

KLİNİK PSİKOLOG SİNEM KAYA ÖZÇELİK

YEDİ RENK

"Bir Psikoterapistten Hikâyeler"





GÖKKUŞAĞININ RENKLERİ NASIL OLUŞTU?

Gökkuşağı odasında sıradan bir gündü. Açık camdan içeri sızan ılık rüzgâr, sarı renkli güneşliğı hışırdatıyordu. Oda buram buram kahve kokuyordu. Gökkuşağı odasının sahibi kahveyi çok severdi. Sıcak kahvesinden daha bir yudumcuk almıştı ki bir gümbürtü koptu. Dışarıdan içeri bir hışım giren ürkek yavru kedi, kahveyi de not kâğıtlarını da ortalığa saçmıştı. Tiz çığlıklar atıp duruyordu.

Gökkuşağı odasının sahibi ilk şoku atlattıktan sonra yüzünde bir tebessüm oluşuverdi. Yavru kedinin neden korktuğunu anlamaya çalışıyordu. Zaten onun işi tam olarak buydu! Birilerinin duygularının ve davranışlarının nedenini anlamaya çalışarak geçiyordu günleri. Bu işten o kadar memnundu ki kendini bir gün bile çalışıyor saymıyordu. Gözlüklerinin ardından şöyle bir dışarı bakındı ve şıp diye anladı: Günlendir odanın önünde kıvrılıp yatan sessiz, sakın köpekcik korkutmuştu yavru kediyi.

Köpekcik dediğime bakmayın, neredeyse üç yaşında bir çocuk boyundaydı. Büyük cüssesinden ürkerdi herkes, ancak o cüssenin altında sıcacık, sevgi dolu bir kalp atardı. Belli ki isteyerek yapmamıştı Ozmo, -köpeğe bu ismi vermişlerdi. "Ahh Ozmo, ahh," diye söylendi Güneş; gökkuşağı odasının sahibinin adı da buydu. Ve şu an oldukça ciddi bir sorunu vardı: Çocukların korkularını yenmesine yardım eden, cesaret veren, içlerindeki gücü fark ettiren Güneş, minicik, sevimli kedilere dahi doku namıyordu. Evet, evet, yanlış duymadınız,

besbelli korkuyordu işte. Oysaki kedilerden, köpeklerden, böceklerden, örümceklerden ve daha birçok şeyden korkan bir sürü çocuğa yardım etmiş ve korkularını yenmelerini sağlamıştı. Ama henüz kendine yardım etmeyi başaramamıştı.

Pes ettiğini düşünmenizi istemem çünkü kendi korkularının üstüne gitmeye devam ediyordu; üstelik epey de yol almıştı. Daha önce böyle bir olay olsa hızla yerinden fırlar ve odayı terk ederdi. Şu ansa bir kedicikle aynı odada kalabiliyordu ve bu büyük bir başarıydı. Derin derin nefes alıp vermek çok işe yarıyordu böyle durumlarda. Güneş tüm çocuklara öğrettiği nefes egzersizlerini kendisi de yapıyor ve bu sayede hızla sakinleşebiliyordu.

Nefes al 1...2...3...4... Tut, ağzından yavaşça ver.

1...2...3...4...5...6...7

Al, ver, yavaşça sakinleş, nefesine odaklan! Almaya değil, nefes vermeye odaklan. 1...2...3...

Düşünmeden duramıyor insan, bazı kimseler neden kedilerden korkar ki? Karanlıktan, yükseklikten, örümcekten... Güneş kıyafetlerinden, oyuncaklarından korkan çocuklarla bile tanışmıştı oysaki.

Sorunun cevabı, yine Güneş'te saklıydı: Herkes hayatında nedenini bilmediği pek çok korkuya sahip olabilir ama bu korkularla yıllarca yaşamak zorunda değiller. Bazen de yaşadıklarımız, bizim o olaya karşı bir korku geliştirmemize sebep olur. Önemli olan korkularımızı fark etmek, yüzleşmek, yardım istemek ve korkuların içinden geçebilmektir. Korkuyu kabul edip, fark edip, yüzleşme cesareti olanlar, o korkuyu bir anı olarak anlatıp diğer çocuklara ilham kaynağı olabilirler.

Bu renkli odanın pek çok çocuk sahibi de vardı. Her gün, her saat değişen bir döngüydü bu. Gökkuşağının yedi rengi nasıl oluştu merak ediyor olmalısın. Şimdi anlatacağım hikâyeler, ilham kaynağı çocukların hikâyeleri.

Ben kim miyim?

Hikâyenin sonunda öğreneceksin!



