

# Suzi Amado

Klinik Psikolog, Dışavurumcu Sanat Terapisti



—  
Psikoloji  
—

## Kırk Bir Kalbi Tutmak

Ruhunun Bağışıklık Sistemini Güçlendir

**Suzi Amado**, Koç Üniversitesi'nde Psikoloji okuduktan sonra Klinik Psikoloji alanında yüksek lisansını Orta Doğu Teknik Üniversitesi'nde yaptı. Uzmanlığını aldıktan sonra bir süre İstanbul'da farklı kurumlarda çalıştı. Daha sonra Sanat Terapisi alanında yüksek lisans yapmak için California Institute of Integral Studies'e gitti. Yüksek lisansının son yılında California Pacific Medical Center'da kanser hastaları, organ nakli hastaları ve yoğun bakım hastalarıyla çalıştı. 2012 yılında İstanbul'a dönen Suzi Amado Şu an terapi yapıyor; süpervizyon veriyor; kurumlara mindfulness, zaman yönetimi, duygusal ilk yardım ve psikolojik esneklik eğitimleri veriyor. Bu başlıklarda açık atölyeler düzenliyor. Suzi Amado'nun *Ruhuna Pansuman* isimli bir kitabı ve "Suzi ile Kırılgan Sohbetler" isimli bir podcast programı var. İnsan merkezli terapi yaklaşımını benimseyen Suzi Amado, terapi sürecinde sanat, yönlendirilmiş imgeleme, kum tepsisi, mindfulness ve öyküsel terapiyi kullanıyor. Empatinin, sanatın ve mindfulness'ın iyileştirici gücüne içtenlikle inanıyor.

# Kırık Bir Kalbi Tutmak

## Ruhunun Bağışıklık Sistemini Güçlendir

**KIRIK BİR KALBİ TUTMAK**  
**Ruhunun Bağışıklık Sistemini Güçlendir**

**Yazan:** Suzi Amado

**Editör:** Handan Akdemir

**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** / Ocak 2022 / ISBN 978-625-8004-22-9

Her 2000 adet bir baskı olarak kabul edilmektedir.

**Sertifika no:** 44919

**Kapak tasarımı:** Serçin Çabuk

**Baskı:** Ana Basın Yayın Gıda İnşaat San. ve Tic. A.Ş.

Mahmutbey Mah. Devekaldırımı Cad. 2622 Sk.

Güven İş Merkezi, No: 6/13 Bağcılar - İSTANBUL

Tel. (212) 446 05 99

Sertifika No: 52729

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

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

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

# Kırık Bir Kalbi Tutmak

Ruhunun Bağışıklık Sistemini Güçlendir

Suzi Amado

Klinik Psikolog, Dışavurumcu Sanat Terapisti



# İçindekiler

Giriş .....	11
Niyet .....	14
Neden olumsuzza odaklanmaya meyilliyiz? .....	20
İyi deneyimi büyüt! .....	22
İçsel sığınak .....	25
Empati .....	29
Utanç .....	34
Kıskançlık .....	36
Şefkat .....	41
Umut serumu .....	45
Sınır yoksa sinir var! .....	47
Ne OK? Ne OK değil? .....	50
“Hayır” demek üzerine .....	52
Sınır çizmek yerine duvar örüyorsak... ..	56
Arkadaşlar .....	58
Mindfulness: Hayatı daha dokulu yaşamaya bir davet. ....	62
Herkese iyi gelebilir de gelmeyebilir de.....	63
Mindful varoluş .....	66
Misafirhane .....	71

