

BİRİ BENİ DİNLİYOR

Yaşanmış Koçluk Hikâyeleri

Dilek Yıldırım Akgün



ISBN 978-605-4538-63-8

© 2012, Optimist Yayım Dağıtım

Optimist Yayınları

Telefon : 0216 481 29 17-18

Faks : 0216 521 10 64

e-posta: optimist@optimistkitap.com

www.optimistkitap.com – www.iskitaplari.com

facebook.com/optimistkitap

twitter.com/optimistkitap

www.youtube.com/OptimistKitap

Optimist yayın no. : 310

Konu : Kişisel Gelişim

Yayına hazırlayan : Utku Umut Bulsun

Basım : Kasım 2012, İstanbul

Düzeltili : Füsun Çetinel

Düzenleme : Nermin Uçar Vatan

Kapak tasarımı : Haldun Özince - Evrim Kayan

Baskı ve cilt : Tor Ofset San. Tic. Ltd. Şti.
Hadımköy Yolu Akçaburgaz Mah.
4. Bölge 9. Cadde 116. Sokak. No: 2
Esenyurt —İSTANBUL
Tel: 0212 886 34 74

Anneme, kızıma ve hayatımdaki tüm kahramanlara...

Sunuş

Bu kitap iyi geliyor okuyucusuna. Gerçekten bağ kurup kendine çıkarımlar yapıyor; okurken dönüşüp düşünebiliyor insan. Kitap içindeki öykülerden çok sevdiğim oldu, çoğunun sonrasını, şimdisini merak ettim, en güzeli gülümsedim, umutlandım hayattan ve hepimizden yana.

Siz de bu kitabı okurken koçluk hikâyelerinin her biriyle bir bağ kurabilecek, beklenmedik karşılaşmalarla kendinizi kahramanların yolculuklarına eşlik ederken bulacaksınız.

İnsanın kendisinden ve hayattan yana ümitli kalmasını sağlayan bu değişim ve gelişim öykülerinin özünde içten, güven veren bir iletişim ortamı ve bu ortamda dinleyen, anlayan ve önemseyen bir koçla, Dilek Yıldırım Akgün'le yan yanalık var.

İşin sırrı basit ve bir o kadar sihirli sorularla yeni ve geniş bakış açısı sağlamak ve farkındalık yaratmakta. Bu eşikten geçen, küçücük dokunuşlarla gücünü, duygularını ve potansiyelini keşfeden her kahraman, ilerleme, bilinçli seçimler yapma, seçimlerinin sorumluluğunu alma, hedeflerinin peşinden gitme, hayallerini yakalama yoluna koyuluyor. Üstelik sınırları olmayan, koçluk kimliğinin bazen danışman, bazen sırdaş boyutlarıyla çeşitlendiği, aynı zamanda oyuncaklı, samimi dönüm noktalarıyla bezeli bir sürecin keyfini çıkararak.

Siz de gölgeleri kovalamak, duvarları yıkmak, adeta bir devrim yapmak, en önemlisi kendinizle barışıp hayallerinize hak ve izin vermek istemez misiniz?

Canan Ercan Çelik

Borusan Holding

Kurumsal Fonksiyonlar Grup Başkanı

Sevgili okuyucum,

Bu kitapta size hikâyeler anlatmak istedim. Bizi, kimi zaman henüz görmediğimiz yerlere, tatmadığımız duygulara götüren; kimi zaman da çok tanıdık olayları ve duyguları, başkalarının yaşadıklarında bulmamızı sağlayan büyüleyici hikâyeler.

Hikâyeler, antik çağlardan bu yana, ister masal ister destan olsun, isterse de mitolojik kahramanları anlatsın iletişimin temelini oluşturmuşlardır. Toplumsal değerlerimiz, geleneklerimiz ve tarihimiz bir sonraki nesle hikâyeler ile aktarılmış, bir arada yaşamının yolları, deneyimlerden alınan dersler, liderlik örnekleri hep hikâyeler yoluyla anlatılmıştır.

