

KLİNİK PSİKOLOG

DENİZ

BOLSOY

ERDEM

Psikoloji

# TERAPİ DEFTERİ



Doğan  
**NOVUS**

# TERAPİ DEFTERİ

## TERAPİ DEFTERİ

**Yazan:** Deniz Bolsoy Erdem

**Yayın hakları:** © Doğan Egmont Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş.

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

**1. baskı** / Mayıs 2016 / ISBN 978-605-09-3470-0

**Sertifika no:** 11940

**Kapak ve kitap tasarımı:** Funda Çolpan

**Kapak görseli:** © Pchyburrs / Room / Getty Images

**Baskı:** Mega Basım Yayın San. ve Tic. A.Ş.

Cihangir Mah. Güvercin Cad. No: 3/1

Baha İş Merkezi. A Blok Kat: 2

34310 Haramidere-İstanbul

Tel. (212) 412 17 00

Sertifika no: 12026

**Doğan Egmont Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş.**

19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 1 Kat 10, 34360 Şişli - İSTANBUL

Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16

# TERAPİ DEFTERİ

Deniz Bolsoy Erdem



Ela, hayat ışığım...  
Bu ve bundan sonraki her şey senin için...  
Ve sevgili eşim Selçuk Erdem; hayatımın ışığını  
paylaşmayı isteyebileceğim tek insan...  
Teşekkür ederim.

“Kusura bakma, vaktim dar olduğu için  
uzun yazıyorum...”

**Mark Twain**

# TEŞEKKÜR

Bir kitap yazmak kendimi bildim bileli en büyük hayalimdi. Bu hayalimin gerçekleşmesinde bana yardım ettikleri için teşekkür borçlu olduğum pek çok kişi var:

Annem Zekiye Bolsoy; hem annem, hem kız kardeşim, hem de arkadaşım olabildiğin için...

Babam Erdiñ Bolsoy; eğitim hayatımdaki her adımda koşulsuzca desteğini sunduğun için...

Kız kardeşim Bediz Bolsoy; kardeş sahibi olma duygusunu bana tattırdığın için...

En yakın dostum Özge Yılmaz; bana insanın, arkadaşlarından kendi ailesini oluşturabileceğini gösterdiğin için...

Rol model aldığım sevgili hocalarım Sami Gülgöz, Zeynep Aycan, Aslı Akdaş Mitrani, Çiğdem Kâğıtçıbaşı, Ayşe Kadiođlu, Sabri Sayarı, Şerif Mardin; insanın kendi yol göstericisini kendisinin seçebildiğini öğrettiğiniz için...

Yardımcım Erhan Temizel, desteğini hiç esirgemediğin için...

Sevgili asistanım Gülben Özpinar; sadece bu kitabı hazırlarken değil, hayatımın her alanında gzelliklerinle beni beslediğin için...

Sevgili asistanım Zeynep Seyitoęlu; bu kitabın hazırlanması aşamasındaki katkıların için...

Ayrıca bu yaşıma kadar hayatıma girmiş ve çıkmış herkese de beni ben yapmaya katkıda buldukları için...

Mteřekirim...



# BAŞLAMADAN ÖNCE İŞTAH AÇICI OLARAK BURAYI OKUYABİLİRSİNİZ

On dört yaşımdan beri psikolojiyle ilgiliyim. İlk psikoloji dersim, İzmir Amerikan Lisesi'nde aldığım “İnsan İlişkileri” dersi idi. Üniversitedeki bir üst versiyonu “Sosyal Psikoloji”dir. O ders esnasında insan ilişkileriyle ilgili bir alanda çalışacağımı anlamış ve küçük bir “işkolik” gibi olur olmadık bütün filozofları okumaya çalışmıştım. “Çalışmıştım” diyorum, çünkü okuyor ama bir şey anlamıyordum.

Ancak, sürekli düşünüyordum.

O kadar çok düşünüyor, dalıyor ve kafamda teoriler üretiyordum ki edebiyat hocam annemi okula çağırıp, “Bu kız âşık galiba, bir ilgilenin isterseniz!” demişti.