Meditasyon . . . . .	73
Günlük hayata yayılmış pratikler. . . . .	77
Peki biz bunları neden yapalım? Mindfulness ne işe yarar? . . . . .	86
Yaratıcılık . . . . .	89
Yaratıcılık için uygun ortam. . . . .	92
Yaratıcılığı açan öğretmenler. . . . .	96
Yaratıcı yaralanma. . . . .	99
Yaratıcılığımı açabilecek pratikler . . . . .	104
Zamanı Yakala . . . . .	106
Pomodoro tekniği . . . . .	109
Kendini Tanı. . . . .	113
Listeler . . . . .	116
Eisenhower Matrisi . . . . .	123
İki dakika kuralı. . . . .	124
Nereden başlayalım? . . . . .	126
Erteleme davranışı. . . . .	127
Zaman hırsızları. . . . .	129
Dikkatin nerede? . . . . .	131
Terapiye dair . . . . .	134
Terapist özellikleri. . . . .	138
Sanat Terapisi . . . . .	157
Sonsöz . . . . .	203
Yararlanılan Kitaplar. . . . .	205

# Giriş

Bundan aşağı yukarı on yıl önceydi. Dışavurumcu sanat terapisi alanında California Institute of Integral Studies'deki yüksek lisans eğitimimin son yılıydı. Sanat terapisti olma yolculuğumda hem insanlara sanat aracılığıyla destek oluyordum hem de kendi iyileşme sürecim için sanatın dönüştürücü gücünden faydalanıyordum. Çok üzgün olduğum ve kendimi çok yalnız hissettiğim bir gün, bir kalp çizdim, içini suluboyayla pastel tonlarda, yumuşak renklerle boyadım. Pembe, mavi ve mor bir kalpti. Ardından makasla bu kalbi kestim. İrili ufaklı parçalar haline getirdim. Kendi kırık kalbimi sanatla ya da sanatta yeniden yarattım. Pembe üzerine beyaz puantiyeli bir hediye paketi kâğıdını başka bir kâğıdın üzerine yapıştırdım. Kendimce yumuşak bir zemin oluşturdum ve kırık kalbimin parçalarını da oraya yapıştırdım. Akıldan “Kırık kalbimi ben tutuyorum” diye geçti. Ertesi gün terapiye giderken yaptığım bu sanat işimi de yanımda götürdüm. Sanat terapisi seanslarında genelde olduğu gibi üretim sürecimi ve duygularımı paylaştım terapistimle. O sırada kalbimi kıran deneyimimi de paylaşmışımdır ama o gün



o kadar üzülmeme sebep olan şeyi hatırlamıyorum şu an. Zaman ne garip! Bir dönem hayatımıza damgasını vuran duygular ve durumlar, sisli anılara dönüşebiliyor... İnsan, duygusunu (aynı yoğunlukla olmasa da) deneyimin kendinden daha çok hatırlıyor bazen. Neyse, biz hikâyemize dönelim... Ben sözümü bitirince terapistim elini uzattı, yaptığım sanat işimi aldı. Baktı, baktı, baktı... Benim içimden “Şimdi, benim kırık kalbimi o tutuyor” diye geçtiği anda, terapinin tatlı eşzamanlılığıyla o, “Kırık kalbini tutuyorum” dedi... O gün, o odada gündemim neydi hatırlamıyorum ama o anı hiç unutmadım! Geçen yıllar içinde hem kendi kırık kalbimi hem de hikâyesini bana emanet edenlerin kırık kalplerini tuttum defalarca... Terapist olmaya lise yıllarımda karar verdim. Nedenini soranlara da “Birinin sana en özel, en mahrem şeylerini anlatacak kadar güvenmesi, çok çok özel bir bağ” derdim. Şimdi meslekte on altıncı yılımı doldururken hâlâ aynı şeyi düşünüyorum. Birinin mahremini, hikâyesini, kırılğanlığını, zorlandığı alanları paylaştığı insan olmak, iyileşmesine tanıklık etmek ve ona destek sunmak çok özel bir süreç. Bir ayrıcalık. Yıllar içinde hikâyelerini bana emanet eden, yolculuklarında onlara eşlik etmeme izin veren kişiler ve paylaştıklarımız için şükran dolu içim.

