

RANA BERİ

İlişkilerde Anda Kalmak



Remzi Kitabevi

İlişkilerde Anda Kalmak

RANA BERİ, İzmir doğumlu. Boğaziçi Üniversitesi Çeviribilim Bölümünden mezun olduktan sonra Strathclyde Üniversitesinde Siyaset Bilimi alanında yüksek lisansını tamamladı. Uzun yıllar Türkiye’de ve yurt dışında uluslararası toplantılarda konferans çevirmenliği yaptı. Aynı zamanda Boğaziçi Üniversitesi Çeviribilim Bölümünde dersler verdi.

Gestalt ve Erickson Koçluk Okullarından mezun olan Rana Beri, 2010 yılından bu yana Uluslararası Koçluk Federasyonu (ICF) üyesi ve Master Certified Coach (MCC) ünvanlı profesyonel bir koç olarak çalışmakta. 3000 saatin üzerinde koçluk deneyimine sahip.

Rana Beri’nin, Bilinçli Farkındalık, NLP ve nefes alanlarında uzmanlığı bulunmakta, koçluklarında bu alanlara da yer vermekte.

Beri, koçluk çalışmalarıyla bireylerin ve grupların anda kalarak kendi değerlerini ve yaşam amaçlarını fark etmelerine ve bu farkındalığı günlük yaşamlarında somuta dönüştürmelerine eşlik etmekte.

Yazarı olduğu *Anda Kalmak* (2018), *İlişkilerde Anda Kalmak* (2020) ve *Anda Kalarak-Olmak Üzere Yaşamak* (2023) adlı kitaplar, “anda kalmak” kavramını, Türkçede derinlikli, özgün ve uygulanabilir bir şekilde ele alan öncü eserlerdir.

Rana Beri, “anda kalmak” üzerine yazdığı bu seri kitaplar odağında, seminerler ve atölye çalışmaları yürütmektedir.

Daha fazla bilgi için: www.ranaberi.com

RANA BERİ

İlişkilerde Anda Kalmak



Remzi Kitabevi

İLİŞKİLERDE ANDA KALMAK / Rana Beri

© Remzi Kitabevi, 2025

Her hakkı saklıdır.

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

Yayına hazırlayan: Sevrin Uysal

İç çizimler: Halim Yalçın

Kapak tasarımı: Ömer Erduran

ISBN 978-975-14-2237-8

BİRİNCİ BASIM: Epsilon Yayınevi, Ekim 2020

İKİNCİ BASIM: Remzi Kitabevi, Temmuz 2025

Kitabın bu basımı 1500 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: Seçil Ofset, 100. Yıl Mah., Matbaacılar Sitesi

4. Cad. No: 77 Bağcılar-İstanbul

Sertifika no: 44903 / Tel (212) 629 0615

Sevgili Çocuklarım Defne ve Alp,
Anda kalmak, siz büyürken birlikte geçirdiğim
güzel zamanların hakkını vermenin,
sizi doya doya yaşamının yolu oldu benim için.
Şimdi de yaşam yolculuğunda size layıkıyla eşlik etmenin...
İyi ki varsınız.

İçindekiler

Başlarken	11
Sevilmediğimizi Düşündüğümüzde Anda Kalmak	15
Kırıldığımızda, İncindiğimizde Anda Kalmak	22
Terk Edilme Korkusuna Karşın Anda Kalmak.....	28
İletişim Kazalarını Önleyebilmek için Anda Kalmak	35
Aile İçinde Anda Kalmak.....	42
Çocuğumuzun Yanında Olmak için Anda Kalmak	52
Çocuklarla İlgili Korkularımıza Rağmen Anda Kalmak	57
İletişimin İki Kişilik Olduğu Gerçeğıyle Anda Kalmak.....	64
İletişim Anının Kapısı ve Anahtarı	69
Dinlerken Anda Kalmak	75
Soruyla Anda Kalmak	81
Düşünce ve Duygularımıza Rağmen Anda Kalmak	89
“Hayır” Diyerek Anda Kalmak	96
Dijital Çağda Anda Kalmak.....	104

Sanal Yalnızlığımızla Anda Kalmak.....	112
Kötü Haberlere Rağmen Anda Kalmak.....	118
Doktor-Hasta İletişiminde Anda Kalmak.....	126
Ailevi Sorumluluklarda Anda Kalmak.....	131
Öğrenirken ve Öğretirken Anda Kalmak.....	136
Zorbalığa Karşı Anda Kalmak.....	144
Önümüzü Göremediğimizde Anda Kalmak	152
Çalışırken Anda Kalmak.....	157
Bizi Hayata Bağlayan Kanallarla Anda Kalmak	163
Bilemediğimizde Anda Kalmak	170
Hiçbir Şey Yapmadan Anda Kalmak	174
Bitirirken	181

