

PDM NE DEMEK İSTEDİ?

HAYATA
DAİR



PDM

NE DEMEK İSTEDİ?

HAYATA DAİR

Yayıma Hazırlayan

Kezban Ateş
Uzman Psikolog Semanur Yavan Batcı
Psikolojik Danışman Songül Ceyran

Editör - Son Okuma

Celil Civan

Kapak Tasarımı

Yasin Çetin

Mizanpaj

Adem Şenel

Katkıda Bulunanlar

Merhaba Ablikim, Esmâ Aslan, Asude Zeynep Erbay, Merve Sefa Gökçe,
Şeyma Kahraman, Zeynep Kapancı, Ziyet Gökçe Kayıkçı, Betül Komut,
Beyzanur Mızrak, Abide Muhammed, Seher Oğuz, Rana Postallı,
FeYZa Nur Sağlam, Meryem Tekin, Ceyda Tüter, Melike Yalçın,
İkra Sultan Yolcu, Aybala Hilal Yüksel

1. Baskı: Mart, 2024

Türkiye Gençlik ve Eğitime Hizmet Vakfı Genel Merkez

Kısıklı, Küçük Çamlıca Mah, Şht.
İsmail Moray Sk. No.13, 34692
Üsküdar/İstanbul
e-posta: bilgi@turgev.org
Telefon: (0212) 532 19 96

PDM NE DEMEK İSTEDİ?

HAYATA DAİR



SUNUŞ

Değerli okurlar,

TÜRGEV Psikolojik Danışmanlık Merkezi (PDM), 2018 yılında, bireyin beden, zihin ve ruh sağlığını bir bütün olarak görerek, ülkemizin okuyan ve üreten geleceğine hizmet etme amacı ile kuruldu. PDM öncelikle gençlerin sağlıklı, özgüveni yüksek ve bilinçli bireyler olarak yetişmesini hedefler. Bu hedef kapsamında TÜRGEV yurtlarında barınan öğrencilere sorunlarıyla baş ederken eşlik eder, durumlarını değerlendirir ve onları ihtiyaçlarına göre yönlendirir. Yurt yöneticilerine öğrencilerle sağlıklı iletişim kurabilmeleri için psikoeğitimler verir; toplum ruh sağlığına yönelik önleyici, koruyucu, destekleyici çalışmalar sunar; ruh sağlığı alanında hizmet eden veya edecek meslek gruplarının gelişimi için faaliyetlerde bulunur. Bu kapsamda psikoeğitimler, seminerler, atölyeler, grup oturumları, çalıştay ve zirve programları düzenler, sosyal medya içerikleri hazırlar, projeler geliştirir ve uygular. Yazılı ve görsel materyallerle çalışmalarının kalıcılığını sağlar.

Elinizdeki kitap “Psikolojik Sağlığı Destekleme ve Güçlendirme Projesi” ve “Güvenli İlişki Psikoeğitim Programı”nın çıktılarından oluşuyor. “Psikolojik Sağlığı Destekleme ve Güçlendirme Projesi”, toplumda ihtiyaç duyulan sosyal/psikolojik beceri kazanımları sağlayan, alanında uzman kişilerin konuk olduğu genel katılıma açık gerçekleştirilen eğitimlerdir. “Güvenli İlişki Psikoeğitim Programı” ise güvenli ilişkinin oluşturulmasında bireyleri güçlendirme,

partner seçiminde ve ilişkiyi sürdürmede sağlıklı bakış açısı geliştirilmesine katkı sunma, ayrılık ve boşanma gibi durumlarla baş etme becerisi kazandırma, romantik ilişkilerde karşılaşılabilecek şiddet türleri hakkında farkındalık oluşturma amaçlarıyla gerçekleştirilen psikoeğitimlerden oluşmaktadır.

PDM Ne Demek İstedi? Psikolojik Dayanıklılık ve PDM Ne Demek İstedi? Yönetimsel Beceriler kitaplarımızın yanı sıra yayıma hazırladığımız *PDM Ne Demek İstedi? Hayata Dair* ile hayatlarımızın içinden konularda Psikolojik Danışmanlık Merkezi olarak “demek istediklerimizi” toplumumuzun istifadesine sunmak istedik. Bilimsel yöntem ve araştırmalar ışığında, alanında uzman eğitimcilerimiz ve gönüllülerimizin desteğiyle toplum ruh sağlığını korumaya ve desteklemeye katkıda bulunmaya devam etmeyi umuyoruz.

Bu imkânı bize sunan TÜRGEV ailesine, süreç boyunca bizimle yol alan kıymetli eğitimcilerimize ve gönüllülerimize, değerli katılımcılarımıza teşekkürlerimizi sunuyoruz.

Saygılarımızla...

TÜRGEV

Psikolojik Danışmanlık Merkezi

İÇİNDEKİLER

PSİKOLOJİK SAĞLIĞI DESTEKLEME VE GÜÇLENDİRME	9
Affetmek	11
<i>Klinik Psikolog Kübra Dursun</i>	
Duygusal Manipülasyon ve Sağlıklı Sınırlar	25
<i>Klinik Psikolog Ayşe Yılmaz</i>	
Endişe ve Kaygıyla Baş Edebilme.....	41
<i>Dr. Klinik Psikolog Betül Nesibe Özkars</i>	
Duygularımızla Nasıl Arkadaş Oluruz?	59
<i>Uzman Psikolojik Danışman Kübra Aras Türkcan</i>	
Manipülatif Kişilerle Güvenli Mesafeden İletişim Kurma	79
<i>Klinik Psikolog Dilruba Sönmez</i>	
Vesveselerle Baş Etme.....	103
<i>Klinik Psikolog Esra Oras</i>	
Yetersizlik Duygusu ve Öz Yeterlik İnanıcı	127
<i>Uzman Psikolojik Danışman Hümeysra Sevinç Yıldız</i>	
GÜVENLİ İLİŞKİ	151
Evliliğe Hazırlık ve Evlilik Korkusunun Temelindeki Nedenler	153
<i>Uzman Nöropsikolog Şehadet Ekmen Peynirci</i>	
Ayrılık Sonrası Yeniden Toparlanma Gücü	163
<i>Klinik Psikolog Enise Ergün Akgül</i>	

Biten İlişkiler ve Yoksunluk.....	177
<i>Klinik Psikolog Zeynep Tuba Akay</i>	
Eş Seçiminde Geçmişin İzleri ve Travmalar	191
<i>Psikolog Cihan Uluç</i>	
İlişkiniz Güvenli mi? Romantik İlişkilerde Şiddet.....	205
<i>Klinik Psikolog Esra Oras</i>	
Romantik İlişkilerde Çatışmaları Yönetme	237
<i>Klinik Psikolog Handan Erdoğan</i>	
Romantik İlişkilerde Denge Kurabilme	255
<i>Klinik Psikolog Hakan Mutlu</i>	

Birinci Bölüm

**PSİKOLOJİK SAĞLIĞI DESTEKLEME
VE GÜÇLENDİRME**

AFFETMEK

Klinik Psikolog Kübra Dursun

Kübra Dursun, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversite-si'nde Psikoloji lisans eğitimi, ardından aynı üniversitede Klinik Psikoloji yüksek lisans eğitimi almıştır. Bilişsel Davranışçı Terapi, Kabul ve Kararlılık Terapisi, Kısa Sü-reli Çözüm Odaklı Terapi, Çocuk Değerlendirme Test-leri, WISC-R, Terapötik Kartlar, Kriz-Travma-Ölüm ve Yas Danışmanlığı, Travma ve Bağımlılık Terapisi, Aile Danışmanlığı, Çocuk Merkezli Oyun Terapisi, Resim Analizi ve Psikolojik Yorumlama eğitimlerini tamamlamıştır. *Geç Değil* projesinde yer almış, anaokulu, lise ve sevgi evlerinde çalışmalar yürütmüş, rehabilitasyon merke-zinde psikolog olarak çalışmıştır. 5 yıl boyunca TÜR-GEV Psikolojik Danışmanlık Merkezi koordinatörlüğü görevini yürütmüştür.

| **“Kendimiz ve Diğerleriyle Temas” temalı seminer-lerimizden “Affetmek” adlı seminerimizi gerçekleştireceğiz. Klinik Psikolog Kübra Dursun affetmenin etkilerini, affetme türlerini, modellerini, affetme üze-rine uygulamaları bizlere aktaracak.**

Affetmenin ne olduğuna ve ne olmadığına değinmeyi önemli buluyorum. Çünkü kavramsal olarak ne olduğunu veya ne olmadığını bilmediğimiz zaman karıştırabiliyoruz.

Özellikle zıddını bilmediğimizde çok fazla ayırtıramıyoruz. O yüzden bu iki başlığı önemli buluyorum.

Literatürde affetme suç ve suçlu hakkında olumsuz duygu, düşünce, inanç ve algıların olumluya dönüştürülmesi diye geçiyor. Yani kızgınlık, kınama ve intikam alma haklarından gönüllü olarak vazgeçmek. Biz kendimiz bireysel, gönüllü olarak vazgeçiyoruz affettiğimizde. Karşı tarafla ilgili hak edilmemiş merhamet, cömertlik, hatta sevgi beslemeye istekli oluyoruz. Affetme dediğimiz şey ilişkilerde sevgi ve güveni yeniden tesis etme çabası sayılmaktadır. Şimdi mağduriyet yaşamış kişinin, kendisini mağdur eden kişiye yönelik olumsuz duygular beslememesine, intikam alma gibi olumsuz duygu ve düşüncelerden uzaklaşmasına, sözel saldırı eyleminden kaçınmasına da affetme deniyor. Yine insanların olumsuz olaylardan kaynaklanan uyumsuzluk ve sıkıntıları çözüp yanıt verme yöntemi olarak da geçiyor. Yani burada aktif bir olgu var. Literatürde affetme uyumsuzluk ve sıkıntıları çözmeye, eylemde bulunma, yanıt verme yöntemi olarak da anılıyor. Tüm bu tanımları toplarsak affetmek, kişinin kendisine yapılan ihlal, haksızlık, suç ya da incitici eyleme tepki olarak öfke, intikam veya adaletten vazgeçmesine yönelik gönüllü bir seçimi veya kararı içerdiği için zamanla öfke, cezalandırma ve intikam gibi duyguların kendiliğinden pasif şekilde hafiflemesi ya da ortadan kalkmasından ziyade aktif bir seçimdir. Şimdi bu kısım da önemli. Zamana bırakmak, zaman içerisinde, yıllar geçtikten sonra affederim demek pasif bir eylemi içerdiği için affetme olup olmadığını sorgulamamız gerekiyor. Çünkü pasif şekilde hafiflemesi ya da ortadan kalkmasından ziyade, affetme aktif bir seçimdir. Kalbimizi esir tutan geçmiş acıların, dargınlığın, kızgınlığın ve öfkenin yükünü bırakmaya yönelik bir harekettir. Bir özgürleşmedir

affetme dediğimiz eylem; aynı zamanda bir cesaret eylemidir. Çünkü kolay değil, özellikle bize acı veren durumlardan özgürleşmek. O kızgınlığı, öfkeyi bırakmak cesaret ister. Affetme ne değildir peki? Mazur görme değil, yanlış bir davranışta bulunan bireyin bazı nedenlerden dolayı suçlu tutulmaması değil. Yani ortada bir suç, suçlu varsa affettiğimizde “Hayır, o kişi suçlu değil,” demiyor, mazur görmüyoruz. O yüzden bunu da ayırtırmakta fayda var. Tolere etme, yanlış bir davranışın hoş görülmesi değildir affetme. Göz yummak da değildir; normalde onaylanmayan yanlış bir davranışa bireyin aldırış etmemesi, suç işleyen kişiden özür beklememesi de değildir. Ben affederken aynı zamanda özür de bekleyebilirim. Bu çok tabii bir beklenti olur. Aldırış etmemek de bir affetme biçimi değildir. Aldırış edebilir, bunu kafaya takabilirim; bu affetmenin aslında ilk evrelerinden biridir. Uzlaşmak da değildir affetmek. Affetmek dediğimizde illaki uzlaşmak, ilişkiyi sürdürmek zorunda da değiliz. Uzaktadır, irtibatımız devam etmiyordur ama kendi iç dünyamızda o kişiyi affedebiliriz. Yani affetme dediğimizde bir mutabakata varmak, karşı tarafla bir anlaşma yapmak zorunda değiliz.

Şimdi sahte affedicilikten bahsedelim: Zamana bırakmak. Kavramsal, tanımsal olarak bahsederken demiştik; zamana bırakmak pasif bir eylemdir. Affetme, kendini toparlama döneminde bireyin kızgın olduğu kişiye karşı olumsuz duygularının zamanla geçmesi değildir. Biz buna kendini toparlama diyoruz. Bilinçli affetme, bilinçli yapılan bilişsel, duygusal ve davranışsal değişiklikleri kapsıyor. Bilinçli yapılmadığında psikolojik toparlanma olarak geçiyor. Sahte affedicilik de değildir bu, buna da dikkat etmek lazım. Bilişsel, duygusal olarak kalben hazır değilsek affetmeye, kalbimizde bir şeyler mutmain değilse, bireyin

affettiğini dile getirmesi, aslında iç dünyasında öyle olmamasına rağmen affettiğini söylemesi sahte affediciliktir. Geçmişte işlenen suçları defalarca dile getirmesi, geçmiş sürekli hatırlatması, kişiyi suçlama yollarına girmesi, bunlar da sahte affediciliktir.

Affetme türlerine geçelim. Birinci olarak kendini affetme var. Affetme derken yalnızca başkasını affetme durumunu algılamamalıyız. Kişinin kendiyile ilgili de suçlamaları, yargılamaları, eleştirileri, başkasına yaptığı yanlışlar da olabilir. Burada da kendini affetme devreye girer. Kendini affetme nedir? Kişinin kendine duyduğu kızgınlığa isteyerek son vermesi; kendine karşı şefkat, cömertlik ve sevgi gibi duygular beslemesi. Burada öz şefkat devreye giriyor aslında. Bireyin yapmış olduğu suçtan ötürü zedelene benlik imajının kendisine yönelik eleştirel şeyle bir süre sonra yeniden olumlu bir bağlantı kurması, kendini affetme olarak geçiyor. Hangi durumlarda kendini affetme daha kolay oluyor? Telafi edici davranışlarda bulunulduğunda. Bir başkasına hatalı davrandıktan sonra telafi edici davranışlarda bulunduğumuzda ve yaptığımız şey çok da şiddetli değilse kendimizi affetmemiz daha kolay. Yine kendini affetme eğilimi yüksek olan birinde kendinden nefret etme eğilimi azalıyor. Kendiyle biraz daha barışık hale geliyor, kendini sevme duygusu artıyor, kendine karşı daha dürüst ve cömert oluyor.

İkincisi affetme türü; bizim dışımızda gelişen olaylarda affetmedir. Uyum, sosyal desteğin iyileştirilmesi ve daha iyi başa çıkma becerileriyle ilgilidir. Başkalarını affettiğimizde sosyal desteklerimizi iyileştirmek için eylemde bulunmuş oluyoruz. Daha iyi başa çıkma becerisi kazanıyoruz. Bu şu da demek; başkasını affetmediğimizde olayın kurbanı gibi oluyoruz. Yani biri bana bir şey yaptı ve ben

bunun altında ezildim. Affedemiyorum, başa çıkamıyorum. O olay benim üzerimde bir otorite kuruyor ve ben bunu yönetemiyorum. Ama affettiğimizde o olayın aktörü biz oluyoruz; ben baş ettim, ben tolere ettim deyip ipleri elimize almış oluyoruz. Bu da daha iyi başa çıkma becerisiyle ilişkili oluyor. Affetmemeye ilgili araştırmalar depresyon ve kaygı gibi olumsuz durumlarla birlikte, bunun düşük başa çıkma becerisi ve zayıf sosyal destekle ilişkili olduğunu söylüyor.

“Affetmek geçmişini değiştirmez ama geleceğin önünü açar.” Bu benim çok sevdiğim bir sözdür. O yüzden geleceğin önünü açmak için ipleri ele almak gerekir. Affetme olasılığını artıran özellikler var. İhlalin ciddiyeti düşükse daha kolay affedebiliyoruz. Suçlu kişinin özür dilemesi, uzlaşmaya yönelik çabası da affetme olasılığını artıran özellikler arasında. Bu kişi yakınımızsa, annemiz babamız veya kardeşimizse, yani ilişkisel faktörler devredeyse affetme olasılığımız artıyor.

Affetmeyi açıklayan bazı modeller var. Affetmeyle ilgili bir probleminiz varsa hangi evrede olduğunuzu görmemiz açısından bunlara biraz değineceğim. İlki ortaya çıkma evresi. Burada birey acıyla yüzleşiyor ilk önce, yaşadığı adaletsizliği anlamaya çalışıyor. Bu adaletsizliği yapan kişi aile bireylerimizden biriye davranışın adını koymak zorlaşıyor. O yüzden aile üyelerimizden birine bir öfkemiz var ise ilk tanıyı koymak ve affetme sürecini başlatmak için bu adımları ayrıştırmak önemli. Bu süreç bireyin yaraları için acı hissetmesi ve değişiklik ihtiyacı duymasına yol açıyor aslında. Başa çıkma yöntemlerinin etkili olmadığını fark ediyor. Şimdiye kadar bir şeyler var içimde, affetmeyi denedim ama bununla bir türlü başa çıkamadım, diyor bu durumda olan kişi. Karar evresinde de birey affetme yoluna

girmeden ne olduğuna, ne işe yaradığına, bu sürecin neleri kapsadığına bakıyor. Affedici hissetmese bile bazen bilişsel olarak affetme kararı verebiliyor. Yani duygusal olarak içsel dünyasında aslında affetmemiş ama bilişsel, zihinsel olarak “Çok da umrumda değil, tamam affettim,” diyerek affedebilir. Buna karar evresi diyoruz. Çalışma evresinde de suçu işleyen kişiyi birazcık daha anlamaya ve anlamlandırmaya çaba gösteriyoruz. O kişinin kendi ortamını inceleyerek yeni bir çerçeve oluşturuyoruz. Örneğin bize kötülük yapan biri için “O da annesinden babasından böyle görmüş,” deriz, değil mi? Kişinin zeminini, çerçevesini anlamaya başladığımızda, onun içinde bulunduğu bağlama baktığımızda onu anlamaya başlıyor, empatiyle şefkat duygularını geliştiriyoruz. Derinleşme evresi de bireyi affettiğimiz ve iyileşme olduğunu fark ettiğimiz bir süreç. Bu süreç artık daha iyi bir psikolojik sağlığa götürebiliyor bizi.

Bir başka modelde de dört belirleyici öge var. 1) Sosyal bilişsel belirleyiciler: Suç hakkındaki duygu ve düşüncelerimiz affetmeyle ilgili sürecimizi belirliyor. 2) Suçun niteliği: Suçun ciddiyeti arttıkça affetme zorlaşabiliyor. 3) Gerçekleştiği ilişkinin niteliği: Yakınlığın, bağlılığın yüksek olduğu ilişkide affetme eğilimi artıyor. 4) Kişilik özellikleri ya da bilişsel süreçler: Öfkeye kişinin karşılık verme tarzı da affetmede belirleyici oluyor. Mesela inatçı bireyler uyumlu bireylere göre daha az affetmeye eğilimli olabiliyor. Kısacası kişilik özelliklerimiz de affetme süreçlerinde etkili.

Şimdi affetmenin psikolojik etkilerinden devam edelim. Affetme, depresyonu azaltıyor, psikolojik iyi oluş düzeyini yükseltiyor, bireylerdeki kişilerarası uyum becerilerini geliştiriyor. Özellikle romantik ilişkilerde affettiğimizde -tabii ki gönüllü affetmeden bahsediyorum- bu, kişilerarası

uyum becerilerini geliştiriyor ve aynı zamanda araştırmaların söylediği üzere karşı tarafı affettiğimizde evlilik doyumunu da artırıyor. Bireylerin mutluluk düzeyleri yükseliyor. Olumsuz duygularından kurtulmalarına katkı sağlayıp pişmanlık ile öfke duygularının azalmasına neden oluyor.

Şu ayrımın farkına varmak önemli: Bireyin öz saygısını kaybetmeden ve insanın yararına yapıldığı koşullarda affetmek sağlıklı bir eylem. Başka bir ifadeyle affetmenin, akıllıca veya sağlıklı olmadığı durumlarda ruh sağlığını olumsuz yönde etkileyeceği ifade ediliyor literatürde. O yüzden zoraki affettiğimiz veya affetmemizin çok da akıllıca olmadığı durumlarda affetmek bize zarar verebilir. Özellikle suç işleyen birey yaptıklarından pişmanlık duymadığında ve affedilmek için herhangi bir çaba sarf etmediğinde affetme eylemi psikolojik iyi oluş durumunu olumsuz yönde etkiliyor. Bu nedenle psikolojik etkilerin olumlularından bahsederken bu ayrıma varıp olumsuz etkilerini de göz önünde bulundurmakta fayda var.

Fizyolojik etkilerine bakarsak, affetme bireylerin yaşadığı stres ve ruminasyonu (yani zihinsel geviş getirme, tekrar tekrar düşünme dediğimiz şeyi) azaltarak fiziksel sağlığımızı korumamıza yardımcı oluyor. Özellikle affetme eğilimi yüksek bireylerde kalp basıncı ve kalp atış hızı diğerlerine göre düşük oluyor. Affedememek de daha uzun sürede kardiyovasküler reaksiyonla, kalple ilgili bazı süreçlerle ilişkilendirilebiliyor. Affetmede yaşanan başarısızlık, stres ve düşmanlığın yanı sıra sağlığın kötüleşmesine de yol açabiliyor. Affetme fizyolojik sağlığımızı hem olumlu hem olumsuz yönde etkiliyor. Örneğin affetme motivasyonu bir zorunluluktan kaynaklanıyorsa o zaman fizyolojik etkileri baş göstermeye başlıyor. Özellikle ahlaki açıdan doğru görüldüğü için affetme eyleminde bulunan

bireylerin daha az stres yaşadıkları ancak affetme nedeniyle daha iyi bir sağlığa sahip olmadıkları anlaşılıyor. Ahlaki olarak doğru buldum, hani biraz daha ılımlı yaklaştım, daha az stres yaşarım, evet ama bu beni daha sağlıklı yapmaz. Başka bir alternatifi olmadığı için affetmek zorunda kalan bireylerin daha fazla stres yaşadıkları için sağlıklarının da bozulduğu görülmüştür. Eşinden boşanmak isteyen bir kadını düşünelim. Çocuklarından dolayı veya başka türlü hayatını nasıl devam ettireceğini bilmediği, başka alternatifi olmadığı için affetmek zorunda kalması nedeniyle ilişkisini, evliliğini sürdürdüğünde sağlığı kötüleşebilir. Fizyolojik etki bakımından sekiz olumlu duygu var. Bizim nöroendokrin dediğimiz sistemi düzenleyen, stresten korunmada ve kurtulmada önemli etkenler bunlar. Bağışlama da aralarında olmak üzere sevgi, umut, şefkat, inanç, güven, neşe ve takdir; bunların hepsi nöroendokrin dediğimiz sistemi düzenliyor.

Affetmenin bir de adımları var. Bunlardan ilki acıya açık olmak, yani yaşananların sıkıntısıyla kalabilmek. Bu genelde kaçındığımız bir eylem aslında, olumsuz duygu durumlarını hissetmeyi çok fazla sevmiyoruz. Bu olumsuz duygular mutsuzluk, öfke, kızgınlık olabilir. Başkasına zarar verdiğimizde kendimize yönelik eleştiri olabilir. Onu kabul etmek, acıya açık olmak gerekiyor. İkinci adım öz şefkat. Her ne sebep olmuş olursa olsun, kalplerimizin bu acıya karşı sempati duymasına izin vermek. Evet, böyle bir acı var, ben böyle bir şey hissediyor ancak şefkatli yaklaşmayı tercih ediyorum, dediğimiz nokta. Üçüncü adım bilgelik. Bunun tamamen kişisel olmadığı, birbirinden bağımsız birçok neden ve koşulun sonucu olduğunun farkına varmaya başlamak. Dördüncü adım affetme niyeti. Kendimi ya da başkasını, bilerek ya da bilmeyerek acı çekmeme sebep

olan, yaptığım veya yaptığı şey için affetmeye başlayabilirim dediğimiz nokta; yani başlangıç adımını. Beşinci adım koruma sorumluluğu; aynı hatayı elimizden geldiğince tekrarlamamaya, tehlikeden uzak kalmaya söz vermek.

Şimdi sizden şunu istiyorum. Ufak bir uygulama yapacağız. Geriye yaslanın. İsterseniz daha iyi odaklanabilmek için gözlerinizi kapatabilirsiniz. İki ya da üç kez nefes alın. Elinizi kalbinizin üzerine koyun. Öz nezaketinizi hatırlatıcı olarak başka bir yatıştırıcı teması da kullanabilirsiniz; elinizi omzunuza koymak gibi. Nasıl isterseniz. Şimdi acı çekmenize sebep olan, affetmeye hazır olduğunuz bir insanı düşünün. Bu ilişkide 1-10 arasındaki bir ölçekte, 3 düzeyinde, hafif derecede rahatsız edici spesifik bir olayı düşünün. Gerçekten affetmeye hazır olduğunuz bir kişi veya davranışı seçmeniz uygulama için önemli. Çünkü öfkeye, suçlamaya tutunmanın sizi gereksiz yere incittiğinin farkına varırsanız acele etmeyin; ele almak istediğiniz olayı iyice tanımlayın. Şimdi bunu yaparken deneyimlediğiniz her şeye yer açmaya, uygulamaya merakla yaklaşmaya, drama kapılmadan olayların farkına varmaya çalışın. Kendinizi çok rahatsız hissetmeye başlarsanız uygulamayı sonlandırabilirsiniz. Dilediğiniz zaman uygulamaya geri dönebilirsiniz.

Size acı veren o olayı, detaylarını olabildiğince net bir şekilde hatırlayın. Bu kişinin size verdiği acıyla temasa geçin. Acıyı bedeninizde hissedin. Yalnızca acıyla temas edin. Bu şekilde hissetmeniz çok normal; incinmişsiniz, incinmek insanın canını acıtır. Dilerseniz elinizi kalbinizin üstünde koyarak, nezaketin elinizden bedeninize akıp gitmesine izin vererek kendinize şefkat verin. Dilerseniz kendinize şu şefkat sözcüklerini de söyleyebilirsiniz:

Dilerim güvende olurum. Dilerim güçlü olurum. Dilerim kendime karşı nazik olurum.

Şimdi kendinize şunu sorun. Bu kişiyi affetmeye gerçekten hazır mıyım? Değilseniz kendinize şefkat vermeye devam edin. Gerçekten affetmeye hazırsanız bu kişinin kötü davranmasına yol açan koşulları göz önüne almayı deneyin. Hata yapmanın insanlara özgü olduğunun farkında olarak olanları etkileyen herhangi bir çevresel etmen, daha önce dikkate almadığınız, sizin ve bu kişinin ötesindeki etmenler olup olmadığına bakın. Örneğin bu kişi o zaman büyük bir stres altında mıydı, bu kişinin kişiliğini şekillendiren zorluklar mevcut muydu, zor bir çocukluk, düşük özsaygı, kültürel faktörler gibi durumları var mıydı? Çoğu insanın hayatlarını en iyi şekilde yaşamaya çalıştığını düşünün. Bununla birlikte hangi faktörler söz konusu olursa olsun yine de incindiğinizi kabul edin. Şimdi affetmek size doğru geliyorsa -size doğru gelmesi kaydıyla- kendinize şunu söyleyin: Dilerim isteyerek ya da istemeyerek acı çekmemeye yol açan eylemlerin için seni affetmeye başlayabilirim. Bunun gibi bir cümle söyleyerek bu kişiye affınızı sunmaya başlayın. Bu ifadeyi iki, üç kez tekrar edin. Son olarak kendinizi hazır hissediyorsanız kendinizle bir anlaşma yapın. Elinizden geldiğince bu kişi ya da herhangi bir kişi tarafından bu şekilde incinmemeye karar verin. Bitirdikten sonra gözlerinizi açabilirsiniz.

Deneyimlediğiniz acıyla yeniden bağ kurmak nasıl hissettirdi? Kendinize şefkat verebildiniz mi? Herhangi bir dirençle karşılaştınız mı? Daha önce aklınıza gelmeyen, bu kişinin incitici davranışına yol açmış olabilecek herhangi bir faktör belirleyebildiniz mi? Bağışlama ifadesini kullanmak size nasıl hissettirdi? Kendinizi gelecekte bu duygudan korumaya yönelik kararlılık duygularıyla temas kurabildiniz

mi? “Kendimi bir daha bu denli incitecek bir durum içerisine sokmayacağım, kendimi bundan uzak tutmaya kararlıyım,” gibi bir duyguyla temas kurabildiniz mi?

Sıradaki uygulamamız kendimizi affetmeyle ilgili. Kendinize dair eleştirileriniz var ise, bir başkasına yönelik yaptıklarınızdan dolayı pişmanlık duyuyor, kendinizi affedemiyorsanız bu uygulamayı yapmak kendinizi affetme konusuna alan açmanıza yardımcı olabilir. İki, üç kez derin nefes aldıktan sonra kendinize odaklanmanız için gözlerinizi kapatmanızı rica ediyorum. Aldığınız nefeslerin vücudunuza girdiğini hissedin. Elinizi kalbinize koyun ya da destek ve öz nezaketin hatırlatıcısı olarak başka bir yatıştırıcı teması kullanın. Şimdi acı çekmenize sebep olduğunuz birini, bu ilişkide pişmanlık duyduğunuz ve kendinizi affetmek istediğiniz spesifik bir olayı düşünün. Bu uygulamayı ilk kez yaparken 1 ila 10 arasında bir ölçekte, 3 düzeyine denk gelen kolay bir durum seçin. Üzerinde çalışacağınız olayı bulmak için acele etmeyin. Davranışlarınızın diğer kişiler üzerindeki etkilerini düşünmek için birkaç dakikanızı ayırın. Birinin canını acıttığınızda doğal olarak duyduğunuz suçluluk, vicdan azabı gibi duyguları hissetmenize izin verin. Bunu yapmak birazcık cesaret gerektirebilir. Bedeninizdeki fiziksel duyumlara alan tanıyarak suçluluk ile ilişkili beden duyumlarını hissetmenize izin verin.

Yanlış davrandığınızı hissediyorsanız, hata yapmanın, suçluluk duymanın insan olmanın bir parçası olduğunu fark edin. Dilerim kendime karşı nazik olurum, dilerim kendimi olduğum gibi kabul ederim diyerek duyduğumuz üzüntü için kendimize şefkat gösterelim. Elinizi kalbinize veya bedeninizde başka bir yere koyabilir, nezaketin parmaklarınızdan bedeninize doğru akmasına izin

verebilirsiniz. Buna bir süre daha devam etmeniz gerektiğini hissederseniz lütfen devam edin. Hazır olduğunuzda hatanıza yol açan şeyin ne olduğunu anlamaya çalışın. Sizi o zamanlarda etkileyen çevresel faktörler olup olmadığını düşünün. Mesela büyük bir stres altında mıydınız, kişiliğinizin bazı yönleri gerçek olmayan bir biçimde tetiklenmiş miydi, damarınıza mı basılmıştı? Kendinizi ve bu duruma ilişkin kişisel yorumunuzu detaylıca incelemek için bir dakikanızı ayırın. Belki de hata yapmadınız, hatta hayatınızı bildiğiniz en iyi şekilde yaşamaya çalışıyordunuz. Dilerim bilerek veya bilmeyerek bu kişinin canını acıtan davranışım için kendimi affetmeye başlayabilirim, diyerek kendinize affınızı sunup sunamayacağınıza bir bakın. Ve kendinizi hazır hissettiğinizde hiç kimseye bu şekilde zarar vermemeye, en azından elinizden gelenin en iyisini yapmaya niyet edin. İstedığınız zaman şu ana dönebilirsiniz.

Sizin için kendinizi affetmek mi daha kolaydı, başkalarını affetmek mi? Başka birini incitmenin verdiği acıya kendinizi açabildiniz mi? Hak etmediğinizi hissetmiş olsanız da kendinize şefkat gösterebildiniz mi? Davranışlarınıza yol açan faktörleri belirlemenin faydası oldu mu? Bağışlama sözcüklerini söylemek nasıl hissettirdi? Başka birine tekrar aynı şekilde zarar vermeme konusunda kararlılık duyguları ile temasa geçebildiniz mi?

Affedemediğiniz bir anıyı kendi içinizde tasvir etmenizi istiyorum. Bu anı kendinizle ilgili de olabilir, bir başkasıyla ilgili de. Yine uygulamayı yaparken gözlerinizi kapatıp derin derin nefes alabilirsiniz. Tekrar etmekte fayda var. Acı veren, affedemediğiniz duygunun içine derin şekilde girmeyin. Duyguyu hissetmek gerekli değil, sadece duygunun orada olduğunun farkında olun, duygunun rengi belirlediğinde yalnızca renge odaklanın. Duygunuz ne renk? Olayı

ya da duyguyu düşünmeyin. Sadece rengi görün. Zihninizde imajı görebildiğinizde uygulamaya devam edin. Buradaki acıya 10 üzerinden bir puan verseniz bu kaç olurdu, bunu düşünün. Acının rengi ne? Renge odaklanın, duygunun içine girmeden sadece renge odaklanın.

Şimdi sizden o rengin çok küçük taneciklerden oluştuğunu zihninizde canlandırmanızı istiyorum. Küçük renk tanecikleri... Şimdi yavaşça derin bir nefes alın ve bu nefesin tüm küçük renk parçacıklarına doğru gittiğini görün. Siz nefes verdikçe küçük renk parçacıklarının vücudunuzdan istediğiniz şekilde boşaldığını, aktığını görün. Şimdi başınızdan ayaklarınıza kadar vücudunuzu tarayın, renk parçacıklarını bedeninizin en çok hangi yerlerinde gördüğünüzü düşünün. Renk parçacıklarını bedeninizin en çok hangi yerinde gördüyseniz oraya doğru nefes alın ve nefesinizi verdikçe küçük renk parçacıklarının boşaldığını, kollarınızdan akarak avuçlarınıza döküldüğünü, avuçlarınızdan da aşağı aktığını görün. Vücudunuzu baştan ayağa tarayın. Ve vücudunuzun hiçbir yerinde renk parçacıkları görmeyene kadar nefes alıp vererek küçük renk parçacıklarının boşaldığını, kollarınızdan akarak avuçlarınıza döküldüğünü, avuçlarınızdan aşağı aktığını görmeyi sürdürün. Hiçbir renk parçacığı kalmayana kadar buna devam edin.

Hiçbir parçacık kalmadığında başınızın tam tepesinden güçlü temiz bir suyun girdiğini düşünün. Bu su, her bir hücreyi, dokuyu, organı tek tek arındırıp parçacıkları önüne katarak ayak tabanınızdan çıkıp gitsin. Sonra toprak tarafından emilsin. Şimdi tekrar vücudunuzu tarayın, parçacıklar varsa tekrar nefes çalışması yapın ve kalan parçacıkların da çıkmasını sağlayın. Herhangi bir parçacık görmiyorsanız süreç tamamlanmıştır. Derin bir nefes alın ve

yaşadığınız acıya tekrar 0 ila 10 arasında bir puan verin. Bu puan ilk verdiğiniz puana göre 3-4 puan düşmüş olmalı.

Şimdi imajı zihninizde canlandırıp pikselleştirmenizi istiyorum. Daha sonra imajı kendi seçeceğiniz bir usulle imha edin. Örneğin yıkama, silme, yakma, patlatma gibi. Yok ettikten sonra imajı yeniden canlandırın. Şimdiki imajda bir öncekinden fark var mı? Daha soluk, daha silik gibi. İmaj tamamen silinceye kadar imajı zihninizde canlandırarak pikselleştirmeye, sonra kendi seçtiğiniz usulle yok etmeye devam edin. İmaj tamamen silindikten sonra başınızın tam tepesinden güçlü ve temiz bir suyun girdiğini düşünün. Bu su her bir hücreyi, dokuyu, organı arındırarak imaj parçacıklarını önüne katıp ayak tabanınızdan çıkıp gitsin. Sonra toprak tarafından emilsin. Şimdi tekrar vücudunuzu tarayın, parçacıklar varsa tekrar nefes çalışması yapın ve kalan parçacıkların da çıkmasını sağlayın. Eğer herhangi bir parçacık göremiyorsanız süreç tamamlanmıştır. Derin bir nefes alın ve yaşadığınız anıya tekrar 0 ila 10 arasında bir puan verin. Uygulamayı tam olarak tamamlayabildiyseniz uygulamadan sonra bu anıya tepkileriniz daha düşük seviyede olmalı başlangıca göre. Hazır olduğunuzda tekrar şu ana dönebilirsiniz.

—

KÜBRA DURSUN NE DEMEK İSTEDİ?

#affetmetürleri #affetmeninpsikolojiketkileri #diğerlerini affetmek
#kendimiziaffetmek #nezaket

DUYGUSAL MANİPÜLASYON VE SAĞLIKLI SINIRLAR

Klinik Psikolog Ayşe Yılmaz

Ayşe Yılmaz, Dicle Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde lisans eğitimini, Üsküdar Üniversitesi Klinik Psikoloji alanında yüksek lisans eğitimini tamamladı. Evlilik-aile, cinsellik, ilişki sorunları, bağlanma-ayırışma sorunları, depresyon, kaygı/anksiyete bozuklukları (obsesyonlar, takıntılar, panik atak, fobiler, travma sonrası stres bozukluğu) çalışma alanları arasındadır. Dinamik Terapi, Duygu Odaklı Terapi, Şema Terapi, Bilişsel Davranışçı Terapi, EMDR Travma Terapisi ve Hipnoz yöntemlerini uygulamaktadır. Bütüncül Psikoterapi, Şema Terapi, Cinsel Terapi, İmago Çift Terapisi, Psikanaliz, Psikodrama, WISC-R, C.A.T aldığı eğitimlerden bazılarıdır. Evlilik ve Aile Terapisi Çalışmaları, Cinsel Terapi Çalışmaları, Çocuk ve Ergen Danışmanlığı yürütmektedir. *Çocuk Psikolojisini Anlama Kılavuzu* adında bir kitabı vardır.

| **“Evlilik ve İkili İlişkiler” temalı seminerlerimizden “Duygusal Manipülasyon ve Sağlıklı Sınırlar” adlı seminerimizi gerçekleştireceğiz. Klinik Psikolog Ayşe Yılmaz, duygusal manipülasyona karşı nasıl farkındalık oluşturacağımızı ve sınır çizebileceğimizi bizlere aktaracak.**

Terapi odalarında genellikle sınır sorunu olan, istismara maruz kalmış, sınırlarını koruyamayıp mağdur olmuş kişiler

görmekteyiz. Sınır sorunu olan kişilerin sınır ihlali yapan kişiler tarafından istismar edilmesi durumu söz konusudur. Bir taraftan zorba olayı, diğer taraftan kurban olayı vardır. Bir taraftan istismarcı, bir taraftan istismara maruz kalan vardır. Her iki tarafla da çalışmak gerekir. Her zorbanın geçmişinde bir kurban olduğunu, terapiye gelen ya da hayatında zorluklar yaşayan istismara maruz kalmış kişilerde sınır sorunlarının ve hep çocukluktan gelen hikâyelerin olduğunu görmekteyim.

Duygusal manipülasyon, kişinin istediğini karşı taraftan alabilmek için bilinçli ya da farkında olmadan her türlü oyunu ve düzenbazlığı, yalanı, manipülasyonu, kandırma yöntemlerini kullanmasıdır. Bazı yerlerde çok belirgindir. Örneğin adliyelerde. Mahkemelerde dolandırılma, istismar, hırsızlık, kandırma ve yalan açıkça görülür. Somut ama göremediğimiz ve çözmekte zorlandığımız manipülasyonlar ise ikili, romantik ilişkilerde karşımıza çıkıyor. Romantik ilişkilerdeki manipülasyon öyle oluyor ki kişi manipüle edildiğini anlamıyor. Hatta bazen manipüle eden kişi dahi manipüle ettiğini fark etmiyor. Manipülasyon bazen kendi bilinçdışından bihaber kişiler tarafından bilinçdışı yapılır. İlişkisinde yaraladığı kişiyi terapiye getiriyor ve manipüle eden kişi şaşırıyor. “Ben mi bunu yapıyor muyum? Ben miymişim hata yapan?” Kendi bilinçdışından o kadar habersiz olabilmektedir. Diğer yandan bazı kişiler duygusal manipülasyona maruz kaldığı kişiyi terapiye getiremiyor, kendi geliyor. Genellikle terapi odalarında duygusal manipülasyona maruz kalan kişileri görüyoruz. Maruz kalan kişilerin özellikleri genellikle şöyle oluyor: Hayır demeyi bilmeyen, başkalarının duygusal yükünü yüklenen, fazlasıyla başkalarının sorumluluklarını alan, özgüveni gelişmemiş, kişisel sınırlarını koruyamayan, verici ve

fedakâr. Genellikle kontrol edilmiş, yönetilmiş, çocuklukta ebeveyni tarafından duygusal anlamda kafası karışmış kişilerdir bunlar ve dışarıdan art niyetli birilerinin bilinç-dışı ya da bilinçli istismarına maruz kalmaya açık oluyor.

Manipülasyon yapan kişiler isteklerini almak için ısrarcıdır. Kontrolcü ve müdahalecidir. Diğer yandan duygu sömürsü yaparlar. İstedğini alabilmek için karşı tarafın ya zayıf yönünü yakalar ya da güçlü yönünden istifade etmek için olta atarlar. Kimi suçlu hissettirerek, kimi öfkelenendirerek, kimi çok özel hissettirerek, kimi aşırı değer vererek, kimi çok fazla ilgi göstererek, yani karşı tarafın neye ihtiyacı varsa, hassas noktası neyse, neyden etkileniyorsa onu bulup onu ona vererek elde etmeye çalışır. Örneğin dindar birisiyseniz genellikle dini kullanır. Verici birisiyseniz alma yolunu kullanır. Saf bir kalbiniz varsa zaten çok çabuk etkileyebilir. Sevgiye çok doymadıysanız fazla değer verir. Maddiyata çok düşkünseniz maddiyat üzerinden, cinselliğe çok düşkünseniz cinsellik üzerinden yakalar.

En güçlü manipülasyonu yapan kişiler çocuklardır. Çünkü çocuklar “nonverbal” (sözsüz iletişim) dediğim şeyi çok iyi okur. Kimin ne istediğini çok iyi hisseder. Çünkü sezgiyle, duyguyla görürler. Annesinin, babasının neden hoşlanacağını, neyi istediğini, neye kızacağını çok iyi bilirler. Dolayısıyla istediğini alabilmek için o konuda oyun yapabilirler.

Fakat yetişkin olup da bunu kullananlar, aslında yetişkinlik düzeyine çok çıkamamış, kendi kişisel sınırlarını çok koruyamayan, kendini çok bilemeyen kişileri seçerler. Bu kişilerin bir başka özelliği kendilerini merkezde tutmalarındır. İsteklerini merkezde tutarlar. Benmerkezci-dirler ama karşı taraf bencillikten rahatsız oluyorsa bencil

gibi görünmez, diğerkâmmış gibi davranırlar. Karşı tarafın rengine çok iyi bürünebilir bu gibi kişiler.

Yakın ilişkide çok sık gördüğümüz “Ya sen çok kafana takıyorsun. Ne alakası var? Nerden çıkardın? Hep böyle kötü bakıyorsun. Çok fazla abartıyorsun. Sen hep böylesin,” gibi cümlelerle manipüle ederler. Genellikle romantik ilişkilerde bunu görüyoruz. Karşı taraf duygusal olarak bağlıysa ve seviyorsa sevgisini kullanır, terk edilmekten korkuyorsa terk etme üzerinden mesaj verir, suçlanmaktan korkan tarafı varsa, derinlerinde suçluluk duygusu varsa suçlarlar. Duygu olarak neyse çok iyi yakalarlar. Siz sözlü olarak ifade etmeseniz bile duygu olarak yakalayıp sizi zayıf noktanızdan tutmaya çalışırlar. Genellikle kontrol edebilecekleri kişileri tercih eder, ya korkutarak ya öfkelendirerek ya da zaaf üzerinden yönetirler.

Kendi ile yüzleşmiş, kendinden emin, sınırları net, ne istediğini bilen kişiler bunların karşısında durabilmektedir. Terapi odasında bazı danışanlar da manipüle edebiliyor. Çift olarak geliyorlar. Biri çok öfkeli, bağılıyor. Diğeri ise sakın hanımefendi ya da beyefendi modunda. Bir psikolog olarak kendi analizinizden geçmediyseniz, kendi meselenizi çözmediyseniz bağırıp çağırını haksız görebilirsiniz. Onu sorunlu bulabilirsiniz. Ama manipülatif olan kişiler o kadar bilinçdışı oynarlar ki kendi duygularını karşı tarafa satabilir, onların duygularını yönetebilirler. Yanındaki kişiyi dönüştürürler. Kendi sınırlarınız netleştiyse, kendinizi çok iyi tanıdıysanız, nerede durmanız ve karşı tarafı da nerede durdurmanız gerektiğini bilirseniz manipülasyona gelmez, o döngünün içine girmezsiniz.

Sevgiye ihtiyacınız varsa sevgi ve değer verirler. Korkularınız varsa sizi bilinçdışı olarak korkunuz üzerinden korkutarak yönetirler. İlişkide bir dengesizlik vardır. Bazen iyi

hissettirir, bazen yerin dibine sokar, bazen yaklaşır, bazen uzaklaşır. İlişkinin başlangıcında çok yoğun duygular yaşıyorsunuz, ilişkide stabil bir durum yoksa, uçları yaşıyorsunuz orda bir durun diyebilirim. Hepimiz insanız, hepimizin zaafı var. Sevgiye, ilgiye, değere karşı hassasiyetimiz ve ihtiyacımız var. Çok fazla sevgi ve ilgi bombardımanına maruz kalınca kişiler ister istemez etkilenebilir. Romantik ilişkiye başlarken hemen bir anda, daha tanımadan karşınızdaki kişiye yüz puan vermeyin. Bir anda yüz puan veriyorsanız öyle bir şey olur ki tak diye sıfıra düşebilirsiniz. Ya da biri sizi hop diye göklere çıkarıyorsa bilin ki aşığı atmayı da bilecektir. Bu şekilde sizi kontrol edecektir. Sağlıklı ilişkide duygusal anlamda stabil olursunuz. Karşınızdaki ile konuşabilir, onu gerçekliğiyle tanıyabilir ve güvende hissedersiniz. Sağlıklı ilişkide alma-verme dengesinin olduğunu, gerektiği kadar sorumluluk alma dengesi olduğunu söyleyebilirim. Kendi sorumluluğunu yükleme, başkasının sorumluluğunu çok yüklenme, çok fazla verme, çok fazla alma, çok fazla talep etme, çok fazla talebine cevap verme, memnun edilmeyi çok isteme ya da çok fazla memnun etme, kontrol etme ya da kontrol edilme gibi döngüler varsa o ilişki çok sağlıklı değildir. Kişiyi ve romantik ilişkiyi zamanla tanıyarak ilişkiye girebilerseniz o ilişki sağlıklı hale gelir.

Zorba kişileri ya da duygusal manipülasyon yapan kişileri nasıl tanıyabiliriz? Siz hayır dediğinizde sizde suçluluk duygusu uyandırıyor, korku hissettiriyorsa, istediğini almak için ısrarla tutturuyorsa, görünmediğinizi hissettiriyorsa, değersizlik duygusu hissettiriyorsa bu sağlıklı bir ilişki değildir. Şunu çok açık görüyorum: Gerektiği yerde hayır demeyi bilmeyen kişiler genellikle duygusal manipülasyon yapan kişiler tarafından istismar ediliyor. Bence

çocuklarımıza ve ilk önce kendimize öğretmemiz gereken en önemli şey sınırlarımız. Hakkımız ve hukukumuzla ilişkin taleplerimiz ve beklentilerimiz hususunda hayır dememiz gereken durumlarda hayır demeliyiz. Hayır demeyi bildiğimiz yerde manipüle eden kişilerin maskesi erken düşüyor, bu kişiler erken renk veriyor ya da erken öfkeleniyor.

Duygusal manipülasyon deyince narsisizme de değinmek lazım. Terapi odalarını genellikle narsist anne ya da babaların çocukları ya da narsistlerin eşleri dolduruyor. Genellikle depresyonla, kaygıyla ve tükenmişlikle geliyorlar. Narsistler genellikle sınır ihlali yapan, aşırı kontrol eden, çok fazla manipüle eden, istediklerini elde edene kadar her türlü oyunu oynayan ve hayırdan anlamayan kişiler olabiliyor. Bu kişilerin dünyasında da hayır demeyi bilmeyen kişiler oluyor. Narsisizmi genellikle oluşturan da ebeveynlerdir. Narsist ya da bağımlı kişiliğe sahip ebeveynler de narsist ya da bağımlı çocuklar yetiştirebiliyor. Çok verici, çok fedakâr, çocuklarının etrafında dönen, çocuklarının her istediğini yapan, her istediğini veren, sadece anne kimliğine sahip anneler çocuklarını narsist yetiştirebiliyor.

Bizim toplumun onayladığı kadın kimliği annedir. Kadının olma, birey olma, kendini geliştirme özelliklerini ortaya çıkaramıyorsa, sadece anne kimliğine sahip olup hep çocuğun etrafında dönüyorsa çocuk şu şekilde bir algıyla yetişiyor: “Dünya benim etrafımda dönüyor. Ben istediğimi her zaman alabilirim. Benim her istediğim olur ve olmalı.” Sonra çocuğuna hiç hayır dememiş annenin çocuğu evleniyor, eşi “Hayır, onu yapamam,” dediğinde sorun çıkıyor. “Nasıl yapamazsın?” diye tepki veriyor çünkü “hayır” görmemiştir.

Şunu altını çizerek söylemek istiyorum: Çocuğun duygusunu görmek önemlidir. Çocuğun kaygısını, duygusal

ihtiyaçlarını görmek bir anne ve babanın çocuğuna vereceği en değerli şeydir. Çocuğun duygusunu görmeyip de çocuğa hizmet ve nesne veriliyorsa, istediği her şey alınıyor ve yapılıyorsa çocukta duygusunu görememe ve duygularına yabancılaşma durumu olmaktadır. Bu durum kişinin kendini sürekli doğru ve haklı görmesini doğuruyor. Böylece romantik ilişkilerde hep kendi istedikleri olsun, hep kendileri haklı olsun, her şey onların kontrolünde olsun istiyorlar. Eşlerinden “Hayır, ben bunu yapamam,” tepkisi geldiğinde terk etmeye başlıyor, dibe vuruyor. Sağlıklı olan durum ebeveynin çocuklarını görmesidir; çocuklarının anlaşılma, konuşma, korku, paylaşma vb. ihtiyaçlarını görmesi ama ihtiyaçları görülse de onlara her istediklerinin alınamayacağıının, yapılamayacağıının öğretilmesi önemlidir. Her istediği yapılmış çocuklar mutsuz çocuklardır. Eğer mutsuz, şükürsüz ve memnuniyetsiz çocuk yetiştirmek istiyorsanız onun duygularını görmeyin ve ona her istediğini verin.

Kişi acaba ben duygusal manipülasyona maruz kalıyor muyum, diye soruyorsa kendi duygusuna bakmasını öneririm. İçinde bir huzursuzluk, kafa karışıklığı, kendini savunma ihtiyacı hissediyorsa, hayır dediğinde terk edilme korkusu, öfkelenme, reddedilme gibi büyük tepkiler görüyorsa manipülasyona maruz kalıyordur diyebiliriz. Tabii, siz her hayır dediğinizde size tepki veren kişiye narsist tanısı konulmaz. Burada önemli olan kendi sınırlarını bilmektir. Duygusal manipülasyon yapan, sınır sorunu olan kişinin yanında hep böyle memnun etme zorunluluğu hissedersiniz. Çeşitli durumlarda “Benim de sınırim var; benim de duracağım, dur demem gereken, yapamadığım şeyler var; bu benim sorumluluğum değil,” gibi cümleleri ifade edemiyorsanız bir süre sonra kronik yorgunluk yaşarsınız.

Çağımızın en büyük sorunları kronik yorgunluk, tükenmişlik sendromu, depresyon ya da kaygı.

İlişkinize bakın; sağlıklı bir ilişkide misiniz yoksa kendinizle kurduğunuz ilişki sağlıklı olduğu için karşı tarafı istemiyor ama onun etrafında dönüyor olabilir misiniz? Sürekli memnun edilmeyi, istediğinin alınmasını istemesi, istediği yere götürülmesi gibi talepler potansiyel bir narsist, yani mutsuz insan yetişmesine sebep olmakta. Çocuğum mutlu olsun diye çocuğunun etrafında dönen anne-baba tutumu o kişiyi mutsuz bir insana dönüştürüyor. İnsanı mutlu eden şey emek vermektir, hayal kurmaktır, anlamlı amaçlarının olması, amaçlarına ulaşmak için çaba sarf etmektir. İnsanlar kolay ulaşamadığı, emek verdiği şeyi sever. Düşünelim ki acıkmadan önümüze çeşitli yemekler geliyor. Bu yemeğin değerini anlayabilir misiniz? Hayatın değerini bazen ölümlü yüz yüze gelmiş insanlar anlar. Sağlığın değerini sağlığını kaybetmiş insanlar, gençliğin değerini en çok yaşlılar anlar. Biri sizden bir şey istemedi ona bir şey vermeyin. Yetişkin ilişkisi, talep etmeyen birine bir şey vermemeyi gerektirir. O kişi de talep etmeyi, kendi ihtiyacını ifade etmeyi öğrenmeli. Siz verdikçe belki talep etmeyi bilmeyecek, siz yardım ettikçe bağımlı kalacak, siz hep onun elinden tuttukça yalnız kaldığında ne yapacağını bilemeyecek.

Duygusal manipülasyona maruz kalmış birinin belki de en çok yaşayacağı şey kendinden şüphe etmektir. “Gerçekten öyle mi? Dediği doğru mu? Ben haksız mıyım? Haklı ben miyim?” gibi kafa karışıklığı yaşanır. Çünkü narsist, manipülatör yapılar o kadar kendinden emindir ki kendinizi sorgulamaya başlarsınız. “Sen hatalısın. Hep sen eksiksin,” der. Bir süre sonra bağımlı hale geldiğinizi görürsünüz.

“Ben artık eksigim, ben artık yetmem, değersizim. Ben zaten yapamıyorum.” Bu hale gelip inanmaya başlarsınız.

Aynı zamanda kısıtlanmışlık ve engellenmişlik duygusu da çok yaşanır. Genellikle narsistik yapısı olan ya da duygusal manipölasyon yapan kişilerde derin bir kaybetme korkusu, terk edilme korkusu olur. Kaybetme korkusu nedeniyle çok kontrol ederler. Çok kontrol ettikleri için ya bunaltır ya da dağıtır, boğar ya da tüketirler. Bir ilişkide çok bunalmış, kısıtlanmış, engellenmiş, birinin etrafında çok fazla dönmüş insan ne zamana kadar orada olabilir? Ya tükendiği ya da gücü eline aldığı yere kadar. Bu yüzden kişinin kendini tanınması, kendi olması, kendi sınırlarını bilmiş olması bu tarz kişilerle kesişmesini engeller. Kişi hangi duraktaysa o durağa uygun kişilerle, durumlarla, olaylarla karşılaşır. Kendine dönüp bakarsa o duraktan çıkmaya, yol almaya başlar.

Doğduğumuz andan itibaren her dönem belli ruhsal gelişim basamaklarını tırmanıyoruz. Bu gelişim dönemlerinde bir fiksasyonumuz, bir travmamız, duygusal anlamda alamadığımız bir şey varsa ya da çok aldığımız, takıldığımız bir şey varsa ya da biz yaşamadık ama anne ya da babamız yaşadıysa ya da herhangi bir sorunu veya travmayı anne babalarımızın anne ve babaları yaşadıysa bunlar da bilinçdışı olarak bizim travmamız olabiliyor. Kendimden biliyorum. Annemin anneannesinin çözemediği travmasının yükünü çalıştım. Bizzat yaşamamışım ama görünmeyen bir travmatik yük var. Onunla çalıştığımı biliyorum, çok da emek verdim. Bu tarz durumlar, duygusal yükler kişinin duygusal blokaj yaşamasına, olumsuz duygular yüklenmesine, olumsuz bakış açıları geliştirmesine ve sağlıksız döngülere girmesine, bunlarda sınır sorunu yaşamasında sebep oluyor. Kişi ya sınırlarını koruyamıyor

ya da sınır ihlali yapıyor. Ya kendi kul hakkına ya da başkalarının kul hakkına giriyor.

Duygusal manipölasyon yapan kişiler “Sen benim istediğim gibi ol ki seni seveyim. Sen benim istediğim biri ol ki seni bırakmayayım, sana değer vereyim,” derler. Sen benim istediğim gibi ol mesajının ardından gelen sevginin gerçek sevgi olmadığını kişi çok geç fark eder. Ne zaman fark eder? Somatik hastalıklar, bazı tıbbi rahatsızlıklar, depresyon, kaygı ya da mutsuzluk, halsizlik, tükenmişlik, değersizlik gibi duygular yaşadıklarında anlarlar. Kişi boşuna duygusal manipölasyon uygulayan ve narsistik kişilerin ağına düşmüyor. Genellikle bu ağa düşen kişiler; özgüven sorunu ve bağımlı yapısı olan, hayır demeyi ve kendi sınırlarını bilmeyen, bilinçdışı olarak kendini tanımayan kişilerdir. Kendini tanımak bilinçdışı süreçlerini bilmek demektir. Ben psikoloji okuduğumda annemin anneannesinden kalan travmam olduğunu bilmiyordum. Çünkü bilinçdışı bir mevzu. Çalışıyorsun. Başarılısın, sorumluluklarını biliyorsun, akli başında, doğru kararlar veriyorsun ama bilinçdışını bilmiyorsun. Analiz yaptığın ya da romantik bir ilişki içerisinde bulunduğun, evlendiğin ya da anne/baba olduğun zaman anlıyorsun. Çünkü kişiye en çok ayna tutan şey ilişkidir. İlişkinize bakarsanız size iç dünyanızda yolunda gitmeyen bir şey olduğunu gösterir. Hayır demeyi bilmiyorsanız bedeninize gönderdiği sinyallerle, yorgunluk, tükenmişlik, öfke patlaması vs. ile size mesaj gönderir. İnsan bağırıyorsa, öfkeli, tükenmiş ve depresif hale geliyorsa ya da hastalıklar yaşıyorsa (şeker hastalığı, kalp-damar rahatsızlığı, baş ağrısı gibi) boşuna değil. Derinlerde bir şey var. Öfke en büyük sinyali verir. Sizi sinirlendiren şeye bakarak kendinizi çok iyi tanıyabilirsiniz. Sizi tetikleyen, rahatsız eden şeye bakarak kendinizi

çok iyi tanıyabilirsiniz. Kişinin kendinde göremediği şeyi ilişkisi gösterir. İlişki göz kusurunun ortaya çıkması gibidir. İlişki çok geliştirici ve dönüştürücüdür. Kişinin kişisel sınırlarının oluşması için elzendir. İlişkide kişi kendini hep haklı gördüğü için “Ben haklıyım,” der, ötekini görmez. İlişkinin ucunda narsist biri varsa empati yapamaz. Narsistin temel meselesi görülmemiştir. Duygusu görülmemiş bir kişi ötekini hiç göremez.

En temel ihtiyacımız sevgidir, olduğumuz gibi sevilmeektir. Ama ondan da daha önemli bir gelişim dönemimiz var: O da duygularımızın görülmesidir. Görülmeye ihtiyacımız var. Görülmemiş bir insan sevebilme düzeyine çıkamaz. Dolayısıyla kişinin gelişebilmesi, duygusal manipülasyona maruz kalmaması için kendi bilinçdışı meselelerini görmesi çok önemlidir. Kendini göremeyen, tanımayan biri içinde sevgiyi yeşertemez. Hep dışarda arar. Sevgi sonradan oluşan bir şeydir. Terapiye gelip “Ben mutsuzum, çok değersiz hissediyorum. Ben sevgiye çok açım, eşim yeterince sevgi gösteremiyor. Artık benimle ilgilenmiyor,” derler. Hep bu şikayetle gelirler. Terapi odasında kendini görmeye, bilinçdışı süreçlerinde kendini tanımaya başladığı zaman eksileriyle artılarıyla kendini kabullenme başlar. Kişi kendini kabullenmeye başladığı zaman ardından kendini sevme hali gelir. Görünmek çok önemli. Kendini görebilen biri başkasını görmeye başlıyor. Kendi sınırlarını netleştirmiş insan başkasının sınırlarına saygı duymaya başlıyor.

Manipülatör kişiler çok güzel bilişsel ve duygusal çarpıtma yapar. Manipülasyon bazen bilinçli, bazen bilinçdışı yapılır. Örneğin avukatlar bilinçli manipülasyon yapar. Narsistler genellikle bilinçdışı manipülasyon yapar, bilinçli olarak yaptıkları da görülür tabii. Narsistlerle hayatı kesişmiş kişiler terapistte kafa karışıklığıyla gelir. Narsistler kafanızı

karıştırır, kendinizden şüphelendirir, bazen bilinçli yalan söyler. “Acaba kandırılıyor muyum, acaba maruz kalıyor muyum?” gibi soruların cevabı “Ben hep haklıyım,” diyen kişilerdedir, bilin ki orada bir şey vardır. “Sen hep haksızsın,” mesajını veren kişide bilin ki bir şey vardır.

Bir insan her zaman haklı olamaz. Bazen haklı, bazen haksız olur. Bir taraf hep özür dileyen taraf olmaz. Bazen kendisi özür diler, bazen kendisinden özür dilenir. Özür dilenme durumunda hiç affetmeyen insan sağlıksızdır. Kişi özür dilemeyi de bilmeli, hata yapabilir de olmalı. Hatasız kul yoktur. “Ben hatasızım, ben mükemmelim,” diyen kişi çok güzel manipülasyon yapar. Hep ben haklıyım iddiası çok büyük bir şeydir.

Manipülasyon yapan kişiler hep mağdur ve kurban rolü de oynar. Hep bir yakınlık, dünyanın acısını çektiklerini, dünyanın yükünü omuzlarında hissettiklerini, hep haksızlığa uğrayan taraf olduklarını söyleyerek karşıdaki insandan duygu almaya çalışırlar. Duygusal anlamda sömürdüğünüzü hissediyorsanız, size hep dert anlatılıyorsa, hep çaresizlik duygusu yükleniyorsa kendinizde değiştirmeniz gereken bir durum var demektir. Bazı kişilerle konuştuğunuzda hep suçlu ve hep haksız hissedersiniz. Bu bir döngü halindeyse burada sağlıksız bir durum vardır. Kendinize ve karşı tarafa bakmak önemlidir. Narsist kişiler aşırı verici, aşırı sempatik, aşırı övücü, aşırı değer veren birileri de olabilir. Karşı taraf kafese girdikten sonra ise işin rengi değişiyor. Bir insan ne kadar mükemmel, kursesiz, yaralı ve mağdur görünmeye çalışıyorsa orada bir şey vardır. Bazen yaralı oluruz, bazen hata yaparız, bazen reddetme, bazen reddedilme vardır, bazen özür dileyen bazen ise özür bekleyen taraf oluruz, bazen birilerini affetme ihtiyacı hissedersiniz, bazen birilerinin bizi affetmesini

bekleriz çünkü insan olmak bunu gerektirir. Mükemmel varlığım ya da mükemmel olmaya çalışıyorum iddiası insana has bir şey değildir. Narsistçe ya da obsesifçe bir şeydir. Diğer taraftan, şaka yoluyla da olsa hakaret ve istihza edici kelimeler kullanmak duygusal manipülasyon yapan kişilerin özelliklerindedir. Bazen öfkelenerek sizi yönetir, bazen de sizi öfkelenendirerek yönetirler.

Duygusal manipülasyon yapan insan olmamak ve duygusal manipülasyona maruz kalmamak için neler yapmalıyız?

- 1- İlk yapacağımız şey kendimizi tanımak. Kendimizi tanımak için en önemli şey duygularınızı bilmek. “Beni ne tetikliyor, beni ne rahatsız ediyor, beni ne sinirlendiriyor, beni ne endişelendiriyor?” Bu dört şeye bakarsanız kendinizi iyi tanıyabilirsiniz.
- 2- Kendi haklarınızı bilmek, evlatlarınıza haklarını öğretmek ama kendi haklarımı korur, kendi haklarımı bilirken kul hakkına da riayet etmek gerekir. Aynı zamanda çocuğuma da kul hakkını öğretmek elzendir. “Ben kendi hakkımı da göreceğim, başkasının hakkına da girmeyeceğim.”
- 3- Bir ilişkide en önemli şey saygıdır. Aşkla ve büyük sevgiyle başlayan ilişkiler bir süre sonra niye çatışmaya, ayrılığa ve boşanmaya dönüyor? Her ilişki niye sonuna kadar devam etmiyor? Bir ilişkide sınır sorunu varsa o ilişki iyi gitmiyor ya da bitiyor. Saygı kişisel sınırlara ve haklara sahip çok değerli bir şeydir. Kişisel haklara ve kişisel sınırlara saygı duymak çok önemlidir.
- 4- Alma-verme dengesi çok önemlidir. Bayanlara söyleyecek şey verici tarafınızı azaltın. Anne olma rolüne çok girdiğiniz yerde ilişkinize, eşinize, çocuğunuza ve kendinize zarar vermiş oluyorsunuz. Alma-verme dengesini sağlayın. Gerektiği kadar verin, bazen kendinize

verin. Ben yapamam demeyi öğrenin ki çocuklarınızın ruhsal gelişimine katkı sağlasın. Fedakârlık yapıp sürekli verici olduğunuzda çocuk ısrarcı olmaya devam eder. Çünkü almayı öğreniyor, siz yorulmuş oluyorsunuz ve siz de almak istiyorsunuz. İşte bu durumda bağırma başlıyor. Sınır ile sinir arasında çok ince bir şey vardır. Hastalığın oluşumuna engel olan koruyucu hekimliğin, ilaç kullanımıyla oluşacak tedavi edici hekimlikten daha önemli olduğunu düşünmekteyim. Gerekliği kadar verebilir, gerekliği kadar talep edebilir, gerekliği yerde durabilmeyi ve sınırlarını korumayı öğrenebilirse sağlıklı ilişki kurar. Çok veren kişi bir süre sonra istemeye başlar.

- 5- Eşler birbirinin annesi/babası değildir. Annenizin size veremediğini eşiniz vermek zorunda değil. Anneniz sizinle çok ilgilenmemiş ya da çok verici davranmış ise annenizin sağlayamadığı şeyleri eşinizin telafi etmesini beklemeniz ya da eşinizin size anneniz gibi verici olmasını istemeniz eşiniz üzerinde yüküdür. Kadınların sorunu: “Eşim benimle ilgilenmiyor.” Günde bir saat de olsa eşinizle özel vakit geçirmeyi, diğer zamanlarda kendinizle kendiniz ilgilenmeyi öğrenmelisiniz. Erkeklerin sorunu da “Eşim beni erkek gibi hissettirmiyor, sözümü dinlemiyor.” Kadınlar eşleriyle konuşmaya uygun stressiz bir ortam oluşturup güzel bir üslupla konuşmayı, kendilerini ifade etmeyi ve eşlerini dinlemeyi başarırlarsa erkek de kadın da ilişkide tatmin yaşar. Erkekler eşlerinin kontrolçüsü değil de eşlik edicisi olduklarını kabullenirlerse, eşlerini anlamaya çalışma ve ilgi ihtiyacını karşılamaya çalışırlarsa ilişkide kadının erkeğe olan saygısı da artmaya başlar.

- 6- Kendinize özür dilemeyi öğretin. Hata yapma hakkınız olduğunu öğretin. Çocuğunuza da özür dilemeyi öğretin. Özür dilendiğinde affetmeyi ve kabul etmeyi de öğrenin. Bazı durumlar vardır ki benliğiniz bunu kabul edemez. Mesela aldatma. Kabullenemediğiniz bir muameleye maruz kaldıysanız onarılması için uğraşın. Onarılmıyorsa o yerde durmayın. Duygularımız bizimle ilgili çok fazla bilgi verir. Bunu ıskalamayın.
- 7- Başkasının sorumluluğunu çok fazla yüklenirseniz bağımlı insan yetiştirirsiniz. Kendi sorumluluğunuzu da çok fazla birilerine yüklerseniz eşinizi ya da çocuğunuzu yorarsınız. Abartılı anne-babalık yapan kişiler çocuklarını çocuk bırakır. Bu çocuk evlendiğinde eşinden annelik-babalık bekler. Diğer yandan bazı anne-babalar çocuklarına anne-babalık yaptırmakta ya da yetersiz ebeveyn olmakta. Böyle ebeveynlerin çocukları erken olgunlaşarak çocukluklarını yaşayamıyor. Hayatta erken emekli olma moduna giriyor, çok erken tükeniyor ya da her şeyi bırakıp başka bir hayata kaçıyorlar. Sağlıklı ilişkide denge çok önemlidir. “Kendi sorumluluğumu ben alacağım, başkasının sorumluluğunu çok fazla almayacağım. Benim ihtiyaç duyduğum şeyleri başkaları bana vermek zorunda değil. Birileri beni hep memnun etmek zorunda değil, ben de birilerini hep memnun etmek zorunda değilim. Hep kendimden vermek zorunda değilim.” Ben demek sağlıklı bir şeydir. Hep ben demek sağlıksızdır. Benler oluşmadan biz oluşmamaktadır. Ben demeyi öğrenememiş kişiler istismara uğramış kişilerdir. Çoğunlukla kalbi güzel, iyi niyetli, insani yönü olan kişiler daha çok istismara maruz kalmaktadır. Gönlü güzel olmak çok güzel ve

özel ama kendi kul hakkımıza da girmemeyi bilmek de çok önemlidir.

