

YAZARAK HAFİFLEYİN

YEŞİM CİMCOZ



Yazardan Direkt – Türkiye

Yazardan Direkt Elektronik İletişim Tanıtım Paz. ve Tic. Ltd. Şti

Kozyatağı mah. Değirmen sk. Nida Kule No:18

Kat 10 Kadıköy-Erenköy/İstanbul

Tel: 0(216) 3011213

Sertifika No. 47456

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden ve Yazardan izin almadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

ISBN: 978-605-9385-89-3

İçindekiler

Yeşim Cimcoz,

Önsöz

1 - Kelimelerin Şifa Gücü

2- Araştırmalar

3- Mekân

4- Araçlar

5- Günlükler

6- Şifanın Başladığı Yer

7- Değişimi Kabullenmek

8- Farkındalık Oluşturmak

9- Teknikler

10- Farkındalık Çalışması

11- Şifa Çalışmaları

12- Şifa Sürecinde Yaşananlar

Yeşim Cimcoz,

İnsan bir koltukta oturup bütün dünyayı gezebilir mi? Ya kendi içine yolculuk yapabilir mi? Okuyarak başladı yolculuğum, sonra yazı geldi, belki de ikisi de aynı anda yaşandı. Tek bildiğim, dünyada ne kadar hikaye varsa, hepsini duymak istiyorum. Her hikaye beni başka bir yaşama davet eden bir kapı. Kendi içime yolculuk yaparken, bu dünyada başkaları da benim yaşadıklarımı yaşıyor mu merakım, yaşıyorsa tanışma arzum ve bu yaşadıklarımı anlamlandırmak için bir araç bulduğumu fark ettiğimde onu paylaşma arzum beni Yazı Evini daha sonra da Sanal Yazı Evini kurmaya götürdü. Yolculuğumda yazdıklarım üç kitap oldu. Yazarak Hafifleyin, elinizdeki bu kitap ilk çocuğum, Şifayı Beklerken ortanca ve Hepsi 6 Dakika en küçüğüm oldu. Hepsi de benim iç yolculuğumdan çıktı. Şimdi anlıyorum ki her biri bir başkasına kapı oldu. Kitap yazarak bana açılan kapıların gücünü yaşadım, belki ben de kendi kapımı yapmak, başkalarını benim dünyama davet etmek istedim.

Öğrenmeye aç doğmuşum. Hiç doymadım. Öğrendiklerimi hep öğreterek daha iyi anladım. Yaratıcı Yazarlık Diplomam elimde üniversiteden ayrıldığımda yazar oldum sandım. Onca okuduğum kitap, onca yazı sadece yolun başıymış. Sonrasında gelen 32 yıl öğrendiklerim yaşadıklarımın harmanlandı. Binlerce öğrenciye atölyeler açtım. Ben onlara hikayelerini tam istedikleri gibi anlatmanın yollarını gösterirken, onlar beni hikayelerine misafir ettiler. Yolculuk devam ediyor.

Önsöz

İlk defa 2004 yılında çıkmıştı «Yazarak Hafifleyin». İlk kitabımdı. Bir kitap yazarken, yazdıklarımı her gün görürsün ve bir süre sonra sıradanlaşır. Onun bir kitap olduğu fikri yok olur. Sonra kitap çıkar. İlk defa adını bir kitapçının raflarında görmek şaşırtır, uzak gelir aslında ve algılamazsın. Tabii sonraki günlerde sürekli kendini kitapçılarda çaktırmadan rafları kollarken, kendi kitabının adetini sayarken bulursun. Ama asıl kitabı eline alıp ilk sayfasına geldiğinde kelimeleri okumaya başlar, cümleleri takip edersin ya, işte orada garip bir duygu yaşarsın. Tanıdık gelen bu cümleler bir o kadar da yabancıdır sana. Sanki başkası yazmış gibi okursun kitabının satırlarını, koklarsın sayfalarını. Sonra yüzünde garip bir ifade ile dolaşırsın, biraz şaşkın. Bir gün vapura binersin. Karşına birisi oturup çantasından senin kitabını çıkartır ve okumaya başlar, bir sabah uyanırsın e-posta gelmiştir gece sen uyurken. Kitabınızı okuduğundan, ne kadar etkilendiğinden bahseder ve o an anlarsın kelimelerin gücünü. Yazı bizi çoğaltır, belki hiçbir zaman ulaşamayacağımız insanların evlerine gireriz yazdıklarımızla, onlarla baş başa kalır, derin sohbetler eder, birbirimizin yaşamlarına dokunuruz hiç tanışmadan daha. Yazmak büyüdür, sadece yazan kişinin ruhuna değil, belki dünyanın öbür ucunda bir okurun da ruhuna bir pencere açar ve birlikte derin bir nefes aldırır, yalnızlığı alır götürür. Aradan 10 yıl geçmiş, dünyada çok şey değişmiş, ama kelimeler hep aynı, hikâyeler hâlâ var; yazılacak, anlatacak daha çok şeyimiz birikti. Ben yazıya bir pencere açtım, sizi de beklerim.