Sevdiğim işi yapabildiğim için de çok mutluyum. Mesleki yolculuğuma terapistliğin dışında üniversitede ders vermek, atölyeler düzenlemek, içerik üretmek, podcast kaydetmek, seminerler vermek gibi birçok iş eklendi. Ama asıl mesleki evim hep terapistlikti. İşim sorulduğunda te-

rapist, klinik psikolog ya da sanat terapisti dedim ve hâlâ da öyle diyorum. Kendimi mesleki olarak bu kimlikle tanımlıyorum. Farklı işler yapmaya aslında bir anlamda bu alanı temiz tutabilmek için başladım. İstedğim gibi içime sinen bir terapist olabilmek için tek gelirim terapistlikten olmamasını istedim ve yaptığım diğer işleri de zaman içinde sevdim. Öğretirken, anlatırken, paylaşırken niyetim hep insanların hayat yolculuklarını kolaylaştırmak, yaşam doyumlarını artırmak oldu. Bu süreçte, çok daha erken yaşta öğrenmiş olmayı arzu ettiğim birçok bilgi, bilgelik ve teknikle karşılaştım. Bu kitap da öğrendiklerimden ve deneyimlerimden süzüp sana sunduğum bir davet... Çünkü çoğu zaman kırık bir kalbin ona sahip çıkan birine ve onu seven insanlara ihtiyacı var. Bunca yıl içinde, birinin iyi olmasını içtenlikle istemenin, iyileşme sürecinin en önemli unsurlarından biri olduğunu gördüm. Dilerim, senin kendini daha iyi hissetmene yönelik içten isteğim, bu satırların arasından sana ulaşır...

Dedim ya, bu kitap bir davet... İstedğin kadarına icabet et. Kalbin kırıldığında, için acıdığında, geri dön, bak istediklerine. Belki de bazı önerileri hayatının bir parçası haline getirmek istersin. Bu sayede, zorlandığın zamanları ve deneyimleri daha kolay karşılayabilirsin.

Yazdıklarımın, sende bir yansımaları olması, sana iyi gelmesi beni çok mutlu eder... Dilersen başlayalım...

Namaste.

# Niyet

Sözlükler niyet kelimesini “bir şeyi yapmayı zihninde tasarlama, önceden isteyip düşünme, kendi kendine karar verme, kişinin içindeki bir amaca yönelme istek ve düşüncesi” olarak tanımlıyor. Niyetin gücüne inanırım. Hayır, niyet ettiğimiz her şeyin gerçekleştiğini düşünmüyorum. Kader var, kısmet var. Hayat, karmaşık bir deneyim. Ancak niyetimizi bilmek, hayatımızı daha bilinçli ve farkında yaşamamızı sağlıyor. ABD televizyon tarihinin en çok izlenen talk-show programlarından birine imza atan Oprah Winfrey, niyetin önemini altını çiziyor. Hayatında yaptığı her şeyin öncesinde niyetinin ne olduğunu düşünür ve tüm kararlarını bu niyete göre almış. Yıllarca çok büyük bir başarıyla yapımcısı olduğu ve sunduğu Oprah Winfrey Show’da Gary Zukav’la tanışıp niyetin gücünü fark ettikten sonra tüm ekibine programın her aşaması için her önerilerinde niyetlerini beyan etmelerini söylemiş. Bu niyet, daha çok izleyiciye ulaşmak da olabilirmiş, birine yardım etmek de. Önemli olan önerilerin bir niyet çerçevesinde dile getirilmesi ve uygulama adımlarının da yine bu niyete göre gerçekleştirilmesi. Oprah, bunu Gary

Zukav'dan öğrenmiş, ben de Oprah'dan ilham aldım. Yaptığım her şeyde önce niyetimi belirliyorum...

Ev toplarken genel bir düzene niyet ediyorum ve mükemmeliyetçiliğimi tamamen bırakıyorum. Gerektiği kadar yapıyorum. Çamaşır katlarken o anda olmaya niyet ediyorum ve dikkatimi vücudumda ne hissettiğime, katladığım çamaşırın dokusuna, bedenimle temas noktalarına, kokusuna, rengine, katlarken çıkan sese veriyorum.

