varlığı,
- 'yargılamayacak biri'nin önemi,
- ve mizahın faydası

Tabi, her hikâye birbirinden farklıydı.

### **Beni desteklemiyor, o yalnızca yanımda oluyor**

Benim en yakın arkadaşım Brett bana destek olduğunu vurgulamıyor. Biliyorum ki o benim için her şeyi yapabilir, ben de onun için her şeyi yaparım ama bana 'iyi misin?' diye sormaz. İyi olduğumda insanların bana iyi misin diye sormasından nefret ediyorum. Bana kötü hissettirebiliyor ve sanki berbat hissettiğini vurguluyor. O bana destek olmuyor, o yalnızca yanımda oluyor.

### **Beni önemsiyor ama beni sıkıyor**

En iyi dostum Sal, bana kız kardeşim kadar yakındır. Rahatlıkla konuşabildiğim tek kişidir; kendisiyle konuşabileceğimi açıkça ifade etmişti... güvenilir biridir. Beni yargılamaz. Beni önemsiyor ama beni sıkıyor, ne demek istediğimi anladınız mı? O aklıma geldiğinde, konuşmak zorunda olduğum şeylerin dışında konuşabileceğim yakın ve güvenilir birinin olması çok güzel diye düşünüyorum. Kendimi berbat hissettiğimde, 'tamam' diyor ve beni bara veya başka bir yere götürüyor. Yanına gitmem için beni hep arar veya ailesinin evinde akşam yemeğine çağırır. Bütün kusurlarımla birlikte bana kendimi iyi hissettiriyor. Verdiğim kararları destekliyor ve neye karar verirsem vereyim saygı duyuyor. Bence o kelimelerden çok davranışlarıyla konuşuyor.

### **Beni önemsiyor ama bunu göstermiyor**

Erkek kardeşimi düşünürüm. Beni önemsediyini biliyorum çünkü ne zaman onunla konuşmak istesem mutlaka zaman ayırır ve konuşmak istediğim her an onu arayabileceğimi söyler. Fakat bunu pek göstermez. Ne zaman başımdan bir şeyler geçse beni anlıyor; ama konuşmalarımızda mizah hiç eksik olmuyor ve aklımdan her şey çıkıp gidiyor.

### **Bana üst üste 'iyi misin?' diye sormuyor**

Genellikle annem bana en çok destek olan kişidir ki bu güzel bir şey. Onunla konuştuğumda bazı şeyleri abartabiliyor ama biliyorum ki bana değer veriyor. Beni gerçekten iyi tanır ve çok üzgün olduğumda bana nasıl yardım edeceğini bilir. Çok şey söylemez ve üst üste 'iyi misin?' diye sorup durmaz.

## **Her şey yoluna girecek, bunu beraber atlatacağız**

Önemli olan birinin beni anlamasıdır. Başından beri annem hep yanımda ve o da benzer şeyler yaşamış. Onunla konuşmak çok kolaydır, yargılayıcı değildir. Ve benim problemlerimle ilgili bir kez olsun şikayet ettiğini duymadım, yalnızca destek olmaya çalışır. Başını sallar ve şöyle der, 'her şey yoluna girecek, bunu beraber atlatacağız'. İşte o zaman bir takımın parçası gibi hissederim.

## **Ne söyleyeceğini bilmek**

Yurtdışında yaşayan ama **beni her zaman yoklayan bir arkadaşım var**. Burada olmamasına rağmen en yakın arkadaşım olması benim için çok şey ifade ediyor. O beni yargılamaz. Ona yaptığım her şeyi anlatabilirim ve bunu sorun etmez. Gerçek bir arkadaş ne söyleyeceğini bilir. O aynı zamanda esprilidir de. Birçok insan çok ciddi olabiliyor ancak bazen mizah iyidir ve her şey çok eğlenceli hale gelebilir.

## **Sahici insanları tercih ederim**

En yakın arkadaşım Jess aklıma geldi. **Onu seviyorum çünkü kafamı dağıtır**. Aslında onun evinde yaşıyorum. Bizim birbirimizle anlaşmamız çok tuhaf çünkü birbirimizden çok farklıyız. O bazı şeyleri anlamaz ama ben de bunu seviyorum çünkü anlıyormuş gibi numara yapmaz. Onun gibi sahici insanları tercih ediyorum.

## **Zor meseleleri ve acı verici olayları konuşmanın yolları**

Gerçekten zor veya acı verici şeyler yaşandığında, bunları konuşmak zor olabilir. Aşağıda, zor meseleler ve acı verici olaylar hakkında konuşmaya başlarken kullandığımız yollar yer alıyor.

### **Onları söyleyeceklerime hazırladım**

Onların şoka gireceğini biliyordum ama onların sevgisine ihtiyacım vardı, yaşayacakları şoka değil. Bu nedenle onları konuşacağım konu hakkında hazırladım. Meseleleri netleştirdim, yapılandırımdım. ‘Yaşadıklarımı anlamanızı ve şu şekilde tepki vermenizi isterdim ama bunun olmayabileceğinin farkındayım’ dedim.

### **En küçük adımla başladım**

Bazen bir şeyler söyleyecekken donup kalıyorum. Bu nedenle küçük adımlar atıyorum ve sadece en küçük detaylarla başlıyorum. Alakasız bir şeylerden bahsediyor gibiydim ama aslında bu yaptığımın ilgili ne kadar stresli olduğumla alakalıydı. Sadece bir girizgahtı.

### **Bunu nasıl yapacağımı planladım**

Onlara doğruyu söyledim, ama bunu nasıl yapacağımı planladım. Olanları azaltarak veya özetleyerek anlattım.

### **Anlatacaklarımın yalnızca kelimelerden ibaret olduğunu düşünürüm**

Söylediklerime dair tüm duygulardan koparım. Anlatacaklarımın yalnızca kelimelerden ibaret olduğunu düşünürüm. Söyleyeceklerimi kafamda ne kadar çok tekrar edersem, o kadar duyarsızlaşıyorum– sonuçta her şey kelimelerden ibaret hale gelir.

### **Daha kötüye gidemez, o halde kaybedecek neyim var ki?**

Geldiğim yerden daha da alçalacak bir yer olmadığını düşünürüm. ‘Bu nedenle, kaybedecek neyim var ki? Sadece anlat’ diye düşünürüm.

### **Kendimle barışık olmak**

Başka kimsenin endişelenmesini istemiyorum. Benim mutsuz olmam yeter, benim yüzümden başkalarının da mutsuz olmasını istemiyorum. En zor olanı bana en yakın olan kişilerle konuşmak çünkü onlar en çok değer verdiğim asla üzgün veya endişeli görmek istemediğim insanlar. Aynı zamanda, insanlar hikayemden hoşlanmayabilirler – kendimle ilgili bu şeylerden ben nefret ediyorsam, diğer herkes neden nefret etmesin? Benden nefret



edeceklerdir... Bir başkasına derdini yüklemek hiç adil görünmüyor. Bana düşen görev, kendimle ve kendi sınırlarımla barışık olmaktır; böylece kendimi başkalarına yansıtmak gibi bir takım problemlerim olmayacaktır. Eğer kendimi olduğum gibi kabul edersem, işte o zaman başkaları tarafından kabul edilmeyi bekleyebilirim.

