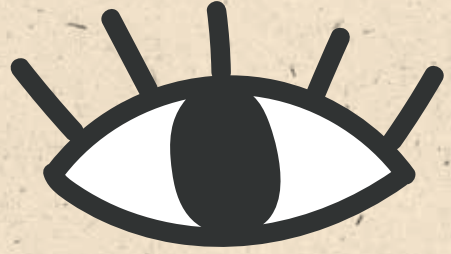


# Affedersiniz İçedönük

Bir içedönük dış dünyayı nasıl fetheder?



—  
Kişisel  
Gelişim  
—

## Gözde Attila



100  
Cumhuriyetimiz  
100 Yaşında

**Gözde Attila**, 1986 İstanbul doğumludur. Saint Michel Fransız Lisesi'nin ardından Koç Üniversitesi'nde psikoloji eğitimi aldı. 2009 yılında reklam sektörüne adım attı ve birçok yerli ve global markanın yönetiminde ve stratejilerinin oluşturulmasında rol oynadı, ödüllü projelerde yer aldı. Reklam ajanslarının ardından kariyerine kurumsal şirketlerin pazarlama departmanlarında devam etti. Halen kurumsal bir firmada pazarlama kariyerini sürdürmektedir.

Kurumsal hayatın yanında, psikolojiyle bağıını hiç koparmadı, konuyla ilgili düzenli olarak blog yazmayı ve eğitimler vermeyi sürdürdü. Yazıları birçok dergide yayımlandı.

Blogunda içe dönüklükle ilgili yazdığı bir makale, önce The School of Life'ta içe dönüklükle ilgili bir atölyenin lideri olmasına, ardından aynı konuda bir TedX konuşması yapmasına vesile oldu.

## **AFFEDERSİNİZ, İÇEDÖNÜK**

**Yazan:** Gözde Attila

**Editör:** Kevser Aycan Aşkim Saroğlu

**Yayın hakları:** © 2023 Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret 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** / Kasım 2023 / ISBN 978-625-8004-72-4

**Sertifika no:** 44919

**Kapak tasarımı:** Cüneyt Çomoğlu

**Sayfa uygulama:** Yasemin Çatal

**Baskı:** Yıkılmazlar Basın Yayın Prom. ve Kağıt San. Tic. Ltd. Şti.

15 Temmuz Mah. Gülbahar Cad. No: 62/B Güneşli - Bağcılar - İSTANBUL

Tel: (212) 515 49 47

Sertifika no: 45464

**Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.**

19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3, Kat 10, 34360 Şişli - İSTANBUL

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

**[www.dogankitap.com.tr](http://www.dogankitap.com.tr) / [editor@dogankitap.com.tr](mailto:editor@dogankitap.com.tr) / [satis@dogankitap.com.tr](mailto:satis@dogankitap.com.tr)**

# Affedersiniz, İçedönük

Gözde Attila



## Teşekkür

Bana içedönük doğama uygun bir evde yetişmem için müthiş bir alan açan anneme,

Beni sürekli dışarıya doğru ittirip konfor alanımdan çıkma fikrini aklıma sokan babama,

Beni olduğum gibi seven ve çiçek açmama izin veren Alper'e,  
İçedönüklüğümle yepyeni bir boyutta tanışmama vesile olan aşk oğlum Can'a,

İçedönüklük konusunda içerik üretmeye beni ilk kez teşvik eden ve yolumu aydınlatan Elvan Omay'a,

İçedönük kariyer yolculuğumu 35 yaşından sonra bambaşka bir boyuta taşımamı sağlayan mentorum Mustafa Kabakçı'ya,

Bu kitabı bir zanaatkâr gibi en iyi hale getirmek için müthiş özen gösteren editörlerim Serda Kranda Kapucuoğlu ve Kevser Aycan Aşkı Saroğlu'na sonsuz teşekkürlerimle.

## Ön yazı

Bu kitap bir bilim, teori ya da kişisel gelişim kitabı değil.