Ders verirken niyetim, içten olmak, bilgiyi damıtılmış ve basit bir şekilde anlatmak, o derste öğrenciler için uygun gördüğüm içeriği öğretmek. Bazen dersin konusu ve benim öğretmeye niyet ettiğim içerik, farklı olabiliyor. Örneğin, üniversitede verdiğim her derste niyetlerimden biri, dersin içeriği ne olursa olsun, öğrencilere etik ve dürüst olmanın önemini anlatmak ve kavratmak.

Terapi yaparken en önemli niyetim, kalbimi ve zihnimi, destek verdiğim kişi için açmak ve onun yanında olmak. Sonra o görüşmeye dair niyetlerim de oluyor. Kişinin ihtiyacına göre birlikte şekillendiriyoruz seansı...

Her zaman niyet ettiğimiz şey kismet olmuyor ama niyetini bilerek işe başlamak kismet olasılığını artırıyor. Bu arada niyet deyince aklına sadece ciddi işler gelmesin... Niyetimiz, eğlenmek, tadını çıkarmak, keyif almak da olabilir. Olsun da... Bu kitabın davetlerinden biri de daha keyifli, daha mutlu bir hayata niyet etmek...

Bu satırları yazarken de niyetlerim var elbette. Birinci niyetim içtenlik. Davranışlarımla, düşündüklerimle ve içsel deneyimimle yazdıklarımın örtüşmesi benim için çok

önemli. Terapi odasında da sınıfta da atölyelerde de içtenliğin iyileştirici gücünü hep gördüm. İkinci niyetim, bana da iyi gelen ve faydalı bulduğum içeriği derlemek. Üçüncü niyetim, sana kalbin kırıldığında kendi kendine yapabileceğin basit ve ulaşılabilir pratikler sunmak. Dördüncü niyetim de terapi odasının atmosferini ve terapist olma deneyimini paylaşmak. Bir gün profesyonel destek alırsan ne bekleyebileceğini, nelere dikkat etmen gerektiğini, terapide ne olduğunu ve terapist olmanın yani birinin kırık kalbini profesyonel olarak tutmanın nasıl bir deneyim olduğunu anlatmak.



**“Kalbimdeki Şükran evreni öpsün.”**

Hafız

# Şükran pratiği

Bugün bu satırları okuyana kadar ne için şükran duy-  
dun? İçtiğin kahve? Ettiğin bir sohbet? Karşılaştığın  
seni mutlu eden içten bir gülümseme?

Ruhumuzun bağışıklık sistemini güçlü tutmanın en  
zevкли ve basit yollarından biridir şükran pratiği... Çün-  
kü şükretmek, hayatla bağımızı güçlendirir. Şükran duy-  
duğumuz an, her ne için şükrediyorsak o, zihnimizde ye-  
niden belirir ve bize kendimizi şanslı hissettirir. Burada  
bahsetmek istediğim iki tür şükran kavramı var. Birinci-  
si, hayatımızda genel olarak şükür duygusuna yol açan ki-  
şiler, durumlar... Yani hayatımızın bir parçası olan ve böy-  
le olduğu için kendimizi şanslı ve mutlu hissettiğimiz şey-  
ler... Ailemiz, arkadaşlarımız, işimiz, sağlığımız gibi... Bu  
tür şükran duygusu çok değerli ve iyileştirici. Çünkü bi-  
ze, düzenli olarak hayatımızda olan güzellikleri hatırlatı-  
yor ve onları sıradanlaştırmamızı engelliyor. O yüzden ilk  
davet, hayatında şükran duyduğun şeyleri belgelemeye.

Şükran duyduğun şeylere dair fotoğrafları, resimleri,  
anıları kesip bir kartona yapıştırarak bir kolaj yapabilir-  
sin. Kolaja kelimeler ve çizimler de ekleyebilirsin ve du-  
varına asabilirsin. Karton yerine bir defterin içini ya da

kapağını da kullanabilirsin. Eğer ajanda kullanıyorsan ajandanın 6n ve arka kapağını da dekore edebilirsin.