Mitolojide kahramanlar muhteşem güç ve becerilere sahiptir. Onlar gitgide zorlaşan mücadeleler içinde yer alır ve daima cesaretleriyle öne çıkarak düşmanlarını alt ederler. Günümüzde, bu tip olağanüstü kahramanlar yok ama hepimizin içinde bir kahraman var; kendi içine bakabilen, dünyayı olumlu etkilemek isteyen, potansiyelini ortaya koyan ve bu hayatta kendini olduğu gibi var kılabilen kahramanlar.

Ben, mesleğime ve benim hikâyeme yakıştığını hissettiğim, çok sevdiğim bir semt olan Kandilli’de, yüzlerce kişi ile çalışmış bir koçum. Mesleğim sayesinde birçok hikâyenin içine girme fırsatına sahip oldum. İçine girdiğim bu değişim hikâyelerinde, yeni sulara yapılan yolculuklara tanıklık ettim. Bu yolculuklara neden olan farkındalıkların yaşanmasını tetikledim. Kahramanlarımın neler başarabileceğini gördüm. Her bir kahramanıma hayranlık duydum ve aramızda kurulan bağ sayesinde hepsini ayrı ayrı sevdim.

Bu süreçte kahramanlarımla birlikte yaşadım, onlardan çok şey öğrendim. İçine dahil olduğum bu hikâyeleri ve öğrendiklerimi

size anlatmaya karar verdim. Birbirimizden öğrenebilelim, bağlantı kurabilelim, hayata daha güçlü bakabilelim istedim.

Hepimizin kendine özgü, benzersiz bir öyküsü var. Bunu güzelleştirebilmek ise bizim elimizde. Eğer senin hikâyeni duyabiliyorsam ve sen de benimkini, birlikte yeni bir tane yaratabiliriz.

Dilerim ki, siz de bu kitabı okuduktan sonra, karşınıza gelen kişinin hikâyesini dinlemek için birkaç dakika zaman ayırır ve iki insanın kurduğu içten bağlantının gücünü hissedersiniz.

Kahramanlarımın öykülerini yazarken fark ettim ki kendimden, geçmişten bir parça, geçmişe yönelik bir özlem almışım yazılarıma. Sanırım ben de size kendi hikâyemi anlatmak, sizlerle bağ kurmak istedim.

Hayatımda yer alarak veya bu kitabı okuyarak kahramanlarımdan biri olduğunuz için teşekkür ederim.

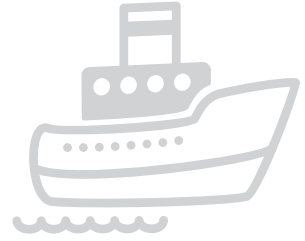
Bol hikâyeli günler diliyorum.

Dilek Yıldırım Akgün

* Bu kitapta yer alan hikâyeler gerçeklerden esinlenerek yazılmış olup karakterlere ilişkin isim ve betimlemeler değiştirilmiştir. Bu yolculukta bana ilham kaynağı olan ve hikâyelerini yayınlama izni veren kahramanlarıma teşekkür ediyorum.

İçindekiler

<i>Hayatla Mutabakat Yapılır mı?</i>	13
<i>Sihirli Değnek Kimin Elinde?</i>	31
<i>Diplomanın Son Kullanma Tarihi Olur mu?</i>	53
<i>Duyguları Dinlemek Barışı Getirir mi?</i>	81
<i>Beklentiler Hayatıma Yön Verebilir mi?</i>	107
<i>Yaratıcılık Yaşlanır mı?</i>	137
<i>Ben Aşlında Kime Kızıyorum?</i>	165
<i>Merdiven</i>	187



Hayatla Mutabakat Yapılır mı?

Hava soğumaya yüz tuttu, poyraz esiyor, birkaç beyaz bulut yumağı ile süslü gökyüzü masmavi. İlk randevum on beş dakika sonra, saat onda.

