

Yetmişinde Yapacağınıza Yedisinde Karar Verdiniz

Geçtiğimiz günlerde Richard Erskine adında ünlü bir terapist İzmir'e geldi. Kendisi Freud'dan ders almış, psikodramanın temelini oluşturan Gestalt Akımı'nın kurucusu Fritz Perls'le çalışmış bir Transaksiyonel Analist.. Biz psikologlara sadece eğitim verdi diyemem... Eğlendirdi, ağlattı, güldürdü, sevdi ve sevdirdi. Hepimizi çok etkiledi! Türkiye'deki eylemler nedeniyle yurtdışından gelmeyi planlayan pek çok eğitmen programını iptal etmişti. O 75'ini aşmış ama dinamik adam olayların tam ortasında geldi. Ve söylediği birkaç şey beni çok etkiledi;

"İlk ışık düğmesine boyumun yettiği anı hatırlıyorum, o özgürlük duygusunu nasıl hissettiğimi..."

"Aslında biliyor musunuz? Terapide uyguladığınız tüm kuramlar, öğretiler yanlış! Aslolan ilişki!"

"Kendinizde problemler bulduğunuz çok şey var ve bu beni çok üzdü" dedi. "verici olmaktan, ihtiyaçlarınızı söyleyemediğinizden...vs. şikayetçisiniz. Verici olmakta, başkalarını rahatsız etmemeye çalışmakta bir problem yok ki. Belki de problemler olan bu davranışlarınızdan şüphe duymanız, sevmemeniz." İlginç! Ne güzel anlattı kendini sevmenin yollarını... Harika!

Peki ya bazı davranışlarımızdan memnun değil ve kesinlikle değiştirmek istiyorsak?

O da "Ok" ... Transaksiyonel Analize göre çocukken bazı davranışlarımızla ilgili seçim yapmışız ve o günlerde bu bir işe yaramış ama bugün bu artık bir işe yaramıyor olabilir, ister bunları olduğu gibi kabul edip severiz, istersek "seçim hakkımızı" bir daha kullanır değiştiririz... Seçim hakkı!

O halde şöyle örnekler verebiliriz;

Diyelim ki çocukken anne ve babanız tartıştı o anda araya girmeye, uzaklaşıp saklanmaya, kardeşinize sarılıp onu eylemeye, orda hiçbirşey yapmadan oturup izlemeye ya da bayılma taklidi yapmaya karar verebilirsiniz. İşte o an neye karar verirsiniz, bir şekilde işe yaradığı takdirde, bundan sonraki yaşamınızı oldukça etkileyecek bir karar olacaktır. Yedisinde verdiğiniz karar neyse yetmişinde de o kararı takip edeceksinizdir!

Diyelim ki araya girip babanıza kafa tuttunuz, işte haksızlığa karşı kafa tutmaya karar verdiniz. Haksızlıklar karşısında sinirlenecek, mücadele verecek, haksızlık yapanlara haddini bildireceksiniz, yetmişinde bile sokakta bir haksızlık gördünüz mü kafa tutacaksınız.

Kardeşinize sarılıp onu eylediniz. Kendi ihtiyaçlarınızdan önce zor durumda olanların ihtiyaçlarını önemsemeye, fedakar olmaya karar verdiniz. Kurtarıcı olacaksınız. Çok kişi size şükredecek, sizin sayende pek çok hayat iyileşecek. Yetmişinde bile sokaktaki kediler, komşular için çok değerli olacaksınız.

Uzaklaşıp saklanmaya karar verdiniz. Yalnızlığı çok iyi tanıyacak, uzaklaşmak isteyecek, maceralara açık olacak ve farklı deneyimler yaşayacaksınız. Belki farklı ülkelere göç edeceksiniz. Yetmişinde bile seyahat etmek isteyecek, çok keyifli, hoşsohbet, dolu dolu bir yaşlı olacaksınız.

Orda izleyip hiçbirşey yapmamaya karar verdiniz. Herşeyi içinize atacaksınız hep bir boşluk hissedeceksiniz, belki kendinize bir dünya yaratacak, o boşluğu ilerde gerçekleştireceğiniz güzel hayallerle dolduracaksınız. Derslerinize tutunacak, çok çalışkan olacaksınız ama kendinizi çok

tuttuğunuz için arada sırada sırtınız ve boynunuz ağrıyacak, kollarınız gergin olacak. Yine de yetmişinde bile bakınca asil duracaksınız.

Bayılmaya karar verdiniz... Herkesin ilgisini çekmeyi öğrenecek, çok duygusal olacak, zora gelemeyeceksiniz. Herkesin her konuda size yardım etmesi, kurtarması gerekecek. Ama o kadar masum, o kadar tatlı olacaksınız ki herkes size “tatlı bela” diyecek. Yetmişinde bile çocuklarınız sizle ebeveynleriniz gibi ilgilensin isteyeceksiniz.

Belki birgün “yeniden seçim hakkınızı” kullanacak değişmek isteyeceksiniz.... O ocukkenki kararlarınızın üstüne koyduğunuz o kadar deneyim varken, değişmek için bambaşka deneyimler edinmeniz gerekecek... G ediyorken kök salmayı öğrenmeye çalışacaksınız ama kolay olmayacak. Ne de olsa çocukluğunuz sizden eskiydi ve daha çok deneyim edindi. Bazen bacağınıza yapışacak değişmeyin diye, bazen de havalara uçacak yeni deneyimleriniz karşısında. Kimbilir belki sonunda ocukluđunuzda bile hissetmediğiniz şeyleri hissedecek, yaşamı daha çok seveceksiniz...

Uzm. Psikolog Selin Tabak ALTINKAYA