



NAZENDE ÖKSÜZ ÖZDEMİR

*Aynaya Bakma
Cesareti*

Psikoterapiden Yansıyan Değişim Öyküleri



Remzi Kitabevi



NAZENDE ÖKSÜZ ÖZDEMİR (klinik psikoloji doktoranı) 1985 yılında İstanbul’da doğdu. Okan Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi psikoloji bölümünde tam burslu olarak başladı ve öğrenimini “Onur Öğrencisi” unvanıyla tamamladı. Yüksek Lisans eğitimini Doğuş Üniversitesi Klinik Psikoloji bölümünü bitirdi ve sonrasında The University of Pennsylvania-School of Arts and Sciences tarafından verilen pozitif psikoloji eğitici eğitimi aldı.

Yokohama’da düzenlenen International Congress of Psychology’de Mindfulness eğitimi ve “Psychological Resilience-Psikolojik Sağlık” kavramının öncülerinden eğitim aldı.

Türkiye’de uygulanan ilk psikolojik dayanıklılık çalışmasını geliştirerek Fransa’daki “8. European Conference on Positive Psychology”de sundu. Psikolojik travma, kaygı bozukluğu, özgül fobi, EMDR (Travma terapisi), ilişki problemleri, depresyon gibi psikolojik müdahalelerle ilgili uluslararası kongrelerde sunum yaptı.

Birçok üniversitede psikoloji öğrencilerine ders veren ve sunum yapan Nazende Özdemir, çeşitli hastanelerin psikiyatri kliniklerinde yatan ve ayakta hastalarla çalıştı. Kapalı Kadın Cezaevi, Kapalı Erkek Cezaevi ve İstanbul Büyükşehir Belediyesi’nde görev aldı.

Polonya’ya farklı ülkelerden gelerek yerleşmiş aileler psikososyal sorunlarını gidermek amacıyla Krakow’da “One World-One Heart Foundation” bünyesinde çalıştı. İSTKA Destekli “Ulusal Yetenek ve Mentör Ağı Projesi”nin ekibinde pozitif psikoloji eğitim sorumlusu olarak yer aldı.

2011 yılındaki Van Depremi’nden bu yana yaşanan toplumsal travmalar sonrasında gerçekleştirilen psikososyal destek çalışmalarında gönüllü olarak görev alan yazar, koronavirüs salgını ve 2020’de yaşanan İzmir Depremi’nde, birçok sivil toplum kuruluşu bünyesinde travma mağdurlarına destek verdi.

Halen depresyonda bilgi teknolojileri yardımıyla psikolojik müdahale yöntemleri üzerine tez çalışmasını sürdürmektedir. Aktif olarak, International Positive Psychology Association (IPPA), Türk Psikologlar Derneği, TPD Travma, Afet ve Kriz Birimi, Travma ve Afet Ruh Sağlığı Çalışmaları (TARDE) ve EMDR Türkiye Derneği üyesidir. Ayrıca hayvan hakları savunucusu, toplum gönüllüsü ve çevre dostudur.

NAZENDE ÖKSÜZ ÖZDEMİR

*Aynaya Bakma
Cesareti*

Psikoterapiden Yansıyan Değişim Öyküleri



Remzi Kitabevi

AYNAYA BAKMA CESARETİ / Nazende Öksüz Özdemir

© Remzi Kitabevi, 2021

Her hakkı saklıdır.

Bu yapıtın aynen ya da özet olarak
hiçbir bölümü, telif hakkı sahibinin
yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

Yayına hazırlayan: Ümran Özbacı
Kapak görseli: Dmitry Laudin, Shutterstock
Kapak düzeni: Ömer Erduran

ISBN 978-975-14-2070-1

BİRİNCİ BASIM: Ekim 2021

Kitabın basımı 3000 adet yapılmıştır.