- 8- Bencil, benmerkezci, çıkar ilişkisi olan, hep benim istediğim olsun diyen, içi başka dışı başka insanlara dur demeyi öğrenmek gerekir. Bu kişilerin de gelişebilmesi için kendilerine dur denilmesine, sizin de hayır demeye ihtiyacınız var. İnsan sevgiyle, nezaketle de hayır diyebilir. Sınırlılıklarımızı ve karşı tarafın sınırlılıklarını bilmek önemlidir.

Kişi hangi duraktaysa, hangi enerjideyse o enerjide ilişkiye, o enerjide kişiye çekilir. Hayır demeyi bilmiyorsanız hep benim istediğim olsun diyen kişiye, çok vericiyseniz hep alıcı olan kişiye çekilebilirsiniz. Uyumlu biriyseniz kontrolcü birine, sınırlarınızı koruyamayan biriyseniz sınır ihlali yapan birine çekilebilirsiniz. Çok sorumluluk alan biriyseniz gel beni taşı diyen birine çekilebilirsiniz. Hiç sorumluluk almayan biriyseniz aradığınız kişi çok sorumluluk sahibi biri olur. Bencilseniz fedakâr birini ararsınız. Bizde ne eksikse onu tamamlamak için ilişki içerisine çekiliyoruz. Sonra orada çatışma oluyor. O çatışma bize bizi öğretiyor. Kendimizde geliştirmemiz gereken mevzuları öğretiyor ve bütünleşme hali oluyor. İlişki insana bir terapi etkisi sunar. Evlilik bu açıdan çok değerli, çok geliştirici ve öğreticidir.

- 9- Mükemmel görünene değil, gerçek olana doğru yönelmek. Gerçek hayatta mükemmellik yoktur. Gerçeklik bazen acıtır. Ama kişiyi kemale yaklaştırır.

—
AYŞE YILMAZ NE DEMEK İSTEDİ?

#duygusalmanipülasyon #sağlıklısınırlar #zorbayıtanımak #narsisizm
#manipülasyonteknikleri

ENDİŞE VE KAYGIYLA BAŞ EDEBİLME

Dr. Klinik Psikolog Betül Nesibe ÖZKARS

Betül Nesibe Özkars, 2014 yılında Fatih Üniversitesi'nde Psikoloji Bölümü lisans, aynı üniversitede Klinik Psikoloji yüksek lisans eğitimini tamamlamıştır. Sağlık Bilimleri Üniversitesi'nde Klinik Psikoloji Doktora Programı'nı tamamlayarak doktor unvanını almıştır. Çocuk Merkezli ve Deneysel Oyun Terapisi, Psikodrama, Kalp Merkezli Hipnoterapi, İçsel Aile Sistemleri Terapisi, Master-son Psikodinamik Yaklaşımı eğitimlerini almıştır. Avrupa EMDR Derneği onaylı akredite EMDR terapistidir. Şu anda yetişkinlerle bireysel seanslarına kişilik örgütlenmeleri odaklı EMDR ile devam etmektedir. Ağırıklı olarak travma, depresyon, kaygı bozuklukları, kişilik örgütlenmeleri ve bunlara bağılı çeşitli yaşamsal problemler yaşayan bireylerle çalışmaktadır.

| **“Duygular ve Davranışlar” temalı seminerlerimizden “Endişe ve Kaygıyla Baş Edebilme” adlı seminerimizi gerçekleştireceğiz. Dr. Klinik Psikolog Betül Nesibe Özkars, endişe ve kaygının doğasını, duygu düzenleme becerilerini bizlere aktaracak.**

Endişe ve kaygıdan bahsetmeden evvel genel çerçeve itibariyle duygulardan bahsetmek elzemdir. Duygular, esasında bizim dış uyarılara verdiğimiz duygusal tepkilerdir. Duygu kelimesinin İngilizce karşılığı “emotion”dır. Fransızca kökenli bir kelime olan emotion; Türkçe “hareket” manasına gelen “motion” kelime kökünün “dışarı”

manasını veren “e” ekiyle birlikte kullanılmasından meydana gelir. Dışarı çıkan bir hareket manasını ihtiva etmektedir. Bu haliyle duygu, dışsal uyarana karşı dışarı doğru hareket eden ruhsal bir tepki olarak anlaşılmaktadır. Temel bir anlatımla; bir şey olur ve bir şey hissederiz. Olana bir tepki olarak fizyolojik bir arka planla birlikte duygu ortaya çıkar.

Duyguların tamamı son derece gereklidir, hayatidir ve hepsi insan içindir. Duyguları olumlu ve olumsuz diye etiketlemek dahi bir mana taşır. Esasında insan zor duygularla ne yapacağını ve acının içinden nasıl geçeceğini bilemediği için duyguları olumsuz olarak algılamaya eğilimlidir. Bu sebepten dolayı duyguları olumlu ve koruyucu duygular olarak ayırarak önce dilimize yön vermekteyiz. Peki neden koruyucu duygu?

Hissettiğimiz duygular bize içinde bulunduğumuz ortamla, durumla, ilişkide olduğumuz kişiyle veya kendimizle ilgili bilgi verir. Örneğin öfke hissediyorsanız sınırlarınız çiğnenmiş ya da haksızlığa uğramış olabilirsiniz ve savunma sisteminiz sizi korumak için harekete geçmiş olabilir. Kaygı hissediyorsanız birlikte bulunduğunuz kişiyle veya ortamla ilgili güvende hissetmiyor olabilirsiniz. Bu örneklerle bakıldığında duygunun olan bitenle ilgili bir şey söylediği görülmektedir. Duygunun bizim için duyulmayı bekleyen bir mesajı vardır ve bunları hissetmek kendimizle bağlantımızı güçlendirir. Ekseriyetle öfkenin, kaygının, üzüntünün, acının, hayal kırıklığının, yalnızlığın içinden nasıl geçeceğimizi bilmediğimizden bu duyguları hissetmek istemeyiz ve bu duygulardan kaçmanın veya onları bastırmanın çeşitli işe yaramaz yollarını kendimize yoldaş ediniriz. Nihayetinde hem işe yaramayan stratejilerden yorulmuş hem yine de acıya maruz kalmış

hem de duygularımızı duymayarak kendimizden kopuk hale gelmiş oluruz. İfade edilmiş biçimi kültüre ve coğrafyaya göre değişse de duygular evrenseldir. İnsan olan herkesin bu duyguları hissetmesi bu yolculukta yalnız olmadığımızın hatırlatıcısıdır adeta.

Duygularla ilgili en önemli perspektiflerden biri de bütün duyguların geçici olduğudur. Tattığınız en güzel duyguları, yaşadığınız en zorlayıcı duyguları düşünün; hiçbirini istesenez de sonsuza dek hissedemezsiniz. Esasında bu noktada sonsuzluktan bahsetmek de gülünçtür zira araştırmalar duyguların ortalama süresinin sonsuzluktan oldukça kısa olduğunu kanıtlamaktadır. Yas ve travma içeren durumları bundan hariç tutmak gereklidir çünkü hali hazırda bunlar birer duygu değişidir. Yalnızca çeşitli zorlayıcı duyguları ortaya çıkarma potansiyelleri mevcuttur. Bütün duyguları istesek de tutamayacağımızı, elimizden zaten kayıp gideceğini bilerek onları hissetmeye izin vermek, kaçınma yollarıyla vakit kaybetmemek ve insan olmayı bütün yönleriyle kucaklamak kişisel bütünlüğümüzü kazanmamızı sağlar. Zira biz istesek de istemesek de duygularımızı ve düşüncelerimizi seçemeyiz, otomatik ve istemsiz gelirler. Yalnızca davranışlarımızı seçebiliriz. İnsanı insan yapan da bu ikisidir; hissetmek ve davranış bazında bir seçim özgürlüğü. Dolayısıyla bir duyguyu hissettiği için veya bir düşünce aklından istemsizce geçtiği için insanın kendine acımasız yargılarla yüklenmesi belki kimseye yapmaya meyletmeyeceği bir zalimlikdir. Duygular ve düşünceler akar gider. Bizi inşa eden yaptığımız seçimlerdir.

Duygunun içinden geçmek ne demektir? Örneğin gelen üzüntüyle, acıyla karanlık depresif bir kuyuya düşmeden kalabilmek ya da öfkenin sağlıklı boşaltımına izin vererek sonradan pişman olacağımız, kendimizi ve ilişkilerimizi

sabote edici fevri bir davranışta bulunmamak ya da hissettiğimiz endişelerin farkına varıp henüz gerçekleşeceği kesin olmayan senaryolar üzerinden kendimize işkence etmemektir. Bütün bunlar duygu regülasyonu, yani duygu düzenlemeyle elde edeceğimiz kazanımlardır. İnsan yavrusu dünyaya duygu düzenleme becerileri olmadan gelmektedir. Bir bebeğin çeşitli duygularla karşılaştığında kendini sakinleştirme kapasitesi bulunmaz. Bir bebek, duygularını düzenlemek için anlamlı ötekine muhtaçtır. Anlamlı öteki -çoğunlukla anne- bebek ağladığında, üzüldüğünde, korktuğunda onu teselli eder. Zamanla çocuk duygularının teselli edilmesini, sakinleştirilmesini içselleştirerek bunu kendi kapasitesiyle deneyimlemeye başlar. Korkan bir çocuk gördüğümüzde, “Ah korktun demek,” deriz. Çocuk bu duygunun korku olduğunu anlar, isimlendirir ve karşısına tekrar bu duygu çıktığında ne hissettiğini öğrenmeye başlar. Sonrasında çocuğa sarılırız. Belki sarılırken sırtını okşarız, hafifçe sallarız, sakinleştirici sözler söyleriz. Çocuğun sinir sistemi duyguyu hissettikten sonra sakinleşebilme kapasitesini geliştirmeye başlar.

Yetişkinlikte duygu düzenleme becerileri gelişmeye ve çeşitlenmeye devam eder. Duygu düzenlemenin ilk adımı hissettiğimiz duyguyu fark edip isimlendirmektir. Böylece kişi duygunun kendisi olmaktan çıkar ve duygudan ayrışır. Duygu okuryazarlığı farklı bir dili öğrenmek gibidir; zaman ve emek ister. Duyguları birbirinden ayırt etmek bile oldukça önemli bir basamaktır. Örneğin çoğu insan kolayca öfkelenişini söyler fakat çoğunlukla öfkenin arkasına saklanan acıyı, hayal kırıklığını ve üzüntüyü hissetmezler. Sonraki adım duygunun yoğunlaştığı beden bölgesini fark etmektir. Belki bu beden bölgesine elimizle dokunmak, suyla temas ettirmek ya da hareket ettirmek regüle etmeye yardımcı olabilir. Bedendeki yerini fark ederek

“şu an korkuyorum,” “şu an üzgünüm,” “şu an öfkeliyim,” cümlelerini aklımızdan geçirebilir veya sesli söyleyebiliriz. Sonrasında o duyguyla kalmaya izin vermek gelir. Geçmesi, yok olup gitmesi için acele ettirmeden, bastırmadan; duygunun ondan hoşlanmıyor olsak da bir zaman sonra gitmek zorunda olan misafir olduğunu bilerek onu hissetmeye izin vermek. Duygunun bedenle bağlantısını kurmak kolay olmayabilir fakat zamanla ve tecrübeyle gelişebilen bir kas gibi düşünülebilir. Bazı kişiler için duyguyu hissetmek daha zorken beden duyumunu hissetmek daha kolaydır. Çok kaygılıyım diyemediğimiz için karnımıza ağrı girer ya da ifade edilemeyen öfke baş ağrısı, migren atağı olarak geri dönebilir. Son aşamada ise bize iyi gelecek içsel ve dışsal kaynakları harekete geçirerek tekrar hayata katılmaya bir köprü oluşturmak gelir. Bu kaynakların listesini sakın ve regüle hissettiğiniz anlarda yapabilirsiniz. Size iyi gelen ne var? Sevdiğiniz bir arkadaşınızın sesini duymak, abdest almak, bir öykü okumak, çıkıp bir yürüyüş yapmak gibi son derece biricik kaynak listelerimizi oluşturmak duygu regülasyonu için kıymetlidir.

Duygu düzenleme becerileri hayatın herhangi bir diliminde öğrenilebilir çünkü beynin nöroplastisitesi sayesinde her seferinde tekrarlanan duygu düzenleme tecrübeleri birikerek beyinde yeni yollar oluşturur, insan bunu kendi kendisine otomatik olarak verebilme kapasitesine erişir. Bunun için gerekli tek şey düşüp kalkmayı da göze alarak yola adım adım devam etmektedir. Duygu düzenleme becerisi terapinin de süreç içindeki nihai hedeflerinden biridir ve insanın kendisine, çevresine, ilişkilerine vereceği en güzel hediyelerden biridir. Basit görünen bu adımların tahmin dahi edemeyeceğiniz etkileri mucize diyebileceğimiz güzelliklere kapı aralar. Duygu düzenleme becerilerinin

mesajı şudur: “Duygun gelip geçici, sen buradasın. Şu an canını acıtıyor olabilir fakat sonsuza dek sürmeyecek. İzin ver, aksın. Sen duygu değilsin. Sen, sensin.” İnsana duygu-suyla arasına mesafe koyarak bir yandan verdiği mesajı anlamayı ve hissetmeyi, bir yandan da duyguyla hareket etmemeyi öğretir. Her hissettiğimizle amel edemeyiz. Duygu düzenleme becerisi bu açıdan da önemlidir. Duyguları rasyonallite süzgecinden geçirmek zorundayız çünkü hayatımız sadece bizim hissettiklerimiz üzerinden kurgulanamaz, objektif bir gerçeklik mevzubahistir.

Endişe (*worry*) ve kaygının (*anxiety*) farkı şudur: Endişe daha çok bilişsel bir süreçken kaygının bedendeki dışavurumu daha güçlüdür. Endişe geleceğin olumsuzluklara gebe olduğuna inanarak insanın bu olumsuzluklara kendisini hazırlamak suretiyle önlem aldığı inancına yönelik bilişsel bir süreçtir. En basit tabirle “En kötüsünü düşünüyüm ki üzülmeğim,” düşüncesinin yansımasıdır. Örneğin, gireceği sınavla ilgili endişe yaşayan kişinin henüz sınavdan kötü not alıp almadığı dahi belli değilken notu kötü olursa hangi senaryolarla ilerleyeceğiyle ilgili otomatik planlar yapmaya başlamasıdır. Derinde bir yerde kendini bu şekilde karşısına çıkacak olumsuz sonuçlardan koruduğuna dair bir inanç geliştirmiştir. Yaşadığımız evrenin ve birlikte yaşadığımız insanların belirsizlikle birlikte yaratıldığını hesaba kattığımızda zihnin bu planlarının işe yaramayacağı aşıkardır. Esasında acıyla yaşama kapasitesi gelişmemiş insanın kendisini acıdan korumaya yönelik geliştirdiği yüzlerce stratejiden biridir bu. Aynı zamanda bu kişiler çoğunlukla sorunlarla başa çıkma kapasitelerine güvenmez. Zira hayatta her an bir şeyler yanlış gidebilir. Başa çıkma kapasitesi yüksek insanlar yanlış giden şeylerin çözümüne veya çözümü yoksa kabulüne

yatırım yaparken başa çıkma kapasitelerine güvenmeyenler bilinçdışı bir sistemle kaçınma yollarına yatırım yapar.

Bütün endişelerin üç ortak özelliği vardır. Birincisi, hepsi “Ya olursa,” diye başlar. İkincisi, bütün endişeler gelecekle ilgilidir. Geçmişle veya şimdiyle ilgili endişe olmaz. Olmuş olanın veya olmakta olanın gelecekteki sonuçlarıdır endişelendiğimiz. Üçüncüsü, endişelerin tamamı olumsuz senaryolar üzerine kuruludur. Kimse gelecekte olabilecek güzel şeyler için endişelenmez. Heyecanlanır belki fakat endişelenmez. Endişenin tetikleyicileri de yine üç başlık altında toplanarak “öngörülemezlik, yenilik ve belirsizlik” olarak gruplandırılır. Endişe hissetmek evrensel, insani ve olağandır. Koruyucu duygulardan biridir. Hiç endişe hissedemediğimiz bir yaşam hiçbir güvenlik sistemi olmayan, kapısı, kilidi, duvarları olmayan bir ev gibi bizi dışarıdaki tehlikelere karşı korunmasız bırakır. Peki bizim için koruyucu olan bu duygunun aleyhimize işlemeye başladığını nasıl anlarız?

“Ne zaman ruhsal destek almalıyım?” ruh sağlığı çalışanlarının sıklıkla duyduğu bir sorudur. Genel çerçeve itibariyle yanıt, yaşadığınız sorunun günlük işlevselliğinizi, yaşam kalitenizi, ilişkilerinizi etkileme oranı ve tecrübe edilme sıklığıyla ilişkilidir. Örneğin bazen depresif hissetmek normaldir fakat iki haftadan fazla devam eden depresif duygu durumu, hayattan eskisi kadar zevk almamakla paralel sürüyorsa mercek altına alınmalıdır. Endişeyle ilgili durum da benzerdir. Gününüzün büyük bir bölümü endişeyle geçiyorsa, endişenizin şiddeti yaşanan olaya kıyasla oldukça yüksekse, endişelenme sebebiyle kaçınma davranışlarınız başladıysa, sürekli endişeli hissetmek yaşam kalitenizi ve işlevselliğinizi düşürüyorsa profesyonel ruh sağlığı desteği almanın zamanı gelmiş olabilir. Araştırmalar

gösteriyor ki kaygı ve ilişkili ruh sağlığı bozuklukları hangi ekolle çalışıldığı fark etmeksizin terapiye en hızlı yanıt verenlerdir. Dolayısıyla desteğe ihtiyacı olanların geciktirmeden başvurması kendileri için önemli bir yatırım olacaktır.

Yukarıda belirtildiği üzere endişe zihinde yankı bulan bir duyguyken kaygı bedende de yankı bulan bir duygudur. Güvende hissetmediğinde bedenın verdiği bazı kaygı tepkileri vardı; kalp atışında ve nefes alışverişte hızlanma, terleme, titreme, sisli bir düşünsellikte hissetme, baş dönmesi, yüzü sıcak basması gibi. Esasında bu bedensel belirtiler bedenın hissettiği tehde karşı “savaş veya kaç” savunma sistemini harekete geçirmesiyle ilgilidir. Beden kendisini korumaya almak için hazırlar. Kaygı bedenın hayatta kalma sisteminin en kritik öğelerinden biridir. Bazı teorisyenler eski çağlardan bu yana hayatta kalan insanların endişe sayesinde bunu başardığını iddia eder. Yaşamsal tehlikelerin, yırtıcı hayvanların, hukuk kuralları olmadan birbirini öldürmek suretiyle karşıdakinin sahip olduklarına el koyabilen diğerlerinin yaşadığı çağlarda, endişesiz olanların değil, çabuk endişelenen, daha fazla kontrol eden, kaygı belirtilerini daha iyi duyanların hayatta kaldıklarına yönelik bir temellendirmedi bu. Örneğin bir kaya gördüğünde “Aman kayadır, boş ver,” diyenler değil, “Bunu kontrol edip kaya olduğundan emin olayım çünkü güvenliğimden endişeliyim,” diyenler hayatta kalmıştır. Ya da “Yok, bu insanlardan bize zarar gelmez,” diyenler değil, “Bu insanlara karşı gözümüzü açık tutmalıyız,” diyenler hayatta kalmıştır. Dolayısıyla modern insanın halihazırda hissettiği kaygının yıllar içinde büyüyerek aktarıldığı bir bedende yaratıldığı söylenmektedir. Geçen bu zaman içinde kaygının bizi hayatta tuttuğuna dair güçlü bir inanç oluşması da muhtemeldir.

Şu an yırtıcı hayvanlar olmasa da veya yasalar önünde hesap veren bir toplum içinde olsak da sinir sistemimiz bir tehditle karşı karşıya geldiğinde bizi korumak için otomatik olarak harekete geçerek bedenimizi “savaş, kaç veya don” için hazırlamaktadır. Bunu aşırı hassas bir güvenlik sistemiyle açıklamak mümkündür. Örneğin, aşırı hassas bir duman dedektörü evde gerçekten yangın çıktığında da çalışır, tost makinesinde yanan ekmekle de çalışabilir. Yani tehdidin şiddeti önemli olmaksızın hem sistem gerçekten tehdit altındayken hem de tehdit altında olma ihtimali varken harekete geçer. Bizim yüzyılların birikimiyle meydana gelen sinir sistemimiz de benzer şekilde çalışır; hem gerçekten tehdit altındayken hem de tehdit hissetme ihtimali varken harekete geçmektedir. Bu da insan zihnini bir kısır döngünün içinde hapsedmektedir. Zihin tehlikeyi arar hale gelir, aradıkça tehlikeyi bulur ve buldukça daha çok arar. Zihin kendi kendine kaygı üreten bir mekanizmayla kendi zindanını oluşturur. Kaygı üretir ve ürettiği kaygıyı yok etmeye çalışır. Zihnin bu kısır döngüsü ise kişiyi eylemsizliğin dipsizliğine götürmektedir.

Bilişsel Davranışçı Terapi ekolü, biliş (düşünce), duygu ve davranış üçgenini teorize etmektedir. Bu teoriye göre insan davranışının ortaya çıkma serüveninde duygu düşüncüyü ve düşünce de davranışı getirir. Hissederiz, hislerimize düşüncelerimizle anlam yükleriz ve davranış meydana gelir. Elbette bu üçü kendi aralarında da etkileşim kurmaktadır. Örneğin, cevapsız aramama dönüş yapmayan arkadaşım ile ilgili kırgın hissederim ve altında yatan inancım onun için yeterince önemli olmadığımdır. Fakat arkadaşımın aramama dönüş yapmamasının sebebi başka bir şey olabilir. Bazen önce beden duyumunu yoğun hissederiz, bazen duyguyu yoğun hissederiz, bazen düşünce

otomatik olarak belirir. Bilişsel Davranışçı Terapi çoğunlukla düşünceyi ve davranışı revize ederek gelen duygulanımı sağaltmaya yönelir. Zira yukarıda bahsedildiği üzere duygu otomatik olarak ortaya çıkar ve onu yaşamaktan başka çare yoktur. Fakat her seferinde duyguya neden olan düşünce kalıbı irdelenerek ve yanlış düşünce kalıpları doğrularıyla değiştirilerek beynin otomatik düşünme biçimi iyileştirilebilir.

Kaygı ve endişeyle ilgili altta yatan düşünce kalıpları ve inançları keşfedilmeli, gerçeklik süzgecinden geçirilerek zihnin düşünme yapısının sağlıklı yönde evrilmesine imkân tanınmalıdır. Her tehlikeyi hayati tehlike olarak algılayan bir sistemde ise bu iyileşme oldukça zordur zira sistem devamlı alarm verir; bozuk bir duman dedektörü gibi. Sinir sisteminin endişeyi gerçeklik süzgecinden geçiremeyecek kadar regüle kalamaması demektir aynı zamanda. Dolayısıyla tarif edildiği üzere duygu veya beden duyularının yoğunlaştığı bu anlarda durmak, düşünce kalıplarını görmek ve onları gerçeklik testinden geçirmek gerekir. Duman dedektörüm alarm verdiyse hemen itfaiyeye haber vermem veya evi terk etmem, önce bir kontrol ederim tehlikenin boyutunu. Gerçeklik testi tam olarak bu demektir. Bedenim kaygı veya endişe içinde fakat gerçekten o kadar tehlikede miyim? Başlarda bunu yapmak kolay olmayacaktır zira bunca yıllık düşünce sisteminin, insanın elini attığı her konuda emek vermesini talep eden fitratında bir karşılığı yoktur. Emek vermek ve karşılığını uzun vadede ummak gereklidir. Esasında burada kendimize bir seçim hakkı sunmaktayız. Zihnimizin ürettiği her düşünceyi gerçek kabul ederek yaşayamayız. Öyle olsaydı herkesin birbirinden ve dahi gerçeklikten kopuk apayrı dünyaları olurdu.

Zihnimizin ürettiği düşünceleri durup dinlemeye, inanıp inanmamaya, değer atfedip atfetmemeye hakkımız vardır.

İnsan ruhu ve zihni komplekstir. Biliş düzeyinde fark etmediği bazı kurallara bilinçdışı süreçlerde tabi olabilmektedir. Endişe ve kaygı tecrübe eden kişiyi tüketen bir yoğunlukta yaşansa dahi kişinin onlara tutunmasının sebepleri vardır. Bunlardan birincisi endişenin faydalı olduğuna dair bazı inançlardır. Esasında “Kötüyü düşüneyim, iyi olursa sevinirim, kötü çıkarsa da üzülmem, canım yanmaz,” yabancı olmadığı bir düşünce mekanizmasıdır. Bazıları endişeli olmanın zihinlerinde önceden bir hazırlık yapmak olduğunu düşünür. Kendilerini ne kadar endişeye maruz bırakırlarsa zor anlar yaşadıklarında o kadar acıya hazır olacaklardır sanki. Fakat bu da işe yaramayan bir başa çıkma stratejisidir zira birey endişeye o kadar uzun süre ve henüz bir şey dahi olmadan maruz kalmıştır ki sinir sistemi devamlı maruz kaldığı bu mücadeleden yorgun düşer. Gerçekten acı verici olaylar yaşadığında regüle olması zorlaşır.

Bazıları endişeli olmanın onları sıkıştırarak daha hızlı çözüm bulmalarını sağladıklarına inanır. Endişeli olmayı çeşitli sebeplerden faydalı bulanlar mevcuttur. Belirli düzeyde endişe sahibi olmasının onu iyi bir ebeveyn yaptığına inanan ebeveynler vardır örneğin. Birisi hakkında yüksek endişe taşımayı birini sevmek olarak kodlayan insanlar gibi. İş yerinde daha dikkatli, daha kontrolcü olduğu için başarısının sebebini endişeye bağlayan ve derinlerde bir yerde ona tutunan kişiler vardır. Endişenin motivasyon sağladığına dair inanç da yaygındır; sağlığı hakkında çok endişelenerek sağlıklı beslenme motivasyonu sağlayan biri gibi. Hayatımızı oldukça zorlaştırsa da endişeye çeşitli bilinçli veya bilinçdışı sebeplerden tutunabiliriz. İnsanın

zaman zaman kendisiyle yüzleşmesi gereken durumlardan biridir bu.

Her ne kadar zarar görüyor olsam da sistemim bu durumdan aynı zamanda nasıl bir fayda sağlıyor olabilir ki bu döngüden çıkmakta zorlanıyorum? Gerçekten gizil bir kazanç sağladığımızı fark edersek de sorulması gereken soru şudur: Bu kazanıma bu döngü olmadan nasıl ulaşabilirim? Zira ikincil kazançlar, ekseriyetle bireyin gerçekten ihtiyaç duyduğu fakat kendine dahi itiraf etmekte zorlandığı ihtiyaçlara veya sorumluluk almak zorunda kalacağı durumlara götürür. Tam da bu sebepten yüzleşmek kolay değildir. Söz konusu endişe olduğunda elde edilen ikincil kazançlar harcanan enerjiye değer mi, merak konusudur. “Enerjimi bu kadar endişelenmeye harcamasaydım ne yapıyor olurdum?” sorusu bizi sorumluluk almaya götüren başka bir sorudur. “Kaygılı biri olduğum için nasıl hissediyorum, kaygılı olmakla aram nasıl?” soruları da süreçte önemlidir. Çünkü yaşadığımız çağ mutluluğu ve mutlu olmayı normal, zorlayıcı duygular yaşıyor olmayı anormal kabul etmektedir. Kaygılı olmak anormaldir, hemen düzeltilmesi gereken bir ruh halidir.

Araştırmacılar endişeyi meydana getiren faktörlerden birinin belirsizliğe tahammülsüzlük olduğunu söylemektedir. Kesin ve net olmayan her şey belirsizdir. Belirsizliğe tahammülü az olan bireyler, belirsizliği bilişsel bir taraflılıkla olumsuz ve tehdit edici algılamaya eğilimindedir. Bir şey belirsizse doğası gereği olumsuzdur onlar için. Karşılaştığınız birçok kişiden duyabileceğiniz bir inançtır bu. Belirsizliktense olumsuzu yaşamayı tercih ederler. Belirsizlik o derecede tahammül edilemezdir onlar için. Başlarına gelecek kötü durumla başa çıkmayı tercih ederler, belirsizliğin sancısıyla kıvranmaktansa. Bazı insanlar belirsizliği

azaltmak için aşırı güvence ararlar, ters gidebilecek şeyleri tekrar tekrar kontrol ederler. Bazıları aşırı bilgi alarak, aşırı araştırarak belirsizlikten korunmaya çalışır. Bazıları belirsizliği azaltmak adına görev dağıtmaktan kaçınır ve her işi kendileri yapmaya çabalar.

Hayatın ve yaratılışın doğasının temelinde belirsizlik olduğunu düşündüğümüzde, belirsizlikle ilgili ne hissettiğimizi incelemek yararımıza olacaktır. Belirsizlikle aram nasıl? Zira nefes aldığımız ve insan olduğumuz sürece belirsizlik bizimle olacaktır. Onunla mücadele etmenin pratikte bir manası yoktur. Dahası belirsizliği hayatın içinden çıkardığınızda kontrol etme tutkusu uğruna hayatın spontan, eğlenceli, maceralı tarafını kurban etmiş olursunuz. Kazandıklarımız kaybettiklerimize değişiyor mu, bakmak gerekir.

Gidişattan da tahmin edeceğimiz üzere belirsizliği yok etme çabasının arkasında kişinin acıyla ilişkisinin iyi olmaması yatmaktadır. Ayrıca belirsizliğe tahammülsüzlüğü fazla olan insanlar problem çözme yeteneklerine diğerlerinden daha az inanmaktadır. Kişi hayat ona belirsizliğin ardından olumsuz şeyler getirdiğinde bunlarla başa çıkamayacağına, kişisel becerilerinin ve kaynaklarının yeterli olmadığına inanır. Günlük hayatı düşündüğünüzde hiçbimize başına gelecek güzel şeyler vaat edilmemiş veya başına gelebilecek kötü şeylerden korunacağına dair bir garanti verilmemiştir. Ne kadar endişelensek de kötülüklerin başkalarının başına geleceğine, bizi bir şekilde es geçeceğine dair inancımız esasında bizi dağılmadan bir arada tutar. Fakat bu kocaman bir yanılsamadır. Her an başımıza her şey gelebilir ve acı çekebiliriz. Zaten bizi dayanıklı yapan acı çekmemek değil, acı çektikten sonra toparlanarak inşa ettiğimiz psikolojik dayanıklılığımızdır. Acıdan

kaçmak yerine acıyla barışmayı öğrenip dayanıklılığımızı artırmak, esasında bizi gelecek acılara karşı koruyacak sihirli güçtür. Asansöre binmekten tedirgin olduğunuz için her seferinde merdiveni kullanmayı deneyebilirsiniz, belli bir süre işe yarar da gözükür. Hem gideceğiniz yere ulaşmışsınızdır hem de asansöre binmeye çalışarak kendinizi müşkül duruma sokmamışsınızdır. Ta ki işe yaramayana dek. Bir gün gerçekten asansörü kullanmanız gerekecektir. Merdivenle vakit kaybedeceğinize asansöre neden binemediğinizi anlamaya çalışmak, altta yatan inançları keşfetmek, yanlış inançları gerçeklik testinden geçirerek doğrularıyla değiştirmek ise asansöre binebilmenizi sağlar. Zaten hayat döngüsünün çözmediğimiz meseleleri ısıtıp ısıtıp önümüze çıkarmak gibi bir huyu vardır.

Bazı bireylerin neden diğerlerinden daha kaygılı olduğu araştırıldığında ulaşılan birkaç yanıt vardır. Genetik faktör etkili olabilmektedir. Bu kişilerin ebeveynleri veya ailenin üyelerinin geneli kaygılı bireyler olabilir. Çevre faktörünü de gündeme getirir elbette bu; kaygılı ebeveynlerin elinde büyüyen çocukların hayatı daha tehlikeli algılama eğilimleri olabilir. Tanıştığım bir anne baba çocuklarının kaygı sorunu için danışmıştı ve ikisinden birinde yüksek endişe düzeyi olup olmadığını sorduğumda baba, annenin kaygı düzeyinin yüksek olduğunu söyledi. Anne ise “Ama hiç belli etmiyorum ki çocuklarıma,” dedi. İşte bu o kadar imkansız ki! Gerçekten kaygısını çocuklarına geçirmemek için elinden geleni yapmıştı fakat örneğin karşıdan karşıya geçerken çocukların ellerini çok sıkı tutuyordu, onları düşmemeleri için sıkça uyarıyordu, iyi olmaları için gözü devamlı çocuklarının üzerindeydi. Sinir sistemimiz duyguları hisseder. Yetişkin biri olarak ortamda kaygısı yüksek biri olduğunda hissedersiniz. Çocuklar ise dünyayla bağlarını

ebeveynleri üzerinden kurdukları için ne olup bittiğini anlamak adına ebeveynlerini sıkça sezmeye çalışırlar. Ama bu, kaygılı anne babaların kaygılı çocukları olmak zorundadır anlamına gelmez. Söz konusu insan olduğunda her hikâye biriciktir.

Bazen de kaygılı bireylerin, mükemmeliyetçiliğe yatkın ve çocuklarının mükemmel olmasını bekleyen, hatayı kabul etmekte zorlanan ebeveynleri vardır. Hata yapmaya dair hassasiyet ve endişe bu çocukları kaygılı ve kontrolcü yetişkinlere dönüştürebilmektedir. Bir başka olası senaryo da belirsizliğin ve tutarsızlığın yoğun olduğu büyüme çevresi veya ebeveyn tutumudur. Ebeveyn bir duruma bir seferinde kızıyor, başka bir sefer onay veriyor, başka bir sefer tepkisiz kalıyorsa bu çocuk için kafa karıştırıcı olabilmektedir. Kuralların her an değişmesi veya çocuğun her an cezalandırılabilmesi de tutarsız tutuma örnektir. Sınırların ve çerçevenin bu kadar hızlı ve dengesiz olması nedeniyle çocuk içsel dengeyi sağlama çabası olarak kontrolcü, dolayısıyla kaygılı bir tutum edinir.

Kaygının yükseldiği zamanlarda pratikliği de işe yarama oranı da yüksek bazı regülasyon stratejileri mevcuttur. Bunlardan ilki nefese odaklanmaktır. Kaygı gelecekle ilgilidir, nefes ise bizi bütün o senaryolardan “şimdi ve burada”ya getirir. Hayattasın, buradasın, endişelendiğin hiçbir şey henüz gerçekleşmedi. Nefesi fark etmek, bedeni hissetmeye çalışmak, dikkat diğer senaryolara gittiğinde dikkati nazikçe ve şefkatle tekrar nefese getirmek “savaş veya kaç” moduna giren sinir sistemini yatıştırır. İkinci yöntem beden oryantasyonunu sağlamak, yani bedende kaygı yükseldiğinde ona nerede olduğunu hatırlatmaktır. Gözlerimle etrafı tararım ve dikkatimi çeken üç nesneyi, onların renklerini fark ederim, dokunduğumda alacağım hissi hayal ederim

ve bedenim yavaş yavaş nerede olduğunu hatırlama başlar. Üçüncü yol, bedeni fark ederek önce bedene dönmeye çalışırız, oturduğumuz yerle bacaklarımızın ve sırtımızın, ayaklarımızın temasını fark ederiz. Sonraki aşama kaygıyı bedende hissetmeye izin vermek, bedendeki yerini tespit etmektir. Sonrasında küçük bir beden taramasıyla bedende kaygıyı hissetmeyen, iyi ve güvende hisseden kısımları bulmak vardır. Bedene kaygının onu tüketmediğini, güvende hisseden bölgeler aracılığıyla hatırlatırız. Dördüncü bir seçenek de duyguyu yumuşatarak içinden geçmeye çalışmaktır. Duyguyu hissetmeye izin vermek; zorlamadan, geçmesine çalışmadan, kaygıyı hissetmeye izin vermek; ardından hissedilen bu duygunun tonunu bir miktar düşürmek, sesini bir miktar kısmak, yumuşatarak hissetmek. Duygu zaten kalıcı olamaz, geçip gidene kadar o duyguyu fark edip onunla kalmaya çalışmak budur.

Bunlar kaygının yükseldiği anlarda sinir sistemini yatıştıran unsurlardır. Sinir sistemi yatıştıktan sonra ona iyi gelecek kaynaklarla buluşmak yatışmayı güçlendiren bir aşamadır. Kaygılı hissettiğinizde size iyi gelen şeylerden oluşan kişisel bir kaynak listesine sahip olmaktır bu. Bu listeyi kendinizi iyi hissettiğiniz anlarda oluşturup el altında bulundurmak ve kriz anlarında bedeni yatıştırdıktan sonra kullanmak gerekir. Kriz anlarında kaynak listesi oluşturmak mümkün değildir. Kriz anlarında ilkel beyin aktive olduğu için analitik düşünemez, pratik araçlara ve kestirme yollara ihtiyacı vardır. Dolayısıyla kriz anlarından önce bu hazırlıkları yapmak kıymetlidir. Sizi kaygıya götüren neler varsa bunları keşfetmek için bir süre tablo oluşturabilirsiniz. “Hangi olaydan sonra kaygılandım, kaygı gelmeden hemen önce neler düşündüm, kaygı hissettiğimde aklımdan neler geçti, kaygıyla birlikte bedenimde neler oldu,

nihayetinde hangi davranışları seçtim?” gibi soruların yanıtları bizi kendi kaygı örüntümüz hakkında fikir sahibi kılar.

İnsan bedeni ve ruhu çok katmanlı ve kompleks bir sistemdir. Sistem bireyi hayatta tutmaya yönelik kusursuz şekilde çalışır. Dolayısıyla ruhu ve bedeni zorlayan her duygu aynı zamanda sistemin ihtiyaçlarıyla ilgili bilgi verir. Kaygı anında bedeni yatıştırmanın hedefi duyguyu “bypass” etmek veya ondan kurtulmak değildir. Kronik kaygı ve ilişkili problemlerde kaygının verdiği mesajı almak ve sistemin gidişatındaki arızaya bakmak gerekir. Örneğin genelde panik atakla gelen danışanlar, panik ataktan hemen öncesinde ciddi bir sıkıntı yaşamamış olsalar da uzun süredir rahatsızlık duydukları küçük küçük olayların tıkanıp patlamasını yaşadıklarını fark ederler. Herkes her zaman kaygı hissedebilir fakat hayatınızı zorlaştıracak seviyeye dayandıysa derinleşerek bu duyguyu ortaya çıkaran sistemsel soruna odaklanmak gerekir.

Kronik kaygıdan iyileşmek, duyguyu yaşamaya izin vermek, acının içinden geçerek dayanıklılık inşa etmek bir süreçtir. Hedefe hemen değil, adım adım ulaşılmaktadır. Unutulmamalıdır ki insan bir duygudan veya sorundan ibaret değildir. Dikkati yalnızca bir sorunda tutmak insanın kendisine yaptığı büyük bir haksızlık olacaktır. İnsan, değerleri üzerine kurduğu anlamlı bir hayatın hasretini çekmektedir. Dikkati sorunlar yerine hayat hedeflerine ve kişisel değerlere vermek kişiye daha fazlası olduğunu hatırlatır. Kendim dahil hepimize, acıyla, zor yaşam deneyimleriyle, duygularımızla barıştığımız, bunların bizi insan yapan, dayanıklı kılan, büyüyen unsurlar olduğunu içselleştirdiğimiz bir yaşam dilerim.

BETÜL NESİBE ÖZKARS NE DEMEK İSTEDİ?

#duygular #duyguregülasyonu #kaygı #endişe #psikoeğitim

DUYGULARIMIZLA NASIL ARKADAŞ OLURUZ?

Uzman Psikolojik Danışman Kübra Aras Türkcan

Kübra Aras Türkcan, Boğaziçi Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik lisans eğitimini, Bahçeşehir Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik yüksek lisans eğitimini tamamlamıştır. Dezavantajlı çocuklara yönelik projelerde yer almanın yanı sıra çeşitli eğitim kurumlarında okul psikolojik danışmanı olarak görev yapmıştır. Ardından özel bir kurumda psikolojik danışmanlık bölümü koordinatörlüğü ve AR-GE alanında çalışmalar gerçekleştirmiştir. Çocuk, ergen ve yetişkinlere yönelik atölye ve grup çalışmaları yürütmüş, öğretmen ve yöneticilere yönelik eğitimler düzenlemiştir. Şu anda bir psikolojik danışmanlık merkezinde ergen ve yetişkinlere yönelik psikoterapi hizmeti vermenin yanı sıra eğitim projelerine danışmanlık yapmaktadır. Mindfulness, Öz Şefkat ve Öyküsel Terapi çalışma alanlarıdır.

| **“Duygular” temalı seminerlerimizden “Duygularımızla Nasıl Arkadaş Oluruz? adlı seminerimizi gerçekleştireceğiz. Uzman Psikolojik Danışman Kübra Aras Türkcan duygularımızı fark etmenin, kabul etmenin, anda kalmanın önemini ve hayatımızda bunlara nasıl yer açacağımızı bizlere aktaracak.**

Çocuklarda da yetişkinlerde de gözlemlediğim bir şey, insanlara ne hissettiklerini sorduğum zaman genelde kendi

duyguları hariç her şeyden bahsetmeleri. Mesela içinde buldukları durumdan, bazen düşüncelerinden bahsediyorlar. Peki bu size nasıl hissettiriyor dediğim zaman biraz daha açarak konuşmaya başlıyorlar. Duygu kelimelerini kullanma konusunda toplum olarak zorluk yaşıyoruz veya çok kısıtlı duygu kelimesi kullanıyoruz. Sık kullandığımız duygu ifadeleri: İyi ve kötü.

Duygu bir olay, kimse ya da nesnenin insanın iç dünyasında oluşturduğu, uyandırdığı yankı, etki, tepki, izlenim.

Hangi duygularınız ile arkadaş olmak isterdiniz?

Katılımcıların cevapları:

-Kaygı, korku, endişe, kırgınlık, affetme, başarısızlık, öz yetersizlik, öfke.

Çok güzel cevaplar geldi. Olumlu cevaplar mı gelir; herkes mutluluklarıyla mı yoksa bizi zorlayan duygularla mı arkadaşlık etmek ister diye merak ediyordum.

Mindfulness'a Türkçede bilinçli farkındalık deniyor, genel kullanımı bu. Benim tez hocam Prof. Dr. Bilge Uzun FARK'ANDA'LİK diye bir çeviri önerisi de teklif etmişti ama ikisi de mindfulness'ı karşılamakta zorlanıyor. O yüzden mindfulness diyerek devam edeceğim.

Mindfulness'ın iki alt boyutu var: 1. Dikkat, 2. Tutum.

Dikkat derken neyi kastediyoruz? Anda olmak, içinde bulunduğumuz anda hem kendimizin, kendi içimizin hem beş duyumuzla algıladığımız dış dünyanın farkında olacak kadar şu anda olabilmek ve dikkatli olabilmek. İkincisi, bütün bu an içinde fark ettiklerimizi nasıl karşıladığımız. Mindfulness öğretisinin bize öğretmeye çalıştığı şey, tutumumuzun daha şefkatli ve kabul edici olması. Mindfulness biraz deneyimsel bir kavramdır. Deneyimlemeden

anlaması biraz zor olabiliyor. İlerleyen zamanlarda beraber etkinlik yapabiliriz deneyimlemek için.

Mindfulness çok eski kadim öğretilerde de yeri olan bir kavramdır aslında ama mindfulness olarak kullanılması Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn'e dayanıyor. MIT üniversitesinde görev yapan bu hoca MBSRT adında bir program oluşturuyor: "Mindfulness temelli stres azaltma terapisi." Sekiz haftalık, günde iki buçuk saatlik pratiklerin olduğu bir program tasarlıyor. Programı kronik ağrısı, kronik hastalığı olan insanlara uyguluyor. Programdan önce ve sonra yaptıkları testler sonucunda programa katılan kişilerin ağrılarında ve fiziksel hislerinde bir değişim oluyor. İnsanlar ağrılarının aynı olduğunu ama her biri yaşam kalitelerinin arttığını belirtiyor. Yani mindfulness ile biz, bizim dışımızda olan bitenleri kontrol edemeyiz, hiçbir yöntem ile bunu kontrol edemeyiz. Ama bizim bütün bu zorluklarla, ağrılarla, sıkıntılarla, bizi zorlayan duygu veya durumlarla kurduğumuz ilişkiyi değiştirerek yaşam boyu daha yüksek bir hayat yaşamamızı hedefliyor. Bu resim Mindfulness'ı çok güzel anlatıyor. Ben Mindfulness'ı anlattığım her sunumuma kesin koyarım. Resimde park gibi bir yere gitmiş baba kız görüyoruz. Çocuk parka gitmiş ve parkı, çiçekleri, güneşi, ne görünüyorsa onu görüyor. Babası da parka gitmiş ama parka gidememiş aslında. Zihninde belki bütün günün, belki bütün yılın, belki hayatının yorgunluğunu, düşüncelerini taşıyor, gittiği yerin farkında bile değil. Çocuklar çok Mindful'dur. Belki siz de fark ediyorsunuzdur. Gittikleri yerde her şeyi görürler, hızlıca geçemezsiniz, sürekli bir şeye takılırlar, bu onların çok "mindful" olduklarını, anda olduklarını gösteriyor. Kafalarında ikinci, üçüncü bir plan, geçmişe ve geleceğe sık sık gitme gibi durumları yoktur. Fakat biz yetişkinler

ne yazık ki pek içinde bulunduğumuz anda olamıyoruz. Harvard Üniversitesi'nden araştırmacı Matthew Killingsworth bir araştırma yapıyor ve şunu buluyor: Biz uyanık olduğumuz saatlerin neredeyse yarısını o anda olmayan şeyleri düşünerek geçiriyoruz; ya geçmişini ya geleceğini. Bu araştırmayı nasıl yapıyor? Bir telefon uygulamasını geliştiriyor, uygulamayla 15.000 katılımcıya ulaşıyor. Katılımcılar farklı ülkelerden, farklı kültürlerden, farklı cinsiyetlerden ve farklı yaş gruplarından. Telefonlarına bu uygulamayı indiriyorlar. Gün içinde rastgele bildirimler geliyor. Mesela açılıyorsunuz, size şunu soruyor: Şu anda hangi seviyede mutlusunuz? 1 ile 10 arasında bir puan veriyorsunuz. Sonra ikinci bir soru geliyor: Ne yapıyordunuz? Kitap okuyordum, ders çalışıyordum, temizlik yapıyordum, yürüyüş yapıyordum, otobüsteydim, trafikteydim gibi seçenekler var. Bunlardan birini seçiyorsunuz. Sonrasında size şunu soruyor: Peki zihnini yaptığın şeyde miydi yoksa başka bir şey mi düşünüyordunuz? Evet veya hayır diye seçiyorsunuz. % 47'lik bir oran buluyor. İnsanların mutluluk seviyelerinin yaptıkları şeylerle ilgisi olmadığı da ortaya çıkıyor. Yani daha çok sevdikleri, zevk aldıkları aktivitelerde daha mutlular da daha zorlayacak durumlarda daha mutsuzlar gibi bir sonuç çıkmıyor. İnsanların zihinleri ne kadar yaptıkları şeyde ise mutluluk seviyelerinin de o kadar yüksek olduğu anlaşılıyor. Araştırmacının şöyle bir sözünü alıntılıyorum: "İçinde olduğumuz anda gerçekleşmeyen şeyleri düşünememe becerisinin duygusal bazı sonuçları oldu. Kaygı, suçluluk, pişmanlık gibi..."

Mindfulness ne işe yarıyor? Mindfulness egzersizleri, nefes egzersizleri yapıyoruz diyelim, neye yarıyor?

Hem yurtdışında hem Türkiye'de Mindfulness ile alakalı şu anda çok fazla çalışma var. Çok fazla şeye yarıyor.

Birkaç tanesini yazdım: Hayata katılımınızı artırıyor, dikkat becerisini geliştiriyor, kişiler arası ilişkilere olumlu katkı sağlıyor, merhamet ve empati becerilerini geliştiriyor, akıl sağlığını olumlu yönde etkiliyor, uyku bozukluklarına iyi geliyor... Ne ararsanız var. Peki bunu nasıl yapıyor? Biz ana geldik, anda olduk, dikkatimizi verdik, kabul ettik, şefkat gösterdik de nasıl bu kadar çok şeye yarayabilir diye biraz eleştirel bir tutumla yaklaşan bir araştırmacı var, Sara Lazar diye. O da Harvard Tıp Fakültesi'nde nörobilimci. Mindfulness'a çok da inanmaz ve araştırmaya başlar. Az önce bahsettiğimiz sekiz haftalık program var ya (MB-SRT), insanların ona girmeden önce ve programdan geçtikten sonra beyinlerini görüntülüyor ve beyinlerinin tam üç bölgesinde gözle görülür bir farklılık olduğunu söylüyor. Bunlardan biri hipokampus. Hipokampus normalde hafızadan sorumlu bir bölge olarak bilinir ama aynı zamanda öğrenmeden de sorumludur. Bu bölgenin programdan çıktıktan sonra öncesine kıyasla daha çok ışıldadığını, çok daha iyi çalıştığını gözlemliyor. Temporoparietal kavşak diye bir bölge var. Bu bölge de empati ve şefkattan sorumlu bir bölge olarak biliniyor. Bu bölgenin de geçmişe, sekiz haftalık Mindfulness egzersizine girmeden öncesine kıyasla daha çok ışıldadığı anlaşılıyor. En son amigdalada hacimsel bir farklılık görülüyor. Programdan sonra amigdalanın daha küçüldüğü fark ediliyor. Amigdala stresli ya da korkunç durumlarda bize ilk tepki verdiren, bizi hayatta tutmak için çalışan bölgedir. Amigdamamız büyük ise yerli yersiz, her şeyi tehdit algılarız. Mesela trafikteki ufak bir tartışmada arabasından inip şiddet gösterme eğiliminde olan insanlar vardır. Aslında orada çok büyük bir tehdit yoktur, sadece stresli bir durum vardır. Büyük bir amigdala her şeyi tehdit olarak algılayarak ekstra tepki

vermemize sebep olur. Amigdalanın küçüldüğü görülüyor bu beyin araştırmasında.

Peki Mindfulness bunu duygular açısından nasıl yapıyor? Duygularımızla niye arkadaş olalım? Mindfulness'ın bununla ne ilgisi var diye sorsak?

Bizim kültürümüzde Mindfulness'ın nasıl bir yeri var diye birazcık araştırdım. Mevlana'nın "Misafirhane" diye bir şiiri var. Bu şiir tam Mindfulness'ın birebir tanımını gibi geliyor. Benim bu kavramı anlamama ve kabul etmeme çok yardımcı olmuştu bu şiir.

*İnsan kısmı bir misafirhane,
Her sabah yeni birisi gelir.*

*Bir sevinç, bir bunalım, bir zalimlik,
Aniden farkına varmak bir şeyin,
Hepsi beklenmedik misafir.*

*Hepsini karşılayıp eyle!
Evini vahşetle süpürüp,
Bütün mobilyalarını boşaltan
Bir kederler kalabalığı bile gelse.*

*Her geleni alınının akıyla misafir et.
Olur ki yeni bir zevke getirmek için
Boşalttılar evini.*

*Karanlık düşünce, utanç ve garez.
Hepsini gülerек karşıla kapıda
Ve buyur et içeri.*

*Minnettar ol her gelene
Kim gelirse gelsin.
Çünkü bunların her birisi
Öte taraftan bir kılavuz
Olarak gönderildi.*

Bu aslında duygularla arkadaş olmak başlığını koymamın sebeplerinden de biri. Çünkü ne demeye çalıştığı çok açık. Belki üzerine konuşsam anlamını düşüreceğim ama duyguları, yani zalimliği bile ayırmıyor. Haset, kıskançlık, garez bizim kültürel olarak da kabul etmekte zorlandığımız bazı duygulardır. Sizin de başınıza geliyor mu? Mesela kıskançlığı kabul etmek hiç kolay değildir, hiç kimse kendisinden kıskanç diye bahsetmek istemez. Diyelim bir arkadaşınız çok güzel bir araba aldı, size gösteriyor. Siz de diyorsunuz ki “Güle güle kullan” ama o sırada içinizde de bir duygu var. Arkadaşınızın arabasını kıskanıyorsunuz. Bunu kendinize yakıştırayabilir misiniz? Bunu kabul etmek gerçekten çok zor. Hemen şöyle bir tepki veririz genelde: “Ne oluyor ya? Yok, yok kıskanmıyorum, kıskanıyor olamam.” Hemen bastırma ve inkar mekanizmaları devreye girer. Bu, duyguyu görmezden gelme ve kendinizi kıskanmaz birisi gibi görmektir aslında. Korku da aynı şekilde. Özellikle pandeminin başlarında bir korku yargısı vardı her tarafta. Çok duydum, siz de duydunuz mu bilmiyorum? “Siz de çok korkuyorsunuz. Ölmekten bu kadar korkmayın. Allah’tan geldik, Allah’a döneceğiz, ne olmuş?” gibi. Korkmak ayıpmış, ölmekten korkmak yanlışmış gibi. İnsanların şöyle bir açıklama yaptıklarına da şahit oldum: “Ben kendim için korkmuyorum. Evde annem babam, yaşlılar var, bunun için korkuyorum.” Hayır, ben kendim için de korkabilirim, ölmekten de hasta olmaktan da korkabilirim. Burası kabul kısmı işte. Önce korktuğumuzu görmek, sonra korkabilirliğimizi kabul etmek kendimize ihtiyaç duyduğumuz şefkati gösterme kısmı. “Misafirhane” şiiri de bunu anlatıyor.

Bunu deneyimlemek için hep beraber meditasyon yapmak istiyorum. Herkes olabildiğince rahat bir yerde otursun,

kendinizi rahat bir yere yerleştirin. Başlamadan önce kısa bir bilgi vereyim. Burada bilişsel difüzyon yapacağız, kendimizi düşüncelerimizden ve duygularımızdan ayırabilme becerilerimiz üzerinde çalışacağız. Düşüncelerimizin ve duygularımızın gelmesine ve gitmesine müsaade etmeye çalışacağız. Yere bağdaş kurarak da oturabilirsiniz. Omuzlarınız geniş olsun, gözlerinizi hazır olduğunuzda kapatabilirsiniz. Kapatmak istemiyorsanız da bir noktaya odaklanarak bakabilirsiniz. İlk önce vücudumuzun farkına varalım, ayak tabanlarımız yere değiyor mu? Vücudunuzun sandalye değen kısımlarının, vücudunuzun en çok ağırlık hissettiğiniz kısımlarının farkına varın, nefes alışverişinize odaklanın. Özel bir şekilde nefes alıp vermenize gerek yok; sadece nefesinizi fark edin. Hızlı mı, yavaş mı alıyorsunuz? Yoksa nefes almayı bırakmış mıydınız? Burun deliklerinizden girerek akciğerlerinize doğru yol alan, sonra bütün vücudunuzu terk eden havayı fark etmeye çalışın ve nefes alırken gergin olan kaslarınızın yavaşça gevşediğini hissedin. Her alıp verdiğiniz nefeste biraz daha gevşemiş olduğunuzu hayal edin. şimdi kendinizi bir nehrin kenarında otururken hayal edin. Bu nehir daha önce kıyısında oturduğunuz, çocukluğunuzdan hatırladığınız, yakın zamanda ziyaret ettiğiniz bir nehir de olabilir. Zihninizde de canlandırabilirsiniz, tamamen hayal gücünüz de olabilir. Ayrıntılı bir şekilde hayal edin. Hangi mevsim, toprak kuru mu ıslak mı, etrafta ağaçlar var mı, çiçekler var mı, hayvan var mı, gece mi gündüz mü? Güneş ışınlarının veya ayın nehrin yüzeyini aydınlatışını, göz kapaklarınıza değişini hayal edin. şimdi akmakta olan nehre bakın. Nasıl akıyor? Coşkulu mu, yavaş yavaş mı? Bu sizin nehriniz, istediğiniz gibi olabilir. şimdi nehrin üzerinde yüzmekte olan, nehirle birlikte

sürüklenen yaprakları hayal edin. Yapraklar nehrin üzerinde yüzerek önünüzden sakince geçiyor, aklınıza gelen her düşünceyi veya duyguyu geçmekte olan yaprakların üzerine yerleştirmeyi deneyin. Düşünceniz sözcükler şeklinde veya başka bir formda da olabilir. Ne zaman düşünce veya duygu gelse onu zihninizdeki yaprağın üzerine koyun ve akışını izleyin. Olumlu veya olumsuz her şey olabilir. Zihninizden “Bu ne saçma şey! Biz ne yapıyoruz?” gibi bir düşünce geçiyorsa onu da bir yaprağın üzerine koyun. Sıkılmış hissediyorsunuzdur, sıkıntınızı da bir yaprağın üzerine koyun. Zaman zaman bir şey hissetmeye bilirsiniz, aklınıza bir şey gelmeyebilir. O zaman nehrin akışını izleyin. Nehrin kendi hızında akmasına müsaade edin. Bazı yapraklar kolaylıkla akıntıya kapılmayabilir, nehirdeki taşlara, dallara takılabilir, gitmeden biraz oyalanabilir. İzleyin, acelemiz yok. Amacımız duyguyu bir an evvel göndermek veya yok etmek değil, gelip gidişini izlemek. Zaman zaman bazı duygulara ve düşüncelere yakalanabilirsiniz, sizi egzersizden uzaklaştırabilir. Bu çok normal çünkü zihnimiz dağılmaya çok alışık. Fark ettiğinizde kendinizi tekrar hipnoza geçirin. Egzersiziniz yavaş yavaş son bulurken dikkatinizi yavaşça olduğunuz ana ve olduğunuz yere getirin. Ne duyduğunuza, ne duyumsadığınıza, içinde bulunduğunuz odanın sıcaklığına, burnunuza gelen kokulara, kulağınıza gelen seslere odaklanın ve hazır olduğunuzda gözlerinizi açabilirsiniz.

Ne fark ettiniz? Yaprakların üstüne koyduğunuz duygu ve düşüncelerinizi nasıl görselleştirdiniz? Aklınız herhangi bir duygu veya düşünceye takıldı mı? Acı verici düşünce veya duygu geldi mi? Yaprak üzerinde gitmesini izleyebildiniz mi? Şimdi nasıl hissediyorsunuz?

Katılımcıların cevapları:

-Rahatlamış hissettim.

-Yazıyla koydum duyguları yaprak üstüne, yavaş yavaş gitti yapraklar.

-Çok iyiydi gelen duygu düşünceler. Başta onları fark ettiğimde zorladı ama yaprak üstünde akıp gitti.

-Ben yaprağın üzerine öfkeyi koyunca yaprak dibe çöktü.

-Ben kâğıttan gemi yaparak yaprakların üstüne koydum düşüncelerimi, onların nehirde gittiğini izlemek çok rahatlatıcıydı.

-Aşk duygusuna çok takıldı.

-Başta omuzlarımda bir ağırlık vardı, o ağırlığın yavaşça hafiflediğini hissettim ve ister istemez pozisyonum değişti.

-Çok yaprak vardı, bitmeyecek gibi hissettim.

-Biraz boşluk oluştu gibi.

-Yaprağın üzerine koymakta zorlandım.

-Nehrin coşkulu akış sesi beni rahatlattı.

-Yaprak hayal etmeye çalıştığım halde duygular dağa tırmanan basamaklara kondu.

-İnsanları yaprağın üzerine koydum ben de. Uzaklaştıklarını hayal edince rahatsızlık hissettim, sanki o düşüncelerin içinde kaybolmayı can sıkıcı bulsam da kendim istiyormuşum gibi geldi.

-Dinginlik ve sakinlik. Bırakamadım geçmişte kaybettiklerimi. Özlem, acı.

Bir danışanım şöyle demişti: “Bunu yaptığımız zaman nehrin üstünü sis kapladı, yaprakları göremiyorum.” İmajasyonu o kadar iyi çalışmış ki. Eğer öfkeyle yaprak dibe

battıysa o zaman öfkeyi biraz açmak lazım diye düşünüyorum. Siz bunu nasıl yorumlarsınız bunu paylaşan arkadaşım? Genelde öfkenin arkasında başka duygular da olur; mesela incinmişlik, değersizlik, yetersizlik olabilir. Öfkenin arkasındaki duyguları açıp ondan sonra onları tek tek yapraklara koyarsak belki yaprakların da işi kolaylaşır.

Duygu regülasyonu dedim ya, şimdi duygu regülasyonu ile ilgili beş tane ipucu vereceğim. Bunlar Mindfulness egzersizlerinde de kullanılan öneriler. Mezun olduktan bir buçuk yıl sonra bir yerde çalışıyordum. Bir sunum yapmam istendi. Öğrencilik hayatımda bir sürü sunum yapmıştım, ilk sunumum değildi sonuçta ama niyeyse çok gergindim. Ama o kadar yok sayıyorum ki sunumla ilgili gerginliğimi; konu çok basit, çok kalabalık bir ortam değil, hem tanımadığım insanlar da değil. Gerçekten çok gergindim ama o gerginliğimi son saniyeye kadar yok saydım. Mikrofon da yoktu, küçük bir ortamdı. Hiçbir şeyim yok, çok iyiyim diye sunum yapmaya çıktım, sesim gitti. Fiziksel olarak konuşamıyorum, Hiç kimse duymadı beni. Müdürüm de gözümün içine bakıyor, iki dakika önce konuşuyordun, ne oldun gibi. Kendimi toparlamaya çalışıyorum. Demek ki bir sebeple kendimi yetersiz mi hissettim, konuya hazırlanmamış mı hissettim ya da sunumu hakkıyla yapamama ihtimalini mi kendime yakıştıramadım? Arkasındaki neydi, bilmiyorum. Tedirgin olduğumu birazcık kabul etseydim böyle olmazdı. Ben o sunumu yaptım ama hiç kimse anlamadı, o kadar sesim çıkmadı. Sonrasında bir kere çok büyük bir sahnede sunum yapmıştım, mikrofon takmışlardı, iki üç kamera falan vardı. O çok heyecan vericiydi, benim ilk deneyimimdi öyle bir yerde. Orada da çok endişe etmişim, hiç alışık olmadığım bir ortam. O zaman yüksek lisansa başlamıştım ve Mindfulness

egzersizleri yapıyorduk. O sahneye çıkana kadar geniş geniş korktum, kendime korkma, ağlama fırsatı verdim. Sahneye çıktığımda rahatlamıştım gerçekten. Korkuyu geldiği anda yaşamak bana çok iyi gelmişti.

Bunu nasıl yapacağız? Çok güçlü bir duygu gelse; öfke, kıskançlık gibi çok güçlü duygular. Bu duygu geldi ve bizi ağına düşürdü. Trafikte öfke sık sık geliyor örneğin. Karşınızdaki hem hatalı hem de hakaret ediyor diyelim. İnsanız, öfkeleniyoruz ve aynı şekilde karşılık verme, güvenliğimizi riske atacak davranışlarda bulunma gibi dürtüler çıkıyor içimizden. Camı açacağım, ben de söyleyeceğim, benim ağzım yok mu gibi düşünceler takip ediyor öfke duygusunu.

Çok güçlü bir duygu vurduğu zaman ne yapacağız? Özlem, acı, yetersizlik, değersizlik olabilir. Önce bir şey hissettiğimiz zaman bir şey hissettiğimizi fark edeceğiz; nedir bu duygu? Sonra onu kabul edeceğiz, savaşmayacağız. “Ben öfkelenemem, ben tükenmiş hissedemem, yok ya ben sahneye çıkmaktan korkamam,” gibi bir şey yok. Korkuyorsanız korkuyorsunuzdur, öfkeleniyorsanız öfkelenmişsinizdir. Önce bunu kabul edeceğiz, kendimize şefkat göstereceğiz. Dediğim gibi kıskançlık gibi, korku gibi duyguları yaşamayı kendimize yediremediğimiz için belki başkalarına; çocuğumuza, öğrencimize, eşimize, ailemize, arkadaşlarımıza gösterdiğimiz şefkati kendimize göstermekten çok çekiniyoruz. Kendimize de şefkat göstereceğiz. Sonra tıpkı nehrin üzerindeki yapraklar gibi bunu kendimizin dışına koyup ona bakmaya çalışacağız, az da olsa bir mesafe koyacağız. Çünkü biz duygularımız değiliz, düşüncelerimiz de değiliz. Biz biziz, duygu da duygu. Ona bir adım geriden baktığımızda, aramıza mesafe girdiği zaman onun ağına girmekten kurtulmuş olacağız. Bir şeye ne kadar uzak ve geniş açıdan bakarsak onu o kadar iyi anlarız.

Duygumuzu anlamadığımız zaman onun ağına çok kolay düşüyoruz. Sonra güçlü ya da güçsüz duygu geldi, dikkatimizi bedenimize yöneltiyoruz. Şu andan bedenimize ne oluyor? Göğsüm sıkışıyor mu, omuzlarım geriliyor mu, vücudumda bir sıcaklık hissediyor muyum gibi. Beş duyumuzla algıladığımız şeyi fark etmeye çalışacağız. Bütün bunlar duygu ile aramıza koyduğumuz mesafeyi artıracak. Duyularımızı harekete geçirecek bir şeyler yapacağız. Diyelim ki, birisiyle tartıştınız. Ailenizden biri, ev arkadaşınız olabilir ve daha da tartışmak istiyorsunuz. Haklısınız, belki haksızlığa uğramış hissediyorsunuz. Yapacağınız en iyi şey o öfkenin ağına düşmüşken değil, ondan çıktuktan sonra konuşmaya başlamak. Ama onun ağından çıkmak hiç kolay değil. Söylediğime bakmayın. Ben de hiç öfkelenmem gibi bir şey söz konusu değil ama bunu hayatıma uygulamaya çalışıyorum: Duygu güçlü geldiğinde bekliyorum. Hemen duyularımızı harekete geçirecek bir şey yapabiliriz. Duşa girmek olabilir, sıcak su, serin su, ne iyi gelirse. Vücudumuzu fark etmek, dışarı çıkıp yürüyüş yapmak, yüzümüze değen havayı hissetmek, güzel bir şey koklamak olabilir. Bir şeyin tadını almak, kahve içmek olabilir. En son, tüm bunları yaptıktan sonra bu duyguyu paylaşmanın bir yolunu bulmamız lazım. Kimseyle paylaşmak istemediğimiz bir duygu ise bir kenara yazarız. Kendi kendimize, bir arkadaşımıza, annemize, abimize, kime istersek anlatırız. Duygu içimizden çıkıp artık aktığı zaman da onun ağına düşmekten kurtulmuş oluyoruz.

Peki kafayı dağıtmak iyi gelir mi? Diyelim ki ayrılık acısı çekiyorsunuz. Çok sevdiğiniz birini kaybetmiş, arkadaşınızdan, eşinizden ayrılmış olabilirsiniz. Bir şekilde birinden ayrı düştüğünüzde çok zor bir duygudur ayrılık acısı, özlem. Hemen ilk aklınıza gelen şey ne olur? Kafayı

dağıtmak geliyordur aklınıza. Sinemaya gitmek, dışarı çıkmak, başka şeylerden bahsetmek, televizyon izlemek, hiçbir şeyi hissedemeyecek hale gelmek gibi bir kaçışa girmek çok kolayınıza gelir. Ya da mesela tıkanırçasına yemek... Bunlar dikkatimizi dağıtmak, duygudan uzaklaşmak için yaptığımız şeyler.

Peki bunlar iyi geliyor mu? Ne yazık ki iyi gelmiyor. Alain de Botton diye bir felsefeci var. Onun bir videosunu izliyordum, oradan şöyle bir alıntı yaptım: “Bir şeye hakıyla üzülmeyi beceremediğimiz için her şeye dair depresyon geliştiriyoruz,” gibi bir şey söylüyor. Kıskançlık, yetersizlik, hırs ya da sizin söylediklerinizden yalnızlık olabilir, hangi duygu olursa olsun, onun hakkını vermezsek, bu duygulardan kaçarak kurtulmaya çalışırsak o çok daha güçlü ve başka zorlayıcı duyguları da katarak, belki başka ilişki sorunlarını, akademik sorunları, iş sorunlarını kata kata, güçlene güçlene gelecektir. O zaman altından kalkması daha zor problemlerle yüzleşmek zorunda kalacağız. Dolayısıyla bizim yapmamız gereken şey kafamızı dağıtmak değil, kafamızı toplamak. Mesela çok çalışırız, çalışırız ya da öğrenciysek okula gideriz, gideriz ve çok yoruluruz. Sonra belki bir haftalığına bir yere tatile gideriz ya da bize bu önerilir. Bir yere git, iyi gelir sana denir. Şu cevabı siz de duymuşsunuzdur, ben çok duydum: “Ya gitsem ne olacak, bu kafa da benimle geldikten sonra.” Doğru, bir yere gitsek de kafamız bizimle geliyor, o zaman kafamızı hiç dağıtmamış olacağız. Kafamızı dağıtmaya değil, toplamaya ihtiyacımız var. Bir mesele ile ilgili düşünmemiz gerekiyorsa onu düşüneceğiz. Ona üzülmemiz gerekiyorsa üzüleceğiz, kızmamız gerekiyorsa kızacağız, her ne duyguyu hissedeceksek az önceki beş adımdan geçireceğiz. Yas mı tutacağız, ağlayacak mıyız, o duyguyu atacak

mıyız; bunların hepsini yapacağız. Bir yere gittiğimiz zaman -tatil, güzel bir yer, ev, hatta trafik bile olabilir- o anda olmaya çalışacağız. Gittiğiniz deniz kıyısında, şelaleye bakarken kafanızda patronunuzla kavga ederseniz o zaman gerçekten hiçbir şey iyi gelmez, yemek pişirmek de iyi gelmez. Bana eskiden yemek pişirmek hiç iyi gelmezdi. Mindfulness meditasyonuna başladıktan sonra şunu fark ettim: Ben yemek pişirdiğimin bile farkında olmadan otomatik biçimde, her şeyi koyup yemek pişiriyordum. Hâlbuki bir şeyin bize iyi gelmesi için zihnimiz orada olmalı, zihnimiz orada değilse ne yaparsak yapalım mutlu olma şansımız yok. Yemek yaparken yemek yapsam, işlerimi planlayacağım zaman onları planlasam, bir şeye kızdıysam belki o duyguyu bir şekilde kanalize etsem ama bunların her birini yapmam gereken, yapmak istediğim zamanda yapsam. Yani düşünüyorsam düşündüğümün, üzülüyorsam üzüldüğümün farkında olarak yapsam. O zaman yemek yapmaktan da keyif alabilirim.