Başlarken

“Hayat sadece iki zaman birimi kullanır. Birincisi, hayatın var olduğu zamandır ve bu da AN’dır. İkincisi ise hayatın kesintisiz devamlılığını anlatan ANBEAN’dır. Şimdiki zamanlarımızı ya da anlarımızı hakkıyla yaşayıp birbirine ekleyemememizin, geçmişe saplanıp geleceğe savrulmamızın nedeni, ANBEAN’lık zaman birimini kullanamayışımdır. AN’da kalmak, tek bir AN’a çakılıp kalmak değildir. Ortamdan ve gerçeklikten kopmak, uçup gitmek de değildir. AN’da kalmak, ANBEAN akışta kalıp hayatın ritmine uygun biçimde yaşamaktır.” Anda Kalmak adlı kitabımda böyle söylemiştim. Anda kalmanın, pasif ya da sınırlı bir eylem olmadığının altını çizmiştim. O hâlde anda kalmaya niyet edenler, bunu, hayatın her alanına kesintisiz bir biçimde nasıl uygulayacaktı?

Şimdiye kadarki kişisel gelişim kitaplarının çoğunda bu konu, genel tanımlamalarla veriliyordu. Örnek ve uygulama yönünden genel bir eksiklik, sınırlılık, tıkanma, sanki elini taşın altına sokmaktan kaçınma, hatta bulaşıcı bir çekiniklik vardı. Teorinin dört dörtlük tamamlandığı, artık klasikleşmiş olan kitaplarda bile bir iki örnek verildikten sonra uygulama konusunda okur tek başına bırakılıyordu. Bu da teorinin, uzun vadede yaşamamasına, insanların hayatına katkıda bulunamamasına neden oluyordu. Bu tür kitapları okuyup hevesi kursağında kalan

okurun, aklından geçen de en iyi ihtimalde bile herhâlde “Bana balık verme, balık tutmayı öğret” oluyordu. Böylece anda kalmak, herkesin üzerine bir şeyler söylediği ama tam olarak ne olduğunun bir türlü anlaşılamadığı soyut bir kavram olarak tanımlanmaya devam ediyordu.

Ben bu belirsizliği kırmak istedim ve “anda kalmak” kavramını somutlaştırabilmek, hepimizin içinde netleştirebilmek için ilk kitabımdan farklı olarak bu kitapta hikâye sanatından da yararlandım. Böylece teori kadar uygulama kısmında da okurun anbean yanında olduğumun hissedilmesini arzu ettim. Anda kalmaya niyet eden herkese, bunu, hayatın her alanında ve tüm ilişkilerinde nasıl gerçekleştirebileceğine dair adım adım ilerleyen somut ve özgün örnekler sundum.

“Anda kalmak” kavramıyla ilgili bir başka yanlış anlama da şöyleydi: Sanki anda kalmak, sadece tek başımızayken yapabildiğimiz pasif bir eylemdi. Başkaları devreye girdiğinde yani tek kişilik olmaktan çıktığında da kesintiye uğrayan, sona eren bir tür arınma ya da meditasyon formuydu. Bu kitabı yazarken bu genel yanılgıyı da düzeltmeyi umdum çünkü “anda kalmak”, aslında başkalarıyla iletişim hâlindeyken tek başına olduğumuzdan çok daha hayatiydi.

Dünya Sağlık Örgütü, sağlığı, fiziksel, psikolojik ve sosyal yönden tam bir iyilik hâli olarak tanımlıyor. Sosyal ilişkilerimizin iyilik hâlinde olabilmesinin en önemli aracı da sağlıklı iletişim. Gerçek iletişim, taraflar ilişkilerde anda kaldığında mümkün olabiliyor. Anda kalabilmenin, insanın yaşamsal yönü olan sosyalliğini nasıl ve ne kadar derinden destekleyip tamamlayacağını anlatan hikâyeler var bu kitapta. Her birimizin kendimizi bulabileceğimiz bu hikâyelerde arkadaşlık, aile, evlilik, sevgililik, iş, okul gibi çok farklı bağlamlarda ilişkiler yer aldı.