Bu, hayatımın temeline oturmuş bir tema olan ve beni zamanında çok sefil, çaresiz, yalnız, küskün; bir noktadan sonra ise çok başarılı, özgün ve özgüvenli hissettiren *içedönüklük* yolculuğumun gerçek hikâyesi.

Eğer siz de bir içedönükseniz, cebinizde bir elmas taşıdığınızı söyleyemem. Cebinizde taşıdığınız şey daha ziyade, iki yüzü olan bir taş: Bir yüzü zehir, katran; diğer yüzü ise pırlantadan daha parlak, pamuk, hayat.

Cebinize tehlikeli bir taş konulmuştur; ne tarafına baktığınıza göre sizi vezir ya da rezil, mutlu ya da mutsuz edebilir. Bu taş, hangi tarafını görmeyi seçeceğinize bağlı olarak sizi depresif ve hızlı yaşlanan biri haline getirebileceği gibi, enerjisi hiç bitmeyen ve hayattan çok keyif alan birine de dönüştürebilir. İş hayatında başınıza dert açabileceği gibi, başarısına gıptayla bakılan bir lidere de çevirebilir.

Bu kitabı yazma amacım, bu taşın hangi tarafının size çatacağını yazı tura atarak belirlemek yerine, onu istediğiniz gibi kullanma gücünün elinizde olduğunu, kendi hayatımdan yaşanmış örneklerle anlatmak. Kitabı yazdığım her saniye yıllar boyu

bana hükmetmiş düşüncelerim aklımda dönüp durdu, özellikle de içedönüklüğümün benim için henüz tanımsız ve karanlık olduğu yıllarda hissettiklerimi daima olduğu haliyle hatırlamaya, bu sayede şimdi benim o zamanlar hissettiğim gibi hissedenlerle empati kurmaya özen gösterdim.

## **Bir çocuk olarak içedönük**

Hayatımın ilk 17 yılı, içimde kimseye anlatamadığım büyük bir yalnızlığı ağır bir çanta gibi taşıyarak geçti. Görünmez olmak, kendimi eve kapatmak istedim, çok üzüldüm, çok kırıldım, çok bunaldım. Ama bunlar hep dışarıdaki hayatla ilişkimde yaşadığım sorunlardı. Ben içimde mutsuz bir çocuk ya da sorunlu bir ergen değildim. İçimdeki dünya kocamandı; orada ben sanatçı oldum, şarkıcı oldum, tiyatrocucu oldum, yazar oldum. O kadar büyüktü ki o dünya, evde, odamda onunla baş başa olmak en büyük zenginlikti. Evde kaldığımda, hayatı ben yaratıyor ve dünyayı ben döndürüyordum.

- “Neden konuşmuyorsun?”
- “Ne kadar soğuksun!”
- “Biraz sesin çıksın!”

Bunlar dış dünyaya çıktığımda hit listemin değişmez ilk üç şarkısıydı. Sürekli bunları dinliyordum. Değişmek istesem de ancak **böyle** olabildiğim ve bu yüzden çok sıkıntı çektiğim uzun bir büyüme dönemi geçirdim.

## **İç dünyanın hapisanesinde sıkılmak**

Benim için değişim sıkılmamla başladı: İç dünyamın zenginliğiyle, dış dünyaya karşı takındığım mesafeli tavır arasındaki fark, bir süre sonra hayatımda büyük bir uçurum yaratmaya başladı.

Çocukluğumdan beri kendimi iç dünyama kapamak ve yalnız kaldığım anları çoğaltmak, kendime verebildiğim en büyük ödüldü. Ama kimi zaman tek başıma olmaktan, hayata hiç karışmamaktan, kendi kendime yarattığım izolasyondan sıkılıyordum. Bu sıkıntı, gitgide artmaya başladığında şunu fark ettim: Bir yanımla “izoleyim, öyleyse mutluyum” ilkesini tüm kalbimle benimsemiş olsam da öbür yanım hep uzaktan izlediği hayata karışmak için can atıyordu. 17 yaşındaydım ve bu ikileme ilgili bir şeyler yapmaya karar verdim.

Psikoloji kitapları almaya ve kendimi keşfetmek için kitap üstüne kitap okumaya başladım; bu şekilde bendeki “**garipliğin**” ne olduğunu anlamayı umuyordum.