### **Cep telefonu mesajları atmak**

Birçok insan farklı sebeplerden dolayı mesajlaşmayı faydalı bulur. Birisi ‘Birine bir şey söylemem gerekirse, ona mesaj atarım ve “bir konu hakkında seninle konuşmam gerekiyor” gibi bir şeyler yazarım demişti. Böylece o kişi bir sonraki karşılaşmamızda konuyu açar. Bu konuşmaya başlamayı kolaylaştırır ve o konuyla ilgili konuşmaktan vazgeçemeyeceğim anlamına gelir’ demişti. Başka bir kişi mesajlaşmanın faydası ile ilgili farklı bir şeye dikkat çekmişti: ‘Ben meselenin tamamını kocaman uzun bir metin olarak yazarım. Onu düzenlerim; tam olarak anlatmak istediğimi anlatabilmek için değişiklikler yaparım. Bu beni karşılamak istemeyebileceğim bir tepkiden korur. Aynı zamanda bu, mesaj attığım kişiyle karşılaştığımda bununla ilgili konuşmak zorunda olmadığım anlamına gelir.’ Bir başkası, ‘Ben de büyük, uzun bir mesaj yazarım böylece ilk tepki sırasında orda olmamış olurum. Daha fazlasını öğrenmek isterlerse bana gelebilirler ve onlara fazlasını anlatırım’ demişti.

### **Beni aileme söyleme zorunluğundan kurtaracak birilerine anlatmak**

Anlatacağım kişiye güvenmem gerektiğini düşünüyorum. Bir defasında, anne-babam benim neler yaşadığımı psikologlar ve psikiyatrlar aracılığıyla anladılar. Bu beni anlatmak mecburiyetinden kurtardı.

### **Bir danışmanla yaptığımız bir görüşmenin çıktısını almak**

Bazı insanlarla konuşmak diğer insanlarla konuşmaktan daha kolaydır. Ailemle bir konuşma yapmam gerekiyordu ve bunu nasıl yapacağımı bilmiyordum. Arkadaşlarıma bunu nasıl yapacağımı sordum ama iyi bir fikir bulamadım. Bunu yapmanın bir yolunu bulmak haftalarımı aldı. Fakat en sonunda internet üzerinden görüştüğüm bir danışmanla yaptığımız bir konuşmanın çıktısını aldım ve ailemin görebileceği bir yere bıraktım. Annemin kafasındaki soruların cevabı konuşmanın çıktısında yer alıyordu.

### **Sinirler gergin olduğunda bir mektup yazmak**

Çok az kişi mektuplardan veya yazmaktan bahsetti. Birisi, ‘Yaptıklarımı bir mektup olarak yazdım ve bunun faydalı olacağını düşündüm. Çok gergin olduğum için bunları nasıl dile dökmek istediğimi ve konuşursam ne söyleyeceğimi tam olarak düşünemediğim için böyle yaptım. Onlara mektubu verdim ve sonrasında onu okudular. Bir cevap alabilmek için bütün bir gün bekledim ve bu biraz sinir bozucuydu’ dedi. Ve bir başkası, ‘Bazen bu duygu pek iyi olmuyor. Birine kızgınsam ve beni nasıl etkilemiş olduklarını onlara anlatırsam ve sonrasında beni sakinleştirmeye çalışırlarsa, bununla ilgili konuşmaya devam etmek bana çok zor geliyor. Bence mektup iyi fikir. Birisiyle bir sıkıntı yaşadığımda, hemen onu yazarım ve sonrasında o kişiye veririm ve bu onların meseleyi daha iyi anlayabilmelerini sağlar’ demişti.

### **Doğru zamanı beklemek**

Bence doğru zamanı beklemem gerekir. Bir şeyleri paylaşmayı planlarım ama sonra o kişiyle görüştüğümde bazen onun doğru zaman olmadığını fark ederim. Planlamış olsam da kendimi bunları konuşmak için zorlamam.

### **En iyi şekilde görünmek ve hissetmek**

En iyi şekilde görünmeye ve hissetmeye çalışırım, böylece aşırı eleştirici olmam.

### **Olan oldu ve bunu yetkili birine bildirmem gerekir**

Olaydan sonra ağlarım, kızarım ve saçmalarım. Daha sonra, çabalarım ve bununla ilgili düşünürüm. Kendime derim ki, ‘Ayağın kırılıyorsa, ambulans çağırırdın; bir hırsızlık olsaydı, polisi arardın’. Dolayısıyla, ‘Her ne kadar utansam da olan oldu ve bunu yetkili birine bildirmem gerekir’ diye düşünürüm. Bu utanç hissimin üstesinden gelmemi sağlar. Bazen bunları yetkili birine anlatınca onlar olup biteni benim yerime başkalarına anlatır, böylece kendim anlatmak zorunda kalmam.

### **Bir sağlık çalışanına anlatmak**

Bazen bir sağlık çalışanına durumu anlatmak daha kolaydır çünkü eğer işler kötüye giderse ve verdiği tepkiden hoşlanmazsam, o kişiyi tekrar görmek zorunda olmam. Bu arkadaşlarımla veya ailemle olduğundan farklı bir şey. Arkadaşlarımla veya ailemin tepkisinden hoşlanmayabilirim ama hala hayatımın geri kalanında onları görmek zorundayımdır.

### **Suçluluk duygusunu azaltmak**

Eskiden olanları ölümüne saklardım. Bence bunun sebeplerinden bir tanesi suçluluk duymamdı– yani kötü hissetmeye hakkım yokmuş gibi veya her şeyden şikayet ediyormuşum gibi hissederdim. Mesela çok fakir ülkelerdeki insanları düşündüğümde, yaşadığım şartları hak etmediğimi hissederdim. Bununla baş etmenin bir yolu kendime, ‘İçinde bulunduğun şartları değiştiremezsin’ demektir.

### **Utanç bir dinleyiciden nefret eder**

Benim konuşmamı engelleyen şey utanç... ve utançla ilgili bildiğim şey ise onun dinleyiciden nefret ettiğidir. Dolayısıyla, benzer şeyleri tecrübe etmiş kişilerle olmak ve açık olmaya gönüllü olmak utanç duygusuyla baş etmeye yardımcı olur.

### **Problemi aileme rap müzikle anlattım**

Yaptığım şeylerden biri de şarkı yazmak. Neler yaşadığımla ilgili bir rap şarkısı yazdım. Problemi aileme rap müzikle anlattım. Bu yalnızca benim deneyimimdi. Doğru veya yanlış olamaz.

### **Etiketlenmek işi zorlaştırır**

Etiketlenmek işi zorlaştırır. Eğer sorunlu kişi olarak etiketlendiyseniz, zor konularla ilgili konuşmak zor olabilir.

## **Derin bir nefes alın, pat diye söyleyin, nefesinizi dışarı verin**

Bence bu yara bandını aniden çıkarmaya benzer. Kocaman derin bir nefes alırsınız, pat diye söylersiniz, nefesinizi dışarı verirsiniz... ve sonrasında... sahiden konuşursunuz.