Remzi Kitabevi A.Ş., Akmerkez E3-14, 34337 Etiler-İstanbul
Sertifika no: 10705

Tel (212) 282 2080 Faks (212) 282 2090
www.remzi.com.tr post@remzi.com.tr

Baskı ve cilt: Güven Mücellit, Mahmutbey Mah. 2622. Sokak
Güven İş Merkezi No: 6 Bağcılar-İstanbul
Sertifika no: 45003 / Tel (212) 445 0004

Bu kitapta yer alan karakter ve mekânlar kurgu ürünüdür. Bu hususlarda görülebilecek benzerlikler tamamen tesadüfidir.

Önsöz

Neredeyse ışık hızında akan zaman pandemiyle birlikte dört duvar arasına sıkıştığında, kendimi yavaşlatmak hiç kolay olmadı. Görev ve sorumluluklara adanmış bir hayat için bu aynı zamanda, büyük bir yüzleşmeydi. Dış dünyanın gürültüsü azalınca, iç dünyanın sesi yükseldi. Hayatımı, bugüne kadar aldığım kararları ve gelecekte beklediğim bu sesle birlikte düşünmeye başladım. Hayallerime daha fazla yer açmaya karar verdim.

Rahmetli dedem, mesleğe adım attığım yıllarda danışanlarımdan ilham alarak bir kitap yazabileceğimi söylemişti. Çocuk dünyamın kahramanı dedem, mütevazı hayatı boyunca pek çok öğrenci yetiştirmiş bir öğretmen ve çok okuyan, yazan, öngörülü bir insandı. O yazacak olsa, kim bilir nasıl muhteşem bir kitap olurdu. Fikir çok heyecan vericiydi ama gelin görün ki insan altından kalkamayacağı kadar mühim bir işe gireceğini düşündüğünde, o işi ertelemeye başlıyor. Benim için de kitap yazmak, erişemeyeceğim kadar uzak bir yerdedi.

Yaşamımızın fay hatları kırıldığında kendimizi kaçınılmaz bir yol ayrımında buluruz. Gideceğimiz yönü seçerken korkularımıza meydan okuyup, hayal gücü ve arzularımızın ışığını takip etmek bizi iyileştirir. Ben de bu iyileştirici güce tutunarak, bu yaşam öykülerini kaleme aldım. Kendimi okuma bayramında sah-

neye çıkmış bir çocuk gibi şaşkın, hevesli ve biraz da endişeli hissediyorum.

Psikoterapist, danışana onun iç dünyasını olduğu gibi yansıtan bir ayna tutar. Bu aynayı tutarken çocuksu bir merakla danışanı dinlemek, danışanı cesaretlendirmek ve aynı zamanda uzman kimliğinin farkında olup bilimin desteklediği yöntemlerle, bilgece destekleyebilmek ciddi bir denge ister. Bu denge için psikoterapistin de kendi aynasındaki yolculuğu sürdürebilmesi gerekir.

Ben yolculuğumun neresindeyim bilmiyorum ama içimde olgunlaşan yaşam öykülerini de yanıma alarak, sizlerle bir durakta buluşma vakti geldi. Okuyacaklarımız danışanlarımdan ilham alarak kurguladığım vakalardan oluşsa da, mesleğimin etik ilkeleri gereği hiçbir gerçek kişileri ve mekânları yansıtmıyor. İnsan oluşun farklı yönlerine değinen bu öykülerde, kendinizden çok şey bulacağımıza inanıyorum. Öte yandan hiç psikoterapi desteği almamış olanlarımızın da aklındaki sorulara yanıt bulabilmesini umuyorum. Müptelası olduğum mesleğimin bendeki yansımalarından, kendi gerçekliğinize özgürce ışık tutmanızı diliyorum.

