

PDM NE DEMEK İSTEDİ?

**PSİKOLOJİK
DAYANIKLILIK**



PDM NE DEMEK İSTEDİ?

PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK

Yayıma Hazırlayan

Betül Özel Çiçek

Uzman Psikolog Semanur Yavan Batcı

Uzman Psikolog Kübra Dursun

Editör

Ayşenur Gönen

Kapak Tasarımı

Yasin Çetin

Mizanpaj

Adem Şenel

Son Okuma

Celil Civan

Transkripsiyon

Meyra Altekin, Halime Atlı, Mihriban Dilruba Balyer, Esmâ Çelik,
Begüm Ertetik, Şeyma Kahraman, Hatice Kaya, Emine Kocaadam, Hüma Nur Koçak,
Süeda Odunkıran, Meryem Örs, Merve Sena Polat, Fatma Zehra Topaloğlu,
İzem Nur Vecli, Sare Beyza Yılmaz

Katkıda Bulunanlar

Merhaba Ablikim, Zeynep Selva Aldanmaz, Nursena Armağan,
Mihriban Merve Atalay, Songül Ceyran, Ayşegül Erdoğan,
Hafize Öznur Erem, Hanife Esra Erol, Zeynep Eza, Beyzanur Karagöz,
Betül Karakoç, Ziynet Gökçe Kayıkçı, Eda Koçkan, Eda Molla Ali Chasan,
Şüheda Narin, Süeda Odunkıran, Remziye Olgun,
Şevval Özkaya, Gülcan Şanlı, Büşra Tanrıku,lu,
Betül Tanrıseven, Melike Taşbaşı, Subhinur Tursun

2. 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?

PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK



SUNUŞ

Değerli okurlar,

TÜRGEV Psikolojik Danışmanlık Merkezi (PDM), 2018 yılında, TÜRGEV yurtlarında konaklayan öğrencilerimize psikolojik destek ve danışmanlık hizmeti vermek için kuruldu. PDM olarak kurulduğumuz günden bu yana, yurtlarımızın toplumsal bir alan olmasının getirdiği bazı sosyal gereklilikleri de göz önünde bulundurarak, idarecilerimizle öğrencilerimizin etkileşimini güçlendirmek, sağlıklı bir iletişim kurmalarına katkı sağlamak amacıyla, idarecilerimize öğrenci merkezli bir destek hizmeti sağladık. Psikolojik danışmanlık hizmetinin yanı sıra, çeşitli psiko- eğitim, zirve, grup oturumları, psikososyal bilgilendirme programları gibi çalışmalarla, idarecilerimizi ve öğrencilerimizi desteklemeye devam ediyor; broşür, rehber, bülten, sosyal medya gibi yazılı ve görsel yayın materyalleriyle çalışmalarımızı kalıcı hâle getirmeye çalışıyoruz.

Mevcut çalışmalarımıza ek olarak, Psikolojik Dayanıklılık projemizle, çalışmalarımızı kamuya açık hâle getirmenin ilk adımlarını 2020-2021 yılı itibariyle atmış bulunuyoruz. Toplum ruh sağlığını güçlendirme, yaşanan toplumsal travmalara karşı psikolojik sağlamlığı artırma ve psikolojik iyi oluş hâlini sağlama hususunda farkındalık oluşturmak amacıyla, her ay belli bir tema bağlamında, uzmanlarla çevrimiçi psiko- eğitim programları gerçekleştirmeye devam ediyoruz. Bu proje ile toplum ruh sağlığına fayda sağlamayı gözetirken aynı zamanda Psikoloji, Psikolojik

Danışmanlık ve Rehberlik Bölümleri öğrencileri ve mezunları ile gönüllü bir çalışma yürütmenin ve mesleki dayanışma içinde bulunmanın mutluluğunu da yaşıyoruz.

Kayıt ve değerlendirme ekibi olmak üzere toplamda 45 gönüllü meslektaş ve meslektaş adayımız ile çıktığımız bu yolda, çevrimiçi programlara kayıtların alınması, bilgilerin katılımcılarımıza iletilmesi, katılımcılarımızın eğitimlere dair memnuniyetlerinin ölçülmesi, psiko eğitimlerin deşifrelerinin yapılması gibi birçok iş ve işlemleri birlikte gerçekleştirdik. Aynı zamanda gönüllü öğrenci ve mezunlarımızın mesleki gelişimini desteklemek amacıyla çeşitli eğitimlerle bilgi ve tecrübe aktarımında bulunduk. Toplum ruh sağlığına hizmet etmek amacıyla gerçekleştirdiğimiz bu çevrimiçi programları, elinizdeki yazılı materyalle istifadelerinize sunuyoruz. Bu çalışmada yer alan, toplumda ihtiyaç duyulduğunu düşündüğümüz birçok psikolojik konuyu içeren metinlerin bilgilendirme ve farkındalık oluşturma hususunda yol gösterici nitelikte olduğunu ve psikoloji alanında bazı konulara yönelik bakış açısı kazandırdığını düşünüyoruz. Psikolojik Dayanıklılık Projesi kapsamında gerçekleştirilen psiko eğitimleri bir araya getiren bu çalışmanın bu anlamda önemli bir misyon yükleneneğini ümit ediyoruz.

PDM ne demek istedi?

Temelde “ne demek istediğimiz” vakfımızın vizyon ve misyonuna uygun olarak değerlerimizle temas edebileceğimiz hedefleri topluma fayda sağlayacak şekilde gerçekleştirebilmektir. Bu minvalde bilimsel geçerliliği olan araştırma ve yaklaşım merkezli çalışmalarla bireylerin sorunlarının üstesinden gelmeleri için destek olarak; toplum ruh sağlığına katkı sağlayacak önleyici, koruyucu, destekleyici

mahiyette proje ve çalışmalar düzenleyerek; ruh sağlığı alanında okuyan öğrencilerin mesleki gelişimlerine katkı sağlayarak, uzun vadede toplum ruh sağlığında iyileştirici etkide bulunabilmeyi amaçladığımız çalışmalarımızı sürdürerek, ileride de “ne demek istediğimizi” daha iyi ifade edeceğimizi umuyoruz.

Tüm bu imkânı bize sunan TÜRGEV ailesine, bu süreçte bizimle yol alan kıymetli eğitimcilerimize, gönüllülerimize ve değerli katılımcılarımıza teşekkürlerimizi sunuyoruz.

Saygılarımızla...

TÜRGEV

Psikolojik Danışmanlık Merkezi

İÇİNDEKİLER

PSİKOLOJİ VE BEDEN11

Duygusal Yemeyi Fark Etmek 13

Uzman Psikolog, Diyetisyen Hatice Kübra Işıldar

Akademik Başarıyı Artırmada Mutlu Zihin Mutlu

Beden İş Birliği..... 35

Psikolog Şeyda Betül Kılıç

Ağrılarımız Bize Ne Söylemek İstiyor?..... 53

Uzman Psikolog Suna Ömerbaşoğlu

YILMAZLIK.....75

Psikolojik İyi Oluş için Kaygı ile Baş Etme Yolları 77

Uzman Psikolog Nazire Ayşenur Yılmaz

Yıllanmış Hikâyelerden Yılmaz Geleceğe..... 101

Uzman Psikolog İclal Eskioğlu Aydın

Kendini Toparlama Gücü: Psikolojik Sağlamlık..... 127

Doç. Dr. Tayfun Doğan

Çaresizseniz Çare Sizensiz..... 161

Uzman Psikolog Hafize Albayrak

AİLE ROLLERİ VE İLİŞKİLERİ183

Aile Hikâyesinin ‘Baba’ Karakteri 185

Dr. Öğretim Üyesi Muhammet Übeydullah Öztürk

Eşler Arasında Sağlıklı İlişki Kurabilmenin Yol Haritası..... 203

Uzman Psikolog Ayşe Yılmaz

Aile Hikâyesinin ‘Anne’ Karakteri 217

Psikolog Tuba Karacan

Ebeveyn İlişkisi ve Kardeş İlişkilerine Yansıması.....	229
<i>Psikolog-Psikoterapist Elif Demirer</i>	
RİSKLİ DAVRANIŞLARDA KORUYUCU ÇALIŞMA:	
KİŞİSEL YAŞANTIYI DÜZENLEME.....	247
Kişisel Hedef ve Vizyon Belirleme	249
<i>Uzman Psikolog Ayşenur Karahan Yabanigül</i>	
Değersizlik Duygusu ve Özdeğer Kazanımı.....	265
<i>Uzman Psikolog Ayşenur Bayraktar</i>	
Değer Odaklı Yaşam	289
<i>Uzman Psikolog Esra Oras</i>	
BEBEKLİKTEN ÇOCUKLUĞA YAŞAM İLE TEMAS.....	313
Anne Karnından Hayata Dokunuş ve Doğum Yolculuğu	315
<i>Psikolog Ünzile Daşdemir</i>	
Çocukların Kriz Anları için Çözüm Önerileri	331
<i>Uzman Psikolog Nazire Ayşenur Yılmaz</i>	
Çocuk ile Güvenli Bağlanma Temelli İlişki Kurma	347
<i>Psikolog Elif Ravza Karaboğa</i>	
Çocuklarda Mahremiyet Eğitimi.....	365
<i>Psikolog Elif Uysal Ata</i>	
DİN VE MANEVİYAT PSİKOLOJİSİ.....	375
Psikoloji Perspektifinden Ahlaki Sorunlar	
ve Çözüm Yolları	377
<i>Psikolog-Manevi Danışman Meryem Gözetten</i>	
TRAVMA	391
Travmatik Durumlarda Psikolojik İlk Yardım	393
<i>Uzman Psikolog Hakan Mutlu</i>	
Kitlesel Travmaların Psikolojik Etkileri.....	409
<i>Uzman Psikolog Esra Oras</i>	

Birinci Bölüm

**PSİKOLOJİ VE
BEDEN**

DUYGUSAL YEMİY FARK ETMEK

Uzman Psikolog, Diyetisyen Hatice Kübra Işıldar

Hatice Kübra Işıldar, İstanbul Medipol Üniversitesi Beslenme Diyetetik ve Psikoloji Bölümleri'nden mezun oldu. Sinirbilim alanında yüksek lisansını tamamladı. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi'nde Klinik Psikoloji alanında ikinci yüksek lisansını yaptı. Bilişsel Davranışçı Psikoterapi eğitimini tamamladı. Prof. Dr. Medaim Yalnız Psikoterapi Kliniği'nde çalışmaktadır.

| **“Psikoloji ve Beden” temalı seminerlerimizden “Duygusal Yemeyi Fark Etmek” adlı seminerimizi gerçekleştireceğiz. Uzman Psikolog ve Diyetisyen Hatice Kübra Işıldar yeme davranışımız ile psikolojik ve duygusal süreçlerimizin ilişkisini bizlere aktaracak.**

Yemek yemek doğal bir eylemdir. Bu yüzden duygulardan ve düşüncelerden ayırt etmek çok kolay olmamaktadır. Duygular her zaman yememize eşlik eder. Bazen üzgünken, bazen mutluysen, bazen bir ziyafet sofrası gibi, bazen tek başımıza depresif bir şekilde yemek yeriz. Ama çoğu zaman bir şeyler hissederek yeriz. Bu yüzden asla duygusuz yemek mümkün değildir.

Duygusal yeme denildiğinde sanki aksi bir durum varmış gibi algılanıyor. Belki o açıdan çok doğru bir tanım

değil. Kastettiğiniz, özellikle olumsuz duygularla baş etmekte zorlandığımız için yiyeceği araç olarak kullanmaktır. Buna ‘duygusal yeme’ denilebilir. Eğer birkaç kilo fazlamız varsa ve bununla sürekli savaş hâlinde isek devamlı diyetler deneyip sonuç alamıyorsa duygusal yeme bize eşlik ediyor olabilir. Çünkü çalışmalar gösteriyor ki obeziteye duygusal yeme çok yoğun eşlik etmekte. Obezlerin neredeyse yüzde yetmiş ile sekseninde duygusal yeme vardır.

Bir de ‘tıkınırcasına yeme’ dediğimiz bir yeme bozukluğu var. Bu farklı bir konu aslında ama buna da sıklıkla duygusal yeme eşlik etmekte. Bunlar şu anda kilo problemi yaşayan, yemekle ilişkisinde biraz sıkıntı çeken çoğu insanın baş etmekte zorlandığı şeyler. Katılımcılarımızdan şunları biraz düşünmelerini isteyeceğim:

1. Yemek hangimiz için fiziksel bir ihtiyaç karşılamak anlamına geliyor?
2. Yalnızca fiziksel ihtiyaç için yiyebiliyor muyuz?

“Evet, sadece açken yiyorum, doyunca bırakıyorum. Yemek yemektir benim için, başka hiçbir anlama gelmez!” diyebilmek galiba artık zorlaştı. Yemek yemek hepimiz için farklı anlamlara geliyor olabilir. Birazcık kendi açınızdan, birkaç saniye de olsa şunları düşünün istiyorum:

1. Yemek hayatımızda nasıl bir yer kaplıyor?
2. Yemek bizim için ne anlama geliyor?
3. Daha çok ne zamanlarda yediğimi fark ediyorum?

Birkaç anahtar cümle verebilirim. “Bazen sosyalleşmek için bazen kendimi ödüllendirmek için yiyorum. Bazen canım sıkıldığı için yiyorum. Bazen öylesine keyif aldığım için yiyorum. Bazen evet yalnızca fizyolojik bir ihtiyacım

olduğu için yiyorum ama bunu galiba biraz az yapıyorum.” Bazı danışanlarım diyor ki: “Çok yoğun bir sevgiye ihtiyacım var. Çok yoğun bir dokunma, bağlanma ihtiyacım var. Çok yoğun kendimi iyi hissetmeye ihtiyacım var. Bazen yalnız kalmaya ihtiyacım var.” Çok fazla şey yemek, kolumuza giren bir arkadaş gibi ihtiyaçlarımızı bazen tamamlayıveriyor.

Çoğu insanın mesela akşamları yediğini fark ediyoruz. Bunu daha çok çocuklu anneler yapıyor. Çocuklar uyuduktan, herkes elini eteğini çektikten sonra yalnız kalıp bir şeyler yiyorlar ve bazen bu tıkinma ataklarına kadar gidebiliyor. Bunun birazcık gerisine bakarak “Acaba neden?” diye sordüğümüzde, kişinin yalnız kalma ihtiyacını görüyoruz. Yalnız kalma ihtiyacını tam olarak karşılayamadığı için kendine zaman ayırmaya ihtiyacı var. Bu ihtiyaçlarını karşılayamadığı için yemek, koluna giriyor ve kişinin bu ihtiyacını tamamlıyor. Çünkü yemek çok küçüklüğümüzden, annemizin karnından çıktığımız andan, annemizle kurduğumuz ilişkiden beri o kadar çok şeye eşlik etti ki... Yemekle ödüllendirildik, yemekle cezalandırıldık.

Çoğu zaman bu ihtiyaçlarımızı doğru fark edemediğimizde, fiziksel ihtiyaçlarla duygusal ihtiyaçlar birbirine karışmaya başlıyor. Normalde fiziksel bir ihtiyacı karşılamak için yememiz gerekirken, bu duygusal ihtiyaçları tanımadığımız, tam olarak anlamlandıramadığımız için bir yeme ihtiyacı hissediyoruz ama bunu ne olarak tanımlayabileceğimizi bilemiyoruz. Bu noktada yemek hemen yardıma koşuyor. Bu ihtiyacı tamamlamaya başlıyor. Tam da burada, az önce tanımını yaptığımız gibi, yiyeceği araç olarak kullanmaya başlıyoruz.

