**14 Şubat 2019**

**Burcu Yalman: “Duyguları ve altındaki anlamı fark edin”**

**Yeşim’e konuk olan Profesyonel Liderlik ve Dönüşüm Koçu Burcu Yalman, insanın rollerinden ötürü bazı dönemler karışıklık hissedebileceğini, böyle dönemlerde kendisine özde kim olduğunu sorması gerektiğini söyledi. Yalman, birini değerlendirirken de duyguları ve altındaki anlamı fark etmek gerektiğini belirtti.**

Türkiye’de tek çatı altında en fazla kadın çalışan istihdam eden firmalardan biri olan Yeşim’in Kadın ve Çocuk Kulübü ve Uludağ Soroptimist Kulübü iş birliğiyle hayata geçirilen “Kelebeğin Dünyası” projesi söyleşileri devam ediyor. Kadınların eğitim, sağlık ve kişisel gelişim konularında farkındalığını arttırmak ve toplumdaki güçlü kadın profilleri ve rol modelleri Yeşimlilerle buluşturmak amacıyla organize edilen etkinlik; Profesyonel Liderlik ve Dönüşüm Koçu Burcu Yalman’ın katılımı ile gerçekleştirildi.

Yeşim’de yer alan Mavi Konferans Salonu’nda gerçekleştirilen programda Yeşimlilerle bir araya gelen Yalman, “Öz’e Dönüş” isimli interaktif bir söyleşiye imza attı. Uluslararası Koçluk Federasyonu’nun PCC (Professional Certified Coach) sertifikalı koçları ve Adler Koçluk Okulu’nun eğitmenleri arasında yer alan Yalman, katılımcıların kendilerine sormasını istediği sorularla geçmişlerine ve kendi benliklerine faydalı bir yolculuk yaptırdı.

Söyleşide kendi hayatından kesitler de paylaşan Yalman, 30’lu yaşlarındayken bir yerlerde roller arasında kaybolduğunu ve birçok rolle birlikte 40’lı yaşlara ulaştığını söyledi. 40’lı yaşların ise kendisini bulma ve öze dönme yılları olduğunu belirten Yalman, insanın 50’li yaşlarda ise başka bir ruh haline ve enerjiye büründüğünü ve “Önce ben” dediği bir durulma sürecine girdiğini kaydetti. Yalman; o yaşlarda ömürden geriye kalan sürenin geçenden az olduğundan, kalan zamanı ve enerjiyi çok daha anlamlı yönlendirmek gerektiğine işaret ederek, “Hayat döngülerden ibaret. Hayatımın bir döneminde anne olduğum ve başka rolleri de beraberinde götürmem gerekirken bu rollerde kaybolduğum bir süreç oldu. Beni en fazla meşgul eden rol hangisi ise o rol gelmiş ve bütün rollerimin üzerine oturmuş. Toplumumuzda her rolün bir tanımı var ve her rolde nasıl olmamız gerektiğini belli kalıplar söylüyor. Sanki farklı kişiliklere bürünen bir kişilik durumu oluyor. Karıştığım bu dönemde fark ettim ki bu rollerin arasında yukarıdaki asıl kişiliği unutmuşum. Ben özde neydim, kimdim? Orta yaş krizi denen şey sorularla gelir ve kendini hissettirir. Sorular çok değerlidir ve bizi özgürleştirir. Cevap her döngüde her yaşta değişir.” diye konuştu.

**“İnsan 500 odalı bir saray olarak doğar”**

Her insanın doğduğunda 500 odalı bir saray gibi olduğunu ifade eden Yalman; güven, merak, yaratıcılık ve kendini sevme odası gibi çok sayıda odamız olduğuna ancak zamanla aile, okul, iş hayatı gibi faktörlerle söz konusu odaların kapandığına değindi. Kendisinde de bir dönem bu odaların kapandığını fark ettiğini dile getiren Yalman, “Yaşadıklarımız ya da tanık olduklarımızla zamanla odalarımızı kapatıyoruz ve ufalıyoruz. İç dünyamız küçülürse dışarıya karşı güçlü hissedemeyebiliriz. Kapitalist sistemde insan gücü; mevki, unvan ve para gibi kavramlarda arıyor. Dışarıda sahip olunup hemen kaybedilebilecek türden şeylerle gücü özdeşleştirip o zırhların arkasında o 500 odalı sarayımızdan 1+1 odalı evimize dönüyoruz. Odaların büyüklükleri herkeste değişebilir ama o odaların hepsi herkeste var.” şeklinde konuştu. Yalman, sözlerini şöyle sürdürdü: “Lütfen çocukluğunuza dönün ve nasıl bir çocukluk geçirdiğinizi hatırlayın. Çocukken oynadığınız oyunları ve hayallerinizi düşünün. Çocukluk hayallerinizin altında çok kıymetli değerleriniz var. Kalp zekâsı kavramı da son derece önemli. İnsanı harekete geçiren zihni değil, kalp zekasıdır. Bir şeyi gerçekten çok istediğinizde onu yapmaya gücünüz oluyor. Duygularınızı ve alttaki anlamı fark edin. Birini değerlendirirken ve başkalarının duygularına bakarken hep alttaki anlamı sorgulayın. O zaman üzülmez ve kimseye kızmazsınız.”