

Günöbirlik Hayatlar: Terapötik İlişki, Empati ve Yalom'un İnsani Yaklaşımı

Giriş: Yalom ile Bir Okuma Yolculuğu

Irvin D. Yalom'un **Günöbirlik Hayatlar** adlı eserini okurken, kendimi sadece bir kitabın sayfalarını çevirirken değil, adeta gerçek terapi seanslarının içinde yol alırken buldum. Bu kitap, Yalom'un gerçek psikoterapi seanslarından derlenen on öyküyü içeriyor ve her bir öyküde farklı bir bakış açısıyla karşılaşıyoruz ¹. Öykülerin ortak temasının çoğunlukla **ölüm korkusu** ve hayatın anlamına dair sorgulamalar olması, satır aralarında derin bir varoluşsal zeminin yattığını gösteriyor ². Ünlü terapist Yalom, her bir danışanın yaşam mücadelesini anlatırken kendi iç dünyasındaki sarsıntıları da samimiyetle paylaşıyor ³. Bu sayede okur olarak ben, hikâyelerin yalnız kahramanlarının değil, terapistin de insanî yönüyle sürece dahil olduğunu hissediyorum. Yalom'un ele aldığı büyük sorular – *"Kısa da olsa nasıl anlamlı bir yaşam sürüp her günün tadına varabiliriz? Ölüm, kaçınılmaz son olarak gerçekten ne ifade ediyor?"* ³ – kitabın sayfalarını birer ayna gibi tutarak okuru kendi yaşamını düşünmeye davet ediyor.

Kitabı okuma deneyimim, akademik bir metin incelemekten ziyade bir **insanlık durumunu** paylaşmaya benziyordu. Her öyküde, bir danışanın iç dünyasına girerken Yalom'un onlarla kurduğu sıcak ilişki beni de sarıp sarmaladı. Öyküler ilerledikçe, bir terapistin koltuğunda değil de sanki yanı başında oturmuş, o seanslarda **sessiz bir tanık** gibiydim. Yalom'un yalın ve akıcı anlatımı sayesinde sayfalar su gibi akarken, ben de kendi iç sesimi ve duygularımı dinlemeye başladım. Bu raporda, **Günöbirlik Hayatlar** okuma serüvenimden yola çıkarak **terapistin danışanılla ilişki kurma biçimini**, gösterdiği **empati ve dinleme becerilerini**, kullandığı **soru sorma tekniklerini** ve bunların bir okur olarak bende uyandırdığı farkındalıkları samimi bir dille değerlendirmeye çalışacağım.

Danışanla Kurulan İlişki: Samimiyet ve Güven

Yalom'un terapötik ilişki kurma biçimi, geleneksel mesafeli analiz ortamından oldukça farklı. O, danışanılla arasında **samimi, güvene dayalı ve insanî bir bağ** kurmayı hedefliyor. Terapi odasını, iki insanın gerçek ve içten bir şekilde buluştuğu bir alan haline getiriyor. Yalom'un görüşüne göre gerçek tedavi, danışan ile terapist arasında sağlam bir güven bağına dayanan **yakınlık** gerektiriyor; terapistin ezbere klişeler kullanmak yerine **gerçek ve içten bir empatiyle** karşılık vermesi şart ⁴. Nitekim Yalom, geleneksel "duvarlı" terapist rolünü sağlıklı bulmuyor; etkili terapi için terapistin de insanî yönünü ortaya koyarak samimi bir **dostluk atmosferi** yaratması gerektiğini savunuyor ⁵. Okurken, Yalom'un bu yaklaşımını her satırda hissettim: Danışanlarının en mahrem duygu ve düşüncelerine tanıklık ederken onlara bir "uzman" kibiriyle değil, bir **insan olarak** yaklaşıyor.