Kitaplar işe yaramaya başladı. İnsanın herhangi bir özelliğe mahkûm olmadığını, isterse kendi davranış ve duyguları üzerinde hâkimiyet kurabileceğini fark etmek, yüzüme çarpan temiz hava gibi bir özgürlük hissi verdi bana.

Bilmek, anlamak, farkında olmak; kabul etmek değiştirmenin, kendi hayatınla ilgili ipleri eline almanın temel adımıydı. Üniversitede psikoloji okumaya karar verdim. Aslına bakılırsa, konu meslek seçimi olduğunda gönlümde yatan aslan tartışmasız hep sanattı. Yazmak, oynamak, anlatmak, şarkı söylemek, hayallerimi süsleyen var olma şekliydi. Fakat ben de ne yazık ki büyüklerin bir sanat kariyerinin özellikle maddi olarak ne kadar riskli olabileceği konusundaki ısrarcı öğütlerine yenik düştüm ve kendime, sanata en yakın maaşlı iş olarak gördüğüm reklamcılığı hedef koydum. Psikoloji okuyacak ve bu sırada kendi içedönüklük *sorunumu* çözüp hayallerimi süsleyen eğlenceli, ışıltılı reklamcılık dünyasına adım atacaktım.

Şükürler olsun ki eğitim ve kariyer anlamında her şey planladığım gibi gitti ve ben üniversitede, tek tercihim olan psikoloji bölümünü kazandım, Koç Üniversitesi’nde psikoloji bölümünden mezun olur olmaz da hayalimdeki reklam sektöründe çalışmaya başladım. Fakat bu sırada, birçok yolculukta olduğu gibi,



“içedönüklük sorunumu çözmek” diye adlandırdığım hedefim tanım, şekil ve yön değiştirdi. Bunun bir *sorun* olmadığına artık bilincindeydim. Bu durum sadece iç ve dış dünyayı dengelemenin, alışlagelenden farklı bir formuydu. Yapmam gereken sorun çözmek ya da -muş gibi yaparak değişmek değil, bir içedönük olarak kendimi daha iyi tanımak ve kanatlarımı istediğim yere kadar esnetebilme yetisini kazanmaktı. Bu yola gerçek anlamda baş koydum.

Yolun engebesiz, yolculuğun kolay olduğunu söylersem yalan söylemiş olurum. Ama o günden bugüne, aradan geçen 20 yılda, kendimi bir zamanlar gıpta edebileceğim ama asla hayal edemeyeceğim birine *dönüştürmeyi*, kendi hayallerimin ötesine geçmeyi başardım.

## Konu “Nasıl daha dışadönük olunur?” değil

İçedönükler için nasıl daha dışadönük, daha özgüvenli, daha baskın, daha konuşkan olunacağını anlatan birçok kaynak var. Gerçekten de basit, günlük çabalarla dışarıdan görünen ya da dışarıya yansıtılan davranışları değiştirebilirsiniz. Bunu ben de denedim. Fakat her konuda olduğu gibi işin kökenine inmeden, nedenini anlamadan, kendi mekanizmanızı çözmeden ve neyi neden yaptığınızı, neye neden ihtiyacınız olduğunu doğru temellerle anlamadan, bunlar sadece bir makyajdan öteye geçmez.

Ben bu **makyaj** denemelerini yaparken, işin çok daha kapsamlı olduğunu ve birçok kişisel gelişim kitabının önerdiği gibi konunun “10 adımda özgüven kazanmak” ya da “15 günde sosyal hayata karışmak” olmadığını anladım. Konu, içedönük olmanın ne olduğunu, hediyelerini anlamak ve kendine özgü güçlükleriyle birlikte kavramak, bilinçli olarak **kendime özgü bir yaşam yaratmaktı**.

Bu kitapta, kendi içedönüklüğünüze uygun, tamamen size özgü, orijinal bir yaşam tasarlamakla ilgili, ilk elden deneyimler

ve içgörülerle size ilham vermeyi hedefliyorum. Kendiniz için oluşturacağınız “ideal” yaşam tarifinde, içedönüklüğünüz, konfor alanınız ve hayalleriniz arasında optimum dengeyi bulmanız konusunda size ışık tutmak istiyorum.