Son bir sorum var: Bugün buradan öğrendiklerinizden hangi iki şey sizinle kalsın isterdiniz?

Katılımcıların cevapları:

- Duygularını hissetmeye çalışmak, anda olmak.
- Duyguya dışarıdan bakmak, anı yaşamak.
- Anda kalmak, duygularını yaşamak, kabul etmek.
- Bir duygunun hakkını vererek yaşamak.
- Bedeni fark etmek, yaptığın işte zihnen ve bedenlen orada olmak.
- Kafamızı dağıtmaya değil, toplamaya ihtiyacımız var.
- Duygularımızı yok saymak yerine deneyimlemeye izin vermek.

-Duygulardan korkmamak, onları kabul etmek.

-Anın tadını çıkarmak ve duygu her ne olursa olsun dibine kadar hissedip onunla baş etmek ve her duyguyu sevip kucaklamak.

-Duyguların geldiği gibi gitmesine de izin vermek. Hayatımızdaki zorlayıcı şeyleri değiştiremezsek de ona olan bakış açımızı değiştirebiliriz. Karikatürdeki çocuk gibi yaşamak.

Mindfulness sadece okuyup öğrenerek değil, kesinlikle pratik yaparak gelişen bir şey, yani kas gibi. Bu meditasyonları düzenli bir şekilde yaptığımız zaman ancak zihnimizi ana çekebiliyoruz. Zihnimizin otomatik modu uçuşma halindedir; sabah kalkınca hemen şunları giyeyim, bunları yiyeyim, evden şu zaman çıkmam lazım vs. Bunları yataktayken planlamaya başlıyoruz. Yoldayken işi veya okulu, oradayken eve döndüğümüzde günün geri kalanında ne yapacağımızı, akşam geldiğimizde hemen ertesi günü düşünmeye başlıyoruz. Gün içinde de arada bir geçmişe gideriz, aklımıza takılan şeylere, bazen on yıl önceye bile gideriz. Saçma bir şey aklımıza gelir, bizi alır; ben niye öyle demiştim, ne kadar utanmıştım diye saçma bir şekilde takılırız. Nereden geldiği de belli olmaz. Bu arada gün geçer, o arada yemekler yeriz, sohbetler ederiz, bunların hiçbirisi kalmaz. Hepimizin zihninin otomatik modu uçuşmak olduğu için bunları ancak üzerinde çalışarak, pratik yaparak öğrenebiliyoruz. Bahsettiğim sekiz haftalık program var ya, onu Türkiye’de de uygulayan kişiler var. Türkiye Mindfulness Enstitüsü var aynı zamanda. YouTube’de bir sürü kaynak var. Türkçe kaynak da çoğaldı. Mindfulness uygulaması da var gün içinde size hatırlatmalar yapan. Bir programa katılmasanız bile böyle telefon uygulamaları kullanabilirsiniz. Çünkü bunu ancak üzerinde

çalışarak geliştirebiliriz yoksa anda kalmak gerçekten çok zor. Eğer ilginizi çekerse ben mail adresimi bıraktım, merak ettiğiniz bir şey olursa her zaman sorabilirsiniz. Şimdilik benim söyleyeceklerim bu kadar. Soru varsa duymak isterim, biliyorsam da cevaplamak isterim.

| **Bu meditasyonu kendimiz uygulayabilir miyiz?**

Evet, uygulayabilirsiniz. YouTube’da uygulama yaptıran eğitimler var. Meditasyonları içeren Mindfulness ve öz şefkat kitapları var. Oralardan okuyup kendiniz yapabilirsiniz. Duygularla çalışan çok güzel egzersizler bulabilirsiniz.

| **Duyguyu sevmek ve kucaklamak boyutunda nasıl bir süreç izleyebiliriz?**

Her duyguyu sevmek zorunda değiliz. Aslında yapılması gereken şey yargılamamak, hissetmeye izin vermek ve kendimize şefkat göstermek... Bu da sürekli deneyimleyerek ve uğraşarak oluyor. Özellikle şiddetli bir duygu geldiğinde farkına varmak için kolunuza bir ip bağlayın. Bir duygu ile aranızda mesafe koymayı veya “Misafirhane” şiirindeki gibi “Tamam, ben seni bir süre ağırlayacağım. Ne zaman gitmek istersen o zaman git,” demeyi öğrenmek için çok uğraşmak gerekiyor.

| **Korku duygusu içindeyken -mesela şiddetli bir panik atak- bedene odaklanmayı, bu duyguya şefkat göstermeyi nasıl kolaylaştırabiliriz?**

Atak gibi bir şey varsa orada belki farklı yardımlar da almak gerekir. Danışanlarıma tam size anlattığım şeylerin aynısını yapıyorum, ekstra bir şey yok. Sadece daha uzun çalışıyoruz. önce bedene dönmek çok yardımcı oluyor.

Çünkü bedende fiziksel bir uyarın da oluyor. Omuzlarınız geriliyor, göğsünüz sıkışıyor, belki elleriniz terliyor. Bunların her birini tek tek duyumsamak, sonra nefesle kendi bedeninize geri dönmek. Bedeninize geri döndüğünüz zaman o anda hissettiğiniz duyguyu körükleyen düşüncelerden uzaklaşmış oluyorsunuz. Çünkü o sırada şöyle oluyor: Diyelim ki bir hafta sonra sınavınız var. Aklınız sürekli şunu söylüyor: “Sen bunu yapamayacaksın, sen bu dersi hiç anlamadın ki. Sen sayısal işlerde iyi değilsin, keşke bu bölümü seçmeseydin.” Bu düşünce sizin panik atak noktasına gelmenize sebep oluyor. Böyle bir şeyin geldiğini hissettiğiniz anda bedeninize, nefesinize, hissettiğiniz duyguya döndüğünüz zaman, o duygu 1 ile 10 arasında dokuza sıçrayacakken belki dörtte, beşte kalıyor. Biraz uzun kalıyor ama yine gidiyor. O düşünceden uzaklaşmış oluyorsunuz.

| **Sorumsuzluk davranışının altında yatan ne olabilir? Mesela bir şeyi yapmak isteyip yarı yolda bırakma. Davranış değişikliği için önce duyguyu fark etmemiz mi gerekiyor?**

Evet, duygu değişikliği için duyguyu fark etmemiz, duyguyu işlememiz gerekiyor. Sorumsuzluğun arkasında pek çok şey olabilir. Sorumluluk alarak halletmesi gereken şeyi halledemeyeceğinden korkmak, o işi küçümsemek, kendini o işten değerli görmek, almak istediği başka sorumlulukları alamadığı için öfke duymak olabilir.

| **Hocam, taşınan, akıp gitmeyen duygu neyi ifade eder?**

Duygu hemen gitmeyecek demek. Daha uzun misafir ederiz, biraz daha uzun kalacaktır, evden göndermeye çalışmayacağız. Hiçbir duygu yok ki sonsuza kadar, her an

bizimle kalsın. Büyük acılar bile ilk günkü sıklıkta ve güçte ziyaret etmez. Gidip gelir, gidiş-gelişleri arasında mola verirler. Eğer gitmesine müsaade edebilirsek elbette. Ama git-sin diye de zorlamamak, içeri girmesin diye de uğraşmamak lazım yoksa daha şiddetli bir şekilde geliyor.

| **Bütün duyguları kale almalı mıyız?**

Bazen kendimizi çok ciddiye alıyoruz. Bazı şeyleri hissedebiliriz, onlar gelip geçer ama her duyguyu çok düşünmemek gerek çünkü insanız, içimizde her şey var, gelir gider. Çok üzerinde düşünmek zorunda değiliz. Bir söz vardı: “Bir şeyi hatırlamanız onu unutmadığınız anlamına gelmez.” O duygunun size geliyor olması duygunun kıskacından kurtulamayacaksınız anlamına gelmez.

KÜBRA ARAS TÜRKCAN NE DEMEK İSTEDİ?

#bilinçlifarkındalık #duygu #dikkat #özşefkat #andayaşamak
#mindfulnesssegersizleri

MANİPÜLATİF KİŞİLERLE GÜVENLİ MESAFEDEN İLETİŞİM KURMA

””

Klinik Psikolog Dilruba Sönmez

Dilruba Sönmez, İstanbul Şehir Üniversitesi Psikoloji bölümünden mezun olmuştur. Ardından İbn Haldun Üniversitesi'nde Klinik Psikoloji alanındaki yüksek lisansını ““Otizmli Ergenlerde Sosyal Kaygının Bilişsel ve Duygusal Empati ile İlişkisi”” başlıklı tezi ile Profesör Timothy R. Jordan süpervizörlüğünde 2020 yılında tamamlamıştır ve çalışması *International Journal of Developmental Disabilities* dergisinde yayınlanmıştır. Halen İbn Haldun Üniversitesinde tam burslu doktora eğitimine Profesör Timothy Jordan süpervizörlüğünde devam etmektedir ve tez aşamasındadır. İbn Haldun Üniversitesi Psikoterapi Uygulama ve Araştırma Merkezi'nde klinik psikolog olarak çalışmaya devam etmekte, hâlihazırda İstanbul Medipol Üniversitesi'nde klinik psikolog olarak ergen ve yetişkin alanında danışanlarını kabul etmektedir. Eğitimi boyunca Bilişsel Davranışçı Terapi, Kabul ve Kararlılık Terapisi ve Duygu Odaklı Terapi eğitimlerini ve bu alanda süpervizyonlarını almış, halen de almaya devam etmektedir. Akademik alanda ise kişilerin bilişsel işlevleri (empati ve yürütücü işlevler gibi) ile ruh sağlığı arasındaki ilişkiler hakkında çalışmalarına devam etmektedir. 2020'den itibaren İbn Haldun Üniversitesi'nde öğretim asistanlığı yapmaktadır.

| **“Duygular ve Davranışlar” temalı seminerlerimizden “Manipülatif Kişilerle Güvenli Mesafeden İletişim Kurma” adlı seminerimizi gerçekleştireceğiz.**

Klinik Psikolog Dilruba Sönmez duygularımızla mantığımız arasındaki dengeyi nasıl kuracağımızı, manipülatif ilişkileri güvenli alandan nasıl yürüteceğimizi bizlere aktaracak.

Maslow'un geliştirdiği bir ihtiyaçlar piramidi var ve bugün bunu paylaşarak başlamak istedim. Maslow şunu söylüyor: "Her insan aslında dünyaya kendini gerçekleştirmek için gelir." Kendini gerçekleştirmek dediğimiz şey nedir? Aslında bizim için kıymet verdiğimiz, değer verdiğimiz, bizim için önemli olan gayemiz neyse onun için bir şeyler yaparız. Bu herkes için değişebilir çünkü insan dediğimiz şey çevresel, kültürel, dini gibi birçok konulardan etkilendiği, hepimiz farklı biyolojik konulardan da etkilenebileceğimiz için aslında kişiye göre değişen bir noktadır. Bir şekilde her kişiye göre bir hakikat, ahlak, varış noktası vardır ve Maslow buna kendini gerçekleştirme diyor. Tabii ki bu noktaya gelene kadar piramidin alt kısımlarına baktığımızda Maslow diyor ki alt kısımları tamamlayarak üste geliriz. Peki bunun manipülatif iletişim ile ne alakası var dersiniz değinmek istediğim temel nokta şu: Üçüncü basamağa baktığımızda sevgi, ait olma, iletişim kurma gibi temel ihtiyaçlarımız var. Biz genelde manipülasyonla, manipülatif ilişkilerle ilgili konuşurken şunu görebiliyoruz: Manipülatif kişi değil ama manipülasyona uğrayan kişi genelde şu problemle, şu sıkıntıyla geliyor: Kendini suçlama. Ben nasıl bu iletişimin içerisine girdim, nasıl fark etmedim, ben bunu tercih ettim gibi şeyleri sıkça duyuyoruz. Ama şunu bilmeliyiz ki iletişime girmemiz, yakınlık kurmamız bizim bir ihtiyacımız. Yani tanışırız, iletişim kurarız; arkadaşlık, aile, cinsel mahremiyet, birçok ilişkiye gireriz. Bunlar temel ihtiyacımızdır. Manipülasyon olup olmadığı da ilişkinin içerisinde ortaya çıkar ve biliyoruz ki genelde

ilk adımlarda manipülasyon görünmez. Biraz daha ilişki ilerleyince kendini daha sık göstermeye başlayan, kendini daha profesyonelce göstermeye başlayan bir yöntem diyebiliriz. Bu yüzden de temel olarak kendini suçlamadan ziyade bir ilişkiye başlarken, bir iletişime başlarken sosyalliğimizin bir ihtiyaç, bir temel olduğunu anlamak, tabii sağlıklı olduğu kadar sağlıksız iletişimin de mevcut olduğu bilmek, bunu da göz önünde bulundurmak önemli.

Temel amacımız şu aslında: İletişim içerisindeyken insan olarak duygularımız ön plana çıkıyor ama bir yandan da zihinsel, mantıksal, rasyonel fikir yürütme de aynı kefedede. Fakat manipülasyonun olduğu ortamlarda duygu her zaman biraz daha ağır basıyor. Duygu ağır basınca da ilişki içerisinde ne kadar ihtiyacımız olsa da mantık, rasyonellik, farklı perspektiflerden görme kısmını çok fazla kullanamıyoruz. Bu noktada manipülatif kişi bunu biliyor ve bunu kullanıyor. Genelde duygulara göre hareket ederek, duygular üzerinden giderek kişiyi ilişki içinde tutuyor ve kontrolü sağlıyor. Bizim temel amacımız ne? Duyguları tamamen ortadan kaldıralım, her ilişki içerisinde mantık, rasyonellik olsun değil tabii. Bunların ikisini de bir ilişki içerisinde, sağlıklı bir iletişim için dengeli kullanmak. Duygularımızın önemli olduğunu bilmenin yanı sıra sınırlarımızı anlamak, rasyonel akıl yürütmeyi, mantığı da kullanabilmek.

Bugün de sizlerle bu dengeyi kurabilmenin bazı yollarını konuşacağız. Bunun da temel noktası, birinci noktası farkındalık. Farkındalık için manipülasyonun ne demek olduğunu bilmeliyiz. Manipülasyon nedir? Manipülasyon teknikleri, kişilerin kullandığı yöntemler nedir? Bunları konuşacağız. Çünkü özellikle manipülatif bir ilişki içindeyken kişiler genellikle bunun farkında oluyor. Bir şey

var, bir gariplik, bir sorun var ama şöyle de bir açıklama yapılabilir: “Beni sevdiğinden yapıyor, kıskanıyor” ya da “Bence ben yanlış biliyorum, o doğru biliyor.” Bu gibi düşünme yöntemlerine iten bir noktada bizi kullanıyor. Bu yüzden bu kişilere karşı güvenli mesafe oluşturmanın ilk temel adımı, manipülasyonun ne olduğunun ve manipülasyon yöntemlerinin farkında olmak. Manipülasyon etkileme, yönlendirme ve yönetme biçimi olarak tanımlanıyor. Manipülasyonun çeşitleri varken biz bugün duygusal ve psikolojik manipülasyona odaklanacağız. Bu da başkalarını kendi yararına sömürmek, kontrol etmek veya başka şekilde etkilemek için dolambaçlı yolların kullanılması demektir. Google’a manipülasyon yazdığımda sürekli kukla gibi yönetmeyi ifade eden görseller karşıma çıktı. Genellikle insanlar kullanılma, yönetilme, yönlendirilme olarak tanımlamış ve özellikle görseller de ağırlıklı olarak bunu gösteriyor. Bazı araştırmalara baktım çünkü biz bazı şeyleri konuşurken manipülatif olanlar hep erkeklerdir ya da hep kadınlardır diyoruz ama aslında iki cinsiyette de bunu görebiliyoruz. Bazı araştırmalarda özelliklerin belirlendiğini görüyoruz. Erkekler ve kadınlar için genelde özellikler ortak ama bazen değişebiliyor. Mesela erkekler için yüksek duygusal zeka belirtilmiş. Yüksek duygusal zeka normalde çok faydalı bir şeydir, yani geliştirmeye uğraştığımız bir şeydir. Ne demektir duygusal zeka? Duyguların farkında olmak, bunları iyi yönetebilmek. Aslında bu anlama gelirken bazı faktörlerle beslendiğinde duygusal zeka manipülatif kişinin özelliği olabiliyor. Ama bu şu demek değildir: Bu özelliklere sahip herkes manipülatiftir diyemeyiz kesinlikle. Sadece belirli karakteristikleri belirlemek için yapılan araştırmalar bunlar. Duygusal zeka dediğim gibi bizim için önemli, faydalı, sağlıklı bir faktörken bazı

çeşitli perspektiflerle, başka faktörlerle birleştiğinde negatif bir özellik olarak ortaya çıkıyor. Sosyal bilgi işleme, dolaylı saldırganlık ve kendine hizmet eden bilişsel çarpıtmalar dediğimiz şeyler de manipülasyona sebebiyet verebiliyor. Dolaylı saldırganlık dediğimiz nedir? Genellikle direkt saldırganlık dediğimiz daha fiziksel şiddete girerken dolaylı saldırganlık pasif agresif davranışlardır. Ya da dedikodu da dolaylı bir saldırganlıktır. Kişilerin arkasından, haberi olmadan yapılan bir saldırma yöntemidir. Araştırmalarda bu gibi özellikleri taşıyan kişilerin manipülatif olma özelliğinin yüksek olduğu belirtilmiş.

Manipülatif stratejiler nedir, biraz da onlara bakalım. Genelde bu ilişkilerde gözlemlediğimiz şeylerden biri ev sahibi avantajı dediğimiz şeydir. Manipülatif kişiler başkalarının üzerindeki kontrolü artırmak için onları kendi sahalalarına davet eder. Bu ilişkilerde şunu görebiliyoruz: Kişi çok fazla kontrolcü, özellikle manipülatif özellikleri olan bir kontrolcü ise “Benim evimin orada konuşalım, benim mekanıma gel,” der ya da okuluna, kendi bildiği kafelere, kendi aile ortamına, yaşadığı şehre, yani kontrolü nerede fazlaysa oraya davet eder. Diğer kişiyi bu şekilde manipüle edip rahat bir şekilde kontrol edebilir. Çünkü kişi eğer kendi sahasındaysa, karşısındaki kişiyle iletişim kurarken seçebileceği, önerebileceği yerleri seçiyorsa her şey aslında onun tarafında oluyor. Manipülatif strateji tabii ki şu demek değil: Arkadaşınız sürekli sizi kendi bildiği yere davet ediyor. Bu manipülatif bir şey midir? Duruma göre değişebilir. O durumda birçok başka şeyleri de gözetmememiz, başka şeylere dikkat etmemiz gerekir. Burada amacım manipülatif kişilerle güvenli mesafeyi konuşurken olabilecek şeyleri sıralamak. Amacımız birilerini mimlemek, işaretlemek değil. Ama manipülatif kişiler genelde kontrolcü oldukları,

birçok şeyi kontrol ettikleri, bunların kendi kontrolleri altında olmasını istedikleri için kendilerini nerede güvende hissediyorlarsa, kontrollerinin nerede daha fazla olabileceğini hissediyorlarsa karşılarındakileri de o şekilde yönlendirdiklerini görüyoruz.

Peki araştırmalar başka neler gösteriyor? Manipülatif dediğimiz kişiler neler yapıyor? Bu kişilerin yalan söylediğini çok sık görüyoruz. Bahane uydurduklarını, ikiyüzlü davrandıklarını görüyoruz. Yüzüne karşı olumlu konuşuyor, arkandan başka şeyler söylüyor gibi. Az önce dolaylı saldırganlık dediğimiz şey bu. Mağduriyetine neden olduğu için asıl mağduru suçlamak, gerçeği değiştirmek ve önemli bilgileri stratejik olarak açıklamak veya saklamak. Yani bir bilgi var ama o bilgiyi kendi yararına olacak şekilde planlayarak açıklıyor ya da saklıyor, onu çıkarına göre kullanıyor. Abartma; bunu da çok sık görebiliyoruz. Ya da olduğundan küçük gösterme, minimize etme. Yani özellikle karşı tarafı değersizleştirme. Bir soruna tek taraflı, önyargıyla yaklaşma. Her zaman şunu söyleriz: İletişimde iki tarafın da fikirlerini ifade etmesi, artıları eksileri dinlenmesi, sorunun kimde olduğundan ziyade iletişimin karşılıklı bir denge içinde olması gerekirken manipülatif kişilerin tek taraflı yaklaştıklarını gözlemliyoruz. Suçu hep karşı tarafa atma, kendinde hiçbir suç bulmama gibi. Bir diğer duygusal manipülasyon biçimi ‘gaslighting’ diye geçiyor. Özellikle literatürde, dizilerde, kitaplarda geçen popüler bir kavram. Psikolojik gelişim, kişisel gelişim kitaplarında çok sık kullanılan gaz lambası dediğimiz bir manipülasyon biçimi var. Bunun da farklı adımları, farklı yöntemleri var. Ben altı adımı şöyle kenara yazdım. Birincisi: Karşı atak. Yani işte “Sen zaten hiçbir şeyi doğru düzgün hatırlamıyorsun ki!” Bir tartışma oluyor, kişi direkt karşı atağa

başlıyor. “Ama sen işte hep böyle yapıyorsun!” Savunma pozisyonuna geçip karşı atakta bulunma, karşıyı sürekli suçlama, suçlayıcı ifadeler kullanma. İkincisi: Durdurma. Bir iletişim içerisindeyken, her zaman güvenli mesafe kurmaya çalışırken bir sorun olduğunda iletişim kurmaya çalışırız. Ama bu kişilerde şunu çok sık görebiliyoruz: “Şu an neden bahsediyorsun hiç anlamıyorum, bence bunu konuşmamıza hiç gerek yok!” Yani önünü kesmenin, ketlemenin, iletişim kurmayı, sorunun daha detaylı tartışılmasını önlemenin ve durdurmanın bir manipülasyon biçimi olduğunu söyleyebiliyoruz. Önemsizleştirme var: “Çok fazla abartıyorsun, şu an bu kadar önemli değil bu.” Önemsizleştirme karşı taraftakini değersizleştirmeye sebebiyet verebiliyor çünkü genelde iletişim halindeyken, özellikle bir konu konuşulurken duygular da işin içinde oluyor. Kişi “Çok fazla abartıyorsun,” gibi bir söz söylediğinde karşındakinin duygularını önemsizleştiriyor, onunla empati yapmayı onu değersizleştiriyor. Bir diğeri de inkar. Bir şey olduğunda “Sen böyle demiştin,” diyoruz. Ama o “Ben öyle bir şey demedim, yapmadım,” diyor. İlişki içerisinde özellikle “Kafandan uyduruyorsun,” “Ben öyle bir şey demedim, bence sen yanlış anladın beni,” gibi inkar cümlelerinin çok fazla kullanılması o ilişki içerisinde yönlendirme olduğunu gösteriyor. Bu yönlendirme genelde şöyle oluyor. Hani dedim ya az önce manipülatif biriyle iletişim içerisindeyken bir şeyler var, bir farklılık var, hissediyoruz. Evet, birbirimizi seviyoruz, anlıyoruz arkadaş olarak ama bir şey var diyoruz. Böyle bir sorun fark edildiğinde kişiler genelde arkadaşlarına, ailelerine danışabiliyor. Karşı taraf bunu öğrenmişse yönlendirme tekniği kullanır. “Yine arkadaşlarınla konuştuktan sonra geldi bu saçma fikirler, onlar bizim aramızı bozuyor,” “İşte bak, annen sana bunu

söyledi, baban sana böyle dedi. Sen anneni, babanı çok fazla dinliyorsun,” gibi sözlerle sorunu hiç tartışmadan, sorunla ilgili bir çözüm arayışına girmeden direkt yönlendirme yapar. Aslında manipülasyon dediğimiz şey şu: Kişiyi çözümden uzaklaştırarak, iletişim içerisindeki çözümleri uzaklaştırarak tamamen kontrol sağlayıp farklı teknikler kullanmak. Mesela önyargı tekniği. “Zaten kadınlar çok duygusal, ondan böyle yapıyorsun,” “İşte erkekler hep agresif zaten, sen de o yüzden bana kızılıyorsun,” “Hemen bağırılıyorsun, erkekler hep böyle yapar,” sözleriyle cinsiyetçi önyargılar veya dini, kültürel önyargılar kullanılabilir. “Senin zaten kültürün böyle, siz böyle yaparsınız,” “Senin ailen zaten hep böyle,” diyerek ön yargılarla manipüle etmek, kişiyi haklıyken haksız pozisyona düşürmek. Gaz lambası dediğimiz manipülasyon biçiminde görülen bazı yöntemler ya da stratejiler diyebiliriz bunlara.

Manipülatif kişilerden söz ederken psikolog John Gottman’dan da bahsetmek gerekir. Gottman özellikle çift terapilerinde önemli bir isim. Kendisinin geliştirdiği “Gottman çift terapisi” eğitimi şu an dünyada birçok ülkede veriliyor, uygulanıyor. Gottman’ın belirlediği bazı kırmızı alarmlar var, bunlara mahşerin dört atlısı diyor. İletişimde, özellikle ikili ilişkilerde ve evlilikte bunlar varsa boşanmayı öngörebilirim diyen bir araştırmacı kendisi. Gottman “Bir ilişkide mahşerin dört atlısı varsa ve sürekli hakimse bu ilişkilerin % 80’i şu kadar yıl sonra bitecek,” diye net öngörülerde bulunabilen bir araştırmacı. Matematik geçmişi de var, bu yüzden sayısal verilerle arası çok iyi. Mahşerin dört atlısı dediğimiz nedir peki? Birincisi: Duvar gibi olmak, ‘stonewalling’ dediğimiz şey, yani araya duvar örme. Mesela bir problem oldu ve biz iletişim kurmaya çalışıyoruz. Karşı taraf birden araya duvar örüyor: “Ya, şu an

ben konuşmak istemiyorum.” Yani iletişim kurmaya, tartışmaya, çözüm bulmaya yönelmiyor. Bu şey demek değil tabii, bazen “Şu an kendimi kötü hissediyorum, biraz sonra konuşalım. Şu an sinirliyim, öfkeliyim,” deriz. Bunun gibi değil. Bu zaman istemektir ama duvar örme dediğimiz hemen iletişimi kesmek, iletişimi tamamen koparmaktır ve bunu çiftlerde ya da arkadaşlık ilişkilerinde görebiliyoruz. Ya da az önce dediğimiz gibi manipülatif bir pozisyon alıp direkt savunmaya geçme de olabiliyor. “İşte ama sen de böyle yapıyordun, sen de işte şunu diyordun, işte bak böyle olmuştu!” gibi direkt problemi çözmek istemek değil de savunma pozisyonuna geçmek. Ya da karşı tarafla alay etmek, aşağılayıcı ve alaycı bir ifadeyle yaklaşmak: “Zaten sizin de hep böyle oluyor, sen sanki çok zekisin de,” “Sen kendini ne zannediyorsun!” Bu gibi sözlerle karşı tarafı suçlamak, “Hepsi zaten senin suçun, sen böyle yaptığın için böyle oldu,” gibi suçlayıcı ifadeler sarf etmek hem manipülatif ilişkide hem de genelde sağlıklı ilişkide çok sık gözlemlediğimiz dört kırmızı alarmla işaret eder. Bunları vermemin temel sebebi aslında şunu tartmak: Bir ilişki içerisindeyken bunları ne kadar yapıyoruz ya da bunlara ne kadar maruz kalıyoruz? İletişim kurarken sorun yaratabilecek ve manipülasyonda kullanılan ya da manipülatif yöne çekilebilecek şeylerin farkındalığını artırmak temel amacımız. Bir diğer manipülatif strateji: Sessiz muamele, “silent treatment” diye geçiyor. Duvar örmeye benzer bir şey aslında; iletişimi kesmek ve karşıdaki kişiyi sessizlikle cezalandırmak. Özellikle araştırmalar da gösteriyor bunu. Bunu çocuklar veya arkadaşları kullanabiliyor. Eş ilişkilerinde, sevgili ilişkilerinde kullanılabilen bir şey. Sadece evlilik ilişkileri gibi düşünmeyelim. Çocuk ilişkilerinde, çocuk-anne, çocuk-baba ilişkilerinde de gözlemleyebiliyoruz.

Bunun genelde şöyle olumsuz etkileri var: Düşük öz saygı. Uyguladığım kişinin öz saygısını, kendine güvenini, kendisiyle ilgili olan algısını, saygısını düşüren bir duruma sebebiyet verebiliyor ki bir manipülatif teknik ya da aidiyet hissinin tehdittir. Az önce Maslow'un hiyerarşi piramidini anlatırken görmüştük. Kişinin kendisiyle ilgili bazı şeyleri gerçekleştirebilmesi için ait olma, sevilme, güvenlik hissiyatının oluşması çok kıymetliydi. Sessiz muameleler, araya duvar örme yöntemleri yüzünden kişinin o ilişkide, o iletişimde kendisinin, ailesinin tehdit edildiğini hissettiği görülmüş. Ya da kontrol algısının tehdit edilmesi. Bir iletişim dediğimizde iki tarafın da söz hakkının, iki tarafın da kontrolünün olduğu bir şeyden bahsederken sessiz muamelede kişi hiçbir şekilde iletişim kuramıyor. Kontrol algısını kaybediyor, olan biteni kontrol edememenin tehdidini yaşıyor ve olası olarak psikolojik problemleri, yani kaygı, depresyon, stres gibi sorunları artırıyor. Peki neler yapmalıyız? Aslında en temelde bizim genellikle iletişim yöntemleri olarak çalıştığımız şeylerden biri sağlıklı sınırlar oluşturmak. Tabii ki öncelikle manipülatif kişilere güvenli mesafe alırken bir manipülasyonun ne olduğu ve manipülatörlerin stratejileri, hangi ilişkide nelerin manipülasyon olabileceği ile ilgili farkındalığımızın olması gerekir. Daha sonra da çocuk, erkek, yetişkin, genç, ergen kim olursa olsun her birey için sağlıklı sınır. Sağlıklı sınırların bize ne gibi faydaları var? Araştırmalar şunu gösteriyor eğer kişi sağlıklı sınırlara sahipse, ilişkilerinde nerede duracağını biliyorsa, nerede nasıl davranacağı ile ilgili sınırları sağlıklı ise iyi bir ruh sağlığına sahip olur. Tabii psikolojik açıdan da depresyon, kaygı, stres gibi sorunlar daha az görülür. Duygusal olarak kendini yeterli hisseder. Duygularını iyi kontrol edebilen, iyi yönetebilen, farkındalığı yüksek biri

olduğu görülür. Kendini tanıma tabii ki kişinin kendiyile ilgili çünkü sınır dediğimiz şey şudur: Kişi sınırı nasıl çizer? Benim için önemli olan hassas, kıymetli noktalar nedendir, önce ben bunun farkında olurum ve kişilerin de o noktalara hassasiyeti göstermesini isterim. Aynı şekilde biz de diğer insanların sınırlarına hassasiyet gösteririz. Bu bir tür otonomi geliştirmedir. Sınırlarımızın farkında olduğumuzda kendimizle ilgili kontrol otonomimiz gelişir çünkü neyi nasıl yapmamız gerektiğiyle ilgili daha fazla bilgi sahibi oluruz. Mesela iş hayatıyla ilgili sınırlarımız net olmadığı zaman bu bizi çok çabuk tükenmişliğe itebilir. Özellikle online eğitim sürecinde, online iş sürecinde bunu çok fazla gözlemledik. Online sürecin hayatımıza girmesi kişilerin sınırlarının biraz daha aşınmasına sebebiyet verdi. Çünkü mesai normalde 9-5, 9-6 arasındayken belirli sınırlar vardı. Ama online süreçle beraber başka bir noktaya dönüştüğünü ve kişilerin bununla ilgili problemlerle merkezlerimize başvurduğunu gördük. Şöyle şikayette bulunuyorlardı: “Artık bir sınırim yok, akşam yedide de akşam onda da arayıp şu maili atar mısın, şuna cevap verir misin? Zaten evdesin bütün gün, diyorlar.” Bu gibi ifadelerle sınırların aşındırıldığını gördük. Bu da kişilerde çok çabuk tükenmişliğe sebep olma ve ruh sağlıklarını olumsuz etkileme gibi problemlere yol açıyor.

Peki sınırlarımızı nasıl çizeceğiz? Öncelikle sınır dediğimiz şey kendi değerlerimiz. Sınırlarımızı, ihtiyaçlarımızı tanımlamamız gerekiyor. Yani benim hayatımda kıymet verdiğim, önem verdiğim şeyler neler, ihtiyaçlarımız neler? Bunlar kültürel olabilir, inanç sistemiyle, işlemlerinizle ilgili olabilir. İlişkilerinizle, kişisel gelişiminizle, birçok alanla ilgili farklı değerlerimiz, ihtiyaçlarımız vardır. Önce kendimizle ilgili farkındalığa varmak, bu noktalarla

da kendimize sınırlar çizmek, olmak istediğimiz, olunmasını beklediğimiz noktalar neler, bunların farkında olmak. Aynı şekilde karşı tarafın da ihtiyaçlarını, değerlerini gözeterek onların da sınırlarına saygılı olmak temel amacımız.

İletişim, psikolojik açıdan iyi oluş gibi kavramları konuşurken viacharacter.org sitesini vermeyi seviyorum çünkü sınırları konuştuğumuzda, değerlerimizi, güçlü yanlarımızı, ihtiyaçlarımızı konuştuğumuzda Seligman'ın anketi aklıma geliyor. Seligman ve arkadaşlarıyla psikoloji camiasında pozitif psikoloji dediğimiz akımla başlayan, kişilerin güçlü yanlarını ortaya çıkarma üzerine geliştirilen bir anket var. Türkçesi de var. Sizin böyle yirmi dört tane güçlü yanınızı, ilk onunuzu, ilk yirminizi çıkaran bir anket bu. Sizin değer ve önem verdiğiniz şeyleri, güçlü yanlarınızı sıralıyor. Hangi alanlara önem vermeniz, dikkat etmeniz, hangi alanlara yatırım yapmanız ve bunlarla ilgili nasıl sınırlar çizmeniz gerektiğiyle ilgili bir fikir oluşturabileceği için bu anketi hatırlatmak istedim sizlere.

Dediğim gibi güvenli mesafe almak için bu davranışları tanıma ve farkındalık geliştirmemiz önemli çünkü bazen hepimiz az önce saydığım davranışlarda bulunuyor olabiliriz. Ama az önce bahsettiğim her davranışı yapmak manipülasyon anlamına gelmez. Manipülasyon biraz da kişideki etkileriyle değerlendirmemiz gereken bir nokta. Mesela bir arkadaşınızla çok samimisinizdir, iletişiminizin yapı taşları başkadır. Yapı taşlarına göre aslında siz bazı şeyleri kullandığınızda -mesela az önce ev sahibi avantajından bahsettik- işte şu tarafa gidelim, bu tarafa gidelim diyorsanız veya arkadaşınız sizi bir yere davet ediyorsa bu çok normal olabilir, manipülasyon olmayabilir. Mesela arkadaşınızın bir engeli vardır, her yere rahat ulaşamıyordur, bu yüzden yakın yerlerde buluşmak istiyordur ya da

başka çevresel, kültürel bir problemi vardır. Bunların hepsini gözeterek değerlendirmemiz gerekir. Yani sadece “Şu kişi bana şu an savunma yaptı, bana manipülasyon yapıyor. Beni hep buraya çağırıyor, manipülasyon yapıyor,” demek değil kesinlikle. O yüzden aslında bir iletişimde manipülasyonu değerlendirirken hem size olan duygusal, fiziksel, düşünsel, ruhsal etkisini, karşı tarafla iletişiminizdeki faktörleri, çevresel, biyolojik ve kültürel birçok şeyi değerlendirmek çok kıymetli. Sağlıklı iletişim kurmak tabii. Özellikle sen değil, ben cümleleri kurmaktan bahsediyorum sağlıklı iletişim derken. Az önce birçok yöntem saydık. “Sen böyle yapıyorsun,” “Ama sen böyle dediğin için böyle oldu,” gibi sen, sen, sen odaklı ifadelerle karşı tarafı kontrol etmeye yönelik bir iletişim kuruyoruz. Bu da aslında pek etkili olmayan bir iletişim. Sağlıksız iletişimde genelde başka bir şey öneriyoruz. Mesela telefonunuza bakıyorsa etkili olmayan iletişim şudur: “Telefonumu bırak, sen ne yaptığını sanıyorsun! Sen zaten her şeye böyle çok meraklısın!” Ama etkili iletişim yöntemi o değil, bu: “Benim mesajlarımı okuduğun zaman ben üzgün ve sinirli hissediyorum kendimi.” Duygularımızı rahat ifade edebilmek ve sınırlarımızı belirlemek. Ben özelime saygı gösterilmesine önem veririm ve başkalarına da bu şekilde davranmaya özen gösteririm gibi. Mesela bir gezi planlıyorsunuz. Baktınız karşı taraf o kadar heyecanlı, hevesli ki hep kendi planını yapıyor. Aslında niyeti kötü değil ama ona bunu şu şekilde ifade ettiğinizi düşünün: “O kadar fazla plan yapmışsın ki gerçekten bıktım, yani neden bütün planları kendine göre ayarladın? Çok sıkıcı, beni hiç düşünmemişsin.” Bunun yerine “Bu kadar fazla plan yaptığından dolayı şu an yorgun hissediyorum, biraz dinlenmeye ihtiyacım var. Daha sonra ne yapabileceğimize bir

bakalım,” gibi bir ifade kullanmak aslında iletişimin yönünü, sonucunu ve duygusal etkilerini bile değiştirebilir. Sen değil de ben cümlelerini kullanma.

Dediğim gibi manipülasyonun ne zaman normal olduğunu, ne zaman olmadığını anlamak gerekir çünkü hepimiz ara sıra bıkkın, yorgun, tükenmiş hissedebiliriz, dikkatimizi o an iletişime çok veremediğimiz zamanlar olabilir. Bu durumlarda bazen manipülatif, pasif agresif yorumlar yapılabilir. Dolaylı saldırganlık, agresyon dediğimiz şeyi gösterebiliriz. Ama manipülasyondaki temel amaç başka bir kişiyi kontrol etmek, ona zarar vermek aslında. Ne kadar içten içe zarar vermemek gibi olsa da kişiyi kendi amaçlarımız için kullanmak demek manipülasyon. Bu yüzden bunu sistematik bir girişimin parçası sayabiliriz. Asıl sorun da budur. Hatta bazı noktalarda istismar, kişinin sınırlarına müdahale etmek olduğu için taciz bile olabilir manipülasyon. Bildiğimiz üzere istismarı cinsel, fiziksel ve duygusal istismar diye ayırırız psikolojide. Duygusal istismara baktığımızda da manipülasyonun bir duygusal istismar türü olduğunu söyleyebiliriz. Kişiyi kontrol etmek, duygusal açıdan sınırlarına riayet etmemek gibi durumlar sorunlu ve zararlıdır. Tabii ki bazı şeyleri konuşuyoruz şu an konumuz bu olduğu için ama bunları değerlendirmek çok önemli. Şunu bilmek de çok önemli: Diğerlerinin ihtiyaçları ve bizim ihtiyaçlarımız var. Buradaki önemli nokta, kendi ihtiyaçlarımıza çok fazla odaklandığımız zaman agresif, manipülatif kişi oluyoruz çünkü “Ben böyle istiyorum, ben şöyle istiyorum,” diyerek kontrol etmeye çalışıyoruz. Ama diğerlerinin ihtiyaçlarına çok fazla odaklandığımızda da bu da pasifliğe sebebiyet veriyor. Karşı tarafın kontrolü altına girmiş, kendimizi iyi ifade edememiş olabiliyoruz. Bizim amacımız işte bu orta noktaya gelebilmek. Yani iddialı, kendine güvenen, İngilizcede ‘assertiveness’ dediğimiz

terim. Türkçede tam karşılığı olmayan ama kendine güvenen, kendini iyi şekilde ifade eden, hem kendi ihtiyaçlarını hem diğerlerinin ihtiyaçlarını gözeten bir birey olmak bizim amacımız. Yani agresif ve pasiflikten uzak. Agresiflik bizi daha çok manipülatif tarafa götürebiliyor, pasiflik ise manipülatif kişinin kontrol edebileceği, birçok insanın sınırlarını gözetlediği bir birey olabilmeye sebebiyet verebiliyor. O yüzden iki tarafı da gözetebilmek, konuşmamızın başında dediğimiz gibi mantıklı ve duygusal tarafı dengede tutabilmek, iki tarafı da değerlendirebilmek gerekir. Bizim için kıymetli olan tabii ki gerektiğinde hayır diyebilmek, güvenli mesafe oluştururken, yani sınırlarımızı belirleme noktasında kişiler sınırlarımıza müdahale ettiğinde hayır diyebilmek. Ama bu hayır da şu değil: Bu ara çok popüler oldu. Her şeye hayır de. Özellikle çocuklara hayır demeyi öğretirken bazı noktalarda çok basit şeylere bile hayır demesini istemek de itaatsizlik gibi. İtaat güzel kelime olmadı ama böyle sanki sürekli her şeye karşı gelen bir kişi yetiştirmek de değil amacımız. Hoşumuza gitmeyen şeyleri ifade edebilmeliyiz. Dediğim gibi istemediğimiz bir noktada, istemediğimiz şeyler de yaptırabilir hayır demek. Gerektiğinde hayır demeliyiz. Böyle her şeye başkaldırmak demek değil tabii ki.

Bu süreçte böyle bir ilişki ya da herhangi bir iletişim içerisindeyseniz kendinizi değerlendirin. Ne oldu? Ben şu an ne düşünüyorum, ne hissediyorum, bu süreçte neler yapıyorum? Çünkü genelde manipülatif kişilerle ilişki içerisindeyken kendimizi çok fazla değerlendiremiyoruz çünkü karşı taraf bizi değerlendirip baskıyı üzerimizde kurduğunda genelde suçlanan kişi suçlu, değersiz, önemsiz tarafa dönüşüyor. Bu da o tükenmişliği hissetmemizi, stresi, kaygıyı hissetmemizi doğal hale getiriyor çünkü kendi isteklerimizin, hislerimizin, düşüncelerimizin çok da farkında

olmuyoruz. Amacımız küçük adımlarla başlamak, yani dediğim gibi durumlar tasarlamak, güçlü yanlarımızı ön plana çıkarmak, kendimizi ifade etmek, ben cümleleriyle konuşmak, gerektiğinde hayır diyebilmek ve aslında empati becerilerimizi kullanabilmek. Çünkü manipülatif kişilerin çok fazla kullanamadığı bir durum bu. Ama bizim burada empati becerilerimizi en iyi şekilde kullanabilmemiz ve kendimizi yaşadığımız olaylarda iyi bir şekilde değerlendirebilmemiz gerekir. Tabii diğer bir önemli nokta sosyal destek. Sosyal destek birçok ruh sağlığı durumunda, psikolojik durumlarda koruyucu faktör. Bir arkadaşımızla, aile bireyimizle, güvendiğimiz biriyle bir şeyleri paylaşmak, onların desteğini görmek çok kıymetli. Manipülatif kişilerle ilişkilerde kişinin çevresindeki kişileri uzaklaştırdığı görülür. Bu gibi durumlarda da birey sosyal destek istemeye çekinir ama bizim temel amacımız da bu sosyal desteği ortaya çıkarmak, desteklemek, kişinin yalnız olmadığını gösterebilmek. Bu yüzden güvenli mesafe alabilmek için etrafımızdaki diğer kişilerin görüşlerini almak, etrafımızdaki bir dış sese kulak vermek çok kıymetli olabilir. Bu tampon dediğimiz bir etki yaratabilir ilişkide. Çünkü manipülatif kişilerle iletişimimizde genellikle dediğim gibi değersizleştirme, önemsizleştirme yaşanır. Daha sonra sosyal, psikolojik, psikososyal problemlerin, örneğin stres, kaygı, depresyon gibi durumların arttığını gözlemlediğimiz için sosyal destek burada koruyucu bir faktör olarak ortaya çıkabilir ve bizim olayları değerlendirmemizde bize daha objektif yanıtlar sağlayabilir.

| **Kitap öneriniz var mı?**

Direkt manipülatif kişilerle yönelik kitaplar bana bilimsel gelmiyor. Biraz daha kişisel gelişim gibi geldiği için

yönlendirici olabilir ya da yanlış anlaşılmaya sebebiyet verebilir. Ama özellikle kendi kendimizin süreçlere dair farkındalığıyla ilgili benim için gerçekten el kitabı olan ve tavsiye edebileceğim önemli çalışmalardan biri Hakan Türkçapar'ın *Fark Et Düşün Hisset Yaşa* isimli eseri gerçekten çok kıymetli. İletişim yollarıyla ilgili Gottman'dan bahsettik. Gottman'ın kitapları olabilir, özellikle ikili ilişkilerde, evlilik ilişkilerinde. İlişkilerle ve iletişimle ilgili önerebileceğim bir eser de Sue Johnson'un *Bana Sıkıca Sarıl* isimli kitabı. İletişim için bence duygusal açıdan çok kıymetli, çok güzel bir kitap. Önerebileceğim bunlar.

| **Hocam manipüle eden kişi zamanla yanındaki kişiyi de manipülasyon yapan birine çevirir mi?**

Olması beklenebilir çünkü biz insan olarak gözlemleyerek bazı şeyleri de öğrenen bireyleriz, beynimizin gelişimi bu şekilde. Bazı davranışları alabilir, bu davranışları uygulayabiliriz fakat genelde bu ikili yan yana gelemiz. Yan yana gelmesi biraz zor olur. Çünkü manipülatif dediğimizde kişiler daha kontrollü oluyor. İki taraf da kontrolcü olduğu zaman o iletişim çok da uzun süreli devam etmeyebilir. Zaten manipülatif kişiler genelde kontrol edebilecekleri bireyleri seçerler. En azından kendilerinin daha baskın olacağı, onlara itaat edebilecek, kontrol edebilecekleri bireyleri seçer ya da kişileri o hale getirebilirler. Ama aile içerisinde olabilir. Mesela baba figürü manipülatif bir karakterdir, çocuk bunu gözlemleyerek, babadan öğrenerek daha sonra böyle bir bireye dönüşebilir. Ya da aynı şekilde baba yapabilir, anne buna maruz kaldığı için öğrenebilir, çocuk da anneden öğrenebilir. Eş ilişkisinde eş bunu öğrenir, diğer ilişkilerine bunu uygulayabilir. Olabilir bunlar

tabii. Gözlemleyerek öğrenebileceğimiz şeyler ama genelde ikili ilişkilere baktığımızda bir taraf daha manipülatifken diğer taraf o kişinin önemsiz, değersiz bulduğu, eleştirdiği, daha mağdur olarak adlandırabileceğimiz bir birey oluyor.

| **Manipüle yapan kişiye kendilerini nasıl fark ettirebiliriz?**

Burada manipülasyonu konuşmak ve istismarı, çeşitlerini konuşmak gerekir. Genelde ben şunu fark ediyorum: İstismar dediğimizde aklımıza ilk gelen cinsel istismar oluyor, daha sonra fiziksel istismar geliyor. Duygusal ilişkide duygusal yaptığımız şeylerin de bir istismar olduğuyla ilgili kişilere bilgi verdiğimizde mesela aileler şaşırabiliyor bazen. Yani birine sen aptalsın dediğimizde bu aslında bir istismar türü. Duygusal olarak kişiyi aşağılayıcı, rencide edici ve kişiyi gerçekten olumsuz etkileyebilecek bir şey. Bununla ilgili öncelikle farkındalık yaratmak gerekir. Mesela biri var tanıdığınız. Gaz lambası teknikleriyle ilgili ben böyle bir yazı okudum, okumak ister misin, bak ilginç geldi gibi öneriler yapmak, en azından kişinin manipülasyonun ne olduğuyla ilgili farkındalığını artırmak. Kitaplar önermek olabilir. Bu gibi şeyler ilk adım olabilir. Kişi şu an manipülasyon içerisinde olduğunun farkına vardığında -ki şuna inanıyorum, manipülatif biriyle ilişki içerisindeyken bir şeyler zaten doğru gitmiyordur- kolaylaştırıcı olabilir. Orada genelde böyle ufak da olsa bazı sorunlar çıkıyordur ama kişi aslında bunu başka şeyler yüzünden görmezden geliyordur. O yüzden onun zaten içinde olduğu noktaya biraz dikkat çekmek, öneriler yaparak, bu konulardan bahsederek, bunlarla ilgili web sitelerine yönlendirerek farkındalığını artırmak ilk büyük adım olacaktır.

| Erkekler için manipülasyon belirtilerinde sosyal bilgi işlemeyi açıklayabilir misiniz?

Sosyal bilgi işleme şu aslında: Her gelen bilgiyi zihnimize işliyoruz. Sosyal bilgi işleme dediğimiz de erkeklerin gelen sosyal bilgiyi işleme süreciyle ilgili. Sosyal bir sürü bilgiler var, bir insan işte şöyle davranıyor, sesini şu şekilde çıkardı, şunun yanında böyle yaptı gibi. Birçok şeyi aslında toplumda gözlemliyoruz. Kişi bu sosyal bilgi işlemeyi ne kadar iyi kullanırsa manipülasyonu, kontrol yeteneği de daha fazla artabiliyor. Ama normalde sosyal bilgi işleme olumlu bir özellik, az önce bahsettiğim duygusal zeka gibi. Bunlar birçok faktörle birleşince manipülatif bir birey ortaya çıkıyor. Mesela psikopati özelliklerine bakalım. Bununla ilgili belgeseller de çalışmalar da var. Biliyoruz ki aslında bu özellikleri taşıyan kişiler gerçekten çok zeki, gerçekten çekici bireyler oluyor. Sosyal dili çok iyi kullanıyorlar, kişileri kontrol etme manipülasyonunu çok iyi kullanıyorlar. Manipülasyon zor bir şey, kolay bir yöntem değil. Manipülasyon demek aslında karşıdaki kişiyi iyi bir şekilde analiz etmek, zayıf yanlarını belirlemek ve onun üzerine bir hâkimiyet ve kontrol kurmak demek. Bu yüzden de sosyal bilgi işleme burada çok önemli bir yol, önemli bir faktör. Sosyal bilgi işlemesi ne kadar iyiye ve kişinin manipülasyona eğilimi varsa bu gibi iletişime de sebebiyet veriyor diyebiliriz.

| Manipülasyon bilinçsizce yapılır mı?

Bilinçsizceyse bu neden kaynaklı olabilir? Az önce dediğim gibi bilinçsizce yapabiliriz. Bilinçsizce noktasında en önemlisi gözlemleyerek öğrenme. Az önce dediğim gibi aile içerisinde manipülasyon o kadar normal ki çocuk bunu gözlemleyerek büyüyor. Aslında bu

manipülasyondur. Mesela çocuğa yapılan bir manipülasyon yok. Anne, babaya yapıyor, baba, anneye yapıyor, çocuk sadece bunu gözlemliyor ve öğreniyor. Özellikle çocuk yaşta daha fazla görebiliyoruz çünkü gözlemleyerek öğrenme çocuk yaşta çok daha temel öğrenme yöntemlerinden biri. Böyle olduğunda çocuk bunu normal kabul ediyor. Çünkü aile içerisinde bunu öğrendiğiyse, başka bir yöntem görmediyse sağlıklı iletişimi bu kabul edip bunu başka bir şekilde de yapıyor olabilir. Arkadaşlarına uyguluyor olabilir. Ortaokulda ya da bir arkadaş topluluğundayızdır, ergenlikte iletişim becerileri daha çok gelişiyor, sosyallik bizim için daha da artıyor. Lisede sürekli öyle bir ortamda olduğunda kişi aslında bir süre sonra bunu normalmiş gibi kabul edip başka kişilere de etkili iletişim diye bu yöntemleri uyguluyor olabilir. Aslında kişi bunun manipülasyon olduğunun farkında olmamış olabilir ki o yüzden ailelerde sağlıklı iletişimi oluşturmak çok temel çünkü aileler aslında çocukları yetiştiriyor, çocuklar da bu toplumu. Hepimiz toplumun bir bireyiyiz. Gelecek nesilleri etkili olmayan iletişim yöntemleri veya manipülasyonla yetiştirdiğimizde bu daha çok kişinin hayatını etkiliyor. O başka biriyle iletişime geçiyor, onun iletişime geçtiği başka biriyle iletişime geçiyor, ağ yayılıyor. Aynı virüsün yayılması gibi. Bundan dolayı temel olarak sağlıklı iletişimi geliştirip yaymak çok kıymetli. Ama ben genelde bunun bilinçsizce ortaya çıkışının çocukluk döneminde daha yaygın olduğunu düşünüyorum. Çünkü özellikle direkt buna maruz kalmıyorsa bunu gözlemlediği bir ortamda çok kolay bir şekilde alıp normal bir etkili iletişim yöntemiymiş gibi uygulayabilir.

| Film öneriniz var mıdır?

Direkt böyle bir film önerim yok ama manipülasyonu ve kontrolü anlamak için -böyle önermek gibi olacak ama- mesela seri katillerle ilgili belgeseller var. Özellikle bazılarının bunları çok iyi kullandığını biliyoruz. Mesela kült topluluklar var. Onların kontrolü, manipülasyonu kullanarak insanları nasıl etkilediğini, onları nasıl kontrol ettiğini görebiliyoruz. Genelde bu kültürlerin, toplulukların başındaki manipülatif kişiler, bireyleri nerede, nasıl kullanacağını bilen, onları duygusal açıdan nasıl kontrol edebileceğini bilen kişiler oluyor. Belirli bir otorite figürü haline geldiklerinde çok daha kolay yönetebiliyorlar. Burada benim önereceğim belgesellerden biri Jonestown ile ilgili. YouTube’da da alt yazılı olması gerekiyor. Jim Jones adlı kişi bir ayda Amerika’da bir dini figür haline geliyor. Hıristiyan bir topluluk kuruyor bir mahallede. Daha sonra ciddi anlamda kitleleri manipüle ederek çeşitli tekniklerle kitleleri kontrol ediyor ve bine yakın insanla bir kasabaya yerleşiyor. Amerika basını buna bayağı ilgi göstermeye başlıyor, insanlar gidip orada yaşıyorlar vs. Daha sonra buradaki birçok kişiyi toplu intihara sürüklüyor bu kişi. İlginç olan şu: Kişileri o kadar kontrol edebiliyor, o kadar manipüle ediyor ki çocuklar da var bu topluluğun içinde çünkü ebeveynler de var. Herkesi toplu intihara öyle bir sürüklüyor ki ebeveynler önce çocuklarını, daha sonra kendilerini öldürüyorlar. Bu gibi örneklerde manipülasyonun, bu dili kullanmanın, kontrolün kişiler üzerindeki olumsuz etkisini çok net görebiliyoruz. Mesela manipülatif, olumsuz örneklerden biri de seri katil Ted Bundy. Gerçekten de psikopatik kişi özellikleri var Ted Bundy’de. Bu kişi de manipülasyonu iyi kullanan, zeki biri. Az önce saydığımız özellikler vardı ya. Sosyal bilgi işlemesi kuvvetli, analizleri

iyi, aynı zamanda zeki, dili kullanış, kendini ifade ediş biçimi çok çok iyi. Kitleleri kontrol edebiliyor, hatta seri katil olduğu açıklandıktan sonra bayağı haberlerle vesaire takip edilen bir olaya dönüşüyor Amerika'da. Seri katil oldu neredeyse, hani tam kanıtlanması için delil arıyorlar. Tutuklu yargılanırken birçok aşk mektubu yazıyor ona kızlar, işte onu destekleyenleri falan görüyorsunuz. O kadar manipülatif işte. O ifade biçimleriyle kendini öyle presente ediyor, sunuyor ki o insanları nasıl kontrol ettiğini görebiliyorsunuz. Bunlar hep olumsuz örnekler. Biri sosyal, işte dinin kullanıldığı bir örnek. Tabii ki çok daha basit, normal ilişkilerde de gördüğümüz şeyler olabiliyor bunlar. Biraz böyle çok aşırı örnekler olarak düşünebilirsiniz ama bunlara manipülasyonu gözlemleyebileceğimiz uç örnekler diyebiliriz. Oradaki ilişkiyi de tam gözlemleme fırsatımız yok ama kişileri kullandıkları dille, mesela duygusal manipülasyon dediğimiz şeylerle kontrol ettiklerini görebiliyoruz. Kişiler belli bir süre sonra farkında olmadan da bu normalmiş gibi davranıyorlar, özellikle böyle topluluklarda maalesef. Aslında bütün dünyada böyle toplulukların var olduğunu da biliyoruz. Jonestown da buna benzer bir şey diyebiliriz. Daha da aşırı hali belki de. Bunlar otorite figürleri olduğu zaman, otorite figürlerinde manipülatif özellikler olduğu zaman daha toplu etkilerini görebiliyoruz maalesef.

Her manipülasyon yapanda psikolojik rahatsızlık var diyemeyiz. Bu aslında bir iletişim tekniği ve öğrenme biçimi. Az önce dediğim gibi bir çocuk bunu gözlemleyip normalmiş gibi manipülasyon yapabilir. Normal bir iletişim biçimiymiş gibi. Ama tabii bazı kişilik özellikleri, bazı rahatsızlıklar manipülasyona yatkınlığa sebep olabilir. Az önce Zehra Hanım'ın yazdığı gibi narsistik kişilik özelliklerini

gördüğümüzde bu manipülasyona yatkınlık olabilir ya da psikopatik özellikler bu kişilerde daha yaygın olabilir. Fakat direkt işte rahatsızlık var diyemeyiz çünkü öğrenilen bir durum da olabiliyor bazen. Dediğim gibi çok basit bir şekilde biz de yapabiliyoruz. Daha sonra bunun o kişiyi olumsuz etkilediğinin bazen farkında bile olmuyoruz. O yüzden her manipülasyon yapan kişide psikolojik rahatsızlık var diyemeyiz ama tabii ki bazı psikolojik rahatsızlıklar, bazı psikolojik sorunlar bu durumu daha ön plana çıkarıyor olabilir.

| **Özellikle eş ilişkilerinde manipülatif kişiler karşı taraf manipülasyona cevap vermediğinde nasıl davranır?**

Manipülatif kişi karşı taraf manipülasyona cevap vermediğinde aslında o zaman manipülatif kişi olmuyor, kontrol edememiş oluyor. Bu tarz bir soru muydu bilmiyorum ama biri çok fazla manipülatif kontrollüdür, diğer taraf da sınırlarını net koyan bir kişidir, işte belki bu şekilde ilişki devam edebilir. Ama diğer kişinin manipülatif kişiliği çok fazlaysa bir anlaşmazlık çıkma ihtimali olabilir. Tabii eş ilişkisi dediğimizde özellikle birçok faktör için içerisinde olduğu için -duygular vesaire- belki orta yol bulunup iki tarafın da sınırlarını gözettiği bir noktaya gelinebilir. Koymaya çalışan demişsiniz. İşte bir taraf sınırlarını koymaya çalışıyor ama diğer taraf da çok manipülatif. Burada birçok faktörü göz önünde bulundurmamak önemlidir. Duygular, ilişkinin süreci; gerçekten o kişiyi seviyorsa birlikte olmak istiyor mu? Birçok noktayı değerlendirip dengeyi bulmaya çalışmak gerekir. Çünkü o ilişkinin dinamiği nasıldır, nasıl değildir? Çok bireysel de olabilir, bunu çok detaylı konuşmamız gerekebilir. Genelde iki taraf da bir şekilde mantıksal ve duygusal açıdan beraber olmak için yola devam

etmek istiyorsa bir noktada uzlaşma sağlanıp orta yol bulunması gerekebilir. Manipülasyonun bırakılamayacağı gibi bir durum da yok. Davranışlarının farkındalığını artırıp manipülatif kişi de davranışlarını değiştirebilir. İlişkinine zarar verdiğinin farkındaysa, böyle yapmak istemiyorsa -ki bunu da görebiliyoruz- yeni davranış örüntüleri geliştirebilir. Önemli olan farkındalığı ve kişinin isteği ne yönde, o aslında.

| **İlişkilerimizde davranış veya tutumumuzun manipülasyon olduğunu nasıl anlarız?**

Manipülasyon dediğimiz aslında zararlı bir nokta, yani karşı tarafa, ilişkiye zarar verdiğimiz bir nokta. Manipülasyonun olduğu ilişki her zaman güler yüzlü, rahat, iki tarafın da olumlu paylaşım yaptığı, açık olduğu, iki tarafın kararları beraber aldığı, sınırların gözetildiği bir ilişki değil. Bir taraf çok daha baskın, kontrolcü oluyor, bu yüzden de dikkat etmek gerek. İlişki içerisindeyse burada iki kişi var. Eş ilişkisi ya da arkadaşlık, iş arkadaşlığı ilişkisi olsun iki kişi var. O zaman sadece birinin değil, diğerinin fikirlerinin, duygularının da ön planda olması, onun kararlarının da dikkate alınması, onun sınırlarının da konuşulması çok kıymetli. Bir ilişkide sadece sizin duygularınız, sadece sizin istekleriniz, sadece sizin ihtiyaçlarınız konuşuluyorsa bu nasıl bir ilişki olabilir? İlişkinin dengesi ve sağlıklı yürümesi açısından karşı tarafı anlamak, dinlemek, düşüncelerine kıymet vermek burada önemli.

—

DİL RUBA SÖNMEZ NE DEMEK İSTEDİ?

#dolaylısaldırganlık #manipülatifstratejiler #psikopati
#sınırlar #ihtiyaçlar #güçlüyanlar

VESVESELERLE BAŞ ETME

»»»

Klinik Psikolog Esra Oras

Esra Oras, Bahçeşehir Üniversitesi Psikoloji bölümünde lisans eğitimini, Okan Üniversitesi'nde Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı'nı tamamladı. Bilişsel Davranışçı Terapi, Cinsel Terapi, Bütüncül Psikoterapi, Kalp Merkezli Hipnoterapi, Kabul ve Kararlılık Terapisi, Fenomenolojik Rüya Benliği Modeli, Entegratif Çift ve Aile Terapisi, EMDR eğitimlerini almıştır. 2013'ten bu yana yetişkin terapisi alanında aktif hizmet veren Esra Oras, Kabul ve Kararlılık Terapisi alanında eğitim ve süpervizyon almayı sürdürmekle birlikte profesyonellere yönelik eğitim ve süpervizyon vermeye de devam etmektedir. Steven Hayes, Robyn Walser, Russ Harris gibi isimlerden Kabul ve Kararlılık Terapisi alanında özgün eğitimler aldığı gibi Robyn Walser'dan birebir süpervizyon almaya devam etmektedir. Mesleğine kurucusu olduğu İyi Gün Psikoloji'de devam eden Esra Oras, pek çok dernek, vakıf, kurum ve kuruluşlarda hizmetlerini sürdürmektedir.

| **“Duygular” temalı seminerlerimizden “Vesveselerle Baş Etme” adlı seminerimizi gerçekleştireceğiz. Uzman Klinik Psikolog Esra Oras, vesvese ve kaygıyla nasıl baş edebileceğimizi bizlere aktaracak.**

Vesvese derken neyi kastediyoruz? Önce vesveseyi tanımlayalım. En yaygın tanım, yarım kalan kaygı senaryoları demek. Zihnimize istemsizce, kontrolümüz dışında gelen; ya başıma şu gelirse, ya şunlar olursa, acaba şunu

yaşar mıyım, şunu yaşarsam ya başa çıkamazsam, ya sürdüremezsem, ya şu şöyleyse gibi ne olduran ne öldüren, can sıkıan, insanın aktif olma arzusunu söndürüp onu pasifleştiren ve kaygı uyandıran zorlayıcı düşüncelerdir vesvese. Aslında bilmemiz gereken ilk şey şu: Hepimiz bir şekilde vesveselerle muhatap oluruz hayatımızda. Hiç kimse yoktur ki zihninden vesveseler, yarım kalan kaygı senaryoları geçmesin. Hepimizin hayatında en az birkaç kere kaygıdan uyuyamadığı geceler ya da bu tarz vesveselerle ilgili çok rahatsızlık duyduğu günler mutlaka olmuştur. Hepimizin zihnine anlamsız düşünceler, takıntı gibi düşünceler gelir gider bazen. Fakat bazılarımız için bu hayatı çok zorlaştıracak düzeydedir. O kişilerin yaşadığı en temel fark şu: Kişinin vesveseye eşlik eden çok yoğun bir rahatsızlık duygusu hissetmesi. Sadece zihnine ya savaş çıkarsa, ya kansersem, ya çocuklarıma başına bir şey gelirse gibi yarım kalan kaygı senaryoları gelmiyor. O kaygı senaryoları kişinin içinde müthiş bir rahatsızlık duygusuna, çok yoğun ve katlanılması zor bir kaygıya yol açıyor. Kişi bu defa aslında bu kaygıyı rahatlatmak, bu kaygıdan kurtulabilmek için ister istemez birtakım davranışlara yöneliyor ve bu çoğu zaman işleri daha da karıştırıyor. Hâsılı, aslında vesvese dediğimiz şey hepimizin zihnine ara ara gelen, hepimizi rahatsız eden ama bazılarımızın hayatında çok büyük bir yer tutan yarım kalan kaygı senaryoları demek. Çoğu zaman yoğun bir rahatsızlık duygusu ve bir kaygı vesveselere eşlik eder.