Güven bağı Yalom'un seanslarındaki en temel yapı taşı gibi görünüyor. Öykülerde, danışanlar Yalom'un yanında kendilerini güvende ve anlaşılmış hissedebiliyorlar; bunun en büyük nedeni terapistin içtenliği. Yalom danışanlarına, onların ona **değerli** olduğunu hissettirmekten çekinmiyor ⁵. Örneğin, bir öyküde kanser tedavisi gören ve saçlarını kaybetmiş bir kadın danışan, görünümünü nedeniyle utanç içindeyken Yalom ona hiç tereddütsüz şefkat gösteriyor – hatta kadının izniyle başında kalan birkaç tutam saçla dokunmak istediğini dile getiriyor ⁶. Bu an, ikisi arasında sıcacık ve insani bir bağ kurulmasını sağlıyor. Yalom'un bu tür sınırları zorlayan insani jestleri, terapötik ilişkiye **katalog bilgisinin ötesinde bir derinlik**

katıyor. Okur olarak bu satırları okuduğumda, terapistin danışanını ne denli **önemsediğini** ve onu bir “vaka” değil, bir insan olarak gördüğünü derinden anladım.

Yalom, terapist ile danışanın aslında bir yolculuğu **beraber yürüyen “fellow traveler” (yoldaş)** olduklarını ifade eder; her ikisi de varoluşun temel dertleriyle mücadele eden birer insan olduğu için çözüm yolunu işbirliği içinde aramalıdır ⁷. Bu bakış açısı kitapta belirgin bir şekilde hissediliyor. Terapist koltuğunda oturan Yalom, danışanın karşısında bir *otorite figürü* gibi durmaktansa yanına oturup birlikte düşünen, birlikte hisseden bir yol arkadaşı gibidir. Hatta Yalom’a göre terapist, danışanın penceresinden bakabilmelidir – aktif empati kurarak onun dünyasını gerçekten anlamalıdır; zira **aktif empati, bir terapistin danışanına verebileceği en önemli armağandır** ⁸. *Günübirlik Hayatlar* boyunca Yalom’un sık sık kendi duygularını ve hatalarını da sürece kattığını görüyoruz. Kendi zaafılarını veya yanlıgılarını danışanla paylaşmaktan çekinmemesi, ilişkide bir **dürüstlük ve eşitlik** duygusu yaratıyor. Bu sayede danışan da kendini açmaya ve gerçek duygularını ortaya koymaya cesaret buluyor. Bir bakıma, Yalom’un terapötik ilişkideki tavrı bana şunu gösterdi: **İyi bir terapist olmanın temelinde, iyi bir insan olmak yatıyor**. Sadece teknik bilgiyle değil, kalpten bir ilgilenmeyle, karşındaki insana değer verdiğini hissettirerek dönüşüm yaratabilirsin. Bu farkındalık, kitabı okurken aldığım en büyük derslerden biriydi.

Empati ve Etkin Dinleme: Yalom’un İçten Yaklaşımı

Yalom’un öykülerini okurken, satır aralarında sessiz fakat derinden hissedilen bir **empati** sesi vardı. Her vakada, danışan ne kadar zorlu ya da ters biri olursa olsun, Yalom onları yargılamadan dinlemeyi başarıyor. Onun kırk yılı aşkın klinik deneyimi göstermiş ki, terapist ve danışan arasındaki ilişkide empati tek yönlü bir sokak değil; terapist de süreçte değişim geçiriyor, kendi insani yönüyle yüzleşiyor ⁹ ⁷. Yalom, *karşılıklı bir etkileşim ve öğrenme yolculuğu* olarak gördüğü terapide, danışanını dikkatle dinlerken aynı zamanda kendi iç reaksiyonlarını da dürüstçe gözlemliyor. Bu çift yönlü farkındalık, empatisini **sözcüklere ve eylemlere dökerken** samimi olmasını sağlıyor. Terapi odasında ezbere ifadeler, klişe “anlıyorum”lar yok; yerine, o anda gerçekten hissedilen **spontane ve hakiki tepkiler** var ⁴. Yalom’un “protokol gereği” değil, yüreğinden gelen bir anlayışla tepki vermesi, danışanlarının iç dünyasında güvenle açılacakları bir alan yaratıyor.

