

Yazar Hakkında

1986 yılında İzmir’de doğdum. İzmir Ekonomi Üniversitesi İç Mimarlık Fakültesi’yle başlayan eğitim hayatımı NIU Üniversitesi Davranış Bilimleri bölümünden mezun olarak bitirdim. Başkent Üniversitesi’nde mindfulness (bilinçli farkındalık), yaşam koçluğu, ilişki ve evlilik danışmanlığı, Haliç Üniversitesi Profesyonel Yaşam Koçluğu, Haliç Üniversitesi Temel Psikoloji ve Davranış Bilimleri eğitimlerini tamamladım. İnsan psikolojisi, davranış bilimleri ve kişisel gelişim üzerine eğitim veren birçok kuruluşun sertifika programlarına katıldım. Konuşmacı olarak katıldığım seminerlerde “Giysileriniz Konuşuyor, Renk Terapisi, İlişki Yönetimi” üzerine söyleşiler verdim.

New York Digital Film Academy’de kamera önü oyunculuk ve senaryo yazarlığı eğitimi aldım. Küçük yaşlardan itibaren tasarım ve illüstrasyonla ilgilendiğim için okurken kendi reklam ajansımı kurarak tasarımcılığa ilk adımımı attım.

19 yaşındayken Türkiye geneline dağıtımı yapılan bir magazin dergisi çıkardım. 5 yıl kendi dergimde genel yayın yönetmenliği yaptıktan sonra iş hayatına firmaların marka yöneticiliği, reklam metin yazarlığı ve kurumsal tasarımcı olarak devam ettim.

Hayallerinin peşinde yol almaya devam eden biri olarak tasarımın her alanını denemeye devam ediyorum. “Kullanılabilir Sanat” fikriyle kurduğum tekstil markamın hem desinatörlüğünü yapıyorum hem içerik üretiminde çalışıyorum.

Destek Yayınları’ndan piyasaya çıkan, *Ben Kendimi Hiç Böyle Görmemiştim Senden Önce*, *Kusur İmzadır Kusursuzluk Bir Yalan*, *Akıllı Kadının Başucu Kitabı* olmak üzere üç tane kitabım var. Nefes aldığım sürece yazmaya, üretmeye ve düşünmeye devam edeceğim.

DESTEK YAYINLARI: 1820
KİŞİSEL GELİŞİM: 320

MELİS BOZKURT / İNCİNMIŞSİN

Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü, yayınevinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

İmtiyaz Sahibi: Destek Yapım Prodüksiyon Dış Tic. A.Ş.
Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun
Yayın Koordinatörü: Özlem Esmergül
Üretim Koordinatörü: Semran Karaçayır
Editör: Özlem Esmergül
Son Okuma: Devrim Yalkut
Kapak Tasarım: Sedat Gösterikli
Sayfa Düzeni: Cansu Poroy
Sosyal Medya-Grafik: Mesud Topal
Reklam ve Tanıtım: Selen Çavuşovalı-Işıl Ilgıt Şimşek

Destek Yayınları: Aralık 2023
Yayıncı Sertifika No. 43196

ISBN 978-625-441-986-7

© Destek Yayınları
Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul
Tel. (0) 212 252 22 42
Faks: (0) 212 252 22 43
www.destekdukkani.com
info@destekyayinlari.com
facebook.com/DestekYayinevi
twitter.com/destekyayinlari
instagram.com/destekyayinlari



Deniz Ofset – Çetin Koçak
Sertifika No. 48625
Maltepe Mahallesi
Hastane Yolu Sokak No. 1/6
Zeytinburnu / İstanbul
Tel. (0) 212 613 30 06



MELİS BOZKURT

incinmişsin

*Senin İç Çatışman,
Benim Sorunum Değil.*



*Melina ve Can'a,
Hayatıma anlam katan, değer katan sevdiklerime...
Sizlere olan sevgim, kelimelerin ötesinde.
Sonsuz sevgi ve minnettarlıkla, bu duyguları ifade etmeye çalışan
bir yürekten.*