İçindekiler

Aynadaki Sen misin?	11
Mesleğine Hoş Geldin Nazende	40
Bağ, Korkulardan Kuvvetlidir.....	57
Kadın Olmak, Kendi Mucizene İnanmaktır	84
Kendime Sadakati Seçiyorum.....	96
Ruhumdaki Yaraya Erişemiyorum	148
Tutuklu Duygular ve Panik.....	152
Teşekkür.....	175

Aynadaki Sen misin?

İlke, yorucu yolculuğun ardından soğuk bir kasım akşamı saat 21.00 sularında Viyana Uluslararası Havalimanı'na ulaştı. Yol da belli belirsiz bir uyku çekmiş olsa da yorgunluktan gözleri ya- nıyor, bacakları neredeyse tutmuyordu. Kalbi çarpınıp duran bir kuş gibi heyecanla atıyordu. Kemer ikaz ışıkları söntünce kemeri- ni açıp yanındaki yolcunun kalkmasını bekledi. Sonra yukarı- ya yerleştirdiği çantasını almak üzere uzandı. Yolcular uçak kori- dorunda çıkışa doğru yürümeye başlamıştı. Onları rahatsız etme- mek için geri çekilip yerine oturdu. İlke'nin üzerinde parmak kal- dırmaktan korkan bir ilkokul çocuğu ürkekliği vardı. Bu nedenle uçaktan son inen o oldu. Çanta neyse ki sırta takılınca biraz olsun hafifliyordu. Yürümeye başladı.

Yolcuları ve tabelaları takip ederek pasaport kontrol alanında “Diğerleri” sırasına geldiğinde gözü “Avrupa Vatandaşları” gişe- lerinden hiç beklemeden geçip gidenlere takıldı. Yeni yaşamının başında bu ötekileştirilmişlik hissi pek hoşuna gitmese de ön- ceki Avrupa seyahatlerinden buna alışık olduğundan başını çe- virdi. Dağılmış kıvrıcık gür saçlarını bileğine taktığı kırmızı las- tik tokasıyla tepeden toplayıverdi. Çözülmüş ayakkabı bağcığını bağladı, telefonunu açtı. Sırasını beklerken bakımlı uzun tırnaklı parmaklarıyla Instagram'ı açıp oyalanmaya başladı. Sıradaki in- sanlar çoğunlukla Türk'tü, kulağına Türkçe uğultular geliyordu.

Bir yanı insanlarla hemen tanışıp bu başlangıcı daha tanıdık hale getirmek isterken, bir yanı bu benzerlikten rahatsız olmuş gibiydi.

Sırası yaklaşıncı telaşla telefonundan iş sözleşmesini, çalışma izin kâğıdını, kalacağı adres bilgilerini ve oturma izni başvuru belgelerini açmaya koyuldu. Pasaport gişesine geldiğinde, sarışın, mavi gözlü, kilolu gümrük polisinin diğer polislerle Almanca sohbet edip güldüğünü gördü. Polisin rahat tavırları, İlke'nin gerginliğini bir anlığına artırdı. Sonra polis ona dönerek Viyana'ya geliş nedeni, pasaport bilgileri gibi bir dizi soru sorup fotoğrafını çekti ve pasaportuna giriş kaşesini vurdu. İlke derin bir nefes alarak çekik yeşil gözleri, dolgun dudaklarıyla gülümsedi. Polis göz kırparak, *"Enjoy Vienna,"* dedi. İlke küçük bir engeli aşmış olmanın mutluluğuyla bagaj alım noktasına yöneldi. Bagajlarını alıp kapıdaki taksilerden birine bindi. Şoförün İngilizcesi oldukça iyiydi, adresi tarif etmek zor olmadı.