Duygusal yeme sadece “Çikolatayı çok seviyorum, çikolata yiyorum,” demek değil. “Kendimi iyi hissetmeme

hâliyle baş etmek beni çok zorluyor ve bu zorlukla baş başa kalmak yerine yemeyi tercih ediyorum, yiyerek baş ediyorum,” demektir. Mesela çoğu insan “Yemek beni çok mutlu ediyor,” diyor. “Yemekle aramızda sanki bir aşk var.” Böyle söyleyen çok insan var ve aslında şu soruyu sormak gerekiyor: “Yedikten sonra pişmanlık duyuyor musunuz?”

Belki dinleyicilerimiz de kendilerine bunu sorabilirler. Gerçekten mutlu ettiğini düşündüğünüz yiyecekleri düşünün. Çikolata, tatlılar, yağlı ve şekerli yiyecekler genelde bu rolü alır. Gerçekten bu yiyecekleri yedikten sonra “Evet çok mutluyum. Bütün günüm çok mutlu geçiyor,” diyor musunuz? Yoksa “Hayır, yedikten sonra kendimi çok pişman hissediyorum. Bazen de başarısız, değersiz hissediyorum. ‘Yine yapamadım!’ deyip çaresiz hissediyorum,” mu diyor-sunuz? Gerçekten mutlu ediyor mu sizi? Yoksa sonrasında böyle olumsuz duyguları mı tetikliyor? Eğer cevabınız pişmanlık gibi olumsuz duygularsa, farklı olumsuz şeyleri tetikliyorsa bu yediğimiz şey bizi gerçekten mutlu etmiyor demektir. Bizi mutlu eden hiçbir şeyden pişman olmayız, değil mi? Ama yemekten aldığınız o şey, mutluluk değil de anlık bir haz. Haz ve mutluluğu iyi ayırt etmek lazım. Haz daha anlık, geçici ve hızlıdır. Hızlı, bir anlığına iyi hissettiren, rahatlatan bir etkisi vardır. Ama hızlıca etkisi kaybolur. Yemek madem bir haz nedeni, duygusal yemeyi anlamak adına belki nasıl çalıştığına bakmak işe yarayabilir.

Beynimiz ödül odaklı çalışır. İlkel beynimiz yani iç beynimiz daha çok ödül ve haz odaklı çalışır. İnsanı insan yapan ön beyin dediğimiz frontal korteks “Diyet yapman gerekiyor. Bunu yemesen de olur sağlıklı beslenmen gerekiyor,” der bize. Ama ilkel beynimiz ödülü ve haz duygusunu çok sever. “Savaş ya da kaç!” ilkesi ile çalışır. Nasıl bir şey bu? Beynimiz tehlikeli bir şey algılsa strese girebilir.

Gerçekten savaşılabacak bir şey var sanır. Kaçmaya yönelik refleksler verir: Göz bebeklerimiz büyür, kaslarımıza daha fazla kan gider. Kaçma ya da savaşma durumuna geçer. Ama çoğu insan stresliyken yemek yemeyi tercih eder. Aslında doğal bir yanıt değildir. Bu şunu gösteriyor: Biz bu doğal yanıtı yani biyolojik ritmimizi bozmuşuz. Yemeyi bir kaçma yöntemi olarak kullanmayı öğrenmişiz.

Çalışmalar gösteriyor ki, az önce bahsettiğimiz durumlar, yağlı ve şekerli yiyeceklere sarılma durumu, ilkel beyinde dopamin algılanmasına neden oluyor. Bu dopamin vücudumuzda anlık olarak yüksek bir haz uyandırıyor. Salındığı anda bütün beyne etki ediyor ve birdenbire rahatlıyoruz. Anlık olarak çok iyi hissediyoruz ve çok yakınlarda olan hipokampus de bu anıyı çok güçlü bir şekilde kaydediyor, belleğimizi oluşturuyor. Bu ipucu ile karşılaştığında diyor ki: “Bu çok iyi bir duyguydu. Seni iyi hissettirmişti ve çok rahatlatmıştı. Seni stresten de kurtardı. Bu duygudan yeniden kurtulabilirsin,” deyip o belleği devreye sokuyor. Duygusal yemeyi tekrarladığımızda, her defasında bu bağları gitgide kuvvetlendiriyoruz. Beyinde öğrenmeyle oluşan nöral bağları -duygusal yemeyi de bir bağ gibi yani bir koşullanma gibi düşünürsek- bunlar o kadar kalın, güçlü bağlar oluyorlar ki yerine yeni bir şey koymak çok zorlaşıyor. Yemek sanki çok yakın bir arkadaşımızmış gibi ondan ayrılmak istemiyoruz. Çünkü zor zamanlarımızda hemencecik yanımıza geliyor ve dertlerimizi geçiririyor. Ama galiba fark etmemiz gereken bir şey var. Her arkadaşlıkta biraz mesafe iyidir, değil mi? Sınırları açtığımızda, bu kadar içli dışlı olduğumuzda, bu kadar yakın olduğumuzda bize verdiği zararı fark etmiyoruz. Birazcık mesafe koymak, amacımızı yiyecekla sağlıklı bir

ilişki kurmak olarak belirlemek çok faydalı olur. Yani yiyecek benim hayatımda yiyecek olarak kalmalı.

Buradaki kastım “Çikolatalar hayatımdan çıksın, yağlı, şekerli bir şey yemeyeyim!” değil. Çikolata benim için yalnızca çikolata olsun. Çikolata benim için mutluluk olmasın. Çikolata benim için yalnızlığımı geçiren, iyi hissettiren, sevgiye ihtiyacım olduğunu, sevildiğimi hissettiren, bu ihtiyaçlarımı fark ettirmeyip onları kapatan bir tampon görevi görmesin. Çikolata yememde sorun yok ama çikolata yedikten sonra kendimi pişman hissetmeyeyim. “Ben bunu gerçekten yemek istiyorum, yedim, pişman da değilim,” diyebileyim.

Peki birkaç şey sorsam? Birazdan sayacağım maddelerden kaç tanesi katılımcılarımızda var? Sorum şu: Kaygılı olduğunuz zamanlarda yer misiniz? Seçeneklerimiz “Evet!” veya “Hayır.” Katılımcılarımız lütfen kaç tane “Evet” cevabı verdiklerini not etsinler.

1. Kaygılı olduğum zamanlarda yerim.
2. Sıkıldığım zamanlarda yerim.
3. Birisi ile sorun yaşadığımda kendimi yemeğe veririm.
4. İş yoğunluğum arttığı zamanlarda daha çok yerim.
5. Öfkeli olduğumda öfkemi yatıştırmak için daha çok yerim.
6. Suçluluk hissettiğim zamanlarda bir şeyler yemek beni rahatlatır.
7. Gergin olduğumda bir şeyler yiyerek kendimi rahatlatmaya çalışırım.
8. Bir konuda hayal kırıklığı yaşadığımda yiyerek iyi hissetmeye çalışırım.

9. Yaşamdaki sorunlardan uzaklaşmak için kendimi yemeğe veririm.
10. Üzgün olduğum zamanlarda daha çok yerim.
11. Kendimi baskı altında hissettiğimde daha çok yerim.
12. Yaşamımda yolunda gitmeyen bir şeyler olduğunda daha çok yerim.
13. Olumsuz duygulardan bir şeyler yiyerek uzaklaşmaya çalışırım.

Bu soruların çoğunluğuna “Evet!” cevabı mı verdik? Kaç tane “Evet!” cevabı verdik? Birazcık başa baş gidiyor. Çoğuna “Evet!” dediysek duygusal yeme problemi yaşıyoruz demektir. Katılımcılarımız kendilerini bu açıdan değerlendirebilirler. Hangi sorulara “Evet!” dedikleri ile ilgili belki küçük notlar alabilirler. Çünkü bunlar üstünde çalışılması gereken şeyler. Mesela öfke sorusuna mı “Evet!” dedim, üzgün olduğum zamanlara mı “Evet!” dedim. Bunlar aslında güzel bir mesaj. Hangi duygu üzerinde çalışmalar gerektiğine dair yardımcı olabilir.

Peki, duygusal yemenin ne olduğunu anladık. “Duygusal yeme bende var mı, yok mu?” Bununla ilgili tahminde bulundunuz. Şimdi ne yapacağız? “Neden bu sorunu yaşıyorum?” diye soracağız. Duygu düzenleme becerisi dediğimiz bir şey var. Bu çocukluk çağlarından itibaren gelişen duyguları yönetme becerimizdir. Duygulardan kaçmak, acil bir şey, kaçılması gereken bir şey, alarm hâli gibi tepkiler vermek yerine duyguyu kabul edip o duyguları dozunda yaşamak, o duygulara uygun yanıtlar verebilmek. İşte bu duygu düzenleme becerisinin özetidir. Duygu düzenleme becerisinden yoksun olmak, bu konuda kendimizi yeterince geliştirememiş olmak bazen çocukluktan geliyor.

Çocukluk deyince, duygular konusunda söylediklerimiz çocuklarımızı yetiştirirken de dikkat etmemiz gereken şeylerdir. Çocukların duygularını ifade etmesine yardım eden bir ailede büyüyen çocukların duygu düzenleme becerileri elbette daha iyi oluyor. Çocuklarda sık yaptığımız hatalardan biri, mesela diyelim; düştü, canı acıyor, üzgün, ağlıyor. Canının acısı onu sıkıyor. “Bak kuş geçti!” deyip dikkatini dağıtıyoruz. Çocukların duyguları ile ilgilenmiyoruz. Hissettiği şeyin adı ne, çocuk bunu öğrenemiyor. Hele ki yemeyi daha önceden bu şekilde keşfettiyse... Erken çocukluk dönemlerinde zor yaşantılar yaşayan çocuklar, yemeyi çok kolay keşfediyorlar. Çocuğun biraz kilosu varsa, hele bir de biraz eleştiriye maruz kalıyorsa kilosu ile ilgili, bu çocuklarda duygusal yeme, gizli yeme bozukluğu tabloları çok kolay gelişmeye başlıyor.

Az önceki sorularda aradaki farkları gördük. Kimisi mutluyken yiyor. Kimisi sıkıntılıyken yemekten kesiliyor. Bazı duyguların yemekle daha spesifik ilişkileri var. Çalışmalar gösteriyor ki sıkıntı, depresyon, kaygı, öfke ve yorgunluk gibi olumsuz duygular yeme isteğini artırıyor. Olumlu duygular da yeme isteğini azaltıyor. Öte yandan ağrı, acı, yoğun stres gibi duygular da çoğunlukla yeme isteğini azaltıyor. Ama dediğimiz gibi eğer biz bu içsel sinyalleri takip etmeyi unuttuysak stres bazen yeme isteğini artırabiliyor. Biz yiyeceği sanki bir terapi gibi kullanmaya başlıyoruz. Çoğu zaman da bunun nedeni, diyetlerde yanlış yöntemlerin kullanılması ve diyetlerin yetersiz kalmasıdır. Çünkü duygusal yeme, ister istemez çoğu zaman kilo problemi yaşayan insanlara eşlik eden bir problemdir. Kilo problemi yaşayan insanlar doğal olarak diyetle başlıyorlar fakat diyetin yaptığı şey bir kalori açığı oluşturmak.

Aldığınız enerji harcadığınız enerjiden az olursa kilo verirsiniz. Daha az yiyip daha çok hareket ederseniz kilo verirsiniz. Hepimiz biliyoruz bunu ama uygulamalarda hâlâ sıkıntı çekiyoruz. Hâlâ hepimiz takip edilmeye ihtiyaç duyuyoruz. Listelere ihtiyaç duyuyoruz. Ama galiba yanlış şeye odaklanıyoruz. Çünkü bunlar işe yarasaydı insanlar tekrar tekrar diyet girişiminde bulunmazdı.

Çalışmalar gösteriyor ki diyet yaparak kilo veren insanların yüzde 95'i, 5 yıl içerisinde bu kiloyu geri alıyor. Bence burada duygusal yemenin çok büyük bir etkisi var. Çünkü duygusal yeme ile nasıl baş edeceğimizi öğrenmiyoruz. Asıl ihtiyaçlarımızı fark edemiyoruz. Tamamlayamıyoruz. Asıl ihtiyaçlarımız orada duruyor. Biz bir kilo vermeye çalışıyoruz. Kilo vermek için kaloriyi azaltıyoruz. Kilo veriyoruz fakat nihayetinde o ihtiyaçlarımız orada durduğu için, onları nasıl tamamlayacağımızı öğrenmediğimiz için bir süre sonra yemek, o ihtiyaçları tekrar kapatmaya geliyor. Hayatı boyunca bir sürü diyet yapan, yeni yöntemler deneyen insanlar görüyoruz. Bunlar da kişiyi başarısız, çaresiz ve depresif hissettiriyor. Bu kadar çok girişimi deneyimliyoruz. O zaman duygularımıza ve ihtiyaçlarımıza odaklanmak ve bunları düzenlenmeyi öğrenmek gerekiyor. İşte burada psikoloji ve kişiden kişiye değişen bir süreç işin içine giriyor.

Genellemeler çok doğru değil ama genel olarak biz duygusal yemeye nasıl eşlik edebiliriz? Diyelim ki olumsuz bir olay oldu. İş yerindeyiz, canımız çok sıkıldı. Patronumuzdan azar işittik. Moralimiz bozuldu. Kendimizi çok kötü hissediyoruz. Sinirlendik, öfkelenedik ama dile de getiremedik. Çok kötü hissediyoruz. Bu duyguyla baş edemedik ve dolabı açtık, bir kutu dondurma bulduk, yedik. Hiç düşünmedik bile, o öfkeyle bir anda öğütücü gibi hareket

ettik. Sonra kendimize kızmaya başladık. “Ben şimdi bunu niye yedim!” diye kendimize sinirlendik. Çünkü kilo vermeye çalışıyorduk. Kendimizi suçladık, kendimize dair olumsuz düşüncelerimiz pekişti. Peki burada sorun nerede ve ben nerede hata yapıyorum? Belki biraz düşünebilirsiniz, belki yorum yapabilirsiniz. Ne yapabilirdim? Aklınıza bir şey geliyor mu? Galiba sorun şu: Başkası için bu bilgimizi çok iyi kullanıyoruz ama kendimize döndüğümüzde bu bilgiyi kullanmak zor oluyor. Başkası için gerçekten bilgece, çok güzel tavsiye veriyoruz ama kendimiz bunları uygulamakta hep zorlanıyoruz. Çok yoğun bir olumsuz duygu girdabında isek bu söylediğimiz şeyleri bir anda yapmak gerçekten kolay değil. Öfke kontrolü sağlamak, öfkeliyken ya da çok depresifken, haksızlığa uğradığınızı hissetmişken onun girdabına kapılmamak kolay değil. Burada bir sıkıntı eşiği var aşmamız gereken. Siz de bilirsiniz, yeme isteği hissettiğinizde telefon çalar. Tam da sofrayı hazırlamış, yemeye hazırlanıyorsunuzdur. Telefondaki uzun zamandır görüşmediğiniz bir arkadaşınızdır. Bir saat boyunca konuşursunuz. Döndüğünüzde yemeye karşı hevesiniz kaçmıştır. Yani araya biraz zaman girdiğinde bu yoğun dürtü, yoğun istek ilk baştaki kadar güçlü olmayaabilir. Çünkü çoğunlukla yeme isteği gibi anlık haz veren istekler, dürtüler, bir anda yükseliyor. Sonra kendiliğinden düşüyor. Eğer dikkatinizi telefonla konuşmak gibi doğal bir şeyle dağıtırsanız bunu hiç fark etmiyorsunuz bile. Duygular da aynı şey geçerli. Bu eşiği aşamadığımız sürece, aşamadığımız için sürekli olumsuz bir duygu hissediyoruz. Bu bende yoğun bir sıkıntı oluşturuyor. Bu sıkıntıyı hemen kesmek istiyorum. Kestiğimde ne yapıyorum, rahatlıyorum. Yemek yiyor, rahatlıyorum. Öfkeleniyorum, yemek yiyorum, rahatlıyorum. Ve sürekli bunu zihnimde

pekiştiriyorum. Bu duygu ile kalırsam öfkem artar, artar, sonsuza kadar gider mi böyle? Gidemez. Her duygunun ömrü var. Öfkem bir yere kadar artar. Biraz sabit kalır ve sonra düşer. Ama eğer ben bu eşiği yemeden atlatamazsam hiçbir zaman bunu başaramayacağım. Ama eğer şu eşiği atlatabilirim, kendi kendime geçirebilirim burada bazı adımlar önemli.