## **Tepkisinin ne olacağını biliyorum**

Söyleyeceklerimin dışarı çıkması, içimde durmasından iyidir. Eğer içinde tutarsan, yalnızca patlamadan önce içinde çok şey biriktirmiş olursun. Konuşabilmek derin bir ilişkiyi ihtiyacım olduğunu fark ettim. Hakkımda en çok şey bilen kişiyi bir süredir tanıyorum. O kadar güçlü bir ilişkimiz var ki, aramızda hiçbir sınır yok; tepkisinin ne olacağını biliyorum, neredeyse hiçbir konuşma olmayacaktır. Biliyorum ki bunu anlayacak ve bu bir sorun olmayacaktır. Birine güvendiğinde, daha kolay olur.

## **Anlamak**

Zor meseleleri yüz yüze konuşmak bana daha kolay gelir ve yalnızca benim konuşmamdansa, karşımdaki kişinin sorular sorması bana yardımcı olur. Ayrıca, konuştuğum kişinin beni anlaması; bunun ne kadar zor olduğunu anlaması veya neler yaşadığımı anlaması bana yardımcı olur.

## Bizimle ilgilenenlerin taşıdığı endişe ile baş etmeyle ilgili fikirler

- *Bizimle ilgilenen kişiler nasıl olduğumuzla ilgili bazen aşırı derecede endişe ile hareket ettiklerinde, onlardan nasıl davranmalarını isteriz?*
- *Bizimle ilgilenen kişiler endişe ile hareket ettiklerinde, onlara rahatlama için hangi yolları önerebiliriz?*

Buradaki sorulara verdiğimiz cevapları sizinle paylaşmak isteriz:

### **Kötü bir gün ile kötü bir örüntünün arasındaki farkı önceden konuşun**

Hayatımdaki insanların, hangi noktada endişelenmeleri gerektiğini önceden bilmesi yararlı olur. Böylece, bazı günler içime kapandığımda yalnızca kötü bir gündür ve ‘endişelenme’ diye aklımdan geçiririm. Fakat, bu bir örüntü haline gelirse, bu farklı bir şeydir. Dolayısıyla, örüntü olmaya başlarsa neler yapabileceklerini onlarla önceden konuşmak faydalı oldu. Kötü bir şey yaşadığımızda, onlara yapabilecekleri hiçbir şey olmadığını söylemektense, önceden bununla ilgili konuşmak daha kolaydır.

### **‘Her şey güzel olacak’ klişesi**

‘Her şey güzel olacak’ klişesi bana yardımcı olur. Ailemin bana karşı bu bakış açısına sahip olmalarını isterim ve kendimle ilgili de bu bakış açısına sahip olmak isterim. Üzerimde bir lanet varmış gibi yaşamak istemiyorum. Sahip olduklarımı, edindiğim becerileri, etrafımdaki ilişkileri değerlendirmek isterim. Kendimi mutlu etmek için yeteneklerim olduğunu anlamam gerekir. Herkese uymayacağını biliyorum ama bununla ilgili küçük bir anım var. Babamla, ‘Her şey güzel olacak’ klişesi ile ilgili konuşuyorduk ve ben konuşurken bir paket kakao dolaptan düştü. Onu yerden kaldırdım, dökülenleri temizledim ve paketi dolaptaki yerine geri koydum. Babama döndüm ve dedim ki, ‘gördün mü, her şey yoluna girecek’. Sanki ona, yeteneklerim olduğunu, bir şeylerin kontrolüm altında olduğunu, rahatsızlığımın beni ele geçirmediğini söylüyor gibiydim.

### **Kendi halimde olmak isterim**

Doğrusu yalnız kalmak iyi gelebilir. Kendi halimde olmak isterim. Televizyon izleyebilirim ve sonra geçip gider. Mesafeye ihtiyaç duyarım ve beklerim. Annem üzüldüğünde canım sıkılır çünkü duyduğu üzüntü için kendimi sorumlu hissederim, her ne kadar üzüntüsünün sevgisinden dolayı olduğunu bilsem de.

## **Nötr bir tavır**

Ailemin nötr bir tavra sahip olması işe yarayabilir çünkü sonrasında neredeyse hiç suçluluk duygusu olmayacaktır.

## **Hep birlikte bir masaj yaptırmaya gitmek**

Annem kaygılı bir insan olabiliyor ve kötü bir günün kaygısını birbirimize geçirebildiğimizi düşünürüm. Dolayısıyla, ayda bir kez hep birlikte masaj yaptırmaya gideriz. Ve beraber at sürmeye gideriz. Hepimizin kafası dağılır, hepimizi sakinleştirir.

## **Kötü bir gün yaşadığını unutturmak**

Annemin paniği yangını körükler. Kız kardeşim, kötü bir gün geçirmekle işlerin gerçekten yolunda gitmemesi arasındaki farkı anlar. Güldürecek şeyler yapar. Kötü bir gün geçirdiğini unutturacak şeyler yapar. Bunun sonucunda, bağırarak değil de kahkaha atarak uyanırım.

## **Durumu nasıl düzeltereğimi bildiğimi anlamaları**

Durumu nasıl düzeltereğimi bildiğimi anlamaları yardımcı olur.

## **‘Zor olmalı’**

İnsanların, ‘Berbat hissettiğin için üzgünüm, bu çok zor olmalı, senin için yapabileceğim bir şey var mı?’ gibi bir şeyler söylemelerini isterim. Ve durumu düzeltmeye çalışmamaları veya ne yapmam gerektiği ile ilgili nasihatte bulunmamaları yararlı olur.

Şimdi, yukarıdaki ikinci soruya verdiğimiz cevapları paylaşacağız; *bizimle ilgilenen kişiler endişe ile hareket ettiklerinde, onlara rahatlama için hangi yolları önerebiliriz?*

## **Her şeyin kontrolümüz altında olduğunu bilmelerine izin vermek**

O an için, her şeyin kontrolümüz altında olduğunu bilmelerine izin vermek işe yarayabilir. Ayrıca, mesele olduğundan biraz daha büyük bir hal adlığı takdirde onlardan yardım isteyeceğimi söylerim.

## **Onları uzak tutmamak**

Onları uzak tutmamdan nefret ederler. ‘Berbat hissediyorum ama şu anda gerçekten konuşmak istemiyorum. Sıkıntım biraz azaldığında, bununla ilgili konuşabilirim’ gibi bir şeyler söyleyebilirim.

## **Her şeyi kontrol altına almakla ilgili bir planımın olması**

‘Bu nedenle berbat hissediyorum’ dediğimde, ailem biraz sakinleşiyor gibi görünüyor. Aynı zamanda, bir şeylerle baş etmeyle ilgili veya her şeyi kontrolüm altına almakla ilgili bir planım olduğunda rahatlıyorlar.