Kitapta beni en çok etkileyen yönlerden biri, Yalom’un **etkin dinleme becerisi** oldu. Her bir hikâyede, Yalom danışanının anlattıklarını sadece duymakla kalmıyor; adeta tüm varlığıyla dinliyor. Bu sayede, danışanın söylediği veya söylemediği ufak bir ayrıntıyı bile yakalayıp derinleştirebiliyor. Örneğin bir öyküde, Helena adında bir danışan yalnızca tek bir seans için Yalom’a geliyor ve seans sırasında üç kez gözyaşı döküyor ¹⁰ ¹¹. Yalom, kısıtlı zamanın farkında olarak bu üç damla gözyaşını **terapötik bir pusula** gibi kullanıyor. Helena’nın her bir gözyaşının izini sürerek altında yatan duyguları ve anlamları keşfetmesine yardımcı oluyor. İlk gözyaşının, Helena’nın geçmişteki bir anıyı fark edışıyle, ikincisinin kendisine özel gönderildiğini sandığı bir veda mesajının aslında başkalarına da gönderildiğini öğrenmesiyle, üçüncüsünün ise yaşıtı olan arkadaşının ölümü üzerinden kendi ölümlülüğünü idrak etmesiyle aktığını birlikte ortaya çıkarıyorlar ¹² ¹¹. Burada Yalom’un empatik dinleyiciliği sayesinde **küçük ipuçlarından kocaman içgörüler** doğuyor: O, danışanın gözyaşlarını dahi “dinleyip” ne anlatmak istediklerini anlıyor.

Yalom’un empati anlayışı, danışanın duygularını yakalamak kadar, gerektiğinde kendi duygularını da ortaya koymayı içeriyor. Bazen danışanın acısına tanıklık ederken kendi gözlerinin dolduğunu, veya danışanın çaresizliği karşısında boğazında bir düğüm hissettiğini açık ediyor. Bu tür anlarda, onun da bir insan olduğunu ve danışanının acısını gerçekten paylaştığını görmek beni çok etkiledi. Terapi sürecinde genellikle terapistin duygularını gizlemesi öğütlenir; ancak Yalom, kontrollü bir şekilde **kendini açmanın** ve duygudaşlık kurmanın iyileştirici gücüne inanıyor. Bir danışanı, ciddi bir hastalıkla mücadele

ederken Yalom'un gözlerine bakıp "Benim durumum sizi korkutuyor mu?" diye soruyor. Yalom içtenlikle "Evet, korkutuyor" diye itiraf ediyor ama ardından "Buradayım ve birlikte bununla yüzleşeceğiz" mesajını da iletiyor (bu diyalog kitaptan aklımda kalan dokunaklı anlardandır). İşte bu, **gerçek empati**: Karşındakıyla duygusal olarak bağlantı kurup onun hislerini anladığını gösterirken, ona güç ve cesaret de vermek. Yalom'un içten yaklaşımı, sayfalarından sızıp bana da işledi; kendimi danışanların yerine koyup onların hissettiklerini yüreğimde duyumsadım.

Bu kitabı okuyunca, iletişim ve dinleme becerilerim konusunda kendi adıma şu önemli farkındalıkları edindim: İlk olarak, **dinlemek gerçekten susmak değil, anlamaya çalışmaktır**. Yalom'un yaptığı gibi, karşındaki kişinin sadece sözlerine değil, sessizliğine, gözyaşına, duraksamasına da kulak vermek gerekiyor. İkinci olarak, empati kurmak bazen "ben olsam..." diye düşünmekten daha fazlasını, **"seninleyim" diyebilmeyi** gerektiriyor. Yalom'un danışanlarına hissettirdiği şey tam da bu: *"Seninleyim, yanındayım ve seni anlıyorum."* Bunu kelimelerle, beden diliyle veya bazen bir **hüzünlü bakışı paylaşılarak** yapıyor. Kendi hayatımda da insanlar arası iletişimde daha iyi bir dinleyici olmanın, gerçekten kalpten empati kurmanın ne kadar dönüştürücü olabileceğini Yalom'un hikâyeleri sayesinde idrak ettim.

