

SHE

ARALIK 2019-OCAK 2020 YIL 01 SAYI 12
FİYAT 10 TL

**SHE ÖZEL
RÖPORTAJ
SERAY SEVER:
İŞİMİ AŞKLA
YAPIYORUM**

YILBAŞI GECESİ

EN İYİ
MAKYAJ SİZİNKİ
OLSUN

**SHE ÖZEL
RÖPORTAJ
BETÜL DEMİR:
ÖDÜLLER
KANKALARA
VERİLİYOR**

TREND:
METALİK İŞİLTİLER

SEZONUN
MODASI:
EKOSELİ
KABANLAR

OP. DR.
ÇİĞDEM
KARAS
VAJİNAL
ESTETİĞİN
TÜM
DETAYLARINI
ANLATTI

100+

YILBAŞI İÇİN
KOMBİN VE
HEDİYE ÖNERİLERİMİZ

ZİHNİNİZDEN KENDİNİZLE İLGİLİ NASIL SESLER GEÇİYOR?

Herkese merhaba, ben Ayşegül , Uzman Klinik Psikolog ve Terapistim. Bundan böyle aylık olarak bu sayfada sizlerle buluşacağız...



Ben yetişkin, ergen ve çocuklarla, ebeveynlerle çalışıyorum. Her gün birbirinden farklı bir çok hikayenin içinde yer alıyorum, bana kalırsa benim alanım ucu bucağı olmayan, büyütlü bir dünya, tıpkı insan gibi.



Uzm. Psk. Ayşegül Soysal

Mesleğim içinde duyduklarımı, gördüklerimi, dokunduğum hayatlardaki kahramanları, bana hissettirdiklerini, düştürdüklerini, bendeki etkilerini, hayatı, hayata dair sorgulamaları, mutlulukları, hüznüleri, burada beraber paylaşmak fikrini duyunca çok heyecanlandım, bakalım nasıl bir yolculuğa çıkacağız, bunu beraber şekillendireceğiz.

Benim özellikle ilgi duyduğum psikolojik kavramlar, bağlanma stilleri ve bunların ilişkilerimiz üzerine olan etkileri; kendi hayat örüntülerimiz, tekrarlayan konuların, meselelerin kişinin yaşamına dair neler söylüyor olduğu; geçmiş çocukluk, yaşamsal travmalarımız; baş etme mekanizmalarımız; hayatta edindiğimiz roller ve bu rollere adaptasyonumuz; kişiler arası ilişkiler; tükenmek, günlük yaşam vb.

Şimdi bu kadar giriş yaptıktan sonra biraz konuya da girmek lazım değil mi? İnsan çok cefakâr bir yaratılış... Karmaşık, bir çok çıkmazı, acmazı olan, pek tabii inişleri bol çıkışları dik duyguları barındıran, hissiyatı, ön görüşü, idealleri, "ben"leri, bazen çokça "sen"leri, kırgınlıkları, küskünlükleri, bazen bolca alınganlıkları, hasiyetleri, önemsemedikleri, önemsemedikleri bol bir varlık...

Bir de üstüne bu karmaşık yapısı ile karman çorman, öngörülemez, bilinemez, bilinse de kestirilemez, durulamaz, hep ama hep akan, devam eden, öyle ya da böyle sürüp giden bir hayatın içinde yer alıyorsak hepimizin kendine has bir yaşam deneyimi, tadı, ahengi de var demektir.

Kendimize has bu deneyim sürecinde en kıymetli olanın, kişinin kendisi ile kurduğu temasın gerçekliği en mühim mesele olduğunu düşünürüm hep. Farkındalık, farkında olmak, kabul etmek bu aralar ne kadar sık duyduğumuz kavramlar olmaya başladı değil mi? İşte o temas halinde de farkındalık, iyi-kötü tüm halleri ile kabul etmek, gözlemlemek, izin vermek bütünü bu teması derinleştiren, zenginleştiren tutumlar. Bizim de çokça konumuz olacaklar...

İç seslerimiz mesela, ne kadar fark edersiniz onları? Ya da ne olduğunda, ne

zamanlarda?

En çok ne söyler size iç sesiniz? Kızgın mıdır mesela? Yoksa daha çok eleştirel ve bir şeyi beğenmez mi?

"Yine yapamadın Esra aferin sana!" tanıdık gelir mi? Ya da gelir tabii de, "ben eleştiriden başka bir şey duymuyorum ki!" Der misiniz?

örneğin...

Hepimiz hemen hemen her zaman kendi iç seslerimiz ile kendimizi yargılıyor, eleştiriyor, beğenmiyor, kızıyor, bazen takdir ediyor, bazen utandırıyoruz. Pekii hiç merak ettiniz mi, nereden geliyor bu başkasına karşı bile böyle davranmazken, beni en ağır yerden eleştirebilen bu "iç ses"?

Tam burada birkaç saniye ayırın ve durun düşünün, kendi zihninizden kendinizle ilgili nasıl sesler geliyor? Ne diyor size en çok o "içses", kimin sesine benziyor mesela tanıdıklarınızdan? (annemin, babamın, eşimin, öğretmenimin, patronumun...) Ve siz o sesler ortaya çıktığında nasıl hissediyorsunuz kendinizi?

Kolay değil kendiniz ile ilgili düşünmek değil mi? Belki neye odaklanacağınızı bilemediniz, belki o "içsesi" ayırt etmek kolay olmadı sizin için, belki "aa aynı annemin bana söylediklerine benziyor, hatta beynimde yankılanan sesi bile öyle!" diye düşündünüz, kim bilir...

Bu sesler bizim yaşantımız boyunca edindiğimiz, öğrendiğimiz, duyduğumuz, maruz kaldığımız ve en sonunda kendimize dahil ettiğimiz yani içselleştirdiğimiz sesler, bilişler, çıkarımlar. Biz bunlara "Sema" kavramı ile yaklaşıyoruz. Semalar, kişinin, büyürken çocukluğunda, ergenlik döneminde ona uygulanan davranışlardan, eleştirilerden, tutumlardan, çevresindeki gerçekliğe dayalı temsiller olarak oluşurlar. Ve bu semalar çoğunlukla kişinin yetişkin yaşantısında da varlıklarını sürdürmek için uğraşırlar. Çünkü çocukluktan beri bilindikler, rahattır, öyle ya da böyle tanıdıkları.

Yanlış olsa bile "Doğru" hissettirir ve kişiler kendi semalarını tetikleyen olaylara yakın hissedebilirler, hatta tekrar tekrar farklı karakterler ama benzer olaylar içinde bulabilirler kendilerini...

Tabii bu semaları fark eder, onları tanırlar, kendimiz ile olan temasımızı güçlendirirsek bu sistemi pek tabii değiştirebiliriz, psikoterapi bu gibi konuları kapsar.

Semalar nedir? Nasıl anlarız? Hayatımı zorlaştırmasına rağmen sürdürdüğüm konuların, olayların, yaşantıların, bana zarar vermesine rağmen hayatımdan çıkaramadığım insanların, kendi bireysel semalarını ile nasıl bir ilgisi var, iste bunların hepsine bir sonraki ay yayınlanacak olan 2. Yazımda değineceğim;

Simdilik kendinize iyi bakın,

Kendiniz ile temasınızın arttığı bir ay olması dileğimle,