Peki neden bazılarımız için vesveseler hayatı bu kadar belirleyen, bizi bu kadar rahatsız eden ve bu kadar çok savaş halinde olduğumuz olgulara dönüşüyor? Hepimizde var ama bazılarımızın hayatında neden bu kadar çok şeyi etkiliyor, bazılarımızın davranışlarını bu kadar çok ciddi

belirliyor? Bu duruma ortam hazırlayan ilk şey -yani vesvesenin kişinin hayatında etki gücünü çok belirgin kılan bağlamın ilk faktörü- çocukluk deneyimleridir. Çocukluğumuzda duygusal olarak ihmal edildiysek, yani anne babamız tarafından, bizi büyütenler tarafından, bakım verenlerimiz kimse, onlar tarafından görülmeden, duyulmadan, duygusal ihtiyaçları fark edilmeden, aynalanmadan büyüdüysük... Bu duygusal ihmali aslında sadece büyük travmatik deneyimler olarak düşünmemek gerekiyor. Örneğin, anne baba, çocuğun sorunlarını görmüyorsa, duygularını anlamıyor bilakis duygularından dolayı onu utandırıyor, suçlu hissettiriyorsa; ebeveynin “Ne var bunda böyle hissedecek? Öyle hissetme, korkma. Şöyle hissetmen çok yanlış. Anneye kızılmaz, babaya küsülmez!” gibi böyle bin tane kuralı varsa. Ya da çocuk bir duygu yaşıyor fakat aile bu duyguyu adlandırmadıysa, çocuğa hiç yardımcı olmuyor bilakis hissettiği duyguları bastırmaya sevk ediyorsa bunların hepsi duygusal ihmal çeşididir aslında. Zaman zaman şunları çok duyuyorum: “Benim gayet iyi anne babam vardı. İyi insanlardır anne babam, dolayısıyla anne babam ile bir sorunum yok. Yaşadığım bu vesvese probleminde anne babamın bir katkısı olamaz.” Bu durumda hep şunu söylüyorum: Anne babamızla bir şeyin ilgili olabilmesi için onların bize müthiş bir şiddet, müthiş bir travmatik deneyim yaşatmasına gerek yok. Anne babamızın hayatı nasıl karşıladığı, nasıl insanlar olduğu, ilişkilerinde nasıl bir üslup kullandığı, sorunlara nasıl bir cevap oluşturduğu... Bunların hepsi bize bir şey öğretir. İnsan rol model olarak öğrenen bir varlık. Dolayısıyla da onların bize nasıl davrandıkları, bize nasıl yaklaştıkları, bizim aslında kendimize nasıl yaklaştığımızı, duygularımızla nasıl ilişki kurduğumuzu belirler. Örneğin, anne babam duygularıma sürekli

utanacağım bir şey gibi yaklaşmışsa hayatımın ilerleyen yıllarında ne zaman zorlayıcı bir duygu hissetsem ben de duygularımdan utanmaya başlarım. Çünkü anne babam bana duygularımla bu çerçevede ilişki kurmayı öğretmiştir. Dolayısıyla duygusal ihmale uğramak dediğimiz şey, içinde pek çok faktörü barındıran ve hayatımızı ciddi derecede etkileyen, öğrenmelerimizi oluşturan temel meselelerden biri. Diyelim duygusal ihmal var ya da yok. Buna ek olarak çocuğun travmatik zorlayıcı deneyimler yaşaması, sürekli kavganın, şiddetin olduğu bir evde büyümesi. Örneğin, alkolik bir babanız varsa annenizin odak noktası istesenez de siz olamazsınız. Çünkü eve gelip büyük bir problem yaratabilecek bir tehlike vardır ve öncelik tehlikenindir. Dolayısıyla siz de o tehlike döngüsünün içinde bir şekilde annenizi ve kendinizi korumakla ilgili yaşınızın kaldırabileceğinin çok üstünde bir sorumluluk hissedersiniz küçük bir çocuk olarak. Dolayısıyla eğer alkolik bir babanız varsa ya da anne babanız sürekli kavgalı halindeyse, birbiriyle didişmekten sizin ne ihtiyacınız olduğunu göremeyecek durumdalarsa yahut da aile içinde taciz gibi zorlayıcı ve ani gelişen travmatik deneyimlere maruz kalıp bir de üstüne bunu konuşacak kimseniz olmadıysa, bütün bu duygusal süreçleri kendi içinizde yaşadıysanız - bunu kendi utancınız gibi kendi içinizde yaşadıysanız- ve sonraki yıllarda belki de daha farklı travmalar da bunun üstüne bindiyse kaygıların hayatınızdaki etki gücü artar. Hayatını etkileyecek derecede yoğun kaygılardan mustarip olan insanlarda en sık karşılaştığım üçüncü temel faktör eleştirel, mükemmeliyetçi ebeveyn hikâyesi. Eğer anne baba ya da anne veya baba -birinden birinin olması yeterli çocuğu sürekli eleştiriyorsa, yapıp ettiklerinden dolayı sürekli yargılıyorsa, asla tatmin olmayıp hep daha fazlasını

istiyorsa, bu defa kişi kendi yaptıklarından, ettiklerinden asla tatmin olmamaya, hep daha fazlasını yapmak zorunda olduğunu hissetmeye başlıyor. Sadece bununla da kalmıyor tabii. Bir kere onay ihtiyacının karşılanmaması çocukta derin bir boşluğa sebebiyet veriyor. Çünkü hepimizin durdurulmaya, sınıra ihtiyacımız olduğu gibi takdir edilmeye, onaylanmaya, desteklenmeye ve şefkate de ihtiyacımız var. Anne baba geliştirme bahanesiyle sizi sürekli eleştiriyorsa, mükemmeli tavsiye ediyorsa (“90 aldın, neden 100 olmadı? Tozları aldın, neden yerleri de süpürmedin? Yerleri süpürdün, neden burada saç kaldı?” gibi) sürekli yargılıyorsa, üstünüze geliyorsa, sizdeki kusurları buluyorsa tabii ki sizin de kendinizle ilişkilene biçiminiz buna dönüşür. Çünkü hep bildiğimiz bir kriter, şimdi dizilerle buna daha çok aşına olmaya başladık. Bir insanın gelişiminde ve ilerlemesinde tabii ki tek faktör anne baba değildir. Fakat biliyoruz ki yaşamın ilk yıllarında anne babamızın bizimle ilişkilene biçimi, bize nasıl yaklaştıkları, bize nasıl muamele ettikleri ilerleyen yıllarda bizim kendimize nasıl muamele ettiğimizin en belirleyici faktörlerinden birine dönüşüyor. İlk olarak hayatı, nesneyle nasıl ilişki kuracağımızı onlardan öğreniyoruz. Hayata dair ilk kurallarımız onlarla ilişkimiz içerisinde bugünlere geliyor. Dolayısıyla anne babamızla ilgili hakikati reddetmek, onlar hakkında hiçbir şeyi görmek istememek, onları sürekli iyi ve ideal bir yere koymak kendi gerçeklerimizi inkar etmek anlamına gelir. Anne babamız da birer insan ve onların da tabii dünyayı, ilişkileri yorumlama, bir yaşama biçimi var. Bunun bizim üzerimizdeki etkisini fark etmemiz, kendi gerçekliğimizi, hakikatimizi anlamak noktasında çok önemli bir yer tutuyor.

Bir diğerk faktörden bahsedelim. Neden bazılarımızın hayatında vesveseleri, kaygıları bu kadar belirleyici? Bunun nedeni nedir? İkinci temel faktör, mevcut yaşam üslubudur.

Mevcut hayatınızda sorunlarınızı görmezden geliyorsanız, kendi gerçekliğinizden çeşitli gerekçelerle kaçırıyorsanız, zihniniz bu duygulara dokunmayın, bu gerçeklerle temas etmeyin diye size vesveselerle kaçırma alanı yaratıyor. Şöyle düşünün: Hayatınızda bazı sorunlarınız var ve bunlar derin bir acı veriyor ya da bunlara temas ederseniz sizi bekleyen derin, acılı duygular var. Vesveseler hayatınızdaki kaçındığınız birtakım problemlerin çıktısına dönüşüyor. En çok karşılaşılan şey de spiritüel bypass, yani dini, imanı gerekçe göstererek bazı sorunların üstünü örtmek. Kişinin “Bu benim imtihanım,” deyip hayatındaki sorunları çözmekten geri durması. Örneğın, “Ben buna sabredersem mükâfat alacağım,” deyip sabrı problemlerin üstünü kapatmak olarak görmesi. Kontrol edebileceği, çözebileceği bir problem olmasına rağmen bununla ilgili sorumluluk almamak adına ya da yaşayacağı krizlerden korktuğu için kişi dini, Allah’ı, Kur’an’ı ve hadisi buna gerekçe gösteriyor. Bunu bazen de spiritüel bypass ile değil de anlayış ve merhamet bypassı ile yapıyor. Diyelim eşiniz size zulmediyor. Kişi eşinin bu zulmü -mesela psikolojik zulmü- karşısında ne yapıyor? “O da ne yapsın? Çok zor bir anne babanın elinde büyümüş. Böyle davranabilir, ben de onu anlamaya çalışıyorum,” diyor. Şimdi kişinin bunu söylemesinde bir mahzur yok, hatta dinlediğimizde ne kadar yüce gönüllü biri de dersiniz. Fakat sorun nerede başlıyor? Senin sınırını aşan, sana zorbalık ve şiddet uygulayan bir insana sen her defasında “O da ne yapsın işte, gerekçeleri var,” dedikçe içindeki öfkeyi bastırıyorsun ve içeride kocaman bir oyuk oluşuyor. Sorunlar

çözülüyor, üst üste biniyor, gün geçtikçe daha çok doluyorsun, daha değersiz hissediyorsun. Ama bütün bu duygulardan şu cümlelerle kaçırıyorsun: “O da ne yapsın? Onun da kendine göre haklı sebepleri var. Ben bunu gündeme getirirsem, eşimle, arkadaşım, anne babamla bunları konuşursam büyük bir problem çıkabilir. Bu krizi göze alamadığım, korkup kaygılandığım için bir şekilde anlayışlı olma yoluna gidiyorum kendimce. Aslında bir bypass uyguluyorum, duygularımın üstünü kapatıyorum.” Ne oluyor daha sonra? İçerideki oyukla temas etmemek için zihnim/bedenim beni dürtmeye başlıyor. Sizin için belki sorun vesveseleriniz, yani siz kendi kendinize şunu düşünüyorsunuz: Vesveselerim ortadan kalkarsa duygularım rahatlayacak. Ancak denklem böyle değildir. Mesele vesveseleriniz değil. Çok yoğun bazı duygularınız var, zihniniz bu duygularınıza çare bulun diye size çözümü olmayan, sizi bir labirentin içinde sıkıştıracak senaryolar üretiyor. Siz zihninizde hangi senaryolara dönüp bakıyorsanız zihniniz o senaryolarla size kendini belli eder. Bütün mesele aslında şu: Zihnimiz zorlayıcı duygular bize geldiğinde o duygulara dair şunu diyor: “Bak, şöyle hissediyorsun, hadi şunlara cevap ver de bu duyguların ortadan kalksın.” Şimdi siz zihninizin gerçek hayatınızla ilgili getirdiği senaryoları her defasında bypass ettiğinizde, mesela zihniniz “Eşinin/arkadaşının sana böyle yapması doğru değil, bunu bir şekilde çözmelisin,” dediğinde siz anlayışla onu durdurduunuz. Her defasında anlayışla, başka şeylerle bypass yaptınız. Bu defa o duygular kaldı bir yerde. Şimdi zihninizin o duyguları görünür kılmak için yeni senaryolar üretmesi lazımdır. Peki ne yaptığında böyle baktınız zihninize? “Beze de çıktı bileğinde, ya sen kansersen?” dedi. Zihniniz bunu dediğinde, rutin günlük hayatta hissettiğiniz o huzursuzluğa

bu hikâyeye dikkat çekmek istediğinde tak diye dönüp baktınız. “Bypassta bulunmadın, onu ortadan kaldırmadın, öyle mi?” dedi zihniniz. “O zaman tamam. Ben hep böyle vesveseler, yarım kalan senaryolar üreteyim ki bu insan evladı da benim huzursuzluğumu gidersin bir şekilde. Çünkü benim sistemim huzurlu hissetmiyor.” Çünkü zihnin işlevi budur, sistemdeki huzursuzlukları, problemleri çözmeye çalışır. Siz hangi hikâye ile onu dinlerseniz size öyle bir hikâye ile gelir. Bu, dünyanın en saçma ya da en hakikatli hikâyesi de olabilir. Dolayısıyla siz sürekli duygularınızı bastırıyorsanız, sorunlarınızı görmezden geliyorsanız, gerçek duygularınızı inkar ederek yaşıyorsanız, “Ben öyle hissetmem. Ben anne babamı çok severim. Arkadaşlarıma karşı hiç öyle duygularım yoktur. Hayır, öfkelenmedim, ben ona anlayış gösteriyorum, o da kendince haklı,” diyerek günlük hayat içinde gelen ufak tefek bütün zorlayıcı duygulara her seferinde böyle inkarla, bastırma, göz ardı etmeyle yanıt veriyorsanız ve sınırlarınız işgal altındaysa bedeniniz emniyette değil, tetikte hissetmeye başlar. Şimdi düşünün ki bir ülkede yaşıyorsunuz, yaşadığınız şehri düşman askerleri işgal etti. Son derece savunmasızsınız, kendinizi savunmaya kalksanız öldürülebilirsiniz, dursanız bekleseniz yine canınız tehlikede. İşgal altında olduğunuz bir senaryo düşünün. Bu durumda kendinizi ne kadar güvende hissedersiniz? Tahmin ediyorum ki hiç güvende hissetmezsiniz. İnsanın nasıl ki toprakları işgal altındayken gece uykuları kaçıyor, emniyette hissetmeyince kendisini çaresiz hissediyorsa sizin hayatınız, seçimleriniz başkalarının elindeyse, hayatınız, sınırlarınız başkalarının işgali altındaysa, beden toprağınız başkaları tarafından işgal edildiye tetikte hissedersiniz. Tetikte hissettikçe bir çözüm üretin diye kaygı senaryoları üretmeye

başlar; bazen anlamlı, bazen anlamsız. Dolayısıyla sınırlarınızın işgal edilmiş olması da yoğun kaygılar yaşamamızın arkasındaki faktörlerden biri olabilir.

Bir diğer mesele bu hayatı nasıl yaşadığınız. Yani değerlerle bağlantılarınızın zayıflaması. Değerler deyince lütfen aklınıza sadece ibadet gelmesin. Müslümanlık sadece beş vakit namazdan, ramazanda tuttuğumuz oruçtan ibaret değil. Müslümanlık bir yaşam üslubudur. Genellikle ne zaman değerler desem herkesin aklına sadece sayılı ibadetler ya da tevekkül geliyor mesela. O tevekkülü de spiritüel bypass olarak kullanıyor kişiler. İşte ben tevekkül ettim, olacağına bıraktım, olayı kabul ettim, böylece yaşayacağım diyor. Hâlbuki sorununu çözebilir muhatabıyla. Değerler bağlantınızın zayıflaması şöyle bir faktör: Siz bu dünyadaki hayatınızı nasıl yaşamak istiyorsunuz? Neler yapan, nelerle meşgul olan biri olmak istiyorsunuz? Bu hayatı anlamlı, zengin, dolu dolu yaşamak için hayatınızda nelere yol açmış durumdasınız? Bu hayatta sizin için kıymetli olan şeyler neler? Böyle mükemmel, tastamam hayattan bahsetmiyorum. Ne uğruna, hangi gayret halinde olmak istiyorsunuz? Evlatlarınızdan, eğitiminizden, şu anki hayatınızdan bahsediyorum. Hedeflerden, geleceğe yönelik sadece hedeflerden bahsetmiyorum. Ben Esra Oras olarak bugünkü hayatımı nasıl yaşamak istiyorum? Neler yaparsam benim için bu hayat anlamlı, zengin ve dolu hale gelir? Örneğin, cömert biri olmak, bildiklerimi paylaşmak, insanlara hizmet etmek, iyi bir anne olmaya çalışmak, sevgi dolu bir dost olmaya çalışmak, ailesine, akrabalarına kıymet veren ve bu doğrultuda harekete geçen biri olmak gibi. Ben bu hayatta belki işte böyle biri olmak istiyorum. Peki benim için asıl önemli olan şeyler için hayatta ne kadar uğraş ve çaba halindeyim? Kalbi

değerlerimle bağlantım zayıfsa, ben hiç bunların üzerinde düşünmemişsem ya da bunlarla ilgili arzularımın hiç farkında bile değilsem, bütün hayatımı sürekli önüme konulan “Önce şunu yapacaksın, sonra bunu yapacaksın” gibi görev listeleriyle yaşıyorsam; “Bu durumda tam olarak ben ne istiyorum? Bu hayatı nasıl biri olarak yaşamak istiyorum?” sorularıyla kendimi hiç muhatap etmediysem, bu kalbi arzularımla bağlantım günbegün zayıfladıysa ister istemez bu boşluğu başka düşünceler doldurur. Hiç unutmayın ki her aşırılık, içinde bir eksiklik barındırır. Hayatınızı vesveseler bu kadar kontrol ediyorsa, bu kadar vaktinizi alabiliyorsa demek ki buraya ayıracak bir vaktiniz var. Lütfen şöyle algılamayın: Yeterince meşgul değilim, işte çocuk yaparsam bunlar düzeler, işe girsem bunlar ortadan kalkar, hobi edinirsem unutturum falan. Kastettiğim böyle bir şey değil, bu kadar sığ bir şey değil. Bilakis böyle yapar, vesveselerden kurtulmak için böyle şeylere başlarsanız onları da bırakırsınız. Çocuğunuza da öfkelenirsiniz, başladığınız işi de yarım bırakırsınız, hobilerinizi de sürdüremezsiniz. Ben şunu anlatmaya çalışıyorum. Siz bu hayatı ne kadar kendi arzularınıza, kendi kalbi değerlerinize uygun inşa ediyorsunuz ve bunun için nasıl bir gayret halindesiniz? Enerjinizi buraya ayırırsanız cevabı olmayan sorulara enerjiniz kalmaz. Yani vesvese dediğimiz şey nihayetinde cevapsız sorular listesidir aslında. Sürekli kontrolünüzde olmayan, sürekli cevap aradığınız sorular listesidir vesvese. Düşünsenize bir sürü vaktinizi ve enerjinizi buna ayırmayı önceliyorsunuz. Sizin hayatta daha önemli hiçbir şeyiniz yok mu? Daha kıymet verdiğiniz, vaktinize daha çok değer şeyler yok mu? Bunu söylediğimde genelde şunu duyuyorum: “Ama vesveselerim beni rahat bırakmıyor ki!” İşte burada da şu mit ortaya çıkıyor; kafamızda

şöyle bir mit var: Değerli bir hayat yaşamak için huzurlu bir insan olmam lazım. Böyle bir şey yok arkadaşlar. Değerli, kıymetli bir hayatın içinde her duyguya yer vardır. Huzurlu olacağım, sonra değerli bir hayat inşa edeceğim dersiniz; Allah geçinden versin, öleceğiniz zaman bütün bu olumsuz duygulardan kurtulacaksınız. Eğer hayattaysanız ve yaşıyorsanız her duygu hep sizinle olacak. Peki ya zihnime gelen o düşünceler, onlardan nasıl kurtulacağım diye soruyorsunuzdur belki de şu anda. Onun da cevabını söyleyeyim, birazdan daha uzun uzun anlatacağım. Belki de sorun kurtulmaya çalışmanızdır. Çünkü siz hayatta ne kadar kaygı referansı ile yaşarsanız, kaygılarım geçsin, öyle hayata başlayayım, vesveselerim bitsin öyle şunları yapacağım dersiniz onları çok daha güçlendirirsiniz. Çünkü onlar sizin haşa Tanrı'nıza, Allah'ınıza dönüşür. Çünkü siz hislerinizin izin verdiği kadar yaşarsınız. Rahat hissettiğiniz kadar hayata katılırsınız. Güvende hissettiğiniz kadar karar alırsınız. Hâlbuki insan duygularının üzerinde bir varlıktır. Yani harekete geçmek için duyguların iyi olmasına aslında gerek yok. Hepimizin kötü hissettiği halde aldığı bir sürü karar var. Aslında gündelik hayat da öyle değil mi?

Şimdi vesveseyi beslemede patolojik tutumlar var. Vesvesenin hayatımızdaki etki gücünü artıran ilk patolojik tutum, birleşme dediğimiz şey. Ne demek birleşme? Kişinin zihninden geçenlerle sürekli iç içe geçmesi, vesveselerimize yönelik bakış açılarımıza yapışma, onlarla iç içe geçme ve bu durumla başa çıkabilmek için zihnimizin verdiği talimatlara sorgulamadan kapılıp gitme hali. Örneğin, kişinin zihninden geçenleri hissetmesi; sürekli kanser olacağım diye düşünüyor, sanki çocuklarıma bir şey olacak, ben vesveseli bir insanım, güçlü biri değilim, yeterince imanı yüksek biri olsaydım bu kadar kaygılanmazdım, kaygılanıyorsa

mutlaka bir problem çıkacaktır demesi. Bu, kişinin zihninden geçen bazı düşüncelerle kişinin iç içe geçme halini yansıtıyor. Evet, zihnimden ya kanser olursam diye bir düşünce geçiyor ama ben 24 saat bu düşünceyi düşünmüyorum öyle değil mi? Bu sadece bir düşünce, zihnimden geçen bir milyon düşünce gibi bu da sadece bir düşünce fakat ben onu tek düşüncem gibi ele alıyorum. Hayatımı belirleyen tek düşünce. Ya da kendime etiketler takıyorum. Ben kaygılıyım, vesveseliyim, yapamam, edemem. Evet, vesveseli bir tarafım olabilir, her insan gibi. Ben bir insanım ve her insan gibi vesveselerim olabilir. Her insandan daha fazla bunlardan etkileniyor olabilirim ama bu benim tamamen böyle biri olduğumu göstermez. Ya da benim vesveselerimin varlığı benim iman ölçüğüm olamaz. Bunlar benim ne kadar inandığımı, ne kadar inanmadığımı belirlemeye yetmez. İnsan zihni üzerinden imanı ölçülebilen bir varlık olsaydı emin olun hepimiz sınıfta kalırdık. Çünkü zihin dediğimiz şey asla bir melek gibi değil, yani insan olmanız lazım pirüpak bir zihin için. Hepimizin zihninden en iğrencinden en sapkınına her düşünce geçebilir. Bu bizim insan olduğumuzla ilgili bir durum. Yeterince imanlı olsam bunları düşünmezdim düşüncesi gerçek değil, insani de değil. Böyle düşünceler geçtiğinde bunlara kapılıp gitmek yerine bunların gayet normal olduğunu düşünüp hayata devam etmeli. Bir diğer durum da kişinin öngörülerle birleşmesi: Yani kaygılanıyorsam mutlaka bir sorun çıkacak. Evet, bazen kaygılandığımızda gerçekten sorun çıkar ama bazen de çıkmaz. Ben burada kendime şunu soracağım: Ben kendime bu şansını vermek istiyor muyum? Sorun çıkmaması ihtimaline göre mi hareket ediyorum yoksa ya sorun çıkarsa deyiş hep kenara çekilen biri mi olmak istiyorum? Kötü bir şey yaşamayayım diye hayatı yaşamamayı

mı seçiyorum? Kötü bir şey yaşamayayım, aman pişman olmayayım derken hayatı kaçırıyor olmak, hayatı yaşayamamak çok üzücü değil mi? Hani kötü hissetmeyeceğim diye hayatı hissetmeyi reddetmek, zaten bir gün öleceğim diye düşünüp hayatı yaşamamaya benziyor. Hiçbirimiz böyle yapmıyoruz, değil mi? Zaten bir gün öleceğim deyip işimizi gücümüzü bırakmıyoruz, yaşamaya devam ediyoruz. Nasılsa kötü bir şey olacak deyip hayatı yaşamamak, kötü hissedeceğim diye hayatı yaşamamak, öleceğim diye düşünüp hayatın ucunu bırakmaya benziyor. Ne farkı var ki? Hiç farkı yok. Kişinin sürekli zihnini kontrol etme çabası, sürekli vesveselerle savaş halinde olması bir patolojik tutumdur. Belki buraya gelenlerin çoğu şunu düşünüyor; hani Esra Hanım bize bir şeyler anlatacak, biz de vesveselerimizden kurtulacağız. Çok üzgünüm ama zaten sorun bu. Sorun sizin vesveseleriniz değil, sürekli vesveselerinizle savaş halinde olmanız. Sürekli kaygılarınızla bir savaş halinde olmanız. Hep sakın kalmalıyım, vesvese bana gelmeli. Geldi mi, geliyor mu? Şöyle düşünmemeniz gerekiyor: Rahat olmalıyım, huzurlu hissetmezsem yaşayamam. Tanıdık geldi mi bunlar, bu telkinler? Muhtemelen tanıdık geldi. Yani sürekli bunlarla yaşamak asıl sorunumuz. Sorun gelen vesvese değil çünkü vesvese herkese geliyor. Ama siz bunlar gelmesin diye nöbet tuttukça bunlar hayatınızı çok fazla işgal eden düşman askerlerine dönüşüyorlar. Yaşantısal kaçınma; yani kişinin sürekli vesvese gelmesin diye, kötü hissetmemek için hayatı kısıtlaması. Oraya gidersem aklıma şu gelecek, gitmeyeyim. Ya şu olursa yapmayayım ya şöyle olmazsa aman bırakayım ucunu. Yani hayatı vesveseler geliyor mu, gelmiyor mu düzlemine göre yaşamak. Yukarıdaki gibi yaşamaya devam ederseniz vesveselerinize günbegün yatırım yapma anlamına gelir bu ve

vesveseye göre yaşadıkça onlar sizi daha çok rahatsız eder, siz onların esiri haline gelirsiniz. Peki, ne yapacağız? Bunların çözüm yolları var.

Ayrışacağız: Ne demek bu? Benim anlattığımı şöyle duymaya meyillisiniz belki de: Ayrıştığında vesveselerim bitecek, rahatlayacağım, sakinleşeceğim. Hayır, ayrıştığınızda ayrılmış olacaksınız. Ayrışma ne demek? Ayrışma düşüncelerin zihninizden geçen cümleler, sözler ve görüntülerden daha fazlasını ifade etmediğini kanıksamak demek. Zihninizden geçen her senaryo sadece bir senaryodur. Gerçek de olabilir, gerçeğe de dönüşebilir ama dönüşmeyebilir de. Bu düşünceleri hayatınızda baskın hale getirmek kararı varsa, yani bir şekilde bu düşünceler sizin davranışlarınızı belirliyorsa bunun sebebi sizin bunu seçmenizdir. Yani düşünceleriniz gelsin, bırakın gelsin. Siz onların sadece düşünce olduğunu fark edin. Onlara kapılıp onlarla birleşmek yerine “Bu sadece bir düşünce ve bu benim sadece bir parçam, zihnime gelmesi gayet normal,” deyip hayata odaklanmaya çalışırsanız aslında ayrışma sürecini tamamlamış olursunuz. Tabii ki bu sizi rahat ettirmeyecek, “Vesveselerimle ayrıştım, rahat ettim,” demeyeceksiniz ama bu sadece bir düşünce deyip onunla savaşmayı bıraktığınızda en azından o savaşın yorgunluğunu yaşamayacaksınız. Şöyle düşünün: Ayrışma, düşüncelerle aramıza mesafe koymak, düşüncelerden hayata bakmak değil de düşüncelere uzaktan bakmaktır. En basit tabirle düşüncüyü fark etmek, tutmadan gelip geçmesine izin vermek.

Dolayısıyla lütfen düşüncelerinizi kendiliğinizmiş gibi görmeyin. Düşünceleriniz sadece sizin bir parçanız; gelecek, geçecekler. Onlara göre hayat yaşamayın ki hayatı hangi düşüncelere göre yaşadığınızda hayatınız fakirleşiyor, hayatınız sınırlı hale geliyor, siz çok iyi bilirsiniz. O

yüzden düşüncelerle aranızda bir mesafe koyun, düşünceler geldiğinde o düşüncelere cevap vermeyin, düşüncelere göre hayatı belirlemeyin. Nasıl biri olmak istediğinize göre bu hayatı inşa edin. En sevdiğim taktiklerden biri, işlevselliği sorgulamak. Örneğin, ya gelecekte kanser olursam? Şimdi bu zihnimize geldi. Gelebilir. Sizi çok rahatsız etti bu düşünce, rahatsız da edebilir, bu da çok normal. Buraya kadar hiçbir anormallik yok. Oturup bunu böyle kurmak yerine, buna cevaplar üretmek yerine -ki bunun size hiçbir faydası yok- kendinize şunu sorun: Evet, gelecekte kanser olabilirim ama olmayabilirim de. Şu an bu düşünceyi oturup dakikalarca düşünmenin bana bir faydası var mı? Eğer cevap hayır ise, üreteceğiniz cevaplar sizin hayatınızın kalitesini artırmıyor bilakis hayatınızdan, enerjinizden, zamanınızdan çalıyorsa o düşünceye teşekkür edin. “Sevgili zihnim, bana bu ihtimali hatırlattığın için teşekkür ederim ama sana cevap vermiyorum, bay bay,” deyip o düşünceyle vedalaşın. Tabii ki siz vedalaşınca o gitmeyecek, orada bir yerde kalacak. Kalsın, onu taşıyın, izin verin ona. Hatta rahatsızlık duygusu da sizinle kalacak, kaygılı hissetmeye devam edeceksiniz. Hissedin ama o an neyle meşgul olmak istiyorsanız ona odaklanmaya çalışın. Düşüncemin söylediği şeyi yaptıkça hayatım istediğim istikamete mi yönelecek yoksa daha da zorlu ve sıkışmış bir hal mi alacak? Bu düşünce etkili eylemler ortaya koymamda yardımcı oluyor mu? Örneğin, sabahdan akşama kadar çocuklarıma iyi bir anne olamazsam diye oturup kurmamın daha iyi bir anne olmama katkısı var mı? Ya da sürekli zihnimden geçenlere cevap verince ben daha iyi, daha güzel bir insan oluyor muyum? Hayır. O zaman beni kendine bağlayan bu senaryolarla arama mesafe koyacağım. Tabii en önemlisi de şu: Bu vesveselere eşlik eden duygularınızla savaşmayın,

onlara izin verin. Bazen kötü hissetmeye, rahatsız hissetmeye izin verin ve bu duyguları rahatlatmak için lütfen vesveselerinize cevap vermeyin. Yani zihninizden geçen o vesveselere “Hayır canım, o öyle olmaz, yok böyle olmaz. Neden olsun, Allah korusun,” gibi pozitif telkinlerde dahi bulunmayın. Bırakın orada kalıp konuşsun, siz işinize bakın. Yanlış anlamayın beni, şunu söylemiyorum: Hiç pozitif şeyler söylemeyin kendinize demiyorum. Mesela fark ediyorum, tamam mı? İşte diyelim kişinin aklından şunlar geçiyor: “Ya intihar edersem?” Bu geçebilir zihnimden ve bu beni çok kaygılandırıyor diyelim. Şimdi sürekli kişinin şunu dediğini düşünün: “Yok, yok intihar etmezsin ya, sen bir Müslümansın, niye intihar edesin? Unut bu düşünceyi, kapat, düşünme, üstünü ört.” Sürekli bastır, durdur, sustur. Bu politika ile sürekli zihnimle diyalog halinde olduğumu düşünün. Bu savaştan kimse galip çıkamaz. Çünkü siz neyi unutmak isterseniz zihin onu daha çok hatırlatır size. Bunun yerine ne yapacaksınız? Fark edeceksiniz. “Zihnimden bu geçiyor. Beni kaygılandırdı mı? Evet, kaygılandırdı, bu da çok insani bir şey. Böyle şeyler zihnimize gelebilir,” deyip hayatımıza, işimize gücümüze yöneleceğiz. Onlara cevap vermekle uğraşmayacağız. Kısacası zihnimizle uğraşmaktan, duygularımızı yönetmekten vazgeçip her duygu ve düşünceyle hayatımıza devam edeceğiz. Duygu benim yenmem gereken düşmanım değil, duygu benim bir parçam. Duygu bastırılması, durdurulması, baş edilmesi gereken bir düşman değildir arkadaşlar. Bir duygunuz varsa vardır ve bir anlamı olduğu için oradadır. Az önce dedim ya, belki de vesveselerinize eşlik eden o yoğun duygular sizin işgal edilmiş sınırlarınızdan haber veriyordur. Belki de bastırduğunuz, göz ardı ettiğiniz problemlerinizin haberini veriyordur. Lütfen gerçekliğinizle yüzleşmeyi deneyin.

Vesveselerle vakit kaybetmek yerine kendinizle ilgili şunlara bakın: “Benim hayatımda çözmem gereken nasıl problemler var, üstüne gitmem gereken hangi travmalarım var? Acaba kendi hikâyemle ne kadar göz göze geldim, kendi çocuk yanımla ne kadar temas halindeyim?” Vesveseler sürekli kötü ve kısır bir döngünün içinde dönmenize sebep olur. Hayatta bir adım atamazsınız onlara sürekli cevap verdiğinizde. Ama siz bu vesveseleri şöyle kenara çekip “Bir dakika kardeş, sen şurada biraz dur. Senin vesveseleri bana bu kadar hissettirmenin bir anlamı olmalı. Demek benim bu hayatta mutsuz olduğum, beni huzursuz hissettiren başka gerçek problemlerim var. Çünkü benim ya şöyle olursa gibi kaygılarım şu ana özgü değil. Peki benim güncel hayatımda, geçmişten bugüne gelen ne gibi problemlerim var?” Lütfen bunlara bakın ve bu hayatı nasıl yaşamak istediğinize dair bir eylem planı oluşturun. Neden bugün buradasınız? Hepinizin muhtemelen bir derdi olduğu için buradasınız. Ya kendinizi geliştirmek istiyorsunuz ya kaygılarınızla ilişkinizi değiştirmek istiyorsunuz ya da vesvese konusunu merak ettiniz, kişisel gelişim için buradasınız. Her ne için buradasınız o sizin için değerli bir şey. Lütfen kendinize şunu sorun: Hayatımdaki en büyük sorunlar ortadan kalktığında, o günden itibaren nasıl bir hayat yaşamaya çalışırdım? Bu dünyada nasıl biri olarak yaşamak istiyorum? Hayatımı anlamlı kılan amaçlarım neler? Ben nasıl biri olarak var olmak istiyorum? Hayatı nasıl inşa etmek istiyorum? Gerçekte bugünümde nasıl bir Esra/Ayşe/Mehmet olarak var olmak istiyorum? Hangi kimliklerimle, nasıl niteliklerimle bu hayatta kendime yer açmak istiyorum? Lütfen kendinize bunları sorun, vesveseleriniz değil, değerleriniz size yol çizsin. Teşekkür ediyorum beni dinlediğiniz için. Soru cevap yapabiliriz.

| Yaşamak istediğimiz hayat dini değerlerimize ters düşüyorsa -örtünmek gibi mesela- ne yapabiliriz?

Burada şöyle bir soru geliyor gündeme: Yaşamak istediğim hayat dini değerlerime ters düşüyorsa? Ya dini değerler benim gerçekten değerlerim değil. Yani ben bir şekilde dini değerleri kalbi olarak hissetmiyor olabilirim. Önce şunu bir hatırlatayım konuyu deşmeden önce. Hiçbirimiz yüzde yüz mükemmeli yaşayamayacağız bu hayatta. Ben eğer dini değerlerimi, Allah'ın emirlerini kalbi olarak arzuluyorsam fakat bunu yapmak birtakım duygusal engellerden dolayı zor geliyorsa bu çok normal. Çünkü hepimiz gündelik hayatta bununla ilgili defalarca şey yaşarız. Örneğin ben hayırsever biriyimdir fakat cebimden çıkartıp 50 lirayı bir yere, o an için gerektiği bir yere bağışlamak bana çok zor geldi. 50 lira fazla var. Cebimde bir miktar para ve artı 50 lira var. Bu 50 lirayı vermek o an bana çok zor gelebilir. Bu yardımseverliğin benim için değersiz bir şey olduğunu göstermez. Zaten hepimizin aslında meselesi bu değil mi? Hayatta değerlerimize uygun adımlar atmak isteriz fakat birtakım duygusal, düşünsel, çevresel engeller bizi gerçekten kalbi olarak engeller. Aslında derdimiz şu olmalı: Ben bu engelleri, bariyerleri adım adım nasıl aşabilirim? Nasıl daha değerlerime uygun adım atabilirim? Ve en küçük adım ilkesiyle ilerleyeceğiz. Bugün tesettür zor geliyorsa dini değerlerim için başka şeylere yönelebilirim. Ya da tesettürü bana zor hale getiren faktörleri yazabilirim. Adım adım bu faktörlerin üstüne gidebilirim. Bunu zamana yayabilirim. Ama dini değerlerim yaşamak istediğim hayatla uyuşmuyorsa cümlesi bana biraz tutarsız geldi. Ya o dini değerler benim değerim değil ya da yaşamak istediğim hayatla ilgili değerler şu an belirsiz. Bence kendinize şunu sorun: “Ben bu hayatta nasıl

biri olmak istiyorum? Dini, manevi konularda, kişisel gelişim, sağlık, hobiler, sosyal ilişkiler, aile ilişkileri gibi konularda nasıl bir kişi olarak var olmak istiyorum? Nasıl davranışlar bana çok kıymetli geliyor? Bunun için bugünden itibaren neler yapabilirim?” Dini değerler yaşamak istediğim hayatın dışında kalmaz eğer bu benim gerçekten değerim ise. Değerim değilse, manevi değeri yoksa işler değişir tabii. Umarım anlatabilmişimdir.

| **Değerlerimiz kendimiz mi oluşturuyoruz? Nasıl olur?**

Aslında hepimizin değerleri vardır, keşfedilmeyi beklerler. Bugün bu eğitime katılmanız da kendi değerlerinizle ilgili. Bununla ilgili verebileceğim en kısa tüyo şu: Hayatta neyi en çok dert ediyorsanız, orada ne sizi çok acıtıyorsa, nasıl bir şeye çok özlem duyuyorsanız orada sizin değerleriniz vardır. Örneğin, hayırsever insanlara çok imreniyorsanız siz de hayırsever davranışlara yer açmak istiyorsunuz. Ya da sevgi dolu insanlar size çok tatlı geliyorsa, “Keşke ben de böyle biri olsam,” diyorsanız, sevgi dolu insanlara ayrı bir sempati besliyorsanız demek ki sevgi dolu biri olmakla ilgili bir arzunuz var. Ya da aile ilişkilerini çok kafaya takıyorsunuz, demek ki ailenizi çok önemsiyorsunuz. Orada size ait kıymetli şeyler var. Steven Hayes’in çok güzel bir sözü var: “İnsan önemseydiği yerden kırılır, kırıldığı yerden önemser.” Acılarımızın içinde saklıdır aslında, tüyo olarak söyleyeyim. Ama bugün sorduğumuz soruları kendinize sorarak değerlerinizi keşfetmeniz mümkün olabilir.

| **Kendi düşüncemiz ile vesveseyi nasıl ayırabiliriz?**

Vesveseler de kendi düşüncelerimizdir. Şöyle düşünün; düşüncelerimizin düşünce şekli gelir bize. Kaygı senaryoları

olarak geliyorsa, ya şu şöyle olursa ya bu böyleyse gibi geliyorsa, bir an önce ona cevap verme arzusu hissediyorsak -ya da hissetmiyor da olabiliriz gerçi- bunların adını vesvese koyabiliriz. Ama bunlar önemli değil; bunlar benim düşüncem deyin, vesvesem deyin fark etmez. Düşüncelerin bir parçasıdır vesveseler. Vesveseler de bir çeşit düşüncelerdir kısacası.

| **Hocam durup dururken zihnimiz çocuklukta yaşadığımız bir anı hatırlıyorsa o sorunu atlatamamış mıyızdır?**

Zihnimiz durup dururken böyle şeyleri hatırlıyorsa bu gayet normaldir. Hepimizin zihnine böyle şeyler gelebilir. Atlatmak bir hatıranın hiç gelmemesi demek değildir. Hatta bence bir hatıranın hiç gelmemesi daha büyük bir problemdir. Mesela hiç çocukluğunu hatırlamayan insanlar var. Bu korkunç bir şeydir demiyorum ama genellikle geçmişini hatırlamayı çok daha problematik bir şey olarak görürüz. Hatırlamıyor olmak bence görece olarak işleri daha çok karıştırır. Çünkü insan kendine dönüp bakacak bir hikâye bulamaz kendisinde. Dolayısıyla da hatırlayabiliriz, bu gayet normal. Neyin işaretidir, bunu size sormak lazım. Hayatınızı sınırlandırıyor, huzurunuzu kaçırıyorsa, kararlarınızı etkiliyorsa demek ki bu hatıranın hayatınızda etki gücü çok yüksek. Bu hatıranızı fark edin fakat hayatınızı etkilemesine, kararınızı belirlemesine izin vermeyin diyebilirim.

| **Vesveselerimiz hangi noktaya gelirse psikolojik destek almamız gerekir?**

Hayatımızı tek belirleyecek noktaya geldiğinde. Ama psikolojik destek almak için vesveselerin hayatımızı perişan

etmesine gerek yok. Bazen daha güzel, daha değer odaklı bir hayat yaşamak istediğimiz için terapiye başlayabiliriz. Kendimizle ilişkimizi değiştirmek için de terapiye başlayabiliriz. Ama psikolojik zorluk boyutunu konuşuyorsak; vesveseleriniz hayatınızda ciddi vaktinizi, enerjinizi almaya başladıysa, daha doğrusu vesveselere göre yaşıyorsanız o zaman kesinlikle terapi ve tedavi desteği almalısınız.

| **Vesvese geldiğinde değer odaklı eylemleri yapabileceğimizi söylediniz fakat bu eylemleri yaparken dikkatimiz dağılıyor, tekrar o vesvesenin içinde buluyoruz kendimizi farkında olmadan. Bu durumda ne yapabiliriz?**

Çok güzel, bence harika bir soru. Zihnimiz sürekli konuşur. Siz neyi unutmak, neden uzaklaşmak istiyorsanız o orada onu hazırda tutar. Değer odaklı eylemlere yöneldiğimizde vesveseleriniz bitmeyecek, gitmeyecek bir yere. Sadece siz dikkatinizi onun yerine sizin için değerli ve asıl önemli olana odaklamış olacaksınız. Ara ara tabii ki dikkatiniz oraya kayıyor olacak. Fark edin ve tekrardan önemli olan şeye odaklanın. Zaten hayat da böyledir, değil mi? Mesela çok güzel bir manzaranın önündesiniz, efsane bir gün batımı izliyorsunuz, büyülenmiş gibisiniz. Bir anda zihninize şu gelir: “Keşke bir fotoğraf makinesi olsaydı da çekseydim bu anı, telefonumun da şarjı bitti.” Şimdi o düşünceyi kura kura gün batımını kaçırabilirsiniz. O düşünceyi fark edip aman neyse diyerek tekrar dikkatinizi gün batımına verebilirsiniz. Burada seçim sizin. Genelde vesveseyi hayatında sorun haline getirenler oturup bunun için kahırlanmayı, bunu düşünmeyi tercih ediyor. Ben de şunu söylüyorum: Dikkat bize aittir arkadaşlar. Spot ışığı gibi düşünün. Dikkatinizi spot ışığı gibi düşünün, nereye

çevireceğinizi siz karar verirsiniz. Vesvese orada dursun. Oraya kayacak spot ışığı, arada bir fark edin kaydığını. Yine kaydı, siz tekrar değerli olana yöneltin.

| **Vesveseler terapi yoluyla mı tedavi edilmeli? Psikiyatrik ve ilaç tedavisini gerektiren bir boyutu var mıdır?**

Önce psikoloğa gidilmesini tavsiye ediyorum, sonra psikolog gerekli görürse psikiyatrya yönlendirecektir.

| **Vesvese fiziksel olarak rahatsızlık veriyorsa -baş dönmesi gibi- ne yapabiliriz?**

Zaten bütün duygular fiziksel olarak rahatsızlık verir, duygular fiziksel olarak yaşanır. Dolayısıyla vesvese geldiğinde zorlayıcı fiziksel deneyimler hissetmemiz gayet normal. Bugün önerdiğim şeyleri yapmayı deneyin. Bu duygularla savaşmak yerine hayatınızı ön plana çıkarın, umarım etkisi olacaktır. Size iyi gelecek birkaç kitap da önereceğim. Umarım onları da okursanız çok daha iyi hissedersiniz. Vesveselerinizle ilişkinizin boyutu değişecektir.

| **Çevremizde vesveseli biri varsa ne yapabiliriz; bizden sürekli onay bekliyorsa ne yapabiliriz?**

Bu konuyla ilgili bağlamlara bakmadan, koşullara bakmadan, şunu yapmalısınız, bunu yapmalısınız diyemem. Fakat şunu biliyorum ki böyle arkadaşlarımıza, dostlarımıza, ailemizden birilerine sürekli onay vermek işleri her zaman daha çok karıştırır. Bunun yerine onu tedaviye zorlamak, yönlendirmek noktasındaki çabamızı bir şekilde artırmamız daha önemli. Tedaviyi kabul etmiyorsa yapacak bir şey yok, bir şekilde bu kısma bir duvar örmek gerekiyor.

Çünkü onaylamak, sürekli karşı tarafın vesvesesine yanıt vermek onun patolojisini besleyen bir şey. Onun iyiliğiyle ilgili değil yani.

Kitap önerilerim de şunlar: **Mutluluk Tuzağı** ve **Zihinden Çık Hayatına Gir**. Bu iki kitabı okumanızı öneririm.

Düşüncelerinizle, davranışlarınızla ilişkilene biçiminizi değiştirmek için gayret gösterin. Çünkü bu yolculuk hiç bitmeyen bir yolculuktur. Kendimize bu noktada ne kadar çok yatırım yaparsak kendimizle ilişki biçimimiz o kadar hızlı değişir. Bol bol okumanızı ve eğitimlere katılmanızı tavsiye ediyorum.

—
ESRA ORAS NE DEMEK İSTEDİ?

#vesvese #kaygı #duygusalihmal #spiritüelbypass
#düşüncelerdenayrışmak

YETERSİZLİK DUYGUSU VE ÖZ YETERLİK İNANCI

Uzman Psikolojik Danışman Hümeyra Sevinç Yıldız

Hümeyra Sevinç Yıldız, Uludağ Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik (PDR) alanında lisans eğitimini, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi PDR alanında yüksek lisans eğitimini tamamladı. Kognitif Davranış Terapisi, 1. ve 2. Düzey EMDR, Çocuk Merkezli Oyun Terapisi, Kukla Terapisi, Yas ve Kriz Danışmanlığı, WISC-R Test eğitimi tamamladığı eğitimlerden bazılarıdır. Çocuk ve yetişkinlerle çalışmalarını sürdürmektedir.

| **“Duygular” temalı seminerlerimizden “Yetersizlik Duygusu ve Öz Yeterlik İnancı” adlı seminerimizi gerçekleştireceğiz. Uzman Psikolojik Danışman Hümeyra Sevinç Yıldız, yetersizlik duygumuza karşı öz yeterlik duygumuzu nasıl geliştireceğimizi bizlere aktaracak.**

Öz yeterlik inancından bahsediyor olacağız. Size öğlebildiğince sıkıcı olmayacak bir sunum hazırlamaya gayret ettim. Hayatın içinden örneklerle size kısa bir giriş yapacağım duygular üzerine, ardından yetersizlik duygusundan bahsedeceğiz. Sonra öz yeterlik inancından ve en sonunda da bizde yetersizlik duygusu varsa, eğer kendi içimizde tespit ettiğimiz noktalar varsa bunu iyileştirmek adına neler

yapabiliriz, biraz da onlardan bahsedeceğiz. Sunum kısmını bu şekilde sonlandırmış olacağım. Sonra sorularınıza da vakit kalır.

Karşınızdaki danışanlarla terapi yaparken, psikoterapi yaparken anlamlandırmak her zaman iyidir. Bir şeyin temelini anlatırken bazen insanlar içten içe “Ya bunu anlatıyor ama niye anlatıyor?” gibi sorular soruyor ama bir süre sonra karşıdaki kişi onu anladıkça, ne yaşadığını daha iyi anladıkça çözümüne de o kadar kolay ulaşıyor. Soru çözmek, yani bir matematik sorusunu çözmek gibi düşünün. Konuyu anlarsanız soruyu çözebilirsiniz. Anlamıyorsanız çöremezsiniz. Şimdi yetersizlik duygusunu hisseden varsa, bunu yoğun bir şekilde yaşayan, bu anlamda eksiği olduğunu düşünen kimseler varsa şimdi ben anlattıkça, birazcık daha temelini anlamlandırdıkça bunun kendini iyileştirme, sorunu az da olsa halletme noktasında bir adım bile olsa atabilmek adına ona faydalı olacağını düşünüyorum.

Önce biraz duygulardan giriş yapmak istiyorum. Hayatın içinde birçok duygu var. Öfke, yetersizlik, mutsuzluk, sevinç, heyecan... Bir sürü duygu var. Herhangi birine hayat için gereksiz diyemeyiz. Öfkeye de hayatın içinde yer var, üzüntüye de yer var, mutluluğa da yer var. Burada normal olması gereken şey, hepsini gerektiği yerde, gerektiği zamanlarda yaşayabilmek. Birinden birinin oranı çok fazla kaçır, yani bir insan hep mutlu olur, hiç üzülmezse bu da bir problem; hep üzülüyorsa, her şeyi dert ediyorsa, hiç mutluluk hissiyatı yaşayamıyorsa bu da bir problemdir. Ara sıra yetersizlik hissedecek ki bir şeyleri geliştirmek için adım atabilsin. Ona motivasyon sağlayabilsin. Hiç yetersizlik hissetmiyorsa, kendini yeterliymiş gibi hissediyorsa -ki biz bunu da çok fazla olduğu zaman narsisizmin özelliği olarak görüyoruz, narsist insanlarda görüyoruz- bu da

bir problem haline geliyor. Yani bütün duygular hayatın içinde yer alan ve hayatımıza anlam katan şeyler. Önemli olan hepsini gerektiği zamanda, gereken durumlarda yaşayabiliyor olmak. Aksi halde farklı psikolojik sorunlara yol açıyor. Her insanın duygusu hem kendisine özgü hem de iç dünyasıyla ilgili. Benim bir sınavda başarılı olduğumda duyduğum sevincim ile bir başkasının sevinci bir değil. O bambaşka bir şey için seviniyor, ben bambaşka bir şey için. Benim temelim farklı, belki diğeri hayatı boyunca hep başarısızdı, ilk defa o sınavda başarılı oldu. Belki ben de başarımla devam ettiği için sevindim. Ya da bir başkası annesine iyi bir not götüreceği için sevindi. Yani bilmiyoruz, herkesin duygusu kendi dünyasıyla ilintili. Kendi yaşantısının içinden izler taşıyor aslında. Hz. Mevlana'nın da bir sözü var: "Garibin hikâyesini dinlemek için yine bir garip kulağı gerek." O yüzden de anlamak için yine ondan bir kulak lazım ki onu daha iyi anlayalım. Bu da aslında konuyu çok güzel özetliyor. Duygular isim olarak aynı olsa da herkesteki anlamı aslında farklı.

Şimdi biraz duygular ve anlam konusuna değinmek istiyorum. Bu çok değerli. Ben bilişsel davranışçı terapi ve EMDR eğitimi aldım. Aslında bakıldığında yakın ekoller. Travma terapileriyle çalıştığımda EMDR uyguluyorum. O yüzden biraz hem BDT'den hem de EMDR'ın temelindeki anılardan bahsedeceğim. Az sonra yetersizlik duygusunu ve öz yeterlik inancını anlatırken burada anlatacağım şeyler temel oluşturacak. Birazcık daha rahat kavrayabileceğiz.

Bir olay yaşadığımız zaman, ona verdiğimiz, yani onun sonucunda hissettiğimiz duygu bizim ona verdiğimiz anlamla bağlantılı. Bazen diyoruz ya, "Ben niye yapamıyorum? Aynı şeyi yaşıyoruz ama o hiç sıkıntı yapmıyor, ben niye bunu kendime sıkıntı yapıyorum?" Bazen danışanlar

şöyle söylüyor: “Bunda mutlu olmam gerekir, herkes bunda mutlu olur. Ama ben niye mutlu olamıyorum?” Neden? Çünkü aynı olayı yaşadık ama benim ve onun buna verdiği anlam birbirinden farklıydı. Mesela sınav örneğini verdim. Fatma sınavdan düşük not aldı diyelim. Üniversitedeyiz, Fatma diye bir öğrenci düşük not almış. Üç farklı şekilde anlam verebiliriz bu olaya. Şunu diyebiliriz: “Demek ben Fatma’dan daha akıllıyım.” Ben benim notum yüksekse böyle bir düşünceye varabilirim. Bir başka kişi şunu diyebilir: “Ben hiçbir zaman Fatma gibi olamadım.” Mesela bu öğrencide buram buram yetersizlik duygusu ve başkasıyla kıyaslama var. Bir başkası da şöyle diyebilir: “Hoca Fatma’ya düşük not verdiyse bu hoca Fatma’ya haksızlık yapmıştır, bu işin içinde bir iş var.” Ölümüne Fatma’ya güveniyor. Burada herkesin verdiği anlam farklı. Buna yaptığımız yorumun içeriği de bizim duygularımızı şekillendiriyor. Yani B’deki gibi düşünüyorsak yetersizlik duygumuz daha kuvvetli olur. C’dekinde ise bambaşka bir duygumuz uyanacak. Yaptığımız yoruma, verdiğimiz anlama göre durum değişiyor. Burada olaya verilen anlamın niteliği çok önemli. Biz bir olay yaşadık, bu olaya abartılı ve gerçekçi olmayan bir anlam yüklersek bizim o olaya vereceğimiz duygu da uygunsuz ve aşırı olacak. Yani normalin dışına çıkacak. Örneğin, sınavdan bir öğrenci 90 aldı. Bazen oluyor ya 90-95 alıyor ama oturup ağlıyor. Bakıldığı zaman abartılı bir tepki, değil mi? Neden? Çünkü onun olaya verdiği anlam sağlıksız, yani gerçekçi değil. O yüzden verdiği duygusal tepki de aşırı bir yıkım. Aslında o kadar da büyükülecek bir şey yok ortada. O yüzden anlamla duygular birbiriyle bağlantılı. Dolayısıyla duygular bazen insanları yanıltır. Hani bazen şöyle derler: “Duygulara göre hareket etmek en doğrusudur. Ben duyguma göre hareket ederim.”

Ama duygular her zaman bizi doğru yola götürmez. Bir olaya verdiğimiz anlam gerçekçi noktada değilse, alınganlık gösteriyorsak veya olayı yorumlarken gerçekçi olmayan bir düşünceye sahipsek o zaman biz duygumuzu da sahici ve gerçekçi olmayan bir duyguya yönlendirmiş oluyoruz. Dolayısıyla duygumuz bizi yanıltabilir. O yüzden duygulara her zaman motamot, yüzde yüz güven olmaz. Bazen “Güvenmiştim, yanılmışım. Beni hep sevdiğini düşünmüştüm ama aylardır hiç arayıp sormuyor, görüşmüyoruz,” deriz. Orada yanılmışız aslında. O yüzden bu noktada duyguların da yanıltıcı bir özelliği var.

Şimdi biraz da anılardan bahsedeyim. Bu da EMDR ile ilgili bir kısım. Şimdi beyinde, günlük hayatımızda biz birçok olay, bir sürü anı yaşıyoruz. İşte perdeyi çekiyorum, dişimi fırçalıyorum, bir anı. Telefonla konuşuyorum, farklı bir anım oluştu. Bu şekilde milyon tane anı yaşıyorum beki de ömrüm boyunca. Şimdi bu anılar beyinde depolanıyor. Bazıları çok sıradan anılar. Örneğin ayakkabınızı giyiyorsunuz değil mi, her sabah işe giderken? Her sabah nasıl giydiğinizizi hatırlayabilir misiniz? Mesela bu sabah ayakkabınızı nasıl giydiniz? O anı tam hatırlıyor musunuz? Genelde hatırlamayız, artık alışkanlık haline gelmiştir. Böyle sıradan hale gelir, beyin onu depolar, bir daha onu çok fazla hatırlamayız. Bunun gibi anılarımız vardır. Gerekli olan, önemli olan şeyler daha hatırlanabilir şekilde kalıyor. Böyle sıradan şeyler daha geride kalıyor. Bazıları da iz bırakıyor. Örneğin travmatik anılar ya da olumsuz yaşam olayları dediğimiz şeyler. Ve bunlar bizde birtakım duygular oluşturuyor. Örneğin, -hep çocukluğa ineriz ya- altı yaş öncesi bir çocuktan bahsedelim. Çocuk iki yaşında yürümeye başladı diyelim. Bir yere gitmek istiyor ya da bir şeye dokunmak istedi. Annesi “Sen onu tutma, kırarsın!” “Sen onu beceremezsin!”

“Niye ayağa kalktın, neden oraya gidiyorsun?” dedi. Bazen çocuğun yürümesini, bir anda bağımsızlaşmasını istemeyen ebeveynler olur. Çocuğu orada engelledi. Çocuk orada ne diyor: “Ben bunu yapamam.” Yetersizlik hissediyor, belki de ilk defa. Sonra biraz daha büyüyor. Anne “Sakın o bardağı taşıma! Sakın mutfağa dokunma! Olduğun yerde dur!” diyor. İşte okula gidiyor, derslerde başarısız oluyor. Bir anı, bir anı daha... Bu anıların ortak yanı ne? Yetersizlik duygusu hissettirmesi. Ben yetersiz biriyim gibi bir düşünce hissettirmesi. Dolayısıyla “Ben yetersiz biriyim,” diye düşündüğü ve bu duyguyu hissettiği anılar biriktikçe, biriktikçe anı ağları oluşuyor.

Biz bunu EMDR çalışırken kullanıyoruz. Danışan anlatıyor yaşadığı sıkıntıyı. Diyoruz ki: “Burada senin hissettiğin duygu, kendinle ilgili hissettiğin inanç ne?” Diyelim ki ben yetersiz biriyim, “Ben bunu hissediyorum, bunu düşünüyorum,” dedim. O zaman diyoruz ki danışana: “Ben yetersiz biriyim düşüncesini hissettiğin, kendini böyle hissettiğin başka anılar var mı?” Ne yapıyoruz? Onun anılarını taramaya başlıyoruz. Bunlara anı ağları diyoruz. Bir ip düşünün, upuzun. İpin ucunda bir sürü anı var. Çocukluğundan beri bir ilmek daha atmış, bir anı daha bağlanmış. Ne yapıyoruz? İpin ucundan tutup çekmeye başlıyoruz. Ben yetersiz biriyim diye hissettiği başka neler var? Tüm geçmişinde bunları tarıyor, ardından içinden çalışmaya başlıyoruz. Zamanla tedavisi de bu şekilde oluyor. Anılar beyinde bu şekilde depolanıyor. Özellikle de bir anı eğer sağlıklı bir şekilde kapanmamışsa. Örneğin bir travmatik ya da olumsuz yaşam olayı yaşadınız, örneğin sınıf içinde azarlandığınız bir an hatırlıyorsunuz. En yoğun orada hissediyorsunuz bu duyguyu. O anı orada açık kalmış. Kapanmadığı, sizi çok yaraladığı, travmatik

bir anı olarak kaldığı için o anınız sizin günlük yaşamınızı etkiliyor. Normalde beyinde kapanıp gitmesi gerekir o meselenin. Beyin taramaları yaptıklarında, beynin içindeki anıyı canlandırdıklarında, hangilerinin aktif olduğuna baktıklarında insanların travmatik anılarının diğer anılardan daha belirgin şekilde ortaya çıktığı görülüyor. Yani o orada hala açık ve bizim günlük hayattaki kararlarımızı, davranışlarımızı, hareketlerimizi, endişelerimizi, her şeyimizi etkiliyor.

Yetersizlik duygusunda da aynı. Yani yetersizlik duygusu güçlü olan bir insanın bununla ilgili geçmişte bazı anıları var. Bir tane, iki tane de değil. Eğer bunu çok güçlü hissediyorsanız emin olun belki onlarca anınız var bununla ilgili. Biraz geriye dönüp kurcalayacak olursanız sayfalarca yazarsınız. İşte onlar ne yapıyor? Açıkta kalmış, halledilmemiş durduğu için bizim hayatımızı etkiler düzeyde duruyor ve bunu her yaşadığımızda sanki o anı tekrardan yaşıyormuşçasına hissediyoruz. Bununla ilgili bir muz deneyi var. Bir maymunun beynine beynin içindeki şeyleri görüntüleyici aletler takıyorlar ve bilim adamı maymunun karşısında bir muz yiyor. Maymun muz yemediği halde beyninde önceden muz yediğinde aktif olan bölgenin aktifleştiği görülüyor. Yani sadece izleyerek, görerek bile kendisini muz yiyormuş gibi hissediyor. Şimdi biz yetersizlik duyduğumuzda, ufak ufak yetersiz olduğumuz, başarısız olduğumuz noktaları gördükçe geçmişte yaşadığımız o acı dolu anılar tekrar aktifleşiyor ve bunları çok daha güçlü bir şekilde hissediyoruz. Sanki o anıları tekrar yaşıyormuş gibi. O yüzden de günlük yaşamımız ciddi anlamda etkileniyor. Yani davranışla bizim olaylara verdiğimiz tepki arasında -geçmişteki anılar

aktifleştiği için- aslında bir tane olay olsa bile birden fazla anı ortaya çıkıyor.

Şimdi yetersizlik duygusuna biraz daha girelim. Yetersizlik duygusu beklentileri karşılayamama, aynı başarıları bir daha elde edememe, eleştirilme, bir işi düzgün yapamama, düşünceleri, bireysel yetkinlikleri sürekli sorgulama, sürekli şüphe duyma gibi şeyleri içeriyor. Yetersizlik hissi yaşayanlar aynı zamanda şunlara da sahip olabiliyor: Günlük yaşantılarında birtakım performans gerektiren şeylerde kaygılar yaşıyor. Çok fazla hassas, alıngan davranıyor, çok fazla öz eleştiri yapıyor ki artık özeleştiri değil, adeta kendini gömüyor, toprağa girip üstüne toprak atıyor. Başkaları tarafından gösterilen şefkate güvenmede ve onu kabul etmede isteksizlik oluyor. Yani o kadar yoğun yetersiz olduğu duygusuna inanıyor ki. Geçmişteki ipin ucu dedik ya, o ipin ucunda bir sürü anı var. Onlara hala sıkıca tutunuyor ve güveniyor, bir başkası gelip ona “Hayır, sen burada başardın,” dediğinde inanmak istemiyor çünkü ipinin ucunda inanmamasına neden olan bir sürü anı var. Dolayısıyla bunlara daha çok bağlanıyor. Düşük özsaygı, düşük özgüven, reddedilme korkusu, övgü kabul edememe gibi birçok şey yaşıyor.

Yetersizlik duygusunun içerisinde ne gibi düşünceler ve duygular yatıyor? Şimdi yetersizlik duygusu diyoruz ama bu biraz da düşünce biçimi. Bunun altında korku, utanç, suçluluk duygusu gibi şeyler yatıyor aslında. Bunun gibi duyguların yoğun olarak birleştiği bir şey; birçok duygunun eşlik ettiği bir durum yetersizlik hissiyatı aslında. Bu hissiyatı yaşamak insanların kendileri hakkında birçok açıdan olumsuz düşüncelere sahip olmasına ve diğer insanların da onu o şekilde gördüğüne inanmasına sebep oluyor. Dolayısıyla sürekli tedirgin, adım atamayacak bir insan

profili çıkıyor. Az önce dedik ya, bir olaya verdiğimiz anlam sağlıklı değilse, yani bir olay yaşadık ve buna verdiğimiz anlam, geçmişte yaşadığımız anıya verdiğimiz anlam sağlıklı değilse duygumuz da sağlıklı olmuyor. Yetersizlik duygusu olan danışanlarla çalışırken şunu görüyoruz: Çok fazla bilişsel çarpıtmaları var, yani gerçeği yansıtmayan bir takım düşünceler, düşünce bozuklukları diyelim. Örneğin, ya hep ya hiç tarzında düşünme bunlardan biri. Aslında hayatında gayet başarılı bir kimse, yapabildiği çok şey var ama diyor ki “Ben çok kötü biriyim, ben hiçbir şeyi başaramıyorum.” Onun başarılı olması için ne lazım? Her şeyinin mükemmel olması lazım; tek bir hatası bile olmayacak, olursa kendini başarısız sayıyor, tamamen yetersiz sayıyor. Aşırı genelleme yine düşünce hatalarından biri. Aranızda yetersizlik hissiyatı olan varsa bunları ben de yapıyor muyum diye kendisini kontrol etmeye başlasın. Bunlardan birini yapıyorsa şu anda, kendini durdursun ve “Şu anda ben bilişsel çarpıtma, düşünce hatası yapıyorum. Şu anda bu gerçekçi bir düşünce değil,” diye bunu aklına getirsin lütfen. Bunun tedavisi için biz danışanlarla da bu şekilde çalışıyoruz. Aşırı genellemede de tek bir olay yaşanıyor. Örneğin, daha önce defalarca sunum yapmış, güzel tepkiler de almış ama bir sunumda birisi onu eleştirince “Ben hiçbir zaman düzgün sunum yapmayı başaramıyorum, ben çok yetersiz biriyim,” diyor ve kendini o duyguya götürüyor. Burada ne yaptı? Öbür yaptığı şeylerin hepsini çöpe attı, tek bir tanesinden yola çıkarak aşırı genellemeye gitti. Burada gerçekçi bir durum yok. Yetersizlik duygusu da gerçekçi olmayan, gerçeği yansıtmayan bir duygu. Aslında yetersiz değil, yeterli. Ama sadece orada öyle bir durum yaşamış. Akıl okuma vardır bir de. İşte sunum yapıyor, sunum yaparken başkalarının onun hakkında neler düşündüğünü

düşünüyor. “Benim hakkımda ne düşünüyorlar, hatalı anlattığımı onlar da fark ediyorlar,” gibi başka insanların düşüncelerini okuduğunu zannediyor. Bu da sağlıksız bir düşüncedir. Bunu bilemeyiz. Bize gelip böyle bir bilgi vermediği müddetçe bu bizim kendi kendimize olumsuz yöne odaklanmamızdır. Bir diğer yanlış düşünme biçimi de falcılıktır. Falcılık akıl okumanın farklı bir versiyonu. Örneğin, bir şey yaptı veya yapacak, “Kesin benden nefret edecekler,” diye düşünüyor. Ne yaptı? Geleceğe ilişkin hemen bir senaryo kurdu ve bunun olacağına inanıyor. Yetersizlik duygusunda akıl okuma ve falcılık birbirine çok yakın düşünme bozuklukları ve özellikle çok görülen durumlar. Bir diğeri de kişiselleştirme. Burada da kendisiyle hiç alakası olmayan bir olayı üstüne alıyor ve “Kesin bana bakmışlardır, kesin benim yüzümden oldu,” gibi düşünmeye başlıyor. Hâlbuki olayın onunla hiçbir ilgisi yok. Burada yine gerçek dışı bir düşünceye kaptırdığım için kendimi yetersizlik duygusuna sürüklüyorum ve anı ipine bir anı daha ekliyorum. Ama bu anı sağlıklı bir anı mı? Değil. Ben o anıya yanlış bir anlam yükledim ve yanlış bir duygu hissettim. Kendi kendime o yetersizlik duygumu daha da çok güçlendirdim. O yüzden bu düşünce hatalarını fark edebilmek, temelinde yaptığımız gerçek dışı şeyleri fark edebilmek çok önemli.

Yetersizlik duygusunun temeli nasıl atılır? Az önce dediğim gibi kişi bilişsel çarpıtmaları yapıyor, alınıyor, üzülüyor vs. Peki bir insan nasıl bu hale gelir? “Neden bir başkası bu kadar bilişsel çarpıtma yapmıyor da ben yapıyorum? Niye ben yetersizlik duygusunu daha fazla hissediyorum?” diyebilirsiniz. Yetersizlik duygusunun temeline indiğimizde eleştiren ebeveynleri görüyoruz çok büyük oranda. Temizlik yapar, annesi yaptığı temizliği asla beğenmemiştir.

Çocukluğundan beri annesi yaptığı şeyleri hiç beğenmemiştir. Ödev ya da ders yapmıştır, annesi notunu, yazısını beğenmemiştir. Ya da annesi destekleyicidir ama baba eve gelince tuzluğu fırlatıyor, annesine söylemediği laf kalmıyor, çocukları azarlamak dışında farklı bir iletişim kurmuyordur. Yani tamamen eleştirel olan, yargılayan, hakaret eden, onur kıran, azarlayan, küçük düşüren ebeveynlere sahip oluyor bu kimseler. Ne yapıyor peki? Bir süre sonra güven duygusu yavaşça kırılıyor. Kırıldıkça, kırıldıkça yetersizlik duygusu güçleniyor. Aslında çocuk o zamanlar yaptıklarıyla ufak ufak özgüven kazanır, öz yeterlik kazanır. Ama kazanması gerekirken çocuğu bir daha kırıyor ebeveyn. O yetersizlik duygusu, anı ağları var ya, işte o ipi çektiğimizde en ucundan çocukluk çıkıyor zaten genel itibariyle, eğer farklı bir travmatik durum yaşanmadıysa. Bu anı ağlarına bir sürü anı eklenmesine ebeveynler vesile oluyor. Ama bunları kişi düzeltebilir mi fark ettikçe? Evet, daha iyi hale getirebilir. Tamamen kaldırması biraz güç ama çok çok daha iyi hale getirebilir. Temelinde eleştirel ebeveynleri görüyoruz. Bir diğeri de mükemmeliyetçi tutum. Bu da yine ebeveynlerde gördüğümüz bir şey. Çocuğunun mükemmel olmasını isteyen, kendisi de mükemmeliyetçi olan ebeveyn, çocuğun da her şeyi hep en iyi şekilde yapmasını istiyor. Ama çocuklar onların standardına hiçbir zaman ulaşamıyor çünkü ebeveyn mükemmeliyetçi olduğu için hiçbir zaman hiçbir şeyi beğenmiyor, sürekli daha iyisini istiyor. Bu yüzden de çocuklar bir süre sonra yetersiz hissetmeye başlıyor. Ne kadar çabalarsa çabalasın annesinin istediği kadar iyi bir temizlik yapamayacak. Belki topladı odasını, belki yanlış katladı ama yaptı sonuçta ama anne onu görmüyor ve “Ne biçim toplamışsın, şunlar ortada kalmış!” diyor örneğin. Burada annenin kriterine

hiçbir zaman ulaşamama durumu var. Pes ediyor bir süre sonra ve “Tamam. Ben bu işi beceremiyorum. Ben yetersiz biriyim. Zaten bunun dışındaki diğer şeylerde de annem beni beğenmiyor,” diye düşünüyor. Hele bir de eğitim hayatında ve diğer ilişkilerinde de -öğretmen, arkadaş gibi- eleştirel kişilere rastladıysa o anı ağlarına anılar ekledikçe çocuk çöktükçe çöküyor deyim yerindeyse ve yetersizlik duygusunu çok yoğun hisseden bir yetişkin haline geliyor. Aslında yeni şeyler denemek için gerekli olan güveni bu denemeler sağlar. Bizim hayatımız boyunca denediğimiz, yaptığımız şeyler sağlar. Ama işte mükemmeliyetçi, eleştirel ebeveynler veya eş, komşu gibi çevredeki kişiler bunları baltaladıkça bizi yetersizlik duygusunu itmiş olurlar. Bize böyle hissetmemiz için baskı uygulamış olurlar. Bu da bizi olumsuz manada etkiliyor.