Viyana'da hava çok soğuktu. Neyse ki bunu bildiğinden termal çoraplar, kalın tabanlı spor ayakkabılar ve beresiyle hazırlıktı. Şehir merkezine doğru yola çıktığında tek isteği ılık bir duş alıp uyumaktı. Evin önüne geldiğinde valizlerini bagajdan zar zor çıkararak merdivenlere yöneldi. Ev sahibinin vermiş olduğu şifreyi tuşlayarak kapıyı açtı ve içeri girdi. Salondaki gri L koltuğa yığıldı. Ayakları zonkliyordu. Güya çok eşya getirmemişti, ancak valizler öyle ağırdı ki onları taşıırken omzunu ağrıttığını fark etti. İçinden, *"Oh be kızım,"* dedi. *"Bunu da atlattın."* Vücudundaki ağırlar neyse ki uyku isteğinin önüne geçmiyordu. Saati merak ederek telefonunun ekranına baktığında Barış'tan gelen mesajı gördü.

"Seni merak ettim. Aradım telefonun kapalıydı, ulaştığında haber verir misin? Seni seviyorum."

İlke, bir anda parlak bir ateş topu tarafından kuşatıldığını hissetti. Nefesi kesildi. Gözbebekleri büyüdü. Midesi yanmaya, ge-

rilmeye, yüzü kızarmaya başladı. Ruhu istila ediliyormuşçasına müthiş bir taarruz isteği uyandı içinde. Dişlerini sıkıyordu. He-men yazmaya koyuldu.

“Defol git hayatımdan seni pislik! Senden tiksın...”

Mesajı göndermeden sildi. Elleri titriyor, terliyordu. “Allah’ın belası,” dedi hırıltılı bir sesle. Sonra gözleriyle bir anlık etrafı kolaçan etti. Yiyecek hiçbir şey bulamadı, açlıktan midesi kazanıyordu. Sırt çantasını ters çevirip her şeyi koltuğa döktü. Çantada bir sürü atıştırılmalık vardı. Koltuğa düşen şekerleme paketlerini parçalarcasına açarak içindekileri ağzına atmaya başladı. Bazı şekerlemelerin taneli olarak paketlenmesi İlke’yi sinirlendirdi. Acelesi vardı. Koltuğa dökülmüş tuzlu krakerleri yiyebilmek için önce ağzındakileri bitirmeliydi. Çiğnemenen yutabildiği lokmaları fırsattan istifade hızlıca mideye indirerek, ağzının içi biraz boşalır boşalmaz krakerleri ağzına tıktı. Sığmayanları parmaklarıyla içeriye doğru ittirdi. O sırada baharatlı çerez paketini açmıştı bile. Ağzında hiç yer olmadığı için burnundan nefes alıyordu. Şekerlemeler ve tuzlu krakerler yemek borusuna doğru ilerleyince, yarım paket meyveli jelibon ve baharatlı çerezi avuçlayarak ağzına tıkıştırdı. Artık yiyecek bir şey kalmamıştı. Keşke daha fazla stok yap-saydı! Ağzı o kadar doluydu ki, sanki bir şekilde kendini boğmaya çalışıyordu (ve bilinçaltında yapmak istediği de buydu). Nefessizliğinin imdadına gözyaşları yetişti. Bağırarak, hıçkırarak kontrol-süzce ağlamaya başladı. Ağzındakiler epeyce azalmış, midesi bulanmaya başlamıştı. Koltuğun minderine suratını yapıştırıp çığlık atarak sakinleşmeye çalıştı. Evin içinde bir umut içki aramaya koyuldu, bomboş evde su bile yoktu. İçinde kocaman bir uçurum hissetti. Kocaman, dayanılmaz bir boşluk... Bu his lanet bir gölge gibi hep peşindeydi zaten.