İçedönüklük, çoğu zaman yanlış anlaşıldığı üzere, bizi sessiz ve görünmez bir hayata mahkûm eden bir mizaç değil. Ben bunu teorik olarak anlamaktan öte hissetmenizi, buna ikna olmanızı ve bu konuda harekete geçmek için hemen kolları sıvamanızı hayal ediyorum.

Hep “Okumak istediğiniz ama henüz yazılmamış kitabı yazın” derler.

Ben de özellikle ergenlik dönemimde kendimde anlamlandıramadığım, adını koyamadığım bu “dış dünyadan soyutlanma” isteğimle ilgili yaşanmışlık, gerçek hikâyeler içeren bir kitap bulabilmeyi hayal etmiştim. Yıllar içinde içedönüklükle ilgili yayımlanan tüm kitapları okudum ama genellikle uzman görüşü tonunda yazılan bu kitapların, bir “arkadaş” rolü üstlenme misyonu taşımadığını görünce, bunu kendim yapmaya karar verdim.

Perdeyi aralayıp “iç”ime, “iç”imize bakmaya hazırsanız başlayalım.

Başlamadan önce, lütfen sımsıkı sarılın kendi içedönüklüğünüze. Yüksek çıkmayan sesinize, iç dünyanın zenginliğine, sevgi dolu ve kırılğan kalbinize, ardı arkası gelmeyen yaratıcı fikirlerinize ve beyninizi sürekli meşgul eden düşüncelerinize, hassas duygularınıza sarılın. Neden böyleyim diye lanet ettiğiniz, diğerleri gibi doğallıkla ve kendiliğinden, rahat bir sosyal kelebek olmadığımıza kinlendiğiniz anlara da sarılın. Daha önce onlara hep sinirlendiyseniz, neden başkaları gibi olmadığımıza hayıflandıysanız haklısınız çünkü kabul edilmek, ait olmak, dahil olmak en temel insani ihtiyaçlarımız. Eğer bugüne dek içedönüklüğünüzle dargın yaşadıysanız, bu konuda kendinizi suçlamanızın ve bu mizaca isyan etmeye kalkışmanın son derece insani sebepleri olduğunu bilmenizi isterim.

Œimdi tüm kalbinizi, içinizdeki tüm gleri, istediğiniz yeni **size** uyarlamanız için vereceğim araçlara aın. Bir içedönük olarak kendinizi yeniden doğurmak için hazırsanız, baēlayalım. Benim bir zamanlar yaptığım gibi bu yola çıkmaya karar verdiğiniz için Őimdiden size sımsıkı sarılıyor ve tebrik ediyorum.

*Kırılganlıklarımız yoldaşımız olsun,  
El yordamıyla yürümeğe çalıştığımız kalabalık  
yollar kolaylaşsın,  
Sesimiz çatallaşmadan özgürce çıksın,  
Daha önemlisi kendimiz olabilelim saklanmaya  
gerek duymadan.  
İçimizde koca bir dünya taşıyoruz, tek başımıza,  
kolay değil,  
Oysa kapılarını bir açsak göreceğiz ki tüm  
harikalar diyarları bizim,  
Sadece onların değil.*

**Kısım 1**  
**İçedönüklükle Tanışmak**

## 1. Bölüm

### İçedönüklük nedir, ne değildir?

“İç, içedönükler için gerçek bir evdir”

*İç'inize hoş geldiniz*

Hepimizin bir içi var. Mahrem bir yer orası. Fanuslar içinde kapalı tuttuğumuz, kimse görmesin diye her gün güzelce örttüğümüz, bazen orada neler olduğunu kendimiz de tam bilemediğimiz. Bazen güzel bir şey görünce insanın **içi açılır**. Bazen ne olacağı **içine doğar**. Düşünmekten **içi kararır; içine dert olur** olmadık konular.