Soru Sorma Teknikleri: Merak ve Cesaret

Yalom'un terapi öykülerini benzersiz kılan unsurlardan biri de, onun **soru sorma sanatı**. Seanslar sırasında öyle sorular soruyor ki, bu sorular adeta zihinlerdeki düğümleri çözmek için özel olarak tasarlanmış anahtarlar gibi. Kendi okuma deneyimimde, Yalom'un sorduğu her beklenmedik soruda küçük bir irkilmeyle "Ben olsam böyle bir soruya ne cevap verirdim?" diye düşündüğümü fark ettim. Yalom, her yeni vakaya büyük bir **merak** ve keşfetme arzusu ile yaklaşıyor; analitik zekâsını, kişisel empatini ve doğal merakını harmanlayarak danışanla birlikte iki kişilik bir keşif yolculuğuna çıkıyor ¹³. Onun merak dolu soruları, bazen danışanı hazırlıksız yakalayan, bazen de yıllardır cevabını aradıkları soruları sonunda dillendiren türden sorular. Bu **sıra dışı sorular** ve Yalom'un samimi tavrı, danışanların hayatlarında gerçek değişimlerin kapısını aralıyor – nitekim pek çok danışanın Yalom'un alışılmadık sorularından etkilenip hayatlarında önemli dönüşümler yaşadığını görüyoruz ².

Yalom'un soru sorma tekniklerinde dikkat çeken ilk şey, **doğrudanlık ve cesaret**. Zor konuların etrafında dolanmak yerine, tam kalbine inmeyi tercih ediyor. Elbette bu cesur sorular her zaman kolay hazmedilir olmuyor, ancak Yalom bunları öyle bir empatiyle harmanlayarak soruyor ki, danışan sarsılsa bile kırılmıyor; tam tersine sarsılarak uyanıyor diyebilirim. Örneğin, bir vakada Yalom'a sadece tek seanslığına gelen yaşlı bir danışan vardı (kitapta "Eğri Tedavi" diye hatırlıyorum). Bu danışan, yıllardır yazmaya cesaret edemediği bir makale için Yalom'dan yardım ister. Yalom, daha ilk dakikadan **"Neden bunca yıl beklediniz? Neden tam da şimdi bu konu için buradasınız?"** gibi sorularla danışanın kaçındığı esas noktaya ışık tutuyor. Bu soru belki basit görünebilir, fakat 84 yaşındaki bu danışanın aslında yaşamının son demlerinde, ölümün nefesini ensesinde hissettiği için yarım kalan işini tamamlama ihtiyacıyla geldiğini ortaya çıkarıyor ¹⁴ ¹⁵. Yalom'un meraklı zihinle sorduğu bu doğrudan sorular, danışanın belki de kendine bile itiraf edemediği gerçeği yüzeye çıkarıyor: **Zamana karşı bir yarış ve geride anlamlı bir iz bırakma isteği**. Bu öyküyü okurken, Yalom'un tek bir soruyla nasıl derin bir içgörüyü zemin hazırladığına hayran kaldım.

Bir diğer hikâyede – ki kitaba adını veren "Günübirlik Hayatlar" öyküsü – Yalom, danışanlarını Marcus Aurelius'un felsefi metinleri üzerinde düşünmeye davet ediyor. İki farklı danışan, bambaşka sorunlarla gelmelerine rağmen (biri ilişkilerde bağlanma korkusu yaşayan, diğeri kariyerinden tatminsiz bir adam), Yalom'un yönlendirmesiyle Marcus Aurelius'un *"Hepimiz bir günün canlılarıyız (günübirlik hayatlarız)"* düşüncesini tartışıyorlar ¹⁶. Bu entelektüel sohbet aslında her iki danışanın da kendi yaşamlarına dışarıdan bakmasını sağlayan ustaca bir terapi manevrası. Yalom'un burada kullandığı teknik, **dolaylı**

soru sorma diyebileceğimiz, felsefi bir metin üzerinden danışanların kendi durumlarını anlamlandırmalarına fırsat veren bir yaklaşım. “Kendi hayatınızın sonluluğunu gerçekten kavrasanız neyi farklı yapardınız?” sorusu belki açıkça sorulmuyor, fakat Marcus Aurelius’un sözlerini tartışırken danışanlar bu soruyu içten içe yanıtlıyorlar. Bu hikâyeyi okurken, terapi odasında yaratıcı soru sorma tekniklerinin ne kadar güçlü olabileceğine tanık oldum; bir kitap alıntısı bile doğru kullanıldığında hayat değiştiren bir soruya dönüşebiliyormuş.