Rezil olduğuna mı yanarsın, annene açıklama yapmak zorunda kaldığına mı, kimsenin sana inanamamasına mı!

Bir de üstüne üstlük, aşkın bir illüzyon olduğunu düşünürken...

Yazmaya olan tutkumu ve bu alanda bir şeyler yapma konusundaki inancımı destekleyen ilk kişi (kendisinin haberi yoktur ama) felsefe hocamdır. Bunu da, kendimi neredeyse hiç kimse gibi hissettiğim bir sırada, bir yarışma için seçtiği üç kişinin arasına beni de katarak yapmıştır.

Bir hocanın, yani elinden tutan birinin önemini anladığım ilk zamandır bu.

Beni bu mesleğe iten de, birilerinin elinden tutma tutkumdur. Bu tutkum, zamanında birileri benim elimden tuttuğu için gelişmiştir. Bu kitabı da bu mantıkla yazdım ve üç bölüme ayırdım. Söz konusu olan insan psikolojisi olduğunda hassas davranmak gerektiğini düşünerek yavaştan başlayıp, nispeten sert gelebilecek ifadeleri en son bölüme bıraktım. Bu yüzden bölümleri sırayla okumanızın yararı olacağını düşünüyorum, ama tabii yine de siz bilirsiniz.

Faydalı olmasını umuyorum.

Sevgiler...

Deniz Bolsoy Erdem



DEĞİŞİM

YAVAŞ YAVAŞ

DEĞİŞİM

BAŞLASIN

DEĞİŞİM



**Kalıcı iyilik hali, doğru cevapları aramak yerine doğru soruları sorarak kazanılır.**



Değişim ve kalıcı iyilik halinin önündeki en büyük tuzak, “Ama herkes böyle değil midir?” savunmasıdır.



**Mutluluk kimin aklına uyacağını iyi seçmekle başlar.**



Öyle insanlar vardır ki, hiç görmeseniz de sadece var olduklarını bilmek bile size güç verir. Huzuru yakalamak çevrenizi böyle dostlarla donatmakla kolaylaşır.

# ÜÇ KİŞİ YANLIŞ ANLAYACAK DİYE DOĞRU ANLAYACAK YÜZ KİŞİDEN KENDİNİZİ MAHRUM ETMEYİN.

Değişim ve gelişme sonu olmayan bir yolculuk. Nirvana'ya kadar yolu var.

Önemli olan hayatın en temel alanlarında doyum duygusunu hissediyor olmanız.

Kendinize yapabileceğiniz en büyük kötülük, mutsuzluğu kanıksamak.

Hayatınızı, istemediğiniz şeylerden kaçarak geçirmeyi de seçebilirsiniz, istediğiniz şeylerin arkasından giderek de.

Seçim sizin.

Yazarımız **Deniz Bolsoy Erdem**, İzmir'de Giritli bir ailenin büyük kızı olarak dünyaya geldi. Liseyi Amerikan Koleji'nde, üniversiteyi Koç Üniversitesi'nde okudu. Okumayı pek sevdiği için uluslararası ilişkiler bölümüne girmiş olmasına rağmen sırf eğlencesine psikoloji ile de çift anadal yaptı. Bir süre özel sektörde deneyim kazandı ama çalışmaktan ziyade okumayı sevdiğini fark etti, yine sırf eğlencesine Sabancı Üniversitesi'nde siyaset bilimi üzerine yüksek lisans yaptı. Baktı ki çalışmaya bir yerden başlaması lazım, ilk aşkı olan psikolojiye geri döndü. Doğu Üniversitesi'nde klinik psikoloji yüksek lisansı yaptı. Mezun olduğu günden beri de çok severek çalışır durur. Hem de yazar. Selçuk Erdem ile evlidir, Ela adında da bir kızı vardır. Hayatından memnun bir insandır, bu yolculuğunu da danışanları ile paylaşmaktan pek hoşlanır.