Çoğunlukla danışanlarımıza “Bu düşünce kime ait?” diye sorarız. Danışma sürecinde çocukluğuna iniyoruz ya, bazen danışanlar kendi kendilerine söyledikleri sözlerin annelerine ait olduğunu fark ediyor. İç sesimiz var ya. Bir yemek yaptınız, kötü oldu. İç sesiniz diyor ki “Bir kere de beceremedin, zaten bir kere de beceresen ölürsün.” Teme-line baktığımız zaman bu sözler annesinin küçükken ona verdiği tepki aslında. Anne babanın 0-6 yaş döneminde bizim için bir kullanım kitapçığı oluşturduğunu düşünün. Biz de o kitapçığa göre kendimizi değerlendiriyoruz, hayatımızda yön çiziyoruz. Kendi kendimizi eleştiriyoruz, kendi kendimizi onaylıyoruz. İç sesiniz fark ettiyseniz bazen annenize ait, bazen de babanıza. **Masumlar Apartmanı**’nda da böyle aslında. Bu anlattığım şeyi ironi olarak ön plana çıkartmak için anneyi gösteriyorlar. Danışanlar kendini eleştiriyor, gömüyor yetersizlik noktasında. “Ben zaten şunu yapamadım, bunu yapamadım, kötü biriyim,

şöyleyim, böyleyim...” Biz de soruyoruz: “Bu düşünce kime ait, sana mı, annene mi?” Ne yapmış? Annesinin eleştirel düşüncesini almış, kendi kendisiyle savaşıyor. Hâlbuki bu ona ait bir şey değil, annesinin öğretisi. Bunu söylediğimizde, bunu fark ettiği zaman kişi zaten o iyileşmeye doğru bir adım daha atmış oluyor. O yüzden kendi içsel düşüncelerimizle de bazen bunu analiz edebiliriz. Kendinizi yetersizlikle suçlarken bu sizin geçmişteki ebeveyninizin sesi, size ait olmayan bir kelime, bir söylem olabilir mi? Bunu kendi içinizde değerlendirebilirsiniz.

Şimdi öz yeterlik inancına geçelim. Öz yeterlik kişinin belli bir şeyi yapabileceğine dair duyduğu inanç. Bu bizim günlük yaşamdaki motivasyonumuzu etkiliyor. Bir şey yapmak, bir adım atmak, örneğin el işi yapmak, bunlar bizim öz yeterlik inancımızın seviyesini gösteriyor; bu işlerdeki motivasyonumuzu artırıyor veya azaltıyor. Bunları biz deneyimleyerek öğreniyoruz. Öz yeterlik yeni bir becerinin kazanılmasında oldukça büyük bir role sahip. Yani ben yemek yaparken kendime güveniyorsam, daha önce böyle ufak tefek birkaç defa denediysem ve başarılı girişimlerde bulunduysam, öz yeterliğim bir tık daha iyi noktadaysa, yeni bir şeyler denemek için daha fazla motivasyon duyuyorum, yeni şeyler öğrenmek istiyorum, o beceriye yatkınlığım giderek artıyor. Ama öz yeterlik hissiyatım, o konudaki inancım çok kuvvetli değilse ne yapıyorum? Pes ediyorum; ya hiç yapmıyorum ya da nasıl olsa olmayacak diye düşünüyorum. Öz yeterlik duygusu bizim bir şeyleri öğrenmemizde bu kadar etkili.

Öz yeterlik inancının kaynakları neler? Biz öz yeterliğimizi nasıl geliştirebiliriz? Bunun temelini ne oluşturuyor? En birincisi, en etkili olanı başarılı deneyimler. Şimdi yetersizlik duygunuz varsa, biraz kuvvetliyse, “Ben

öz yeterlik duygumu geliştirmek istiyorum,” diyorsanız az sonra bahsedeyeğim ne yapmanız gerekiyor kısmında ama bol bol deneme yapmanız gerekiyor. Başarılı deneyimler... Bu çok önemli. Ne kadar çok deneme yaptınız, o kadar çok öz yeterliğiniz arttı. Örneğin ok atmaya karar verdim, okçuluk kursuna başladım. İlk başta hiç yapamıyorum ama ok attıkça, hedefe yaklaştıkça “Evet, ben bunu yapabiliyorum,” diyorum ve o alanda daha fazla çalışmak istiyorum. Ya da yemeği bir yapıyorum, iki yapıyorum beğeniliyor, daha fazla yemek yapmak istiyorum, yemeğe dair öz yeterliğim artıyor. Daha çok deneme öz yeterlik inancının daha çok kuvvetlenmesi anlamına geliyor. Ama şu demek değil; on denemenizin onu da başarılı olmak zorunda değil. Belki başlangıçta ilk onun ikisi, sonraki onun üçü başarılı olacak, yavaş yavaş artacak. O yüzden bol bol deneme yapmak gerekiyor. Bir diğeri de vekaleten deneyimler. Bunda da başkalarını gözlemliyoruz. “Ha, demek ki ben de bunu yapabilirim, zor görünmüyor. O yapıyorsa zor bir şey gibi durmuyor, ben de yapabilirim,” diye düşünüyorum. Burada ne yaptım? Kendime, öz yeterliğime bir katkı sağladım ama bu başarılı deneyimler kadar etkili değil. En etkili olan bol bol deneme yapmak. Bir diğeri de sözel ikna. Burada bir başkasının bizi ikna etmesi, “Sen bunu yapabilirsin, bu konuda sana inanıyorum,” gibi bizi ikna etmeye yönelik sözleri öz yeterliğimizi geliştiriyor. Bu da bize iyi gelen bir nokta. Ama başarılı bir deneyim elde edemediysek, hiç deneme yapmadıysak ve öz yeterliğimiz de kuvvetli değilse, yani yetersiz hissediyorsak sadece sözel ikna işe yaramaz. O yüzden deneme gerçekten burada ilk madde. Bir diğeri fizyolojik ve duygusal durum. Örneğin, performans durumundayken bu öz yeterlik inancı ortaya çıkıyor. O anda çok heyecanlanıp “Ben

bunu yapabilirim. Yapamam, kesin yapamayacağım, şu an çok heyecanlandım,” gibi düşüncelere kapılmak da bizim o anki öz yeterliğimizi ciddi anlamda etkiliyor. Son olarak ki sonuncusunu ben ekledim, normalde öncekiler kuramın parçaları ama sonuncusunu ben ekledim ve bunun çok önemli olduğunu düşünüyorum. Ebeveyninden kişinin aldığı sağlıklı ve gerçekçi geribildirimler. Bir yetişkin çocukken annesinden sağlıklı geribildirim almadıysa, çocuk bardağı oraya taşıyabilirdi ama annesi “Taşıyamazsın bırak!” diye elinden aldıysa çocuk ne yapıyor? Yetersiz hissediyor. Daha denemedi bile. Annesi ya da babası, sağlıklı ve gerçekçi geribildirim verdiyse çocuk da öz yeterliğiyle ilgili “Evet, ben bunu yapabilirim,” inancını sağlıklı bir şekilde öğrenir. En temel kaynağı da çocukluktan itibaren bu durum oluşturuyor. Burada da şu noktaya da değinmek istiyorum. Evet, öz yeterlik önemli ama bazen de şu olur. Bazı insanlar “Ben her şeyi yaparım,” diyerek uç noktalara gider. Evet, öz yeterlik önemli ama gerçekçi olmayan bir özgüven tarzında, özgüveni andıran gerçekçi olmayan öz yeterlik de sağlıksızdır. O yüzden gerçekçi beklentiler olması lazım. Ben bunu yapabilirim dediniz. On denemenin üçünde, dördünde de yapabiliyorsanız siz onu yapabiliyorsunuz demektir. Ama ben mükemmel yaparım, harika yaparım, ehliyetiniz yok ama harika araba sürerim... Daha öğrenmediniz bile. Hiç öğrenmeden sürerim demek ayrı, öğrendikten ve gözlemledikten sonra sürerim demek ayrı. Astım, kestim şeklinde konuşuyorum örneğin; bu sağlıksız ve gerçekçi olmayan bir durum. O yüzden beklentilerimizin de gerçekçi olması lazım, öz yeterlik inancımızın sağlıklı olması için.

Şimdi son kısma geldik, birkaç şey daha söyleyeceğim, sonra sorulara geçebiliriz. Peki tedavisi için ne yapabiliriz?

Öz yeterlik inancımızın gelişmesi, yetersizlik duygumuzun, olumsuz anlamda yoğun olarak yaşadığımız yetersizlik duygumuzun azalması için ne yapabiliriz? Birincisi hata yapmaktan korkmayın. Hata yapmak çok hayatın içinden bir şey. Allah diyor ya “Hiç günah işlemeyen bir kavim olsaydı, onların yerine günah işleyen bir kavim yaratırdım. Onlar geri döner, tövbe ederlerdi.” Biz böyle sanki cennete düşmüşüz gibi hiç hata yapmadan mükemmel bir yaşama gönderilmedik. Burada hata yapacağız, hepimizin hatası olacak, şu an dünyada yaşayan her insan hata yapabilir, yani hepimiz açığız. O yüzden hata yapmaktan korkmayın. Çünkü ne kadar çok hata yapmaktan korkup deneme yapmazsanız, yetersizlik duygunuz o kadar çok perçinlenir. Çünkü kaçırıyorsunuz, sürekli kaçırıyorsunuz. Bol bol deneme yapmanız gerekiyor. Belki ilkinde 100 denemeden sadece 10’unda başarılı olacaksınız ama deneyin, o zamanla aşılacak. Şu an baktığınız telefonlar, birkaç denemede bulunmamış, defalarca hatalar yapılmış ve sonunda bu noktaya kadar ulaşılmış. O yüzden biz de hata yapmaktan korkmayacağız ve bol bol deneme yapacağız. Bir dahakine hatalarımızı görüp iyileştirmek için başka bir şey deneyeceğiz. Daha iyi noktaya gitmek için farklı bir durum deneyeceğiz ve bu şekilde özgüvenimiz, öz yeterlik inancımız gelişecek. Çünkü öz yeterlik inancı bol bol denemeyle geliyor. İki ipiniz olduğunu düşünün; bir öz yeterlikle bir de yetersizlik duygusuyla ilgili bir ipiniz var. Ne kadar çok deneme yaparsanız öz yeterlik duygunuzla ilgili onun ucuna daha çok ekleyeceksiniz ve o ip daha da uzayacak, diğerinden daha kuvvetli hale gelecek. O yüzden o ipin ucuna bol bol ilmek atmaya, bol bol deneme yapmaya bakın.

Bir konu daha var. Bu da çok değerli. Yetersizlik duygusunun olduğu danışanlarımızda şunu çok görüyorum; bol bol kıyaslama yapıyorlar. Başkalarıyla kendilerini çok fazla kıyaslıyorlar. “O yaptı, ben yapamadım. O bunu çok güzel yapıyor, ben yetersizim, ben yapamadım.” Hâlbuki diğer kişinin yaşamı farklı, benimki farklı. Ben de psikolojik danışmanım, başkası da psikolojik danışman. Gidip bir başkasıyla kendimi tamamen kıyaslırsam bu beni bir süre sonra daha da çökertir, yetersizlik duygumu daha da perçinler. Ben o değilim, o da ben değil. O yüzden kıyaslama yaptığınızı fark ettiğiniz an oradan kendinizi çekin. “Hayır, kıyaslama yapmayacaksın, bu doğru bir şey değil,” diye kendinizi oradan çekeceksiniz. Aksi halde buna çok kapılırsanız ileride kişilik bozukluklarına, birtakım psikolojik rahatsızlıkların temelini atılmasına doğru kendinizi kaydırması olursunuz. O yüzden bu noktaya doğru gitmeyin, kendinizi başkasıyla kıyaslamayın. Bir diğer önemli konu da şu: Kendinizi eleştirmeyin, gmmeyin. Yine yetersizlik duygusu yaşayan kişilerde bunu çok görüyoruz. Gerçekten kendini gömüyor. “Bunu yapamayacağım, edemeyeceğim.” Açıyor çukuru içine kendini koyuyor, bir de üstüne toprak atıyor. Bunu çok yaparsanız -yetersizlik duygusunu çok yoğun olarak hissedenden kimselere söylüyorum- siz diğer insanların gömmesine fırsat vermiş olursunuz. Kendinizi diğer insanların yanında çok fazla eleştirirseniz onlar da sizi eleştirmeye başlar. Bu eş için de böyle, arkadaşlarınız için de böyle. Bu kim olursa olsun, kendinizi eleştirmeyin, eleştirmelerine de müsaade etmeyin. Birisi sizi eleştirmeye kalktığı zaman “Hayır, ben böyle değilim,” deyip ona karşı çıkmayı bilmeniz lazım. Kendi kendinizi bir başkasının yanında eleştirmeyin, bu gerçekten onlara kapı aralıyor. Bir süre sonra bakıyorsunuz, “E sen zaten

böyleydin. Sen zaten böyle düşünüyordun,” diye gelip size bir yerden o lafı dokunduruyorlar. Bu da yetersizlik his-sini daha fazla yaşamanıza sebebiyet veriyor. O yüzden bu noktada kendinizi ne yalnızken ne de başkalarının yan-ında eleştirmeyin ve kendinizle savaşımayın. Ne zaman ki o savaşı bitirdiniz, kendinizi eleştirmeyi bıraktınız, oldu-ğunuz haliyle kabul ettiniz, o zaman sağlıklı olan yeter-sizlik duygusundan çıktınız demektir. Birisi sizi çok eleş-tiriyorsa ondan uzaklaşın ya da kendinizi ondan koruyun muhakkak. Baktınız, her bulduğunuzda arkadaşınız sizi sürekli gömüyor, sürekli eleştiriyor. Onunla irtibatınızı azal-tın, aranıza mesafe koyun. Ya da ona şunu söyleyin: “Beni eleştirme, nasihat et bana.” İnsanlar bunu o kadar çok ka-rıştırmıyorlar ki. Nasihat etmek ayrı, eleştirmek ayrıdır. “Bir kere doğru yapsan şaşardım, çok çirkin bir şey yapmışsın, çok yanlış davranmışsın.” Bunlar eleştiridir ve bir başka-sının bize böyle cümleler kurması sağlıklı değil. Yani bir dost size acıyı söyleyecekse bile tatlı dille söyler. Gelip de yüzünüze sizi eleştirip sizi gömüp de “Ben dostunum, tabii ki doğruyu söyleyeceğim, dost acı söyler,” diyemez. Hayır, dost acıyı tatlı halde söyler. O yüzden bir başkasının sizi gömmesine asla ama asla izin vermeyin çünkü bu sağlık-sız bir yapı. Ayet-i kerime “İnsanlara güzel söz söyleyin,” diyor. O yüzden biz insanlara en güzel şeyleri söyleyece-ğiz, onlarla en güzel şekilde irtibata geçmeye çalışacağız. Başkaları da bize müdahil olursa bunlara müsaade etme-den ilişkilerimizi düzenleyeceğiz.

| **Karakter, kişilik yapısı bilişsel çarpıtmaları ortaya çıkarır mı?**

Kişilik yapısı dediğimiz şey kişinin çocukluğundan itibaren, psikolojik olarak anne babasından, çevresinden

aldığı eğitimlerle oluşan bir şey aslında. Dolayısıyla evet, dedik ya çocukluğumuzda yaşadığımız şeyler etkiliyor bizi diye. Bunlar bizim bilişsel çarpıtmalara olan yatkınlığımızı artırıyor. Kendimizi doğru değerlendirme noktasından kaydırıyor. Eğer çocuk çok değersiz görüldüyse, çok baskılandırıya yetişkin olduğunda da aynen o şekilde eleştiriyor kendini. “Bir kere yapsan şaşardım, bak bunda da başarısız oldun,” diyor. Hâlbuki başarılı yaptığı şeyler de var ama onları görmüyor; bilişsel çarpıtmaya kaydı. Onu nereden öğrendi? Çocukluğundan öğrendi. Bu manada kişilik yapısı bilişsel çarpıtmaların yer aldığı bir nokta. Ama kişilik yapısı böyle doğuştan gelen bir şey değil, sonradan oluşan bir şey olduğu için içeriğinde birçok etken var.

| **Hocam 40’lı yaşlardan sonra bu yetersizlik duygusu düzelebilir mi? Nereden başlamak gerekir?**

Beynimiz öyle bir yapıya sahip ki hiçbir anıyı tamamen silemiyoruz. Böyle duyguların yerleşmesini sağlayan anıları beynimizden tamamen silemiyoruz. Ne hipnoz, hiçbir terapi tekniği bunu tamamen silmiyor. O yüzden yaşlar, yıllar geçse bile o anı orada duracak, yetersizlik duygusuyla ilgili o yara orada duracak. Ama bunu daha iyi hale getirebilirsiniz. Şu an yüzde doksan yaşıyorsanız yüzde onlara, yirmilere indirebilirsiniz. Yani daha iyi hale getirebilirsiniz. Nereden başlayacaksınız? Az önce söylediğim gibi hata yapmaktan korkmayacaksınız, kendinizi eleştirdiğinizi fark ettiğinizde durduracaksınız, başkalarının yanında kendinizle ilgili olumsuz hiçbir şey söylemeyeceksiniz. Dediğim gibi sizi eleştirenleri durdurmak çok önemli. Bol bol deneme yapacaksınız, denemelerde olumsuz sonuç aldığınızda pes etmeden devam edeceksiniz. Bunlar sizi yavaş yavaş geliştirecek; öz yeterlik inancı böyle kazanılır

çünkü. Bir anda çok büyük şeyler beklemeyin, adım adım olacak. Bunlar böyle olur çünkü. Biraz zaman alacak ama olur, imkânsız değil. Yaşın ilerlemiş olması imkânsız olduğu anlamına gelmiyor.

| **Çocuk ve ergenlerle çalışırken başarısızlıklarla büyüyen öz yeterlik duygusunun üstesinden nasıl gelinir? Danışmanlar olarak ne gibi çalışmalar yapabiliriz?**

Ben BDT çalıştığım için mi bu kadar çok görüyorum, bilmiyorum ama çocuk ve ergenlerle çalışırken öz yetersizliğin temelinde bilişsel çarpıtmalar, gerçeği yansıtmayan, temeli olmayan düşünceler o kadar çok ki önce bunu konuşmak çok önemli. Özellikle ben ergenlerle çalışırken önce onları dinliyorum; çocukluğunu da muhakkak dinliyorum. Sonraki süreçte de bilişsel çarpıtmaları anlatıyorum. Ondan önce düşüncelerini not ettiriyorum, sonra bilişsel çarpıtmalarını anlattırıyorum. Diyorum ki “Bu yaptığın şeyler gerçekte öyle mi?” “Değil.” Konuşuyoruz, değerlendiriyoruz. Bir süre sonra bilişsel çarpıtmaları işe yaramamaya başlıyor. Bir süre sonra “Bir saniye, ben ya hep ya hiç tarzı düşüncesine kaydım,” şeklinde düşünüyor. Kendini oradan çıkarıveriyor. Kendini oradan çıkardıkça, yaptığı olumlu şeyleri gördükçe -ki bol bol deneme ödevleri veriyoruz hazır olmaya başladıktan sonra- kişinin öz yeterlik duygusu yavaş yavaş gelişmeye başlıyor. Bu şekilde çalışılabilir. Eğer çocuksa, çok küçükse, diyelim ki 8-9 yaş öncesindeyse kesinlikle anne babalarıyla görüşün. Çünkü siz çocukla ne kadar çalışırsanız çalışın, evde anne baba çocuğu gömmeye devam ediyorsa çocuk toparlanmıyor hiçbir şekilde. Anne babayı da çağırıp onların eleştirel düşüncesini tamamen kesmek gerekiyor. Ve çocuğu

desteklemek gerekiyor. Çocuk daha küçük yaşta daha çabuk toparlanabiliyor.

| **Bazen ne kadar değişmek için uğraşsak da olmuyor, farkında olsak da yapamıyoruz. Değişim gerçekten mümkün mü?**

Değişim mümkün. Ama her şeyin bir anda değişmesini beklemeyin. Pat diye olmuyor, zaman alıyor. Belki bir senenizi, belki yedi ayınızı alacak ama o denemeler yavaş yavaş olacak. Yani on sefer denediniz, ikisinde başarılı, sekizinde başarısız oldunuz. Denemeye devam edeceksiniz, pes etmeyeceksiniz. Bir süre sonra başa sarıyor doğru ama pes etmeden devam edeceksiniz, o bir süre sonra başa sarmamaya başlayacak. Bir enstrüman öğrenirken hep öyle olur ya, ara verirsiniz, sonra hop başa sarar örneğin. Ama siz pes etmeden, her gün düzenli olarak bakmaya başlırsanız bir süre sonra öğreniyorsunuz aslında. Bu noktada böyle olmalı ancak başa sarıyorsanız orada siz yine kendinizi gömmeye başlamışsınız demektir. Kendinizi bu noktada tutmanız gerekiyor. Eleştiriyi fark ettiğiniz an keseceksiniz. Başkalarının yanında da kendinizi gömmeyeceksiniz, çevrenizin sizi gömmesine fırsat vermeyeceksiniz. O açıdan da azaltmak gerekiyor, aksi halde biraz zorlaşır sizin için mücadele.

| **Annemin küçükken bana karşı yaptığı kıyaslamalar nedeniyle içimde ona karşı olan öfkemi yenemiyorum. Ne yapmam lazım?**

Şöyle söyleyeyim, kimse annesini sevmek zorunda değil. Bizde böyle bir şey var. Babasını da sevmek zorunda değil. Geçenlerde bir öğrenci geldi bana, 2. ya da 3. sınıf öğrencisi. “Ben çok kötü biriyim,” dedi. “Neden kötü birisi

olduğunu düşünüyorsun?” dedim. “Ben bazen annemi sevmiyorum, babamı da sevmiyorum. Bazı şeyleri yaptıklarında onları sevmiyorum,” dedi. Öfke duyuyor muhtemelen çocuk. “Bunun için mi kötü hissediyorsun?” “Evet, ben kötü biriyim.” “Hayır, sen kötü birisi değilsin, anneni babanı da sevmek zorunda değilsin. Sana haksızlık yaptıysa, adaletsizlik yaptıysa, olmaması gereken bir şey yaptıysa bundan rahatsızlık duyabilirsin.” Bu soruyu soran kişi için de geçerli. Annemizi sevmek zorunda değiliz. O duygumuz içimizde, geçmişe dönüp de onu değiştiremeyiz. Ama önümüze bakacağız, sevmek zorunda da değiliz, o duygumuz olduğu yerde kalabilir. Çok fazla geri dönüp uğraşmayın o duyguyla. Belki konuşmak rahatlatıcaksanız gidip konuşun ama çok da rahatlatan bir şey değil, bir işe de yaramıyor geçmişe dönülmediği için. Ama kendinizi de illa ben sevmek zorundayım, bu öfkemden kurtulmak zorundayım gibi baltalamanıza da gerek yok. Bazı davranışları sizi öfkeli edebilir, sizi rahatsız edebilir ve bu çok doğal bir durum. İnsani bir durum.

| **Kendimizle savaşmama hususunu nasıl başarabiliriz? Duygularımızda nasıl ölçülü olabiliriz?**

Duygularınız gerçekliği yansıtıyor mu? Buna bakmak lazım. Mesela bir olaya sevindiniz, çok fazla sevinmenin bir zararı yoksa bunda bir sıkıntı yok. Yetersizlik duygusunu hissetmek de çok doğal ama bunu çok fazla hissediyor ve bu sizin günlük yaşamınızı çok fazla etkiliyorsa o zaman ona müdahale etmeniz gerekiyor. Kendinizle savaşmama kısmı da az önce dediğim mesele, gömmeyeceğiz. Yetersizlik duygusunu hissederken geri dönüp sen zaten bunu yaptın, şunu yaptın diye buluyoruz ya kendimizi, orada diyeceğiz ki “Hayır, o zaman o doğrudu, onu yaptım. Bir

dahakine daha dikkatli olurum.” Bunu deyip oradan çıkacağız. Fark ettikçe çıkartacağız kendimizi. Kendimizle uğraşmayacağız. Böyle kendimizle sürekli uğraştıkça yiyip bitiriyoruz kendimizi, bu bizi savaş noktasında çok kötü bir yere götürüyor. O yüzden kendimizi yakaladıkça oradan atacağız, çıkaracağız. Ve bol bol deneme yapacağız. Bu doğal bir süreç, hatalı olduğumuz yanlar da olacak. Allah bizi böyle yaratmış, bu dünyaya hata işlemeye geldik. Hata işleyeceğiz, tövbe edeceğiz, hata işleyeceğiz, tövbe edeceğiz. Bunlar çok doğal şeyler. O yüzden yakaladıkça o andan kendimizi çıkartıp oyalayacağız zihnimizi. Çok boşluğa düşmek de bu düşüncelere kapılmaya sebep oluyor. Kendinizi oyalayacak başka şeyler bulun. Yine ayet-i kerime diyor ya “Boş kaldığında kalk ve yorul,” şifa niyetine. Bomboş evde hiçbir şey yapmadan kendi kendinizle uğraşırsanız daha da sararsınız. Yani içine vesvese girer, başka şeyler girer, saracak çok şey bulursunuz. O yüzden baktınız yine sarıyorsunuz, muhakkak bir iş bulun, kendinizi oradan çekin.

HÜMEYRA SEVİNÇ YILDIZ NE DEMEK İSTEDİ?

#yetersizlikduygusu #özyeterlik #duygularveanlam
#bilışselhatalar #muzdeneyi

İKİNCİ BÖLÜM
GÜVENLİ İLİŞKİ

EVLİLİĞE HAZIRLIK VE EVLİLİK KORKUSUNUN TEMELİNDEKİ NEDENLER

Uzm. Nöropsikolog Şehadet Ekmen Peynirci

Şehadet Ekmen Peynirci, Bilgi Üniversitesi Psikoloji bölümünden mezun oldu. Goldsmith Üniversitesi'nde Klinik ve Kognitif Nörobilim alanında yüksek lisansa başladı. South Wales ve Harvard Üniversitesi'nde eğitim gördü. Mindfulness, nöroplastisite, Alzheimer üzerine çalışmalarda bulundu. Çeşitli vakıf üniversitelerinde ders verdi. Mülteci çocukların entegrasyonunu hızlandıracak projelerde görev aldı. *Dijital Psikolojik Devrim* kitabının yazarlarından biri olan Ekmen Peynirci, Pen Akademi Psikoloji Merkezi'ni kurdu. EMDr, ECCT Çift Terapisi, ACT (Kabul ve Kararlılık), BDT (Bilişsel Davranışçı Terapi), Hipnoterapi, ILS (Integrated Listenin System), Transpersonal Psikoloji eğitimlerini alan Ekmen çocuk ve yetişkinlerle çalışmaktadır.

| **“Güvenli İlişki” temalı seminerlerimizden “Evliliğe Hazırlık ve Evlilik Korkusunun Temelindeki Nedenler” adlı seminerimizi gerçekleştireceğiz. Uzman Nöropsikolog Şehadet Ekmen Peynirci, evliliğe hazırlık ve evlilik sürecinde bireylerin bağlanma stillerinin önemini, problem çözme becerilerini bizlere aktaracak.**

Burada kaç kişi evli, kaç kişi ailesinden sağlıklı bir ilişim gördü, kaç kişi bağlanma problemi yaşıyor?

Evlilik korkusuyla ilgili öncelikle bebekliğe doğru inelim, daha sonrasında evliliğe kadar ilerleyelim. Genelde beklediğimiz şey kişide %55-65 güvenli bağlanma olmasıdır. Güvenli bağlanma, siz bebekken annenizin sizin ana ihtiyaçlarınızı karşılaması, ağladığınızda ihtiyacınızı gözetmesi ve bir şey istediğinizde size tepki vermesidir. Ana ihtiyaçlarınız karşılanmadığında anne yok galiba diyorsunuz. Bu konuyla ilgili “Yabancı Durum Deneyi” adında bir araştırma yapılmış. 1-1,5 yaş arasındaki çocukların anneleriyle birlikte bir odaya girmeleri isteniyor. Çocuk anneye birlikte o odada oyun oynuyor. Anneye kısa bir süre sonra odadan çıkması söyleniyor. Anne odadan çıkıyor. Anne odadan çıktığında bazı çocuklar annenin çıktığını fark etmiyor, bazılarıysa hemen fark ediyor ve annenin peşinden gitmeye çalışıyor. Anneyi çıkartıp çocuğu içeride bekletiyorlar. Çocuk ağlıyor, oyuncaklarla uğraşmaya başlıyor, o sırada odaya yabancı birisi gelmiş oluyor ve çocuğu sakinleştirip rahatlatıyor.

Güvenli bağlanan çocuklar anne odaya girdiğinde koşarak annesine sarılıyor ve ağlıyor, sonra oyuna devam ediyor. Annesi varken orada o çocuk oyun oynayabiliyorsa anneye güvenli bağlanmıştır. Çocuk güvenli bağlandığında “Annem her zaman orada,” diyebilir. Daha sonrasında oynamaya devam ediyor. Kaçınan bağlanmada anne var ama çocuk kendi halinde. Çocuk anne odaya girdiğinde anneye bakmıyor, nötr kalıyor. İkincil, yani dirençli bağlanmada çocuk o kadar kararsız bağlanma yaşamış ki anneyi gördüğü anda yapıyor. Bağlanma sürekli devam ediyor. Bir türlü anne onu rahatlatamıyor, çocuk da oyuna geri dönemiyor.

Bizim ilişkilerde en çok sıkıntı yaşayacağımız ve muhtemelen ilişkilere de yansıtacağımız sıkıntılar korkulu/

düzensiz bağlanmadan kaynaklı. Bu bağlanma türünde çocuk istismara uğramış ya da sürekli korku çerçevesinde yaşamış olabilir.

Çift terapilerine aldığımız kişilerde bağlanmayla ilgili sorunlar gördüğümüzde hemen çocukluğuna iniyoruz. Eşler arasında gördüğümüz ilk problem bağ kuramama. Anne en büyük bağ kuracağımız şeylerden birisi. Bağ kuramayan insanlara şunu söylüyorum; annenize söyleyin elinize krem sürsün, saçınızı tarasın. O bağı kurmaya çalışın.

Evli çiftlerde ikinci problemse aynı takımda değiller. Sanki düşmanmış gibi muamele ediyorlar birbirlerine.

Yapılan popülasyon araştırmalarına bakılmış, toplumun %10-12'si evlilik korkusu yaşıyor. Korkma sebeplerinden birisi bağlanmayla ilgili. İkincisi de doğru insanı seçme kaygısıdır. Eğer evinizde çatışmalı bir ortam ve annenin ya da babanın görülmediği, anlaşılmadığı bir ortam varsa sizin için doğru insanı seçmek çok zordur.

Maalesef yapılan araştırmalar şunu gösteriyor ki siz hayatınızla ilgili kimi seçerseniz o kişide babanızın en iyi ve en kötü huylarını görüyorsunuz. Olay şu ki babanızın kötü bir huyu varsa seçtiğiniz kişide ondan daha kötü bir huyla karşılaşıyorsunuz. Babanızın iyi bir huyu varsa onun en iyi tarafıyla karşılaşıyorsunuz. Babanız cömertse bu cömertliği eşinizde de görürsünüz, babanız öfkeliyse bu öfkeyi eşinizde de görürsünüz. Senin burada yönetmeyi öğrenmen, üstesinden gelmen gereken bir şey var. Kiminle evlenirsen evlen, buna benzer bir problem yaşayacaksın. Siz bir insanı seçeceğiniz, hayatınıza alacağınız zaman ilk önce kendinize bakar, kendinizle alakalı değiştirilecek şeylere odaklanırsanız o kişi de ona göre gelir.

Çiftler çocuklar için çift terapisine geldikleri zaman, anne babadan başlamanın daha güzel olacağını söylüyoruz.

Anne baba değiştiği zaman ocuk da otomatik olarak değişecek. İlişkilerdeki en büyük sıkıntı şudur: Siz iletişim kurduğunuz zaman çocukları ilişki plğnzde bytyorsunuz. O plk de iletişim tarzınız. Eğer iletişiminiz sağlıksızsa ocuk da sağlıksız bir iletişim tarzına geçiyor ve aynı sizin gibi biriyle evleniyor. Bu da o kişide korku haline geliyor.

Bir diğer korku da çocukluk travmaları. “ocukluk travmalarımndan bir türlü kurtulup doğru insanı bulamıyorum,” ya da “Benim travmam yok neden doğru insanı bulamıyorum,” diyor musunuz?

Çok seçici davranıyor muyuz diye sorabiliriz kendimize. Neden seçici davranıyoruz? Seçici olmak sadece olayı örtbas etmektir. Aslında arka planında şu vardır: Ben seimlerime güvenemiyorum, seimlerimde yanlış bir şey yaparım ve tüm bedeli ben öderim, bedeli dersem de ben bunu kaldıramam. Çok seiciyseniz bir bakın acaba kendinizle mi ilgili? “Kesin yine yanlış tercih yaptım, annem diyecek ki bana sen yaptın, bedelini sen ödeyeceksin.” öyle vakalar var ki bunlar söyleniyor aile tarafından çocuklara. nemli olan yaptığımız seçimlerin sorumluluğunu alabilmektir. Her evlilik çok iyi ve dört dörtlük değil, bunu bilmemiz gerekiyor.

Geçen hafta bir danışanım geldi; sevgilisi olduğunu, çok güzel bir ilişkisi olduğunu ve bu kadar mkemmol olacağını tahmin dahi edemediğini söyledi. Neden mkemmol diye sorunca hiç kavga etmiyoruz dedi. “Eyvah, hiç kavga etmiyorsanız olay en başından vahim,” dedim. “Neden, kavga etmek güzel bir şey mi, insan ilişkilerinde kavga mı eder?” diye sordu bana. Demek biriniz birinizden fazla vericisiniz; biriniz kendini yok etmiş, kendini yok ettikten sonra da ilişkiniz çok güzel, mkemmol olmuş. Dedim ki

“Şu an tartışmaman kendinle alakalı, çok fazla verici olmanla alakalı. Yarın ne olacak biliyor musun, Ahmet 10 verdiyse yarın 100 verecek. Yarın 100 veren Ahmet’in verecek bir şeyi kalmayacak. İki insanın yaşadığı yerde çatışma olur. Tartışma olacak ki değişeceksiniz. Tartışma olacak ki dönüşeceksiniz. Tartışma olacak ki bir insanı yönetebilmeyi öğreneceksiniz.”

İlişkiyle ilgili şu metaforu hep söylerim; hanımefendi yumurtaysa beyefendi unsa siz kek yapacaksınız. Kek yerken yumurta tadı aldığınızda nasıl rahatsız olduğunuzu düşünün. Biraz daha çırpıydı daha iyi olurdu dersiniz. İlişkide de siz çırpı çırpı karı koca olmayı öğreniyorsunuz. Bir olmayı öğreniyorsunuz. Evlendim ama ben yumurta olmaya devam edeyim, ben de un olmaya devam edeyim dersiniz o zaman sadece ev arkadaş olursunuz. Ama yok biz bu ilişkiyi devam ettirmek, biz bu ilişkiyi oluşturmak, biz bu ilişkide ileriye doğru gitmek istiyoruz dersiniz siz bir olmaya başlıyorsunuz. Bir olmak sürekli verici olmak değildir. İlişkilerde önemli olan şeylerden birisi sınırlardır.

Ben danışanıma şunu söyledim: Siz yolda kırmızı ışık yakmanız gereken yerde yeşil ışık yaktınız ve bütün trafik birbirine girdi. Kız arkadaşınız da ben bu trafikte, bu sıklıkta nasıl var olabilirim dedi ve ayrıldı sizden.

Evlilikte çıkan problemlerin en büyüğü, evlilik öncesinde sorun çıkmasın diye gereğinden fazla verdiğiniz durumlarıdır. Çırpılacaksınız yumurta olarak ama siz bir yumurtasınız neticede, bunu da bilmeniz gerek. Eşinizle birlikte birsiniz.

Evlilikten ne istediğinizi uzun uzun yazın. Öncelikle sizin ne istediğinizi bilmeniz gerekiyor. Yoksa rastgele biri çıkıyor karşınıza, beni çok seviyor diyorsunuz. Hele ki kaçınan, kaygılı, dirençli bağlanmanız varsa, anne babanızın çok sağlıklı iletişimi yoksa, sağlıklı bir iletişim görmediyseniz o

sevgiyi gerçek sevgi sanıyorsunuz. Sonra sevgi zehirlenmesi yaşıyorsunuz. Manipölasyona uğruyorsunuz ve o söylenenleri inanmaya doğru gidiyorsunuz. Öncelikle kendimizi bilmemiz gerekiyor, o yüzden evlilikten ne istediğinizi yazın.

Kadınlar en çok negatif anlamda “Ben acaba böyle biri miyim?” sorusuyla geliyor. Altyapısına bakınca manipölasyona uğradığını görüyoruz. Ailede öyle şeyler görmüş ve yaşamış ki kendi benliğinden çıkmış. Bizim merkezimize geri dönmemiz gerekiyor o yüzden.

Fakat esnek olmanız gereken durumlar olabilir. Esnek olmak her rüzgârda savrulmak demek değildir. Esnek olmak demek bir eşle beraber, siz yumurta o unken ırpılmak; rüzgâr estiğinde hafif bir şekilde sağa sola hareket edebilmektir. Dik durabilmek, ilişkide olabilmek budur. İlişkide her denileni yaptığınızda oradan oraya savrulup durursunuz. Bir bakarsınız bir yöne gidersiniz, bir bakarsınız başka yöne. Sonrasında “Ben neredeyim?” diye sormaya başlarsınız.

Siz seçtiğiniz insanları kendi yaralarınıza göre seçersiniz. Bir insan kendinde gördüğü eksikliği ya da yetersizlik duygusunu seçtiği kişiyle telafi etmeye çalışır. Sonra evlenince asıl istediğinin o olmadığını fark eder. Evlilik aşamasında olan, olsun mu olmasın mı diyen arada kalan danışanlarım var. Onlar da tipe çok takılmış. Dış görünüş başta etkilidir fakat evlendikten sonra başka şeylere bakarsınız. O insanın merhametine ve şefkatine daha çok bakıyorsunuz. Sizi gözetiyor mu, gözetmiyor mu? İhtiyaçlarımız çok farklı olabiliyor; mesela değer görmek, anlaşılma, görülme, duyulma gibi. Evlenme kararında kararsız olanlar varsa öncelikle acaba ben bu kişiyle anlaşabiliyor muyum diye sorun kendinize. Kişi gerçekten size değer verip sizi önemsiyor mu yoksa patlıyor mu?

Boşanma aşamasına gelen kişiler eşinde öfke patlaması olduğunu ve ciddi sıkıntıları olduğunu ve ihtiyaçlarını gözetmediğini dile getiriyor. Ben de “Evlenmeden önce karar verme aşamasında böyle biri olduğunu fark ettin mi?” diye soruyorum. Yüzde 80’i “Evet, kesinlikle gördüm ama evlendikten sonra düzelir, ben onu bir şekilde rahatlatırım diye görmezden geldim,” diyor. Görmezden geldiğiniz her şey yarın 10 kat, 20 kat fazlasıyla geri geliyor. Belli özellikleri alın ve kaldıramayacaksınız bu süreci tekrar düşünün, gözden geçirin. Sizin şu gözünüzü kapattığınız, görmediğiniz her şey renk değiştirip daha da ağırlaşarak karşınıza geliyor.

Doğru insana, mükemmel evliliğe inanmıyorum. Eğer kişi evliliği yürütmeye, ilişkiyi oturtmaya niyetliyse o ilişki çok güzel hale gelir.

“Ben kendi hayatımı es geçtim, ömrümü sadece ona adadım,” düşüncesinde bir hayat tarzınız varsa her şeyinizi verdikten sonra o ilişki zaten olmaz. Önemli olan iki tarafın da verici olması. Sizin yapınıza göre karşı taraf şekil alıyor.

Biz sınır koyduğumuz zaman sevlimeyeceğiz, dışlanacağız sanıyoruz. Hayır diyeceğiz ve kalbi kırılacak diye her seferinde kendimizden ödün verince bir zaman sonra kullanılıyor. Karşı tarafın çok fazla istekleri olduğunda hem maddi hem fiziksel hem de psikolojik olarak sınırlarımız gidiyor. Size verilen bir sistem var, kapladığınız bir alan var. Ben sizin alanınıza girsem rahatsız olur, bu rahatsızlığınızı dile getirirsiniz. Aynı şeyi ilişkilerde düşünün. Altan almanın hep bir süresi vardır. Bir süre sonra “Ben böyle bir insan değildim, beni bu hale getirdi,” demeye başlanıyor. Bu hale gelmesinde sizin de katkınız var. Kişi kurban üçgenindeyse ya zorba ya kurtarıcı ya da kurban vardır. Sağlıklı ve güvenli bağlanamamış bir birey kurban üçgeninin bir yerinde bulunuyor. Kurban, kurtarıcı ya da zorba.

Öfkeli insan damarınıza bastığında ona karşı her seferinde sabır çekerek sakin kalmaya çalıştığınızda, o insan öyle bir noktaya geliyor ki öfkelenmenizi, patlamanızı istiyor. Tek başına yeterli gelmiyor. Patladığınız zaman kendinizle ilgili soru işaretlerine sahip olmaya başlıyorsunuz. Ben böyle bir insan değildim, bu ilişki neden beni böyle yaptı? Çünkü siz bu ilişkide o kişiye izin veriyorsunuz.

Kurban üçgeninden bahsetmiştik. İlişkide bu üçgenin neresinde olduğunuza bir bakın. Zorba, kurban, kurtarıcı. Bir ilişkide bunlardan birine giriyorsanız o ilişki size alarm versin. Burada bir şeyler yanlış gidiyor, sağlıklı değil. Aileyle ilgili, bağlanmayla ilgili bir sıkıntınız olabilir ve maalesef ki biz bağlanmayla ilgili örüntülerimizi ilişkimize yansıtıyoruz. Özellikle çocukken babayla ilgili probleminiz varsa bir bakıyorsunuz eşte, bir bakıyorsunuz patronda, bir bakıyorsunuz oğlunuzda çıkıyor. Burayı yönetmemiz gerekiyor. Burası bir şeyler söylüyor size. Sınır koyma, bağlanma ya da doğru empati kurmayla alakalı bir yerde hata yapıyorsunuz. Bir noktadan sonra kurban psikolojisine girmeye başlıyor, karşı tarafa izin ve alan veriyorsunuz.

Her şeye rağmen evlenin. O kayınvalide, görünce, eş ne kadar zor olursa olsun sizi değiştirip dönüştürüyor. Bazen dibe vursanız da daha gideceğiniz yer olmadığından yukarı çıkmaya başlıyorsunuz. Evlenmekle ilgili gerçekten sıkıntınız varsa bunun sebebine bakın. Evlilikte çatışma varsa o ilişki değişmeye ve dönüşmeye hazırdır. Değişmeye ve dönüşmeye hazır olmayan durumlar değişime açık olmayan durumlardır. Bende bir sıkıntı yok, sıkıntı sende dedikleri anda sorun orada başlar. İki taraf da değişmeye ve dönüşmeye açıksa, bir şeyler yapalım demeye başladılarsa o evlilik bir noktadan sonra cennet bahçesi olmaya başlıyor.

Evliliği hayatı karartan, kısıtlayan bir şey olarak görmekten ziyade bir macera olarak görebiliriz. Muhakkak duymuşsunuzdur; insanlar evliliklerinde yara alırlar ama evliliklerinde şifa da bulurlar. Çok da güzel iyileşirler. İyileşmenin meyvesi olarak hem eşiniz hem de çocuklarınız iyileşir. Yaralarınız, sıkıntılarınız olsa da geçmişe ait travmalar ve bağlanma problemleriyle evliliğe baksak da evliliğe adım attıktan sonra orayı yönetmeyi öğreniyorsunuz. Nerede hata varsa, nereden saldırı geliyorsa orası size neyi değiştirmeniz gerektiğiyle ilgili mesaj veriyordur.

Bir evlilikte çiftler kavga ediyor. İlişkide canları çok yanmış, ağlayarak şu cümleyi söylüyorlardı: “Ben çok iyi bir insan olduğumu zannediyordum, çok cömerttim, insanlara yardım ediyordum ama evlendikten sonra canavar olduğumu öğrendim. Çok üzülüyorum.” Evlilik sizi değiştirip dönüştürecek, bazen pozitif bazen negatif yönde. Evlendikten sonra aynı kişi olmayacaksınız. Evlendikten sonra öfkeli tarafınız, cimri tarafınız ortaya çıkabilir.

Evliliğe acaba bu macera bize ne gösteriyor diye bakmak lazım. Evet, zor, kolay olduğunu kimse söylemedi. Yıllar geçtikten sonra dönüştüğünüz kişiyi daha çok seveceksiniz, kendinizde ve eşinizde. Biz beraber dönüştük, beraber bir hal aldık ve beraber bir yere doğru gidiyoruz diyeceksiniz. Takım arkadaşınız o sizin. Takım arkadaşınızı seçeceksiniz, takım arkadaşınızı seçerken bazen görmezden geldiğiniz taraflar olabilir, bazen doğru zannettiğimiz yanlış taraflar, yanlış zannettiğimiz doğru taraflar olabilir. Niyet güzel olursa o evlilik güzel bir hale gelir.

—
ŞEHADET EKMEN PEYNİRCİ NE DEMEK İSTEDİ?

#evlilik #bağlanmatürleri #esnekolmak #kurbanüçgeni #bağkurmak

AYRILIK SONRASI YENİDEN TOPARLANMA GÜCÜ

»»

Klinik Psikolog Enise Ergün Akgül

Enise Ergün Akgül, İstanbul Bilgi Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nden mezun oldu. Fatih Sultan Mehmet Üniversitesi Klinik Psikoloji yüksek lisansını tamamladı. Aile ve Çift Terapisi temel eğitimini almasının ardından Aile ve Evlilik Terapileri Derneği'nde 5 yıl süren Avrupa Aile Terapileri Enstitüsü akrediteli Aile ve Çift Terapisi eğitimini, İstanbul Psikodrama Enstitüsü'nde Psikodrama eğitimini tamamladı. Çeşitli anaokulları ve kurumlarda psikolog olarak çalıştı. Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Biruni Üniversitesi'nde Aile Danışmanlığı Sertifika Programlarında eğitimci olarak yer aldı. Kurucularından olduğu Kim Psikoloji'de aileler ve çiftlerle çalıştı. Uzmanlara yönelik eğitimler ve halka açık seminerler veren, 2022 yılından bu yana kurucusu olduğu Üç Nokta Psikoloji'de yetişkinler ve çiftlerle çalışmaya devam eden Enise Ergün Akgül evli ve 3 çocuk annesidir.

| **“Güvenli İlişki” temalı seminerlerimizden “Ayrılık Sonrası Yeniden Toparlanma Gücü” adlı seminerimizi gerçekleştireceğiz. Klinik Psikolog Enise Ergün Akgül biten romantik ilişkilerin ardından yas sürecini ve psikolojik olarak toparlanma gücünü nasıl edineceğimizi bizlere aktaracak.**

Herkesin bir iyi niyeti ve bir çabası var ama karşı taraf için çaba hiçbir şey ifade etmiyor. “Yeterince iyi değil

bu ilişki benim için,” diyerek gelmişler. Kız biraz daha ayrılığa yakın tarafta; erkek daha temkinli, uğraşiyor. Yeterince iyi olmayan ilişkilerle biraz uğraşılır fakat ümitler gittiğinde ve “Ben yeterince uğraştım, artık uğraşmamın bir sonuç vermediğini gördüm,” denilen yerde artık adımların değiştirilmesi gerekir diye düşünüyoruz. Karşılıklı uğraşmayı elbette isteriz ama çoğu kez bir tarafın düzeltmek için daha fazla uğraştığı, diğerinin daha sabit kaldığı durumlarla karşılaşyoruz. Şimdi o daha çok uğraşan kişi için ümitsizlik “Artık ne yaparsam yapayım değişmiyor,” haline geldiğinde adımları değiştirmek lazım diyoruz. Eskiden yaptığımız şeyleri yapmaya devam etmemek gerekir. Mesela ilginç bir buluştur. Almanya’da bir danışanla yeni çalışmaya başladım bu hafta. Beyefendi dört aydır “susma orucuna” girmiş. Diyor ki “Kavganın hiçbir işe yaramadığını gördüm, susma orucuna girdim. Artık ben susuyorum.” Bu durum karşı tarafı iyice çıldırtmış. Ortada iki çocuk var, bu çocuklarla alakalı hastalıklar var vs. Şimdi mücadele böyle de olmuyor. Susmakla da olmuyor. Ayak değiştirmek, bu ayak değiştirmelerde belki biraz uzaklaşmak, biraz ayrı yaşamak, belki bir uzmana gitmek veya araya arabulucu diyebileceğimiz, mümkünse gerçekten objektif kalabilecek, Kur’an’ı Kerim’de de bulunan arabulucu sıfatlarına sahip birisini bulmak gerekebilir. Birbirinize zaman tanımak, biraz düşüneceğim diyebilmek. Biraz mesafelenmek en azından önerdiğimiz bir şey. Biz hiçbir zaman şu şekilde ayrılığı tavsiye etmiyoruz: “Geçinmiyor musunuz, ümitsizliğe de geldiniz. Tamam, güle güle, boşanmaya gidebilirsiniz.” Öyle bir şey yok. Daha doğrusu nasıl söz, nişan, nikah evre evreyse, insanlar nasıl yakınlaşıyorsa yine evre evre uzaklaşmasını tavsiye ediyoruz.

Eşler zaten ayrı yaşıyor olsa bile “Ayrı yaşıyoruz” psikolojisinde zaman geçirmeden boşanmaya gitmiyoruz. Bir hafta, yetmedi bir ay, yetmedi iki ay. En az iki ay ayrı yaşama süresini tamamlamadan hiçbir ilişkinin resmî boşanmaya gitmesini istemiyoruz. Etrafınızda boşanamayan çok çift vardır, işler de çirkinleştikçe çirkinleşir eğer mahkeme kısmına takıldıysa. Birisi boşanmak ister, öbürü istemez, mal varlıklarını bölüşemezler, çocukları ortaya kanıt diye sunarlar. Hep şunu biliyoruz; bu insanlar duygusal olarak boşanmamıştır, acıları var hala. İntikam hissetmek de boşanmamışlıktır. Bunun için mahkemelerde mahvoluyorlar. Biz isteriz ki kişi duygusal olarak boşansın. O zaman mahkeme süreci de çok kolay oluyor çünkü. İşin içinden kazasız belasız çıkayım diyerek mahkemede süründürmüyor. Bir hanımefendiden duydum: “Boşanmayacağım, mahkemelerde süründüreceğim onu,” diyor. Duygusu bitmemiş, henüz boşanmamış. Öfke de boşanmamışlıktır. Öfke duygusunun zıttı nötr olmaktır. Evlilik, nişandan dönme vs. gönül meselesi için de geçerlidir. Bu durumlar bazen öfke ve bunun kanıtlanması üzerinden sonuçlanabiliyor. O yüzden diyoruz ki bitirmenin de bir adabı var. Yemeğin suyunu çekmesine benzetebiliriz. İlişkilerin yavaş yavaş suyunu çekmesini -sönümlenmesini- isteriz. Şimdi görüyoruz ki bir kavgada hemen yüzük atılıyor, sosyal medyada engellemeler yapılıyor. Sonra öfke geçiyor ve durum bir gelgit ilişkisine dönüyor. Bunu istemediğimiz için önemli kuralardan biri; karar vermeden önce bir kere uyuyup uyanın. Kendimizi acaba aynı duyguda mıyım diye tartalım. Regl döneminin kararlarımızı etkileyip etkilemediğini kontrol edelim. O gerginlikten bazılarımız çok fazla etkileniyor. Ben bana devam eden bütün danışanlarda regl takibi yapıyorum. O hassas dönemi kendisinde ve eşinde fark edebilen

ve yönetebilen çift daha başarılı gidiyor. O dönemlerdeki fevri hareketleri birazcık daha kontrol altına alıp “Ben bu aralar iyi değilim,” diyebilmek lazım.

Bazen şöyle geliyorlar: “Hocam son bir konuştuk, bir daha birbirimizi aramadık. Meğer o bitirme konuşmasıymış.” Böyle sonlanma olmaz. Bir yüz yüze gelirsın, helalleşirsın, ayrılırsın. Ayrılığın böyle olması iyidir. Üzüntü, kırgınlık olmadan. Bir usulü varsa insan gibi ayrılalım. Tabii çocukların olması, boşanma kısmında ortalığı epeyce karıştırıyor.

Cayma durumları için de bir kırkı çıksın diyoruz. Bilimsel çalışmalar da haftası, kırkı ve 6-8 ay geçmesi gerektiğini söylüyor, duygusal olarak toparlanmak için. Bir ilişkiden çıkıp hiç yas yaşamadan ondan ona çekirge gibi zıplayan insanlar bize çok da bir bağ kurulmadığını gösterir. Zira derin bağ kurduğunuz birinden ayrılınca kopmanın yarattığı etkiyle üzüntü halinin insanı durdurması, hayatında bir etki yaratması gerekir. Biz altı aydan daha kısa süren ilişkiye “minör ilişki” diyoruz ve bu süreyi doldurmadan evliliğe geçmeyi tavsiye etmiyoruz. Hatta mümkünse ilişkinin dört mevsimini görelim. Çünkü o dört mevsim içerisinde bazen okullarımız bitiyor, bazen işlerimiz bitiyor, bazen ailemizden birine biri şeyler oluyor. Ve karşımızdaki kişiyi çok kere farklı olaylarda görme fırsatı oluyor. O yüzden ki daha minör ilişkideyken evlilik tavsiye edilmez. 2-4 aylık gibi çok etkileyen istinai ilişkiler vardır ancak dışımızın kavuğunu dolduran ilişki altı ayı geçen ilişkidir. Hele bir de 5, 10 yılı deviren, hatta 20 yılı deviren ilişki tam bir ilişkidir bizim için. Bir hocamız bu ayrılık meselelerine şöyle derdi, çok sevdiğim bir tabirdir: Ayrılık zaten adana kebab gibidir, üzerine bir de İbrahim Tatlıses dinleyip biraz daha acı katmayın. Arabesk dinleyip benimde

başına neler geldi demek, bir arkadaşla buluşup geçmişî yâd etmek veya eski yazışmaları açıp açıp “Ah ne günlerimiz oldu,” demek, eski resimlere, videolara bakıp şöyleydi de böyleydi de veya ah şöyle kötüydü, böyle kötüydü gibi konuşmak bizi kötü etkileyecektir. Neyi ne kadar yapmazsak o kadar bizim için iyi. Sosyal medya kısmını konuşacağız elbette, orası bizim hayatımızın bir gerçeği oldu.

Uzmanlar yas sürecinin evreleri olduğunu söylüyor. Acaba bu evreleri nedir? Ayrılık mekanizmasını şöyle düşünelim; insanın uzun bir dostluktan ayrılması da, işyerinden ayrılmak da, yakınının vefatı, boşanma da ayrılıktır. Bizim küçüklükten kalan ayrılmak ve birleşmekle ilgili meselemiz varsa daha çok etkileniriz. Ben bir yaşındayken bizimkiler beni bırakıp hacca gitmiş bir aylığına. Psikoloji okuyana kadar bizimkiler ne zaman bavul toplansalar hemen beni bir hüznün kaplardı ve beni götürmeyecekler gibi hissederdim. Hâlbuki ne alaka, götürcekler. Bunu sonradan anladım, benim ayrılıkla ilgili meselem varmış. Ergenlikte çok kere şunu hatırlıyorum. Benim sevmediğim bir yere veya ertesi gün sınavım var, bir yere gidiyorlar; hep şunu düşünürdüm: “Gitmezsem ve onlar kaza geçirir, ben burada tek kalırsam? En iyisi bende gideyim.” Ayrılık denince benim aklım ölüme gidiyor, o zaman yolculuğa isabet edeyim diyerek yanlarında gidiyorum. Ayrılmakla ilgili bireysel bir meseleniz varsa bu dünyadaki tüm ayrılık anlarında karşınıza çıkar. En sıradan insana bile hayır diyememeniz, ona mesafe koyamamanızın sebebi hayır dersiniz aranıza bir mesafenin gireceği, onun sizi ayıracağı düşüncesidir.

Elisabeth Ross yas sürecinin beş aşamadan geçtiğini söylüyor: İnkâr, öfke, pazarlık, depresyon, kabullenme. Vahim gerçekliği fark ettiğimiz yerde önce bir kabul etmezsiniz.

Mesela ağır bir hastalığınızın olduğunu öğrendiniz, yolun sonunda ayrılık olabileceğini kestirdiğiniz anda yok o kadar değildir dersiniz. İlişkilerde bir sorun gördüğümüz zaman önce “İyi niyetle yapmıştır,” diyerek kişiyi aklamaya çalışırız. Bu durum inkar aşamasının başladığını gösterir. Önce ufak ufak başlar, sonra gerçeklik inkar edemeyeceğimiz bir boyuta gelir. Birikir, birikir ve tablo artık netleşir. Yavaş yavaş öfke başlar, “Ben çabalıyorum, sen niye çabalamıyorsun? Neden bunlar hep beni buluyor?” Fakat ben bu öfkeyi bir parça hayırlı olarak addediyorum çünkü öfke girdiği zaman mesafelenme başlıyor biraz. Bazı kişiler -çoğunlukla kadınlar- boşanmasına rağmen hala karşı tarafı aklamaya çalışarak hatayı kendinde arıyor. Nerede hata yaptığını, ne yapmış olsaydı sonucun değişeceğini düşünerek sürekli inkar ediyor. Her insanın bir ritmi vardır, terapistler olarak danışanlarla beraber durumu bir teraziye koyuyoruz. Acaba böyle yapsaydın sonuç değişir miydi gibi. Pazarlık aşamasıyla beraber öfkenin oranına bağlı olarak “Şunu da yapsa mıydık?” gibi öfkenin yanında bazı git-gel durumlar başlıyor. Öfkeye eşlik eden depresif bir durumdur bu; hüznün ama öfkeli bir hüznün. Yavaş yavaş öfke sönmeye başladığında, geçmiş tatsız yaşanmışlıklardan dolayı kendini iyi hissetmediği, “Kendimi daha iyi nasıl hissederim, bilmiyorum ama iyi hissetmiyorum, onunla da görüşmek istemiyorum, oraya da gitmek istemiyorum,” gibi söylemleri duyduğumuz noktada anlıyoruz ki tamam, kabullenme geliyor.

Yas süreçlerinde bu beş evreyi de sağlıklı değerlendirmiyoruz. Yas süreçlerinde kişiye antidepresan vererek kişinin rahatlatılması önerisinde bulunuluyor ama hayır, bırakalım ağlasın. Duyguyu geciktirmemeliyiz, o zamanında çıkmalı. Bir yakınımızı kaybetmişiz, tabii ki

depresif, üzgün olacağız. Bu süreçlerin hepsinin sağlıklı olduğunu, bununla beraber herkesin bir ritmi olduğunu ve bunun da bir limiti olduğunu biliyoruz. Yıllar önce boşanmış yaşlı teyzelere bakın, sabah akşam eski eşinden bahsediler. Hatta dikkat edin, eski kocam bile demezler, benimki derler. Hala “onun.” Boşanmış mı? Hayır. Onların bu beş aşama içinde gezindiklerini görürsünüz. Bir türlü kabullenip ayrılmaya geçmez. Çünkü kabullenmekte beraber duygusal boşanma yaşanacaktır. Bu durumun 1-1.5 yılı aşmasını istemeyiz, toparlanmak için. Bu çok önemli bir cümle; acının içinden geçmeden dışına çıkılmaz.

Burada ne yapmıyoruz, ne yapmayacağız, onu konuşacağız. Kendine acımak ve kendini suçlamak kendimize yapabileceğimiz büyük kötülüklerden biridir. -di’li geçmiş zaman mazide kaldı ya; bizler çoğu zaman kendi gelişimimizin farkında olmuyoruz. O günkü aklımızla o gün verdiğimiz kararlara karşı biraz hoşgörülü olabiliriz. O gün öyle yaptım, yanlış olabilir, doğru olabilir. O gün akıl edemediğim doğru seçim buydu, bitti.

Karşı tarafı suçlamak ve sürekli onu konuşmak. Boşanan ve ayrılan insanların her oturup kalktığı insanla ilişkilerini konuşmasından hoşlanmayız. Zira bahsettiği kişi (adam veya kadın) onun eski eşiydi. Mahremiyeti korumalıyız ki karşımızdaki insan biz yokken de ilişkimiz hakkında konuşmasın. O yüzden az kişi. Ve bu az kişinin de daha objektif bir yerden bakabilecek, yardımını dokunabilecek, aileden olan ve aileden olmayan birileri olması önemlidir. Aile bu noktada kişiyi taraflı yönlendirebilir. Zira aileler taraflıdır bir süre sonra koruma içgüdüğü ile hareket ederler. Ama dost acı söyler diyen bir arkadaşınız varsa o size “Burada doğrusun, bak burada da yanlışsın,” der. Bu çok önemli bir şey. Karşı tarafı suçlamaya başladığımız

yerde suçlamaya ihtiyacımız olabilir öfkeyi kusmak için. Bazı yerlerde dinleyici gerekir, bazen de “Bak sen de burada böyle yaptın,” diyerek bizi aynalar. İlişki iki kişiliktir. Hiçbir ilişkide bir ak, bir kara kaşık yoktur. Eş olma hali, bir ilişkinin gelgit bir sistemi vardır. Taraflardan birisi hep kırılan diğeri telafi eden olarak ilerlediyse yıllardır, kırılma anında objektif bir geribildirim bizler için yüzleştirici ve kendimiz toparlamamıza, başka türlü bir ben oluşturmamıza yardımcı olabilir.

Stalklamak ve engellemek istediğimiz şeyler değildir. Sosyal medyada takipten çıkalım, gizlice o kişiyi takip etmeyelim. Ama görmezden gelmek ve değersiz görmek de iyi değildir. Değer vermediğin insanla bunca süre neden ilişki sürdürdün ki? “Ağladığımı, üzüldüğümü göstermem; görmesin,” diyenlere şunu sorarım: Ağlaman gereken yerde senin ağlayamamış olman senin için ne demek? Ağlamak istiyorsun ama sen bir vitrin yapacağım diyerek başka bir maske takıyorsun. Zaten yorgun ve üzgünsün, bir de maske takıp rol kesmeye çalışacaksın, kendine bunu yapmak istediğinden emin misin? Üzülebiliriz, ağlayabiliriz ve eski canlılığımızı gidebilir.

Ayrılmış insana verilen desteğin şekli de önemlidir. Toparla kendini deyip kolundan çekilmekten çok bu kişiler ağırılanmak isterler. Neye ihtiyacın var? Beni aramak istersen telefonun ucundayım. Yalnız kalmak mı istersin yoksa beraber olmak mı? Seçim sunmak gerekir. O yüzden bir ilişkiden ayrışırken eşlikçiler çok önemlidir. Ve en zorlandığımız grup: Sosyal medyadan gönderme yapanlar. O paylaşımlar üzerinden kişiye mesajlar iletiliyor. Bu göndermeler gerçek de olabilir ama bu davranışı sürdürerek ne yapmak istiyorsun; ayrılmaya mı çalışıyorsun, ayrılmamaya mı? Bu durumlarda bakış açısını kendine çevirmenin çok

büyük önemi var. Ancak değiştirebiliyorsak kendimizi değiştirebiliyoruz. Diyoruz ki gerçek bir ayrılıkla karşı karşıyaysak ona ait eşyaları toparlayıp uzaklaştırmak iyi bir tercihtir. Sosyal hayattan kopmamamız (ilk haftadan kırk güne kadar istisna olabilir), insan içine çıkabiliyor olmamız lazım. 6-8 ayda normale dönüşün sağlanması gerekir. Akraba ya da arkadaş çevresinden olan birisinden ayrılmak çok daha zorlayıcı olabilir. Karşımızdakinden bize haber taşıyan kanalları durdurmak gerekebilir. Üretmek çok şifalandırıcı bir şeydir. İlişkiler bitince de kişinin kendi rutinine yavaş yavaş dönmesini bekleriz. Okulu varsa okulu, işine ve arkadaşlıklarına döner.

Hangi insanlar ilişkilerin bitişinden biraz daha fazla etkileniyorlar diye baktığımızda:

1. Çocukluğunda ayrılıkla ilgili meselesi olanlar.

2. Anne ve babamızla olan ilişkilerde bazı şeyler eksik kalmıştır ve öyle biriyle karşılaşırım ki bu zamana kadar kimseden alamadığım o yakınlığı bana verir. Bu kişi hayatınıza demir atmış gibi olur. Aşk halini kast etmiyoruz. Aşk halinde herkes biraz öyle zannediliyor. Bu değil. Biraz daha gerçeklik olarak devam edip deneyimlediğiniz süreçte şunları diyorsak; “Kimse onun gibi sarılmıyor, kimse onun gibi anlamıyor, kimse onun gibi üzüldüğüm durumlarda beni toparlamıyor.” Şimdiye kadarki en yakın dostunuz, hatta dostlarınız yoksa ebeveynleriniz tarafından bu durumda açıkta kalmışsanız bu kişi sizin için vazgeçilmez hale geliyor. İşte o vazgeçilmez kişiyi kaybedersek çok zor olur. Buna bağımlılık denir mi, her zaman olması gerekmiyor.

3. Hayatta her şeyi ilişki kurduğu insanla yapan insanlar için kopmak çok daha zorlayıcı olabilir. Bu kadar

beraberliğin (füzyon) içinde ayrılınca sudan çıkmış balığa dönülebiliyor.

İlişki yapılandırılmalarında bu kişiye gelmeden acaba bazı eksiklikler vardı ve sen buralara bakıp çalışmadın mı, diye sormak lazım. Çünkü annemizle, babamızla, kardeşimizle, arkadaşımızla, okul-iş arkadaşlarımızla, komşularımızla, hepsiyle bağımız var. Çocukken buna maruz kalıyoruz ama yetişkinlikte bunu yapılandırabiliyoruz. Görece tatmin olduğum ilişkilere çevirmek zorundayım bu ilişkileri. Mesela zor bir anneniz varsa hiç iletişim kurmadan, irtibatı kesmek yerine asgari düzeyde huzursuz olmadan, “İyiyim, sen nasılsın?” “Ben de iyiyim,” şeklinde bir ilişkiyi tutturmak lazım. En yakınlarınız için bahsediyorum, karşınızdaki kişi ne kadar zor olursa olsun asgari müşterekte bir ilişki gerekir. En azından sorun çıkarmadan telefon kapandı tatminine ulaşmam lazım. Ama bu kişiyle her telefon problemlisi, sonra bir bakıyorum her şey güllük gülistanlık. Nasıl bir bağ oluşur, öyle değil mi? İşte buralarda kopmalar maalesef çok depresif ve yıllarca unutulmuyor.

4. Enteresan olan bir şey de erken yaş evliliği. Hatta “Gözümü açtım, onu tanıdım,” diye anlatırlar. 16 yaş civarında başlayan ilişkide kopmalar zor oluyor çünkü hayat onunla beraber imar ediliyor. Erginliği, genç yetişkinliği onunla geçmiş vs. Burada biz bu yüzden karşımıza gelen çiftin kaç yaşında tanıştığını sorarız. Tanışmaktan kastımız gönül ilişkisinin başladığı yaştır.

5. Tüm hayatı birliktelik üzerinden tasarlayan çiftleri de tehlikeli buluyoruz arkadaşlar. Tüm hayatını füzyon üzerine kurmuş ya da kendi hayatlarını ben alanları üzerinden kurmuş çiftler vardır, ortak bir biz alanı olmayan. Genişçe bir ben alanı ve aynı zamanda biz alanı olmasını isteriz.

Kişinin dayanakları bireysel olarak da zengin olduğunda daha kolay toparlıyoruz. Bir de -özellikle ülkemizde- şöyle yetiştirilen kız grubu var: Gezmek istediğinde annesi tarafından kocanla gezersin, herhangi bir şey yapmak istediğinde evlenince yaparsın deniliyor. Bu mantalite, bütün yükü kişinin hayatına alacağı kişiye yansıtıyor. Kızlarımız da o adamı bulduğunda eşyle her şeyi beraber yapmak istiyor. Fakat erkekler bireysel alanına daha kolay sahip çıkıyor. Böylelikle bazılarımız kendi kişisel kaynaklarını geliştirmekle uğraşacağına, birlikteliğe atıflar yapmakta. Beyaz atlı prensine dair beklenti hayalleri kurmakla uğraşiyor. O kadar önemli hale geliyor ki o aday giderse perişan oluyor. O yüzden de bireysel yatırımlarımızı (buna kaynak çalışması diyoruz) yapmalıyız.

Hayatımızda şimdiye kadar çok zor insanlar olmuş olabilir, sizin baş etme mekanizmanız neydi? Hayatınızda şimdiye kadarki değişim, adaptasyon dönemlerinde (ilkokuldan, ortaokuldan ayrılma vs.) sizi hangi taraflarınız korudu, kolladı? İçinizdeki seslerden hangisi işinize yaradı? Bazılarımız iyi yönlerini görmekte zorlanır ama kaynak çalışması için onu bulana kadar bazen bir iki seans harcarım. Senin kişilik özelliklerine bakarsak seni kalkındıracak hangi tarafların var? Bazılarının sosyal çevresi, annesiyle ilişkisi, çok sevdiği işi onu kalkındırabilir. Kaynak dediğimiz şeyin illa belli bir şekilde olması gerekmiyor, sahipleneceğimiz bir kedi, oturacağımız bir kafe bile olabilir. Bazılarımız da yalnızlığa yaslanır. Konusu açılmışken yalnız bırakılmakla yalnız olmak-yalnız hissetmek aynı şey değildir. Bizler yalnız bırakılmaya, yani terk edilmeye karşı hassasız. Ama bazen de ayrılıkları biz isteriz. İşte, orada yalnız bırakılmış değil, yalnız hissederiz. Ama özellikle yine kadınlar yapıyor bunu, bir yalnız bırakılmışlık

psikolojisine giriyor. Kendisi bırakmasına rağmen. Yalnız kalma durumunu dezavantajlı olarak görüyor. O yüzden yalnızlıkla aramızı düzeltmemiz lazım. Bireysel alan için de geçerli bu.