## **Doğrudan konuşmamak**

Bazılarımız doğrudan olmayan konuşma yollarını tercih eder. ‘Ailemle konuşmak ile ilgili biraz sıkıntı yaşıyorum. İlk itirafımdan sonra onlarla bir “trafik lambası” sistemi geliştirdim. Nasıl hissettiğimi bilmeleri için belirli bir renkte bir bileklik takacaktım. Eğer yeşil renk bileklik takarsam, bu ‘İyi hissediyorum’ anlamına gelirdi. Turuncu renk takarsam, bu ‘Çok iyi hissetmiyorum, ama endişeye gerek yok’ demektir. Aslında kırmızı olanı kullanmadım. Ama eğer hiç konuşmuyorsam ve hiç bileklik takmadıysam, bu durumda ailemin benimle konuşmaya çalışması gerektiğini kararlaştırdık. Bizden biri, ‘Ailemle, numaralar üzerinden kurduğumuz benzer bir sistem vardı. Eğer üç numara olduğumu söylersem, her şey yolunda demektir. Eğer on numara olduğumu söylersem, bu hastaneye gitmeye ihtiyacım olduğu anlamına gelirdi. Nasıl hissettiğimle ilgili direkt olarak konuşmamak için bunu bazen faydalı bulurum’ dedi. Bir başkası, ‘Acil durumları aileme haber vermesi için elektronik bir çizelgem var. Faydalı bir hatırlatıcıdır. Davranış şekillerimi her gün görebiliyorum ve bu şekilde ne yapacağımı belirleyebiliyorum’ dedi.

## **2. Bölüm:**

### **Bilmenizi istediğimiz birkaç şey**

#### **‘Yetersizim’ hissiyle nasıl başa çıkılır**

Bazen, başarılı bir hayatın nasıl olduğu ile ilgili fikirler ile kendimizi kıyasladığımızda, ‘başarısızlık’ veya ‘yetersizlik’ hissi duyarız. Bununla nasıl baş etmeye çalıştığımızla ilgili hikayelerin derlemesini bir arada topladık. Bu devam eden bir şey. Bazılarımız, ‘yetersizlik’ hissini baskısıyla tam olarak baş edemediğimizi hissediyor ve bir hikaye paylaşmadı. Ama aşağıdaki hikayeler bir başlangıç niteliğindedir.

#### **Küçük adımlarım için ve çok iyi hissediyormuş gibi davrandığım için kendimi tebrik ediyorum**

Odamdan dışarı çıkmak istemediğim bazı günler oluyor çünkü herkesin görüldüğü gibi görünmüyorum ve yeterince iyi hissetmiyorum. Gerçekten hala bununla mücadele ediyorum. Bazen böyle günlerde çok iyi hissediyormuş gibi yaparım ve neredeyse buna inanabilirim. Çok gerçekçi de olabiliyor. Kendimi iyi hissetmediğim bu gibi günlerden birini yaşadığımda, kalkıp giyinip, evden dışarı çıkmanın dünyadaki en iyi fikir olduğunu düşünürüm. Sonra da bu küçük adımları attığım için kendimi tebrik ederim. Her günlük küçük şeylerle ilgili kendimizi tebrik etmenin çok önemli olduğunu düşünürüm; örneğin, ‘yataktan kalkman çok güzel’, ‘bugün evden çıkman harika’ gibi. Bazen bunu hak etmiyormuş gibi hissedebiliriz ama kendime olabildiğince nazik davranmaya çalışıyorum.

#### **Topluma uymamak beni çok da ırgalamaz**

Yapılmasının önemli olduğunu düşündüğüm bir şey de insanları etkilemek için uğraşmamaktır çünkü günün sonunda insan kendiyi baş başa kalır. Başarı ile ilgili sahip olduğum fikirleri düşündüğüm zaman bu fikirleri nereden edindiğimi bilmiyorum. Ailemin de söylediği gibi, hiçbir şey yapmak zorunda değilsin, sadece seni mutlu edecek olan şeyi yap. Şimdi fark ediyorum da, topluma uymamak beni çok da ırgalamaz. Mesela, liseyi bitirmedim ve bunun için kendimden nefret ettim. Kendime lanet olası bir aptal olduğumu söyledim ve herkesi hayal kırıklığına uğrattığımı düşünürdüm. Aptal olmadığımı biliyorum ve okulun yalnızca iyi

gitmediğini ve bu nedenle bırakmanın en iyisi olduğunu artık biliyorum. Lise eğitimi için toplumsal olarak onaylanmış başka bir seçenek yoktu. O zamanlar, TAFE’yi (lise eğitimine alternatif bir eğitim) duymamıştım. Şimdi, TAFE’ye gidiyorum ve çok işe yaradı. O zamanki kendime bir şey söylemem gerekseydi, ‘rahat ol’ (ve ‘aileni dinle’!) derdim.

### **İçine sinen şeyi ve yapmak istediğin şeyi yap**

Başarılı bir müzisyen olmakla ilgili birkaç anım var. Bu anılar, lise ve üniversite için girdiğim müzik seçmeleriyle ilgili. Seçmelere katılmak için ailemle birlikte bir sanat okuluna gittiğimizde, oditoryumda oturduk. Müdür hepimizle konuştu. Bu okula 900 kişiden yalnızca 50 kişinin girebileceğini, bunun çok zor olduğunu ve giremediğimiz takdirde bunu hayatın sonu gibi görmememiz gerektiğini vurguladı. Bunu duyduğumda, seçmelerde çalmayı planladığım şarkıyı içime daha çok sinen bir şarkıyla değiştirdim. Gitarımı elime aldım ve ‘gökkuşağının üzerinde’ şarkısını çaldım. Şarkımı çaldım ve seçmeleri kazandım. Birkaç yıl sonra, Melbourne Üniversitesindeki seçmelere çağırıldım. Ailem Melbourne’ü sevdiği için beni oraya götürdü. Hepimiz için bu çok önemliydi. Oradayken, üniversitenin sergilemek için iki şarkı seçtiğini duydum. Daha önce duymadığım şarkılardı bunlar. Elemelerde yalnızca yaklaşık 90 saniye süre verdiler. Üniversiteden seçmeleri kazanamadığımı bildiren kısa bir ‘hayır’ yazısı aldım. Benim için buradan çıkarılacak ders, içine sinen şeyi yapmak, yapmak istediğin şeyi yapmaktı, aksi takdirde elinden gelenin en iyisini yapamazsın.

### **Bazı şeyleri fark ettiğimde kendime geliyorum**

Daha önce gördüğüm, ‘başarılı’ olarak nitelendirilmeyen insanları düşünüyorum ve ‘Eğer diğer insanlar niteliksizlikleriyle rahat hissedebiliyorlarsa, o zaman ben de öyle olabilirim’ diye düşünüyorum. Ve okulumdaki popüler kızları düşünüyorum, bence bu sığ bir yaşama şekli. Başarı ile ilgili bu fikirleri savunmanın iyi olduğunu düşünüyorum ama kendime, ‘Bunu kendim için mi yapıyorum?’ ve ‘Başkalarını neden memnun etmek zorundayım?’ gibi sorular sormayı öğrendim. Bana kendimi değiştirmek zorunda hissettiren insanlar birlikte olmaya değmeyecek kişilerdir. Bunları söylemesi yapmaktan daha kolaydır ama popülerlikle veya başarı ile ilgili fikirleri fark ederek işe başlarsam, kendime geliyorum.