Ne yapacağız? Öncelikle şu anda hissettiğim şey nedir? Duygunun adını koymak. Evet, şu an kendimi kötü hissediyorum. “Nasılsın?” diye sorulunca “İyiyim” ya da “Kötüyüm” diye cevap veriyorum. Peki ya iyi ne demek, kötü ne demek? Hangi duyguyu hissediyorum? Gerçekten ne hissediyorum? Duygu deyince aklımıza hangi duygular geliyor. Genelde daha kısıtlı, sığ cevaplar veriyoruz. Aslında çok fazla duygu var. Tiksinti, öfke, üzüntü, hayranlık, dehşet, neşe, korku, bıkkınlık, sıkıntı ve aslında ilgili bir sürü duygu adı var. Ama bizim bu konuda zihnimiz biraz daha fakir düşünüyor. Önce bu duygunun adını koymak çok önemli. Şu anda ne hissediyorum? Hissettiğim şeyin adını koyduktan sonrası kolay.

Çalışmalar gösteriyor ki olumsuz duygu ile oluşan ilkel beyinde amigdala dediğimiz duygu merkezi var. Korku ve duygu merkezi aslında. Bu duygu merkezinden ön beyine doğru bir yol gidiyor. Bu giden yol aslında çok hızlı gidiyor ve çok hızlı gittiği için biz duygusal-otomatik hareket ediyoruz. Kendimizi kötü hissediyoruz. Kötü hissedince birdenbire bütün beyine bu bilgi yayılıyor. “Eyvah!” diyoruz. Çalışmalar gösteriyor ki bir duygunun adını koymak -mesela ben öfkeliyim, bu kadar- yalnızca adını koymak bile az önce bahsettiğim beynin diğer tarafına giden yolu yavaşlatıyor.

Diyelim ki bir arkadaşınız çok öfkelenmiş. Gözleri dolmuş, yanınıza gelmiş, ne yaparsınız ona? “Boş ver şimdi bu konuyu konuşmayalım, düşünme al bir şeyler ye!” der misiniz? Ya da çok üzgün bir arkadaşınıza “Boşver, dert etme, al şunu ye, mutlu olursun,” der misiniz? Yoksa onun neye ihtiyacı olduğunu mu düşünürsünüz? Çoğumuz psikolog tarafımızı başkaları için kullanırız. Eminim ki hepimiz biliriz ki arkadaşımın onu dinlememe ihtiyacı var. Kulak verilmeye ihtiyacı var. “Gel, oturup konuşalım. Seni ne öfkелendirdi? Çok üzgün görünüyorsun. Neye ihtiyacın var? Biraz dertleşmek ister misin? Ben yanıdayım, bu geçecek,” deriz. Bazen çok büyük bir derdi vardır. Elimizden bir şey gelmez ona yardım etmek için. Arkadaşımız da zaten bizim sorununu çözmemizi beklemez. Yanında olmamızı ister. “Yanıdayım, merak etme. Elimden hiçbir şey gelmiyor ama elini tutarım, sarılırım. “Merak etme geçecek. Canın çok acıyor. Biliyorum çok sıkıntıda-sın, biliyorum ama geçecek,” dememizi bekler. Bunu duymak ona iyi gelir mi? Yalnız olmadığını hissettirir mi? Büyük ihtimalle hissettirir, değil mi? Peki biz kendimize ne yapıyoruz? Kötü hissediyorum. Eşimle tartıştım. İş yerinde sorun yaşadım. Kendime ne yapıyorum? Çoğunlukla “Boş ver, bir şeyler ye gitsin!” diyorum. Hissettiğim şeye odaklanmak yerine başka şeye odaklanıyorum. Uyuyorum, yemek yiyorum. Telefonla oynuyor, dikkatimi dağıtıyorum. Aslında ihtiyacımız bu değil. İhtiyacımız o duygunun adlandırılması, adının konması ve kendimizin yanında olmak. O yüzden duyguyu tanımak çok önemli. “Şu an ne hissediyorum?” deyip kendinize sormanız gerekir. Duygular bize ihtiyaçlarımızı fark ettiren şeyler. Çünkü duygularımız bizim ihtiyaçlarımız için büyük bir çağrışım yapıyor. “Öfkeliyim ama beni ne öfkелendirdi? Neye ihtiyacım

var? Çok üzgünüm ama tam olarak beni ne üzdü?” Bunları düşünmek, bunların biraz köklerine inmek gerekiyor. Beni çok üzdü çünkü değer görmediğimi hissettim. Bu üzüntünün arkasında galiba bu var. Neden değersiz hissettirdi? Bu benim değersiz olduğumu gerçekten gösterir mi? Bunları düşünmek zor gelir. O yüzden yemeği tercih ederiz. Bu ihtiyaçlarımızı fark etmeyip tanımadığımız sürece yeme bir araç olarak burada hep devreye girer. Önce duygumuzun adını koymak, ihtiyacımızı fark etmek gerek.

Duygunun adını koyduktan sonra yapmamız gereken önemli şeylerden bir tanesi de ruh hâlini hoş görmek. Ne demek hoş görmek? Arkadaşıma “Üzüntülüsün” diye kızıyor muyum? Öfkeli diye kızıyor muyum? Aksine onunla birlikte öfkelenmem gerekir, değil mi? Kendime de bu yaklaşımı göstermem gerekiyor. Çünkü biliyoruz ki, kendimize dokunmak ve başkalarının bize dokunması beynimizde aynı bölgeleri faaliyete geçiriyor. Aslında kendimize dokunmanın da böyle sihirli bir etkisi olabiliyor.

Bir denesek acaba neler olur? Bu şekilde belki biraz duygularımızdan yola çıkarak ihtiyaçlarımızı keşfetmeye, ihtiyaçlarımızla ilgili taleplerde bulunmaya başlarız. Belki çok yalnızım, bu aralar arkadaşlarımdan daha fazla ilgisine ihtiyacım var. Yemek yerine belki buna ihtiyacım var. Belki biraz sarılmaya ihtiyacım var. Gidip “Anne bana biraz sarılabilir misin?” desek belki hepimiz için farklı olabilir bu durum.

Kendimize bakmak her zaman o kadar kolay olmayabilir, karşılaşacağımız şeylerle yüzleşmek istemiyor olabiliriz. Çoğu danışanımda şunu görüyorum: Kendi kendilerine kalmaktan korkuyorlar. Kaçımız hiçbir şey yapmadan yalnız kalabiliyoruz? Çoğu zaman birini arayıp, çağırıp, yemek yiyip telefona bakarak zihnimi sürekli bir şeyle meşgul

mü ediyorum yoksa yalnızca kendimle baş başa kalabiliyor muyum? Kendimle baş başa kaldığımda nelerle yüzleşmekten korkuyorum? Özellikle duygusal yeme, tıknır-casına yeme atakları yalnızken oluyor. O duygular daha yoğun hissediliyor ve altını kazımdan korktuğumuz şeylerle yüzleşmek yerine yemeye sarılmak, bize iyi hissettiren dikkatimizi dağıtan bir şey oluyor.

Öte yandan da iki uç var burada: Ya bir duygunun girdabına kapılıyoruz ya da o duyguyu görmezden geliyoruz. Herkesin kendini değerlendirmesi gerekiyor. Çok üzgün hissediyorum, yatağa düşüyorum. Depresyonda gibi oluyorum, keyif aldığım şeylerden keyif almıyorum, iştahım birden değişiyor, uykularım bozuluyor. Ya da hiç duygularıma bakmıyorum. Ne hissettiğim hakkında hiç düşünmüyorum. Çoğu danışanıma “Kendinizi nasıl hissediyorsunuz?” diye sorduğumda “Hiç düşünmemiştim,” diyorlar. Kendimize bir soralım: “Şu anda ne hissediyorum? Tam şu anda neye ihtiyacım var?” Belki yakaladığınız mesajlar yemekle kurduğumuz ilişkiyi normalleştirmemize yardım eder. Çünkü burayı tamir etmeden yemekle kurduğumuz ilişki düzelmiyor. Kendimizi o girdaba kaptırıyoruz. Ya da o duyguları tamamen görmezden geliyoruz. “Bu iki uçtan kaçıp, kendimize bir adım geriden bakıp, şu anda arkadaşına bakıyormuş gibi kendime baksam ne yaparım?” Bunu sorarak kendimize yardımcı olabiliriz.

Biraz şundan da bahsetmek gerekiyor. Değınmeden rahat edemedim. “Çok mutlu ol!” baskısı var üstümüzde, öyle değil mi? Sürekli mutlu olmamız, sürekli iyi hissetmemiz gerekiyor sanki. Yiyecek reklamları haz peşinde koşmamız gerektiğini pekiştiriyor. Çikolata, kola, dondurmalar... Bunlar sürekli “Kendini mutlu etmen gerekiyor! Her zaman mutlu olmalısın! Hep iyi hissetmelisin! Haz almalısın,

hazzın peşinden gitmelisin!” mesajı veriyor. Hâlbuki duygular geçişli, her duygunun ömrü var. Her zaman mutlu olamayız! Her zaman mutlu olsaydık kıymetsiz olurdu. Hayatın doğal akışının keyfi burada zaten, duyguların geçişli olmasında. Sürekli yaşasaydık mutluluk kıymetli olmazdı.

Başa dönelim. Yiyecekler de bizi mutlu etmiyor. Yiyecekler anlık haz veriyor. Diyorsanız ki “Nihayetinde ben yedikten sonra kendimi çok iyi hissediyorum. Pişman da olmuyorum.” Sıkıntı yok. Yeme kararını alan da sizsiniz, yedikten sonra pişman olan da sizsiniz. Diyelim ki 2-3 kutu çikolata yediniz. Peki, niye sonradan kendimi kötü hissediyorum? Durup düşünmek gerekiyor “Nerede hata yapıyorum?” diye.

İsterseniz soru alalım. Sizin var mı sormak söylemek istediğiniz bir şey?

| **Olur hocam, sorular geldi. Ben ufak bir ekleme yapmak isterim. Doğduğumuzdan beri kendimizi rahatlatma, bakım verme yöntemi olarak beslenmeyi öğrendik. İnsanın fizyolojisinde de sanki bakım verme mekanizması olarak bir yeme, içme dürtüsü var, değil mi?**

Doğru, bakım verme hem de bakım alma iki yönlü dediğiniz gibi. Besleme-yedirme bizim kültürümüzde çok yaygın. Hâlâ annelerimiz, anneannelerimiz ısrarla yedirme besleme ihtiyacı duyuyorlar. Duygusal yemenin yanına ‘duygusal yedirme’ diye bir kavram daha var. Besleyerek de mutlu oluyoruz galiba, sevgimizi dile getirmenin bir yöntemi gibi görüyoruz. Misafiri ısrarla yemeye teşvik etmek gibi.

Şimdi yavaş yavaş soruları yönlendireyim isterseniz; “Bazen bir konuda öfke dindiğinde yeniden kendini tekrarlıyorsa ne yapmak gerekir?”

Aynı konuda ise konuya odaklanmak, farklı konularda ise, farklı bir öfke problemi yaşıyorsak öfke problemi hakkında yardım almak gerekir.

| **Bir diğer soru da şöyle; “Yemek yemeyip uyku uyumak normal mi acaba? Ben uyumadığım zaman daha da kötü oluyorum.”**

Yemek yemeyip uykuya sığınmak, yani bu gündüz bile sürekli uyuma hâli ve yemekten çekilme hâli ise bu biraz belki depresif bir tabloyu çağrıştırıyor. Keyif aldığım şeylerden artık keyif alamıyorum, uykum çok arttı. Eskiye göre çok uyuyorum, yediklerim azaldı gibi bir tablo varsa yine yardım almak gerekir.

| **“Kitap okurken kendi başımıza kalmış olur muyuz? O da bir şeyden kaçmak mıdır?” diye soruyor bir katılımcımız.**

Kitap okurken okuduğumuz şeye odaklanıyoruz. Kendim için bir şeyler yapmak güzel, buna vakit ayırmayan çok insan var. Ama kastettiğim tümüyle yalnızlık hâlidir.

| **“Zararlı olduğunu düşündüğümüz için yedikten sonra pişman olmamız normal değil mi?”**

Biz hayatımızı organik bir çiftlikte falan geçirmiyoruz. Yani ister istemez hayatımıza “Zararlı!” diye etiketlediğimiz yiyecekler giriyor. Artık gerçekten çok zor bunları tümüyle hayatımızdan çıkartmak. O yüzden belki de çok katı etiketlememek gerek bu yiyecekleri. Bu yiyecekler

benim hayatımdan tamamen çıkabiliyor mu, çıkmıyor. O hâlde her seferinde bunlarla neden savaşıyorum? Burada amacımız daha azdan keyif alabilmeyi öğrenmek olmalı. Azdan haz almak şöyle bir şey: Canınız çikolata mı istiyor? Çok yemem, bir parça yerim, yarısını yerim ve dururum. Bunu yaptıktan sonra pişman olmamalıyım. Eğer hayatınızdan tamamen çıkartabiliyorsanız çıkarın. O savaş hâlinde mümkün olduğunca uzaklaşmak gerekir. Bu savaş kötü bir şey, zararlı, uzak durmamız gereken bir şeydir. Üzerimizde baskı oluşturduğunda değeri artıyor.

| **“Anksiyete bozukluğum var, sürekli stres hâlindeyim. Bu yüzden sürekli yemek yiyorum. Yemek yedikten sonra daha çok stres oluyorum. Sonsuz bir döngü değil mi?”**

Evet, durumunu açıklamış aslında bu katılımcımız. Eğer zaten tanımlı bir anksiyete bozukluğu varsa yardım alması gerekir. Çünkü tam dediği gibi, bu ikisi birbirini çok etkiler. Anksiyete yedirir. Kilo anksiyetesi ise bu yeme durumunu tetikler. Anksiyeteyi yönetmek için yardım almak çok faydalı olur bence.

| **“Ağladığında bebeklerin emziğini reçele batırmak gibi bir alışkanlık vardı bizim nesilde. Bu tam bir fiksasyon örneği. Bu kadar küçük yaştan beri süregelen alışkanlıkla ilgili ne yapabiliriz? Terapide nasıl çalışılır?”**

Bana kalsa şu anki problemler üzerinden çalışıp buraya daha az değinirdim. Evet, buradan gelen bir alışkanlık var ama danışanlarda fark ettiğim, yemeyi, tatlı şeyler özelinde ele alma eğilimimizi de bağımlılık gibi ele almak işe ya- rıyor. Çünkü çoğu zaman hakikaten kontrol sanki bende

değil de yemekteymiş gibi hissedenler, belli yiyeceklere asla karşı koyamayanlar, yarım bırakamayanlar, bu tarz şeyleri hissedenler biraz daha bağımlılığa yaklaşıyor gibi düşünmek daha faydalı oluyor.

| **“Beslenme ve psikoloji adına kitap önerileriniz var mı?” şeklinde bir soru gelmiş.**

Bu konuda Türkçe kitap yok denecek kadar az. Literatür taramak ve makale okumak, güncel makaleleri takip etmek en iyi öneri olur. Ben öyle yapıyorum. Kitap konusunda gerçekten çok fakir bir alan.

| **“Günümüzde reklamların duygusal yemeyi yönlendirdiğini düşünüyor musunuz? İlk aklıma gelen dondurma reklamları. “Haz peşindeysen, hazzı yakala!” gibi reklam sloganları ile pazarlanıyor. Bu konu hakkında ne düşünüyorsunuz?”**

Aynen öyle, az önce de ona örnek verdim. Haz ve mutluluk arasındaki farkı hatırlamak, sürekli mutluluk peşinde koşmadan her duygunun hayatımızda yeri olduğunu bilmek. Bu gerçek bir algı değil, bir pazarlama yöntemidir. Buna kanmamak elimizdedir.

| **Bir soru daha var; “Öz şefkat eksikliğinden kaynaklanıyor çoğu şey sanırım, öz şefkatimizi nasıl artırabiliriz?”**

Obezitede, duygusal yemede öz şefkat eksikliği kesinlikle çok etkili. Her şey yolunda gitmeyebilir, her zaman mükemmel olmayabilir, duygusal yiyor olabilirim, herkes zaman zaman duygusal yeme yaşar. Şunu sormak çok önemlidir: “Ben de zaman zaman duygusal yıyorum!” Zaman

zaman gerçekten kendimi kötü hissettiğim anlar olabilir. Bu tümüyle hayatımdan çıkamayabilir. Bunu çok sık yapıyorsam ve yiyeceği bir araç olarak çok sık kullanıyorsam, burada bir sorun var. Ara ara değil, devamlı olması ve dediğim gibi bunu bir araç olarak kullanmak sıkıntıdır.