Kalkıp banyoya gitti, aynanın önünde kullanılmış bir jilet buldu. Bir an bile duraksamadan, büyük bir itinayla kollarına birkaç çizik atıp içindeki zehrin boşalmasını beklercesine kanama-

sını bekledi. Şimdi boşluk biraz olsun azalmıştı. “Hiç” olmaktan bir anlık da olsa kaçabilmişti sanki. Son gücüyle duşa girdi, kendisini buz gibi akan suya soktu. Suya karıştığı için rengi pembe-ye dönen kana bakmak kalp atışını yavaşlattı. Soğuk su, içindeki ateş topunu söndürürnce yorgunluğunu hissetmeye başladı. Nefesi yavaşlamış, sakinleşmişti. Midesindeki doluluk hissiyle karışık bulantıyı fark edecek kadar yatışmıştı. Bir havluya sarınıp duştan çıktı. Diz çökerek ellerini klozete dayadı ve kustu. Titreyen incecik bacaklarından güç alarak ayağa kalktı. Gözlerinin altı morarmıştı, yüzü bembeyaz olmuştu. Yüzünü yıkayıp kendisini uykunun kollarına bırakmaya çalıştıysa da geceyi kâbuslarla, ter içinde geçirdi.

Sabah 7.00 sularında, hiç uyumamış gibi uyandı. Büyük valizini açıp kıyafetlerini eşeleyerek koşu kıyafetlerini buldu. Saçlarını tepeden toplayıp beresini taktı. Dün gecedен sonra evden uzaklaşmak istiyordu. Evinin iki sokak ilerisinde ağaçlıklı bir yürüyüş yolu vardı. Yaprakları dökülmüş kocaman ağaç dalları, sisli havada koyu kahverengi bir kalemler çizilmiş gibi göğe doğru yükseliyordu. Ortalık sessizdi. İlke'nin de içi sisli, soğuk ve kurumuş gibiydi.

Kulaklıklarını takarak sert bir müzik açıp yürümeye ve sonra hızla koşmaya başladı. Müziğin sesini sonuna kadar açtı; koştu, koştu... Nefesinin hızlanması ve terlemek iyi geldi. Yorulunca ellerini dizlerine dayayarak nabzının yavaşlamasını bekledi. O sırada önceki gün jilette çizdiği kolunun sızladığını fark etti. İçine bir suçluluk dalgası yayılınca gözleri doldu ama hemen toparlandı. Başını dönüyordu, acıkmış olmalıydı. Köşedeki kafeden bir kahve alıp telefonunun ekranını açtı. Önce Barış'a mesaj attı.

“Merhaba. Dün çok yorgundum cevap vermeyi unutmuşum, özür dilerim. Umarım seni merakta bırakmamışım-dır. Biraz yorucu oldu, ancak sonunda evime ulaşabildim. Sorduğun için teşekkürler.”

Mesajı gönderdikten sonra yüzünün utançla ısındığını hissetti. Derin bir nefes alarak gökyüzüne baktı. Sonra ikinci mesajını yazmaya koyuldu.

“Merhaba Nazende Hanım, Viyana’ya dün ulaştım. Kötü bir gece geçirdim. Müsait zamanınız varsa randevumuzu olabilecek en erken tarihe çekebilir miyiz? Teşekkürler.”

* * *

Arabayı eve doğru sürerken telefonumun mesaj sesini duyuyorum. Kırmızı ışıkta durduğumda açıp bakıyorum. Mesaj danışanım İlke’den gelmiş.

İlke otuz yaşında, endüstri mühendisi, ince uzun boylu güzel bir genç kadın. Robert Kolej’den mezun olduktan sonra Boğaziçi’ni dereceyle bitirince çokuluslu bir şirkete yaptığı başvuru hemen kabul edilmiş. Her zaman başarılı bir öğrenci, ideal bir çalışan olmuş. Gelgelelim İlke’nin akademide ve çalışma hayatında yaşadığı tatmin, bir türlü duygu dünyasında doyuma ulaşmasına yetmemiş. Bana başvuru sebebi tıknırcasına yeme ataklarıydı. Atakların geldiği zamanları birlikte araştırdığımızda bunun boşluk duygusuyla eşleştiğini, son dönemdeki boşluk duygusunun da sevgilisi Barış ile yaşadığı tartışmalarla tetiklendiğini keşfettik. Şimdilik sadece keşfediyoruz. Sadece dediğime bakmayın. Keşfetmek değişimin en büyük adımıdır. İlke de bu adımı atmaya cesaret etti. Sonra daha ileriye gittik, daha doğrusu geriye... Çocukluğuna.