### **İnsanların bana yardım etmesine müsaade ettim**

Okulun son senesinin ortasında rahatsızlandım. Sene sonunda, arkadaşlarım mezun oluyorlardı ve genel bir kutlama yapıyorlardı. Çok yalnız hissettim ve hayatımın geri kalanında hiçbir şey yapmayacağımı düşündüm. Bütün arkadaşlarımı kaybettim – ve onları bir daha hiç görmedim. Hayatımın berbat bir günüydü. Ama TAFE’ye girdim ve uygulamalı işlerde gerçekten başarılıydım. Hayatımı yeniden inşa etmeye başladım. Buraya gelmemi sağlayan şeyin destekleyici ilişki ağlarımı kabul etme becerim olduğunu düşünüyorum. İlk başlarda, ‘hayır, defol git’ derdim. Daha sonra, insanların bana yardım etmesine müsaade ettim. İnsanlardan bir destek ağı kurdum. Sabahları yataktan kalkmadığım zaman, destek ağımdan bir kişi camıma tıklayabilir ve beni yataktan kaldırarak TAFE’ye götürür.

### **Ben ne düşünüyordum?**

Hiçbir zaman popüler bir grupta yer almadım. Üniversiteye girdiğimde, kendi kendime ‘Ben ne düşünüyordum, sahte insanlar kimin umurunda?’ diye düşündüm.

## **Sosyal medya ile baş etme becerileri**

Sosyal medyada, kendimizi sürekli birileriyle kıyaslama durumu bazen kendimizi aşağı seviyede veya değersiz hissettirebiliyor. İçinde boğuluyormuş gibi hissettirebiliyor! Sosyal medyayla baş etmek için bazı yöntemler geliştirdik ve bu bizim için daha faydalı oluyor...

### **Bazen iyi olur... bazen sana zarar verebilir**

Sosyal medyayı güzel şeyler için kullanıyordum. Lisedeyken bir hasalık geçirdim ve o rahatsızlıkla hakikaten mücadele ettim. Sosyal medya aracılığıyla, arkadaşım aynı rahatsızlığı yaşamış biriyle aramda bağlantı kurdu. Bu çok güzeldi. Ama bazı zamanlarda sosyal medya sana zarar da verebilir; örneğin, 'iyi görünmüyorsun', 'bunu başaramadın'...

### **Hayatı dengelemek**

Bence her şey dengeyle ilgili. Gerçek dünyada arkadaşların varsa, bunların –Facebook, Snapchat vs.- hepsi birden hayatında olabilir. Benim için bu dengeyi kurmakla ilgili bir şey, yani hayatımda yalnızca bir ortam yok diye düşünürüm.

### **Sosyal medyadan uzak durmak**

Teknolojinin her türünden uzak bir saat geçiririm ve eğer dışarı çıkacaksam erişemediğimden emin olmak için bir şeyler yaparım. Bazen de iyi hissetmiyorsam, tamamen kapatırım.

### **Çok fazla zaman israf ediyor olmalılar**

Kendime, 'Mesela Facebook'ta profillerini inşa etmek için çok fazla zaman israf ediyor olmalılar' derim.

### **Belki de o kadar etkileyici değildir**



Başkalarının etkileyici olarak gördüğü bir şeyler yaptığımda sıklıkla yaptığım şeyin etkileyici olmadığını düşünürüm. Bunu, bir başkasının hayatını hakikaten çok etkileyici olarak gördüğümde hatırlamaya çalışırım.

### **Zamanın içerisindeki tek bir kesit**

‘Bu imaj onların en iyi göründükleri halleri’ veya ‘bu zamanın içerisindeki tek bir kesit, onların da hayatında işlerin pek de iyi gitmediği birçok an vardır’ hatta ‘birinin internette yarattığı bu imaj çoğunlukla tamamen rötuşlanmıştır’ diye düşünmeyi faydalı bulurum. Zaman zaman Facebook’a ihtiyatlı yaklaşmam gerektiğini düşünürüm. İnsanlar kendilerini bir masal diyarında gibi gösteriyorlar.

### **Facebook hesabımı düzenlemek**

Facebook hesabımdaki ‘sinir bozucu’ insanları çıkarırım.

### **Başkalarının ne yapıyor olduğunu dert etmemek faydalıdır**

Facebook’um olmadığı için saatlerce birçok şey yapabildiğimi düşünürüm; gün batımını seyretmek gibi mesela. Facebook kullanmamayı tercih etmemin ana sebebi orda olan biten her şeyi duymuş olmamdır. Başkalarının ne yapıyor olduklarını dert etmemenin çok faydalı olduğunu düşünürdüm. Ve yalnız başıma olmayı severim. Kendi başıma bir şeyler yapmayı severim.

### **Gerçek dünyadaki insanlarla bir şeyler yapmak daha iyidir**

Facebook’u az kullanmak isterim çünkü benim için gerçek dünyadaki insanlarla bir şeyler yapmak daha iyidir. Sanal bir dünya ile yüz yüze görüşme arasında büyük bir fark vardır. Hatta Facebook’un belirli bir yakınlık duygusunu körelttiğini de biliyorum. Mevcudiyeti ortadan kaldırıyor, halbuki yakınlık mevcudiyetle mümkündür. Bazen de, biraz mesafenin iyi olabileceğini hissediyorum. Yani hem olumlu hem olumsuz yönleri var.

### **3. Bölüm:**

#### **Biz, yaşadığımız problemlerin kendisi değiliz: Çatışma, Kaygı, Alkol ve Umutsuzluk ile ilgili sıra dışı konuşma yollarımız**

Birçoğumuzun hayatta mücadele ettiği birçok zorluk vardır. Bazen yaşadıklarımız bir veya iki problemle sınırlandırılmaz; yaşanan birçok şey olabiliyor. İşte bu, bunaltıcı bir hissin hayatlarımıza çökmesi anlamına geliyor. Bu bölümde, mücadele ettiğimiz zorlukların yalnızca bir kısmını paylaştık. Problemlerle hayali konuşmalar yaptık, onlara verecek cevaplar bulduk ve zorluklara mektuplar yazdık. Mektuplarda, zorluklarla ilgili ne düşündüğümüzü ve gelecekte onlarla nasıl bir ilişki kurmak istediğimizi yazdık.

Bu zorlukların kendisi olmadığımızı düşünmeyi tercih ettik. Her ne kadar yaşadığımız umutsuzluktan veya içine çektiğimiz bunaltıcı hissenden ibaret olduğumuzu düşünmek kolay ve cezbedici gelse de, bu hikayeleri paylaşarak iletmek istediğimiz tek bir şey var, o da size yaşadığımız zorlukların ya da problemlerin kendisi olmadığınız hissini vermektir.

## **Çatışma kendisiyle konuşulduğunda ortalıkta kol gezemez: ‘Çatışma’ ile kısa bir görüşme**

### **Sevgili çatışma, insanların hayatına ve insanların ilişkilerine ne gibi etkilerin var?**

Gerilim, karışıklık, aksilik yaratıyorum, meseleler alevleniyor ve ben insanların sinirlenmelerini sağlarım. İnsanların öfkeyle incitici şeyler söylemelerine veya düşünmeden konuşmalarına neden olurum. Aslında öfke benim en iyi arkadaşımdır. İnsanların normalde sarf etmeyecekleri sözleri söylemelerini sağlarım – mesela ‘çok çirkinsin’ veya ‘çok sinir bozucusun’ gibi incitici şeyler. Bazen ilişkileri sonsuza dek değiştirebilirim. Ve büyük pişmanlıklara sebep olabilirim. Ülkeler arasına girdiğimde, çocukların ellerine silahlar verebilirim ve ölüme neden olabilirim.