Öz şefkate gelecek olursak... Her hata yaptığımda -diyetle çoğu insan bunu çok yapıyor- kendimi çok ağır eleştiriyor muyum? Kendime karşı nasıl konuşuyorum? Kendime karşı yaklaşımım, ses tonum nasıl? Başkalarına karşı olduğundan ne kadar farklı? Kendimize karşı daha şefkatli yaklaşmak o kadar önemli bir yer tutuyor ki! Gerçekten adım atmak, değişmek istiyorsak, o şefkatli sesi biraz yükseltmek gerekiyor.

| **“Tam tersine yemekten kendini kesme, günlerce yemek yememe durumunu nasıl karşılıyoruz?”**

Günlerce yemek yememe ciddi bir şey. Aynı şekilde o duyguyu da yönetmeyi öğrenmek gerekir. O duyguyu ifade etmek gerekir. Ama eğer kronik, hep devam eden bir şeyse -hep yardıma dönüyorum ama- genel geçer şeyler söylemek çok zor. O yüzden eğer sürekliyse yardım almak çok iyi olur. Diğer türlü ise, yine duygu yönetme becerileri kazanmak mutlaka işe yarar.

| **“Duygusal yedikten hemen sonra egzersiz ve telafi etme davranışları çok sıkıntılı mı?”**

Egzersiz, ağır diyetler, laksatif almak, ilaçlar kullanmak, çok yoğun egzersiz yapmak ya da kendini kusturmak, detokslar yapmak çok düşük kalorili beslenmek, birkaç gün oruç tutmak gibi yöntemlerin her biri telafi davranışıdır. Duygusal yeme gibi davranışlara sık eşlik eder. Bu telafi davranışlarının mantığı aslında çok basit. Duygusal yeme

ataklarından sonra sizi rahatlatıyor, değil mi? Doğal olarak atağın mekanizmasını etkiliyor. Atağı artırıyor. O yüzden telafi davranışlarının bırakılıp, rahatsızlıkla kalınıp, sonrasında yardım almak önemli. Biraz zor bir aşama olabilir ama mutlaka o duygusal yemeyi, eğer tıkınma atağı ise bu atağı beslemiş oluyor. Tekrarlayıcı telafi davranışları varsa, mutlaka azaltmaya çalışmak lazım.

| **Bir katılımcımız şöyle diyor; “Annem ben çocukken beni ağlatarak yemek yedirmiş. Şimdi kilolarımla mücadele etmeye çalışıyorum. İştahlı biri gibi görünüyorum ama yedikten sonra bazen kusuyorum. Ne tavsiye edersiniz?”**

Yedikten sonra kusmalar acaba istemli mi istemsiz mi? Eğer istemli ise tablo biraz değişiyor. Bir hafta, 3-4 gün belki bir yeme günlüğü tutup “Ne yiyorum? Bu yediklerime neler eşlik ediyor? Kendime şu soruları sorsam ne hissediyorum? Nasıl yiyorum? Şu anda neye ihtiyacım var? Gerçekten hangi ihtiyacımı tamamlamak için yiyorum acaba?” gibi sorular sorsanız, sonra bu konuştuklarınızı not etseniz ve arkadaşınıza tavsiye verir gibi yine kendinize baksanız bir içgörü sağlayabilirsiniz. Epey yardımı dokunur bence.

| **“Duygusal yeme bozukluğumun farkındayım ama bu kısır döngüden bir türlü çıkamıyorum. Mide ameliyatı olmayı düşünüyorum, ne tavsiye edersiniz?”**

Mide ameliyatında çoğu hastane psikolojik desteği dahil ediyor. Fakat biz biliyoruz ki mide ameliyatı olup daha sonrasında duygusal yeme problemi devam eden, yeniden kilo alan da çok insan var. Duygusal yeme problemi olan bir kişinin mide ameliyatı olması çok riskli çünkü o duygu orada duruyor. Bildiğim yöntem olan yeme isteği orada

duruyor. Bu ikisini ayırt etmeden mide kapasitesini küçülttüğümde hem yemek istiyorum, hem yiyemiyorum; bu çok büyük bir duygusal çökkünlüğe neden olabiliyor. Aslında o kısır döngüyü kırmak mümkün. Anlattığım teknikleri kullanmak mutlaka işine yarayacaktır. Kısır dönünün farkında olması güzel. Her bir kısır döngü emin olun bir yerinden kırıldığında devamı geliyor. Sadece o kısır döngüyü fark edip bir yerden çıkış yapmak gerekir.

| **“Duygusal açlık zamanımızı fark ettiğimizde yine de kendimizi yememek için durduramıyorsak ne yapmalıyız?”**

Galiba fark etmek yetmiyor, değil mi? Fark ettikten sonra attığımız bazı adımlar var. Şunları soralım: “Değiştirmeyi gerçekten istiyor muyum? Değiştirmek istiyorsam biraz sıkıntıya tahammül edeceğim. Neden değişmek istiyorum? Değişmeye değer miyim? Duygusal yemeği hayatımdan çıkartmaya değer miyim? Kendimi değerli görüyor muyum?” Belki motivasyonunuzu bu şekilde sorgulamak işe yarar.

| **“Her gün tatlı yeme isteği geliyor, ihtiyacım olduğu için değil, alışkanlık gibi. İçindeki maddelerden dolayı bağımlılık yapması gibi bir durum söz konusu mudur?”**

Evet yeme isteğini bağımlılık gibi de ele almak gerekiyor. Belli yiyecekler gerçekten yoğun bir yeme isteği hissettiriyor. Belki fark etmiyor olabilirsiniz ama canınız sıkılıyor ve bununla baş edemediğiniz için yiyorsunuz. Belki can sıkıntısıdır buradaki adlandıramadığımız duygu. Yeme isteğiyle baş etmek için de benzer yöntemler kullanabiliriz. Hazzı ertelemek, biraz dikkatinizi dağıtmak; belki o anda fark etmediğiniz ihtiyaçlar olabilir.

| **“Yemek seçici biri olmak da kişinin psikolojisini bozuyor. Bunun için öneriniz var mı?”**

Çok ciddi bir yemek seçme durumu ise, adım adım duyarsızlaştırma yapılabilir. Sosyal hayatını etkileyecek kadar ciddi bir yemek seçme ise belki biraz psikolojik tarafları üzerinde çalışmak gerekir. Ama öyle her yemek seçmeyi de çok ciddiye almamak gerekir. Sosyal hayatını etkileyecek kadar çok ciddi düzeyde ise ele almak gerekir.

| **Son bir soru daha var; “Ekran eşliğinde yemek yeme alışkanlığı hakkındaki düşünceleriniz nedir?”**

Kesinlikle farkındalıktan uzak bir yeme alışkanlığı oluyor. Çünkü yediğimiz şeylere değil, başka şeylere odaklanıyoruz. Bu da bizim ne yediğimizi fark etmemizi azaltıyor. Ne yediğimizi fark etmediğimizde doyunluğumuzu da fark etmiyoruz. Bedensel sinyallerimizi fark etmiyoruz. Tıpkı bir öğütücü gibi, yediğimiz şeyi yalnızca ağzımıza atıyoruz. Yalnızca doyunlukta değil, yediğimiz şeyin duyuşsal özelliklerini de fark edemiyoruz. Bu da biraz hızlıca, özensiz ve çok değer vermediğimiz bir şey oluyor. Aksine kendimize değer vererek daha yavaş, odaklanarak yememiz gerekiyor.

| **Teşekkür ederiz Hocam. Çok akıcı bir sunum oldu. Yeni eğitimlerde tekrar görüşmek üzere inşallah. Herkese iyi akşamlar diliyorum.**

—

HATİCE KÜBRA İŞILDAR NE DEMEK İSTEDİ?

#duygusalyeme #tıkınırcasınayemebozukluğu #duygusalihtiyaçlar
#ilkelbeyin #duygularınıfadesi #dürtü

AKADEMİK BAŞARIYI ARTIRMADA MUTLU ZİHİN MUTLU BEDEN İŞ BİRLİĞİ

’ ’ ’

Psikolog Şeyda Betül Kılıç

Şeyda Betül Kılıç, psikolog, sosyolog, aile danışmanı ve yazar. Psikoloji lisansını Newyork Alfred University’de tamamladı. Kognitif Davranış Terapisi, EMDR, Kabul ve Kararlılık Terapisi, Mindfulness, Dokuz Mizaç Modeli, Enneagram eğitimlerini aldı. Üsküdar Üniversitesi Aile Danışmanlığı programını bitirerek Aile Danışmanı ünvanını aldı. Öz şefkat atölyeleri, aile ve çift problemleri, sosyolojik ve psikolojik temelli destek programlar ve seminerler hazırlıyor ve danışan görmeye devam ediyor. *Evlilikte Pozitif İletişim, Hayatı (12’den) Yakala ve His ve Ceza* isimli üç kitabı bulunmaktadır.

| **“Psikoloji ve Beden” temalı seminerlerimizden biri olan “Akademik Başarıyı Artırmada Mutlu Zihin Mutlu Beden İş Birliği” adlı seminerimizi gerçekleştireceğiz. Psikolog Şeyda Betül Kılıç, psikolojik iyi oluşun biyolojik, psikolojik ve sosyal süreçlerle ilintilerini, akademik yaşamımıza yansımalarını bizlerle paylaşacak.**

...

Beklenmedik yaşam olaylarının üzerimizdeki yoğun etkisi göz önünde bulundurulduğunda zorlanmaların daha

fazla olduğu bir yıl geçiriyoruz. Pandemi sürecinde uzak-
tan eğitimin yaygınlaşmasıyla kendi kontrolümüzde geli-
şen farklı bir öğrenme tarzı ortaya çıktı. Sürecimizi kendi-
miz kontrol ediyoruz. Öğrenmek ya da öğrenmemek bize
kalan bir durum. Bilim tabanlı okullarda kitap açık, her
şey serbest olur. “Hadi bakalım yapabilirsiniz yapın, hadi
bakalım ispat et!” tarzı sınavlardır. Daha çok yorum, bil-
giyi organize kullanma temelli eğitimlerdir.

Pandemi sürecinde akademik kaynaklar, tüm bilgi-
ler elimizin altında. Sınavlar bile online yapılabilir. Bir
tarafından da zorlayıcı. Çünkü kendi kendinize bir şey inşa
ediyorsunuz, sistem buraya doğru yöneliyor. Bu bilgileri
alıp lego gibi inşa etmeniz lazım. Online eğitimin bu ta-
rafı ezberci bilgidan uzaklaştırır. Bu yanıyla güzel ama
hem eğitimci, hem de eğitim alan kişi açısından istismara
açık bir durum. Hepimiz akademik olarak başarılı olmak
istiyoruz. Okulu bitirmek, bir üst sınıfa geçmek. Bu süre-
cin getirisi olarak, motivasyonumuzu da ilk kez kendimiz
yaratmamız gerekiyor. Yani hocaların, bilim insanlarının
derslerde bize yansıttıklarını alabilmemiz kısıtlandı. Bu
süreç öncesinde başarılı olmak için ön sıraya oturan, not
tutan bir öğrenci iseniz daha zor. Daha sosyal bir kişiyse-
niz de zorlanabilirsiniz.

Mutlu zihin derken tamamen kendinden memnun ol-
mayı kastediyorum. Ben böyle düşünüyorum. Beni köşeye
sıkıştıran, çıkmazda bırakan, bana uyku uyutmayan, yeme
bozukluğuna yol açacak tekrarlayıcı düşüncelerin olması
ve endişenin eşlik ettiğı durumlar var. Bunları sürekli dön-
dürüp duran zihin mutsuzdur. Zihni diğer organlar gibi
düşünelim. Mesela mide enzim salgılıyor, kalp kan pom-
pallıyor ve zihin düşünce üretiyor. Onun işi bu. Devamlı dü-
şünce üreten bu organı sürekli kontrol etmeye çalışıyoruz.

Ona bazen aba altından sopa gösteriyoruz. Hepimiz biliyoruz ki bu bir kaos.

Bunu topla oynamaya benzetebiliriz. Plaj topu metaforunu hatırlayalım. Suyu bastırdıkça top yukarıya çıkar. Düşünce de böyledir. Bazen “Hocam neden zihnimden bu düşünce gitmiyor?” diye sorular geliyor. Biz düşüncelerin ev sahibiyiz. Bazen çok seviyoruz, bazen gitsin istiyoruz. Oysa kapıyı açmak gerekir. Mevlâna’nın ‘Misafirhane’ şiirini fırsatı olanlar mutlaka okumalı. Kapıyı açıp “Hoşgeldin! Belki bana öğreteceğin bir şey var,” diye düşünmeliyiz. Düşünürsen olur, düşünce gücü gibi lâflara inanmıyoruz. Bunlar kişisel gelişim kitaplarının safsatası. Öyle olsaydı “Düşünelim ve korona bitsin!” derdik ama öyle bir şey yok. Bilim adamları çalışacak ki bitsin. Öyle bir dünyamız yok. Yapılacak şey nedenler perspektifinden her şeye müracaat ederek gerekenin yapılmasıdır.

“Bu sınavdan kaç alacağım?”, “Bu kovid gidecek mi?” “Hayatımın erkeğini ya da kadını bulabilecek miyim?” gibi düşüncelerimizi sürekli odak noktası yapınca problem başlar. Genel düşüncelere çok odaklanıp bunlarla yatıp kalkarsak bilinçli dikkati odak noktası hâline getiririz. “Peki ben ne yapabilirim, dikkatimi nasıl yönetebilirim?” Olayı ya da düşünceyi yönetemeyebilirim. Ama dikkatimi yönetebilirim. “Dikkat üzerinde gücüm olduğunda bu bana ne katar?” Bana akademik anlamda huzurlu bir zihin kazandırır. “Peki dikkatimi nasıl yönetebilirim?” Dikkatimi yönetmeye odaklandığım alanları keşfederek başlarım.

