

Susmayan Zihinler Gergin Bedenler

“Sevgili anne/baba bu mektubu sizlere yazıyorum belki beni birazcık daha iyi anlarsınız.

Biliyorum benim iyiliğimi istiyorsunuz. Beni düşündüğünüzden yıllardır konuştunuz. İyi bir geleceğim olsun istediniz. Çalışmadığımda bu yüzden hep kızdın bana baba. Sürekli ‘Bu çalışmayla bir yeri kazanamazsın!’ demen hep bu yüzdendi. Ya da ‘böyle gidersen seni bu okuldan alacağız’ demeniz de bu yüzdendi anne. İlk ve ortaokul yıllarımdaki gibi sorumluluk sahibi, düzenli, akıllı, uslu bir çocuk olmamı beklediniz. Ama ben lisede başaramadım, aynı çocuk olamadım...

Haklısınız... Ben de iyi bir geleceğim olsun istiyorum ama beni her gördüğünde notlarımı sormak zorunda mısın baba? Neden sadece derslerimle ilgileniyorsun? Bir gün bana günümün nasıl geçtiğini sordun mu? Ya da canımı sıkan bir şey olup olmadığını? Beni ne kadar tanıyorsun sen baba? Ben seni ne kadar tanıyorum ki? Tek gördüğüm işten canı sıkın bir şekilde eve gelmen ve evde nedenini anlamadığım pek çok şeye sinirlenip bağırman...

Ya sen anne? Görünüşte beni babamdan daha iyi anlıyorsun. Onun kadar sert değilsin. Ama ihtiyacım olduğunda sen ne kadar benim yanımdasın? Problemlerimi çözmemde ne kadar bana yardımcısın? Sende de tek gördüğüm sesini fazla çıkarmayan, mutsuz ve korkan bir kadın...

Evde genelde odamdayım. Bundan hep şikâyetçisiniz. Ya ne yapayım? Buz gibi ruhsuz bir odada sizinle televizyon mu izleyeyim? Ya da okul-sınav ve ders üçlüsündeki eleştirilerinize katlanmaya mı çalışayım? Sizin mutsuzluğunuzun nedeni ben miyim?

Evet odamdayım. Ama sandığınız gibi vurdumduymaz değilim. Düşündüğünüzün aksine beynim hiç susmuyor. Evet çok uyuyorum son zamanlarda çünkü huzur bulduğum tek yer uyku. Uyanırken beynimdeki sesler sürekli konuşuyor. Ne mi diyorlar? ‘Ya kazanamazsam?’ ‘Ya olmazsa’ diye başlıyorlar. Sonra ‘Yapamayacaksın!’ ‘Rezil olacaksın!’ ‘Her şeyi mahvettin’ ‘Bu senin suçun!’ diyorlar.

Bu sesleri duydukça korkuyorum. Umursamaz duruşumun ardında kocaman bir korku var. Her gün yeniden çalışmaya karar veriyorum, oturuyorum masama ama bu sesler her seferinde beni kontrolü altına alıyorlar. Aklıma bu düşünceler düşüyor ve ben kendimi dalmış, dikkati dağılmış buluyorum. Bir türlü konsantre olamıyorum. Çabuk sıkılıyorum. Ve yine çareyi uykuda buluyorum.

Her gün aynı senaryoyu tekrarlıyorum. Çok uyuyorum ama sabahları yorgun kalkıyorum. Hiç bir şey yapmaya gücüm yok son zamanlarda. Kendimi çaresiz hissediyorum. Ve de çok yalnız...”

Bu mektup size belki tanıdık belki yabancı. Ergenlerle yıllardır kaygı ve başarı üzerine çalışan bir uzman psikolog olarak benim için ise çok tanıdık bir hikâyeye. Eğer kaygılı bir çocuğunuz varsa ki bazen yukarıdaki mektupta olduğu gibi dışarıdan vurdumduymaz algılıyor da olabilirsiniz, çocuğunuzu suçlamayı bırakıp biraz da kendinizi sorgulamalısınız. Bilin ki bebeklikten itibaren mimiklerinizle, beden dilinizle, bakışlarınızla bile onun zihnine pek çok mesaj tohumu ektiniz. Siz farkında olmadan o sizin öfkelerinizi, korkularınızı içine aldı. Şuanda yaşadıkları sadece ona ait değil, pek çok zaman sizin yansımanız, sizden parçalar taşıyor. Karı koca olarak yaydığınız enerji o evde, kavga edin etmeyin, tepki versin vermesin, o her şeyi yıllardır hissetti ve duydu.

‘Susmayan Zihinler, Gergin Bedenler’ işte aynayı biraz da kendimize tutacağımız, siz anne babalar için tasarladığım bir çalışma. Sınav kaygısı yüksek bir grup gençle çalışmaya başladıktan sonra sizler olmadan olmaz dedim ve zihinden bedene yolculuğun olduğu bu çalışmayı hazırladım. İçine bir tutam nefes, bir tutam hareket de kattım ki giderken yanınızda götürün ve yeni yolculuklarınıza ışık tutsun diye...

9 Ocak Salı 17.00-18.30 BTK

13 Şubat Salı 17.00-18.30 ITK Bornova

16 Şubat Cuma 14.30-16.00 ITK Marmaris

20 Şubat Salı 17.00-18.30 ITK Manisa

27 Şubat Salı 17.00-18.30 ITK Çiğli'de olacağım.

Rahat bir şeyler giyin ve bize katılın.

Buluşmak dileğiyle...