Kahve fincanımı elime alıyor, taze kahvenin kokusunu içime çekiyor ve hırkamdın iki yanını birbirine kavuşturup balkona çıkıyorum. Hafif bir ürperti ile temiz havayı soluyorum. Bembeyaz bir vapur geçiyor Kandilli'den. Eminönü-Anadolu Kavağı arasında iskelelere uğraya uğraya giden "Dilenci Vapuru" olduğunu tahmin ediyorum. Boğaz hattı vapurları İstanbul Boğazı'nın her iki yakasında bulunan birçok iskeleye uğrayarak yol aldıkları için bu isimle anılmışlar vakti zamanında ve öyle de kalmış isimleri.

"Sahi ya, artık kapı kapı dolaşan, bir kap olsun yemek isteyen dilenciler de yok" diye düşünüyorum. Güzelim vapurların yerini motorların aldığı gerçeğine gidiyor aklım. Hüzünleniyorum. Bu duyguyu birkaç dakika sahiplenip bırakıyorum.

Beş dakika sonra, sadece ve sadece karşımdakine odaklanacağım ve diğer her şeyi kenara bırakmış olarak koçluk koltuğuma yerleşeceğim.

Yeni bir kişi ile çalışmaya başlayacak olmanın heyecanı-
la yüreğim kıpır kıpır olsa da beynim sakin. Tüm düşünce ve yargılarımı bir tarafa bırakmış olmanın sakinliği ile balkondan içeri girip kapıyı kapatıyorum.

Zil tam zamanında çalıyor, kapıyı açıyorum. Apartmanın giriş kapısından yukarı çıkan ayak sesleri belli belirsiz. Koyu gri ve lacivert kareli ceketi, lacivert pantolonu, açık pembe gömleği ve çiçekli kravatı ile otuzlu yaşlarında biri var karşımda. Elimi uzatıp “hoş geldiniz, buyurun” diyerek içeri davet ediyorum. Elimi sıkarken sadece parmak uçlarını kullandığını fark etmek beni huzursuz etse de, bu ayrıntıyı, ilk fırsatta elimi kavrayarak sıkmasını isteyerek iletceğimi biliyor, bir kenara saklıyorum. Halini hatırını soruyorum.

Kahve hazırlamak üzere mutfığa geçerken rahat edeceği bir yere oturmasını söylüyorum. Elimde kahve fincanları ile yanına geldiğimde, pencerenin önünde duran, koyu kahverengi deri kaplı, çok da derin olmayan koltuğun ucuna iliştiğini görüyorum. Kahveyi ikram edip tam karşısındaki koltuğa oturuyor, koçluktan, bu profesyonel ilişkinin sınırlarından, kendimden bahsediyorum. İlişkimizi birlikte tasarlamaya başlıyoruz. Gizlilik prensibini açıklıyor, açık ve direkt olmamızın önemini vurguluyorum. Geribildirim vermek, sezgilerimi kullanabilmek için izin istiyorum. Koçluğun şimdi ve gelecek arasında köprü olduğundan, bütün yanıtların kendi içinde bulunduğu inandığımdan, yargılamadan, bir çocuk merakı ile kendisini dinleyeceğimden söz ediyorum.

Sorular soruyor bana, tanımak istiyor. Sorularına yanıt buldukça sırtı koltuğun sırtı ile buluşuyor.

Bir süre sonra benim sorularıma geliyor sıra. Kendisi, bulunduğu pozisyondaki mücadeleleri, hedefleri konusunda konuşuyoruz.

Görevinden, mesleğiyle ilgili bir bölümde müdür yardımcısı olduğundan, işini sevdiğinden söz ediyor. Sorularıma cevap verirken ve özellikle kendisi hakkında konuşurken yüzüme bakmadığını, dışarıya bakarak kelimeleri yuvarladığını fark ettiğimi açıkça ifade ediyor, nasıl hissettiğini öğrenmek istiyorum.

– Pardon, düşünerek cevapladığım için dışarı bakıyor olabilirim.

– Neyi düşünüyorsunuz?