Kaynak çalışması çok önemli, bir de kendinde yaslanabildiğin tarafları fark edebiliyor olmak. Bazımız tümevarımda, bazımız tümdengelimde ileriyizdir, bazımız çok yüzeysel, bazımız ise çok analizcidir. Fakat hepsinin avantaj ve dezavantajları var. Kişinin bazen çok dezavantajlı gördüğü yer avantaj olabiliyor. Kaynak belirlerken dezavantajlı gördüğümüz özelliklerimize bir de madalyonun öbür yüzünden bakmak gerekiyor. Popüler psikolojinin getirdiği sorulardan birisi de: “Hocam ben çok idare ediyorum!” Bu kötü bir şey mi? İdare edilen mi olmak isterdiniz? İdare eden elini taşın altına koyan, güçlü, kaldırbileceğine inanan kişidir. Saçımı süpürge ettim noktasına gelmeyen, uçlarda gezmeyen örneklerden bahsediyorum.

Bir de arkadaşlar, dikkat çekmek istediğim bir durum var, son olarak ondan da bahsedelim. Kurban psikolojisine girmek. Psikolojide “zorba, mağdur, kurtarıcı” üçgeni vardır. **Kurban Tuzağından Kurtulmak** isimli kitabı merak edenler okuyabilirler. Mağduriyetin bazı özellikleri vardır. Mağdur kişi çaresizdir, mesela çocuklar veya kişi çok zor vaziyet içerisinde. Bunlar farklıdır. Ama benim bir ilişki içerisinde kendimi mağdur ilan edip karşıyı da zorba ilan etmem çok kolaydır. Bir kaçış yapmadan ve bir kurtarıcı aramadan burayı yönetmek gerekir. Bu yüzden mağdur olmakla maruz kalmak arasındaki farka dikkat çekiyorum. Diyorum ki hayat bizi bazı şeylere maruz bırakabilir (dep-rem, mobbing) ama bu benim mağdur olduğum anlamına gelmez. Hele ki de yetişkinlikte. Artık güçlerim var, kaynak yaratabilirim. Seçim yapma özgürlüğüm var; en azından

şartlar dahilinde. Bu durumda kendi becerilerimizin, yapabileceklerimizin, şartların bize müsaade ettiği ya da etmediği yerlerin neler olduğunun farkında olmak önemli bir şey. Orası da yine kaynak çalışmasına dönüyor. Kaynak çalışmasını uygulayan kişi kendisine daha kolay yaslanıyor. Hayat da arkadaşlar, kendimize yaslanmayı öğreneceğimiz şekilde, bu aralıkta bizi imar ediyor. Bizler kültürel kodlar sebebiyle kendimize değil, eşimize yaslanabiliyoruz. Bu kadar ötekine yaslandığınız yerde o ilişkiyi kaybederseniz ayaklarımızın üzerinde durmamız zorlaşabilir. O dengeyi kendi kişisel alanımızda düzenlememiz gerekiyor. “Hocam, daha önce birine yaslandım ve düştüm, şimdi ne olacak?” O zaman kendimize yaslanmayı öğreniriz ki zaten yetişkinliğin meselesi de biraz budur. Bu sebeple kendi bireyselliğimize sahip olmamız gerekiyor.

Engellemek gerekir mi karşımızdaki kişiyi?

Engellemek değil de yönetmek gerekir. Bazı insanlar sürekli mesaj gönderip sık sık arayarak karşı tarafı rencide etmeye çalışabiliyor. Açmayacağım, mesajlara dönmeyeceğim gibi sabit bir cümlemiz olsun, o yanıtı verelim. Çok uç bir durum olmadığı sürece engellemeyelim.

—
ENİSE ERGÜN AKGÜL NE DEMEK İSTEDİ?

#duygusalboşanma #minörilişki #yaşamaları #ayrılık
#stalk #toparlanmagücü

BİTEN İLİŞKİLER VE YOKSUNLUK

»»»

Klinik Psikolog Zeynep Tuba Akay

Zeynep Tuba Akay, İstanbul Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde lisans eğitimini, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Klinik Psikoloji dalında yüksek lisans eğitimini tamamlamıştır. BDT Terapisi, EMDR Avrupa akredite terapistidir. İFTİ yaşantısal aile terapisi ve PACT aile terapisi eğitimlerinin yanı sıra bireysel terapilerinde bedenle çalışmayı aktif olarak kullanmaktadır. İntegral Somatik Yaklaşım (ISP) programını, Somatik Deneyimleme uygulayıcı programını tamamlamıştır. Somatik Deneyimleme asistan ekibinde yer almaktadır. Bodynamic eğitime devam etmektedir. Travma, kaygı bozuklukları, psikolojik nedenli bedensel ağrılar, somatik nedenli fizyolojik rahatsızlıklar, fibromiyalji ve otoimmün sistem hastalıkları özel çalışma alanlarıdır. Ergen, yetişkin, çift ve aileler ile olan psikoterapi çalışmalarını kendi danışmanlık merkezinde sürdürüyor.

| **“Güvenli İlişki” temalı seminerlerimizden “Biten İlişkiler ve Yoksunluk” adlı seminerimizi gerçekleştireceğiz. Klinik Psikolog Zeynep Tuba Akay biten ilişkilerin nedenlerini, psikolojik ve fizyolojik etkilerini bizlere aktaracak.**

İlişkiler niye bitiyor? Bittikten sonra niye kötü hissediyoruz? Bunun gerisinde ne var, biyolojimizde, fizyolojimizde neler değişiyor? Bu sorulara yer vereceğiz.

Öncelikle çift olmak doğamızda var. Önce birey oluyoruz ama çift olmanın belirlenmişliği ile doğuyoruz. Hazreti Havva'dan ve Adem'den gelen bir belirlenmişlik bu. Hem fizyolojimizde hem biyolojimizde olan belirlenmişlik hem de nörobiyolojimizde var olan hormonlarımız aracılığı ile olan belirlenmişlik çift olmamızı gerekli kılıyor. Hem fizyolojik hem de duygusal ihtiyacımız çift olmak. Kişinin tamamlanmasıdır aslında; çift olmamız kaçınılmaz. İnsanın temel ihtiyaçları: Açlık, susuzluk ve sonra cinsellik. Tabii sadece çift olmak cinsellikten değil, bağlanmaktan da geçiyor. O yüzden çok kıymetli ve çok değerli. Biz yaratılmış insanlar olarak doğduğumuz an bağlanma ihtiyacı ile doğuyoruz. O bağlanma ihtiyacımız annemizin karnında hormonlar aracılığıyla başlıyor. Sonra doğup annemizin memesine bağlanma; tinsel temas. Annemizin memesini emdikçe bağlanmamız daha da artıyor ve annemize güvenimiz arttıkça da temel güven duygumuz oluşuyor. Önce anne ve babamızla bağlanıyoruz. Sonra yaşımız büyüyüp kendimizi fark ettikçe de birey olmaya doğru yöneliyoruz. Yetişkin olunca bedenimizdeki nörokimyasallar devreye girdiği için karşı cinse yöneliyoruz. Anne babamızdan başka bir bireye bağlanmak istiyoruz. O yüzden bu anlamda çok kıymetli çift olabilmek. Çünkü bağlılık insanın yaratılışının da amacı. Yaratıcı da bizi o birleşme ile yaratmış. O bağlılığı aramamızla yaratılmışız. Bu dünyadaki varlığımız, bedenimiz bir başka bir bedene temas etmek istiyor, duygusal bağ da kurmak istiyor. Dolayısıyla bağlanma ve bağlılık aslında bizim olmazsa olmazımız. Temel ihtiyaçlarımız olan açlık ve susuzluktan sonra en temel ihtiyacımız. Kadın ve erkek çift olmakla birlikte aslında tamamlanmış oluyor. Hatta çift olmak, birbirinin tamamlayıcısı olmaktır diyoruz. Bir elmanın iki yarısı gibi değil ama iki

farklı fizyolojiyi, iki farklı biyolojiyi tamamladığında insan aslında tam olur. Hatta psikoterapi alma nedenlerinden biridir, hiç kimseyle bir bağıllık yaşayamamak. Evlenmemiş olmak aslında bir eksiklik de. Dolayısıyla bu bizim ihtiyacımız dedik. İlk önce annemize, sonra bir bireye bağlanıyoruz. Kendimizi tanıdıkça da Rabbimize bağlanıyoruz.

Peki ilişkiler niye bitiyor? Buna biraz sonra bakacağız ama ilişkiler ilk ne ile başlıyor? Aşk ile başlıyor. Aşk, peşinde bir sürü nörokimyasalı da getiriyor. İlk aşık olduğumuzda güçlü bir çekim hissediyoruz. Bu çekimle birlikte birbirimizi görmeden edemiyoruz. Onu gördüğümüzde nabzımız yükseliyor. Onu görmek istiyoruz her an. Ama bu her zaman aynı şekilde mi devam ediyor? Hayır. Aşkın nörokimyasalları bir süre sonra geri çekiliyor. Alışkanlık olmaya başladıkça. Ama yapılan çalışmalar diyor ki aşk ve tutku, o şehvet 3-8 ay için devam ediyor. Bu süreden sonra aşk bitiyor, geriye ne kalıyor? Sevgi. Sevgi kendiliğinden mi oluyor? Hayır. Bunun için çaba ve emek gerekiyor. Bu yüzden aşkınız sevgiye dönüşürse aşkınız çok kıymetli. Ama sadece etkileşim, fizyolojimizin kendiliğinden oluşumunun dışında burada bizim irademiz, çabamız da gerekiyor. Bu çaba olursa sevgimizin şiddeti aynı kalmaz bu arada. Bazen aynı kişiyle evli kaldığımız süre içerisinde daha fazla sevgi hissettiğimiz veya sevgimizin azaldığı zamanlar olabilir. Ama bir emekle oluşan sevgi kalıcıdır, asla değişmez ve bizim belirleyiciliğimizle devam eder. Yani aşk hormonlarının süresi geçse de sevgi bizim çabamızla olduğu için süresi yok, hep var olabilir biz emek sarf ettikçe.

Doğamızda çift olmak var dedik, peki çift olmanın doğasında ne var? Değişim. Hep aynı şeyin devam ettiği bir ilişki yoktur. İlişki de canlıdır. Yapısı da dinamiktir. Ve

bu değişimlerle yeniden yapılanması gerekir ilişkinin. Yeniden yapılanamayan ilişki biter.

İlişkiyi ne ile yapılandırıyoruz? Sevgi ile. Bu sevgi yeterli mi? Hayır. İlişki zaman içerisinde çeşitli evrelerden geçerken, canlılığını korurken bu yapısalılıkta kriz anlarını aşabilmek yeniden yapılanabilmekle bağlantılı. O yüzden yeniden yapılanabilen ilişkiler devam ediyor. Aynı zamanda bağlılık, gerekli temel ihtiyaçlarımızdan demiştik; temel güven dediğimiz annemize, sonra diğer insanlara bağlanmamız önemli bir ihtiyaç. Ama burada belirleyici olan biz olsak da bu ilişkilerde belirleyici olan, bizim dışımızda başka değişkenler de var. Biraz önce de bahsettim aşk bittiğinde hormonlar geçtiğinde, o zaman ne kalıyor? İki kişi kalıyor. İlişki gerçeklikleri kalıyor. Yani biz birbirimizin gerçek yüzünü, ara yüzlerimizi aşkın nörokimyasalları çekildiğinde görüyoruz. İlk ilişki yapılanması burada olur. Ben gerçekten çok sevdim, aşık oldum, bayılıyorum, bitiyorum ama o beni kısıtlıyor, oraya gitme buraya gitme gibi. Bütün bunları tolere edebiliyorum ama o aşk duygusu çekildiğinde, yaşam gerçeklikleri geldiğinde ben bunu istiyorum mu gerçekten? Ya da onun yemek yiyişinde çıkardığı sesler, annesiyle olan yakın ilişkisi gibi şeyleri tolere edebiliyor muyum? İşte o zaman gerçeklikler daha fazla görünüyor. O zaman da vardı ama o zaman görmemizi engelleyen neydi? Hormonlarımız. Bir sürü hormon var aşık olduğumuzda devreye giren. İşte hormonlar çekildiğinde gerçeklikleri daha fazla görebilir hale geliyoruz. Dolayısıyla ilk ilişkinin yapılanması ve gerçekliklerle karşılaşma, bu gerçeklikleri tolere edebilirliğimiz hormonlarımızla alakalı, ayaklarımızın yerden kesilmesi ile.

Aşk bittikten sonra birbirimizin gerçekliklerini görürüz; ara yüzlerini, yan yüzlerini görürüz. Hepimizin bir

gerçek yüzü var. İlişkinin ilerleyen zamanlarında bu ara yüzler ortaya çıkacak, bunları tolere edebiliyor muyuz? İlk yapılanma burada gerçekleşiyor. Yapılandıramıyorsak ayrılıyoruz. O yüzden evliliğin ilk yılı en zor yıldır deriz. İnsanlar cicim ayları der ama gerçekte en zor yıldır. İlişki resmiyete dönüşürken -düğün zamanı yani- buna bağlı problemler, iki ailenin karşılaşması, iki ailenin farklılıkları, dinamikleri, gelenekler ve görenekler, istenenler, istenmeyenler ortaya çıkar. İlk problemlerden sonra ikinci yapılanma da burada ortaya çıkıyor. Bunu bakalım aşabilecek mi çiftler? Yeniden yapılanabilecekler mi? Kendi ailemin gelenekleriyle mi bu ilişkiye gireceğim yoksa Ahmet ve Ayşe toplumun sunduğu o alışkanlıklardan sıyrılıp Ayşe ve Ahmet olarak ilişkilerine devam edebilecek mi? Dolarıyla burada yeniden yapılanabiliyorsa, yola devam edilebiliyorsa, birbirine bağlanarak, birbirini önemseyerek ve merkeze birbirini alarak kalınabiliyorsa ilişki devam ediyor. Çift olabilmek buradan geçiyor. Burada düğün problemini atlattım ve yeniden yapılanabilmiş olunuyor. Daha sonra evde birlikte yaşamaya bağlı sorunlar aşamasına geçiliyor. Onun ailesinde öğrendikleri, sizin ailenizde öğrendikleriniz var, onun ve sizin rutinleriniz var. Burada birbirimize tolerans gösterebiliyor muyuz? Birbirimizin farklılıklarını ne kadar kabul edebiliyoruz? İlk yıl bu yüzden bu kadar önemli. Burada birbirinize kucak açışınız, birbirinizi kapsayışınız... Tabii iki tarafın da bunu yapabilmesi gerekli.

Bunu da atlattıysa ilişki, burada da yeniden yapılanmayı başardıysa çiftler, sonra ne geliyor? Çocuk sahibi olmak ve doğum. Hayattaki önemli travma yaşantılarından biri de doğumdur. Düğünde herkesin gelinle damada bakması, gözlerin çifte çevrili olması gibi doğum sırasında gözler anne babaya ve bebeğe dönüyor. Burada da yeniden yapılanma

söz konusu olmak zorunda. Bizim ailede doğumda anne girer ya da yok, kayınvalide girmeli gibi istekler, farklı anlayışlar yahut bebek bakımı ile ilgili farklı ritüeller, aileler arasında tartışmaya ve kavgaya dönüşebiliyor. Bu krizden yeniden yapılanarak çıkabilmek gerekli; evli çiftin bir olup kendi kararlarını vererek çıkabilmesi önemli.

Yeniden yapılanmaya ihtiyaç duyulan aşamalardan biri de orta yetişkinlik dönemidir. Çocuklar evden ayrılıyor, yaş ilerlemiştir, herkes artık evden çekiliyordur, çocuğun sınavıydı, yemeği gibi bütün bu sorunlar bitiyor, geriye sadece çiftler kalıyor. Yaşamın koşuşturması bittiğinde yeni sorunlar çıkıyor. Mesela pandemi zamanında birçok vaka oldu, insanlar baş başa kaldıkları için. “Ben eşimi tanımıyordum. Şimdi evde bütün gün birlikte vakit geçirince iyice tanıdım,” ya da “Annemi tanımıyordum, şimdi tanıdım,” diyen insanlar oldu. Bu aşamadan da eşlerin birlikte vakit geçirmeyi ve birbirlerini önemseyerek çıkabilmeleri gereklidir.

İlişkiyi kim bitirir? Kadınlar mı erkekler mi? İlişki sadece yapılanmalarla değil, bir sürü faktörle ilgilidir. İlişkiyi oluşturan kadın ve erkektir. İlişkiyi bitirme kararını çoğunlukla kadın verir. Neden kadın verir? İlişkiyi kadın bitiriyor çünkü ilişkide kadın yorulabiliyor, yük çoğunlukla kadında. Anne olduğu, rahim kadında olduğu için de duygusal gücü de kapasitesi de kadının daha fazladır. Beyinde duygusal merkez kadınlarda çok daha büyüktür. Böyle bir iş bölümü yapmış Allah aramızda. Erkeğe savaşma, kadına da toplama, kapsama, şefkat vs. Duygusal kapasite kadındadır. Erkek kadını aldatsa bile ilişkiden çıkmaz, bitirmez. Ama kadın bitti dediğinde ilişki biter. Mesela bizde çift terapisinde önce kadınla, öncelikle kadınının

duygusal stabilizasyonu ile ilgileniriz. Sorun kadında olmasa da çoğu zaman çözüm kadındadır.

İlişkinin başlaması kolaydır ama bitişi çok zordur. Başlangıcı ilmek ilmek örülür ama bitişi hızlıdır. Hızlı olması iyi değildir. Çiftlerle çalıştığımızda buna bir zaman ayıracağsınız, birlikte yapacağız diyoruz. Çünkü orada bir sürü duygu var; acı, hüznün, öfke var. Bütün bunların çalışılması gerekir. Özellikle çocuklar varsa çünkü kişiler anne baba olmayı bırakmıyor, sadece çift olmayı bırakıyor. Dolayısıyla ilişkinin bitişi çok daha acı vericidir. Bir kadın, ayrılmayı kendisi istese de, eşiyile mutlu değilse bile zorlanır, üzülür.

Bir sürü neden var demiştik ayrılıkta. Önce bağıllık, bağlanma ile doğuyoruz dedik. Her şey bunda gizli aslında ama bu bağıllık biterse de bitiyor. Bağıllığı bitiren birçok etken vardır. Bağlanma konusu çok uzun bir konu ama birbirimize güvenemediğimizde de bağıllık bitebilir. Bu bazen sadakatsizlikle bazen de aldatma ile bitebilir. Tabii ki sadık olmasını bekliyoruz çiftlerin ama bundan daha önemlisi güvenmek. İlişkide çiftlerin birbirine güvenememesi nedir? Güven tüm ilişkilerde önemlidir. Acaba benim arkamdan bir şey çeviriyor mu? Beni başkalarının yanında kolluyor mu? Arkamdan kolluyor mu? Beni önemsiyor mu, beni düşünüyor mu? Benim biricikliğimi, yaşadığım zorlukları önemsiyor mu? Bu, ilişkinin emek kısmı. Çiftler birbirine bağlandığında en sevdikleri haline gelirken kızdığında da birbirinin en büyük düşmanı olabiliyor.

İlişkilerde en önemli şeylerden biri de ilişki mitlerimizdir. İlişkideki farklarımız nerede belirleniyor sizce? Ailelerimizde. Tabii ki biz de geleneksel bir milletiz, Türkler olarak. Birçok kişi İslam'a göre bu uygun değil diyor. Bu mitlerin büyük kısmı aslında gelenek ve göreneklerden

ibaret ve ilişkimizin en büyük düşmanıdır. Benim annem böyle dedi, bizim aileye göre bu uygun değil, sen bireysel takılıyorsun, annem bunu istemiyor gibi. Bunlar yine en masumları.

Belki anne babalarımız bu kadar güncel değildi, insanlar ihtiyaçlarının bu kadar farkında değildi, kendi ihtiyaçlarının hiç farkında olmadan yaşayıp devam ediyorlardı ilişkilerine. Ama şimdilerde insanlar yaşadıklarının, duygularının, ihtiyaçlarının daha çok farkında. Dolayısıyla babası gibi yaşayan erkekle devam edemiyor kadın; birlikte paylaşmak, gezmek ihtiyacının farkında. Mesela masayı kurmasını bekliyor, iş bölümü yapmayı; ikisi de çalışıyorsa hayatın zorluklarını birlikte paylaşmayı istiyor. İşte bu farklı görüşler ilişkilerin bitmesine neden olabiliyor.

Biz canlılar olarak sürekli değişiyoruz. Dünyamız bile uzay boşluğunda dün olduğu yerde değil. Her şey değiştiği gibi insan da değişir. İlişkinin başındaki haliyle ilerleyen zamandaki hali aynı kalmayabiliyor, hayat içinde değişebiliyor. Çiftlerden biri değişirken diğersinin değişmemesi ya da değişimi görememesi, ilişkiyi bitiren bir diğer neden. Mesela ikisi de ilkokul mezunu ama erkek sosyal ortamda çok ilerliyor, kadın kendini hiç geliştirmiyor ve on-on beş yıl sonra erkek eşinden farklı bir yerde konumlanmış olabiliyor. Veya inançları, değerleri değişebiliyor; bunlar da ilişkiyi bitiren nedenlerden.

İnsanların ihtiyaçları var dedik. Duygusal ihtiyaçlarımız var. Duygusal ihtiyaçlarımız da yemek gibi, su gibi süreklilik arz ediyor. Bu yüzden duygusal ihtiyaçların görülmemesi, anlaşılmaması yine kadın açısından özellikle ilişkiyi bitiren şeylerden biri. Erkekler olaya biraz daha mantıksal bakabiliyor, rutinlerle hayata devam edebiliyor. Ama duygusal bir varlık olarak kadınlar duygusal ihtiyaçları görülmediği

zaman ilişkiye devam etmek istemiyor ve ilişkiyi bitirebiliyor. Sorunların çözümünde duygu durumunun istikrarının olmaması, öfkenin kontrol edilemeyecek kadar fazla ortaya çıkması, yükselmesi ve beş dakika sonra hiçbir şey olmamış gibi davranılması ilişkide çok büyük yıpranmaya neden olur ve ilişkinin sonlandırılması için büyük bir sebep olabilir. Ya da bir gün çok seviyor gibi görünüp diğer gün bambaşka biri olması gibi. Bu stabilizasyonların olmaması ilişkiyi bitiren nedenlerden biri olabilir.

İlişkide açık ve iyi bir iletişim kurabilmek çok önemlidir. Hatta ilişkinin güçlü olmasını sağlayan yapılardan biridir. Neden? Çünkü iyi bir iletişim kurmadığımızda karşımızdaki kişi kendini savunmaya geçer. Gottman der ki; dört yanlış iletişim biçiminden biri suçlamadır. Birini suçladığınızda iletişim kapanır, kişi savunmaya geçer. Yine suçlama ilişkiyi bitiren şeylerdendir. Bir süre tolere edilebilir çünkü aşışılama yapan insanlar o kadar profesyonel yapıyor ki bunu. Mesela narsistler çok iyi yapar manipülasyonu.

Duygularımızı, öfkemizi ortaya koymadığımızda; mesela çok öfkeleniyoruz ama göstermiyoruz, içeride bir buzdağı oluşuyor ama karşıdan hiçbir şey yokmuş gibi gözüküyor. İşte o savunmalar ve aktarmayışımız da sorun oluşturur. Bazen de biri bir şey anlatıyor ve karşı tarafın dinlemesini istiyor. Bu genelde kadınlar olur, erkeğin kendisini dinlemesini ister ama erkek hiç cevap vermezse kadın anlaşılmadığını hisseder ve bu da ilişkiyi bitiren durumlardandır. Kadınlar bu durum uzun süre devam ederse anlaşılmamış hisseder. Erkekler problemleri olduğunda içine çekilir, içlerinde halletmeye çalışır ama kadınlar sorun varsa konuşmak ister. Kadın genelde çözüm odaklıdır ama erkek genelde sorun varsa bunu görmezden gelme odaklıdır. Duvar örme de iletişim problemlerinden biridir.

İlişkide güç dengesi de çok önemlidir. Güçlü bir ilişkinin üç yapısı vardır. Yapının bir temeli güç, biri iletişim, bir diğeri de ortak değerlerdir. İlişkide güç kimde olacak? Yani kararlar ortak mı belirlenecek? Kim haklı? Kim yönetecek? Yine bu da bir ayrılma nedenidir. Mesela bazen çiftler haklılığa o kadar takılır ki ilişki bu noktada tıkanır. Kimin haklı olduğunu, kimin kararları verdiğini, kimin yönettiğini önemser ve burada kalırlar. İlişkilerde güç bir tarafın elinde olmamalı, ortak olmalı. Bazen bu güç erkeğin de kadının da elinde olmuyor. Çocukların ya da erkeğin annesinde veya kadının annesinde olabiliyor. Burada haklının kim olduğu değil, gücü nasıl bölüştüğümüz önemlidir. Ama ben karar verdim ve bu olacak deniyorsa geçmiş olsun, ilişki biter.

Yine ilişkiyi bitiren nedenlerden biri de cinselliğin olmayışıdır. İlişkinin çok önemli bir dinamiğidir. Cinsel çekim yapışkan gibidir. Binanın harcı gibidir. Bu çekim birçok şeyi tolere etmemizde, ilişkinin devamlılığında da önemlidir. Mesela bazen çiftler arasında aldatma gibi ciddi problemler oluyor ama cinselliğin iyi gittiği ilişkiler bitmiyor ve devam ediyor. Ama cinsellik kalmadıysa, çekim bitiyorsa ve rutinlerle devam ediyorsa burada da ilişki devam edemiyor. Fiziksel ve duygusal yakınlık çok kıymetli. Toplumumuzda çok önemsenmiyor, tamam evlendik, her şey tamam gibi bakılıyor. Duygularımızı birbirimizle paylaşabilme bağlılığı artırır. Bu yoksa ayrışmalar oluyor. O yüzden duygusal ve fiziksel yakınlık çok kıymetli. Aşkını canlı tutmak, birlikte vakit geçirmek, birlikte programlar yapmak yakınlığımızı artırır.

Kendi kendimize kalamayıpımız da bir problemdir ilişkide. Biraz tek başına da vakit geçirmeli, tek de kalılabilmeli. Kendimiz olabilmek mümkün olmalı. Bireysel

vakitlerin geçirilmesine dair birbirine sınırlar tanınmalı. Neresi benim ve neresi onun sınırı, bilinmeli. Yine farklılıkları, mizaç olarak farklılıkları kabul edebilmeli. İlişkilerde aynı olan kişilik tipleri anlaşamaz. Bizimle aynı olan kişi ile sıkılırız. Bu yüzden farklılıklar birbirinin tamamlayıcısıdır ilişkilerde. Farklı kutuplar aslında birbirini çeker.

Sadakatsizlik, aldatma da aşkın ve ilişkinin bitişiyle ilgilidir. Peki aşk nasıl oluşur? Aşk dediğimizde bedenimizde, beynimizde ne oluyor? Belli kimyasallar devreye giriyor. Bizim gayretimiz dışında olan bir şey bu. Bağlılık hissediyoruz bu nörokimyasallarla birlikte. İlk salgılanan dopamindir ve çok güçlüdür bu hormon. Neden? Uyuşturucu maddenin etkilediği yeri etkiler beyinde. O yüzden dopamin salındığı için uyuşturucu maddeye bağlı yoksunluğu hissediyor, aşık olduğu kişiden uzak kaldığında. Kerem ile Aslı'da ya da tarihsel mitolojilerde okuduğumuz yoksunluk sendromları, acılar gerçek aslında. Çünkü adrenalin ve heyecan da geliyor. Ve aşık olunan kişinin yokluğunda kaygı oluşuyor. Eğer güzel anlarınız devam ediyorsa serotonin salgılanmaya devam ediyor. Bağ kuvvetlendiren de oksitosindir; oksitosin çok önemli bir hormondur. Anne ve bebeğin bağlanmasıyla çıkan bir hormondur, o yüzden bağlılık hormonudur. Dopamin salgılanması geri çekilir dedik ama oksitosin ve serotonin o güven veren bağlılıktan geliyor. Uzun vadeli güven veren bir ilişkiniz olması için bu iki hormonun devamlılığı kıymetlidir.

(Gelen bir soruya istinaden) O yüzden ben hep şunu söylerim: Bağlılık ve çekim oluşmuşsa her ilişki yürür. Yapılan bir araştırmada ilişkiyi etkileyen 150 faktör vardır deniyor. Her ilişkinin matematiği vardır. Dolayısıyla o matematik kanununu oluşturursam her ilişki yürür.

Güven veren, huzurlu bir ilişkiye ihtiyacımız var. İlişki neden bitiyor, bunu anlattık. Peki neden ayrı kalamıyoruz? Ben artık bu ilişkiyi bitireceğim, istemiyorum bu erkeği, kadını dediğimde neden bitiremiyorum?

Beyin dopamini, serotoninini kaybetti, nörolojik bir açıklık var. Nörokimyasallar çok önemli. Peki bu bağ çözülebilir mi? Evet çözülür. Acı verir, üzüntü verir, özleme yol açar ama çözülebilir. Bunun için sabırlı kalabilmek gerekiyor. Yani aynı ortamda bulunmamak, görüşmemek, fiziksel temasta bulunmamak, Whatsapp'da çevrimiçi mi, çevrimdışı mı? Neden saat ikide uyanık? O saatte uyanıksa biriyle mi konuşuyor? Sahte hesaptan birbirini takip etmeler, stalk yapmalar ilişkinin bitmemesine, takılı kalmasına sebep oluyor. Hani diyet yaptığımızda şekeri keseriz ya, aynı bunun gibi. Peki acı yaşar mıyız? Evet, yaşarız. Yani bu sağlıklı bir ilişki değilse ayrılık anksiyetesi ve bağlanma problemleriyle alakalıdır. Acı çekecek miyim? Malesef evet. Üzüntüden geçmeden, acı çekmeden olmuyor. Acılarla yüzleştikçe büyüyebiliyoruz. Bu duygularla kalabildikçe kişi olgunlaşabiliyor, tam bir insan olabiliyor. Aynı zamanda yoksunluk gibi stres hormonları, yani kortizoller de devreye giriyor. Serotonin tükeniyor. Kortizol artıyor. Tamamen nörobiyolojik etkilerden dolayı ortaya çıkıyor. Ayrılabilmek için acıları göze almak gerekir. Hepimiz birtakım zorlukları göze almak zorundayız. Karşımızdaki kişi veya bu kişinin yapısı bana zarar verecek diye farkında olmamız lazım. Yine yapılan çalışmalar şunu söylüyor: Sağlıksız biriyle aynı evde yaşamak kişiyi de uzun vadede ikincil travma olarak etkiliyor ve onu sağlıklı ruh halinden uzaklaştırıyor. Bir süre sonra siz de panik atak, depresif oluyorsunuz, psikolojik birtakım semptomlar geliştiriyorsunuz. O yüzden karşımızdakinin sağlıklı bir birey

olması çok önemli. O aşkın çekildiği zamanlarda karşınızdakinin gerçek yüzüyle karşılaştığımızda sağlıklı biri mi diye bakmamız gerekiyor.

Neden ayrılamayız? Ayrılamamızın nedenlerinden biri sağlıklı bağlanmamızın olmaması, yani ayrılık anksiyetesi yaşamamız. Çocukluğumuzda annemizle bağ kurduğumuz zamanlarda birtakım travmalar yaşadığımız ve bu devam ettiyse, annenizden ayrıldığımızda büyük bir kaygı yaşıyorsanız, bu diğer bağlanma, yani eşinize olan ikinci bağlanma da anneyle bağlanmadaki gibi anksiyeteli bir şekilde devam eder. Yani sizin sağlıklı bir bağlanmanız olmayışı nedeniyle ayrılamıyor olabilirsiniz. Acısız bir ayrılık var mı? Yok, dedik. Ayrılık sonrası hissedeceğiniz üzüntüyü kabul etmek zorundayız.

Dolayısıyla bizim güvenli bağlanmamız yoksa aşık olduğumuz kişi ile ilişkimizde sağlıklı bir şekilde bağımlı özellikler gösteriyoruz. Aşık olduğumuz kişi olmadığında kendimizi kopmuş hissediyorsak burada bağlanma problemlerimiz var demektir. Veya hiçbir sınır koymadan ne istiyorsa veriyorsak, karşı tarafı memnun etmek için onun istediklerini yapıyorsak bağlanma problemlerimiz var demektir. Bir de bağımlı kişiler ilişkide bulunduğu kişiyle sürekli irtibat halinde olmak istiyor. Cevap alamıyorsa niye cevap vermedi, kesin bir şey var diye düşünüyor. Takıntılı bir şekilde haber alma ihtiyacı oluyor. Takıntılı halde, mahrum kalmış gibi aşık olunan kişiyi hiçbir saniye bile aklımızdan çıkaramıyorsak onu her şeyin merkezine aldığımızı ve her şeyi ona göre belirlediğimizi anlarız. Bu da sağlıklı bir bağlanma biçimidir. Burada psikolojik bir destek alması gerekir kişinin.

Peki ayrılığın üstesinden nasıl geliriz? Ayrılığın üstesinden geldikçe beyin büyüyor, genişliyor. Beyin aktivitesi

artıyor. Çünkü burası duyguların düzenlenmesi ve dürtüsel reaksiyonların önlenmesi ile ilgili bölüm. Çünkü bebekken dürtülerimize engel olamıyoruz ama büyüdükçe bunları kontrol etmeyi öğreniyoruz. Böylece büyümüş hissediyoruz.

Çok önemli şeylerden biri de duyguları düzenleyebilmektir. Başka bir deyişle iyileşip çabalamış, gelecekte yaşanacak ayrılıklarla nasıl baş edeceğimizi öğrenmiş bireyler oluyoruz. Peki neler yapabiliriz? Yoksunlukla baş etmekte zorlanıyoruz dedik. Egzersiz olabilir. Beden enerjisini en çok hareket ederek boşaltır. En iyi topraklanma kaynağı namaz bence; kendi bedenimizin farkına vararak, alınımızı, ayaklarımızı hissederek. Bunlar gerçekten huzuru hissedebileceğimiz zamanlardır. Yürüyüş olabilir. Doğa, yeşillik, mavi sadece zaman geçirildiğinde bile stresi yatıştırabilir. Sinir sistemimizdeki faydalı dopaminleri salgılatan etkinliklerde bulunmak; arkadaşlarla planlar, tatiller yapmak, hobilere vakit ayırmak, hayvanlarla oynamak, onlara dokunmak sizi yatıştırır. Dolayısıyla ayrılık sonrası ailenizle vakit geçirmek ve eve kapanmaktansa programınızı doldurun. Faydalı maceralar ile dopamin eksikliğinizi kapatın. Yıkıcı deneyim yaşamış olabiliriz ama beynimiz büyüyecek için daha da büyümüş halde ilişkiden çıkabiliriz. Dolayısıyla kendinizi önemseyin. Siz kıymetlisiniz. İlişki de çok kıymetli ama bizim kıymetsiz hissettiğimiz bir yerde ilişkinin değerliliği gibi bir şey mümkün değildir.

ZEYNEP TUBA AKAY NE DEMEK İSTEDİ?

#bağlanmak #aşkinnörokimyasalları #ilişkilenedenbiter
#ilişkiyikimbitirir #ilişkimitleri #nedenayrılmayız

EŞ SEÇİMİNDE GEÇMİŞİN İZLERİ VE TRAVMALAR

»»

Psikolog Cihan Uluç

Cihan Uluç, Lisans eğitimini 2015 yılında İstanbul Aydın Üniversitesi Psikoloji bölümünde tamamlamıştır. Eğitimi devam ederken aynı zamanda pedagojik formasyon almıştır. Lisans sürecinde birçok danışmanlık merkezinde, rehabilitasyon merkezinde, Bayrampaşa Belediyesi Sağlık İşleri'nde ve bir ilkokulda staj yapma imkânı bulmuştur. Aynı zamanda İstanbul Emniyet Müdürlüğü'nde yürüttüğü görev süresince çok sayıda toplumsal projede yer almıştır. Bu süre zarfında özellikle madde bağımlı bireylerin topluma kazandırılmasına yönelik *Pollis Yıldızı: Hayata Bağlayan Bağ* isimli projenin genel koordinatörlüğünü yürütmüştür. Şu anda aktif olarak aynı zamanda kurucusu olduğu Nevhal Psikolojik Danışmanlık Merkezi'nde yetişkin, çift ve aile, bağımlı gruplarında çalışmalarını sürdürmektedir. Evli ve iki çocuk babası olan Uluç'un en büyük hobileri okumak ve yazmaktır.

| **“Güvenli İlişki” temalı seminerlerimizden “Eş Seçiminde Geçmişin İzleri ve Travmalar” adlı seminerimizi gerçekleştireceğiz. Psikolog Cihan Uluç, eş seçimindeki psikolojik süreçleri ve travmalarımızın etkilerini bizlere aktaracak.**

İki tür travma biçimi vardır. Birisi büyük T'ler dediğimiz travmalar, diğeri ise daha çok bir ilişki üzerine çıkan, ilişki yaraları dediğimiz küçük t'ler. Şöyle bir soru sorsam:

Hangisi daha zordur, depremde göçük altında kalmak mı ya da küçük t'ler dediğimiz ilişki yaraları mı? Yaşantı ne kadar zor olursa olsun başı ve sonu vardır, yani belirlidir. Depremde göçük altında kalmışsanız çok yoğun bir yaşantı olmasına rağmen bunun başı da sonu da bellidir. Orada ölüm tehlikesi yaşamış, yaralanmış olabilirsiniz, hatta organ ve uzuv kaybınız olabilir ama beynimiz için en tehlikeli şeyler belirsiz şeylerdir. Beynimiz bir şeyi belirli bir paranteze alabiliyorsa onu çözümlemesi çok daha kolay oluyor. Hakikaten terapi sürecinde de gördüğümüz şey şu: Örneğin deprem, trafik kazası, cinsel istismar fark etmeksizin, başı ve sonu olan olayları beynimiz daha kolay çözümlüyor. Yani travmatize olmuyor değil, oluyor fakat bunu aşması nispeten diğerine göre çok daha kolay oluyor.

Küçük t'ler dediğimiz, örselenme, kınanma, ihmal edilme, işgal; bunlar defalarca tekrarlanır, o yüzden çok daha derindir, fark etmesi çok daha zordur ve çok daha güçtür. Peki sizce bizim eş seçimimizi hangisi daha çok etkiliyor? Bizim odaklanacağımız şey daha çok küçük t'ler dediğimiz kısım. Hayatta bizi sevindiren, mutlu eden veya bizi üzen şeyleri düşündüğümüzde bunların genelde bir ilişki içerisinde olduğunu göreceksiniz. Bir eğitimde eğitmenimiz "Hayat aslında ilişkilerden ibarettir," demişti. Hakikaten de geçmişi taradığımızda bizi üzen, sevindiren, yakın hissettiren, canlı hissettiren veya modumuzu düşüren şeylerin ilişki içerisinde yaşandığını göreceksiniz. O yüzden hayatımızda ilişki çok merkezi bir yerde. Diğer canlılardan farkımız, doğduğumuz andan itibaren bir ilişki içinde, bir annenin kucığına doğuyor olmamız. Bizim diğer canlılardan farklı olarak ilişkiye ekmek, su, barınma gibi ihtiyacımız var. Bununla ilgili çok çarpıcı bir örnek var. Terk edilen çocuklar bakım evlerine alınıyor. Tüm ihtiyaçları

karşıl原因an çocukların birer birer öldüğü fark ediliyor. Daha sonra yöneticinin kararıyla bebek hemşireleri gelen bebekleri beslerken kucığına alıp göz teması kurarak konuşuyor ve ölümlerin azalır bittiği fark ediliyor. Dolayısıyla bizler insan yavrusu olarak ilişki içinde doğuyoruz. Bu çok temel bir ihtiyacımız aslında. Yani ilişkisiz neredeyse yapamayacak durumdayız. Biz doğal olarak ilişkiye muhtaç olarak doğuyoruz. Hatta programımız da ilişki kurmaya dönük. En büyük yaralarımız az evvel küçük t'lerden de bahsederken değindiğimiz gibi ilişki içerisinde gerçekleşen yaralardır. Annemizdir, babamızdır, işyerinde patronumuzdur, öğretmenimizdir ve genelde bir ilişkinin içerisinde gerçekleşir ve yine bir ilişki içerisinde iyileşiriz. Terapi sürecinde de güvenli ilişki kurarız. Hep söylenen şey şudur; bizim için danışanımızla aramızda kurduğumuz ilişki önemlidir. Çünkü ilişki iyileştiricidir. Teknikler her zaman ikincil konumdadır. Teknikler de tabii çok önemli ama ilişki olmazsa teknikler de bir işe yaramaz. Dolayısıyla biz güvenli bir ilişki kurduğumuzda iyileşmenin fitilini yakarız ve aldığımız yaraları iyileştirmeye başlarız. Dolayısıyla iyileşmenin yolu da yine ilişkiden geçiyor.

Peki evlilikle bunun ne alakası var? Aslında arka planda iyileşmek için veya tam olmak için evleniriz. Yani annem gibi bir evlilik yapmayacağım, onun yaptığı hataları yapmayacağım, onun seçtiği gibi birini seçmeyeceğim diye yola çıkarız fakat tam olarak onun gibi birini seçeriz. Hatta annem veya babam gibi biri olmayacağım derken bir süre sonra babanızın cümlelerini kurduğunuzu, annenizin kelimeleri ile hitap ettiğinizi fark edersiniz. Kendinizle ilgili bir şeyleri yanlış yaptığınızda “Her şeyi berbat ettin!” gibi cümleler geçer içinizden. Biraz durdurup kendinize bakmanızda aslında bu kimin cümlesi, size kimden miras

kaldı, göreceksiniz. Dolayısıyla yola bu niyetle çıkarız fakat evliliğin arka planındaki niyetimiz iyileşmek, tam olmak, bütün olmak gibi bir yerden geliyor. Bütün olma ihtiyacımız doğumla ilgilidir. Anne karnı mükemmel bir yer; hatta cennet gibi de nitelendirilir. Fakat doğduğumuz anı travma olarak nitelendiren yaklaşımlar da vardır. Aslında ilk yaramız da buradandır; dünyaya gelmektir. Doğduğumuz andan itibaren üşümeye başlıyoruz, ağlıyoruz. Diğer geldiğimiz yerde bunların hiçbiri yoktu. Dolayısıyla o kaybettiğimiz bütünlük halini ararız ilişkilerde de.

Beynimizin iki bölümünü inceleyeceğiz. Eski beyin dediğimiz limbik sistem; beyin sapı dediğimiz, diğer kaynaklarda sürüngen beyin, ilkel beyin olarak isimlendirilen kısım, diğeri ise yeni beyin dediğimiz, serebral korteks dediğimiz kısım. Yeni beyin bizim bilinçli, uyanık, gündelik hayatı yöneten, rasyonalitesi olan, mantıklılık ilkesi ile çalışan tarafımız. Bir de eski beyin ya da sürüngen beyin olarak tanımladığımız bir kısım var. Bu kısmın birtakım özellikleri var, bunlardan biri de “Güvende miyim?” sorusudur. Aniden bir şey düştü, irkildik veya karşıdan karşıya geçerken araba kornası duyduğumuzdaki verdiğimiz refleksif tepki. Aslında sürüngen beynimiz bizim hayatta kalmamızı sağlayan tarafımız. Limbik sistem dediğimiz duyguların ve anıların kaydolduğu kısımdır. Hakkında çok az şey biliyoruz. Bilinçdışı beyin olarak adlandıracağız. Güvenliği sağlayan çalışma prensibidir. Kapı çaldı, komşu Gülşen abla geldi. Gülşen abla güvenli biri ve kapıyı açabilirim diyor. Fakat bundan önce sürüngen beynimiz çok kısa sürede tartıyor. Tarttığı şey şu: Güvenli mi, değil mi, beni öldürür mü, yaşatır mı, hayatta kalacak mıyım, kalmayacak mıyım? Tüm ilişkilerde, tüm karşılaşmalarda bunu yapıyor öncelikle. Dolayısıyla bizi korumaya programlı bir

tarafımız. Karşıdaki kişiyi Ahmet, Mehmet, Ayşe, Fatma diye değil de güvenli biri, zarar vermeyecek biri, bakım verilecek biri, kaçılacak biri olarak kodlayarak çalışıyor. Eski beyne göre de doğrusal bir zaman yok aslında. Yani geçmiş diye bir şey yok esasında. Yarın veya dün diye bir şey yok, sadece şimdi ve şu an var bu tarafımız için.

Peki eş seçiminin mantığı ne ve bu beynin bu tarafıyla ne alakası var? Sizce eş seçimini hangi tarafımız belirliyor? Yeni beyin tarafımız olsaydı muhakeme edecek, kâr-zarar hesabı yapacak ve bizim için en iyi eşi seçecekti. Peki biz en iyi eşi mi seçiyoruz? Bazen duyarsınız, çok zarar görmesine rağmen kişi o ilişkiyi sürdür. Çünkü konu ilişkiler olduğunda beynimiz, yeni beynimize özgü mantıklılık esası ile çalışmıyor. Daha çok eski beynimiz karar veriyor. Eski beyin de bahsettiğimiz gibi duyguların, travmaların, bize bakım verenlerin tüm imajlarının kayıtlı olduğu yer. Bu imajların bizim için niye önemli olduğuna değineceğiz.

Eş seçiminde etkili olan kuramlardan biri persona (maske) kuramı. Kendimize eş olarak öz imgemizi yükseltecek kişileri seçeriz. Koluma taktığımda nasıl algılanacak; güzel mi bulunacak, yakışıklı mı? Toplum için itibarlı algılanacaksa öyle bir kişiyi seçerim ya da öyle birini hayatıma çekerim. Bunu daha kapsamlı açıklamaya çalışan kuram ise imago kuramı. İmagonun aslında imajlar gibi bir anlamı var. Çok küçük yaştan itibaren bizi yetiştiren kişilerin tüm hareketlerini kaydetmeye başlarız. Sadece anne baba değil, bize çocukluk evresinde bakım vermiş hala, teyze, anneanne, dede, babaanne gibi kişilerin toplamı bizde bir imaj oluşturur. İmago kuramına göre seçimi de aslında bu silüete göre yaparız. İkinci Dünya Savaşı'nda taraflar birbirlerinin uçaklarını tanımak için cephelerde elle uçak silüetleri çizmişler. Bu silüetlere bakarak o uçağın düşman

uçağı mı, müttefik uçağı mı olduğuna karar verirlermiş. Böyle bir silüetten bahsediyoruz. Bize bakım verenlerin oluşturduğu toplam bir silüet veya bir imajdan bahsediyoruz. Genelde hayatımıza çektiğimiz veya yakınlık hissettiğimiz kişiler bu silüete benzer kişiler oluyor. O yüzden de o kişi bize daha yakın, daha tanık, daha çekici geliyor; onun yanında güvenli hissediyoruz. Her ne kadar pozitif özelliklerden bahsetsek de çocukluk ailemizde karar almamıza müsaade edilmemiş ya da çok fazla sorumluluk verilmişse ikisini de travma olarak nitelendirebiliriz. Aşırı sorumluluk verilmesi ihmal, diğeri ise işgaldir. Zihnimiz, zamanında benim aldığım kararlara uyulmadı, yeni evliliğimde bunun tersi birini hayatıma çekeyim gibi çalışmıyor. Tam tersi, kodum buysa, benim kararlarıma önem verilmez gibi bir imajım, silüetim varsa aslında tam olarak kararlarımıza önem vermeyecek, yok sayacak kişiyi hayatımıza çekeriz. Bunu ilk başta anlamayabiliriz fakat biz anlansak bile bilinçdışı aklımız anlayabiliyor. Yakınlık mesajlarını çok iyi anlayabiliyor. Bizim için tanıdık bir döngüye kendini orada güvende hissediyor. Hatta tersi yönde, bizim kararımıza saygı duyulan ilişkileri sürdürüyoruz. Yaramız nerdeyse oradan ilişkiyi sürdürmeye programlıyız. Bununla ilgili dinamikler vardır. Mesela vida vidayla eşleşmez, vida bir somunla eşleşir çünkü birbirini tutacak. Ya da bir kurban kurbanla eşleşmez. Kurban kurtarıcı ile eşleşir, kaçan kovalayan ile eşleşir. İki kaçan olsa ilişki meydana gelmez. Dolayısıyla bu zıtlıklar veya buradaki yaralar bizi bir araya getirir ve yakınlık hissettirir. Beynimiz doğduğumuz andan itibaren beden kayıtları yapıyor ve daha sonra girdiğimiz ilişkiler veya seçtiğimiz hayat da ona göre oluyor. Örneğin çok kaotik bir ailede büyümüşsek, seslerin yükseldiği bir aileyse, kuvvetle muhtemel seçeceğimiz

insan ve kuracağımız aile ve ilişkiler de çok sesli olacaktır. Çünkü beynimiz şunu öğrenmiştir; hayatı yaşamanın tek formu budur. Belayı ekme derler; çok fazla belaya alişmiş bir beyne sahipsek bir şeyler iyi gittiğinde işkilleniriz. Hatta iyi gitmesi bize iyi gelmez, iyi olan kısmı bazen farkında olarak bazen olmayarak dinamitleriz. Kavga çıkarırız ki o aliştiğımız kaotik döngüye geri dönelim. Çünkü biz ancak yaşamayı o kaosu içerisinde deneyimlemişizdir. Bizim için yaşamak eşitir o seslerin yükselmesidir. O sesler zayıf olduğunda veya güçsüz olduğunda bizim için yabancıdır; olumlu olmasına rağmen kaygı uyandıran bir şey haline gelir. O yüzden de bazen farkında olarak bazen farkında olmayarak o kaosu hayatıma çekerim. Eğer kurtarıcı bir programım varsa kurbanı hayatıma çekerim, da-ima bana yük olacak kişileri ilişkilerime çekerim. Kendimi sürekli çocukluk evresinde aliştiğim role doğru programlarım. Eş seçerken de benzer bir durum var. Evlenene kadar hiçbir problem yoktu hayatımda denir. Hakikaten de zaten biz yaraları en yakınıımızdan, ilişkiden alıyoruz. Zaten yakın bir ilişki kurmazsak bir şeylerin ters gitme ve yaralanma ihtimali de yok. Ne zaman ki yakın bir ilişki kurduğumuzda o yaralarımız deşilir, eski dngülerimizi hatırlamaya başlarız. Sizi en çok yaralayabilme potansiyeline sahip kişi aslında en çok iyileştirebilme potansiyeline de sahiptir. Tek özüm terapi değildir. Her kurduğumuz yakın ilişki ile aslında peyderpey iyileşiyoruz. Onu yıllardır tanıyor gibiydim gibi bir his olurur. Aslında imagonun, bizim zihnimizde oluşan silüetin eşleşmesiyle ilgili bir şeyden bahsediyor bu imago kuramı. Yine anne babamızın baskın özelliklerini taşıyan kişileri eş olarak seçiyoruz. Sadece anne baba olarak kısıtlamamak lazım; bize bakım veren, hayatımızda önemli olan kişilerin özelliklerini

buna dahil etmekte fayda var. Aşık olmayı, birinin bize çekici ve yakın gelmesini eski beynimizin eş adayını anne baba ile karıştırması olarak varsayabiliriz. Eski beynimizin miyop bakış açısı vardır. Küçük farklılıklar görürüm ama benzer bir silüet görürüm. Karşıdaki kişiyi anne babamız ile karıştırır eski beynimiz. Eski beyin kısmımızın yaşı da 6-7 yaşlarında varsayılır. Kavga eden çiftlere, kavga ederken kaç yaşındaki haliniz kavga ediyor diye sorarım. Şu anki güncel yaşlarınız mı kavga ediyor? Genelde daha çok 6 yaşındaki iki çocuğun kavgasına benziyor. Bir güç mücadelesi devreye giriyor. O yüzden bu tarafımızın bir özelliği de yaş olarak daha küçük bir yaş gibi düşünür, karşıdaki kişiyi de anne baba ile karıştırır. Peki neden karıştırır ve bunun hikmeti ne? Yani neden anne baba ile yeniden bir araya gelmek istiyor beynimiz? Güven hissi istiyor, tekrarlayan bir döngü var, tanıdıklık meselesi var, belirsizlik kaygısı var. Beynimizin ve bedenimizin iyileşmeye dair bir programı var. Mesela şu anki diyet programları bağışıklık sistemini baskılayan şeyleri ortadan kaldırmaya çalışır. Biz o baskıyı kaldırdığımızda beden kendi kendini iyileştirme kapasitesine sahiptir der. Bir yara aldığımızda tüm organizmamız onu iyileştirmeye çalışır. Programımız iyileşmeye yönelik bir program. Tetiklenmemizin nedeni de bu. Hep aynı tip kişileri hayatıma çekiyor ve hep aynı tip durumlara düşüyorsam aslında bir mesajı var bu durumun bana demektir. Beynim bu meseleyi hallet diyor ve sürekli bu meseleyi karşıma çıkartıyor. Eş durumunda da benzer bir şey var. Aslında temel motivasyonumuz şu: Eski beyin mantık üzerine çalışmıyor. Bir araya gelerek olumlu deneyimlerle o ilişkiyi yeniden düzeltmek istiyor. Temel motivasyon bu. Yeniden bir araya gelerek, yeniden iyi bir ilişki kurarak o eski yarasını kapatmak istiyor

esasında. Beynimizin böyle bir özelliği var, hatta biz bunu travma çalışmalarında çok sık kullanıyoruz. O anıya gidiyoruz. Anı aslında yirmi yıl önce yaşanmış ama kişi o anda vermesi gereken tepkiyi verdiğinde bir iyileşme sağlıyoruz. O anı onu artık rahatsız etmiyor. Veya o anının duyguları serbest kalmış oluyor ve iyileşmiş oluyor o anı. Çünkü beynimizin eski kısmı için mantıklılık yok; orada, o zamandasın gibi tepki veriyor beynimiz. Bunu böyle kabul ediyor ve iyileşmeyi sağlıyor. Çoğu terapi metodunun da en kritik noktası ve iyileşmeyi sağladığı mekanizma budur; beynin bu özelliğinden istifade ediyoruz. Yine eşimizi seçerken bizi büyüten kişilerin özelliklerinden bahsediyoruz ve aldığımız o yarayı iyileştirmek, aslında daha iyi biri olmak, kendiyile bütünleşik biri olmak için evleniyoruz ya da o kişiyi seçiyoruz. Beynimiz bu yarayı iyileştirmenin bir yöntemini arıyor.

Bizi çocukluk yaraları ve ilişki yaraları karşılıyor. Çocukluk yaralarından ilki doğum; mükemmel bir ortamdan çok daha az mükemmel olan zor, soğuk ve daha tehlikeli bir yere doğuyoruz. Anne karnındayken bir bütünlük ve uyum halindeyiz. Fakat dünyaya geldiğimizde bu mükemmel işleyen sistemin tam tersi bir şeyle karşı karşıyayız. Yine evlilik yaparken de bir alt metnimiz şu olabilir: Eşimizin mucizeler yaratarak tamamlanma hissini geri vermesini bekleriz. İlişki yaraları derken küçük t'leri kastetmiştik. Bunları da daha çok gelişim dönemlerinde alırız. 18 ay-3 yaş arası. Bu dönemin özelliği ayrışmak; önceki dönem bağlanma dönemi. Anneye muhtaçlık, anneye temas halinde olma ve anneye bitişik halde olma dönemi. Fakat on sekiz aya geldiğimizde artık ayrışma dönemine başlıyoruz, temel görev de keşfetme. Neyi keşfediyoruz? İlk kez kendi kendine yürümeler başlıyor, temaslar, hareketler

başlıyor. Aslında dış dünyayı keşfetmeye başlıyoruz. Burada bakım verici ebeveynlik kendi haline bırakır çocuğu ama kendi haline bırakırken ulaşılabilir de olur. Örneğin, parkta çocuk koşup düşünce dönüp annesine bakar. Annesinin tepkisine bakarak burada tehlikeli bir şey var mı, yok mu ölçmeye başlar. Anne çok velveleye vererek oraya geliyorsa ağlamaya başlar. Ama anne güvenli bir şekilde gelip onu yerden kaldırdığında bu durumun çok daha olağan bir şey olduğunu kodlar zihninde. Koruyucu sınırlar belirler. Evin içinde dolapları kapamak gibi, vazoları kaldırıp dolapları sabitlemek gibi koruyucu sınırlar belirler ve deneyimi hakkında bilgilendirir. Çocuk düştü diyelim. Şu an düştün, çok korktun, dizin acıdı ama bu acı birazdan geçecek, masaj yapmamı ister misin gibi onu o deneyimi konusunda aynalar. Aynalama o kadar kritik bir şey ki çünkü çocuk gerçekten neyin ne olduğunu bilmiyor. O etiketi anne babamızın verdiği etikete göre anlamlandıracağız. Ya da o acının geçeceğine dair bir bilgi yok bende. Ancak anne babam aynalama yaptığında anlarım. Bunun sonucunda ise çocukta dış dünyaya karşı sağlam bir merak gelişir. Dış dünyaya karşı merak duyarız ve dış dünyayı keşfetmeye dair bir programımız olur. Bu program yetişkin olduğumuzda da devam eder aslında; yeni şeyler öğrenirken, başka şehirleri gezerken bu program devrede olur ve bizim hayatımızı olumlu yönde etkiler. Peki yara nasıl oluşur? Az evvel saydığım bakım verici ebeveynliğin tam tersi olduğunda yara oluşmaya başlar. Mesela yaralayıcı ebeveynlik kalıbının biri olan aşırı koruyucu ve sahiplenici ebeveynlik gördüğümüzde yara oluşur. Çocuğa denemek ve keşfetmek için fırsat verilmediğinde ve her şeyi onun adına annesi ve babası yaptığında yara oluşur. Diğer bir yara ise daha çok korumadığında ve ihmalkâr olduğunda oluşur.

Koruyucu ebeveynlik stilinde iletilen mesaj ayrı olma, ayrı kalma tehlikelidir, yapış şeklindeyken, ihmalkâr ebeveynlik stilinde ise bağlı olma, bağlı kalma, yakınlık tehlikelidir mesajlarını alıyor. Birinin yarası yutulmak üzerine oluyor ve yakın ilişki kuramıyor. Diğerinin yarası ise ayrışamama, ayrılamama yönünde. Aşırı korunan çocuk kendini yetersiz, kızgın hisseder. Çünkü hiç yanında değilsin ya da gerçek anlamda yanında değilsin. İşgalci olarak yanındasın. İhmal edilen çocuk ise panik hissediyor. Çünkü ihtiyacım olduğunda yanımda değilsin. Bu çocuk da ilerleyen süreçte birçok şeyi içselleştirebilir. “Dış dünya ihtiyaçlarımı gidermez, dış dünya tehlikelidir, korku doludur,” gibi bir programla yola çıkar. Böyle yola çıktığımızda nasıl etkilediğini de öngörebiliriz. Daha içe kapanan, adım atmaktan ve risk almaktan çekinen bir taraf olur. İlkinde yaralanmaya karşı gelişen adaptasyon yalnızlaşan bir noktaya doğru evrilir. Diğeri ise peşine düşen, yani yapışan bir noktaya doğru evrilir. Küçültücü dediğimiz durumda duyguyu kısıtlayan, azaltan, içe çekilen, geri çekilen, pasif agresif, daha çok içe patlayıcı bir şekilde işgal durumuna adaptasyon gösterir. İhmal edilen çocuk ise büyüterek, peşine düşerek adapte olmaya çalışır. Büyütme ve peşine düşme hikâyesi duyguyu artırır ya da abartır. Daha çok bağımlı, karşı tarafa sorumluluk yükleyen, daha çok dürtüsel ya da itaatkar bir yerden duruma adapte olur. Peki bu eş seçimine nasıl yansır? İlişkisel adaptasyonda aşırı sahiplenilen ebeveynin çocuğu ile korunmayan, ihmalkâr ebeveynin çocuğu bir araya gelir. Daha sonra bir güç mücadelesi başlar. Neden yaklaşamıyorum çünkü beni içine alacaksın ve yok olacağım. Yani sana yakın olduğumda kaybolacak gibi hissediyorum. Diğeri de ancak bana ilgi göstermeni sağlayabilirsem sevebilirim ve böylece sevgiyi alabilirim.

İçselleştirilmiş mesajımız bu. Yine partnere karşı davranışta işgal edilen çocuk büyüdüğünde birlikteliğe sınır koyar. Yani bu kişilerle ilişkide olduğumuzda arada bir duvar var gibi hissederiz. Daha çok pasif agresiftir. Duygularını çok net söylemez. Uzaklaşma ihtiyacı hisseder. Diğer kişi ise daha çok çelişkilidir. Ambivalans sergiler, yani bir iyi duygular, bir kötü duygular hisseder. Çok yükselir veya çok alçalır. Bu tip paternlerle ilişki kurar kişi. Nasıl gözüküyor davranışı? İşgal edilen kişi bu kişiye baktığında güvensiz, fazla bağımlı ve muhtaç olarak görür. İlişki isteyen taraf ise bu tarafı mesafeli ve bana hiç ihtiyacı yok, hiç ortak ilişki kurabileceğimiz bir durum yok gibi algılar. Birinci kişinin temel meselesi kişisel özgürlüktür, özerklidir. Ve buraya ne zaman girersek tehdit olarak algılayabilir. Diğerinde ise partnerin güvenilirliği ve desteğidir. Çatışma yönetimine gelince; ilk taraf çıkan çatışmayı daha çok karşı gelerek, mesafe koyarak, yeni bir ilişki kurarak çözmeye çalışır. Diğer taraf ise daha çok suçlayarak, talep ederek, şikayet edip değersizleştirerek ilişki kurmaya başlar. Aslında büyüme mücadelemizde iki tarafın da yarasını iyileştirebileceği şey ilişki kurmaktır. İşgal edilen kişi ancak bir yakınlık başlatarak bu yarasını iyileştirebilir. Ve yine ihtiyaçlarını ifade ettiğinde iyileştirebilir. İlla terapi almak gerekmiyor. Yaramızın tersi yönünde davranmaya başladığımızda yaramız iyileşmeye başlar. Zihnimizdeki şablonlar değişmeye başlar. İhtiyaçlarını açık bir şekilde ifade ettiğinde, birlikte geçirilen zamanı ve yakınlığı artırdığında ve partnerin ihtiyaçlarını görmeye başladığında bu çocukluk yarası da iyileşmeye başlar. İhmal edilen çocuğa baktığımızda bu çocuğun da tam tersine ihtiyacı var. Mesela eşi dışında bir sosyal çevre kurabildiğinde, ilişki dışı ilgi alanları geliştirdiğinde yaraları iyileşecektir.

Toparlayacak olursak eş seçiminde bilinçdışı tarafımız aktif oluyor. Fakat süreci değiştirmek gibi evlilik hikâyesinde bilinçdışından bilince doğru gittiğimizde hem iyileşmenin olduğu hem tatmin edici bir ilişkiye doğru evrilebiliriz. Aşk ilişkinizin çocukluk yaralarını iyileştirmek gibi bir gizli amacı olduğunu fark edersiniz. Eşinize dair daha doğru bir imge oluşturursunuz. Eşiniz sizin kurtarıcınız değil, o da aslında yaralı. Onun da sizin gibi bir insan olduğunu, onun da yaraları olduğunu, bazı şeyleri yapamadığını fark edersiniz. Bu da size karşılanmamış ihtiyaçlar konusunda alan açar. Arzu ve ihtiyaçlarınızı eşinize anlatmak konusunda sorumluluk alırsınız. Kimse siz söylemediğiniz müddetçe ihtiyaçlarınızı fark etmez. Etkileşimleriniz sırasında daha planlı davranırsınız. Çünkü eski beyin düşünmeden tepki verir, yeni beyniniz daha onarıcı tepkiler verir.

Çok sık konuştuğumuz bir kural var: 90'a 10 kuralı. Eşimle ilgil özellikle bir konu beni tetikliyorsa bunun yüzde 10'u o an ve o kişiyle ilgilidir, yüzde 90'ı ben ve benim geçmişimle ilgilidir diyebilmek. Eşimizin istek ve ihtiyaçlarına kendimizinkiler kadar değer vermeyi öğreniriz bu süreç içerisinde. Yine kişiliğinizin karanlık yanını sahiplenirsiniz. Arzu ve ihtiyaçlarınızı tatmin etmek için yeni yöntemler geliştirirsiniz. Eksikliğini hissettiğiniz güç ve yetenekleri kendi içinizde ararsınız. İçincede sevmeye dair bir ihtiyacınız olduğunu fark edersiniz. İyi bir evlilik tesis etmenin zorluklarını fark edersiniz. Bu çok akıcı bir süreç de olmaz; emek ve çaba isteyen bir tarafı vardır. Yine hikâye aslında bilinçdışından bilinçli evliliğe doğru gelen bir hikâye. Bazı kabuller bizi hem rahatlatır hem de diğer seçenekleri görmemize yardımcı olur. Örneğin yara almadan büyümemiz mümkün değil. Anne karnındaki gibi bir hayat mümkün

olmayacak, dünya kusurlu bir yer. Anne babamız dünyanın en iyi insanı bile olsa bu yaralar açılmaya devam edecek. En nihayetinde aslında bizi yaralarımız bir araya getiriyor ve birleştiriyor. Şunu fark etmek gerekiyor: Seçimlerimiz tesadüfi ve rastgele değil, aslında iyileşmek için evleniyoruz. Bu nazarla baktığımızda iyileşmek istediğimiz kişiyle evlendiğimizde, aynı zamanda onun da iyileşmeye dair ihtiyacını fark ederiz. Yine ikimiz de bu anlamda yaralı olduğumuzu kabul ederiz. Fakat iyileşme potansiyeline ve birbirimizi iyileştirme potansiyeline sahibiz. Seçim kriterlerimizden birisi de şu; aslında kayıp taraflarımızla evleniriz genelde. Vakti zamanında bir şekilde kaybettiğimiz bir parçamız vardır. Risk alabilmek olabilir, girişkenlik olabilir, neşe olabilir, öyle bir eş seçeriz ki o parça ondaysa o parçayı onda görerek seçim yaparım. Örneğin girişkenlikle, adım atmakla ilgili bir problemim var, öyle ki hiç frensiz adım atan bir eş seçerim. Benim buradaki büyüme noktam adım atabilmek; ondan kayıp noktamı kopyalayabilirim. Eşim de benden fren yapacağı yeri öğrenebilir ve böylece sistem dengeler birbirini. Biz değişmediğimiz müddetçe hayatımıza çektiğimiz kişilerin frekansı da değişmeyecek. Yani o yaraya uygun kişiyi çekeceğiz hayatımıza. Ama tabii evlilikten önce kendi yaralarımızı fark edip bilinçli bir iyileşme sürecine girdiğimizde çektiğimiz kişiler de değişir ve daha güvenli bir yerde bağlanmış, daha kendiyile bütünleşmiş kişileri hayatımıza çekeriz.

—
CİHAN ULUÇ NE DEMEK İSTEDİ?

#travmalar #limbiksistem #imagokuramı #çocuklukyaraları
#aynalama #90-10kuralı

İLİŞKİNİZ GÜVENLİ Mİ? ROMANTİK İLİŞKİLERDE ŞİDDET

””

Klinik Psikolog Esra ORAS

Esra Oras, Bahçeşehir Üniversitesi Psikoloji bölümünde lisans eğitimini, Okan Üniversitesi'nde Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı'nı tamamladı. Bilişsel Davranışçı Terapi, Cinsel Terapi, Bütüncül Psikoterapi, Kalp Merkezli Hipnoterapi, Kabul ve Kararlılık Terapisi, Fenomenolojik Rüya Benliği Modeli, Entegratif Çift ve Aile Terapisi, EMDR eğitimlerini almıştır. 2013'ten bu yana yetişkin terapisi alanında aktif hizmet veren Esra Oras, Kabul ve Kararlılık Terapisi alanında eğitim ve süpervizyon almayı sürdürmekle birlikte profesyonellere yönelik eğitim ve süpervizyon vermeye de devam etmektedir. Steven Hayes, Robyn Walser, Russ Harris gibi isimlerden Kabul ve Kararlılık Terapisi alanında özgün eğitimler aldığı gibi Robyn Walser'dan birebir süpervizyon almaya devam etmektedir. Mesleğine kurucusu olduğu İyi Gün Psikoloji'de devam eden Esra Oras, pek çok dernek, vakıf, kurum ve kuruluşlarda hizmetlerini sürdürmektedir.

| **“Güvenli İlişki” temalı seminerlerimizden “İlişkiniz Güvenli mi? Romantik İlişkilerde Şiddet” adlı seminerimizi gerçekleştireceğiz. Klinik Psikolog Esra Oras, ilişkilerde yaşanabilen şiddet türlerini, güvenli ilişkinin inşası için yapabileceklerimizi bizlere aktaracak.**

Değerli arkadaşlar, konu çok çarpıcı ve açık söylemek gerekirse şiddeti konuşacağımız için bir parça da can sıkıcı

bir konu. Yine de ümitvar bir noktayla sizleri buradan göndermek istiyorum. Ama tabii ki eğitimin başlangıcı ister istemez biraz karamsar olacaktır. Yani pek keyifli şeyler dinlemeyeceğiz en başta.

Öncelikle şiddet kavramına yakından bir bakalım. Çünkü maalesef acayip yaygın olmasına rağmen bizler şiddete maruz kaldığımızı, belki şiddete maruz kaldıktan -özellikle duygusal şiddet için bunu söylüyorum- çok uzun zaman sonra fark edebiliyoruz. Ve bu da yaşadığımız şeyle, yaşadığımız o travmatik dönemle alakalı. Anlamlı derecede bir kayıp yaratıyor ruhumuzda. Zorlayıcı deneyimler yaratıyor. O yüzden kavramları tanımlamak, neyin şiddet olduğunu anlamak çok çok önemli. Fiziksel şiddeti nitelendirmek çok kolay. Çünkü bedene gelen şeyi çok hızlı anlıyor, keşfediyoruz. Tokat yediğimizde, biri bize vurduğunda, boğmaya çalıştığında, yaktığında diyoruz ki “Ben fiziksel şiddete maruz kaldım.” Bir de tabii bizden önceki kuşaklarda çok yaygın bir mesele olduğu için hepimizin de çok alerjik olduğu bir mesele fiziksel şiddet. Artık anneler çocuklarını dövmemek konusunda ekstra hassaslar. Kadınlar fiziksel şiddete maruz kaldıklarında çok daha hızlı tepki gösteriyor. Fakat aynı şeyi maalesef duygusal şiddet için söyleyemiyoruz. Öyle ki kişiler duygusal şiddete maruz kaldıklarını belki de yıllar sonra anlıyorlar; “Ben aslında şiddet yaşamışım o dönemde,” diyorlar.