1 - Kelimelerin Şifa Gücü

“Bize düşüncelerimiz şekil verir, ne düşünürsek o oluruz.”

- Buddha-

Çoğumuzun hayatında çok iyi tanıdığı, kendine yakın bulduğu, dostum dediği bir insan vardır. Onun neyi nasıl yapacağını, neye tepki vereceğini, nelerden korktuğunu, nelere heyecan duyduğunu biliriz. Peki ya kendimizi ne kadar tanıyoruz? Tanısak da ne kadar yüzleşiyoruz kendimizle?

Günlük yaşantımız içerisinde birçok olayı içimize atıyor, anlatmaya, paylaşmaya veya üzerinde düşünmeye vakit bulamıyoruz. Çoğu zaman da tatsız olayları düşünmemek için özel çaba harcıyoruz. Gösterdiğimiz bu çaba bizim enerjimizi tüketiyor, önce psikolojik sonra da fizyolojik rahatsızlıklara neden oluyor. Telefonda annenizle tartışıyorsunuz ve telefonu kapattıktan hemen sonra, çocuğunuzun ödeviyle ilgilenmeniz, yarın yazacağınız raporun üzerinde çalışmanız, akşam gideceğiniz

davet için hazırlanmanız ve bu davette güler yüzlü, girişken, neşeli ve konuşkan olmanız gerekiyor. Akşam yatağa girdiğinizde başınızda dayanılmaz bir ağrı oluyor, kendinizi mutsuz ve bitkin hissediyorsunuz ve ertesi sabah dayak yemiş gibi kalkıyorsunuz. Bir dostunuz varsa artık onu arayıp derdinizi anlatmak bile içinizden gelmiyordur. Bu tür olaylar sık sık olduğunda bir birikim oluşturur. Bu birikimi bir yere aktarmazsanız, içinizi boşaltmazsanız; halsizlikleriniz devam edecek ve üzerinize bir ağırlık çökecektir. Siz ise zaman içerisinde neye kızdığınızı, neye sevindiğinizi unutacak, bir girdabın içerisinde dönüp duracaksınız.

Yapılan araştırmalar gösteriyor ki duygularınızı kâğıda aktarmak, kelimelere dökmek hastalığı önleyebilir. Duygularınızı yazmak kızgınlığınızı dindirebilir, depresyonu azaltabilir. Yaşadığımız bir problem hakkında yazarak problemlerinize ilgili yeni şeyler keşfedebilir, çözüm getirebilirsiniz.

Bu kitapta kendinizle tanışacak hem karanlık hem de aydınlık yüzünüze bakmayı öğrenecek, korkularınızla, endişelerinizle yüzleşeceksiniz. İçinizi sıkan, bir türlü altından kalkamadığınız problemlere çözüm bulacak ve kendinizle dost olmaya giden yolda ilk adımlarınızı atacaksınız.

2- Araştırmalar

“Kelimelerin kâğıda yazılmış harflerden çok daha derin anlamı vardır. O anlamı vermek için gereken tonları ancak biz kendi sesimizle yaratırız.”