Şu an en çok düşündüğünüz şeyleri not alın. Bir haftadır düşündüğünüz üç konu olsun. Bu konuların kuyruğu birbirine mutlaka değişordur. Birbirini çağrıştırıyor ve etkiliyordur. “Neden bu değil de o, buradan çıkarımım ne olur?” Şimdi ihtiyacı görme zamanı. Öz şefkat bağlamında bakıyorum. Mindfulness’ı ‘kendindelik’ diye çeviren

hocalardan yanayım. Bilinçli kendinelik! “Kendinde misin?” deriz ya bazen. “Ne diyorsun kendinde misin? Arkadaşlar kendimizde miyiz?” Bu gibi soruları kastediyorum. O kadar kötü şeyler yaşıyoruz ki ya da kötü düşüncelerde boğuluyoruz ki o arada kendimizde olup olmadığımızı sormayı ihmal ediyoruz. “Orada mısınız? İzleyenlerin ne kadarı burada, şimdi ve burada mısınız?”* Şimdi dikkatiniz başka bir yerdeydi fakat sizden buraya gelmenizi rica ediyorum. Egzersizler yapıyoruz, lâstikle çek-bırak yapıyoruz. Amacımız burada gelmenizi sağlamak.

Çoğumuz burada değiliz. Ben yirmi yıl önceki bir olayı ya da on yıl sonraki hayalimi düşünüyorum. Burada olmamanın nesi kötü? Bu zihnin mutlu ve dingin olmasını engelleyen bir durumdur. Sürekli geçmişte kalmak, tekrar eden gelecek kaygısı ve düşünceleri, gelecek deyince hayal kurma, uçuşma... Bunlar zihni yorar. Zaman tünelineki çok hızlı gidiş geliş tamamıyla rahatsız edici. Evet ‘İbn’ül vakt’ olmak inanılmaz güzel bir durumdur. İnsan vaktin çocuğudur. Hakikaten vaktin çocuğu olduğun zaman kendini geçmiş ya da gelecekte konumlandırmazsın. Çünkü insan şimdiden sorumludur. Neden mutsuz zihnimiz, neden mutlu olamaz? Çünkü şimdide değil.

Akademik başarı için mutlu bir zihne ihtiyacımız var. Mutlu zihin uçuşmak, “Ay ne kadar güzel, çok mutluyum,” demek değildir. Mutlu zihin şimdi ve burada olan, eylemlerini planlayabilen ve şu anki eylemleri içerisinde mutmain zihindir. “Master yaptım ama hedefim bu da değildi,” demek gibi, yaptıklarının üstünü çizmek yerine, başarılarının altını çizmek isteyen kişi olduğumuzda mutlu zihni yakalamış oluyoruz.

Mindfulness üzerine çalışan ya da bilgisi olan arkadaşlarımız bilir. Soma, beden çok önemli. Somatik ağrılar

* Programı izleyenlere hitaben soruluyor.

yüzünden doktor doktor gezenler vardır. Doktor da psikolojik der. Biz bazen kendimizi böyle yakalarız. “Niye bilmiyorum ilaç içtim geçmedi, bir şeye canım sıkıldı ya da bir şey beni bunalttı,” deriz. Aslında kendimiz somanın net bir şekilde beden tatmini için zihinle ortak çalıştığını görmüşüzdür. Bedenim mutlu, zihnim mutlu. Araştırmalar diyor ki: “Öz bakım becerileri olan, kuaföre giden, kendi bakımını yapan insanlar daha mutlu, daha enerjik, daha kolay organize olabilen ve sosyal ilişkilerinde çok daha başarılı insanlardır.”

“Akademik başarıda ne önemlidir?” sorusuna gelince. *His ve Ceza* adlı kitabımda Harvard Üniversitesi’nin bir araştırmasından bahsediyorum. Bu 75 yıl süren boyamsal bir çalışma. Araştırmacılar çok uzun yıllar aynı insanları gözlemlemişler. Gözlemciler sürekli değişmiş. Çünkü bu kadar uzun bir süre boyunca kim kimi gözlemleyebilir? Akademik araştırmacılar da zamanla değişiyor. Birçok faktöre bakmışlar. Mesela daha sağlıklı olmak... Tüm araştırma sonucunda “Sosyal bağları olanlar daha mutlu!” sonucuna varıyorlar.

İnsanlar öldüğünde bile unutulmak istemez. Tüm bu akademik başarılarımız, bir yerlere yazıp çizdiklerimiz, isimimizin önüne koyduğumuz kیدemler, hepsi yok olma korkusunun net bir dönüşü. Kaybolmama, bir yerlere çentik atma ve imza atma. Bazen mezar taşlarına notlar bırakıldığını görüyorum. “Sen şöyle biriydin, seni çok seviyorduk,” gibi. Osmanlıcası olanlar daha iyi bilir. Mezar taşlarında inanılmaz bilgiler bulunur. Hatta mezar taşı okuma kursları var, çok ilgimi çeker. Ne güzel kayıtlar var. O insanın bıraktığı, attığı imzalar, teşekkürler, minnetler yer alıyor. Bunlar inanılmaz hoş. Bizim mezar taşlarımızda bir isim, doğum ve ölüm tarihleri yazıyor. O kültür biraz Osmanlı kültüründe kaybolmuş. Mezar taşına yazılmasa da şu an

yazılmayan yer mi var sosyal medyada. Ne yaptıysanız, ne-reye gittiyseniz her şey yazıyor.

Hepimiz akademik bir hedef koyduk. Hedeflerle değer-lerimizi karıştırmamamız gerekiyor. Çoğu durumda he-defler ve değerler karışıyor. Bir koşucu düşünelim; ipi gö-ğüslemek hedef olabilir. Değer ulaşıldığında biten bir şey değildir. Bir şeye ulaşıncı bitiyorsa o hedeftir. Yaşam boyu devamlılığı sizi temsil ediyorsa bu değerdir. Dürüstlük, yar-dımseverlik, fedakârlık, şefkatli olmak, sadakat ve neşe de-ğerlere örnek olabilir. Hayatımızın içerisinde bizi biz ya-pan, o olmadığında yalın ve eksik hissettiğimiz birtakım değerler vardır. Hedeflere değerlerle yürümek önemlidir.

Akademik başarıımızı elde edeceğiz diye bizi biz ya-pan birtakım değerlerden vazgeçerek koşmayacağız. Di-yelim ki ben okulu bitirdim. Bununla ne yapmak istiy-o-rum, bu beni yaşamda nasıl temsil eder, bana ne katacak, bundan sonra ben kendi kendime baktığımda ne görece-ğim, beni mutlu eden ne olacak, bana iyi gelen ne olacak? Tüm bu soruları sorduktan sonra belki gerçekten değeri-min ne olduğunu anlayacağım. İnsanlığa daha iyi hizmet edeceğim, katkım olacak. Daha fazla bilgi edinebildiğim için, bilim yolunda daha hızlı kapılar açabilme şansı yaka-layacağım. Daha fazla bilmekle birlikte, insanlarla bu bil-gimi paylaşabilme fırsatı yaşayacağım.

Mutlu zihni biraz açıkladık. Mutlu beden kısmını bi-raz daha açalım. Mutlu beden ihtiyacı giderilmiş beden-dir. İhtiyaç konusuna sıkça geleceğim çünkü öz şefkat “Şu anda neye ihtiyacın var?” diye sorar. ‘Mindfulness’ “Şu an ne yapıyorsun?” sorusunu sorar. Bunların cevaplarıyla ça-lışır. Öz şefkat “Şu an neye ihtiyacın var?” diye sorar. As-lında günlerdir özbakıma ihtiyacım var ama fazla süslenmi-yorum ya da çok bakım vermeyi kendime alıştırmıyorum.

Kendimize ait ihtiyaçlarımız var. İhtiyaçlar biraz gariptir. Biz bazen tehlikeli insanlara dönüşürüz. Çünkü arzularımız, ihtiyaçlarımızdan daha büyük olmuştur. Arzu derken olmayınca ölünmeyen şeyler. Yaşamsal, bizi hayatta tutan şeyler değildir. Anlıktır, geçicidir. Siz tatmin edersiniz, sonra tekrar gelir. Arzularımız mutlaka olsun. Heyecan katacaktır yaşama. İnsanın arzuları ihtiyaçlarından büyükse tehlikeli olan budur. Bu insanı tatmin edemezsiniz. “Senin şu an neye ihtiyaın var?” sorusu “Ne arzuluyorsun, ne istiyorsun?” demek değildir. Bu yüzden öz şefkati biz şımarıklık gibi algılıyoruz. Ama böyle değildir. İhtiyaç bir insanda olmadığında sorun olan şeydir. Tatmin edilmediğinde sorun olan şeydir. Bu insana göre değişir. Belki bazı insan için daha yüksek olabilir. Akademik olarak, zihinsel ihtiyaçlarım olabilir.

Soma, ihtiyaçlarımız karşılanmadığında kolay agresyona girer. Çünkü enerji akışı, bedenin sağlıklı ve kendini regüle ediyor olması çok kıymetlidir. Huzursuz, uykusuz, mutsuz olduğumuzu fark ettiğimizde beden ağrılarla semptom vermeye başlıyor. Beden sanki burada “Beni gör!” ışığı yakıyor. Ama biz genellikle bu ışığı fark etmeyip kendimizi kapatmış oluyoruz. O zaman sadece uyuyarak sonuca ulaşmaya çalışıyoruz. Beden diyor ki “Konuyu değiştir, dikkat odağın beni çok yordu. Nereye yapıştıysan bu gerilim beni çok yordu, buradan çık!” der.

Biz de ne yazık ki bir şeyi kafaya takınca orada kaldığımız için bir türlü regülasyonu sağlayamıyoruz. Duygu regülasyonu çok önemli arkadaşlar. Kimse kimseyi rahatlatmak ve memnun etmek zorunda değil. Fakat kendi kendimizi rahatlatma ve sakinleştirme becerilerine sahip olmak zorundayız. Kendi kendini sakinleştiremeyen insan mutlu beden ve mutlu zihne sahip olamaz. Olmadığı için de akademik başarıyı da elde edemez. Bu biraz zor bir durum.

Duygu regölasyonu mutluluk için çok önemli. Öz-düzenleme olarak kullanmak daha iyi olabilir. Öz-düzenleme dediğimiz şey ne? Bize çocukluğumuzdan beri “Ağlama, hemen sana şunu yapalım!” denilir. Duygu düzenlemesini yapabilmek için dışarıdan çikolatayı almayı öğreniyoruz.

Bilgi hiçbir zaman bu dönemdeki kadar ulaşılması kolay olmamıştı. Her şekilde herkes bilgiye ulaşabilir. Akademik başarıda bilginin gerçekten bizim hayatımızda neye hizmet ettiğini, ne işe yarayacağını, belki sistematik düşündüğümüzde işlevinin ne olduğunu tespit etmek bize yarar sağlayabilir. Çünkü bazı arkadaşlardan şunları duyuyorum: “Akademide çok kaldım ama ben akademi insanı değilmişim. O uzun yıllar farklı şeyleri kaçırdım.” Yıllarımız kıymetli ve değerli.

Sürecin içerisinde eylemsellik anlamında da bize bir şey katabilir. Her birimizin birbirimizin özelliklerine ve farklılıklarına şapka çıkarmayı bilmesi gerekir. Herkes aynı olmak zorunda değil. Bu süreç hepimiz açısından farklı ilerliyor olabilir. Hepimiz benzer derecelerde bunlara maruz kalıyoruz. Maruz kaldığımız bu sürece de uyumlanıyoruz. Duygu regölasyonu neden bozuluyor kısmında uyumlanamama hâli var. Bir çoğumuz hâlâ reddediyoruz. Çünkü hâlâ yaslar var. Sürecin içinde kayıplar bulunuyor. Kayıp dediğimiz şeylerden biri sosyallik kaybı. Okula gitme gelme, daha fazla sosyal yaşantı, insana, hayata dokunma kaybı, alışkın olmadığımız durumlarla karşılaşma, uyumlanma zorlanması tüm bunlara bakmamız gerekir. Anaokulundan başlayıp akademinin her kademesinde aynı şekilde var.

Geçen yıl bu durum yoktu. Birdenbire birçoğumuz özellikle sosyal kısmın zorlanması ile son derece sıkıntılı hâle geldik. İleride kovid sürecinin insanlar üzerindeki genel etkileri mutlaka araştırılıp bolca da konuşulacaktır. Şu an ki gözlemlerime baktığımda erkekler bazında daha az

sıkıntılı iken, kadınlar üstünde daha yoğun bir etkisi olduğunu düşünüyorum. Özellikle akademi içerisindeki kadınlar için daha zorlayıcı olduğunu gözlemliyorum. Çünkü kadın beyni, anatomisi açısından biraz daha dokunsal ve sosyal ilişki ihtiyacı içerisinde. Biz biraz daha böyleyiz. Bu anatomik bir gerçektir.

Kadınların hemcinsleriyle dertleştiklerinde, konuştuklarında, bir kahve içtiklerinde, biraz lâfladıklarında mutluluk düzeylerinin arttığı beyin görüntülemelerinde de tespit edildi. Bunu doğrulayan bir araştırma var. Bu ya Harvard ya da Standford araştırmasıydı. Bizde olmuş olsa durum nasıl olur bilmiyorum. O ülkede yapılan araştırmada kadınların daha yargısız ve daha rahat oldukları tespit edilmiş. Şimdi hepimizin yargısız bir yaşama ihtiyacı var.

Soru varsa almak istiyorum. Çünkü böyle dağılıp sizin merak ettiğiniz şeyleri atlamaktan yana değilim.

| Şöyle bir soru gelmiş katılımcılarımızdan: “Hocam bedensel mutluluğu biraz daha açabilir misiniz?”

Şimdi bedensel bozukluk dediğimiz şey kasılmalar, ağrılar, somatik bozukluklar ya da tiklerdir. Ya da trikotilomanik saç koparma, deri koparma ya da göz kırpmaya, huzursuzluk, uykusuzluk, hazımsızlık, kas ağrıları, tutulmalar... Tüm bunların yani psikolojik travma ve zorlanmaların beraberinde eşlik eden somatik bozuklukların olmadığı alandan “bedensel mutluluk” olarak bahsediyoruz. Gevşeyebilme, rahat uykuya geçebilme. Vücudunuzda kastığınız bir yer var mı? Kastığınız bir yer varsa o kastığınız yeri hafifçe bırakın. Beden biraz fark edilip bırakılmayı bekler böyle durumlarda. Kas kasılabilen ve hafifçe bırakılabilen bir şey. Bırakmayı bilmek için önce kasılmayı fark etmek çok önemli. Mesela ağrıyla mutlu olabiliyor musunuz?