Duygusal şiddet nedir? Görmezden gelme, tehdit etme, azarlama, sert bir şekilde eleştirme, küfür etme, küçümseme, aşağılama, eleştirme, kıyaslama, aşırı sevgiye boğup aniden ortadan kaybolma gibi davranışların tamamı duygusal/psikolojik şiddet sınıfına girer. Bunların hiç yaşanmadığı ilişki neredeyse yoktur. Yani mutlaka partnerimizle kavga, tartışma esnasında ya da çok yakın duygusal ilişki

içinde olduğumuz kişiyle bunlar nadiren olur. Mesela benim eşim bana “Esra bak şu kişi bu olayı şöyle yönetiyor, sen de öyle yönetmeyi denesen mi?” ya da “Neden sen de onun gibi yönetmeyi denemiyorsun?” diyebilir. Ya da “Aferin sana, bak burada yanlış davranmışsın,” diyebilir. Bunlar her ilişkide olabilecek şeyler. Zaten işleri karıştıran biraz da bu. Yani duygusal şiddetin yaygınlığının bir sebebi de her ilişkide bu tarz şeylerin arada sırada olageliyor olması. Zaten olmasını normal gördüğümüz için de var olduğunu çok geç keşfediyoruz. Dediğim gibi, nadiren her ilişkide kavga, çatışma, tartışma esnasında kıyaslama, eleştirme, aşağılama, hakaret olur. Fakat bunun şiddet boyutuna vardığı ilişkilerde hem sıklığı daha fazla oluyor hem ilişkinin genel iletişimi buna dönüştürüyor. Yani yanınızdaki adam konuşurken zaten öyle konuşuyor, bunu bazen çok nezaketli yapıyor. Hatta ilişkinizdeki problemler için terapistte gittiniz. Terapist “Şiddete maruz kalıyor musunuz?” diye sorduğunda, ilk vereceğiniz tepki şu oluyor: “Hayır, bana çok iyi davranıyor,” “Çok iyi bir insan, karıncayı bile incitemez.” Sonra bir bakıyorsunuz, o ilişkinin diyaloglarını sayfa sayfa bir açıyorsunuz, adam resmen kadının kanını emiyor kelimeleriyle. “Neden şöyle giyinmiyorsun?”, “Neden böyle giyinmiyorsun?”, “Neden şunun gibi değilsin?”, “Bak millet neler yapıyor, sen hala şuradasın,” “Yine becerememişsin giyinmeyi!”, “Yine olmamış,” “Seninle aynı yaşta olanlar ne kariyerler yaptı, sen yapamadın.” Ya da mesela adam bir anda ortadan kayboluyor.

Şimdi kadın kadınayız diye erkekler üzerinden anlatabilirim diye düşünüyorum. Nitekim araştırmalar da duygusal ilişkilerde şiddetin maalesef erkeklerde daha yaygın olduğunu, bunu yapanın karşı cins olduğunu bize söylüyor. Kadınlar yapmıyor değil, onu da söyleyeyim. Kadınlardaki

oran da hiç az değil. Erkek daha duyarsız ve önemsemiyor gibi gözüktüğü için kadınların uyguladığı duygusal şiddet toplum tarafından daha az görülüyor. Genelde şiddet konusunda erkeklere daha önyargılı bakıldığı için kadının yaptığı duygusal şiddet daha zor keşfedilebiliyor.

Neyse, ben örnekleri yine karşı taraf üzerinden vereceğim. Mesela adam ufacak bir şeye küsüyor, bir anda ortadan kayboluyor, telefonları açmıyor, partneri ona hiçbir yerden ulaşamıyor. Nerede, ne yapıyor, neden dönmüyor, neden yazmıyor? Kadını o boşluğun içerisinde öylece bırakıyor. Kadın bunun şiddet olduğunu bilmediği, orada şiddete maruz kaldığını fark etmediği için bunun onun doğal bir refleksi olduğuna ikna oluyor.

Arkadaşlar nihayetinde beni dinlemeye geldiğinize göre inançlı insanlarsınız. İnançlı insanlar olduğunuz için de partner ilişkilerinde yaşanan şiddet hakkında konuşmak bir yerde zorlayıcı benim açımdan. Çünkü günün sonunda işin ucunda dini değerler de geliyor. Ama açık konuşacağım. Partner ilişkilerinde, özellikle nişanlılık süreçlerinde, söz takıldıktan sonra, o tanıma evresinde ya da evlendikten sonra cinsel ilişkiye ve cinsel davranışlara zorlama. Bu da bir çeşit şiddet. Bizler neyin şiddet olduğunu bilirsek nerede dur dememiz gerektiğini öğreniriz. Birini tanıyabiliriz. Biriyle bir ilişkiye geçmeyi tercih edebiliriz. Yani kendi değerlerimiz izin verdiği ölçüde bir yola çıkabiliriz tabii ki birisiyle. Fakat o ilişkinin sınırlarında neyin şiddet olduğunu bilmediğimiz zaman maalesef maruz kalacağımız şiddete daha açık hale geliyoruz. Çünkü dur deme noktasını akıl edemiyoruz. Yaşamadığımız, tecrübemiz olmadığı için de bu noktada çok daha cahil ve acemi davranabiliyoruz. Bunun sebeplerini tekrar konuşacağız ama cinsel ilişkiye, cinsel davranışlara zorlamak da bir çeşit şiddettir

arkadaşlar. Karşımızdaki insan da bu davranışları şiddet olsun diye yapmıyordur. Karşımızdakine bunu söylesek “Ne alakası var?” diye tepki gösterir. “Sen bana şiddet uyguluyorsun, sen bana şiddet uygulayamazsın!” reaksiyonunun altını çizin demiyorum. Ama bu yaşayacağınız şey şiddetin bir türü ve buna dur demekte sizin de sorumluluğunuz var diyorum. Umarım burası biraz netleşmiştir.

Şimdi nedenleri hakkında konuşmadan evvel bedellerine temas etmek istiyorum. Şaşıracağınız bir şey daha söyleyeyim. Şimdi duygusal ilişki diyorum, daha çok partner ilişkilerini konuşuyorum ama arkadaşlık ilişkilerinde de bunlar oluyor. Arkadaşından duygusal şiddet gören, arkadaşından bu tarz maalesef zorlayıcı davranışlar gören insanlar da gördüm, özellikle kadınlarla çalışan biri olarak. Bugünkü konumuz romantik ilişkilerde şiddet olduğu için ben romantik ilişkileri konuşuyorum. Duygusal ilişki dedim, çok özür dilerim, amiyane tabir olacak ama tillahını yapıyor ebeveynler çocuklarına. Ve bence bu konuda çocuklar da hiç fena değil. Şöyle bir şey söyleyeyim. Maalesef ebeveyne daha çok yönelmemizin sebebi çocuğun orada büyümesi. Yani öğrendiği bir üslup var. Görmediğini ve duymadığını tekrar edemez. Dolayısıyla ebeveynlerin uyguladığı duygusal şiddete artık çocuklar da mukabele ediyor. Yani olay sıklıkla “fiziksel şiddete” dönmediği, duygusal şiddet daha soft bir şeymiş gibi gözüksüğü için ben danışanlarımın travmatik deneyimlerde fiziksel şiddetten daha sık duygusal şiddet anlattıklarını görüyorum. Nitekim araştırmalar da benim gözlemimi destekliyor. Duygusal ihmal ve duygusal şiddet büyük travmalardan daha fazla hasar bırakabiliyor. Büyük travma derken deprem, sel, yangın, ani bir saldırı, hırsızlık gibi cana mala kast eden, Allah’tan ya da insandan gelen büyük travmaları

kast ediyorum. Duygusal şiddet bunlardan daha fazla hasar bırakabiliyor kişilik örüntünüzde. Dolayısıyla başka bir konu olduğu için oraya girmiyorum.

Gelelim bedellerine. Romantik ilişkide duygusal, fiziksel ve cinsel şiddet gören kişilerde anksiyete baş vermeye başlıyor arkadaşlar. Kişilerde bir güvensizlik hasıl olmaya başlıyor. Bir paranoya, kendinden dahi şüphe etme, emniyette hissedememe hali... Bedeniniz kendisini kaygı halinde hissettiğinde zihin doğal olarak bunu bir an önce çözecek reçetelere başvurur. Şöyle düşünün. Güne kaygılı uyanıyorsunuz. Ortada görmeyi kabul ettiğiniz bir neden yok. Aslında var da görmeyi reddediyorsunuz Yani gözünüzü kapattığınız, şurada duran bir gerçek var. Görmeyi reddettiğiniz bir gerçeklik var. Gerçeklik şu: İlişkiniz içinde güvende hissetmiyorsunuz. Şiddete maruz kalıyorsunuz. Fakat bununla ilgili sorumluluk almaya hazır olmadığınız için o gerçeklik şurada bekliyor. Yönünüz oraya dönmediği için de zihin buraya konsantre olmuyor. Tabii zihin buraya konsantre olmayı tehdit olarak gördüğü için de konsantre olmuyor. Ama bir taraftan da o tehdit altında hissettiği için zihin bunu çözmek zorunda. Ne yapacak? Size kaygı senaryoları hediye edecek ki tedbirler alasınız ve bu kaygı sakinleşsin. “Diyecek ki ya deprem olursa?”, “Ya annen ölürse?”, “Dışarı çıkarsan da sana araba çarparsa?”, “Ya bugünkü sunumda rezil olursan?”, “Ya şu olursa?”, “Ya bu olursa?”, “Acaba şu olur mu?”, “Acaba bu olur mu?” Şimdi sağduyulu yanımız şunu biliyor: “Ya Esra, saçmalama. Yani sen bunlardan korkacak bir kadın değildin. Şu konularda gayet başarılıydın. Bu konuları gayet yürütebiliyordun. Ne oldu ki şimdi bu saçma sapan şeylere takılırsın?” Bu arada, danışanlar seansa böyle gelir, “Ben her şeyden kaygılanır oldum,” derler. “Dünyadaki her şey

artık beni korkutuyor. Kaygıdan oturamıyorum, duramıyorum. Sürekli zihnimde endişe senaryoları dönüyor. Her oturduğumda kendimi endişe senaryolarının içinde buluyorum.” Yani “İlişkimde ben duygusal şiddete uğruyorum,” itirafı ilk seansta genelde olmaz. (Bu arada her kaygı yaşayan tabii ki duygusal şiddet yaşamıyor.) Hasılı kişi kaygılı bir şekilde güne başlıyor. Zihni bu kaygıyı yatıştırmak için yapay kaygı senaryoları üretiyor ve kişi sanki bu kaygı senaryolarına odaklanır ve buralarla ilgili tedbir alırsa bu kaygısı yatışacakmış illüzyonuna kapılıyor; panik atak, yaygın anksiyete bozukluğuna varana kadar yoğun kaygı atakları ve kaygı senaryolarıyla sıklıkla meşgul olma hali hasil oluyor. Şöyle söyleyeyim. Bir yerde endişe etme davranışı varsa, yani ben günümün bilmem kaç saatini kaygı senaryolarına odaklanarak geçiriyorsam ve sağduyulu yanım bu kaygı senaryolarına odaklanmayı son derece de garip buluyorsa -özellikle bu garipliği fark etmek önemli-bilin ki başka bir mevzumuz var. Size çok güzel bir tüyo vereyim. Normalin üzerinde bir endişe halindeyseniz, eskiden dert etmediğiniz, kaygılanmadığınız şeyler durduk yere, bağlam bunu gerektirmemesine rağmen kaygı haline dönüştüyse hayatınızda yolunda gitmeyen bir şeyler olduğundan emin olabilirsiniz. Sisteminiz, hayat üslubunuzdan, güncel durumunuzdan dolayı güvende hissetmiyor ve kendini güvene almak için size senaryolar getiriyor. Çok akıllı bir varlık zannediyoruz ama zihnimiz maalesef o kadar da kocaman bir şey değil. Bazı şeyleri göremiyor yani. Sistemimiz sen bu endişe senaryolarını kontrol altına alabilirsen, gerekli tedbirleri alırsan bedeninin yatışacak ve sakinleşecek sanıyor. Tabii ki böyle değil. Bir kaygı senaryosuyla ilgili tedbir alırsınız, ikinci senaryo gelir, üçüncüsü, beşincisi gelir. Çünkü sorun orada değil. Özellikle kendi

hayatımda şöyle yapıyorum; mesela ben düzene tertibe biraz önem veren biriyim. Eğer tabloların yeri, minderlerin duruşu beni fazlasıyla rahatsız ediyorsa diyorum ki “Esraçığım, neler oluyor hayatında? Yolunda gitmeyen bir şeyler var.” Çünkü normalde göz ardı edebildiğim, çok rahat tolere edebildiğim şey tolere edilemez bir noktaya geliyorsa, düzenle, tertiple, gelecekle, geçmişle ilgili meseleler fazlasıyla gün yüzüne çıkıyorsa güncel hayatımda görmeyi reddettiğim başka şeyler oluyor. Bu önemli.

Şimdi dolayısıyla bedellerden biri kişinin kendiyle, dünyayla kurduğu ilişkinin aslında emniyetsiz bir noktaya ulaşması, kişinin o felaket senaryolarıyla meşguliyeti, kendinden şüphe etme hali. “Anahtarını aldım mı, almadım mı?” “Fişini çekti mi, çekmedi mi?”, “Ya ocağın altı açık kaldıysa?” Çünkü kafa başka bir yerde. Kişi kendisini emniyette hissetmediği için sürekli olarak pratik hayattaki eksikliklere, noksanlıklara, gelecekle ilgili senaryolara odaklanıyor.

Daha fazla uzatmayayım, şuraya geçeyim. İkinci bedel depresyon. Güne yorgun başlamak. Gece partnerinize yazmışsınız, cevap alamamışsınız. Nişan sürecindesiniz, halledilmesi gereken işler var, adam sorumluluk almıyor. Anne babasıyla ilgili bir şeyler var, içeride, konuşmamışsınız. Konuştuğunuzda tersleniyorsunuz. Öbür taraftan anneniz baskı yapıyor. Kötü bir gece geçirmişsiniz. Sonra demişsiniz ki “Ya tamam her nişanlılık sürecinde bu olur.” Vurup kafayı yatmışsınız ve sabah uyanmışsınız. Çok yorgunsunuz ve şunu fark ediyorsunuz; bu yorgun uyanmışlığınız ilk sabah değil. Dolayısıyla da ister istemez güne yorgun uyanmaların sayısı gün geçtikçe artar. Kişi eskiden zevk aldığı şeylerden zevk alamaz olur. Bence yürek de burkan bir hikâyeye bu. Bir ilişkiniz var. Yolunda gitmesi, sizi güçlendirmesi gerekiyor. Fakat o ilişkiyle birlikte sabah

yorgun uyanmaya, isteksizleşmeye, atalet hissetmeye, hevesiz hissetmeye başlıyorsunuz. İşe gidesiniz, evi temizleyesiniz, saçınıza bakım yapasınız gelmiyor. Giyindiğinizde kendinizi güzel göremiyorsunuz aynada. Kötü bir şeyin içine düşmüş hissediyorsunuz. Bunu anlamlandırmak da çok zor oluyor. Çünkü anlamlandırdığınız anda başka bir sorumluluk sizi bekliyor. Ümitsizlik, isteksizlik, hayattan keyif alamama, konsantrasyon güçlüğü... Bunlar romantik ilişkilerde şiddetin getirdiği başka bedeller. Güne gayet enerjik başlarken son birkaç aydır bu yorgunluğa hissediyorsanız, uykunuzu alamamış, asla dinlenememiş hissediyorsanız, bunlar başka şeylerin işaretleridir. Hayatınızda bir şeyleri görmeyi, çözmeyi reddediyorsunuz. Birikmiş problemleriniz var. Duygusal ilişkiniz varsa buraya da dikkat edin. Burada da bir şeyler olabilir. Bu yüzden aslında bedelleri önceledim. Bedelleri konuşursak hayatınızdaki problemlerden yola çıkarak romantik ilişkinizdeki sorunlara daha dikkatli bakabilirsiniz. Bunun dışında arkadaşlar ani öfke problemleri ve benlik saygısında azalma; bu iki şey de gördüğümüz başka bedeller. Özellikle narsistik bir partneriniz varsa, yani biri tarafından manipüle ediliyorsanız sizi manipüle eder, eder, eder, yüklenir, yüklenir, yüklenir... Siz de bir yerde bom diye patlarsınız, “Aaa, sen öfkeni kontrol edemiyorsun,” der. Şöyle bir halin içinde bulursunuz kendinizi, hele ki ailede de böyle bir yaftanız varsa: Mesela “Çok asabisin,” cümlesiyle yargılanıyorsanız bu suçlamayı çok daha hızlı üstünüze alırsınız. Bakın, bunlar hep terapi odasında gördüğüm şeyler. Diyor ki “Bende öfke kontrol problemi var.” Sana ne yapıyorlar da öfkeni kontrol edemeyecek hale geliyorsun? Soruyor kişi kendine. “Ben ne olursa olsun peygamber kıızıyım ya, sükunetimi korumalıydım,” diyor. Arkadaşlar

gerçekten çok haklısınız. Bence de sükuneti korumakta, o ağırlığı korumakta fayda var ama öfke dediğimiz şey işlevi olan bir duygu ve beden dur deme noktası. “Artık bana bunu yapmanı istemiyorum” noktası. O olmasa hiç dur demeyeceksiniz. Zaten adamı durduramamışsınız bir noktaya kadar, yani izin verin bedeniniz bari durdursun. Ona da müsaade etmiyorsunuz. “Gel, her şeyi yap bana ama benim sınırlarım asla bozulmasın. Sen beni dinleme, beni anlama. Sen beni yok say. Sen beni aşağıla, küçümse. Sen beni kıyasla ama ben evliya çocuğu gibi sakın bir şekilde kalayım çünkü ben mükemmel bir şeyim.” Bakın burada da kendinizle ilgili narsisizmle yüzleşmek zorundasınız, eğer böyle bir şekilde kendinize yaklaşıyorsanız. Çünkü insanın kendinden bunu beklemesi zaten çok aşırı bir şey. Yani çok affedersiniz ama kendinize şunu sormalısınız: “Ben kimim, ben kimim de bu kadar yüce bir ruhu beklemeyi kendimden bekliyorum?” Adam bana her şeyi yapacak, sistemim artık dayanamayacak, böyle ortadan ikiye çatlayacağım, taşın çatlaması gibi. Orada bile diyeceğim ki “Hayır ben yapmamalıydım.” Tabii öfke kontrolünüzle ilgili çalışabilirsiniz ama başlangıç noktası burası değil. Çünkü bu bir sonuç. Hikâyenin son noktası burası.

Sümeyye adında hayali bir karakter düşünelim. Sümeyye terapi odasına şöyle geliyor: “Esra Hanım, ben çantaları fırlatıyorum. Böyle üstümden boca ediyorum. Ortalağa kıymetli her şeyim saçılıyor. Param, pulum, kimliğim, annemin yadigarı yüzüğüm, çok sevdiğim defterim, kitabım saçılıyor. Ben artık bunu yapmak istemiyorum,” diyor. Ona göre olması gereken şu: Bu çanta burasına geldiğinde de taşınmalı, etrafı görmeli, yolunu kaybetmemeli, bu çantalar ona yük olmamalı, asla taşmamalı. Çantaları böyle dengeli bir şekilde taşıyacak Sümeyye. Kendinden

ilk beklentisi bu. İki, sahip çıkacak onlara. Üç, yolunu kaybetmeyecek. Dört, çantalar gözünü kapatıyor ama etrafı da görecek. Kendine ona göre çekidüzen verecek. Sümeye de neymiş bu hikâyede, değil mi? Dolayısıyla terapide de diyor ki “Bana bu beklentileri karşılamayı öğret. Bu beklentileri karşılamamı sağlamayı öğret. Ben bu çantaları saçmayayım. Yazıktır, günahtır, emek var bunların içinde. Çantaların hepsi çok kıymetli.” Ama şunu, en başta söyleyeceğim şeyi sormuyor: “Ben neden bu kadar yük aldım? Bu kadar yükü benim üstüme yüklediler de neden dur demedim, neden ses çıkartmadım? Neden bu kadar çantaya rıza gösterdim? Bu adam bana bunları yaparken sen bana ne yapıyorsun diye niye sormadım?” Çünkü göremiyorum arkadaşlar, göremiyorum.

Şunu söylemiyorum arkadaşlar: “Hep o size yapıyor, sizinle ilgili bir problem yok, öfkeleniyorsanız burada size dair hiçbir sorumluluk yok,” demiyorum tabii. Yani bir ilişki varsa ortak bir şey vardır. Böyle bir adam size denk gelirse burada sizinle ilgili de bir şeyler vardır. Hem de çok anlamlı bir şeyler. Yani narsistik bir partnere denk geldiğinizi düşünüyorsanız üzgünüm ama sizin karakter örüntünüzde de bir patoloji vardır. Engin Geçtan’ın çok sevdiğim bir kitabında bir sözü var, umarım yanlış hatırlamıyorumdur. Diyor ki “Kişilik bozukluğu olan insanlar, kişilik bozukluğu olan insanları çeker. Sonra evlenirler. Sonra boşanırlar. Sonra boşanan kişilik bozukluğu olan bu insanlar gider başka kişilik bozukluğu olanlarla evlenirler. Peki neden sağlıklı insanlarla evlenmezler? Çünkü sağlıklı insanlar onları görmez bile. Fark etmez bile.” Anlatabildim mi? Şunu da yapmayın tabii: “Ya ben çok sorunluyum. Ben çok kusurluyum.” Bunu demiyorum. Kendinize buradan yaklaşmayın. Ama şunu demeye çalışıyorum; içine girdiğiniz

ilişki çok da tesadüfi değil, anlatabildim mi? Orada size ait bir şeyler var. Dolayısıyla sizin iyileşmeniz onun düzelmesiyle değil, sizin sorumluluk almanızla söz konusu olacak. “O değişsin ki ben iyileşeyim,” diye bir şey yok arkadaşlar. Bugün bu eğitimin ana mesajı da bu değil. Yani bütün kötü şeyleri adama atıp “Sen değiş ki benim hayatım düzelsin,” demek bu eğitimin mesajı olamaz. Hayır. Biri bana şiddet uyguluyorsa bunu durdurmak benim sorumluluğumda. Şiddete şiddetle karşılık vermemek benim sorumluluğumda. Böyle bir ilişkiyi sonlandırmak benim sorumluluğumda. “Dur” demek, beni bu ilişkiye sokan faktörleri fark edip bununla ilgili yardım almak benim sorumluluğumda. Bende siz varsınız. O adam yok yani. “Ama çaresizim. Ama şu ama bu...” Hepsini anlıyorum. Hepsi çok geçerlidir, eminim ama maalesef konuşacağımız zaten bu noktaları tekrar ama çözüm olarak bunlar önümüzde duruyor. O yüzden karşımızdakini değiştiremeyiz.

Şimdi, benlik saygısı doğal olarak azalıyor. Yani biri tarafından sürekli şiddete maruz kaldığınızda -bu arada şiddete maruz kalan herkeste kişilik bozukluğu vardır gibi bir şey aklınıza gelmesin- hayatımdaki adamda kişilik bozukluğu var diyorsanız kendinizle ilgili de bir şeyleri görmeye sizi davet ediyorum. Bunu böyle anlayın. Kendinize ya da ona bir teşhis koymayı bir kenara bırakın. “Ben bu ilişkinin içinde kalmaya neden devam ediyorum? Devam ediyorsam demek ki benimle ilgili de burada bir şeyler var.” Buraya çekin kendinizi. Yani sorumluluk alacak bir noktaya çekin kendiniz diye o bilgiyi verdim. Yüreğiniz kararsız istemiyorum bu noktada.

Şimdi, kadın sürekli şiddete maruz kaldığında doğal olarak eleştirilen ve aşağılanan, küçümsenen, kıyaslanan bu kadının zaman içerisinde bunları ala ala kendine olan

inancı azalır. İlişkiyi sonlandıramadığı için kendine olan inancı azalır. İlişkiyi sürdürdüğü ve bu cümleleri duyduğu için kendine olan inancı azalır. Benlik saygısındaki azalma hayatındaki becerileri de etkiler. Daha fazla sakarlaşır. İşinde daha başarısız hale gelir. Derslerini daha fazla ihmal eder. Gerçekten performans düştüğü için benlik saygısının azalması da daha doğal hale gelir. Kendine zarar verici davranışları da çok görürüz. Neden? Çünkü içinde bulunduğu acıyı regüle edebilmek için kişinin bazen bildiği tek yol sürekli yemek yemek, reçetesiz şekilde psikiyatrik ilaçlara başvurmak, doktorla görüşmeden psikiyatrik ilaçlar kullanmak, çok sayıda uyku ilacı ve ağrı kesici almak, bileklerine zarar vermek, zararlı şeyler tüketmektir. Bunların hepsi kendine zarar verme davranışlarıdır. Kişi kendine olan öfkesini regüle edebilmek için kendine zarar vermeye yönelebilir. İntihar düşünceleri bu dönemlerde baş verebilir. Kişi, ölsem de kurtulsam noktasına gelir. Sanki sadece ölürse karşı tarafa cezasını vermiş olacak. Ondan intikam almak için kendine zarar vermeyi düşünebilir. Hafazanallah tabii en uç boyutlar bunlar. Alkol, madde kullanımı yine çok gördüğümüz bir şey. Ve riskli cinsel davranış. Arkadaşlar biliyorum, bunlar bizimle ortak değerleri paylaşan insanlarda olmaz gibi görüyorsunuz ama oluyor arkadaşlar. Çünkü insanız. Tamam mı? İnsanız yani. Hepimizin birbirimize göstermediği, kendimizin dahi görmek istemediğimiz hikâyeleri var. Olabilir. Çünkü insanız. Altını çiziyorum, biz insanız. Karşımızdakinden intikam almak için bizi aldattıysa aldatarak yanıt verebiliyoruz. Yanımızdaki arkadaşımıza “yan gözle” baktığını gördüğümüzde biz de onun arkadaşına öyle yaklaşabiliyoruz. Şimdi bütün bunlar çok yanlış ve çirkin geliyor olabilir bazılarınıza ama gerçekten arkadaşlar insan

çaresizliğin içine düşmeyegörsün. Değerleriyle bağlantısı kesilmeyegörsün. Bu suçluluk duygusu, insanı çok daha fazla şekilde maalesef hatırlamak istemeyeceği şeylere sevk edebiliyor. O yüzden romantik ilişkilerde şiddeti ciddiye almak zorundayız. Çok yaygın. Çok sık rastlanan bir şey ve bedelleri de çok yüksek. Bir tanesini bile yaşamamalı-sınız. Öyle söyleyeyim.

Ne oluyor da duygusal ilişkilerde şiddet ortaya çıkıyor? Hem bunu yapan zorba gözünden, zorbayı ortaya çıkaran faktörlere biraz temas edeceğim hem de maruz kalan kanadından biraz bahsedeceğim. Az evvel anlattığım şeyi de bu vesileyle biraz açmış oluruz. Değerli arkadaşlar, yaşamın erken dönemlerindeki aile süreçleri maalesef hayatımızda anlamlı bir yer tutuyor. Dolayısıyla çocukluk döneminde kötü muameleye maruz kalan kişiler ergenlik döneminden itibaren şiddet uygulamaya daha yatkın, aynı şekilde şiddete maruz kalmaya da daha yatkın; bu bir. İkincisi, aile içinde şiddete maruz kalan genç kadınların, partner ilişkisinde şiddet uygulama ya da şiddete maruz kalma olasılıkları daha yüksek. Çocukların doğrudan şiddete maruz kalmasının yanında ebeveynleri arasındaki şiddete tanıklık etmeleri de şiddete maruz kalma veya şiddet uygulama olasılığını artırıyor. Bunlar araştırma verileri. İçinde bulunduğunuz ailede şiddet öyküsü çok yoğunsa, siz doğrudan şiddete maruz kalıyorsanız duygusal ve fiziksel şiddeti normalize ediyor zihniniz, olması gereken bu zannediyor ve böyle insanlarla aramıza mesafe koymakta daha çok güçlük çekiyoruz. Çünkü o zaten olması gereken, tanıdık olan. O zaten alıştığın bir şey. Yine araştırmalar cinsel tacize uğrayan erkeklerin duygusal ilişki içerisinde cinsel şiddeti daha fazla desteklediklerini gösteriyor. Bu çok entressan bir veri. Çocuklukta cinsel tacize maruz kalmışsa bir

erkek yetişkinlik yaşantısında ve ergenlik döneminde cinsel şiddete daha fazla başvuruyor Aileye ait önemli özelliklerden biri olan ebeveynlerin eğitim durumu ve sosyoekonomik düzeyleri. Yani sosyoekonomik düzey ne kadar aşağıdaysa ilişki içinde şiddetin görülme oranı o kadar yükseliyor. Bu da ekonomik durumla şiddet arasında bir ilişki olduğunu gösteriyor. Ama bu size şunu düşündürmesin; varlıklı ailede büyümek şiddete maruz kalmayacağınız ya da birine şiddet uygulamayacağınız anlamına gelmez. Yani çok üniversite mezunu gördüm. Düzinelerce kitap okuyan insan gördüm ki evlerinde şiddet son derece yoğun ve yüksek. Bu işler maalesef sadece bunlara bakmıyor ama bir faktör de bu. Tabii bir diğer faktör toplumun şiddete bakış açısı. Şiddetin, küfrün, ihanetin maalesef erkeğe yakıştırıldığı bir toplumdayız. Erkekliğin bir parçası zannediyoruz bunu. “Erkek dediğin kıskanır. Erkek dediğin sahip çıkar. Erkek dediğin şöyle olur, böyle olur,” diye bir liste var zihnimizde ve karşımızdaki bize muamelesiyle bunların hakkını veriyor. Biz de bunun anormal olduğunu maalesef kestiremiyoruz. Bir diğer faktör kişinin partner şiddetiyle ilgili geçmiş deneyimlerinin olması. Yine yapılan araştırmalar geçmiş dönemlerinde flört şiddetine, duygusal şiddete, ilişki içerisinde, partner ilişkisinde şiddete maruz kalan kişilerin yetişkinlik öykülerinde fiziksel şiddete ve duygusal şiddete maruz kalma oranlarının yükseldiğini gösteriyor.

Peki ne oluyor da bu duygusal şiddetin yıkıcılığı gözden kaçıyor? Tanıdık olan anormal gelmiyor arkadaşlar. Büyüdüğünüz evde şiddet çok had safhadaysa; özellikle duygusal şiddet. Yani bu az önce saydığım eleştirilme, kıyaslanma, aşağılanma, küçümsenme, sevginin gösterilmemesi, sevginin saklanması gibi davranışlar, takdir edilmenin

olmaması, evin içinde hiç onaylanmadan büyümeniz... Bunlara maruz kaldığınızda zihniniz bunun şiddet olduğu bilgisini kaçırıyor. Anormal gelmiyor bu size. Dolayısıyla buna maruz kaldığınızda bunu normal zannediyorsunuz Bir diğer şey, şiddet kelimesi sert ve ürkütücü bir kelime. Bunu konduramıyoruz partnerimize. Çünkü iyi olduğunda o kadar iyi ki. Diyoruz ki "Hayır, bu adam karıncaya zarar vermez. Ne demek yani? Sırf beni kıyasladı, beni aşağıladı diye? Olur yani. Onun üslubu böyle." Kötülükle ilgili algımızı gözden geçirmemiz gerekiyor. Şöyle söyleyeyim size. Maalesef biraz Türk sineması, Yeşilçam etkisi bunlar. Kötülüğü Erol Taş kıvamında bir şey zannediyoruz arkadaşlar. Kötülük, kötü davranış her birimizin gün içerisinde de sıklıkla başvurduğu bir şey. Fakat kötü insan olmayı böyle çok bütüncül bir şey, çok zalimce bir şey gördüğümüz için günlük hayattaki, pratik hayattaki ufak tefek kötülükleri çok hızlı göz ardı edebiliyoruz. "Ama o öyle bir insan değil," diyoruz. Evet, o öyle bir insan değil. Tamam, özünde iyi bir insan, eyvallah ama yapıyor bunu sana. İnkâr etmek için o kadar güzel bahaneler buluyoruz ki. "O kötü bir insan değil." Kötü bir insan demiyoruz zaten. Ama yaptığı şey kötülük. "İsteyerek yapmıyor." Evet ama yaptığı şey kötülük. Bu noktada kişinin hislerini inkara yöneldiğini, bastırmaya çalıştığını da söyleyebiliriz. Bu gayet normal. Her ilişkide böyle şeyler olur. Bu noktada çok sık karşılaştığım iki bypass türü var. Bir empatik bypass. Diyor ki "Ama o da ne yapсын? Ailesi şöyle, büyüdüğü ailede şunlara maruz kalmış, onu da anlıyorum. Bir tek kendine beni yakın görüyor, benden çıkarıyor hıncını. Başka çıkaracağı bir yer yok." Spiritüel bypass da mevzuyu Allah'a bağlamak. Bu bence en fark edilmeyen bypass türü. Diğeri çok takdire şayan. Aşırı empatik bypassta çok yüce bir yere oturuyorsunuz. İşte Esra olarak ben kocamın, nişanlımın halini anlayan, çilekeş, bunları sırtlanan, çok güçlü bir yere

geçiyorum, çok üst bir yere. “Ya o da ne yapsın” ile başlıyor, “Vuracaksa, bana vursun” ile devam ediyor. “Yeter ki kendine zarar vermesin. Onun da hayatı şöyle. Ben onu kurtaracağım. Ben ona bu güzelliği yapacağım. Ben onun hayatını değiştireceğim. Biliyorum ki o şöyle şöyle güzel bir hayata geçerse toparlayacak.” Şimdi burada ben çok yüksek bir yere geçiyorum. Diğerinde de aynı şey var. Bakın, bypassın getirdiği en önemli tüyo burası. Kendinizi üst bir yerde görüyorsanız, üst bir perdede. Orada bypass yapma ihtimalinize dikkat edin. Çünkü spiritüel bypassta da bu var. “Nasibim böyleymiş. Bana düşen sabretmek. Kaderim böyleymiş. Allah da onu öyle yaratmış. Biraz da fitrat meselesi. Fitri bu konular.” Arkadaşlar, imtina ediyorum söylemeye ama bu konuyu konuşmamız gerektiğine inanıyorum. Erkeğin nefsi, kadının nefsi hikâyesi. Akliselim üç beş hocayı dinleyin, böyle bir mevzu yok. “Ama onun da bir nefsi var. Aldatmadan duramaz ki. Benimle yaşayamadığı için başkasıyla yaşayacak.” Çok duyuyorum. Çok acayip. Yok böyle bir şey. Seven insan hayatındaki kişiyi buna zorlamaz ve “Yok nefsim, yok bilmem neyim, ben erkeğim, bilmem ne,” deyip böyle bir şeye de bulaşmaz. İlişkide sadakat koşullara bağlı bir şey değildir. Değerler büyük ölçüde bağlamdan bağımsızdır. Yani “Ben X bağlamında aldatabilirim, Y bağlamında aldatamam.” Bu çok garipsenecek bir şey. “Şu bağlamda çalarım, bu bağlamda hırsızlık yapmam.” Dolayısıyla da çok sık duyduğum bir şey bu: “Yaradılışları böyle. O da erkek ne yapsın? Onun da bir nefsi var. Kadın öyle değil ama. Bu erkek için ihtiyaç, kadın için değil.” Çok dikkat buralara. Yapmayalım. Bunu kendimize yapmayalım. Biz bunu hak etmiyoruz. Hiçbir insan bunu hak etmiyor. Haşa Allah da bunu hak etmiyor. Tabii haddime değil bunları konuşmak ama gerçekten kalbimden geçen de bu: Kur’an-ı Kerim’de bizlere,

yani kadınlara ve erkeklere birlikte sesleniliyor. Bir ayrılık yok dinde. Haram herkese haram.

Bir diğerk çok çok yaygın olan şey kendini suçlama. “Ben abartıyorum. Ben bağlanamıyorum. Problem bende. Onu bu hale ben getirdim. Onu bu hale ben getirdiğim için bana bunu yaptı.” Şimdi siz birini bir hale getirirseniz size bunu bir kere yapar, üç kere yapar. Yani daha kaç aylık ilişkide bunu on beş kere yaşıyorsanız arkadaşlar, konu pek de sizinle ilgili olmayabilir. Kişinin yaşanacaklardan korkması: “Ayrılırsan yapamam. ‘Nişanlandı, ayrıldı,’ demelerine dayanamam. ‘Evlendi, boşandı,’ demelerini kaldıramam. Ben bir daha birine güvenemem. Bir daha birini sevemem.” Bakın arkadaşlar, gerçekten çok iyi anlıyorum sizi. Çünkü ben severek evlenmiş bir kadını ve eşimle bizim tanışma sürecimizden evlenme sürecimize bir sene bile geçmedi. Çok hızlı bir şekilde evlendik ve o dönemde ayrılık fikrinin beni ne kadar ürküttüğünü kendi deneyimimden biliyorum. İnanın, oturduğum yerden konuşmuyorum, bu hissi bilen biri olarak konuşuyorum. Çok ürkütücü. Fakat “Başkasını sevemem. Başkasıyla yapamam. Yeniden başkasıyla mutlu olamam. O giderse ya daha iyisini bulamazsam,” kaygısıyla bir ilişkide kalınmaz. Bu karşınızdakine de çok büyük haksızlık. Yani bu şu demek: “Ben aslında sana güvenmiyorum. Aslında seninle mutlu değilim ama daha iyisini bulamam şimdi. Gelecekte daha iyisini bulacağımın garantisi verilirse senden ayrılacağım.” Tam olarak bu değil mi arkadaşlar? Önünüze bir defter gelse kaderinizin yazdığı ve mevcut ilişkinizden daha iyisiyle yarın evleneceğinizi bilerseniz bu kişiden ayrılır mısınız, ayrılmaz mısınız? Eğer cevap buysa, bu adama da haksızlık, size de haksızlık, ilişkiye de haksızlık, vaktinize de yazık. Siz böyle tercih edilmeyi ister miydiniz? Hayatınızdaki adam şöyle bir motivasyonla sizinle kalsa: “Senden daha iyisini

bulamam gibi geliyor, ondan seninle birlikteyim. Kaygım var yani. Gelecekte daha iyisini bulamam. Bulduklarımın en iyisi sensin.” Bence çok incitici bir şey bu. Duygusal şiddetin bence çok konuşulmayan bir boyutu. Kadınlar bunu çok yapıyor. Sevgiye yorar. “Beni sevdiği ve kıskandığı için böyle davranıyor. Beni sevdiği için bana karışıyor.” Hayır, arkadaşlar. Bu memlekette kadınların kafasına sıkılıyor, seven adamlar tarafından. Bunu hep hatırlatın kendinize. Tabii ki hayatınızdaki adam size bunu yapacak diye bir şey yok ama sevgi ahlakı beraberinde getirmez. Psikolojik beceriyi beraberinde getirmez. Herkes kendi kişiliğini ortaya koyar ilişkide. Sevgi kimseye bir şahsiyet kazandırmaz. “Ama beni seviyor,” demek bir açıklama olamaz. Bir insan sürekli kılığınızı kıyafetinizi eleştiriyorsa, yanınızda başka kadınlara bakıyorsa, arkadaşlarınıza laubali davranıyorsa “Ama beni seviyor,” deyip katlanamazsınız. Daha doğrusu sevmek buna gözünüzü kapattıramaz. Bu noktada, sevmeyi kendinize bir gerekçe olarak göstermeyin lütfen. Cinsiyete yormak var bir de: “Erkekler böyle zaten. Bir erkeğin bunu istemesi normal. Bir erkeğin böyle davranması normal.” Duygusal olarak manipüle edilmek var: “Ben seni en yakınım olarak gördüğüm için sana böyle davranıyorum. Ben aslında bir kadına böyle davranacak bir adam değilim. Ama sen benim annemden bile yücesin. Seni ailemden biri olarak görüyorum artık. Sen benim kadınımsın.” Mesela bu bir manipülasyon arkadaşlar. **İkili İlişkilerde Duygusal Manipülasyon** kitabını okuyun, olur mu? Hap kadar kitap, iki günde bitirirsiniz.

Şimdi çözüm kısmına geelim. Bu arada manipülasyon cümlelerini tanımak zannettiğiniz kadar zor değil. Biri size “Bir şeysin,” diyorsa manipüle ediliyor olabilirsiniz. “Sen şusun. Sen busun. Sen aslında benim için şöyle-sin.” Şimdi diyeceksiniz ki “İkili diyaloglarda bunun olması

çok normal değil mi?” Kesinlikle çok normal. Dikkat edin diye söylüyorum. “Ben en çok sana güveniyorum. Sen benim en yakınımın.” Gerekçe olarak bunları gösteriyorsa, yani ortada bir hata var ve gerekçe olarak böyle cevaplar geliyorsa manipüle ediliyor olabilirsiniz arkadaşlar. Dikkat edin. Bunun sıklığı da önemli tabii ve gerçeğe tertemiz bakmaya çalışmak da bir başka önemli şey.

Dikkat etmemiz gereken şeylerden bahsedeceğim. Arkadaşlar, kendinizi sıklıkla ilişkimde şiddet var mı, yok mu sorusuyla baş başa buluyorsanız şiddet vardır. İnsan güvende hissettiği bir ilişkide böyle şeyleri sorgulamaz. Az önce saydığım bedellerin bir ya da birkaçı mevcutsa hayatınızda, ilişkinizle ilgili düşünmekten kaçtığınız mevzularınız varsa duygusal şiddete maruz kalıyor olabilirsiniz; dikkat edin. Sevgi problemleri çözmez, sevgi sorunların aşılmasına yetmez. “Beni seviyor ama...” cümlesiyle şiddete rıza gösteremeyiz. Bir ilişki yaşayabiliriz. Birini tanımayı seçebiliriz. Nişanlılık süreci, evlilik süreci, bunların hepsi hayatımızda olacak, olmalı. Fakat neyin yapılıp neyin yapılmayacağını bilmemiz önemli. Kimse sizi istemediğiniz bir şeye zorlayamaz. Kimse size dokunamaz, siz istemediğiniz sürece. Karakterinize, şahsiyetinize, giyiminize, kuşamınıza karışamaz. Beğenmiyorsa, hayatına başkasını isteyecek. Tavsiyede bulunmak, “Şu renk değil de bu renk daha çok yakışıyor,” demek başka, “Köylü gibi giyiniyorsun, çok zevksizsin. Bu buna olmuş mu hiç?” demek başka. “Yakışmıyorsun yanıma,” demek başka. Anlatabildim mi? Yani lütfen buralara dikkat. Kimse size bunu yapamaz. Rüküş biri de olabilirsiniz. Bu gerçeğin kendisi de olabilir. Ama böyle davranamaz. Seven ve önemseyen ve bunun sorumluluğunu alan, ahlaklı, empatik, değerleri olan kişi sizin giyiminizi kuşamınızı beğenmiyorsa bile bunun yolunu sizi kırmadan incitmeden bulur ve gerçekten gözünüzün

içine bakar. Kendisine yapılmasını istemediği bir şeyi size yapmaz. Duygusal şiddet zannedildiğinden daha yaygın, o yüzden farkına varmanız önemli. Karşımızdakini değiştiremeyiz. O isterse değişir. Biz kimsenin kurtarıcısı değiliz, arkadaşlar. Zaten böyle kurtarıcılıkla hikâyeye dalıyorsanız orada kendinizle ilgili bir mesele var demektir ve orayı halletmelisiniz. “Yani onu kurtarırım sanmıştım. Onun hayatının kahramanı olurum, onun hayatını ben düzene sokarım, onun hayatını ben güzelleştiririm...” Tabii ki bunları dilemeniz çok güzel. Ama bu niyetle bir ilişkide durulmaz. Kurtaracağınız adamla niye birliktesiniz? Düzelteceğiniz adamla niye birliktesiniz? Siz onu istemiyorsunuz ki. Siz kafanızdakini istiyorsunuz. Ona kafanızdaki rolü giydireyorsunuz, onun o olmasını bekliyorsunuz ama o bir başkası. Karşımızdaki bizi gözeterek hareket etmeye mecbur. Bu mecburiyet ilişkiye ait bir sorumluluk. Gözetilmediğimiz ilişkide veda etmeyi öğrenmek zorundayız. Bir adam aramalara dönmüyorsa, yazıyorsunuz dönmüyorsa, böyle bir ara sevgiye boğup bir anda ortadan kayboluyorsa, bu adam ilişkinin sorumluluğunu almıyordu. Ciddi adımlar atmakla ilgili hamleler yapmıyorsa, evlilikle ilgili konuşmayı reddediyorsa, ne zaman bu konular açılrsa kaçıyor, bir görünüp bir kayboluyorsa sizi hayatındaki önemli kişilerle bir araya getirmiyorsa, sizi sürekli başkalarıyla kıyaslıyorsa, aşağılıyorsa, görmezden geliyorsa lütfen dikkat edin. Duygusal şiddete maruz kalıyorsunuz. Şu yine çok duyduğum bir hikâyeye: “Partnerim kendi duygusal süreçlerinden dolayı bana böyle davranıyor. Dedesini kaybetti. Amcası bir anda hasta oldu. Babası şöyle oldu...” Bakın arkadaşlar şöyle söyleyeyim size; hayatta her şey gelir insanın başına. İşte depresyon oldu malum. Hiçbirimiz artık 5 Şubat’taki kişiler değiliz artık. 6 Şubat’ta hepimizin hayatında bir şeyler yıkıldı, geçti. Bir şeyler olur hayatımızda. Tabii ki insanların yaşadıkları travmayla birlikte bir şeyler

değişir bazen. Tabii ki anlayış gösterebiliriz. Ama travma yaşadığı diye kimse kimseye şiddet uygulayamaz. Bunu haklı çıkarmaz. Ya da “Ben amcamı kaybettim, yastayım. Bir ay ortada yokum.” Böyle bir şey olamaz. Anlatabildim mi? Bunun adı, yeni nesil ilişki zorbalıklarından biri: “Ghosting.” Görünüyor, görünüyor, görünüyor, sonra bir anda ses yok. Geliyor, gecenin bir saati mesaj atıyor. Gündüzün bir vakti arıyor. Fakat mesela siz yazıyorsunuz, ses yok. Destek istiyorsunuz, yok. Yardım istiyorsunuz, yok. “Ne var bizim aramızda?” diyorsunuz, yok. Demek ki sorumluluk almıyor. “Ama onun hayatı, onun kişisel problemleri...” Size ne? Zaten şunu düşünün: Adam kendi kişisel hayatını düzenleyemiyor, sizinle bir hayat mı kuracak, sıfırdan bir yaşam mı inşa edecek? Ve tam olarak gücünüzü fark edin. Müthiş aciziz kadınlar olarak. İnsanoğlu olarak müthiş aciziz yani. Şöyle bir kudretimiz yok; birinin hayatına gireceğim ve derleyeceğim, toplayacağım. Yuvayı dışı kuş yapar moduna biraz mesafe alalım. Evet, gerçekten evde kadının varlığı, kadının yapıcılığı önemli. Kadının bir şeyleri onarmaya yönelmesi tabii ki önemli. Fakat bir adama anelik etmek... Siz bir adama anelik ederseniz ona kadınlık edemezsiniz. Roller mutlaka karışır. Kocanız da eşsiz kalır. Partneriniz de bundan mahrum kalır. Bu önemli.

Şimdi son olarak arkadaşlar veda etmek çok acı verici. Fakat büyüyüp ilerleme ve gelişme vazgeçmeden mümkün olmuyor. Seçim yapmak zorundayız hayatta. Bir yere kadar anne babanızı suçlayabilirsiniz. “Beni onlar böyle yetiştirdikleri için ben böyle bir adamı sevdim. Onlar böyle yapmasaydı ben böyle biri olmazdım.” Kurban modu, yetişkinlikte kapatmamız gereken bir mod. Çocukken bunu yapabiliriz. Yetişkinlikte anne ve babanızla ilgili gerçeklerin farkında olmalısınız. Onların size neyi öğrettiğini fark etmelisiniz ama değişim sorumluluğu size ait. Dolayısıyla

da lütfen duygularınızın bilgeliğinden yararlanın. Ortada bir duygu varsa, bir ilişkide güvende ve emniyette hissetmiyorsanız, kelimeleriniz kursağınızda kalıyorsa, talepleriniz ve ihtiyaçlarınız karşılanmıyorsa, bir de üstüne zorbalık görüyorsanız lütfen acınızdan, öfkenizden, anksiyetenizden kurtulmaya çalışmak yerine “Bu duygular bana bir şey anlatıyor,” deyin ve duygunuzun ne söylediğine bakın. Danışanlar terapi odasına “Neden bu kadar acı çekiyorum?” diye geliyor. Çünkü şiddete maruz kalıyorsun. Dayağı yiyeceksin, yiyeceksin, yiyeceksin ama sesin çıkmayacak. İşte çantaları yükleneceğim ama taşmayacağım. Böyle bir şey yok. Duygumuzla savaşmak yerine onun dostluğundan yararlanacağız, bize ne öğretiyor diye dinleyeceğiz. Bir de şu var. Duyguları inkar edersek ve duygularla hep savaşırsak duyguların bize ne anlattığını duyamaz hale geliriz. Bu yüzden lütfen zorlayıcı duyguya açık olun. Anlatabildim mi? Vazgeçecekseniz, acı çekeceksiniz. Bunlara rıza göstermeniz gerekiyor. Yani ameliyat olacaksınız şifalanmak için, ameliyat sonrası bir süre ayaklanamayacaksınız. Bir şey çıkacaksa bir yerden, sistemden, yas tutacaksınız yani. “O acıyı da çekmeyeyim, bu acıyı da çekmeyeyim...” Dünya böyle bir yer değil maalesef. Buna çok üzülüyorum ama böyle bir yer değil. Ayaklarımızı vura vura “İlle de bunu istiyorum,” diyebileceğimiz bir yer değil burası. Vazgeçmeyi öğrenmemiz gerekiyor. Hep birlikte. Bu benim şanslı ödevim, biraz da imtihanım.

Hiçbir karar geçmiş odaklı alınmaz arkadaşlar. Bunu da söyleyeyim. Robert Cialdini'nin *İknanın Psikolojisi* diye bir kitabı var. Çok güzel bir kitaptır. Ben yıllar evvel okumuştum, başucu kitabıdır. Orada bundan çok güzel bahseder. Hiçbir karar geçmiş odaklı alınmaz, kararlarımız gelecek odaklı alınır. “Çok emek verdim. Ama çok uğraştım.” Bu şuna benziyor: “Çok para verdim, bu açık büfedeki bütün

yemekleri tatmak zorundayım.” “Çok emek verdim,” diyerek bugünkü mutsuzluğu seçemeyiz. Bir şeyde gelecek görmüyorsak onu o an o dakika bitirmekle -onaramıyorsa- o an, o dakika bitirmekle mesulüz. “Ama çok emek verdim. Ama yıllarım gitti...” Ama bir günün daha gidiyor. Ama beş yılın daha gidecek. Üç, beş, on yılın ve bugün bıraktığın anda kazanacağın yılların var. O yüzden, kararlar gelecekteki kazanım üzerinden alınır, geçmişteki emek üzerinden değil. Akli başında ve sağduyulu insanlar da böyle hareket eder. “Ne verdim, neyi kaybediyorum?” değil de “Ne kazanacağım?” Hayatı kazanacağım. Tekrar nefes alabileceğim. Yeniden başlayacağım. Ve bir ümitle yeniden başlayacağım. Bununla ümidin bitti. Ama yeni hikâyede her zaman yeni bir ümit vardır.

Güvenli bir ilişkide olup olmadığınızı anlamak için bir başka tüyo: Güvende hissettiğiniz bir ilişkide büyür ve gelişiriz, serilir, serpiliriz, çiçekler açarız. Özellikle zorlayıcı aile ilişkileriyle büyüyen danışanlarımın güzel bir evlilik hikâyesi varsa şöyle diyorlar: “Eşimle birlikte ne kadar sevgisiz, ne kadar acılar içinde büyüdüğümü, hak etmediğim nelere maruz kaldığımı fark ettim ve daha da güzel bir insan olmak için buraya geldim.” Çünkü eş kapsamış, sevmiş, gözetmiş ve kadın o sevginin içinde gelişim yolculuğuna başlamış ve diyor ki terapiyle bunu taçlandırmak istiyorum. Fakat güvende hissetmediğimiz bir ilişkide şöyle olur arkadaşlar: Ne işe, ne kariyere, ne eğitime, ne maneviyata, ne sağlığa sıfır enerji. Yeni ilişkilere sıfır enerji. Korkak, işkilli, ürkek birine dönüşür. Güvensiz, herkesi suçlayan, kendini suçlayan biri olur. Güvenli bir ilişkideyseniz tam tersi olur. Değerimize değer katılır her gün. Öyle bir ilişkide değilseniz de günden güne gerilersiniz. Bir ilişki sizi ilerletip büyütüyor ise o ilişkide güvende değilsiniz.

| **Farkında olmadan duygusal şiddeti biz yapıyorsak bunu nasıl düzeltebiliriz?**

Bir, terapiye başlayabilirsiniz. İki, değişim yolculuğu bir günlük bir hikâye değil fakat kesinlikle bu işler beceri işi ve beceri de gelişebilen bir şey. Terapiye başlamak, kitaplar okumak, eğitimlere katılmak, bununla ilgili kendimizi takip etmek. “Nerede bunu yapıyorum?”, “Nasıl yapıyorum?”, “Karşımdakiyle ilgili nasıl bedeller ödetiyor bu bana?”, “Kendimle ilgili nasıl bedeller getiriyor?” Bunlara bakmak ve bunlarla ilgili sorumluluk almak gerekir. Farkındalık çok kıymetli bir şey. Ama tek başına çok yetersiz. Memleket her şeyin farkında olan ama sorumluluk almayan insanlarla dolup taşıyor şu anda. Bu daha da sınırlı bozucu. Onu da söyleyeyim yeri gelmişken. Çok dolu olduğum bir konu çünkü. Farkında olmak artık yeni bir kaçış stratejisi arkadaşlar. Bir şeyleri iyi analiz ettiğimizde, iyi tespitler yaptığımızda, güzel teşhisler, tanılar, farkındalıklar ortaya koyduğumuzda çözüyoruz illüzyonuna kapılıyoruz. Sorumluluk almadıkça, fark ettiklerimizle ilgili davranışımıza bunlar yansımada hiçbir şey ifade etmiyor. Neredeyse hiçbir şey. Farkındalık hikâyenin ilk aşaması. Fakat nihayete erecek seçimler yapmamız gerekiyor. O yüzden arkadaşımızın bunu fark etmesi çok kıymetli. Ve ivedilikle harekete geçmesini tavsiye ederim. Hiç soğumasın içindeki heves.

| **Eşim babasına bakmak için benden hep yardım istiyor. Ben zorlanıyorum.**

Çok güzel bir soru. Şimdi burada kişinin kendi değerleriyle, kalbiyle bir temas etmesi lazım. “Ben bu dünyada nasıl biri olmak istiyorum?”, “Nasıl biri olarak yaşamak, nasıl biri olarak ölmek istiyorum?”, “Bu noktada kayınpederime bu süreçte destek olan, yardım eden biri mi olmak

yoksa biraz daha mesafe koyan, bu noktada diğerlerinin sorumluluk almasını bekleyen bir yerde mi durmak istiyorum?” Önce kişinin kendi değerlerini fark etmesi ve buna göre de bir çerçeve belirlemesi çok mühim. Mesela şu denebilir: “Evet, Esra Hanım, ben kayınpederine bu noktada destek olan, eşinin talebini karşılayan bir eş olmak istiyorum. Fakat hayatımdaki diğer sorumluluklarımı da ihmal etmek istemiyorum.” Diyelim ki böyle bir çatışma var. Yani çocuklarım da önemli, eşim de önemli, kayınpederim de önemli. O zaman kişi bir çerçeve oluşturacak. Yani diyecek ki “Değerli eşim, bak. Senin benden isteğin çok haklı. Ben de elimden geleni yaparım ama yapabileceklerimin dozu bu.” Bir yaşlıya nasıl davranmak istediğimiz gerçekten çok vicdani bir şey. Bir tekamül işi. Olgunluk ve sosyal beceri gerektiriyor. Bence çok da değerli. O yüzden huzurevlerinde çalışan insanlara, meslektaşlarıma çok saygı duyuyorum. Kayınpederiyle, kayınvalidesiyle bir arada yaşayan insanlara çok saygı duyuyorum. Yorulmalarını, öfkelenmelerini çok çok haklı bulurum. Orası ayrı hikâye ama şuraya geleceğim. Şimdi bir çerçeve belirleyeceğim. Diyeceğim ki “Kocam, ben seninle arayı bozmak istemiyorum. Kayınpederime de destek olmak istiyorum. Fakat burada da benim kendi sorumluluklarım var. Gel bir orta yol bulalım.” Ama biz ne yapıyoruz? “Bir adım atarsam her şey üstüme kalacak,” diye tümden kaçıyoruz. Arkadaşlar bu da hiç insani değil. Bu da hiç insani değil. Biz de yaşlanacağız. Belki şunu diyebilirsiniz: “Ben yaşlandığımda gelinimden aynı şeyi beklemem.” Vallahi bilemezsiniz. Billahi bilemezsiniz. Evladınızın karısı yarın öbür gün kapınızı çalmadığında ne hissedeceğinizi şu an bilmiyorsunuz. Mesela bir danışanımın annesi Alzheimer hastası. Bayram günü gelinleri sofrayı kaldırmadan gitmiş. Ayıptır ya. Çünkü kafasında şu var, anlıyorum o kafayı da: “Ben bu sofrayı toplarsam evi de temizlemek zorunda kalacağım.” O zaman evi

toplama. “Bu kadarını yapabiliyorum, elimden bu kadarı geliyor, hakkınızı helal edin,” deyip git. En azından onu yapmış ol. Maalesef ödümüz patlıyor sorumluluktan. Çerçeve çizmeyi, hayır demeyi beceremediğimiz için insanlıktan da vazgeçtik. Daha kötüsü sınır koyacağız derken değerlerimizi harcadık. Sıla-i rahim, yaşlıya tahammül diye bir şey kalmadı. Annenizle babanızla ilgili gerçekleri fark edin dedik ama acayip bir şeye dönüşüyor hikâye. Neden bir ortamız yok? Hangi alanla ilgili ipi bırakırsanız orası önce bir darmaduman olur, sonra toparlanır. Şimdi artık toparlanma evresine geçsek iyi olur. Bu arada soran katılımcımız ne olur bana gocunmasın; çok güzel çağrışım yaptığı için bunları söylüyorum. Asla şahsını kastetmiyorum. Eminim zaten böyle değerleri olduğu için bu soruyu sordu. Şunu demek istiyorum. Hayır demeyi, dur noktasını, çerçeve çizmeyi öğreneceğiz. Ve bu esnada kalbimize, vicdanımıza bakacağız. Değerli olanlar için ölçülü şekilde yatırımlarımızı sürdüreceğiz. Çünkü ölümlü dünya arkadaşlar. Değmez. “Ama ben şöyle bir ayaklarımı uzatıp oturamıyorum,” diye şikayet olmaz. Niye oturasın zaten? Bu dünya öyle bir yer değil ki. Yani terapistlik yapsa, bir ofisi olsa da ayaklarını uzatamasa sıkıntı yok. Neden? Çünkü toplumdaki değer kazanıyor. Ama mesela kayınpederinin bir eksiğini giderse kimse onu takdir etmeyecek. Bu sanki değerli bir şey değil zannediyor.

Bu dünyada neden yaşadığımıza şöyle bir tekrar bakalım. Bizim için anlamlı ve kıymetli olan ne? Kimse için saçınızı süpürge edin demiyorum. Yanlış anlamayın. Her şeyde ölçü ve denge çok kıymetli. Tabii ki hayır demeyi, sınır çizmeyi bileceğim. Ama bana davranılmasını istediğim gibi davranacağım. Bunlar önemli hasletler; kıymetli şeylerden vazgeçmeyelim. Bakın ben size şöyle söyleyeyim: Sınır konusunda Batı ülkeleri bize ders verir. Hayır

demekte, dur demekte çok çok becerikliler. Ama depresyon, intihar, anksiyete oranları bizden çok çok daha yüksek. Aile içi şiddette bizle yarışıyorlar. Flört şiddetinde bizden öndeler. Anlatabildim mi? Yani bu toplumsal bağlarla ilgili geleneğe sövüyoruz, sürekli bir şeylere kızıyoruz falan ya. Eyvallah, bir şeyleri illaki değiştirelim, neslimize göre revize edelim. Ama bir uçtan bir uca savrulmanın pek de hayrı olmayabilir. Lütfen o bir uçtan bir uca savrulmamaya özen gösterin. İnsanlara dur diyeceğiz derken kalp kırmayacağız. Hayır diyeceğiz derken nezaketsizleşmeyeceğiz. Tabii ki bazen krizi ve çatışmayı da göze alacağız. Ama bazen. Bu bir hayat mottosuna ve terapi başarısına dönüşmemeli hikâyemizde. Teşekkür ediyorum katılımcımıza, bence çok güzel bir sorusu oldu. En azından ben bir içimi döktüm. Bu arada bu benim kendi hikâyemde de var. Benim kayınvalidem rahmetli, eşim on yaşındayken ölmüş. Kayınpederim evli değil, bekar ve gerçekten çok çok sevdiğim ve saygı duyduğum biri. Ama hiç mi olumsuzluk olmadı? Ben onu hayal kırıklığına uğratmışımdır, o beni hayal kırıklığına uğratmıştır. Ama bir de şöyle demek var: “Ya Esra, ölümlü dünya. O bana bunu vermedi, şu sözü tutmadı. Ben bunlara mı layığım? Ben bunlara layık değilim. Ama ben şöyle bileziklere, böyle evlere, böyle arabalara... Onun kızı şunu yapmış...” Arkadaşlar bu o kadar kötü ki. İnsanın kendini bu diyaloglara maruz bırakması bile çok üzücü. Tamam, demiyorum ki kendi hakkınızdan vazgeçin. Ama evlilik böyle bir şey değil. Yapmayalım. Kendimizi maruz bıraktığımız şey çok çirkin. Kendimizi şunun kızıyla bunun oğluyla kıyaslamamız ve oradan bir değer üretmemiz... Hayır, biz kalbimizdeki değerlere göre hareket edeceğiz. Bu dünyada layık olduğumuz şeyler maddiyatın çok ötesinde zaten.

| **Uyumlu ve yumuşak huylu olmak, herkesle iyi geçinmek, iyi anlaşmak, sorun yaşamak istememek, memnun etmeye çalışmak narsist partner çekmek konusunda bir risk midir?**

Birincisi kendimize bir matematik problemi olarak bakmamalıyız. Değerli ACT terapisti Robyn Walser'ın çok sevdiğim bir metaforu var. Der ki “Danışanınıza gökkuşağı gibi bakın. Matematik problemi gibi değil.” Şimdi bazılarımız çat çat konuşuyor, hakikaten söylüyor kalbinden geçeni. Bu yanlış değil. Bazılarımız da hemen ona o dakika cevap veremez, sonradan içine dert olur. Fark edemez bile. Bazılarımız bunu biraz daha orta şekerlisi. Şimdi hepimizin renkleri başka başka. Öncelikle ben meseleyi şuradan ele alayım. Her ne kadar şu anda toplumda dümdüz konuşan, karşısındakini düşünmeden tak diye cevap verenler kutsansa ve danışanlar bu taleple gelse de fikrimi soracak olursanız bu bir artı değil hayat içerisinde. Sosyal hayat açısından artıyı söyleyeyim: Ne kadar yumuşak huylusanız, uyumluysanız, karşınızdakinin gözünün içine bakıyorsanız insanlar o kadar sizi hayatlarında tutmakla ilgili bir meyil hisseder. Bu herkes için geçerli değil tabii. Ben kendi adıma konuşayım. Ben ilişkilerde uyumlu olmayı seçen biriyim. Genel olarak herkes bir şey istiyorsa ille de ben bunu istiyorum demem. Bundan mutlu olmadım demem. Mutlu olmaya da çalışırım o seçim konusunda. Çok canımı sıkmadıkları sürece. Ama kendimizi gizlememek esas olmalı. “Ben yumuşak huyluyum. Uyumluyum.” Evet fakat yalan da söylemeye-yim. Mesela geldim buraya. Bu mekanı beğenmedim. Giderken diyeceğim ki “Güzel İşler Fabrikası’yla her işe varım. Ama ben ortamı çok da sevmedim, rahat edemedim. Müsaadeniz olursa bir sonrakine online yapalım. Buraya gelirken çok zorlandım.” Örnek olsun diye söyledim. Mesela gittik bir mekana, arkadaşımız binbir övgüyle götürdü,

biz de fark etmez dedik, gittik ama sevmedik. Şunu diyebilmeliyiz: “Ya senin gönlün hoş oldu. Buna çok mutlu oldum, senin kalbini kırmadığıma. Ama ben bir daha buraya gelmeyeyim. Buna uymadı.” Hikâye dengesini şurada yitiriyor: Ben uyumlu olmak uğruna kendimi hep örttüğümde, hep sakladığımda, problemleri konuşmadığımda, sorunları içime attığımda, hep yutkundduğumda doğal olarak şu oluyor: Yönetmeyi, üst gibi hissetmeyi seven, karşısındakini yönlendirmeye meftun olan; adına narsist diyelim, borderline diyelim fark etmez, abilerimiz, ablalarımız bize daha çok yaklaşıyor. Çünkü o ihtiyacı olan benlik saygısını bizim onun gözünün içine bakmamızdan kazanıyor. Biz böyle olmasın diye kendimizi sertleştirecek miyiz? Hayır. Daha açık, daha dürüst ama değerlerimiz ölçüsünce nezaketli biri olmak istiyorsak, nazik, yumuşak huylu biri olmak istiyorsak yumuşak huylu olmaya devam edeceğiz. Ama bize bunun yapıldığını fark etmeye yönelik de donanımımızı artıracğıız. Neden bu çirkin diye ben de çirkinleşeyim? Ben neden güzel inceliklerimden vazgeçeyim? Bazı danışanlarıma bakıyorum. Hani hep konuştuğumuz da bir konu bu. Nasıl kendilerine kızıyorlar iyi niyetli oldukları için. “Ben salağım. Ben şöyleyim, ben böyleyim.” Ya adam zorba, sana ne oluyor? Suçluluk duygusunu da üstüne almış. Sen inceliklisin, sen ötekini düşünüyorsun. Bu ne kadar kıymetli bir şey. Arkadaşlar çok üzülüyorum birbirimiz için fedakârlık yapmanın adı başka bir şeye dönüştüğü için. Yumuşak huyluluğun adı başka bir şeye dönüştüğü için ödümüz patlıyor ve bu çok kötü bir şey ortaya çıkardı. Bir salgın var. Suiistimal edilme korkusu, suiistimal edilme kaygısı salgını. Suiistimal edileceğiz korkusu yüzünden kimseyle yakınlık kuramaz olduk. “Beni kullanmasınlar.” İnsanın sorası geliyor; yanlış anlamayın da seni niye kullansın? Sen kimsin de seni kullansınlar? Sanki ben bir membaım, hayratım, beni kullanacaklar. Buradaki

gizli narsisizmi okuyun, tamam mı? Yani yok öyle bir şey. Evet, birilerinin ekmeğine varlığınıza yağ sürersiniz. Ama emin olun siz de ondan nemalanıyorsunuzdur. Sizin de bir kazancınız olmasa o ilişkide siz de kalmazsınız. Mesela o narsisti memnun etmek de sizde bir yeri doyuruyor. Hassılsa varsa bir arıza onda da var, bende de var. Herkes kendi arızasından sorumlu. Ben güzelliklerimden vazgeçmeyeceğim. Daha güzel olmanın peşine düşeceğim. O çirkinse ona bunu anlatmayı deneyeceğim. Anlamıyorsa veda edeceğim. İlişkilerde duygusal esneklik önemli mesele. Esneklik konusu mühim. Bununla ilgili de birazcık kendinize yatırım yapmanızı tavsiye ederim.

—

ESRA ORAS NE DEMEK İSTEDİ?