- Alice Walker-

On yıllık bilimsel bir araştırmanın sonucunda duygusal açıdan derin izler bırakmış, zorlayıcı travmalar hakkında yazmanın beyin ve bağışıklık sistemi üzerinde olumlu etkileri olduğu bulunmuş. Psikoloji profesörü James Pennebaker yazarak travmalarımızla yüzleşebileceğimizi, huzur ve aynı zamanda hem bedenimiz hem de zihnimiz için şifa bulabileceğimizi açıklamış.

Pennebaker ve Beall'ın birlikte yürüttüğü bir çalışmada katılımcılardan dört gün boyunca her gün, günde 15 dakika günlük tutmaları istenmiş. Bir kontrol grubunun dışındaki katılımcılar iki gruba ayrılmış. İlk gruptan evindeki mutfağı tarif etmek gibi sıradan konular hakkında yazmaları istenirken kendi içinde üç ayrı gruba ayrılan ikinci bir gruptan ise bir travma hakkında yazmaları istenmiş. Birinci gruptan sadece duygularını, öfkelerini, korkularını aktarmaları; ikinci gruptan olayları duygu katmadan aktarmaları ve üçüncü gruptan hem olayları hem de yaşadıkları duyguları

aktarmaları istenmiş.

Katılımcıların gelişimi tansiyon ölçümleri, kan değerleri, günlüklerin incelenmesi ve çalışma sonrası bir anket ile değerlendirilmiş. Travmaları hakkında yazanların zaman zaman ağladıkları, yazdıklarını rüyalarında gördükleri ve daha önce açıklamadıkları özel duyguları açığa çıkardıkları belirtilmiş. Üçüncü grup katılımcıların çoğu ilk başlarda hüznlerinin arttığını, kendilerini daha kötü hissettiklerini ve endişe duyduklarını belirtmişler. Diğer gruplarda bu negatif duygular yaşanmamış ve hatta diğer gruplarda kişilerin kendilerini daha mutlu, daha huzurlu hissettikleri belirtilmiş.

Ancak, dört ay sonra, hem duyguları hem de olaylar hakkında yazan kişilerde, yani bu üçüncü grupta, belirgin olumlu değişiklikler görülmeye başlanmış. Bunun sonucunda Pennebaker ve Beall uzun vadede iyileşme sağlamak ve daha iyi hissedebilmek için ilk etapta zor duyguların da yaşaması gerektiğini bildirmişler. Altı ay sonra tüm katılımcıların sağlık merkezine yaptıkları ziyaretlerin sayısına bakıldığında üçüncü grup katılımcıların ziyaret oranında %50 azalma görülmüş.

Bir travmayı gizlemeye çalıştıkça onun sizde bıraktığı etki artar. Onunla yüzleşmek başlangıçta ne kadar zor olursa olsun, bu size uzun vadede huzur ve şifa getirecektir.

Yapılan diğer araştırmalarda travmalarda yaşanan olayları ve duyguları birleştirerek olay hakkında yazmanın bedende Tlenfositlerinin daha aktif olmasına ve kişilerin enfeksiyonları daha kolay atlatmalarına yardımcı olduğu görülmüş. Ayrıca çocuklukta yaşanmış tacizler, ölümler ve intiharlar gibi ciddi travmalar hakkında duygularını açamayan kişilerde hastalanma oranının arttığı da görülmüş. Çoğu zaman insanların bu olaylar hakkında konuşmak ve açılmak isteseler de doğru dinleyiciyi bulamadıkları ya da bulamayacaklarından korktukları için açılmamayı seçtikleri görülmüş.

Zamanla bu içine atma eğilimi, bağışıklılık sistemini zayıflatır ve hastalığa giden yolun kapısını aralar. Yazmak belki de bunun bir çözümüdür. Yaşananlar, zihninizde darmadağınık şekilde duruyorken onları alıp kelimelerle şekillendirmek bizi rahatlatır. Bunu bir de duygularımızla birleştirirsek bölünmüş olan düşüncelerimiz ve benliğimiz yeniden bir araya gelir, biz de güçleniriz. Kendimizi artık bu duyguları bastırmak için zorlamamız gerekmediğinden stres ortadan kalkar ve bedende rahatlama yaşanır.

Pennebaker'ın araştırmaları, travmatik olayların olumsuz etkileri