İÇİNDEKİLER

Çılgın Kalabalıktan Uzak Olma Hakkı / 9

Benim Travmam Senin Travmanı Döver

–Travma Fetişizmi– / 23

Sana Travma Çok Yakışıyor /27

Aşırı Onaylanma İhtiyacı / 31

Fazla Kurcalama, Kaşıma, Deşme / 37

Uydur Uydur İpe Diz / 45

Adam Sandım Fos Çıktı

–Güven Meselesi– / 49

Asla Yetmez / 53

Başkalarının Ne Düşündüğünün Bir Önemi Yok! / 63

Mutluluk Sorunsuzluk Değildir, Sorunu Çözebilmektir / 67

Kim Olmak İstedğini Hatırlıyor musun? / 73

Kim Demiş İçedönükler Zayıftır Diye?

–Hüznün Yaratıcılığı– / 79

Hüznün Tanımı / 89

Dozunda Nostalji Çok Güçlü Bir Motivasyon Kaynağıdır / 91

Nostalji geçmişte yaşamak anlamına gelir mi? / 96

Nostalji aidiyet duygusunu destekler mi? / 97

İnsan neden aidiyet duymak ister? / 98

Kendine Şefkat Göster / 103

Öz-şefkat bencillik midir? / 106

Kendimize karşı nasıl öz şefkat gösterebiliriz? / 108

Başkalarıyla Kıyaslamak / 111

Değişim&Dönüşüm / 121

İncinmiş Duygularımıza / 127

Sağlıksız, Mutsuz Bir İlişkiyi Sürdürecektense Kadar

Kimsesiz miyim? / 131

Sosyal Medya Detoksu / 137

İnsan Detoksu / 140

Dene Bunları&Farkındalık Egzersizleri / 142



Merhaba,

Eğer şu an bu kitabı elinde tutuyorsan, acını ve üzüntünü dindirecek bir çıkış yolu arıyorsun demektir. Sana yolu göstereceğim, ancak neticede o yolu yürüyüp yürümeyeceğine karar verecek olan sensin. Yürümeye cesaret edersen, işine yarayacak birkaç hatırlatma bırakacağım şimdi: Kötü kalpli insanlara doğru davranıldığı için kendini suçlama. İsteklerini, hedeflerini, kararlarını ve hayallerini önceliğin yaptığın için kendine kızma. Sevgini, enerjini ve zamanını sadece buna değeceğine emin olduğun insanlara sunduğun için kendini soğuk, kibirli ya da asosyal olarak tanımlama. Kendinle vakit geçirmeyi bildiğin ve bundan keyif aldığın için yalnız olduğuna düşünme. Başkalarına davranmadığın şekilde sana davranılmasına izin vermediğin için anlayışsız olduğuna inanma. Sevgiyi bilmeyen ellere kalbini emanet ettiğin için herkesi aynı sanma. İncinmekten korkup yeni kararlar almaktan, yeni başlangıçlar yapmaktan, yeni bir düzen kurmaktan korkma! Ben bu kitabın yazarıyım ve seninle kendi deneyimlerimi paylaştım. Sana engelli yolları önceden göstermek, biraz olsun işini kolaylaştırmak için buradayım. Uzun ve zorlu yoldan gitmek istersen bu da senin tercihin. Çünkü kendi hikâyenin yazarı sensin ve hikâyenin sonunda bu hayatta nasıl bir anı olarak kalacağını da sen seçeceksin. Kaleminin ve kalbinin gücüne güven. Kontrolün sende olduğunu unutma. Senaryo aynı olsa bile sonu farklı olacak. Çünkü bu kez incinmeyeceksin.

Bu kitabı aldığına göre, incindiğini düşünüyorsun.

Peki gerçekten incindin mi?

Eğer cevabın evet ise sana ufak bir sürpriz hazırladım.
Aşadıdaki kodu telefonunun kamerasıyla okutabilirsin.



Çılgın Kalabalıktan Uzak Olma Hakkı

“Gün ışıyınca kendine şöyle de: Bugün meraklılarla, vefasızlarla, kaba, kıskanç, bencil kişilerle karşılaşacağım.”