### **Bunu neden yapıyorsun? Amaçların neler, ne elde etmek istiyorsun?**

İnsanları kontrol edebilmeyi gerçekten çok seviyorum çünkü insanlar yapmaktan veya söylemekten korktukları şeyleri benim kontrolümdeyken rahatça yapabiliyorlar veya söyleyebiliyorlar. İnsanları birbirinden ayırmak, aileleri ve arkadaşlıkları paramparça etmek istiyorum.

### **Ne tür hileler kullanırsın?**

Hmmm. Bu sırrı açıklamak istediğimden emin değilim... Sırlarımın yalnızca bir kısmını sana anlatacağım. İnsanlara kendilerinin daha haklı olduklarını söylerim; kendilerinin haklı olduklarını ve bunu karşısındakine söylemeleri gerektiğini söylerim. Ve insanların bağırıp çağrılmalarını sağlayarak karşısındakini dinlemesini engellerim. Ayrıca, insanların karşısındaki ile ilgili en olumsuz şeyi düşünmelerini, niye öyle davrandıkları ile ilgili olumlu bir şey düşünmemelerini sağlarım.

## **Seni güçlü kılan şey ne, seni ne heyecanlandırır?**

İnsanların kendilerini diğerleriyle kıyaslamalarına bayılırım. Ve insanların birbirleri arasındaki farklılıkları fark etmeye başlamaları ve hatta diğer insanlara göre daha kötü olduklarını veya bir şeyleri daha kötü yaptıklarını söylemeye başlamaları çok hoşuma gider. Bir grubun, daha küçük bir grup veya tek bir kişi hakkında bir kanaat oluşturmaları – işte bu harika, özellikle de dedikodu yaparlarsa!

## **Seni ne korkutur, seni ne güçsüz kılar? İnsanların ne yapmalarından veya ne söylemelerinden hiç haz etmezsin?**

İnsanların kavga ettikten sonra konuyla ilgili konuşmalarından hiç hoşlanmam. Sakin konuşmak ve fikirlerini sakin bir şekilde tartışmak gibi iyi iletişimden nefret ederim. Tam iyi iş çıkarmaya başladığım bir konuşma sırada, insanların geri adım atmaları beni hayal kırıklığına uğrattır. Görünüşe göre, benden kaçınmak için uzaklaşıyorlar. Ve geri geldiklerinde, konuştukları konuyu diğer kişinin bakış açısından görebilmek için ellerinden gelenin en iyisini yapmaya çalışırlar. ‘Senin yerinde olsam şöyle hissederdim...’ gibi şeyler söylerler. Ve karşısındaki kişiyi suçlamazlar. Bir de özür dilerlerse işte buna katlanamam! Ve insanlar anlaşmazlığa düştükleri kişi ile açık bir şekilde konuşurlarsa, uzun süre ortalıkta kol gezemem. Eğer insanlar bir kavgayla ilgili aynı defterleri tekrar tekrar açmazlarsa ve her şeyi geride bırakırlarsa, açıkçası bu beni gıcık eder.

### **Kaygıya mektuplar**

Aşağıdaki mektuplar, bu sorulara cevap olarak gençler tarafından Kaygıya yazılmıştır:

- Kaygı ile ilgili neyi anlamaya başladın?
- Kaygı hakkında ne düşünüyorsun? Ona karşı tutumun nedir? Bu tutumu ilk edindiğin zamana ilişkin bir duygun var mı?
- Onunla gelecekte nasıl bir ilişki kurmayı planlıyorsun?

Sevgili Kaygı,

Birkaç yılı aşkın süredir birbirimizi tanımak zorunda kaldık ve birbirimizi çok iyi tanıyoruz. Benim korkularımı ve kırılan yanlarımı iyi biliyorsun. Sen ortaya çıktığında, açıkçası bu hiç işime yaramıyor. Bu, senin benim üzerimdeki gücünü anlamamı sağladı. Senin uğramadığın iki hafta geçirmek bir mucize gibi görünüyor. Yakın zamanda, bir gün seni sadece arada bir rastlaştığımız uzak bir arkadaş olarak isimlendirebileceğimi umuyorum.

Sevgili Kaygı,

Bana yardım etmek istemeni, zarar görmekten beni korumak istemeni anlıyorum. Bunu ifade etme yolunun ise biraz aşırı olduğunu düşünüyorum. Beni koruman gereken şeylerin kapsamını düşününce, aceleci ve kontrol edici davranmaktansa bir çözüm üretmeye yardımcı olacak bir yolla kendini ifade edebilmeyi öğrenebilirsin. Aramızda tesis edeceğimiz biraz anlayış ve saygı ile, birlikte yaşamayı öğrenebiliriz.

En içten dileklerle

İlgili Kişiyeye,

'Sevgili' diye başlamadığımı fark etmişsindir, çünkü bu hitaba layık değilsin. Bana bakmak ve beni korumak için burada olmanı anlıyorum ve bunu çok uzun zamandır yapıyorsun. Burada olduğunda, burada olmana çok seviniyorum ama gittiğinde seni çok özledim gibi görünüyor. Ama benden hiç ayrılmıyorsun ve bana herkesten daha yakın olmak için beni sevdiğim insanlardan uzaklaştırdığını fark ediyorum. Aynı zamanda, bana karşı çok acımasız, şiddetli ve hükmedici olduğun için senden nefret ediyorum. Hayatın tadını çıkarmamı engelliyorsun ve bir şeyleri hep beklemede tutmama neden oluyorsun ve benimle vakit geçirmek için onlardan uzak duruyorsun. Şu an için ve gelecekte, sana yalnızca bir tanıdık veya yoldan geçen biriymişsin gibi davranmayı planlıyorum. Ve karşı koymaya kalkarsan, buna bir son vereceğim.

Sevgili Kaygı,

Defol git! Sen bir alçaksın, sinsice durarak bana patinaj yaptırıyorsun. Bütün yaptıkların ölüm karşısında bir hiç. Seni bir daha görmemek umuduyla uyku ve yeme/içme konusundaki rejimimi bozacağım.

Sevgili Kaygı,

Sen, karar verirken veya konuşurken insanlara gergin ve güçsüz hissettirebilen bir duygusun. Kaygı, beni tedirgin ve güvensiz hale getiriyorsun. Bundan nefret ediyorum. Seni görmezden gelmek dışında sana nasıl davranacağım konusunda gerçekten emin değilim çünkü herhangi bir çare yok gibi görünüyor.

Kaygıya,

Sen insanların hayatını mahvediyorsun, benim hayatımı da mahvettin, senden kurtulmaktan korktuğum kadar senden nefret de ediyorum. Beni, hiçbir şeyin yapamadığı bir şekilde rahatlatıyorsun.

Beni kendi hayatımda bir yabancıya dönüştürdün. Beni yapılacak tek şeyin daha da aşağı gitmek olduğu yolun sonuna getirdin.