Yalom’un gerektiğinde oldukça **çarpıcı sorularla yüzleştirme** yapması da önemli bir teknik. Onun terapötik cesaretine dair unutamadığım bir örnek, (farklı bir kitabından olsa da zihnime kazındığı için paylaşmadan edemeyeceğim) empati yoksunu ve kaba bir danışanını değiştirmek için sorduğu sarsıcı sorudur. Bu hasta, başkalarının acısını küçümseyen, saldırgan tavırlı biriyken Yalom ona dönüp, kendi çok değer verdiği kızı üzerinden bir soru yöneltiyor: “Hayal ettiğin o acımasız dünyada, kendi kızının başına bunlar gelse ne hissederdin?” ¹⁷ . Bir anda adamın maskesi düşüyor; Yalom’un tek bir soruyla empati duygusunu harekete geçirdiğini görüyoruz ¹⁷ ¹⁸ . Bu örnek bana şunu gösterdi: **Doğru zamanda sorulan doğru soru, yılların yaralarını bir neşter gibi açıp temizleyebiliyor**. Elbette bu soruları sorabilmek için terapistin yüreğinde gerçek bir merhamet ve danışanı anlama arzusu olmalı ki, soru incitmeden içgörü kazandırsın. Yalom’un sorularında bu ikisini hep hissediyoruz.

Kendi mesleki ve kişisel gelişimim açısından, Yalom’un soru sorma yöntemlerinden öğrendiğim çok şey var. Artık zor bir durumla karşılaşan birine destek olmaya çalışırken aklıma Yalom’un yaklaşımları geliyor: **“Acaba ona gerçekten ihtiyacı olan soruyu sorabiliyor muyum?”** diye içimden geçiriyorum. Yalom’un soruları, bazen doğrudan bazen dolaylı ama mutlaka danışanın öznel gerçekliğine dokunan sorular. Bu da bana günlük hayatta iletişim kurarken, sırf konuşmuş olmak için yüzeysel sorular sormak yerine, karşımdaki kişiyi *anlamaya yönelik sorular* sormanın değerini öğretti. Basit bir örnek olarak, yakın bir arkadaşım üzüntülü olduğunda eskiden “İyi misin?” demekle yetinebilirdim; şimdi ise Yalom’dan ilhamla “Şu an içini asıl ne acıtıyor, birlikte anlayalım mı?” gibi daha derine inen ve onu paylaşmaya davet eden sorular sormaya gayret ediyorum. **Merak ve cesaretle sorulan soruların, gerçek bir diyalogun başlangıcı olabileceğini** Yalom sayesinde kavradım.

Kişisel Değerlendirme: Okuyucuya Kattıkları

Günöbirlik Hayatlar sadece bir dizi terapi öyküsü değil; aynı zamanda okur için de bir **içsel keşif yolculuğu**. Kitabı okurken, her bir öykü kendi ruhuma tuttuğum bir aynaya dönüştü desem abartmış olmam. Nitekim Harvard Üniversitesi’nden Prof. Dr. George Vaillant da bu eser için “kendimizi, insanları ve dünyayı anlamamız için bize lekesiz bir ayna tutuyor” yorumunu yapmış ¹⁹ . Gerçekten de, Yalom’un anlattığı her danışan hikâyesinde biraz kendimi, tanıdıklarımı, sevdiklerimi buldum; onlarla birlikte ben de yaşamımın anlamını, korkularımı, ilişkilerimi gözden geçirdim. Bu açıdan kitap, bende hem **kişisel** hem de **mesleki** açıdan derin izler bıraktı.