– Marcus Aurelius

İtiraf ediyorum!

Marcus Aurelius yerden göğe kadar haklı...

Bir itirafım daha var:

Ben davranış bilimleri ve psikoloji alanında birçok eğitim almış biri olarak uzun zamandır Aurelius'un tarif ettiği bu insanlar yüzünden her yeni güne *“kendini iyileştirmek”* üzere başlıyorum. Çünkü epeydir bu insanlar sayesinde ruhsal olarak *“hasta”* olduğuma inandım (*aslında inandırıldım, hepsini anlatacağım, merak etme*).

İşin acıklı tarafı, bir zaman sonra bu durumu benimsemeye bile başladım ve kendimi sürekli birilerinden özür dilerken ya da birilerine davranışlarımla/seçimlerimle ilgili açıklamalar yaparken buldum. *“Özür dilerim, benim bu sıralar psikolojik olarak bazı sıkıntılarım var.”*

Telefonda özür diliyorum, yemekte özür diliyorum, toplantıda özür diliyorum, restoranda özür diliyorum, markette özür diliyorum, evde özür diliyorum. *“Canlarım kusura bakmayın, benim bu sıralar psikolojik bazı sıkıntılarım var. Ama merak etmeyin ben profesyonelim, mutlaka hallederim.”*

Bunun ne kadar yorucu ve yıpratıcı bir süreç olduğunu anlatamam. “İnsanın kendini yenilemesinde, ruhsal olarak iyileştirmesinde, dönüştürmesinde ne sorun var ki?” deme... Bu korkunç bir baskı, üstelik çok da sinsi ve güçlü bir manipülasyon. “Ama sen danışmanlık veren bir koçsun, tabii ki manipülasyona gelemezsin!”

Doğrusunu söyleyeyim mi?

Elbette insan olduğum için ve ben de birtakım zaafılara sahip olduğum için dışarıdaki manipülasyona maruz kaldım, etkilendim, hatta sarsıldım ama mesleğim sayesinde neye maruz kaldığımın farkına varıp buradan çıkmanın en kestirme yolunu buldum. Bu kitabı da yolun kestirmesini tarif etmek için kaleme almaya karar verdim. Bu yüzden kendini hasta ya da sorunlu/arazlı diye yaftalamakta acele etme, kitabın sonunu bekle... Belki de sorun sende değildir, hasta olan onlardır.

Anlatacağım konu çok önemli... Herkesin deli olduğu bir mahallede sence kimi akıl hastanesine tıklarlar? Tabii ki mahal-
lenin akıllı insanlarını... “Bunlar hiç bizim gibi değil...” der deliler. “Alın bunları kapatın, bize benzemeden de salmayın dışarı.” İçerideki akıllı, dışarıdaki deliye dönüşmeden çıkamaz oradan.

Delilikten kastımın psikolojik rahatsızlıklar olmadığını altını kalın çizgilerle çiziyim yeri gelmişken. Uyumsuzluktan söz ediyorum aslında. Genelden, kalabalıktan, çoğunluktan, herkesten, topluluktan ayrışan kişilerden söz ediyorum. Herkes gibi olmayandan, herkes gibi düşünmeyenden, herkes gibi

yaşamayandan, herkesin yaptığını yapmayandan... Herkesin izlediğini izlemeyen, herkesin okuduğunu okumayan, herkesin giydiğini giymeyenden... Herkesin yaptığını yapmadığı için sanki sorun ondaymış gibi görünen insanlardan bahsediyor olacağım kitap boyunca. Sürüye dahil olamayan kişinin, sürünün dışına itiliyor olması meselesinin toplumsal bir manipülasyona nasıl dönüşmekte olduğunu anlatacağım.

Kimin akıllı kimin deli olduğuna kim karar veriyor bu durumda değil mi? Asıl soru bu...

Kalabalık olan, azınlık olanın sağlıksız olduğunu iddia ettiğinde adalet yerini bulmuş olur mu? Olmaz tabii ki... Çılgın kalabalıklar, özgün azınlığı dışladığında özgün olan azınlık dışlanmamak için çıldırmak zorunda mı kalmalıdır? Bunlar da son derece hayati sorular...