Senden nefret ediyorum, sen aşağılığın tekisin. Seni her ne kadar küçümsem de sensiz bir hayat düşünemiyorum ve işte asıl korktuğum şey de bu.

Gelecekte senden kurtulmak istemiyorum ama benim bir parçam olduğuna beni ikna etmeyi denersen zor da olsa bir anlaşmaya varabileceğimizi umuyorum.

Lanet olası Kaygı!

## Alkolle mülakat

*Alkol, insanların hayatına ve ilişkilerine ne gibi etkilerin var?*

İnsanlara çok para harcatırım ve onlara her şeyi unuttururum. Benden çok fazla kullanırlarsa, partnerlerinden ayrılmalarını sağlayarak, ilişkileri bitiririm. İnsanları çok mutlu edebilirim, onlara güzel zamanlar yaşatabilirim. Ama genelde bununla yetinmem, ortamın havasını değiştirmeye başlayabilirim ve insanları kızgın ve bir şeyleri kırıp döken bir hale getiririm. İnsanların genel sağlık durumlarını etkilerim ve bunun sonunda çoğunlukla sağlıkları bozulur veya daha kötüsü karaciğer ile ilgili sıkıntılar yaşarlar. En çok gurur duyduğum şey ise insanları zaman içerisinde asosyal hale getirmek ve başkalarıyla gittikçe daha az vakit geçirmelerine neden olmamdır.

*Alkol, insanların hayatları ile ilgili ne tür planların var, ne gibi amaçların var?*

İlk başlarda, insanlara yardım etmeye çalışırım; insanları mutlu etmeye çalışırım; sorunlarını unuttururum ve insanlara enerji veririm. Ama uzun vadede, insanların hayatlarını mahvetmeyi amaçlarım ki eğer hayatlarına girmeme izin verirlerse, bunu çok kolay yapabilirim.

*Seni güçlü kılan şey nedir? İnsanlarla ilgili ne yapmaya çalışıyorsun? Neleri kullanıyorsun Onların hayatında neler oluyor?*

Mutsuz olduklarında, insanların hayatlarına girerim. İnsanların bensiz eğlenemeyeceklerini düşünmeleri çok hoşuma gider. Bu özellikle bir partide veya bir okul etkinliğinde olur. Aslında en çok organize edilmiş etkinlikleri severim.

*Alkol, insanlara ne söylersin, onları nasıl ikna etmeye çalışırsın?*

Sanırım benim favorim, ‘Problemlerine bana gelmelisin, diğer insanlarla sakın konuşma’ cümlesidir. Ayrıca, ‘Ben mutluluğa açılan kapıyım’ gibi sözler veririm. İnsanları ikna etmekten keyif aldığım şeylerden bazıları da, ‘Bana ihtiyacın var’ veya ‘Ben tek kelimeyle bir harikayım’ gibi şeylerdir. Ve her zaman kullandığım, ‘Sadece bir kadeh daha, devam et’ cümlesidir.

*Alkol, insanlar senin güvende hissetmediğin neler yapıyor veya söylüyor, senin insanların hayatında bırakmak istediğin etkiyi azaltacak şeyler neler?*

Yani, birisinin, ‘Bir tanesi bile bana zarar verir’ demesinden hiç haz etmem. Ama asıl hoşlanmadım şey ne biliyor musun? İnsanların başka biriyle canını sıkkan her ne ise onunla ilgili konuşmasından hiç hoşlanmam. Bundan gerçekten nefret ederim ve insanların stresli olduklarında, kaygılı olduklarında veya zor zamanlar geçirdiklerinde yalnızca bana gelmelerini isterim. Bir insanı bana nasıl tercih edebilir? Bunu hiç sevmem.

*Pekala Alkol, çok teşekkürler, yer alacağım bir sonraki sosyal etkinlikte seni göreceğimi sanıyorum! Ve hilelerinin bir kısmını paylaştığın için teşekkürler.*

## **Umutsuzluğa cevap vermek – bazılarımızın yaptıkları**

### **Lütfen sus**

Birey, Umutsuzluğun tekrar alçakça geri geleceğini bildiği için ona duyarsız kalmanın çok da faydalı olmadığını bilir. O, Umutsuzluğa, ‘Lütfen sus, birlikte büyüdüğüm arkadaşlarımı görmeye devam etmek ve mutlu olmak için burada kalmak istiyorum’ demek isterdi.

### **Umutsuzluk, beni daha güçlü kılıyorsun**

Bir başka kişi Umutsuzluğun onu nasıl daha güçlü kıldığını anlattı. Ona şunu demek istiyor: ‘Umutsuzluk, beni daha güçlü, daha dayanıklı kılıyorsun. Hayatın zor tarafları ile yaşamayı öğrenmenin, mutluluğu fark etmeme ve kıymetini bilmeme neden olduğunu belki de bilmiyorsundur.’

### **Belli ki insanlar beni seviyor**

İki kişi, kimsenin onları sevmediği, önemsemediği ile ilgili Umutsuzluğun söylediği yalanlara nasıl cevap verdiklerini anlattılar. Birisi, ‘Hayır, defol git, belli ki insanlar beni seviyor. Burada olmamın bir sebebi var’ demek isterdi. Diğeri ise, ‘Ailem bana beni sevdiğini söylüyor’ dedi.

### **Bir gün**

Bir kişi, Umutsuzluğa hayallerinden bahsederek cevap verdi, ‘Bir gün her zaman hayalini kurduğum aileyi kuracağım, bu sayede duyduğum acı ve ıstırap bitecek’.

### **Ben inatçı bir savaşçıyım**

İki kişi, daha önce umutsuzluğu nasıl yendikleri ile ilgili hatırladıklarından veya hatırlamaya çalıştıklarından ve gelecekte nasıl yeneceklerinden bahsettiler. Ayrıca, Umutsuzluğa, onlarla ilgili unuttuğu yeteneklerini hatırlatmak istediler. Birisi, ‘Seni böylece bu şekilde yenmiştim, tekrar yenebilirim. Benzersiz bir kabiliyete sahip çok yetenekli biriyim ve bunu göstermem gerekiyor’ demek istiyor. Diğeri ise, ‘Umutsuzluk, sen çok inatçısin, ama ben inatçı bir savaşçıyım. Seni bitireceğim’ demek istiyor.

### **İrtibatta olmak**

Hayatta bazen karmaşa, ıstırap ve bunaltıcı hisler misafirliğe gelebilir. Ve çoğu kez onlar arkadaşlıkları herkesi bunaltsa bile hiçbir zaman bırakıp gitmeyen istenmeyen misafirlerdir. Umarız sizinle paylaştığımız bu hikayeler, hiç geçmeyecek gibi görünen karmaşa, ıstırap ve bunalma hissinin istenmeyen misafirliklerinin olduğu zamanları atlatmak için yaptığınız şeyleri hatırlatmıştır. Buradaki hikayeler, zor zamanların üstesinden nasıl geldiğinizi hatırlatmadıysa, umarız ki istenmeyen misafirleri bir şekilde yatıştırmaya çalışmak için bazı fikirleri bir araya getirebilmiştir.