Dijitalleşmeyle birlikte haber bombardımanlarına topluca maruz kaldığımız yeni gerçeklere, işsiz kalmak gibi hayatın kişisel dönemeçlerine ya da bilme isteği gibi zihinsel koşullanmışlıklarımıza da yakından baktım bu kitapta.

Başkalarıyla iletişim yokluğuna, yalnızlığına ya da kazasına bakarken yalnızlaşıp çıkmazda kaldığımız süreçlerde kendimizle olan ilişkimize de yer verdim.

Ve tabii ki bütün insanlık hâllerimizle “ilişkilerde anda kalma”nın, hayatı nasıl hafifleteceğini, güzelleştireceğini göstermeye çalıştım.

Umuyorum ki bu kitap, sizi, kendinize, birbirinize ve gerçeğe yaklaştırpı yakınlaştırsın; kendinizle, birbirinizle ve gerçekte buluşabileceğiniz tek alan olan “an”la kuracağınız ilişkinin başucu araçlarından biri olsun.

Sevilmediğimizi Düşündüğümüzde Anda Kalmak

HANDAN, bugün annesiyle AVM'ye gitmeseydi, sinema salonunun önünde Lara ve Zeynep'le tesadüfen karşılaşmasaydı bu en yakın iki arkadaşının, kendisine yalan söylediğini öğrenemeyecekti.

Dün okul çıkışında konuşmuşlardı. Handan, “Yarın için planınız yoksa sinemaya gidelim mi?” diye sormuştu. Ama Lara ve Zeynep, aileleriyle başka planları olduğunu söylemişti. Gerçekteyse onu ekip baş başa olmayı tercih etmişlerdi demek ki.

Handan'ı karşılarında görüverince ne söyleyeceklerini bilememişlerdi. Zaten ne diyebilirlerdi ki? “Seninle birlikte olmak tadımızı kaçırıyor, seni sevmiyoruz,” mu diyeceklerdi? Önce donup kalmış, sonra biraz kızarıp bozarmış ama bir açıklama yapma gereği bile duymamışlardı. Handan ise annesi durumu anlayıp onun için üzülmesin diye yüzlerine vurmamıştı yalanlarını. Ama içten içe çok utanmıştı. Çünkü arkadaşlarının bakışlarında, onun hâline acıdıklarını da yakalamıştı.

Handan kendisinin farkındaydı. Yaşına göre fazla olgun ve ağırbaşlıydı. On altı yaşındaki bir genç kızın enerjisi yoktu onda. Girdiği ortamların enerjisini düşürüyordu sessizliğiyle. Eğ-

lendirici biri olamamıştı hiç. Ona göre, insanları güldürüp eğlendiremiyorsan, yanında rahat ettiremiyorsan sonun yalnız kalmaktı.

Sinema önündeki karşılaşmaları aklına geldikçe ateş basıyordu her yanını. Düştüğü durumdan duyduğu utanç bitecek gibi değildi. İstenmeyen, sevilmeyen biri olduğunu tahmin ediyordu ama böyle dalga geçercesine kendisine yalan söylenmesini de hak etmiyordu.

Pazartesi günü arkadaşları, nasıl yüziine bakacaklardı acaba Handan'ın? En yakın iki arkadaşının ihanetine uğramışken Handan, nasıl bakabilecekti onların yüziüne?

Keşke hiç gitmemiş olsaydı bugün o AVM'ye.



Keşke hiç karşılaşmamış olsaydı Lara ve Zeynep'le.

Keşke bu kadar eğlenceden uzak, insanları sıkkan biri olmasaydı da böyle utançlara boğulmak zorunda kalmasaydı!

Ya da madem kaderinde yalnız kalmak vardı, keşke okullar yaz tatiline girmiş olsaydı da kendisini eve kapatıp yapayalnız kalsaydı!

Acımız, anda kaldıkça geçer

Evet, hiç kolay bir durum değil Handan'ın yaşadığı. Tercih edilmemenin, sevilmediğimizi ya da istenmediğimizi düşünmenin, sığıntı muamelesi gördüğümüzü sanmanın, ne zor bir şey olduğunu ve bizi nasıl hızla anın dışına itip düşürdüğünü, hepimiz az çok tahmin edebiliriz.

Peki, Handan bu durumda ne yapabilirdi? Nasıl anda kalabilirdi?