Kasılmayla mutlu olabiliyor musunuz? Tutulmayla mutlu olabiliyor musunuz? Bu pek mümkün değil. O nedenle so-mayla zihin yani bedenle zihin eş zamanlı mutlu olabiliyor. Ameliyat ya da geçici birtakım bedensel onarıma ihtiyaç duyduğumuz zamanlar olabilir. Bunlar da geçicidir ama somatik ağrılar yaygındır. Ve ne zaman zorlansanız, bedeniniz de eş zamanlı zorlanır. O yüzden mindfulness ve öz şefkat tamamıyla bedenle birlikte çalışır. Yani bedeni kasmadan kendini serbest bırakabilme, bedenin bir yerlerini fark etme. Terapilerde danışanlardan en çok duyduğum bir şeydir: “Hani şurama bir şey oturmuş gibi hissediyorum. Nefes alamadığımı hissediyorum.” Bakın bir olayı anlatmaya, zorlanmasını anlatmaya çalışıyor. Ama zorlanma bedende bir yeri kasiyor tutuyor. Yani zorlanma psikolojisi, zorlanmayı bedenin neresinde hissediyor ve fark ediyorsun? Bu çok önemli bir şey. Dolayısıyla arkadaşlar zihin ve beden beraber rahatlayıp beraber eş zamanlı hareket edebilirlerse, o zaman bedenim bana eşlik edebilir, ev sahipliği yapabilir. O güç onda olabilir. Ama bu eş zamanlı olarak devam edecek bir durum.

| **“Duygusal regülasyonumuzun sağlıklı olduğunu nereden anlarız?”**

Duygusal regülasyon, yani teknik adıyla ‘emosyon regülasyon bozukluğu’ dediğimiz şey bir anda duygunun yükselmesi, ani öfke, deli gibi ağlama, kırma, dökme gibi durumlardır. Ya da her şeyi söyleme, rahatsız hissetme, çılgınca bir heyecan çıkışı, yükselme ya da deli gibi kahkaha atma gibi. Yoğun patlamalar şeklinde. Sonra aşağı iner. Bir dakika sonra bir daha yükselir. Ne olduğunuzu şaşırırsınız. Bir saat önce çok asabiydi. Daha sonra çok mutlu. Bu iniş çıkışlar, yönetilemeyen bir duygu hâli. Buradan belli

olur. Zaten siz dersiniz ki: “Ne oluyor ya buna?” Anormalliği fark edersiniz. Bazen bu yorucu olabilir. Bazen de kendi kendimize fark ederiz. Duygu düzenim çok bozuk. Mesela şu an aslında bu olay o kadar tepki gösterilecek bir olay değil. Ben bu olayı daha önce yaşadım. Bu olaya üç kadar tepki veririm ama şu anda on kadar tepki veriyorum. Bu yükselmenin sebebi ne? Neden bu kadar yükseğim? Ve bu aslında kendi kendimizi de rahatsız eder. Sonra kendimi sakinleştirmeye çalışırım.

Bazı insanlar kendi kendilerini daha rahat sakinleştirme özelliğine sahiptir. Bazı insanlarınsa kendini sakinleştirebilme özelliği yok. Az önce bunun altını çizdik. Biri beni rahatlatır. Biri beni muhteşem hissettirsin. Bunu beklediği için, dış kaynaklı rahatlatma beklediği için ne olursa olsun kendi kaynaklarını kullanamaz hâle gelir. Ama benim kaynaklarım var. Ben bazen şöyle soruyorum: “Sizi ne sinirlendirir?” diyorum. On tane madde yazıyoruz bir saniyede. “Peki sizi ne rahatlatır?” diyorum. On dakika düşünüyoruz beraber. Beni ne rahatlatır? Ne rahatlatır arkadaş beni? Bilemiyorum yani bulamıyoruz. Sizi ne rahatlatır, düşünsenize bakalım. Ne geliyor aklınıza, ilk üç madde ne? Peki bu üç maddeyi kullanıyor musunuz hayatınızda? Kullandığınız bir şey mi, hayalinizdeki bir şey mi? Yani beni denize girmek rahatlatıyor. Şu anda mümkün değil. Peki yükseldiğinizi hissettiğinizde sizi ne rahatlatıyor? Ne bileyim, ılık bir süt mü iyi gelir? Biraz duş mu iyi gelir? Bazen duştan önce özel bir su oluşturabilirsiniz. İçerisine elma sirkesi koyabilirsiniz. Auranıza iyi gelebilir. Belki deniz tuzu koyabilirsiniz. Teskin eder, çocuklarda kullanılan bir yöntemdir. Duygu regülasyonuna iyi gelir. Size ne iyi gelir? Yani kinetik kumu sıkmak mı iyi gelir? Stres topunuz mu var? Ama ben çiftlerle çok çalışıyorum. Kadın erkeği, erkek de kadını

stres topu yapmış oluyor, çok fena bir durum. Veya anne çocuğu stres topu yapmış oluyor. O daha fena bir durum.

| **“Akademik olarak çalışamıyorum deyip ara vermek daha iyi bir çözüm mü yoksa bir şekilde devam mı?” şeklinde bir sorumuz var.**

Aslında arkadaşlar ben şöyle düşünüyorum burada: “Zorlanma nerede?”yi bulmak lazım. Zorlanma derken takılma noktası. Yani devam edersem istediğim başarıyı elde edemeyecek miyim? Diyelim ki devam ettiniz. “Bu beni zorlar, kasar. Ben bu kadar zorlanmak istemiyorum mu?” Ya da “Aklımda başka şeyler var, yapmak istediklerim var. Şu an buraya biraz mola” mı? Yani amaç ne? Belki onun doğru tespit edilmesi. Anlamlı bir neden varsa bırakılabilir. Dünyanın sonu değil. Ama bu baş edilebilir, halledilebilir bir sorunsa o zaman da zaman kaybetmemenin önemli olduğunu düşünüyorum şu aşamada. Kâr zarar hesabı yapın. Özsaygı ve özyeterlilik nasıl yükseltilir? Çok önemli fırsatları değerlendirememek çok üzücü. Kim yeterli? Yeterli diyen bir kere hatalıdır. Hiç kimse yeterli değil. Hepimizin eksikleri var. Ortak insanlık hâli konusu. Birçok alanda eksikiz. Her şeye yetişilebilir mi? Bence mümkün değil. Böyle bir şey yok. Her şeye yetişmeye çalışmak ve kendini yeterli hissetmenin kendisi yetersizlik getiriyor zaten. Bunun, bu yolda yürümenin kendisi sorunlu. O yüzden böyle şeyler yapmayın kendinize. Hiç gerek yok. Eksiklerimle yürüyebiliyor muyum? Kendimi motive edebiliyor muyum? Neden kendinizi demoralize edip eksik listenizi ha bire *check* ediyorsunuz? Buna bence hiç gerek yok. Özsaygı demek, kendi kendinizi yerden yere vurmamayı öğrenmek, kendinize teşekkür etmeyi öğrenmek demek.

| **Mutlu bir zihin için düşünceye çok odaklanmamamız gerektiğini söylediniz hocam. Fakat böyle yaparak düşünceleri bilinçaltına atmış olduğumuzu düşünüyorum. Çünkü o düşünce çözülmeden rahat vermiyor. Daha şiddetli mutsuzluk veriyor.**

Düşünmemeye çalışın demedim. Düşünce gelecek ve gidecek. Geleceğe ve gideceğe izin vereceğiz. Zihin araştırmalarına göre insan günde en az 70.000 düşünce üretiyor. Hangisine yetiyeceksiniz? İmkânı yok. Bırakın. Gelir ve gider. Gitmesine izin vermeyen biziz. Aradan seçip “Gel buraya!” diyen biziz. Görevini yapıyor aslında. Plaj topu metaforunu hatırlayın. Suyun altına topu ittikçe geri çıkacak, biliyoruz. Zaten hep öyle olmuyor mu? Kovduğumuz düşünce aynen geri gelmiyor mu? Geliyor. Düşünceler gelir ve gider. Gelip gidişini izleyebiliriz. Buna ‘gözlemleyebilen benlik’ diyoruz. Tabii ki düşünsel benlik ve gözlemleyen benlik ve kavramsal benlik arasında inanılmaz fark var. Gelsin ve gitsin. Eşlik edin, izleyin onu. Bize bir şey öğretmesi gerekmiyor ki o işini yapıyor, gelip gidiyor. Yani saçma sapan bir sürü düşünce geliyor. Öyle her düşünce doğru olsaydı yanmıştık. “Sen doğru musun geç, sen yanlışsın geçme!” derken işi gücü bırakmamız lazım.

Biri şunu sordu bana: “Hocam bu yıl beslenme ve diyetetik bölümünden mezun olacağım ama kendimi sürekli eksik, yetersiz hissediyorum. Sürekli olumsuz düşünmekten odaklanma sorunu mu yaşıyorum?” İçinde bulduğumuz durum yani odak konusu başlı başına önemli. Ne konuda odaklanma sorunu yaşıyor? Akademik bir odaklanma zorluğu mu var yoksa işe başladı, işiyle ilgili pratikte bir odak sorunu mu, dikkat sorunu mu var? Burada kalmama sorunu bu, değil mi? Sorumuzun cevabı az öncekinden çok farklı değil. Yetersiz hissetme... Zaten ilk defa

hayatında yetersiz hissetmiyordur. Mutlaka benzer çok sorun, çok durum olmuştur. Bu durumların ortak özelliği vardır. Hep aynı cevap veriliyordur. Yetersizlik hissi ile geri geliyordur. Aslında yetersizlik korkusu, gelecekte korku, “Yapabilecek miyim ben bu mesleği? Olacak mı, eksik mi olacağım?” korkusu... Piyasa psikolog dolu. Piyasa diyetisyen dolu, piyasa mühendis dolu. Şurada saysak kaç psikolog arkadaş vardır. Hepsi benden iyi biliyordur. Bir kere ‘en olmak’ diye bir derdimiz yok. Olabildiğince kendi değerlerimizle, hedeflerimize doğru sağlamca yürüyebilmek ve bu akademik altyapıyı insanlık için doğru kullanma isteği olmalı. Yani ne olacak? “Çok farklı bir şey olacağım. Ben bilinmemişi bileceğim. Duyulmamışı duyacağım,” diye bir şey yok. Eni sonu yazılmış kitapları inceleyip doktora yazıyorsunuz. Yani hani kimse yumurtadan değişik bir şey çıkarmıyor. Herkes aynı şeyi yapıyor, yapmaya gayret ediyor. Bunu basitleştirmek için söylemiyorum. Sadece gerilmeyin. Yani bu kaygı mesleğe yeni başlayan herkesin yaşadığı bir şey. Bunlar normal şeyler. Şu an kaygılanıyorum. Mesleğimi yapıp yapamayacağıma dair bir korku yaşıyorum.

Benim kalbim çok sıkışıyor demiş bir arkadaşımız. Kaç kere doktora gittim, “Hiçbir şey yok!” dediler, geçmiyor. Destek alacağız arkadaşlar. Nerede yaşıyorsunuz bilmiyorum ama bunlar somatizasyon bozukluğu kapsamında değerlendirilebilir. Kaygılarımız var. Kaygılı düşünceler zinciri var. “Ayda bir oluyorsa terapiye ihtiyacımız olduğunu gösterir mi?” ‘Ne kadar sizi sabote ediyor?’ kısmı önemli çok sabote ediyorsa, evet tabii ki destek almalısınız. “Yazı yazıp oturup düşünmek mi? Sessiz kalmak mı?” Yazmak benim de terapilerde bolca verdiğim ödevlerden biri.

| **“İkinci üniversiteme başladım, başarılı olmayı çok istiyorum fakat çalışmak için bir türlü motive olamıyorum, ne önerirsiniz?”**

Bir kere önce hedefimizi netleştirmek, sonra şunları sormak gerek: “Hedefe hangi değerlerle yürüyeceğiz, bizi kim engelliyor? Yani oraya doğru yürümemeyi, o okulu okumamayı seçen kim? O derse oturmamayı seçen kim? Kitapları kurcalamayan kim?” Yani bu bir seçim, evet. Uzun bir konu ama genel olarak kendimizden memnun olamama ve kendimizi sürekli kontrol etme hâli ciddi anlamda yıpratıcı olabilir. Bazen bu ses ebeveynin sesine benziyor. Yani benim terapötik deneyimim bunu doğruluyor. “Orada beceremeyeceksin ki, olmayacak ki!” diyen iç ses aslında ebeveynimizin, erken çocukluk döneminde dışardan söylediği sese benziyor. Ebeveynle işimiz bu anlamda bitmiştir artık. Bu sese sınır koymamız gerekiyor artık.

| **“Mükemmeliyetçilik nasıl tedavi edilir? Hangi psikoterapi metodu kullanılmalı?”**

Mükemmeliyetçilik iyi bakım alamamış, ihmal edilmiş çocukluk dönemiyle ilişkili olarak kendini onarma davranışı olabilir. Ya da çocukluk dönemiyle ilişkili olmayabilir. Bazı insanların devamlı olarak şurada konuşan zihin sesi vardır. “Daha iyisini yapmalısın. Olmadı, bir daha yapmalısın. Bu da olmadı, daha iyisi.” Kişi zihninin sesini sıradan bir düşünce gibi değil de yerine getirilmesi gereken birer ültimatommuş gibi anlar. Zihin sesiyle kurduğu ilişki böyledir. Yöntem ne biliyor musunuz: Hiçbir şey yapmamak. Çok şey yapıyoruz arkadaşlar, bazen çok şey yapıyoruz. Bir şeyle mücadelenin yolu bazen hiçbir şey yapmamak olabilir. Onu yapacağımıza hiçbir şey yapmamak daha iyi. O mükemmel olacağım diye yaptıklarımız var ya, liste uzar

gider. Bunların hiçbirini yapma. ‘Vasatla dost olmak’ diyorum ben buna. İdealize edeceğiz derken, en iyisi olacağız derken vasatla olan dostluğumuzu neden mukayese edelim?

| **Bir soru daha var; “Ebeveyn olarak başarılı olduğumuzu nereden anlarız?”**

Niye bunu anlamanız mı gerekiyor? Elimizden geleni yapıyoruz ki zaten. Bir şey iyi mi, kötü mü anlamak için ölçek kullanmamız lazım. Şu dünyada sevginin bile ölçüsü yok, öyle değil mi? Beni ne kadar seviyorsun? Kaç kadar, ne kadar çok seviyorum? Çok nasıl bir şey? Öyle bir şey mi, böyle bir şey mi? Sevgi ölçer yok mesela değil mi? İşte cesaret ölçer var mı? Ölçek yok arkadaşlar. O yüzden iyi ebeveyn şu kadar, bu kadar, öyle bir şey yok arkadaşlar. İyi ebeveyn olmak, çocuklarımızın her duygularında yanında olabilmek, onların her durumuna eşlik edebilmektedir; yargısızlık sınırsızlık değildir. Yargısızlık, onlara koyduğumuz şefkatli sınırlarla onlara doğru ve onların daha mutlu olabileceği alanlar oluşturabilmek için cesaretle girişimde bulunmaktır. Onlarla birlikte yürüyeceğimiz bir yolda daha eğlenceli, daha huzurlu, daha mutlu ama idealleri ve kendince değerleri olan bir alan oluşturabilmektedir. Yüzü gülen, bir kere gülen bir çocuk sizinle iyidir. Yani bu çok önemli. Gülebilmek çok önemli.

| **“Tez çalışmasına bir türlü başlayamayan, sürekli çok zamana ihtiyacı olduğunu düşünüp ama aynı zamanda kendi kendini daraltan bir kişinin temel sorunu nedir?”**

Tez çalışmasına bir türlü başlayamamaktan yani eyleme geçirmemekten bahsediyorsunuz. Eyleme geçirmeme. Bu bir mizaç. Eylem çalıştığım için biliyorum. Bazı kişilikler eyleme, harekete zor geçerler. Bu olabilir. Daha fazla zamanım

olmalı. Ya bu da zihnin konfor alanıdır. Konfor alanı sizi kandırır, çeldirir. Yani sizi zorlanmadan korur. Çünkü başlayacağı zaman zorlanacağınızı düşünüyor, zorlanmaktan korumak için de size “Yaparsın canım boş ver!” der. Çeldirici bir teklif. Sizi korumaya çalışıyor. Neyden? Zorlanmadan. Zihninize şunu diyeceksiniz: “Bak beni zorlanmaktan korumaya çalışıyorsun ya, öfleyeceğim, pöfleyeceğim, biliyorum zorlanacağım ama kendimle gurur duyacağım.”