Biliyoruz ki, herkesin hayatta ilerlerken kendine özgü yolları vardır, aynı zamanda herkesin zor zamanlarla baş etmede kendine has bir tarzı vardır. Bu nedenle buradaki önerilerden ve hikayelerden ilham alsanız da, hayatınıza uyarlanacak kendinize has yöntemleri bulacağınıza inanıyoruz. Zor zamanların üstesinden gelme yolları ile ilgili elimizde daha çok hikaye olursa, insanlar zor zamanları geçirmenin kendilerine has yollarını daha çok bilecektir ve keşfedecektir. Daha çok hikayenin olması, insanların kendi tarzına uygun baş etme yollarını bulacakları ihtimalinin daha çok olduğu anlamına gelir.

Dolayısıyla, buradaki hikayelerden herhangi biri hakkında ne düşündüğünüzü, özellikle yaptıklarınızı size hatırlatan veya ne yapmak istediğinizle ilgili size bir fikir veren herhangi bir hikaye varsa ve bunları bizimle paylaşmak isterseniz, lütfen bize yazın. Aşağıdaki adrese mektup yazabilirsiniz:

David Newman



c/o Hutt St P.O. Box 7192, Adelaide, South Australia, 5000  
veya email ile: dulwich@dulwichcentre.com.au  
Başlık kısmına yalnızca 'Zor zamanların üstesinden gelmek' yazın.

Teşekkürler. Ayrıca, istenmeyen misafirlerden ayrılmanın veya en azından yatıştırmanın kendinize has yollarını bizimle paylaşılırsanız, çok seviniriz.

### **Bu proje hakkında: öyküsel yaklaşımlar**

Bu proje öyküsel terapi yaklaşımlarına, grup ve sivil toplum çalışmalarına dayanmaktadır. Bu yaklaşımlar ilk olarak, Avustralyalı Michael White ve Yeni Zelandalı David Epston tarafından geliştirilmiştir. Öyküsel terapi, insanı kendi hayatının uzmanı olarak tanımlar ve problemleri insandan ayrı olarak görür. Öyküsel terapi, insanların hayatlarındaki problemlerin etkilerini azaltmada yardımcı olacak becerilere, yeteneklere, inançlara, değerlere, bağlılıklara ve kabiliyetlere sahip olduklarını düşünür. 'Öyküsel (Narrative)' kelimesi, insanların hayat hikayeleri üzerine kurulmuş ve bu hikayelerin belirli anlatımları ve tekrar anlatımları ile oluşan farklılıklara yapılan vurguyu ifade etmektedir.

Son on yılda, büyük zorluklar ve sosyal sıkıntılarla çalışan hekimlerle yapılan ortaklık, terapi odasının ötesinde kullanılabilecek öyküsel yöntemlerin doğmasını sağladı. Bu yöntemler, 'kolektif öyküsel uygulamalar' olarak tanımlanmaktadır. Kolektif öyküsel uygulama yöntemlerine göre, gençler hayatları ile ilgili konuşurken birinci tekil şahıs kullanmak zorunda olmazlar ve bu uygulama yöntemleri katılımcıların becerileri, kabiliyetleri, umutları ve hayalleri üzerinde durur. Bu yaklaşımlar, gençlerin 'tekrar travma yaşamamasını' sağlar. Bu çalışma yolları onur duyulacak bir bağlam yaratır, 'zor kazanılmış' birikimi onaylar ve gençlerin hayatta o güne kadar ulaşabildikleri 'hedeflerin' başarısını takdir eder. Bu yöntemlere yapılan özel bir vurgu da, zorlukların üstesinden gelmiş insanların, 'zor kazanılmış' birikimlerini paylaşarak diğer insanların hayatlarına katkıda bulunabilecekleridir. Bu proje bunun bir örneğidir.

Bir öyküsel terapist olan David Newman, bir ergen psikiyatri biriminde yatılı tedavi gören gençlerin ifadelerinden oluşan bu kitapçığı hazırlamıştır. Bu süreçle ilgili daha fazla bilgiye ulaşmak için Newman (2008, 2014)'e bakınız.

## Daha fazla bilgi ve kaynaklar

### Online kaynaklar

Aşağıdaki web siteleri ruh sağlığı meseleleri ve ruh sağlığını sürdürme ile ilgili hikayelerin paylaşımı için bazı seçenekler sunar. Bazıları, sadece bloglardır, bir tanesi hikayelerin bulunduğu yerdir ve bir diğeri 'ruh sağlığını sürdürme' ile ilgili kendi hikayelerinizi yükleyebileceğiniz bir yerdir:

[www.voicecollective.co.uk/](http://www.voicecollective.co.uk/)

Diğerler insanların duymadığı, görmediği, hissetmediği şeyleri yaşayan çocuklar ve gençler içindir.

[www.mindfreedom.org/campaign/next-versions/i-got-better/](http://www.mindfreedom.org/campaign/next-versions/i-got-better/)

Ruhsal olarak sağlıklı olmanın birçok yolu vardır – peki ya sizinki nedir?

[www.facebook.com/pages/Youth-Queery/400168840112758](https://www.facebook.com/pages/Youth-Queery/400168840112758)

Youth Queery, LGBTIQ gençlerini (16-24 yaş arası) destekleyen bir gruptur. İyi bir ruh sağlığını sürdürmeyi, yeni arkadaşlar edinmeyi ve güzel bir zaman geçirmeyi amaçlar. Chat yapabileceğiniz, sorularınızı sorabileceğiniz ve kendiniz olabileceğiniz güvenli bir yerdir.

### Öyküsel terapi ile ilgili bilgi

Öyküsel terapi yaklaşımlarına genel bir bakış için Morgan (2000), White (2007), Denborough (2014)'a veya Dulwich Centre web sitesine bakınız.

([www.dulwichcentre.com.au](http://www.dulwichcentre.com.au)).

### **Kolektif öyküsel uygulamalar**

Kolektif öyküsel uygulamalar ve projeler ile ilgili daha fazla bilgi edinmek için Denborough (2014)'a ve Dulwich Centre Vakfının web sitesine bakınız:

[www.dulwichcentre.com/dulwich-centre-foundation.html](http://www.dulwichcentre.com/dulwich-centre-foundation.html)

### **Kaynaklar**

Denborough, D. (2008). *Collective narrative practice: Responding to individuals, groups, and communities who have experienced trauma*. Adelaide, Australia: Dulwich Centre Publications.

Denborough, D. (2014). *Retelling the stories of our lives: Everyday narrative therapy to draw inspiration and transform experience*. New York, NY: W.W.Norton.

Morgan, A. (2000). *What is narrative therapy? An easy-to-read introduction*. Adelaide, Australia: Dulwich Centre Publications.

Newman, D. (2008). Rescuing the said from the saying of it': Living documentation in narrative therapy. *International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, 3:24-24

Newman, D. (2014) Assisting young people to find their language through the language of others: Knowledge from an inpatient ward, *Dulwich Centre Friday Afternoon video presentation*, available at [narrativetherapyonline.com/moodle/mod/resource/view.php?id=828](http://narrativetherapyonline.com/moodle/mod/resource/view.php?id=828)

White, M. (2007). *Maps of narrative practice*. New York, NY: W. W. Norton.