Çılgın kalabalıklar, kendilerine benzemeyen herkese “Sorun sende!” der. Oysa sorun her zaman sende olmayabilir. Çünkü herkes çıldırmayı tercih etmeyebilir ki buna hakkı da vardır. Buradaki temel mesele çılgın kalabalıktan uzakta duran kişinin hasta olduğuna ikna edilmesi, daha da önemlisi onun da bunu kabul etmiş olması...

Çok sevdiğim bir söz vardır:

“Balık denizi bilmez, ancak denizden çıkarıldığında fark eder nerede yaşadığını...”

İnsan da zihinsel olarak kuşatıldığı şeyin farkında olamaz. Özellikle de istikrarlı bir kuşatmanın altında iken denizi fark etmek zordur, o kuşatmadan çıkmayı başardığında anlayabilirsin neye maruz kaldığını.

Ne kadar sürdüğünü tam olarak bilemiyorum ama ben de istikrarlı biçimde zihinsel olarak dört bir yandan birtakım psikolojik sorunlarla yaftalandım bir dönem... Tabii ki farkında

bile değildim çünkü psikolojik yaftalamaları sadece insanın etrafındaki tanıdıkları ya da ailesi yapmıyor. Kitle iletişim araçları, sosyal medya, reklamlar, diziler, kitaplar da bu konuda önemli görevler üstleniyorlar. Bu yüzden biraz “uyanık” olmak ama en önemlisi de kendini bilmek gerekiyor. İnsanın kendini bilmesi, iyi tanınması, ne olup olmadığının farkında olması sandığından çok daha önemli bir mesele... Hepsini uzun uzadıya anlatıyor olacağım, acelemiz yok.

Gelelim benim içinden geçtiğim sürece...

Yaptığım her şeyle ilgili üzerime bir etiket yapıştirılıyor, ben de bu etiketleri ciddiye alıp kabul ediyor, hepsinin iyileştirilmesi gerektiğini düşünüyordum.

Ben babamın kaybını kolay atlatamadım. Onunla kurduğum bağ çok özeldi. Göçüp gittiğinde de hemen öyle kolayca kesilmedi babamla aramdaki ilişki... Uzun süre hep aklımda, içimde, hayatımda kaldı. Onunla yüzleşmem, bazen hesaplaşmam, bazen dertleşmem gerekti içsel olarak. Aradan yıllar geçmiş olmasına rağmen ne zaman babamla ilgili bir konu konuşulsa ya da ne zaman onu ansak gözlerim dolar. Özel duygular ve özel yaşanmışlıklar gelir aklıma... Oturup ağlarım. Bu anlarıma tanık olan çoğu insan, tabii ki çok iyi niyetlerle babam konusunda iyileşmem gerektiği düşüncesini dayattılar bana. Kimi “Bitmeyen yas...” dedi. Kimi “Vedalaşamıyor...” dedi. Kimi “Hasta...” dedi. Kimi “Yazık...” dedi. Kimi “Bu ciddi bir sorun bunu halletmesi lazım...” dedi. Sadece işittiklerimle değil arkamdan söylenenlerle de psikolojik yaftalamalar almaya devam ettim. “Tedavi görmesi lazım, bununla baş etmesi lazım, unutulması lazım, kabul etmesi lazım, ağlamaması lazım, üzülmemesi lazım.”

Bütün bunları yapmam **lazımdı** etrafımdaki sevenlerime göre... Ben de onları üzmemek için aşmam gereken sorunlarım olduğu düşüncesini kabul ettim. İyileşmem gerektiğine ben de

ikna oldum. Duygularımı bastırmaya başladım, kimsenin yanında babamı anmamaya çalıştım, uzaklaştım, konuyu kapattım. Halbuki bunu yapmak bana iyi gelmiyordu. Bana babamı anmak ve gözyaşı döküp rahatlamak iyi geliyordu. Ağladığımda duygusal olarak hafifliyordum.