Herkes kendi tarihine, kişisel tarihine dönüp baksın. Gurur duyduğumuz her şey zorlandığımız şeylerdir. Zorlanmadığımız hiçbir şeyle gurur duymuyoruz. Fark ettiniz mi bunu arkadaşlar? “Şöyle olmuştu da hani ona rağmen şunu yapmıştık. Şuna rağmen yapmıştım. Zorlanmakla birlikte devam etmiştim,” dediğimiz zamanlar. Bu nedenle, aslında kendinizle gurur duyacağınız yoldasınız. Sizi korumaya çalışan zihninize doğru cevabı verdiğinizde yola devam edebilmek çok zor bir şey değil.

| “Kaygı ve korku farklı mıdır?” diye sorulmuş hocam.

Evet. Korkuyla ilgili olarak, çok temel anlaşılır bir şeyden bahsedeceğim. Karşıdan saldırgan bir köpek bana doğru geliyor. Bu ne? Bu korku. Çünkü gerçek. Gelecek, ısırabilir mi? Çok net ısırabilir. Kendimi koruyabileceğim bir yer yok. Korkuyorum. O gerçek köpek, saldırgan bir köpek.

Kaygıya gelince. Hiçbir şey yok, hava güneşli, çocukları parka götürüyorum. Veya kendi başıma yürüyüşe çıkmışım. Bir anda zihnim şöyle söylüyor. Ya köşeden saldırgan bir köpek çıkarsa? O işte bu kaygı. Umarım korkuyla kaygıyı birbirinden ayırmak için yardımcı olabilir bu açıklama. Kendimi koruyabilmek için kaygı, kaygıdan korunabilmek için endişe. Endişe kaygıya eşlik eden bir şey. Bu sefer de kalp çarpıntısı, ağz kuruluğu. Bedensel semptomların artması, endişeli düşünceler ne yapmaya çalışıyor?

Beni kaygının sonuçlarından korumaya çalışıyor. Aslında kaygıdan korumaya çalışıyor. Şimdi o nedenle arkadaşlar kaygı düşüncenin, zihninin ürettiği düşünceden ibarettir. Gerçek değildir. Çoğunlukta gerçek değildir. Biz hepimiz olabilirlerle olasılıkları karıştırırız. Sorun bu. Yani bir şey olabilir ama olasılık kısmı daha kıymetlidir. Hepimiz kovid olabiliriz. Ama olasılıkları düşürmek adına maske takmak, mesafeli davranmak ve birazcık bedensel ve el hijyenine dikkat edebilmek olabilirliğin olasılığını düşürür. Bizim kontrol alanımız olasılığı düşürmektir. Olabilirliği hiç kimse kontrol edemez. Az sonra ölebirim ama bedene iyi bakarak, hastalanarak ya da acı çekerek ölmenin önüne geçebilirim. Bunun ötesine gücüm yetecek midir? Yani benim kontrol alanım mıdır? Değildir. Sınavda başarısız olabilirim. Ama sınavda başarısız olma olasılığını düşürebilmek için ders çalışırım. Şimdi olasılıklarla olabilirlikleri iyice birbirine karıştırdığınız zaman kaos ortaya çıkıyor. O yüzden bizim muhatabımız olasılıklardır. O yüzden istatistik diye bir bilim var.

| **Hocam vakfımız ve şahsım adına bize böyle değerli katkılarda bulunduğunuz için çok teşekkür ediyoruz.**

ŞEYDA BETÜL KILIÇ NE DEMEK İSTEDİ?

#mutluzihinvebeden #özşefkat #bilinçlifarkındalık #hedeflervedeğerler
#özdüzenleme #duygusalregülasyon

AĞRILARIMIZ BİZE NE SÖYLEMEK İSTİYOR?

Uzman Psikolog Suna Ömerbaşoğlu

Suna Ömerbaşoğlu, lisans derecesini psikoloji, yüksek lisans derecesini ise uygulamalı psikoloji alanında İstanbul Üniversitesi'nden aldı. İstanbul Üniversitesi, Klinik-Sağlık Psikolojisi alanında doktorasına devam ediyor. Başlıca çalışma ve araştırma alanları kronik ağrı sendromları, evlilik problemleri, uygulamalı psikoloji ve sağlık psikolojisi. İstanbul İstinye Üniversitesi'nde öğretim görevlisi olarak görev yapıyor ve özel danışmanlık merkezinde danışan görmeye devam ediyor.

| **Değerli hocamız ve kıymetli katılımcılarımız “Psikoloji ve Beden” temalı seminerlerimizden “Ağrılarımız Bize Ne Söylemek İstiyor?” adlı seminerimize hepiniz hoşgeldiniz. Uzman Klinik Psikolog Suna Ömerbaşoğlu kronik ağrı sendromunun psikolojik altyapısını ve belirtilerini bizlerle paylaşacak.**

Birçok hastaya “Bir psikologla görüşün, psikiyatriste gidin,” denildiğinde, hasta “Doktor benim ağrıma inanmadı. Yalan söylediğimi veya deli olduğumu düşünüyor,” gibi bir sonuca varıyor. Hastanın bu yargısının arkasında yatan bilinç durumu, ağrının başlamasına, sürmesine ve tedavi sürecinin başarısız olmasına yol açabilir.

Birlikte çalıştığımız hekimlerin bize yönlendirdiği hastaların, en fazla üçte birlik oranı bize geliyor. Bir kısmı o gün görüşemiyorsa, o gün uygunluk yoksa sonraki süreçte “Şimdi gideceğim, konuşup döneceğim. Bunun için neden gideyim ki! Zaten ilaç da vermiyorlarmış,” veya “Ben ağrımı uydurmadım ki! Deli değilim, neden gidip psikologla konuşuyorum?” diyor.

Bazen diyelim ki hasta gelmek istiyor ama şöyle düşünüyor: “Etrafımdakiler zaten ağrıma inanmıyor. Şimdi psikoloğa gittiğimi söylersem hiç inanmayacaklar.” Bu gibi nedenlerle de hastalarımızın psikoloğa gitme, yönlendirildikleri hâlde psikolojik danışmanlık alma ya da psikiyatristle görüşme süreçleri kilitlenebiliyor.

Akut ağrılar genelde 0-3 ay arasında iyileşebilen ağrılardır ve mevcut organik patoloji ile de bağlantılı durumlardır. Mesela bacağınızda bir kırık varsa, branş doktoruna gittiğinizde doktor teşhisini koyar, gerekli tedaviyi planlar, ilaç tedavisine başlanır, tedavi süresiyle uyumlu bir şekilde ağrı yavaş yavaş iyileşmeye başlar. Hasta da doktor da durumun iyiye gittiğini bilir ve bir süre sonra yavaş yavaş toparlanıldığı karşılıklı olarak netleşir.

Tedavinin cevap vermediği durumlarda biraz önce bahsettiğimiz patolojik durum görülür. Ağrının kontrolden çıktığı, tedaviye yanıt alınamadığı, ağrıya neden olan fiziksel sorunun -doku zedelenmesi, yaralanma veya kırık olabilir- iyileştiği ama organik/açık bir nedeni kalmadığı hâlde ağrının devam ettiği durumlarda, kronik ağrı dediğimiz vaka ortaya çıkıyor.

Kronik ağrıların görüldüğü durumların birçok bileşeni var. Kronik ağrılarda hem davranışsal hem de duygusal belli başlı sorunlar görülür. Bu tabloya en çok eşlik eden durum depresyondur. Yani birçok kronik hasta, hatırı

sayılır düzeyde depresyondadır. Bazıları ilaç tedavisine başlamıştır. Çoğunluğu ise depresyonu ağrılarından kaynaklı bir bıkınlığa ve yorgunluğa bağlar. Depresyonun sebep değil sonuç olduğunu düşünür. Bu durum işleri karıştırır.

Bu noktada bizim psikologlar olarak rolümüz nedir, biraz bundan bahsetmek istiyorum. Öncelikle şunun altını tekrar çizmem gerek. Hiçbir hekim hastanın deli olduğunu, akıl sağlığının yerinde olmadığını düşündüğü için bize yönlendirmiyor. Şartlar el verdiği ve hekim prosedüre ya da iş birliğine açık olduğu sürece, hekimlerle dirsek temaslı çalışırız. Hastanın durumunun bir hekim tarafından tanımlanması ve hastanın hekim tarafından bize yönlendirilmesi gerekir. Hasta, nadiren de olsa, bazen hiç hekime gitmeden “Ağrım var!” diyerek psikoloğa geliyor. O hastaları önce bir hekime yönlendiriyoruz. Hekimler tanılarını koyar, gerekli ilaç tedavisini uygular ve gerekli prosedürleri düzenler. Sonraki süreçte, psikiyatrik değerlendirme gerekirse psikiyatri hocalarından destek isterler.

Psikoterapi sürecinde amaç, kişinin hem tedaviye uyumunu artırmak hem de ağrıyla ilgili diğer yaşamsal zorlanmaları tespit etmektir. Ağrının gerisindeki psikolojik nedenleri belirleyip, bunları nasıl düzenleyebileceği konusunda hastaya yardımcı olmaktır. Psikoterapi süreci, hastanın sorunun çözümüne yönelik hareket planı yapmasına, beden kontrolünü geliştirmesine yardımcı olur.

Temel olarak danışanların öncelikle şunun farkında olmalarını istiyoruz: Zihindeki ağrı bedende ortaya çıkar. Bu hasta grubunda çok sık gördüğümüz bir şey var: Çok uzun zaman ağrı çektikleri dönemlerde de evlerinin temizliğini ya da düzenini bir tarafa bırakmazlar. Yani yine evleri düzenlidir, dolaplarında misafir geldiği zaman

çıkartabilecekleri sekiz-on çeşit ikramlıkları vardır, mutfak dolapları hep düzenlidir.

Normal şartlar altında bir insan ekmek kesecekse el kaslarını, kol kaslarını, belki bir miktar da omuz kaslarını kullanır. Ama bu hasta grubunda yorucu olan şudur: Bu hastalarımız ekmeği keserken bedenlerindeki bütün kasları kullanırlar. Evi süpürürken de tüm bedenlerini kullanarak çalışırlar, çorba karıştırırken de. Bunu ben genelde şu metaforla anlatırım: “Ayağımızla neden çorba yapalım?” Bir süre sonra beden gözlemi, beden farkındalığı geliştiğinde “Aaa evet hocam, ben ayağımla çorba yapıyordum, ayağımla ayran çırpıyordum, doğru,” diyorlar. Bu kas gruplarının farkına varmayı, bunları birbirinden ayırabilmeyi beden hâkimiyeti sağlamak gibi düşünebiliriz.

Gevşeme egzersizleri yoluyla bu süreci yönetebiliyoruz. Böylelikle kişiler günlük hayatta yaşam alanlarındaki zorlanmaları fark edebiliyor. Bu durumun ilişkileriyle, iş hayatlarıyla, sosyal hayatta karşılaştıkları zorluklarla olan ilişkisini kavrayabiliyorlar. Bütün bu olanlardan bedensel anlamda nasıl etkilendikleri, bedenlerini kötü kullandıklarını görebiliyorlar. Bunu genelde şöyle özetlerler: “Ben bunca yıldır bedenimi çok hor kullanmışım” ya da “Hep başkaları ön plandaydı zaten hocam, hep başkaları için yaşadım. Bu beden başkalarına paspas oldu. Bu beden başkalarının yolunda eskidi.”

Kronik ağrı sendromlarını kendini, kendi bedenini, kendi ihtiyaçlarını önceleyemeyen kişilerin hastalığı gibi düşünüyorum. Bugüne kadar klinik örneklemdeki temel gözlemlerimden biri budur. Onun dışında bazen de şöyle şeyler söyleyebiliyorlar: “Ya hocam biz bu kadar iğne, ilaç kullanmaktan çok sıkıldık. Hadi bizi siz kurtarın!” ya da “Hadi bizi siz iyi edin!”

Kronik ağrı sendromlarında, hastanın, hastalığının sorumluluğunu üstlenerek, hekimle, psikologla ya da bir psikiyatristle iş birliği yapması gerekir. Bu aslında tüm hastalıklar için böyledir. Ama kronik ağrı sendromlarında şöyle bir sıkıntımız var. Biz toplum olarak şuna alışkınız. Hastaysanız bir yerinizde bir şey vardır, röntgeninizde bir şey çıkar, tahlil sonucunuz düşüktür, bir yerinizde kırık çıkık vardır, zedelenme olmuştur. O doktora gidiyorsunuz diyor ki “Hiçbir şeyiniz yok, tahlilleriniz temiz.” Diğerine gidiyorsunuz “Hiçbir şeyin yok. Bu kadar ağrın olmaması lazım,” diyor. Kronik ağrı sendromlarını tanımlayabilen doktorlar, çoğu zaman durumu açıklayacak kadar zamanları olmaması nedeniyle, kronik ağrı sendromlarının psikolojik yönünü hastaya gerektiği gibi açıklayamıyor. Hastaların “Hastalığın doğası böyle. Ben yanlış bir şeyin içinde değilim. Doktor beni anlamadı,” diye düşünmemeleri gerekir. “Doktor beni anladı, duydu, duruma hâkim ama şu an hastalığın tedavisi bunu gerektiriyor,” sonucuna varmaları önemli.

Bizim ilk yaptığımız şey biraz da temelde bunun üzerinden gidiyor. Hastanın neden bize geldiğiyle ilgili kafası karışıksa onun üzerinde duruyoruz. Tedavi süreçlerinde ne yapacağı, ne yapmayacağıyla ilgili bir şey bilmiyorsa, tedaviye uyumun ne olduğuyla ilgili fikri yoksa, önce neden iş birliğimizin önemli olduğunu anlatıyoruz. Neden bu uyumun tedavi sürecinin başarısı açısından önemli olduğunu anlatmaya çalışıyoruz. Çünkü eğer hasta, hekimin verdiği ilaçları düzenli kullanmazsa, verilen egzersizleri zamanında ve düzenli olarak yapmazsa, önerilen alternatif tedavileri söylendiği, reçete edildiği şekilde uygulamazsa ya da bizim seanslarımızda çaba göstermezse -ki nihayetinde seanslar 45 dakikadır ve konuşulanların sonraki haftaya

kadar kişinin zihinsel süreçlerinde olgunlaşması, demlenmesi gerekir- dünyanın bütün uzmanları da gelse o tedavi mutlaka tıkanır. Bu nedenle hastanın tedaviye uyumlu olması yani “Ben de buradayım ve bununla baş etmek için elimden geleni yapacağım. Gösterilen yolda üzerime düşen sorumluluğu alıyorum,” demesi çok önemlidir. İyileşmenin yüzde ellisi burada yatıyor.

Bir de bu işin hastalarla birlikte yaşayanlar kısmı var. Tabloyu ağırlaştıran biraz da bu nokta. Birçok hastamız durumu tam olarak anlayamadığı için etrafındakilere de anlatamıyor. Bazen etraftaki kişiler tarafından durum daha da içinden çıkılmaz hâle getirilebiliyor.

Kronik ağrı sendromlarını yaşayan hastalar, ağrıyı yaşarken genelde yargılanmaktan, inanılmamaktan, suçlanmaktan çok kaygılanır ve suçluluk duyarlar. “Bana zaten inanılmıyor ki!” gibi bir süreçleri vardır. Zaman zaman hastalarımızın eşleri ve çocuklarıyla görüştüğümüzde en çok duyduğumuz şudur: “Hocam nasıl bir çaresizlik size anlatamam. Gözümün önünde kıvranıyor, ilacını veriyorum, onu yapıyorum, bunu yapıyorum, götürmediğim doktor kalmadı ama hâlâ iyileşen bir durum yok. Bir türlü -az da olsa- iyi bir hâle getiremiyoruz.”