İkinci t6r Őukran pratiği ise biraz daha farklı. Burada ki davet; g6n içinde Őukran duyduğun deneyimleri fark etmeye, o an deneyimin tadını çıkarmaya ve her g6n6n sonunda en az 6 deneyimi hatırlamaya, yazmaya ya da birleriyle paylaŐmaya... Her akŐam, g6n içinde yakaladığın, fark ettiğin ve seni mutlu eden, sende Őukran uyandıran 6 belirli Şeyi hatırla. Bu itiğin çayın lezzetli tadı da olabilir, yolda karŐılaŐtıđın birinin sana içtenlikle g6l6msesi de, sana yazılan bir teŐekk6r mektubu da. 6nemli olan, o g6n yaŐadıđın ve adını koyabildiğin bir deneyim olması. Bu 6 deneyimi sadece hatırlayabilirsin, yazabilirsin ya da aynı evde yaŐadıđın veya her g6n iletiŐimde olduğun kiŐilerle her akŐam paylaŐabilirsin. Bu paylaŐım, aileler için hem keyifli hem ilham verici hem de aile 6yelerini birbirine yakınlaŐtıran bir deneyim de yaratıyor.



# Neden olumsuz odaklanmaya meyilliyiz?

Hani bazen bir iş yaparız, on kişi çok beğenir ama bir kişi olumsuz geri bildirim verir ve duyduğumuz olumsuz geri bildirim, zihnimizi sürekli meşgul eder ya... Aslında durduk yere böyle olmuyor. Beynimizin, olumsuz deneyime daha çok anlam yüklemesinin, odaklanmasının evrimsel bir nedeni var. Günümüzden çok uzun zaman önce, insanların henüz avcı ve toplayıcı olduğu dönemde, kendimizi tehlikelerden korumak zorundaydık. Bir grup insan olarak otururken ormandan bir kaplan fırlar gelirse korkmamız ve hızla oradan uzaklaşmamız gerekiyordu. Elbette gelen hayvan, insanlara zarar vermeyen bir hayvan da olabilirdi. Bu durumda herhangi bir şey yapmamıza gerek kalmıyordu. Ama çoğu zaman, ormandan çıkan hayvanın tehlikeli mi yoksa zarar vermeyecek bir hayvan mı olduğunu ayırt edemiyorduk. O yüzden de hayatta kalmak için gelen hayvanın tehlikeli olduğunu varsayıyorduk. Eğer bir kaplanı geyik zannederseniz ölme riskimiz büyüktü. Fakat, bir geyiği kaplan zannettiğimizde bir korku yaşıyor, önce kaçıyorduk ve geyik olduğunu fark ettiğimizde korkumuz geçiyordu. Kısaca olumsuz varsayım yapmak

Bu kitap öğrendiklerimden ve deneyimlerimden süzüp sana sunduğum bir davet... Çünkü çoğu zaman kırık bir kalbin ona sahip çıkan birine ve onu seven insanlara ihtiyacı var. Bunca yıl içinde, birinin iyi olmasını içtenlikle istemenin, iyileşme sürecinin en önemli unsurlarından biri olduğunu gördüm. Dilerim, senin kendini daha iyi hissetmene yönelik içten isteğim, bu satırların arasından sana ulaşır.

Dilerim kendi kırık kalbini sevgiyle, şefkatle tutabil.

Dilerim kırık kalbini sevgiyle şefkatle tutabilen insanlar olsun.

Dilerim kırık kalbin iyileşsin.



Klinik psikolog, danışurumcu sanat terapisti Suzi Amado'dan ruhumuzun bağışıklık sistemini güçlendirecek, kırık kalplerimize şifa olacak bir kitap... Mindfulness'dan pomodoro'ya, empati kasımızı güçlendirmekten kendi "umut serumu"muza yaratmaya, sanat terapisinden terapist seçimine, iyileşme yolunda tekrar tekrar okumak isteyeceğiniz bir başucu rehberi *Kırık Bir Kalbi Tutmak*.

tavsiye edilen  
KDV'siz  
satış fiyatı

₺ 39

Sertifika no: 44919

ISBN 978-625-8004-22-9



9 786258 004229



Doğan  
novus