Hayatımın olağan akışını olumsuz yönde etkileyen, insanlarla ilişkimi zedeleyen, sosyal yaşamıma zarar veren bir süreç değildi ki bu... Tedavi görmem gereken bir hastalık yoktu aslında ortada ama sayısız teşhis vardı, işin garibi benim de bütün bu teşhisleri bir zaman sonra tek tek kabullenip benimsemiş olmamdı. İçten içe “Babamla ilgili psikolojik sorunlarım var” düşüncesini kendimde bir gerçekliğe dönüştürüyordum farkında bile olmadan. Çünkü babam için ne zaman gözyaşı dökülecek olsam, “Yazık iyileşemedi” diye keskin ve güçlü bir önerme gelip dikiliyordu karşıma. Üstelik giderek kemikleştiği için aşılması günden güne zorlaşan bir dağa dönüşüyordu bu tip önermeler.

Velhasıl rahmetli babamla ilgili psikolojik sıkıntılarım olduğuna ikna olmuşum sonunda. Halbuki aramızda yarım kalmış olan her şeyi kendi içimde tek tek tamamlamaya çalışıyordum. Bütün defterleri tek tek kapatarak gerçek bir vedalaşma yaşamak istiyordum. Ancak bu konuda etrafımdaki insanların “hasta” olduğum yolundaki kanaati yüzünden, vedalaşıp kapatmam gereken konular, bastırılan, görmezden gelinen, ertelenen ve bu yüzden de hiçbir zaman bitmeyecek olan yaralanmalara yol açıyordu. **Sağlıklı görünmek için kendimi hasta etmeye razı olmuşum. Günün sonunda tabii ki bana hasta diyenler haklı çıkacaktı. Çünkü sağlıklı olduğum algısını yaratmak için gerçekten hastalanıyordum.**

Bunun gibi sayısız örnek verebilirim ama kitabı kendi günlüğüme dönüştürmek istemiyorum. Buradaki amacım içimi

dökmek değil, dışarıya/algıya ve şekle göre karar veren bir dünyada içsel olarak yaşanan yıkımların farkına varmanın ve bu yoldan nasıl dönüleceğinin sırlarını paylaşmak...

Birkaç adım geri çekilip hayatımın bütününe baktığımda aslında hayatımda derin bir acının olmadığını gördüm. Rahmetli babamla ilgili derin acılar yaşamıyordum ama sanki yaşıyor olduğuma inandırıldığım için bir yerden sonra sahte birtakım acılar yaşamaya başladığımı fark ettim. İçimde taşımadığım bir acıyı hayatımda yaşıyor oldum. İşte işin en tehlikeli kısmı bu. **Sahte acılar zamanla gerçek yaralar açabiliyor.** Bu duygusal etkileri sadece yakınlarımızdan almıyoruz tabii ki. Sosyal medyadan bile sahte duygusal acılar edinebiliyoruz kendimize ve bu giderek gerçek hasarlar yaratabiliyor hayatımızda.

Bu kitabın açık ve en net meselesi, tam olarak burasıdır işte... Sahte acılar, sahte travmalar, sahte ayrılık acıları, sahte kırgınlıklar, sahte duyarlılıklar sonucunda oluşan son derece gerçek yaralar, gerçek yıkımlar ve gerçek bir depresyon...

Düşünsene bir simülasyonun içinde gibisin aslında. Çılgın kalabalıklar (*arkadaşların, sosyal çevren, hatta belki ailen, sevgililerin, sosyal medya takipçilerin vs.*) seni “duygusuz bir insan” olduğuna ikna etmişler belki bir şekilde ve sen de “Duygularıyla hareket etmeyi sevmeyen biriyim ben, aklımı kullanırım, duygularımı hiçbir zaman hiçbir konuya karıştırmam” diye tarif etmeye başlamışsın kendini. Belki de tam tersi “çok duygulu” bu yüzden de fazla “saf” olduğuna ikna edilmişsindir ve “Ben çok duygusal olduğum için çok kazık yerim, hep haksızlık ederler bana, bu yüzden kolay aldatılırım, çabuk üzülürüm” diye tanımlamaya başlamışsın kendini...

Hangisi sensin aslında?