İçimizi böyle ara sıra, yeri geldikçe ziyaret edip çıkarız. Oraya uğramamak mümkün değildir. Herkesin, içiyle içli dışlı bir ilişkisi istese de istemese de vardır. Fakat ne sıklıkla uğrarız oraya?

İşte içedönüklükten bahsederken, giriş kapısını burası olarak belirlemeyi, konuyu daha anlaşılır kıldığı için seviyorum.

*İç, içedönükler için gerçek evdir.*

Arada bir uğramak, girip çıkmak, gerekeni alıp sokağa geri dönmek yerine oraya yerleşmeyi severiz. Orada oturduğumuz

koltuğu aşındırmak, orada bol bol vakit geçirmek, oraya her gün daha da aşına olmak zevktir bizim için.

Konuya bu perspektiften bakmayı kıymetli buluyorum çünkü iki önemli mesajı içinde barındırıyor:

- 1- “Herkesin bir içi var.” Yani bir içedönük olarak dışadönüklerin hiç bilmediği, hiç tanımadığı bir dünyada yaşamıyoruz. Sadece orada bulunma sıklığımız ve yoğunluğumuz farklı. İçedönükler hayatının merkezini “iç”lerinde kurarken; dışadönükler dışarıyı merkez alıp “iç”lerine arada bir uğruyor ve bu onlara yeterli geliyor. Bunu anlamak, sonraki bölümlerde konuşacağımız birçok konunun temeli.
- 2- Bu iç gerçekten de bir eve benziyor. Kapısını kilitleyip dağınık bırakmak, sadece günde birkaç saat uğramak, silip süpürüp güzelleştirmek, orayı sevmek, sevmemek ya da herhangi bir anlam yüklemek bizim elimizde. Bu da yine sonraki bölümlerde çok bahsedeceğimiz, **kumandanın bizde olması** durumunu anlamak için önemli.

Bu kitap boyunca, sizi içedönüklüğü hep bu ev metaforu üzerinden düşünmeye davet ediyorum. Her şeyiyle sahibi olduğumuz ve nasıl istersek o şekle getirebileceğimiz bir ev.

Bunu söylerken bir yandan da sizi çok farklı bir bakış açısına çağırdığımı farkındayım. Çünkü bugüne kadar, içedönüklüğün toplumun diline yanlış şekilde pelesenk olmuş, kulaktan dolma tanımlarına alışksanız, bu bakış açısının size farklı geleceğine eminim.

### *Önyargular ve bıktırıcı klişeler*

Şimdi sizden çok basit bir araştırma yapmanızı istiyorum. Google’a “içedönük” yazın ve “görseller” bölümündeki fotoğraflara bakın.

**Susanlar, kendi içinde kaybolanlar, kalabalıklar içinde bunalanlar ve kendi kabuğunda yaşamaya bayılanlar, hazırsanız sizin gibi bir içedönük kapınızı tıkladıyor!**

**Çocukluğunuzdan beri,**

- “Neden konuşmuyorsun?”
- “Ne kadar soğuksun!”
- “Biraz sesin çıksın!”

**gibi cümleleri fazlasıyla duyduysanız ve hep iç’iniz daha zengin olduğu halde dışadönük olmadığınız için dış’landıysanız ve buna iç’lendiyseniz ve şimdi içi dışı bir yapmak niyetindeyseniz işte fırsat...**

**Bilin ki: Sizden daha üstün bir dünyaya ayak uydurmaya çalışmıyorsunuz; sahip olduğunuz ödülleri dünyayla paylaşmak için dışadönüklerle eşitsiniz. Dünya bir içedönük için ne kadar bilinmez ise bir dışadönük için de öyle.**

**Kendisi de bir içedönük olan Gözde Attila dürüst bir yalınlıkla aktarıyor yaşadıklarını. Kendini nasıl bulduğunu anlatırken sizin de kendi yolunuzu bulmanız için bütün iç’tenliğiyle ışıklı ipuçları bırakıyor sayfalara.**

QR kodu okutunuz



Dijital fiyat etiketi

Sertifika no: 44919

ISBN 978-625-8004-72-4



9 786258 004724



Doğan  
novus