Ayağa kalkıp ceketini çıkarıyor, ortam serin olmasına rağmen terlemiş olduğunu gözlemliyorum.

Koçluk ilişkisinin güvene dayalı ve açık bir iletişime ihtiyaç duyduğunu hatırlatıp tekrar şu anda ne hissettiğini soruyorum. Biraz sessiz kaldıktan sonra bana bakmaya çalışarak yanıtıyor.

– Tedirginim, heyecanlıyım.

Duygusunu, belki de ilk kez yüksek sesle ifade etmek işine yarıyor, bedeni gevşiyor. Yanındaki sehpanın üzerindeki kutudan birkaç peçete alıp alnındaki ter damlalarını silerken derin bir nefes alıyor. Dışarıda rüzgâr esiyor.

– Ben hep böyle tedirginim aslında.

Bir süre bekleyip devam ediyor.

– Bir grup içindeyken, üst yöneticilerle konuşurken heyecanlanıyorum, tedirgin oluyorum.

– Neler hissediyorsunuz bu tedirginliği yaşadığınızda?

– Elim ayağım dolaşüyor, sesim titriyor, bakışlarımı kaçıyorum, ağzım kuruyor, kalp atışlarım hızlanıyor.

Ellerini birleştiriyor, sağ eliyle sol elini sıktığını, ovuşturduğunu fark ediyorum.

– Bildiğim şeylere bile tam cevap veremiyorum. Sadece evet, hayır, tamam diyerek geçiştiriyorum. Haklı olsam bile kendimi tam savunamıyorum, ikna edici olamıyorum, kendime güvenim iyice azalıyor.

Su isteyince kocaman bir bardak ile ikram ediyorum. Uzun süre yudum yudum içiyor.

– Bu güvensizliğimi karşı taraf da hissediyor sanırım.

– Bunu nasıl anlıyorsunuz?

– İnsanlar beni sevmiyor.

Acıtan bu ifadelerin, hızla ve açıklıkla arka arkaya gelmesi aramızdaki güvenin ilk adımlarını hissettiriyor bana.

– Ben detaycıyım, detaylı düşünürüm, tedirgin değilsem detaylarla cevap veririm. Aklımda yanıtı bilsem de çoğunlukla ortaya atılıp konuşamıyorum.

– Bazı ortamlarda kendiniz olmadığınızı söylüyorsunuz. Netlikle ifade edebilecek kadar da farkındasınız bunun.

– Doğru, kendim olamıyorum.

– Farkında olmak önemli bir adım. Anlamak istediğim bir şey var: Şimdi, burada ne oluyor? Bu ilişkide, burada sizi tedirgin eden ne oldu?

Soruyu aramıza bırakıp susuyorum.

Kahve fincanına uzanıyor, fincanı iki eliyle kavrayıp bir yudum alıyor, yutkunduğunu fark ediyorum ve yanıt kısık bir sesle geliyor.

– Kendimi kabul ettirme isteği.

– Yani, bana kendinizi kabul ettirmek istiyorsunuz. Bu ihtiyaç nereden kaynaklanıyor?

– Koçluk benim için bir fırsat. Bunu iyi kullanmak istiyorum, beni beğenmenizi istiyorum.

Kaçıp gitmek ister gibi yerinde kıpırdanıyor bir süre. Kalmayı seçmiş olmalı ki arkasına yaslanıyor.

– Burada bir koç olarak oturuyorum ve sizi olduğunuz gibi kabul ediyor, tüm yanıtlara sahip bulunduğunuza inanıyorum.

Sessizce dinliyorum.

– Bilesiniz ki sizi yargılamadan dinliyorum. Bu ilişkide benim değer yargıları, dünya görüşüm yok. Sadece siz varsınız, siz önemlisiniz.

Bu süreci daha iyi anlaması için zamana ihtiyacı olduğunu düşünüyorum. Kendini beğendiği bir alanda konuşması için cesaretlendiriyorum.

– Bana öğretim hayatınızdan bahsetmek ister misiniz?