#duygusalşiddet #psikolojikşiddet #narsistpartner #romantikilişkiler
#benliksaygısı #zorbalık #kaygı #depresyon

ROMANTİK İLİŞKİLERDE ÇATIŞMALARI YÖNETME

Klinik Psikolog Handan Erdoğan

Handan Erdoğan, Fatih Üniversitesi İngilizce Psikoloji Bölümü'nde lisans eğitimini, Hasan Kalyoncu Üniversitesi'nde Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programını tamamlamıştır. İstanbul Üniversitesi ve KASAV'ın yürüttüğü *Geç Değil* isimli madde bağımlılığını önleme projesinde uzman psikolog olarak çalıştı. EFTA-Avrupa Aile Terapisi Derneği (European Family Therapy Association) tarafından sertifikalanan 500 saatlik Aile ve Çift Terapisi eğitiminin temel ve ileri düzeyini tamamlamıştır. İFTİ Psikoterapi kapsamında çift ve aile terapisi atölye çalışmalarına katılmıştır. Depresyon, bağımlılık, travma, kayıp ve yas, kaygı bozuklukları (panik bozukluk, obsesif-kompulsif bozukluk, fobiler, sosyal fobi), yeme bozuklukları, kişilik bozuklukları ve ilişki problemleri çalışma alanları arasındadır. Yetişkin, çift ve ailelere yönelik psikoterapi çalışmalarını yüz yüze ve online olarak sürdürmektedir. Klinik uygulama alanında Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), Kısa Dönem Psikodinamik Terapi, Sistemik Aile Terapisi ve Pragmatik Eksperiyantal Psikoterapi yönelimli çalışmaktadır.

| **“Güvenli İlişki” temalı seminerlerimizden “Romantik İlişkilerde Çatışmaları Yönetme” adlı seminerimizi gerçekleştireceğiz. Klinik Psikolog Handan Erdoğan, ilişkilerde yaşanabilen şiddet türlerini, güvenli ilişkinin inşası için yapabileceklerimizi bizlere aktaracak.**

İlişki kurmak zorunda mıyız? Evet, mecburuz, bizler sosyal canlılarız. İlişki kurmadığımız zaman hastalanıyoruz.

Örneğin, pandemi döneminde ne kadar çok zorlandık. “Zoom” gibi online platformlar hayatımıza girdi. Ayrıca yapılan araştırmalarda otizmin sebeplerinden birinin de annenin çocukla iyi bir ilişki kuramaması olduğu ortaya çıktı. Çocuk ekran karşısında, bir teması ihtiyacı var. İlişki kurulmadığında biyolojik olarak hasta oluyoruz.

Harlow’un 1930’lu yıllarda yaptığı deneyde, yavru bir maymunu annesinden ayırıp yerine iki adet vekil anne veriliyor. Bu annelerden biri tellerle çevrili, diğeri kumaş kaplı. Asıl amaç şu: Günün ne kadar kısmını hangi anneyle geçireceğini öğrenmek; beslenme mi önemli yoksa duygusal bir sıcak temas mı daha önemli, onu anlamak istiyorlar. Maymun bir anneyi sadece beslenme ihtiyacı için kullanırken diğerk tüm vaktini kumaş kaplı anne ile geçiriyor. Buradan şunu anlıyoruz ki anne ve çocuk arasında kurulan ilişki sadece karnını doyurmak ve emzirmek ile ilişkili değil, orada çok farklı bir temas var. Göz göze bakma, ellerini tutma; orada bir bağlanma kuruluyor. Kurulan bağlanma iyiyse ileriki dönemlerde kurulan akrant ve karşı cinsle ilişkilerde daha iyi ve sağlıklı oluyor. Günümüzde kullanılan “çocukluğuna inelim” ifadesi aslında anne ve çocuk arasındaki bağ ile ilgilidir. Bu bağlanmaya bakmak zorundayız. Şu anda partnerimizle ve çevremizle kurduğumuz ilişkinin mimarı oluyor. Bu sebeple çok kıymetli.

Sağlıklı olmak denince aklımıza ilk olarak fiziksel sağlık geliyor. Yürüebilmesi, nefes alabilmesi, kronik bir rahatsızlığın olmaması durumunda kişiyi sağlıklı kabul ediyoruz. Ancak Dünya Sağlık Örgütü sağlıklı olma halini biyolojik, psikolojik ve sosyal olarak ele alıyor. Sosyal anlamda ilişkilerimiz toplum ve kültür içinde nasıl konumlanıyor, buna bakıyor. “Biyopsikososyal” adı altında bu üç başlığın iyi olması halinde sağlıklı oluyoruz. Örneğin pandeminin

ilk başlarında kaygılandığımız süreçte, fiziksel olarak sağlıklıydık fakat psikolojik olarak değildik.

Yaşam boyu bir ilişki içerisindeyiz ve bu sadece annemizle sınırlı kalmıyor. Önce annemizle, sonra babamızla, kardeşimizle, okula başlayınca akranlarımızla, karşı cinsle, iş hayatında meslektaşımızla ilişki kuruyoruz. İlişkiler hiçbir zaman tek tip değildir. Her zaman hayatımıza birileri girer ve birileri hayatımızdan gider; bu bir arkadaş veya eş olabilir. Aile haricinde çünkü aile her daim birlikte olduğumuz, hatta olmamız gereken bir sistemdir. Ama bunlarla dinamik bir süreçten söz ediyoruz.

Yakın ilişki nedir? Yakın ilişki; sevdiğimiz, sevildiğimiz, beğenildiğimiz, bağlandığımız, cinsel arzularımızın karşılandığı, ürettiğimiz ve toplumsal anlamda kabul gördüğümüz bir alan. Toplumsal kabul çok önemli bir noktadır. Evlilik durumunun içinde dahil olmakla çok fazla soru gelir; hayatında biri yok mu, ne zaman evleneceksin, ne zaman olacak seni de seven biri? Burada da toplumsal bir sistemden bahsediyoruz. Özellikle bizim kültürümüzde bununla beraber karşı cins tarafından sevilme ve değer görme arzusu başka kişiler tarafından karşılanmıyor. Örneğin, Aslı-Ömer çifti diyelim. Aslı ilişkide bir bireydir, onun da bir varlığı vardır. Onun beklenti ve istekleri karşılanmazsa, onu sulamaz, çapalamaz ve ona gerekli ilgiyi vermezlerse yapraklarını döker ve solup gider. Aslı ve Ömer haricinde de dinamik olan bir ilişkiden bahsediyoruz. Aslı'nın Ömer'den beklentileri var. Belli rolleri var. Rol derken; nişan takılıyor ve artık siz bir gelinsiz, yengesiniz. Ömer damat oldu, bacanak oldu, kayınço oldu. Özellikle bizim kültürümüzde bir sürü rol geliyor ve bunların hepsine adaptasyon gerekiyor. Yani bir kadın evlendiğinde kendi ailesinin evinde ve kayınvalidesinin evinde ne kadar

farklı. Bir yerde evin kızı, diğer yerde elkızı, bir gelin. İster istemez bu kıyafeti giyyorsunuz.

Beklentilere bakalım. Aslı diyor ki “Ben bayramda tatil yapmak istiyorum.” Ömer diyor ki “Olmaz, ailemi ziyarete gideceğiz, bu çok ayıp olur.” Burada bir beklenti çatışması oluyor. Toplum ve kültür birbirinden bağımsız düşünülemez. Bazen kültür çatışması bile görürüz. Doğulu bir kadınla Batılı bir erkeği düşünürsek elbette kültür çatışması olacak. Yemekten içmekten tutun, misafir ağırlamaya, bayram ziyaretlerine kadar çok fazla şey olacak. O yüzden terapide buna bakarız: “Nerelisiniz, bir göç var mı, aile sistemi nasıl, sizin ilişkiler nasıl, pazar kahvaltıları nasıl olur, akrabalarla ilişkiler nasıldır?” Evlilik, içi aile sistemi dolu bir valizi karşı eve götürmek, iki valizden bir valiz oluşturmaktır. Biraz bir taraf, biraz öteki taraf çıkartacak ve ortaya yeni bir sistem konacak. Önemli olan şu: Benim bir davranışım karşıdakini etkiliyor, onun bir davranışı beni etkiliyor. Yani karşılıklı olarak etkilenilir. Lineer değil, sirkülerdir. Örneğin, annenin “Sen öfkeli olduğun için koruyorum,” babanın “Çocuğu koruduğun için öfkeleniyorum,” demesi. Burada karşılıklı bir suçlama ve patern döngüsü var. “Öfkeli olduğun için küsüyorum,” “Küstüğün için öfkeleniyorum.” Burada en çok görülen karşılıklı suçlamadır. Kişi kendi davranışının sorumluluğunu almadan “Sen böyle olduğun için böyle,” gibi şeyler söyleyerek bir döngüye giriyor. Patern dediğimiz şey; artık oturmuş, kronikleşmiş bir şey oluyor. Bu nasıl kırılacak? Davranış değiştirerek. “Küsmeyeceğim, öfkelenmeyeceğim, bu döngünün kırılması için kendi sorumluluğumu almam gerek. Kendi faturamı başkasına kesemem.” Ama burada işte suçlama devreye giriyor ve net bir sonuca varılamıyor.

İlişkilerde en çok gördüğümüz şey aşırı yüklenme veya yetersiz yüklenme. Aile içi sorumluluk problem oluyor. Hatta bunu kadınlarda daha çok görüyoruz, bu kadınlarda depresyonun iki kat daha fazla olmasına sebep oluyor çünkü her şeye yetişmeye çalışıyor; yetemiyor. Yetersizlik duygusu eşittir depresyon. Değersizlik duygusu eşittir depresyon. Aslında Sanayi Devrimi'yle birlikte, kadınların çalışma ve akademik hayata atılmasıyla beraber kadının üzerindeki yük daha da arttı. Hem iyi bir kariyer hem iyi bir anne ve eş olmak hem gelen misafirlerine güzel yemek ve ikramlar hazırlamak istiyor. Kadının rol yelpazesi çok genişledi. Erkeklerin de genişledi fakat kadınlarkı kadar değil. Erkeklerinki daha çok iyi bir işim olsun, aileme iyi bakayım, para kazanayım şeklinde. Elbette, ev işi yapabilir, çocuğa bakabilir ama kadının iş hayatına atıldığı gibi erkek ev hayatına atılmadı. Kadının rolü çok genişledi ve burada aşırı yüklenme durumuyla karşılaşırız. Kadın neye ihtiyacım var sorusunun cevabını aramak üzere ya destek almak ya da çalışma hayatını yeniden revize edecek bir şey yapmak zorunda.

Genel olarak çiftler bizlere ne gibi problemlerle geliyor? Diyorlar ki "Biz çocuklar konusunda anlaşamıyoruz." Taraflardan biri çocuk sahibi olmak istiyor, öteki taraf istemiyor. Biri bir tane yeter diyor, diğeri ikinciyi istiyor. Çocuk hangi okula gidecek vs. bunlarla ilgili sıkıntılar yaşıyorlar, bu sebeplerle geliyorlar. Bunlar özellikle son dönemde seanslarımın gündemine oturmuş durumda. Geniş aile problemleri: "Ben maça babamı çağırarak ve onunla beraber maçı izlemek istiyorum," "Hayır, ben çok yorgunum. Zaten ev de çok temiz değil. Ben şu an senin aileni çağıraramam," "Senin ailene şu kadar gittik, benim aileme bu kadar gittik," gibi veya bayramda hangi aileye önce gidilecek

gibi bu örnekler çoğaltılabilir. Cinsellik, cinsel işlev bozuklukları olabilir, bir taraf diğer tarafı isteksiz bulabilir. Çiftler genelde bu problemlerle geliyor.

Gerçekten problem bu mu? Çoğu kez değil aslında. Gerçekte probleme yol açan alanlar; hafıza, algı ve iletişimdir. Geçmişe gider ve “Sen zaten vakti zamanında bana bunu da yapmıştın,” der örneğin. Aslında güncelde bir problem var ama otuz yıl önceki düğünde olan bir olay anlatılır. Bu hiç mi anlatılmasın? Anlatılsın, evet ama bu terapi ve seansın konusu olmasın, gündelik bir problem olmasın. Bazen öyle oluyor ki güncel problemi bile unutmuş, düğünü konuşuyorlar. Bir dakika şu anda problem neydi, neyi konuşuyorduk? Bilmiyorlar, o kadar uzaklaştılar. İşte hafıza dediğimiz şey budur. Algı, yani ben karşımdaki kişiyi nasıl anlıyorum ve yorumluyorum. Ben şimdi burada bir şey söylüyorum, siz de bir şey anlıyor ve yorumluyorsunuz. Ama bazen şuna ihtiyacımız var. Ben özellikle terapide şöyle söylüyorum: “Ne anladığınızı söyleme. Ayşe, Ali’nin ne anlattığınızı söyleme, sadece özetle.” Edebiyat derslerinde yaptığımız gibi içine bir şey katmadan özetle. Ben şunu anladım, bana şunu hissettirdi gibi anlam ve yorum katmadan. Sadece anlattığına bakmak; işte algı denilen şey budur. İletişime gelirsek; sağlıklı iletişim dediğimiz şey usul, üslup, doğru yerde-doğru zamanda-doğru kişiye söylemek. Örneğin, eşiniz yorgun geldi, çokta stresli bir işi var ve karnı da aç. Şimdi ona bir şey söylersen hiçbir şey anlamayacak ve belki sinirlenecek. Hiç doğru bir zaman değil. Doğru zamanı kollamak, doğru üslupla söylemek lazım. Bunun için de duyguları iyi regüle etmek gerekiyor. Belki gün içinde sinir oldunuz. Bir şey oldu, hemen ona anlatmak istiyorsunuz ama o eve geldiğinde sabırla beklemek gerekiyor. Bu elbette iki taraf için de geçerli.

Yanınızdan sizi tanıyan, çok sevdiğiniz biri geçti fakat size selam vermedi. Ne düşünürsünüz? Düşüncelerimiz duygularımızı ve duygularımız da davranışlarımızı belirler.

- Ne kadar ukala beni görüp selam vermedi: Öfke
- Beni selam vermeye değer bulmuyor: Üzüntü
- Mutlaka onu kıracak bir şey yaptım: Suçluluk
- Allah'ın selamı; verse ne olur, vermese ne olur: Nötr
- Dalgındı beni görmedi, acaba bir derdi mi var: Yardım

Öfkeden yardıma kadar bir sürü duygu var ve bunların hepsini düşünce belirledi. Genel olarak ilişkilerimizde siz bir olayı nasıl yorumluyorsanız duygunuz da o oranda beliriyor. Algı, duygu, değişim dediğimiz yer burası ve duygunun değişmesi önce düşünceye bağlı. Şimdi bunu ne belirliyor? Bütün yaşam olaylarımız. Nasıl bir ailede yaşadığımız, öğrenmişliklerimiz belirliyor. Burada esnek düşünebilmek önemli. Bu elbette Polyannacılık yapmak, iyimser olmak, işin iyi tarafından bakmak gibi değil. Sadece esnek düşünmek, olasılıklarla düşünmek demek. Her anlamda esnek olabilmek; fiziksel esnekliği düşünün, çok ağrınız olmaz. Duygusal ve fiziksel kaslarınızı güçlendirirken ağrınız olur değil mi, işte o ağrıdan sonra daha da esneriz. Duygusal kaslarımızı da güçlendiririz. Bunun için o duyguyu yaşamaya izin vermemiz gerekir. Ancak esnek olmazsanız; bir kalem ve bir silgiye güç uyguladığımızı düşünün, silgi daha esnek olduğu için kırılmayacaktır. Esnek olabildiğiniz ölçüde kırılma azalır. Ancak ne kadar sert, katı bir tutum sergiliyorsanız kırılma da o kadar artacak. O yüzden esnek düşünebilmek bu noktada çok önemli.

Cinsiyet farklılığını es geçemeyiz. Cinsiyet eşitliğine, eşitlik, haklar noktasında bir eşitlik olarak bakmak lazım.

Biyolojik olarak gerçekten çok farklıyız. Erkekler ve kadınlar çok farklı. Bunu bilmeden, bu mekanizmayı anlamadan çiftlerle çalışamayız, bu mümkün değil. Bir araştırma yapıyor. Kız çocuklarının dudaklarının anne karnında, erkek çocuklarına göre daha fazla harekete ettiği söyleniyor. Kadınlar daha çok konuşuyor, evet öyle çünkü bebeğiyle konuşacak, hiçbir geribildirim almasa bile onu sevecek. Anne onunla konuştuğu ölçüde bebek de konuşabilecek. O dili ancak öyle alabilecek. Yani bir erkek, çocuk büyütüyor olsa dil gelişimi çok iyi olmayacak. Sağ ve sol beynimiz var ve bunları birbirine bağlayan “corpus callosum” denilen bir bağlantı var. Bu bağlantı kadınlarda daha uzun, erkelerde daha kısa. Kısa olması ne demek? Erkek daha çözüm odaklıdır, mühendis kafası. Zaten daha çok mühendis, iktisatçı erkeklerden çıkıyor. Siz bir şey anlatırsınız; o çözüm üretir, sonuca varır. “Ya ben çözmeye çalışmıyorum, beni anla,” dersiniz, “Tamam işte, ben bir şey yapmadım ki bir problem var, çözdüm,” der. Hemen sonuca ulaşır. Kadın da detaya takılır. Sağdan sola geçemez. Terapide çok karşılaşıyorum. “Bak, saat geçiyor, sen yine çok detaylara takıldın, sorunu söylemedin. Esas sorunu söyle.” İşte kadın da “Esas bunlar önemli,” diyor. Çiftlerin birbirini suçlamadan bunu anlaması gerekiyor. İkincisi, erkek beyni daha erotizm odaklı, yani kadınlara göre iki kat daha fazla cinsellik düşünür erkekler. Kadınlar daha çok romantik düşünür. İşin içinde duygu da olmak zorunda. Cinsel ihtiyacın veya duygusal ihtiyacın her zaman karşılandığı bir sistemde aslında bu çok sorun olmaz. Kadının duygusal ihtiyacı karşılanmadığında “İşine geldiği zaman benimle birlikte oluyor. Gelip yakınlaşıyor, sonra gidiyor,” diye düşünebilir. Ama genel anlamda şunu da ayırmak lazım: Evet, erkekler cinselliği daha fazla düşünüyor ama bu

kadını kullandığı veya sırf bunun için yakınlaştığı anlamına gelmiyor. Bunu da ayırmak lazım. Sağ ve sol lobda, aynı yerde erkeklerde hareket önden arkaya giderken kadınlarda sağdan sola gidiyor. Bu ise konum, harita ve teknik konularda erkeklerin daha iyi; hafıza, duygu ve empatide de kadınların daha iyi olduğunu ifade eder. Mühendislik fakültesinden erkek öğrencinin daha çok çıkması buna verilebilecek en iyi örnektir.

İyi ilişki nedir? İki başlığa bakıyoruz; ilişki doyumu ve ilişki uyumu. İlişki doyumu; iki tarafında duygusal, fiziksel ve cinsel anlamda doyuma ulaşmasıdır. Arzu, istek ve ihtiyaçlarının karşılandığı, duygusal anlamda yıkılmış birinin ilgi isteyebildiği, hasta olduğunda duyulan ihtiyacın karşılandığı, her iki tarafın da cinsel anlamda tatmine ulaşabildiği, isteklerini rahat bir şekilde ifade edebildiği ve bunun karşılandığı ilişkiler uyumlu ilişkilerdir. Bizler sürekli değişen koşullardayız. Örneğin çift evleniyor, ikili birbirlerine adapte olacaklar ve çocuk oluyor. Sisteme yeni birisi geliyor, buna adapte olunuyor. Okul çağına geliyor, ikincisi geliyor, yani sistemde hep bir döngü var. Sonra bu koşturmaca içerisinde belli bir yaşa gelindiğinde anne baba bakımı da başlıyor. Hem çocuk var hem anne baba bakımı var; buna adaptasyon var. Sonra çocuk üniversiteye gidecek ve aile sisteminden çıkacak. Çocuk oldu, sisteme girdi, şimdi de çıkacak. Buna bir adaptasyon var. Hatta bazen duyarsınız: “Kaç yıllık evliler, çocuk evlenince boşandılar.” Sistemden çıktı çocuk, anne baba yeni sisteme adapte olamadı ve boşandılar. Sonra çocuğunun bir adaptasyonu var, artık sonrasında evlilik ve yaşlılık dönemine bir adaptasyon var. Doğumdan ölüme kadar bir yaşam döngüsü var ve bunların her birine adaptasyon gerekiyor. Buralarda zorlanmalar olabilir. Zorlanmalarda

destek alabilirsiniz, terapi desteği alabilirsiniz. Bunlara karşı uyum göstermek, çözüm becerileri göstermek gerçekten önemli. Hatta bazen duyuyorum. İşinde çok iyi bir adam diyor ki “Ben bin kişiyi yönetiyorum, evdeki çocukları ve hanımı yönetemiyorum.” Çözüm becerisi iş yerindeki kadar aile içinde yok. Yurt içi ve yurt dışı bir işi hemen halledebilen adam evin içinde çok basit bir problemi çözemeyebilir. Zaten becerileriyle, ofis içinde kullandığı becerileri aile içerisinde sarf edebilmekle alakalı olarak burada. Aile içindeki paternde bulunmamasıyla beraber bu çok daha zor bir hale geliyor.

Biz geçişlere çok önem veririz; yani “Ne oldu da bir panik atağın oldu, bir yaşam olayı oldu mu?” İşten ayrıldıktan, evlendikten, eşimle tanıştıktan, evi veya ülkeyi değiştirdikten sonra oldu gibi mutlaka bir değişim, tetikleyecek bir durum vardır. O yüzden yaşam olayları bizim için gerçekten önemlidir. Sağlıklı ilişkide önemli olan şey “6 mı, 9 mu?” görselindeki gibi; bir taraf 6, diğer taraf 9 diyor. Aslında ikisi de doğrusunu söylüyor. Sağlıklı ilişkide “Ben ne söylüyorum, içerik olarak ben ne anlatıyorum?” Bu önemli. Bazen konudan o kadar uzaklaşıyor ki. Az önce verdiğim otuz yıl önceki düğün örneğindeki gibi söyledikleri konudan çok bağımsız, o yüzden şu andaki güncel problemde durmak çok önemli.

İkincisi ne zaman söylüyorum? Zamanlama çok önemli. Siz uyuyorsunuz. Eşiniz gelip çok önemli bir şey konuşmamız lazım diyor ama çok uykunuz var. Pat diye bir şey söylüyor ve söylediği şey uykunuzu kaçırabilir. Ne kadar zamansız. Nasıl söylediğim çok önemli. Suçlayarak mı, bağırarak mı, karşımdakini aşağılayarak mı yoksa anlamaya odaklı mı, karşıdaki kişinin fikrini merak ederek mi söylüyorum? Üslup çok önemli; kime söylüyorum, direkt olarak

muhatap çok önemli. Geline söylemez oğluna söyler, o ona götürsün diye. Buralar çok karmaşık gerçekten. Geniş ailenin çekirdek aileye dahil olmaması gerekiyor. İkili ilişki içerisinde kalması gerekiyor. Taraflar birbiriyle direkt konuşmalı. Ve nerede söylüyor? Kalabalık bir ortamda, önemli bir meseleyi o gürültüde konuşamazsınız. İşte sağlıklı bir iletişim için bunlara ihtiyacımız var. Bir yerden bakılınca daire, diğer taraftan bakılınca kare görülen bir yansıma düşünelim. Aslında bunun kare veya daire olduğunu söyleyen iki taraf da doğru söylemiş olur fakat asıl olan bunun bir silindir olması gerçeğidir. Okula başlayacak çocuğumuzu anne A okuluna, baba B okuluna göndermek isteyebilir. İkisi de doğru söylüyor, gerçek olan nedir? Gerçek olan kararsız oldukları, iyi bir iletişim kuramadıkları ve çocuğun hangi okula gideceği sorusudur. Taraflar her zaman uzlaşmak zorunda değil. Bir yemekten dahi bir farklılık çıkabilir ama çiftlerden biri diğerine uyum sağlayabilir. Taraflardan birinin tuttuğu halatı bırakması gerekiyor. Kadın tatile gittiğinde daha mutlu hissedecek, adam ailesine gitmediği için suçluluk duygusu hissedecek. İşte burada suçluluk duygusunu ıskalamamak gerekir. Bu sebeple birisi o halatı bırakacak veya bir anlaşmaya gidilecek. “Tamam, bu seferlik böyle olsun ama diğer bayram benim dediğim gibi olacak,” diyerek mesele halat yarışına döndüğü zaman güç çatışması ve savaş olur. İlişkide savaş olmaz, kazanan ve kaybeden olmaz. İlişki biter ve bittiği zaman iki taraf da kaybetmiş olur. O yüzden burada şunu anlamak gerekir; kendi doğrumu dayatmamalıyım, kendi penceresinden o da doğruyu söylüyor, peki şimdi ne yapacağız? Anlaşmaya niyetli olmak lazım. Atalarımızın dediği gibi “Ya bu deveyi güdeceksin ya bu diyardan gideceksin.” Eskilerde boşanma yoktu ve anlaşmak zorundaydın. Boşanmayı her

zaman bir seçenek olarak düşünmeden, anlaşmaya niyetli olmak gerekir. Tartışmasız ilişki olması mümkün değil. Tartışmanın kendisi sorun zaten. Çift tartışacak ama nasıl tartışacak? Bilmiyoruz, nasıl tartışılır bilmiyoruz. Ya kavga ediyoruz ya da küsüp gidiyor, terk ediyoruz. Okullarda münazara olur, öğrenciler tatlı tatlı usulünce, üslup ve nezaket çerçevesinde karşılıklı tartışır. Biraz o minvalde bir tartışma olması lazım. Nasıl tartışacağız? İyi bir dinleyici olacağız. Önce bölmeden, sabote etmeden, yargılamadan dinleyeceğiz. Sonra kendimizi ifade etmeyi öğreneceğiz. Bazen sinirden, kaygıdan, öfkeden kendimizi ifade edemeyebiliriz. Oysa duyguyu biraz kontrol edip kendimi ifade etme konusunda kendimi geliştirmeliyim.

Üçüncüsü karşıdaki kişinin düşüncesini merak edeceğiz. Çünkü bazen dinliyor gibi gözükürken bunu söyledi, buna karşılık bunu söylerim diye arka planda başka bir şey geçiyor, onu dinlemiyoruz. Ben şimdi bunu söyleyeceğim savaşı çıkıyor. Ben bunu aldım, buradan vuracağım gibi. Böyle bir dinleyici olmayacağız. Kendi gücünü karşı tarafa dayatmayacaksın. Sadece çiftler arasında değil, çocukla da olmaz. Çocuk dayattığın şeyin tersini yapar. Bazen de uzlaşmamayı kabul etmek lazım. “Tamam, bak biz bu konuda uzlaşamıyoruz, bu burada kalsın, ille de her şeyi çözeceğiz diye bir şey yok. Bazen çözemeyebiliriz.” “Bu kalsın. Sen böyle düşünüyorsun, ben böyle düşünüyorum. İkimiz de bu konuda farklı fikirlere sahibiz.” Çünkü her konuda uzlaşamayız. Kendi içimizde uzlaşamıyoruz, başkasıyla nasıl uzlaşalım? Anlaşmaya niyetli olmak ve kazanmamaya çalışmak; yani savaşa gider gibi ilişki yaşamıyoruz. Bunu erkeklerde görüyoruz. Seans odasını terk ediyor, öfkeleniyor. Dur nereye, bu agresyon nedir? O yüzden nezaket, üslup ve usulün tartışmanın üç ana başlığı olması gerekiyor.

Tartışma en çok neye yol açıyor; küslüğe. Hiç konuşmuyor. Bir hafta hiç konuşmuyor, hatta yastığını alıyor, odada yatmıyor, trip atıyor, surat asıyor, diğeri burada yokmuş gibi davranıyor, öfkeleniyor, odayı ayırıyor ya da çocuğu köprü olarak kullanıyor. Annene söyle, babana söyle, şunu yapalım gibi. Konuyu tekrar tekrar gündeme getiriyor. Tartışma sonrası yapılan en büyük hatalardandır biridir bu. Söylenenleri kullanmak. Ya da terapide ben bunu söylersem ilerde eşim bana bunu kullanır. Örneğin, ailesiyle ilgili bir konuda “Annem geçmişte böyle yapmıştı, ben o yüzden böyleyim,” dedi. Terapi sonrası eşi, “Bak senin annen böyle yapmış, terapide söylemiştin,” diyor. Onu artık konuşamazsın. Kendini anlattığı, kendi ile ilgili bir olumsuzluğu veya bir özeleştiriyi anlattığında karşı tarafın bunu kullanmaması lazım. Burada güven zemini çok önemli. Rahat bir şekilde açılması lazım. Boşanmayı dile getirmek de en sık problemlerden birisi. “Biz anlaşılamıyoruz, o zaman boşanalım.” Bir ilişki problemi yaşayabilirsiniz ve anlaşmaya niyetli olduğunda bunu gündeme getirmemelisin. Bir şiddet, bir sadakatsizlik varsa ya da ciddi anlamda taraflar için bir yük oluyorsa elbette ki boşanılabilir. Ama biz daha çok ilişki problemlerini konuşuyoruz. Örneğin bir probleminiz var. Problemin karşısında, karşılıklı durun çift olarak. Eşimiz yerine problemi karşımıza almalıyız. Yan yana daha güçlü oluruz. İkiye karşı bir güçleri birleştirmek gibi. Ama problemi değil, eşleri karşımıza alınca gücümüz de ikiye bölünüyor. Bu çok daha zor olur taraflar için.

Sürekli aynı şeyi yaşıyorsanız galiba bir yerde bir değişiklik yapmanız gerekiyor. Davranış örüntüsünü kıracaksınız, değiştireceksiniz ve duygunuzu ifade edeceksiniz. Kardeşiniz sürekli sizden para istiyor. Çalışmıyor, har

vurup harman savuruyor. Siz harcamalarınıza dikkat ederken o etmiyor, defalarca istedikçe siz de veriyorsunuz. Bu kişi anne, baba veya arkadaş da olabilir, fark etmez. Burada öfkelenebilirsiniz ki çok haklı bir öfkedir bu. Çünkü bizler haksızlığa uğrayınca öfkeleniriz. Öfkelenmek çok doğal bir duygudur. Hem öfkeleneyeğim hem hakkımı arayacağım. Ama nasıl göstereceğim öfkemi? “Sürekli benden para istiyorsun, bu yaptığın bencilik. Artık beni bu işe karıştırma, benim sorunum değil. Beni bir daha arama, seninle konuşmak istemiyorum.” Öfkeyle bu şekilde söylemek isteyebilir, hatta söyleyebilirsiniz. Ya da “Gerçekten zor günler geçirdiğin anlaşılıyor, bunu duyduğuma çok üzüldüm. Keşke yardım edebilsem ama elimden bir şey gelmiyor. Sana bundan sonra para gönderemeyeceğim, bazı şeyler için para biriktirmem gerekiyor. Uzun zamandır hayatını düzene sokmaya çalıştığımı biliyorum ama sonunda halledeceğine eminim,” diyebilirsiniz. Tabii öfke halinde bunları nasıl söyleyeceğiz? Öğrenilir bir şeydir bu. Öfkelenebiliriz, haklıyızdır. Ama işin içinde ben bunu nasıl göstereceğim noktası var. Beynimizdeki amigdala dediğimiz duygu merkezi çok yükseldiğinde rasyonel düşünme gücümüz azalıyor, hatta o yüzden panik atak yaşadığımızda ben ölüyorum, kalp krizi geçiriyorum, hastaneye götürün diyoruz. Hayır, ben kalp krizi geçirmiyorum diyemiyoruz. Duygu çok yüksek, prefrontal korteksteki muhakeme becerimiz dipte oluyor. Terapide ne yapıyoruz? Bunu bunun yanına eşitlemem lazım. Evet, bu var, bunu da bunun yanına getireyim. Rasyonel düşünmeyi de artırayım. O yüzden öfkelendiğimizde kendimizi iyi ifade edebilmeliyiz; karşımızdakini suçlamadan, bağırmadan konuşabiliriz.

İlişki canlı bir organizma gibidir. Gerçekten ona tek bir şey yapmanız yeterli olmaz. Tamam, ben bunu suladım

yeter, iki ay boyunca buna hiç bakmayacağım diyemezsiniz. Bu dinamik bir şeydir. Bir çiçeğe, bir hayvana benzer, bakmak zorundasın. İlişki de böyledir. Bakımını yapmazsanız ilişki kendi kendisini bitirir. Taraflardan bağımsızdır. “Ben bitirdim, o bitirdi, ben terk edildim veya ben terk ettim,” gibi ifadelerin çok da önemi yoktur, ilişki bitmiştir zaten. İlişkinin her daim yatırım yapılması gereken bir alan olduğunu kaç yıllık evli olursanız olun bilmelisiniz, hatta çok önemli bir şeydir ki bu bir alma-verme dengesidir. Yani nefes alıp vermek gibidir. Bir nefes alır, bir nefes verirsiniz; iki tane nefesi alamaz veya veremezsin. İlişki alışverişi dediğimde menfaat olarak algılanıyor. “Ya olur mu, biz ömür boyu beraberiz, birbirimize gönül bağı ile bağlıyız.” Hayır, tabii ki gönül bağı ile bağlı olabilirsin ama ilişkide alma-verme dengesi olmadığında nefes alamaz, tükenmiş hissedersiniz. Aynı şeyleri tekrar yaşarsınız, çok yorulursunuz, oksijen maskesine ihtiyaç duyarsınız. İlişkide kadınlar fedakarlık yapayım derken katlanma boyutuna geliyor. Fedakarlık yapılabilir. Kadın da erkek de yapabilir. Ama bu artık ilişkide bir katlanma boyutuna evrildiğinde gerçekten durmak gerekir. Şu detayı aslında hiç unutmamak lazım: Bazen gerçekten karşımızdakinden daha az bilebiliriz, o bizden daha bilgili olabilir. Ben yanılabilirim ve gelişebilir, değişebilirim. Karşımızdaki kişinin düşüncesini merak edebiliriz, böyle açık bir iletişimde olursak tartışmanın hoyratlığı azalır. Agresyon ve kavganın şiddeti azalır. Bazen şiddet de oluyor. Şiddetle çalışıyoruz. O hoyratlığı azaltmak için gerçekten böyle düşünmeye çok ihtiyacımız var. Oyun çok önemli ve çok tatlı. Oyun oynamalıyız ya da dans etmeliyiz. Oyun oynamak ilişkileri çok güçlendiriyor. Eşinizle bir el tavra atmak ya da okey oynamak. Hem çok da eğlenirsiniz. Kendi inanç ve değer sisteminize göre

bir oyun olabilir. Fakat oyun gerçekten eğlence ve mizahı çok artırıyor ve ilişkilerde buna çok ihtiyaç var.

Çözüm önerilerini özetlersek;

1. Karşınızdaki kişiyi anlamak için dinleyin, söylediklerini çürütmek için değil.
2. Başkasını değiştirmeye çalışmayın.
3. Başkasının bizim düşündüğümüz gibi düşünmesini istemek onu değiştirmeye çalışmaktır.
4. ‘Sen’ iletişimlerini ‘ben’ iletişimine çevirin.
5. Suçlamadan, daha özerk, açık ve somut bir iletişime geçin.
6. Var olan problemde “Benim payım ne?” sorusunu kendinize sorun.
7. Suçlamak yerine sorumluluk alın.
8. Eşinizi, partneriniz değil, sorunu karşınıza alın.
9. Yakın ilişkilerde birliktelik ihtiyacı kadar bireysellik ihtiyacı da önemlidir. Eşinizin, partnerinizin bireysel zaman harcaması sizi sevmediği anlamına gelemez.
10. Sorunu karşınızdaki kişide değil, ilişkide arayın.
11. Akıl okumayın, karşınızdaki kişiye söz hakkı tanıyın. İletişimin önüne geçmeyin.
12. Hepimiz hayatımızdaki en yetkin uzmanız. Kendinizle ilgili en doğru kararı siz verebilirsiniz.

İlişki emek değil, özen ister. Siz ne kadar emek gösterirseniz gösterin özensiz bir hareketiniz gerçekten bütün emeğinizi hiçe sayabilir. Bu yüzden özen çok önemli bir şeydir. O nezaketi ve saygıyı hiç bırakmamak lazım.

Şimdi hava durumu etkinliği denilen şeyi yapalım.

Meditasyonla başlayalım. Gözlerinizi kapatın veya bir noktaya odaklanın. Ayaklarınız yere bassın. Yeri, zemini hissedin; sert mi, yumuşak mı? Fark edin. Oturduğunuz koltuğu, sandalyeyi fark edin. Sırtınızın aldığı desteği hissedin; zemini sert mi, yumuşak mı? Bulduğunuz ortamın ısısını fark edin. Ilık mı, sıcak mı, soğuk mu? Fark edin. Kokusu nasıl? Derin bir nefes ile bir bakın bakalım. Ağzınızın tadına bakın. Kuru mu, ıslak mı? Fark edin. Şimdi nasıl hissettiğinizi anlamak için kendi içinize bakın. İçinizdeki hava nasıl; güneşli mi, bulutlu mu, yağmurlu mu, fırtınalı mı? Ne gözlemliyorsunuz? Üzerine düşünmeden, yargılamadan, o anda hissettiğin şeye göre hava durumunun sana gelmesine izin ver. Ne hissettiğini fark ettiğin an olduğu gibi kabul et, başka bir şey hissetmek zorunda değilsin. Nasıl dışarıdaki havayı değiştirmeye çalışmıyorsan içindeki hissi de değiştirmeye çalışma. Bir an hissettiğin şeyin yanında kal, nazikçe ve merakla içindeki hava durumuna dikkatini ver. Ruh halimi bir anda değiştiremem ama başka bir gün, başka bir an göreceksin ki hava değişecek. Bırak öyle olsun. Duygular değişir, kendi kendine değişir. Ama şimdilik böyle...

Hazır olduğunuzda gözlerinizi açabilirsiniz. Şöyle bir etrafa bakın, farklı renkleri görün, şu ana kadar keşfetmediğiniz bir şeyi keşfedin.

HANDAN ERDOĞAN NE DEMEK İSTEDİ?

#yakınilişkililer #yassüreci #Bağlanma #ilişkidoyumu #meditasyon.

ROMANTİK İLİŞKİLERDE DENGE KURABİLME

Klinik Psikolog Hakan Mutlu

Hakan Mutlu, İstanbul Bilgi Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nden onur derecesiyle mezun oldu. Hasan Kalyoncu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Bölümü'nü tamamladı. Aktif şekilde psikoterapi hizmetlerini sürdüren Hakan Mutlu aynı zamanda farklı derneklerin ve vakıfların projelerinde çalıştı. Bilişsel Davranışçı Terapi, Dinamik Yönelimli Terapiler, Narrative Terapi, Manevi Yönelimli Terapiler, Nefs Psikolojisi, EMDR, Kalp Merkezli Hipnoterapi, Ericksoncu Hipnoterapi, İlişki Odaklı Çift Terapisi, Enerji Psikolojisi, Psikokinezyoloji, Spor ve Sporcucu Psikolojisi eğitimlerini tamamladı. Bunların yanında mesleki ilgisi gereğince dini yönelimli bilişsel davranışçı terapi (RCBT), Şema Terapi, Mindfulness, Transaksiyonel Analiz ve Varoluşsal Psikoloji ile de ilgilenmektedir. Yaptığı tüm çalışmalarını "İrfan Geleneğinde Psikoloji" adıyla toplayan Hakan Mutlu, aynı ismi kullanarak 2023 yılında bir danışmanlık merkezi de açmıştır. Uzmanlık alanı yetişkinler, çiftler ve ailelerdir. Hakan Mutlu evli ve bir çocuk babasıdır.

| **“Güvenli İlişki” temalı seminerlerimizden “Romantik İlişkilerde Denge Kurabilme” adlı seminerimizi gerçekleştireceğiz. Klinik Psikolog Hakan Mutlu, dengeli ve mutlu ilişkiyi nasıl kurgulayacağımızı bizlere aktaracak.**

İlişki dediğimiz andan itibaren biliyoruz ki dört farklı ilişki kategorimiz vardır. Bunlardan birincisi insanın kendisi

olan ilişkisidir. İkincisi, insanın diğer insanlarla olan ilişkisi, Üçüncüsü insanın kâinatla olan ilişkisi ve dördüncüsü insanın aşkınlıkla, yani Hz. Allah (cc) ile olan ilişkisidir.

Modern psikolojide 4 S kuralından bahsedilir. Birinci S sevgi (sevginin daha azı hoşlanma diyorlar. Daha üstü ise muhabbet.) İkincisi saygı, üçüncüsü sadakat, dördüncüsü ise sabırmış. Bununla birlikte bazı modern psikoloji ekollerinde bu topraklarda yaşayan insanlara ilginç gelecek söylemler ve/veya teoriler var. Misal aldatma yoktur, alternatif ilişkiler vardır derler. Bu bizim kültürümüze, geleneğimize çok uygun değil ama onların perspektifinden baktığımızda, yani maddi düzlemde bakıldığında gayet normaldir. İki seçenek var, ikisinden birini seçiyor ve bunun adı aldatma değil diyorlar. Fakat bizim toplumumuzda, bu topraklarda, Anadolu coğrafyasında tüm sistem sadakat üzerine inşa edilir derler. Biz bu temelde ilişkilerimizi yürütüyoruz. Bizde denge ancak böyle kurulur.

Modern psikoloji literatüründe ideal bir romantik ilişkiyi şöyle tanımlıyorlar; çiftlerin birbirlerinin duygusal ihtiyaçlarını fark etmesi, bu ilişkiyi devam ettirmeye istekli olması ve bunun için çabalaması. Romantik ilişkide beklenen, eşin desteği ve güvenini hissetmektir. Eğer kişi eşinin duygusal ihtiyaçlarını karşılayacağına ve zor zamanlarında yanında olacağına inanıyorsa güven duygusu hissetmeye başlarmış. Eşler arasında yakınlık ancak paylaşmayla artarmış. Eşinin yaşadıklarına duyarlı olan, empatiyle yaklaşan çiftlerde yakınlık artar ve bu ilişki daha güçlü hale dönüşürmüş. İlişkiden alınan tatmin ne kadar fazlaysa ilişki de o kadar gelişmiş. Kişi ilişki içinde ne kadar olumlu deneyim yaşarsa doyumunu o kadar fazla olurmuş. Bu tanımlar sizlere de çok kalıplara sığdırılmış gibi gelmiyor mu? Hadi gelin, bendeniz size başka bir şey anlatayım.

Rızık nedir? Ehlisünnet âlimlerinin birçoğu rızıkı “her şey” olarak tanımlıyor. Her şeyi rızık kategorisine koyuyorlar. O zaman biz de rahatlıkla “İlişki de bir rızıktır,” diyebiliriz. “Doğrusu Rabbin dilediğine rızık bol verir, dilediğine de az verir. Şüphesiz O, kullarının durumunu en iyi bilen ve onları hakkiyle görendir” (İsra Suresi, 30. Ayet).

Bir hadis-i kutside; eğer kulum benden razı olursa, kalbini ve bedenini ben dinlendiririm diyor Hz. Allah. Rızıkıma razı gelmezse yabanda koşan yabani hayvanlar gibi koşar da yine taksim ettiğimi alır, dünyayı da kendisine musallat ederim diye buyuruyor. Ama o kul Hz. Allah’tan razı olursa kalbini ve bedenini ben dinlendiririm diye buyuruyor. Devamında ise “Senden yarının amelini istemediğim gibi, sen de benden yarının rızıkını isteme,” diyor, Cenab-ı Allah. Haliyle denge çok başka bir yere gidiyor.

Peki, hocam bu iş rızıkta; bu çektiğim çile, bu yaşadığım sıkıntı... Biz bu dengeyi nasıl kuracağız? Bu soruyu aranızda soran var mı? Şimdi Ezan-ı Muhammedi okunduğu vakit müezzın “Allahu ekber” dediğinde biz de içimizden “Allahu ekber” diyerek tekrar ediyoruz. “Hayye ale’s-salâh” dediğinde neden olduğu gibi tekrar etmiyoruz da “La Havle ve La Kuvvete İlla Billahil Aliyyil Azim,” diyoruz? Ne demek bu?

Ben istiyorum ya Rabbi! Bu namazı eda etmeyi istiyorum ama gücüm yok. Büyüklük, güç ve kuvvet senindir. Benim hiç takatim yok demekmiş “La Havle ve La Kuvvete İlla Billahil Aliyyil Azim.”

Bizler bu dünyaya bir iş için geldik. Hz. Mevlana, *Fi Ma Fih* eserinde şöyle buyuruyor: Bir padişah var diyor, seni bir vazife için bir yere yolladı. Sen o vazifeyi yapmadın da yüz değişik iş yaptın. Hepsi de çok güzel işler ama padişahın verdiği işleri yapmadın. Vazifeni yerine getirdin mi?

Hayır! Başka birisi senin yaptığın hiçbir işi yapmadı ama sadece padişahın dediği işleri yaptı. Diyor ki Hz. Mevlana o padişah o kişiden memnun olur. Ona ödül verir.

Bizim bu hayatta rollerimiz var. Evlat rolümüz, anne rolümüz, baba rolümüz, arkadaş rolümüz vs. aklınıza gelen bütün sıfatları yazın. Hepsinin bir amacı var. Bu rolü Hz. Allah'ın rızasına uygun olarak nasıl oynayabiliriz? Bütün olay bundan ibaret diyorlar. Siz romantik ilişkilerde doyumunu karşı taraftan beklerseniz olmaz. Neden? Biz doyumunu nerden sağlayacağız? Allah sıkıntıdan ben kurtarıyorum, hüznü ben gideririm, her türlü sorunu ben çözerim diyecek ama hala kara kara düşüneceğim öyle mi? Durum neyse, vazifemiz neyse onu yapacağız.

Birgün ashâb-ı kirâm, Rasûl-i Ekrem Efendimiz (sas)'e, Hz. Ali (ra)'yi niçin çok sevdiğini sordular. Server-i Âlem Efendimiz (sas), Hazret-i Ali'nin çağrılmasını emretti. Sahâbilerden biri Hazret-i Ali'yi çağırmaya gitti. Habîb-i Ekrem Efendimiz, Hazret-i Ali gelmeden önce ashâbına:

“Ey ashâbım! Siz birisine iyilik etseniz, o da size karşı kötülük yapsa, ne yaparsınız?” buyurdular. Ashâb-ı kirâm, iyilikle mukâbele edeceklerini söylediler. Rasûl-i Ekrem Efendimiz tekrar: “O kimse yine kötülük yaparsa ne yaparsınız?” buyurdular. Ashâb, yine iyilik edeceklerini bildirdiler. Efendimiz aleyhissalâtü vesselâm: “Tekrar size kötülükte bulunursa ne yaparsınız?” buyurunca, ashâb-ı kirâm başlarını aşağı indirdiler, bir cevap veremediler. Sonra Hazret-i Ali -radiyallâhu anh- geldi. Rasûl-i Ekrem Efendimiz:

“Yâ Ali, birisine iyilik etsen, o da sana kötülük yapsa, sen ne yaparsın?” buyurdular. Hazret-i Ali -radiyallâhu anh-, iyilikle mukâbele edeceğini söyledi. Efendimiz -aleyhissalâtü vesselâm- aynı soruyu yedi kere tekrarlamasına rağmen Hazret-i Ali hepsine de: “Yine iyilik yaparım,” diye

cevap verdi. Sonra ilâve ederek: “O kimseye, ben iyilik yaptıkça o bana hep kötülükle mukâbele etse ben yine de ona iyilik yaparım,” dedi.

Komşu ilişkisinde bile bize daima iyilik yap diyen sistem eş ilişkisinde, romantik ilişkilerde, diğer başka ilişkilerde acaba bizim nasıl denge pozisyonunda olmamız gerektiğini söyler? Zor mu? Zor. Kolay mı? Değil. Kim olduğumuzu unutmamamız lazım. Bir sohbet dinliyordum, hoca şöyle söyledi; Sahabe Efendilerimizle aranızda bir bağlantı kopukluğu yok dedi. Yani Efendimiz (sas)’e tabî olan sahabe Efendilerimiz vardır. Onlara tabî olan tabiîn ve onlara tabî olan tebeu’t tabiîn var. Bizler o silsileyi takip eden ümmetin parçasıyız, ünsiyet kurduğunuz yere dikkat etmeniz lazım. Gündemimiz, meselemiz ne ise ona odaklanmamız lazım. Başka çıkar yolu var mı? diye izah etmişti. Çok etkilemişti bendenizi. Umarım sizin iç âleminizde bir karşılık bulur.

“İlişkiyi devam ettirmeye istekli olması” cümlesine bir şey eklemek istiyorum izninizle. Her şeyin bir ömrü vardır. Bittiği zaman biter, kabul etmeyince ne değişiyor ki? Bizim zihnimizi terbiye etmeye ihtiyacımız var. Bendeniz buna naçizane “zihin terbiyesi” diyorum. Biz çok seküler düşünüyoruz. Buraya gelen kıymetli hocalarımıza, kardeşlerime hürmetlerimi arz ederim. Fakat işin beslenmeye çalıştığım kaynakları açısından baktığımda ilişki çok başka bir boyut. Nasip kavramını hayatımızın merkezine almalıyız. Olmayınca nasip diyoruz, olunca da nasip diyoruz. Biz mi öldürdük? Hayır. Hz. Allah lütfetti. Biz iyiliği kendimizden biliyoruz. Kötülüğe nasip diyoruz. “Hocam, ben kendimi çok fazla suçluyorum,” diyorsunuz değil mi? Suçlamalıyız, tabii. Hatayı kendinde görmezsen nasıl tövbe edeceksin ki? Suçlayınca ne hissediyorum, ne oluyor? Ben

şimdi size ilişkide çok acayip dengeyi söyleyeceğim. Buna hazır mısınız bilmiyorum.

Bismillahirrahmanirrahim.

Bütün hayattaki dengenin, sırrın adı: Bismillahirrahmanirrahim'miş. Büyükler öyle söylüyorlar. Bu aslında şu demekmiş. Tefsir alimlerinden bazıları şöyle de buyurmuşlar: Eğer bir yorum, misalen Kur'an-ı Kerim'i tilavet ettin, o tilavetten anladığın seni Bismillahirrahmanirrahim'e çıkarmıyorsa, o tilavet ettiğin ayetlerden Hz. Allah'ın Rahmaniyyet'ini okuyamıyorsan yaptığın yorum hatalı bir yorumdur diyorlar. Esmâ-ül Hüsna okurken, okuduğunuz esmadan anladıklarınız sizi Bismillahirrahmanirrahim'e çıkarmıyorsa sizi hatalı bir yorum yapıyorsunuz demekmiş. "Bizim derdimiz ne?" diye kendimize sormalıyız. İlişkilerde yorum yaparken ne amaçlıyoruz? Yaptığımız yorumlar bizi nereye götürüyor? "Elimizden geleni yapınca her şey düzelecek mi?" gibi bir soru soruyor insan. Diyorlar ki tevekkül, kalbi yormamanın adımı. Elimden gelen her şeyi kamilen yaparken kalbi yormamak adına tevekkül diyorlarmış. Yani biz elimizden geleni yapacağız; muhabbetse muhabbet, sevgi ise sevgi. Buradaki sorun üzerimize düşen vazifeyi yapıyor muyuz, yapmıyor muyuz? Diyelim ki yapamadık, tövbe edeceğiz. O ilişki biz yapamadığımız için bitti. Tamam, bir daha tövbe edeceğiz. Hiçbir şey yapmayın demiyorum. Biz hep muhabbetle yaklaşacağız. Sevgi, sabır, sadakat, saygı... Zaten bu temelli olmak zorundadır ilişkiler. Bu bittiği anda her şey biter. Literatürde sevgi dilinden bahsediyorlar. Kimi insanlar fiziksel temasla sevgilerini ifade ederlermiş, kimi insanlar takdir, övgü, onay sözleri ile ifade ederlermiş, kimi insanlar hediyeleşme yolu ile, kimi insanlar hizmet davranışları ile, kimi insanlar kaliteli zaman geçirerek sevgilerini ifade ederlermiş. Buna beş

sevgi dili diyorlar. Bu beş sevgi dilinde önemli olan şey karşı tarafın, yani ilişkide olduğumuz kişinin sevgi dilinin ne olduğunu anlayabilmektir. Eğer anlayabilirsek ona göre davranmaya başlarız ve bizim aramızda bir muhabbet hâsıl olur. Bununla birlikte ilişkilerde dört hediyeden bahsediyorlar. Sevgi dolu bakışlar, tebessüm/rahatlatan gülümseme, sıcak dokunuşlar, güzel sözler. Hiçbiri yok hocam, ne yapacağız? Batı literatüründe boşanma oranlarına baktığımızda çok artıyor. Niye insanlar ayrılıyor? Aradıkları doyumu o ilişkide bulamadıklarını düşünüyorlar. Neden? Sevgi dolu bakmıyor, tebessüm etmiyor, sıcak bir dokunuşu yok, güzel sözü yok. İlişkideki dört büyük hatayı yapıyor. Beni incitiyor, kırıyor...

Neydi o dört büyük hata? Birincisi; aşağılama. İlişkide olmaması gereken davranışlardan birisidir. Eşlerden birinin kendisini üstün görmesi ve diğerini küçümseme durumu. Böyle bir ilişki biçiminde kaçınma da kaçınılmaz oluyor. Aşağılama ifadeleri içinde tiksindirici mesajları da bulunduğu için dolaylı bunları çözmesi imkânsız hale geliyor. Aşağılama yerine takdir edip saygı duyması lazımdır.

İkincisi, eleştiri. Kişiliğe ve karaktere yönelik eleştiriler. Çiftler arasında şikâyet olması kaçınılmaz ancak şikâyet ve eleştiri sürekli birbirine karıştırılan kavramlardır. Örneğin, “Sürekli kendin hakkında konuşmandan bıktım, ne kadar bencilsin,” yerine “Sürekli kendin hakkında konuştuğunda, nasıl olduğumu sormadığında kendimi önemsiz hissediyorum,” demeyi öğrenmemiz gerekiyor. Bunun alternatifini ise ben dilini kullanmak ve duygularını ifade etmek diyorlar.

İlişkinin bitmesine neden olan diğer davranış biçimi -üçüncüsü oldu sanırım- sürekli savunma halinde olma. Çiftlerin karşı tarafı anlamaya çalışmadan sürekli kendini

savunmasıdır. Hep haklı olmak istiyoruz. Hakla olmayan nasıl haklı olacak? Haklı olsan da hiçbir şey çözülüyor ki! Sen haklısın ama yapamıyorum dedi mesela ilişkide olduğunuz kişi. Ne yapacaksınız? Çiftlerden biri diğeri eleştirdiğinde diğeri savunma pozisyonuna girer ama bir çeşit karşı tarafı suçlama söz konusu olduğu için çatışma artarak devam eder. Kısır bir döngü oluşur. Örneğin; bu senin hatan, bunun sorumlusu sensin, asıl senin ailen böyle... İlişkilerde dengenin altın anahtarı, karşı tarafın ailesi hakkında olumlu ya da olumsuz yorum yapmamaktır diyordu bir hocam.

Mutlu bir ilişkide olması gereken ise sadece kendini savunmaya çalışmak değil, çatışma anında sorunun bir kısmını kabul etmek ve sorumluluğu üstlenmektir.

Diğeri, yani dördüncüsü ise duvar örmekmiş. Tartışma sırasında fiziksel ya da ruhsal anlamda ilişkiyi kesmesine ve konuşmamasına sebep olur, bu duvar örme. Bu davranış biçiminin temelinde ise sen değersizsin mesajı yatar. Mutlu bir ilişkide olması gereken ise sakinleştikten sonra konuşmaktır.

Medaim Yanık hoca dengeli ve mutlu ilişkiler için yedi temel tavsiyeyi kitabında paylaşmış. Ben de sizinle paylaşacağım.

Beynimizin kendini programlama sistemi vardır. Bir şeye inandığı zaman inandığı şeyin gerçekleşmesine yönelik bağlantılar kuruyor, algılarını açıyor, yorumlar yapıyor, tepki ve davranış geliştiriyor. Yani inandığımız şeyin gerçekleşmesine yönelik beyin otomatik sorgulama ve uygulamaya giriyor. Sistem böyle çalışıyor. Çiftlerde, “Bu adam ya da bu kadın değişmez,” deyip sürekli bunu söylüyor, değişebilme ihtimalinden itibaren onu görememeye başlıyor. Bunun için de en önemli şey bolluk ve bereket dili diyorlar. Bizim irfani geleneğimizde kapıyı kapat demezler, kapıyı

sırla derler. Ocağı söndür demezler, ocağı dindir derler. Yemek bitti demezler, yemek bereketlendi derler. Bunlarla Batı literatüründe de karşılaşırız. Bereket ve/veya bol-luk dili diyorlar. Olumlu düşün, olumlu söyle, olumsuzu dile getirme. Bu tam anlamıyla bir yöntemdir. Aslında al-ternatifi olmayan bir yöntemdir.

Dillin kullanımını o kadar önemli ki. Size bir örnek ve-reyim, yeni öğrendiğim bir bilgiyi sizlerle paylaşayım, siz-lere ikram edeyim. Kur'an'ı Kerim'de "hayr" ifadesi geçtiği zaman şöyleymiş; mesela bu telefon şu tableten hayırlıdır demek, bu telefon varken bu tablete meyledilmez demek-miş. Bunda da bir hayır var, bunda da bir hayır var der-ken Arapçada hayır öyle kullanılmıyormuş. Ahiret hayatı, dünyadan hayırlıdır ayetindeki ifadeyi biz şöyle anlıyo-ruz; dünyada da bir hayır var, ahirette de bir hayır var ama ahiretteki hayır dünyadan daha fazla. Tefsir âlimleri de diyor ki Arapçadaki "hayr" kelimesi iki şeyle kıyasla-narak kullanıldığında o varken diğerine meyledilmez de-mektir. Yani ahiret varken dünyaya meyledilmez demek-tir. Kur'an ayetlerinde geçen hayır kelimesine bu şekilde bakınca kavramlar zihnimize nasıl da değişiyor? Kulla-nılan dil ne kadar da önemli değil mi? Dil tekrar ede ede alışkanlıklara dönüşürmüş, alışkanlıklar adetlere, adetler inançlarımıza dönüşürmüş.

Diğer tavsiyelerden ikincisi olumlu bakış; hüsn-ü zan. Eşine bakışını olumlu tut, hüsn-ü zannı kaybetme. Atala-rımız kendilerindeki kusurlarla uğraşmışlar, el âlemin ku-surlarına vakit kalmamış. O yüzden biz insana karşı hüsnü zannı kaybetmememiz gerektiği için ilişkide olduğumuz kişiye de hüsnü zannı kaybetmememiz lazım. Ben bak-mak istemiyorum, tamam bakma. Ben size var olan teo-rideki bilgiyi arz ediyorum. Olup olmaması sizin elinizde,

reçete bu diyorlar. Eşinizin sizin için özel taraflarını ön plana çıkarmamız lazım diyorlar. Bu adamı veya bu kadını niye beğendiniz siz? Niye sevdiniz, sizin için niye önemliydi bu insan? Tanı, kabul et ve yönet... İlişkide olduğun kişiyi tanı, ilişkide olduğun kişiyi kabul et ve onu yönet. Kişinin, eşinin kişilik özelliklerini ve aranızdaki farkları kabul etmek ve yönetmeye çalışmak... Mesela nasıl? Biliyorsunuz ki sabahları uyandıığında kadın ya da erkek çok huysuz kalkıyor. Ne yapmak lazım? Sabah uyandıığında önemli bir konu konuşmamak lazım! Sabah uyandıığında bir şeyler talep etmemek lazım ama hocam çok acildi, mecbur talep ediyorum. Olmayacak ki, hayır diyecek. Biliyorsunuz huyunu. Yapma, girme o topa. Nefs, şeytan başka tuzak kuruyor, değil mi?

“Ne olacak ki söylese? Niye dinlemiyor ki? Oldu bir kere, olmaz mı? Hep ben mi alttan alacağım?” Bu sadece romantik ilişkilerde değil, bütün ilişkilerde böyle. Bunu bilersen, kişiyi tanırsan, huyunu bilersen, eğer akıllıysan, çözüm odaklıysan, derdin sorun çıkarmak değil de sorun çözmekse eşinle yıkıcı kavga etme sorun olduğunda eşini can kulağıyla dinle, derdini kibarca anlatmaya çalış. Hz. Allah, Hazreti Musa’yı firavuna yollarken şöyle buyuruyor: “Ona yumuşak ve gönül alıcı sözler söyleyin, belki o böylece aklını başına alır veya hiç değilse biraz korkar.”

Firavun kimdi? Rabliğini iddia eden bir insan! Bir firavun arayacaksak kendi nefsimizde aramamız gerektiğini söylüyor ehl-i irfan zatlar.

Küsmeyin, küserseniz de kısa sürede barışın. Yapabileceğiniz en kısa sürede. Aynı akşam yatağa küs girmeyin desem öbür gün yapabilecek misiniz derim. Ama yani girdik şimdi ne yapalım? Usulü bu değil. Beslendiğimiz kaynak çok önemli. Eşinle cinsel hayatını durdurma, aksine sıcak tut diye enteresan bir literatür bilgisi var. Cinsel hayat

kadın ve erkeğin tüm organizmasını ele geçirir. Öyle ki onda dört nörolojik mekanizma incelenebilir. Duygu reseptörleri, sinapsal refleksler ki omuriliğin doğrudan kendisine cevap oluşturduğu hızlı reflekslerdir, hipotalamus ve beyin zarı. Şimdi benim size özellikle anlatmak istediğim şey şu: Allah-u Teala, Rum suresinin 21. ayetinde şunu diyor: “Onun varlığının delillerinden biri de kendileriyle ülfet edip huzura ermeniz için size kendi cinsinizden eşler yaratması ve aranızda bir sevgi ve merhamet var etmesidir. Şüphesiz bunda, tefekkür eden bir toplum için nice dersler ve ibretler vardır.” Ve şunu diyorlar; pek çok psikolojik ihtiyacın karşılanmasının zeminidir diyorlar. İmam-ı Gazzali, bütün nefsanî hastalıkların kökeninin şehvet ve gadap olduğunu anlatıyor. Eğer şehvet rahmanî bir alana kanalize edilirse şehvet kökenli birçok rahatsızlığın ortaya çıkma ihtimali kalmıyor demektir. Mesela İmam-ı Gazzali Hazretleri, *Kimyayı Saadet* kitabında, cimrilik şehvetten gelir diyor. Bu benim kendi klinik tecrübemde bile yaşadığım, tedavi metodu olarak uyguladığım yöntemdir. Cimri olan insanlara hemen sorarım: “Eşlerinizle cinsel hayatınız nasıl?” Düzeldiği zaman cimrilik ortadan kalkar. Sebebi şehvî olan olan duygular Hz. Allah’ın razı olduğu kanala girince şehvî hastalıklarda azalma görülüyor. Süremiz azaldığı için seri anlatıyorum. Hakkınızı helal ediniz.

Şehvet çok geniş bir kavram; cimrilik, hırs, kibir, bütün nefsanî hastalıkların kökeninde şehvet ve gadap vardır diyorlar. Hz. Mevlana şehveti kıran şey namazdır der. Göz, kulak, burun, el, duyu organlarımı, duyu reseptörlerimi koruyacağım ki zihnim ve kalbim sakin çalışmaya başlasın. Gördüğümünden, duyduğumdan etkilenirim, konuştuğum beni bağlar. İmam-ı Gazzali Hazretleri kalbin dedikodusundan bahseder. Kalbin dedikodusu var der. Kişi kendi kendine söylenmeye başlıyor. Bıktım bu kadından,

sıkıldım artık! Kalbin dedikodusu budur der. Dedikodu gibi zarar verir der. Buna psikohijyen derler.

Psikolojideki rahatsızlıkların adı “mental disorder” dır (mental düzensizlik). Türkçeye ruhsal bozukluk olarak çevrildi. Ruh nerede, bozukluk nerede? Bunun bir sebebi var. Zihnimiz, iç âlemimizi, ruhumuzu etkiler mi, tabii ki etkiler. Sadece fiziksel bedenden ibaret değiliz. Mesela meditasyon yapıyor, şehvi duygularını bayağı dizginliyorlar. Aşkınlıkla bağlantı kuruyor. Bir de doğru kaynakla bağlantı kurarsan ne olur? Çok detaylı konuşulması gereken bir konu. Çok adım adım gidilmesi gerekiyor. “Seyyid’ül İstiğfar” bunun en kolay yoludur. Efendimiz, “İstiğfarların seyidi,” diye buyuruyor. Kalbin rahatlayana kadar okuyacaksın, kendine değil bir tek, Ümmet-i Muhammed’e.

Allah hayırlara vesile eylesin bu yaptığımız konuşmayı, semineri. “Hayırlar yaz başımıza, iyiler çıkar karşımıza,” dermiş Gönenli Mehmet Efendi Hazretleri. Ben razıyım senden, sen de razı ol benden. Razı olma bu dünyada insanın erişebileceği en üst makamlardan biridir derler.

Bismillahirrahmanirrahim’i unutmayın, bütün sistem bunun üzerine kuruludur diyorlar. Böyle düşünürseniz bu anlattıklarımız vücut bulur. Anlattıklarımızla amel edebilmek, huzurunda bulunduğumuz zatların hoşnutluk ve rızalarına erişebilmek, onların ruhlarıyla aşına ruh olmak, Allah-u Teala’nın rızası, vatanımız ve milletimizin hayırlı günlere kavuşabilmesi için üç İhlas, bir Fatiha okursanız nefsimizde bereketlenmiş olur, inşallah.

Eşimizin ailesi hakkında niye olumlu konuşmayalım? Hadis-i şerifler Efendimiz (sas) gıyaben de olsa biri hakkında olumlu konuşulduğunda bir rivayette arkadaşının boynunu kırdın, diğer rivayette belini kırdın diyor. Gıyaben yaptın, öldü. Nazar dediğimiz şey sadece bakışla olmaz. Gıyaben konuşuyoruz. Mesela hoca bir anlattı, çok

güzeldi, hocaya nazarı değdirdin mi, değdirdin. Toprağa bir fidan ekiyorsun ama çıkartıp gösterip duruyorsun. Filizlenmez ki. Olumluyu konuşmamamızın bir sebebi de budur. Diğer sebebi de şu; beklentiyi çok artırırız. Yarın bir gün olumsuz bir şey olduğunda “Ama sen de öyle demiyordun,” derler. Ya hu “Ben bilmem bin belayı defeder,” derlermiş.

Kişi eğer kendisine yardımcı olunmasını, kendi sorumluluğunu almak istemiyorsa kimse ama kimse ona yardım edemez. Bize düşen şey şu: O kişiyle yakın ilişkimiz, vazifemiz varsa yapmam gereken neyse onu yapmaya odaklanmalıyım ama bir sonuç çıkar mı? Bilemem. Şunu unutmamak lazım, Allah’tan razı olmayan bir insan sizden nasıl razı olsun? Allah’tan memnun olmayan bir insan sizden nasıl memnun olsun? Şunu unutmamak lazım; vazifeyi terk edemeyiz. Yaptığımız her şeyi yorum yapmadan yapmalıyız. Sürekli şikayet eden biriyle baş etmek çok zor.

Muhabetle, oradan aldığımız bilgilerle hareket etmek lazım. “Ya sende bir değişiklik var, ne oldu?” “Şu hocayı dinlemiştim, su seminere gitmiştim, çok etkilendim diyerek kendimi değiştirmeye karar verdim, niyet ettim. Seninle artık uğraşmayacağım,” dersin karşı taraf “Kim ya bu? Ben de bakayım,” diyebilir. Hadi yap demekle olmuyor. Efendimiz (sas)’in en büyük özelliği yaşamasıydı. Anlattığını yaşadı, biz öyle etkilendik. Bizim yaşamaya niyet etmemiz lazım. Buraya gelme sebeplerimden birisi de şudur: Seyyid’ül istiğfarı hayatınıza sokmaktır. Günde yüz kere okusanız Ümmet-i Muhammed için. Şöyle düşünün: Efendimiz Aleyhisselam’ın bütün gece teheccüd namazını kılmasının sebebi ümmeti içindi. Bir gün bir tefsir dersinde şöyle demişlerdi: “Teheccüd kılanlarımız vardır muhakkak, kendimiz için kılıyoruz. Efendimiz’den farkımız bu işte!”

En azından Sünnet-i Seniyye gereği onu yapamıyoruz, bari seyyid'ül istiğfar okuyup hepsini hediye edelim. Hocam hediye edince bana bir şey kalmayacak mı? Size ne kalacak biliyor musunuz? Hediye ettiğinizin kaç Ümmet-i Muhammet var o kadar çarpın, çarpı yüz size geri geliyor. İslam'ın matematiğinde bereket paradigması vardır. Bereket katsayısı vardır. O girince sisteme denklem değişir ama niyet etmek lazım, zihni terbiye etmek lazımdır.

| **Karşımızdaki insanların değişmeye açık olduğunu nasıl anlayabiliriz?**

İnsan rol yapar. Ben o yüzden görücü usulünü çok önemserim. Tanıyacak, bilecek, o denklemi fark edecek yoksa nereden bileyim ben? Eğer sınıf arkadaşım, tanıdığım, akrabam değilse ki onlar bile olsa sıkıntı; bilmiyorum ki hallerini. Kendilerini çok farklı tanıtıp farklı çıkan mı dersiniz? Nereden bilebileceğiz ki? Sorsanız çok takvalı, ne biliyosun? Çok zor bir soru.

| **Şehvetin ilacı nedir?**

Efendimiz'in (sas) tavsiyesi oruçtur. Hz.Mevlana'nın tavsiyesi; namazdır, nafile ibadetlerdir. Ayrıca seyyid'ül istiğfar biiznillah buna şifa olur. Usulü şuymuş; kalp rahatlayana kadar. Durmadan, usanmadan seyyid'ül istiğfar okuyarak, biiznillah o zaman işler değişir. Ama en önemlisi duyu organlarını muhafaza etmek; duyu organları muhafaza edilmedikçe ne yaparsanız yapın bu fitridir, doğaldır, kendiliğinden ortaya çıkar. Kıyas yaparsanız kıyas insanı öldürür.

Hakkınızı helal ediniz, Allaha emanet olunuz.

—

HAKAN MUTLU NE DEMEK İSTEDİ?

#4skuralı #ilişkiyibitiren4hata #dengelivemutluluşki
#hüsnüzan #zihinterbiyesi