Tek çocuk olan İlke’nin babası bilgisayar mühendisi, annesi diş hekimi. Uzun bir kararsızlık sürecinden sonra planlı dünyaya gelen bu güzel kız çocuğu, anne babasının yoğun iş hayatının ortasında bakıcıyla büyümüş. O yıllarla ilgili konuştuğumuzda, hafta sonları bahçede yapılan piknikler, ev gezmeleri, anne babanın eve dönmesini beklerken uyuyakalmaları ve anne baba arasındaki iletişimsizlik gibi anılardan bahsetti. Anne babanın arasında bü-

yük kavgalar olmadığı için söze, “Aslında mutlu bir ailem vardı,” diye başladı. Devamında anlattıklarına bakılırsa anne babası belki de evliliklerinin ömrünü uzatabilmek için iletişimlerini yüzey-sel tutmuş. Babanın İlke ile geçirdiği zaman, anneye göre daha az. Kuralları genellikle anne koyar, baba bazen bu kurallara uygun davranır bazen de annenin kurallarını bozarmış. Bu durum önce kısa bir gerginlik, ardından anne baba arasında uzun süren küslüklere neden olduğunda İlke “problemlı” bir çocuk olduğunu düşünerek odasındaki kendi kurduğu oyun çadırına girip gizli gizli ağlamış. Bazen anne babasına ne olduğunu sorsa da, her şeyin yolunda olduğunu söyleyerek konuyu geçiştirirlermiş. Halbuki çocuklardan böyle şeyler asla kaçmaz. Bir çocuğun dünyasına zarar veren şey sadece evdeki hırgür değildir. Az konuşan, az paylaşan anne babalar çocuklara, bir başkasıyla derin ve samimi bir yakınlık kurmanın mümkün olmayacağına dair korkutucu, güvensiz ve gizli bir miras bırakır.

Aslında anne, belli ki iyi bir çocuk yetiştirebilmek için çok emek vermiş bir kadın. İlke’nin yeme-uyuma saatleri, kimlerle arkadaş olacağı, ergenlikte eve geliş zamanları, ödevleri, sınava hazırlık süreci... Hepsi annenin kontrolündeymiş. Eve gelen özel ders hocalarıyla büyümüş İlke. “Hiç sıkıldığımı hatırlamıyorum,” diyor. Sonra gözlerini tavana dikip birkaç dakika düşünüyor. “Sıkıldıysam da bilmiyorum.” İlke’nin çocukluğunda itiraz diye bir şey yok. Bilmeden yaptığı çocuksu hatalar yalnız başına odada bekleme, dondurma yasağı, arkadaşının doğum gününe gitmeme gibi yasaklarla cezalandırılmış. Annesi İlke’nin “terbiyeli ve başarılı” olmasını istemiş. Bir de “güzel” bir kadın olmasını.

İnce, uzun boylu, zarif bir kadın olan anne her sabah aç karnına tartılır, sonra spora gidip gelirmiş. İlke’nin dış görünüşüne çok ama çok dikkat etmiş. Abur cuburun yasak olduğu evde sık sık bu konuda uyarılar yapılırdı, kilolu insanlar dalga konusu olurmuş. Misafirliğe gittiklerinde yolda İlke, abur cuburlardan yeme konusunda tembihlenirmiş. Kilo almak dönülmez bir hata

olarak beynine sağlam ipliklerle işlenince, kötü beslenmenin karşılığı zihninde cezaların en büyüğüne dönüşmüş: Anne tarafından reddedilmek.