Belki de hiçbiri...

Gerçekten çok mu kincisin ya da ikinci bir tutum takınmak için desteklenmiş ve aldığın destek sonucu kin tutmaya içsel olarak karar vermiş olabilir misin? Mesele sadece yakın çevrenle ilgili değil. İzlediğin dizilerde bile “kin tutmak, intikam almak, hesap sormak” duygusu sende bir rahatlama ve tatmin bulmaya yol açmışsa, farkında olmadan hep bu tür içeriklere çekilirsin. Bu tür içeriklerle beslenirsin ve sonunda “Ben de zaten intikamcı bir insan olduğum için ister istemez bu konuya yakınlık duyuyorum” demeye başlarsın.

İyi düşün lütfen... Kinci olduğun için mi bu tip içeriklere yöneliyorsun yoksa bu tip içerikler seni manipüle ederek kıskırtıyor olabilir mi? Sonuçta kimse bir intikam meleği olarak dünyaya gelmez.

“Yaşadıklarım beni bir intikam meleğine dönüştürdü” diyenler de en çok kendilerini manipüle ederler aslında. Çünkü her ne yaşıyorlarsa, bir intikam meleği oldukları için yaşıyorlardır zaten. Kendiyle barışık, özgüveni yüksek bir insan ne yaşarsa yaşasın onun bir intikam meleğine dönüşmesi mümkün değildir.

O halde burada sahte olan ne?

“Belki de sorun bende değildir” ihtimalinin bende uyanması da sahte etki ile gerçek tepki arasındaki ilişkiyi yavaş yavaş fark etmemle başladı. Gördüm ki yaptıklarına da yapmadıklarına da kendiliğinden bir isim veriliyordu. Her şeyin bir adı vardı bende. Kimse bile isteye yapmıyordu bunu. Hayatın olağan akışına dönüşmüştü şu yaftalama meselesi. Televizyondaki magazin programlarından tut, aile içindeki sohbetlere kadar

toplumun neredeyse bütününe sirayet etmekte olan bir reflekse evriliyordu sanki “tanımlama” ya da “isimlendirme” fetişizmi...

Sanki bütün sokak kedilerinin bir ismi olmalıymış gibi yaptığın ya da yapmadığın her şeye bir isim takılıyor, topluluk içinde onaylanıp yürürlüğe sunuluyordu.

Güzellik merkezine gidiyorsun mesela “Mutsuz!” diyorlar hemen. “Kendiyle barışık değil, kompleksli, özgüvensiz... Ayrıca yaşlanıyor tabii ne yapısın? O kocayı elinde tutması için kendine bu yatırımı yapması şart.”

Kitap yazıyorsun, “Onaylanma ihtiyacı var” diyorlar. “Kabul görmek istiyor, fark edilmek istiyor, ben de varım diyor aslında... Bu sessiz bir çılgılık gibi... Beni duyun diye bağırıyor.”

Biraz yalnız kalmak istiyorsun, kendinle baş başa kalmak istiyorsun “Depresyonda!” diyorlar. “Enerjisi düşük zaten ne zamandır, kapanmak istiyor, dışarı çıkmak istemiyor, mevsimle ilgili olabilir, bahar depresyonu bu.”

Ağlamak istiyorsun “Anksiyete!” diyorlar. “Sinir krizi geçiriyor, panik atağa dönebilir, ilaç alması lazım.”

Eğleniyorsun, coşuyorsun, dans ediyorsun “Manik depresif muhtemelen... Bu kadar yüksek olduğuna göre manik süreçte şu an. Çünkü bu kadar eğlenceli olması pek mümkün değil.”

Instagram hesabından paylaşım yapıyorsun: “Borderline.”

Özlüyorsun: “Majör depresyon.”

Sıkılıyorsun: “Kişilik bozukluğu.”

Geç uyanıyorsun: “Melankoli.”

Aramıyorsun: “Narsis.”

Tartışıyorsun: “Bipolar bozukluk.”

Evden çıkmak istemiyorsun: “Sosyal fobi.”

Süratli araç kullanmak istemiyorsun: “Panik bozukluk.”