En etkileyici bulduğum Yalom tekniklerinden biri, terapide gösterdiği dürüstlük ve kırılganlık oldu. Bir terapistin danışan önünde “hatasını kabul etmesi” veya “duygulanması” alışıldık bir durum değildir; ancak Yalom’un öykülerinde bunu defalarca okuyoruz. Örneğin, kendi önyargıları nedeniyle iletişimde zorlandığı bir danışanını fark ettiğinde Yalom, bunu içten içe kendine itiraf etmekle kalmayıp çalışma şeklini gözden geçiriyor ve sonunda o kişiyle empati kurmanın yolunu buluyor ²⁰ ²¹ . Bu bana profesyonel hayatımda da ilham verdi: **Hata yapmaktan korkmamak, hata yaptığında da bunu kabullenip düzeltmeye çalışmak** bir zayıflık değil, bilakis gelişimin ve güvenilirliğin bir göstergesiymiş. Artık bir danışman adayı olarak (ya da insani ilişkilerimde genel olarak), mükemmel olmaktan ziyade **samimi ve özden** olmanın daha önemli olduğunu anlıyorum. Yalom’un insani yönünü cesaretle ortaya koyması, benim de kendi kırılganlıklarımınla barışmama yardımcı oldu.

Kitaptan edindiğim bir diğer önemli kazanım da **empati ve iletişim becerilerimdeki farkındalık artışı**. Yalom'un danışanlarını can kulağıyla dinlemesi, doğru kelimeleri bulup söylemesi veya bazen hiç konuşmayarak sadece yanlarında "olması", bana iyi bir iletişimci olmanın temel taşlarını gösterdi. Şimdi geriye dönüp baktığımda, günlük hayatımda sevdiğilerimle veya iş arkadaşlarımla konuşurken daha fazla **empatik dinlemeye** özen gösterdiğimi fark ediyorum. Yalom'un etkisiyle, karşımdakini gerçekten anlamadan fikir vermemeye, onun duygusunu yakalamaya çalışıyorum. İletişimde sadece ne dediğimiz değil, nasıl dinlediğimiz de önemliymiş – bunu Yalom ustalıkla öğretiyor. Ayrıca, zor bir konuyu konuşmaktan kaçınmak yerine, Yalom'dan aldığım cesaretle üstüne gitmeye ve yapıcı sorularla konuyu açmaya yöneldim. Çünkü biliyorum ki *zor sorular sorulmadığında yok olmuyor, sadece cevapsız kalıyor*. Yalom'un danışanlarına sorduğu cesur sorular, benim de kendi hayatımda uzun süre kendime sormaya cesaret edemediğim soruları sormamı sağladı. Örneğin, ölüm temasının sıkça işlenmesi beni kendi **ölüm kaygımla** yüzleşmeye itti: "Bugün hayatımın son günü olsaydı, pişmanlıklarım ne olurdu? Sevdiklerime nasıl davranırdım?" gibi sorular zihnimde belirdi. Bu sorular ilk başta ürkütücü gelse de, onları düşünmek yaşamıma bir açıklık ve kararlılık kattı. Yalom'un rehberliğinde, ölüm korkusunun aslında yaşamın değerini bilmeye dair bir fırsat olduğunu anladım; her günü anlamlı kıla çabamda bu farkındalığın payı büyük.

Son olarak, Yalom'un öyküleri bana **insan olmanın ortak kaderini** hatırlattı: Hepimiz seviyoruz, kaybediyoruz, korkuyoruz, umut ediyoruz... Terapistin ofisindeki o danışanlar kadar ben de bu duyguları taşıyan bir "günübirlik hayat"ım. Yalom'un hikâyelerini okurken kimi zaman hüzünlendim, kimi zaman gülümsedim, çoğu zaman da derin bir düşünceye daldım. Okur deneyimim öylesine zengindi ki, kitap bittiğinde içimde hem bir veda hüznü hem de yeni bir başlangıç heyecanı vardı. Sanki her bir danışanın vedasıyla kendi içimde bir sayfa kapatıp yenisini açtım. **Empati kurma yetim** genişledi; yalnız kendi dertlerime değil, çevremdekilerin görünmez yüklerine karşı da daha duyarlı hale geldim. **İletişim tarzım** değişti; daha sabırlı, daha açık ve karşımdakini gerçekten duymaya yönelik bir hale büründü. Belki de en önemlisi, **terapötik ilişki** denilen o özel bağın büyüsüne tanık oldum: İki insan arasındaki güven, anlayış ve sevgi dolu etkileşimin ne mucizeler yaratabildiğini gördüm.