Çağdaş psikanalist Melanie Klein'ın Nesne İlişkileri Kuramı'na göre, anne ile bebek bir bütündür. Bebek başka türüsünün farkında bile değilken, anne de kendi bebekliğine döner ve o yıllardan kendine dair öğrendiklerini gizlice bebeğine aktarmaya başlar. Anne ayna olmuş, bebek kendini bilmek için muhtaç olduğu bu aynada kendini görmüş ve gördüğü kadarına ikna olmuştur. (Klein'dan yıllar sonra nörofizyolog Giacomo Rizzolatti ve ekibi, bu gelişimin beyindeki ayna nöronlarla ilişkili olduğunu tespit etmiştir.) Oysa bu ayna, her şeyi olduğu gibi yansıtamaz. Ve hatta ebeveyn çocuk ilişkisinde kusursuz bir ayna olmak neredeyse imkânsızdır. İnsanın yavrusuna aktardıklarında daima bir miktar eksiklik vardır. Bebek işte bu kusurlu aynadakileri kendiliğinin bir parçası olarak alıp kabul eder. Yaşamdaki ilk öğrenmeler böyle şekillenir.

Bebeklik döneminin altıncı ayından itibaren, anneye karşı iki uçlu duygular gelişmeye başlar. Annenin onu reddetmesi demek, hayatının son bulması anlamına geleceğinden, bebek zaman zaman dehşete kapılır. Annenin gücünü bir taraftan kıskanırken, bir taraftan da onu beslediği için ona şükran duyar. Her ihtiyacının karşılanmasını beklerken yaşadığı kısa yoksunluk anlarında kendini bir hata işlemiş de cezalandırılmış gibi görür. Bebek suçlu ve kötü, anne masum ve iyidir. Sağlıklı gelişimde iyi-kötü kavramları zamanla birleşerek dengeli bir bütün haline gelmelidir. Bu olabilirse kendimizi ve ilişkilerimizi iyi ve kötü yönleriyle bir bütün olarak değerlendirmeyi başarırız. Bu bizi iki uca savrulup durmaktan korur. Kendimize temasımızın, tüm insanlık hallerimizi kabule açık iyileştirici bir merhem mi yoksa bizi yakan bir asit yağmuru mu olacağı işte bu süreçte belli olur.

İşte İlke'nin de annesiyle ilişkisinde kurallar belirgin, sevgi ve sıcaklık kısıtlı olunca bu iki kutup birleşmemiş. Yıllar içinde ba-

Kaygılarının üstesinden kontrolsüzce yemek yiyerek gelmeyi deneyenler... Kimi zaman anne, kimi zaman baba ilgisizliğini hastane koridorlarında, çoğunlukla bir krizin eşiğinde aşmaya çalışanlar... Sevdiklerinin kaybıyla birlikte kaybolmuş hissedener... Güçlü görünmek isterken panik ataklarına yenik düşenler... İnsanlara fazla güvenirken özgüvenlerini yitirenler... Ya da kimseye güvenemedikleri için yalnızlıklarını kendilerini uyuşturarak törpüleyenler...

Hepsinin ihtiyaç duydukları şey aynı. Aynalarındaki gerçek benliklerini bulmaları gerek. Henüz kendilerini tanımadıkları yıllarda, onları yetiştirenlerin tecrübeleri, korkuları ve arzularının yansımalarıyla dolmuş bu aynada kendi güçlerini derinlemesine görebilmeliler.

Bu kez, yaptığı işe duyduğu sevgi her satırına yansıyan bir psikolog tutuyor onların elinden. Kendi sorularına kendi yanıtlarını verebilecek gücü kazanmaları, potansiyellerini keşfedip korkularına karşı artık dirençli olmaları için destek veriyor onlara.

Nazende Öksüz Özdemir şefkatli kelimeleriyle, su gibi akan diliyle hikâyeler anlatırken bir yandan da okurun kendi aynasını bulması için ihtiyaç duyduğu zemini oluşturuyor.

www.remzi.com.tr

ISBN 978-975-14-2070-1



9 789751 420701