Soruyu böyle sordüğümüzde savunma dürtümüzün devreye girip “Nasıl anda kalabilir ki! En yakın arkadaşları tarafından aldatılmış düpedüz!” şeklinde tepkiler vermemiz, ihtimal dâhilindedir. Bu tür bir refleks, tıpkı Handan gibi bizi de anın dışına düşürür. O yüzden olayın en başına gidip orada kalmaya çalışalım. Çünkü orada kalmaya karar vermek, bizim için anda kalmaya da karar vermek anlamına gelecek.

Sizce bu örnekte yaşanan olay nedir, nerede başlıyor ve nerede bitiyor?

Bu soruya yanıt vermeden önce olay ya da durumun, yaşandığı andaki somut verilerden oluştuğunu hatırlamamızda fayda var.

O hâlde bu örnekteki olay, Handan'ın arkadaşlarıyla karşıla-

şıp ona haber vermeden sinemaya gittiklerini öğrenmesidir. Bu kadardır. O anın içinde yaşanan olay, bundan daha fazlası değildir. Handan'ın anda kalabilmesi, öncelikle yaşanan olayı, tam da olduğu kadarıyla görebilmesiyle mümkündür.

Eldeki somut veri bu kadarken Handan'ın, kendisini oldum olası enerjisi düşük, sıkıcı, sevilmeyen ve istenmeyen biri olarak düşünmesi, geçmişe ve geleceğe savrulmasına yol açıyor. Öyle ki sonunun ve hak ettiğinin, yalnızlık olduğuna kadar vardırıyor bu düşüncesini.

Tamam, sinemaya gitmeyi önce kendisi teklif etmiş. Lara ve Zeynep de ayrı ayrı mazeretler bildirmişler. Fakat arkadaşlarını dinlemeden onlar tarafından kandırıldığına ve aldatıldığına hükmetmesi ne kadar gerçekçi? Belki tıpkı Handan gibi arkadaşları da onun yanında annesi olduğu için konuyu açmak istemedi? Belki bildirdikleri mazeretler bir şekilde iptal oldu ve onlar da tesadüf eseri karşılaştılar? Ya da ikisinin baş başa olmasını gerektirecek özel bir durum vardı ve bunu, Handan'ı kırmamak için söylememişlerdi?

Evet, bunlar, Handan'ın düşündüğü kandırılma, ekilme, aldatılma ihtimaline kıyasla çok daha iyimser ihtimaller ve arkadaşları tarafından teyit edilmediği sürece en az Handan'ın varsaydığı ihtimal kadar gerçek olma potansiyeli taşıyorlar.

İkili ilişkilerde bu hataya sıkça düşeriz. Zihnimizdeki düşünce, karşımızdaki tarafından da teyit edilmiş gibi davranırız. Oysa adı üstünde ikili ilişkidir bu ve iletişime geçip karşı tarafın düşüncesini öğrenmediğimiz sürece zihin okuma yöntemiyle davranışta bulunmak, hem yanıltıcıdır hem de adil değildir.

O hâlde Handan'ın anda kalmak için ilk yapabileceği şey, olduğu gibi görmek ve olayı ne kadarsa o kadarıyla değerlendirmek. İkincisiyse dinlemek için karşı tarafa fırsat vermek ve

Hayat başka yerde değil, “An”da ve ilişkilerde...

Yaşam, yeryüzüne yayılmış görünmez bir ilişkiler ağı. Bizi besleyen, güçlendiren bu ağı canlı tutmanın en sade ve en derin yolu da ilişkilerde anda kalmak.

Anda Kalmak ve *Anda Kalarak, Olmak Üzere Yaşamak* kitaplarının yazarı Rana Beri, bu kez *İlişkilerde Anda Kalmak* ile karşımızda.

Bu kitapta, anda kalmanın, bireysel bir içe dönüş değil, insan ilişkileriyle iç içe geçmiş bir farkındalık hâli olduğunu anlatıyor. Gerçek yaşamdan alınmış sürükleyici hikâyeler ve derinlikli çözümlemelerle ilişkilerin tıkandığı, kopma noktasına geldiği anlara, okurla birlikte yakından bakıyor.

Ailemizle, eşimizle, arkadaşlarımızla, iş arkadaşlarımızla ve en önemlisi kendimizle olan ilişkilerimizde anda kalmak mümkün mü? Bu kitap, “evet” cevabını sadece düşünsel değil, yaşamsal bir deneyim olarak sunuyor.

İlişkilerde Anda Kalmak, hayatın karmaşasında kaybolmuşlara bir pusula; hayatındaki insanlarla anda kalmaya niyet edenlere ise yoldaş olacak...



ISBN 978-975-14-2237-8



9 789751 422378