Sonuç: Yalom'dan Gerçek İnsanlık Dersleri

İrvin D. Yalom'un *Günübirlik Hayatları*, bir terapistin danışanlarıyla kurduğu ilişkinin derinliklerinde insan olmanın anlamını sorgulatan bir eser. Bu kitabı okurken, bir yandan psikoterapinin inceliklerini öğrenirken diğer yandan her bir öyküde evrensel insani deneyimlere dokundum. Yalom'un danışanla ilişki kurma biçimi – samimi, güven verici, insani – bana mesleki açıdan **"iyi bir terapist nasıl olunur?"** sorusunun cevabını uygulamalı olarak gösterdi. Empati ve etkin dinleme konusundaki ustalığı, kendi iletişim becerilerimi geliştirirken bana yol gösterdi. Sorduğu cesur sorular ise hem danışanlarının hem de benim gibi okurların zihninde yeni pencereler açtı.

Son sayfayı kapattığımda şunu hissettim: Bu kitap aslında bir **iyilik ve bilgelik mektubu** gibiydi. Yalom, yılların deneyimini öyküler aracılığıyla bizlerle paylaşırken, terapötik ilişkide teknikten öte **insanlığın** önemli olduğunu hatırlatıyor. Okuyucuya kattığı en büyük hediye de bu olsa gerek – sadece terapistlere değil, insan ilişkisine değer veren herkese, empatiyle dinlemenin, yargısız anlamaya çalışmanın ve içten bir "ben buradayım" diyebilmenin mucizesini gösteriyor. Kendi adıma, *Günübirlik Hayatlar* bana hem bir profesyonel adayı olarak hem de bir insan olarak daha içten, daha meraklı ve daha anlayışlı olma yolunda ilham verdi. Her birimiz günübirlik hayatlar yaşayabiliriz; ancak Yalom'un öğrettiği gibi, o günlerin her birine anlam katmak, karşımızdakine yüreğimizi açmak ve birlikte "insan" kalabilmek bizim elimizde.

Yalom'un satırları arasında öğrendiğim bu dersler, bundan sonraki hayatım ve kariyerimde bana rehberlik edecek kalıcı farkındalıklara dönüştü. **Samimiyet, empati ve cesaretle sorulan sorular...**

Belki de bu üçlü, Yalom'un terapi felsefesinin özeti ve kitabın bana bıraktığı en değerli miras oldu. Artık ben de bu mirası günlük hayatımda taşımaya ve her yeni günde, o *günübirlik hayatı* olabildiğince anlamlı kılmaya kararlıyım.

1 2 10 11 12 Kitap Analizi – Günübirlik Hayatlar – İmer Psikoloji

<https://www.imerpsikoloji.com/kitap-analizi-gunubirlik-hayatlar/>

3 Günübirlik Hayatlar : Irvin D. Yalom, Elif Okan Gezmiş: Amazon.com.tr: Kitap

<https://www.amazon.com.tr/G%C3%BCn%C3%BCbirlik-Hayatlar-Irvin-D-Yalom/dp/6053435937>

4 5 6 7 8 9 17 18 20 21 Irvin Yalom Article: Letting the Patient Matter

<https://www.psychotherapy.net/article/yalom-therapeutic-relationship>

13 14 15 16 Creatures of a Day: And Other Tales of Psychotherapy | Shelf Awareness

https://www.shelf-awareness.com/readers/2015-02-24/creatures_of_a_day:_and_other_tales_of_psychotherapy.html

19 günübirlik hayatlar - ekşi sözlük

<https://eksisozluk.com/gunubirlik-hayatlar--4808309>