Özellikle görüştüğümüz kişi eşse ve hastayı tarifesi yüksek doktorlara götüremediyse, sadece devlet hastanesine gittiyse “Hocam paramız olsa, daha iyi doktorlara gidebilsek böyle olmayacaktı,” gibi kendini suçlayabiliyor, yetersiz hissedebiliyor. Bu hastalarımızın hem aile yaşamında hem iş yaşamında hem de sosyal yaşamda ciddi kayıpları oluyor.

Düz mantıkla düşünelim. Bir yetişkinseniz ve aileniz varsa, ev idaresi sorumluluğunuz vardır. Eşiniz bunu sizinle paylaşırsa da paylaşmasa da -paylaşmadığı durumlarda tabii daha zor- yapılması gereken şeyler vardır:

1. Kronik ağrısı olan kişiler bu durumlarda tökezlemeye, sorumluluklarını yerine getirememeye başlar.
2. Büyük çoğunluğu evli ve çocuklu kişilerdir. Çocuklarla ilgili sorumluluklar alınamamaya başlar. Anne-çocuk ilişkisi ya da baba-çocuk ilişkisi zayıflamaya başlar.
3. Aile içinde alınan mali sorumluluk bir süre sonra sekteye uğruyor. Kişi performansı düşük olduğu, iş ortamını ağrıları nedeniyle bozduğu, motivasyonu düşürdüğü için işten atılabiliyor. Bu yüzden ailenin maddi düzeni sekteye uğruyor. Bu da ayrı bir stres olarak yansıyor.
4. Bu kişiler iş ortamında ya da sosyal hayatta izole olabiliyor. “Benim ağrılarım var, sohbete katılmıyorum,” deyip öğle molalarını masasında uyuyarak geçirebiliyorlar. İş arkadaşlarıyla sohbet etmek, kahve molasına çıkmak yerine masasında dinlenmeyi tercih edebiliyorlar. Arkadaşları ortamı havalandırmak istediklerinde, “Cereyan yapar!” diyerek pencereyi kapattığı zaman, bulunduğu ortamda “Her şeyi kendi keyfine göre düzenliyor!” diye etiketlenip dışlanabiliyorlar.
5. Sosyal ortamları ciddi bir şekilde kısıtlanıyor. Biz, akraba ve komşu ziyaretlerine gitmeye ya da onları ağırlamaya önem veririz. Süreç içerisinde kişi evini temizleyemeyeceği, yemek yapamayacağı, ikramlar hazırlayamayacağı için evine misafir kabul edemiyor. Kendisi kabul edemeyeceği için davetlere de iştirak edemiyor. Küçük düşmeme adına yalan söyleyip kendini suçlu hissedebiliyor. Arkadaşlarıyla olan buluşmaların çoğunu son dakikada iptal ettiği için bir süre sonra çağırılmamaya başlıyor. Kendisi

de arkadaş toplantıları düzenleyememeye başlıyor. Sosyal çevresi giderek kısıtlandığı için destek alabileceği kimsesi de kalmamaya başlıyor.

İşin daha sıkıntılı olan yanı, hasta diyor ki: “Hocam bana sürekli diyorlar ki ‘Hep ağrılarını konuşuyorsun, hep ağrılarını konuşuyorsun.’ Bedenim böyle ağrılar içinde kıvranıyorken ben insanlarla ne konuşabilirim ki! Tarih mi konuşayım, denizlerin kirliliğinden mi bahsedeyim, ozon tabakasını mı konuşayım!” Bedensel bir zorlanmamız varsa evet tüm dikkatimiz oradadır. Ama sosyal ilişkiler açısından baktığımız zaman da karşınızda sürekli hiç geçmeyen bir şeyden yakınan birisi var. Bir süre sonra, bir şey yapamamanın verdiği çaresizlikle insanlardan uzaklaşmaya başlıyor. Bahane bulmalar, davet ettiği zaman gitmemeler gibi... İlişkiler mümkün olduğunca mesafeli yürütülüyor. Daha çok anne-baba ve çok yakın arkadaşlar kalıyor yanında.

Nasıl hasta olacağımız aslında çocukluktan itibaren kültürel olarak öğrendiğimiz bir şeydir. Şöyle düşünün. Başımız ağrıdığında bazılarımız sadece eliyle sıkıştırır ve evin içerisinde öyle dolaşır. Bazılarımız sadece ilaç alır ve uyur. Bazılarımız başını bir tülbentle sıkar. Bazılarımız buzlu masaj yapar. Farklı farklı davranışlar sergileriz. Neden? Çünkü yakınlarımızdan birinin başı ağrıdığında, baş ağrısına nasıl müdahale edildiğini görerek büyüdüysek davranışlarımız onun üzerinden geliyor. Anneniz başı ağrıdığında, onu tülbentle sıkarak evin içerisinde gezen bir kadınsa ya da yakın akrabalarından böyle gördüyseniz öyle yaparsınız. Temel kadın figürlerinden birinde -babaanne, anneanne ya da ailede bir büyükte- diz ağrısı vardır ve dizini ovuşturduğunu görmüşsünüzdür. Diziniz ağrıdığında yaptığınız otomatik hareketler çoğunlukla aile içerisindeki davranışların kopyasıdır.

Mesela bir çocuk düştü ve canı yandı diyelim. Birçok anne ne yapar? Gider “Kanadı mı bakayım!” der. “Uf olmuş!” der, krem sürer, “Öpeyim de geçsin!” der. Canımız yandığında normal şartlardan daha fazla ilgi görürüz. Hasta olduğumuzda annemiz o gün çorbayı yatağı getirir, ateşimiz var mı diye ikide bir bakar, banyoda duş aldırır. Şöyle deriz: “Bir dakika ya! Ben hasta olduğumda ekstradan iyilik, merhamet görüyor, seviliorum. Ekstra itina görüyorum.” Dolayısıyla ne oluyor? Çocukluktan itibaren, ilgi ve sevgiyi hastalık yoluyla elde edebileceğimizi öğreniyoruz.

Maalesef kültürümüzde duygular üzerine konuşmak teşvik edilmez. Eğer kız çocuğaysak bu konuda biraz daha şanslıyız çünkü kızların ağlaması kültürümüzde biraz daha normalleştirilmiştir. Nispeten tabii. Onun da bastırıldığı, sert tepki aldığı yöreler var. Ama erkekseniz ve ağlıyorsanız gelen tepkiler şöyledir: “Ne o öyle karı gibi ağlıyorsun, erkek adam ağlar mı? Sen ne biçim erkeksin!” Bunun gibi sert ve bastırıcı tepkiler yüzünden duygularımızı içimize atarız. Erkeğin yüceltildiğı, kadının değersizleştirildiğı yörelerde büyüdüysek; erkekleşerek değer kazanmak adına duygularımızı bastırıp inkâr edebiliriz. Dolayısıyla duyguları bastırmayı, konuşmamayı, dile getirmemeyi, ifade etmemeyi öğreniriz.

Bunların hepsi bilinçdışı öğrenmeler. Biz bunları ifade etmediğimiz sürece bedende depolanıyor. Bir yerden sonra dil susarsa beden konuşur, dil söylemezse beden dışarıya kusar. Çok daha büyük bedeller ödeterek söyleyemediğimiz duyguları dışarı vurur. O nedenle vücutta geçmeyen bir kronik ağrı varsa bize demektir ki “Sen bugüne kadar duygularını çok bastırdın. Sen bugüne kadar kendi ihtiyaçlarını, kendi hayatındaki yerini, benim varlığımı çok öteledin. Ben artık susmayacağım.” Hani denir ya, bastırılan çocuklar bir süre sonra isyan eder, isyan bayraklarını

çekip kendi hayatlarıyla ilgili birtakım risklere girerler. Bedenin yaptığı şey de aslında bu. Bedenin yaptığı şeyi ya duyacaksın ya duyacaksın, başka yol bırakmaz.

| Kronik ağrı sendromlu kişileri baz alırsak, bu süreci yaşayanlarda belli başlı karakteristik nitelikler var mı?

Evet, biraz bunlardan bahsetmek isterim. Bu kişilerin olmazsa olmaz özellikleri var. On kronik ağrı sendromlu kişiyle çalıştıysam, biri-ikisi hariç hemen hepsinde -bazen hafif düzeyde de olsa- şunu gördüm: Mükemmeliyetçi kişilik özelliği. Bu hastalığın olmazsa olmazıdır.

Bu kişilerin kontrol ihtiyaçları çok yüksektir. Kontrolün nesnesi kişiden kişiye değişebilir. Mesela bazıları sevdikleri kişilerin sağlıklı olup olmadığıyla, iyi olup olmadığıyla ilgilenir. Bazıları onların yaptıklarının, ettiklerinin kendi onaylayacakları şekilde olmasıyla çok ilgilenir. Bazıları maddi durumla çok ilgilenir ki kendini güvende hissedebilsin. Bazıları gelecekte ne olacağıyla ilgilenir, bu da kontrol ihtiyacından kaynaklanır. Kontrol etmek istedikleri durum değişebilir ama bu kişilerle yaşayanların söyledikleri genelde şöyledir: “Hocam nefes alamıyorum, boğuluyorum, iyiliğimiz için yapıyor biliyorum ama her yerde bir müdahale, her şeye bir yönlendirme; evin içerisinde bir kurallar silsilesiyle yaşıyoruz.” Mesela bir danışanımın eşi şöyle demişti: “Ben onu gerçekten çok seviyorum, iyi de bir insan ama şu anki aklım olsa evlenmezdim. Çünkü onun kurallarına uyduğumuz sürece her şey güllük gülistanlık ama kendi evimde misafir gibiyim.” Genelde etrafındaki kişilerin yaşam alanlarını daraltan tepkiler oluyor.

İki kişi yan yana geldiğinde çoğunlukla iki kelimelerinden biri ağrıları ya da bedensel şikâyetleridir ya da o ağrıların onlara ne yaptığıdır. Eskiden yapıp şu anda

yapamadıklarından yakınırılar. Bundan dolayı ciddi bir yetersizlik duyguları vardır. Duyulan en genel söylem şudur: “Ah şu ağrılarım bir geçse ben neler yapacağım.” Karakteristik durumlardan biri de şu: Ağrılar başlamadan önceki hayatlarını sorguladığınızda bahsi geçen aktivitelere ya da hobilere dair hiçbir iz yoktur. İş odaklı, temizlik odaklı olabiliyor ya da daha genel anlamda düşünüldüğünde “El âlem ne der!” korkusuyla yaşanan hayatları olabiliyor.

Bu hastalarımız ağrılarıyla ilgili mutlaka fiziksel bir neden bulunması gerektiğine inanırılar. Yaptığımız görüşmelerde çok büyük bir kısmı ikna olsa da bazıları terapi/danışmanlık süreçlerine devam etmez. Ağrıların altında yatan fiziksel sebebi bulacağına inandıkları başka doktorlara giderler. Çok uzun bir “Bugüne kadar gidilmiş doktorlar” listeleri vardır ama çoğunlukla doktorların verdiği ilaçları düzensiz kullanmış ya da egzersizleri düzensiz yapmışlardır.

Doktorlar erken evrelerde ilaca başlamaz, genellikle önce üç aylık egzersiz verirler. Eğer o egzersiz programı doktorun söylediği şekilde yapılırsa ağrıda düşüş beklenir. Çünkü oradaki egzersiz programı kasların doğru kullanımı üzerinedir. Ama hastaların büyük kısmı egzersizleri düzenli yapmaz ya da hiç yapmaz. Üç ay sonra geldiklerinde “Benim ağrılarım hâlâ devam ediyor,” derler. Bu noktadan sonra doktora ilaç tedavisinden başka seçenek kalmaz. İlaç tedavisine başlandıktan sonra da bir kısmı uyum sağlarken bir kısmı ilaçların yan etkileri gibi sebeplerden dolayı tekrar doktor değiştirir. Bu nedenle işe yaramayan tedavilerin çokluğu anlamında bir tedavi ya da doktor listeleri mutlaka vardır. Yine kişiden kişiye farklılık göstermekle beraber, çok büyük bir kısmında “Ben size geldim. Hadi beni iyileştir!” der gibi bir beklenti vardır. Başta da

söylediğim gibi bu gibi durumlarda doktor bir kurtarıcı değil de doğru yolu gösteren bir rehber gibidir.

Aynı şey biz psikologlar için de geçerlidir. Sadece yürünen yolda dikkat edilmesi gereken noktaları söyleriz. Hasta eğer ilaçları düzenli almazsa, egzersizleri düzenli yapmazsa ya da psikoterapiye gelir ama o konuşulanlar bir dahaki görüşmeye kadar kişinin zihninde olgunlaşmazsa, “Biz ne konuşmuştuk geçen seansta?” noktasında kalırsa kısa vadede verimli sonuçlar almayabilirler.

Bu kişilerde becerememe ve başarısızlık kaygısıyla birlikte, yavaş yavaş işlerden elini eteğini çekme durumu çok yoğundur. Örneğin evini süpürüp silmek yıllardır çok iyi yaptığı iştir belki ama “Artık eskisi gibi yapamayacağım,” diye ya da yaptığı işe kusur bulunacak kaygısıyla “Ben yapamıyorum, ay çok ağrım var, istediğim gibi olmuyor,” de-yip yapabildiği kadarını da ortaya koymaktan çekinebilir.

25 yaşın öncesindeki travmatik olayların varlığı, kronik ağrıya yaklaştırmacı sebeplerden bir diğeridir. Bu ebeveyn kaybı, fiziksel veya cinsel bir istismar veya ciddi bir maddi kayıp olabilir. Taşınma, anne-babanın boşanması olabilir. Bunlara bağlı travmatik sonuçlar yaşanabilir. Ailede özel bakıma muhtaç birinin olması da bir süre sonra kronik ağrıyı başlatan şeylerden biridir. Engelli bir çocuğunuz varsa, kaza veya hastalık nedeniyle bir kişiye uzun süreli bakım vermek zorunda kalıyorsanız bu da kronik ağrı sendromlarında yatkınlaştırmacı sebep olarak karşımıza çıkabilir. Ailede, annede, anneannede ya da atalarda böyle bir kronik ağrı öyküsü varsa ya da kanser, böbreklerin iflas etmesi gibi ölümcül hastalıklar söz konusuysa yatkınlaştırmacı sebep olarak karşımıza çıkabilir. Şöyle bir süreç işler: “Bir dakika ya! Anneannem de şundan öldü, doktorlar bulamadı...” gibi var olan durumu çok daha kötü algılayarak ciddi bir kaygı durumunun içine sokarlar kendilerini.

Kaygı, durumu daha da kötüleştirir ve kötüleştirdikçe kaygı büyür. İçinden çıkamadıkları negatif bir döngünün içine düşerler.

Bunun dışında çocuklukta yaşanan travmatik bir şey ağrıların nedeni olabilir. Mesela anne-baba boşanmıştır ve çocuk kendi yüzünden olduğuna inanır. Özellikle çocukken ailede yaşanan her negatif şeyin sebebi kendisiymiş gibi algılar. Mesela “Ben uslu bir çocuk olsaydım böyle yapmayacaklardı,” veya anne-baba boşanıyor, “Ben yaramazlık yapmasaydım böyle olmayacaktı,” ya da “Yemeğimi yeseydim böyle olmayacaktı,” gibi. Çocuk kendini merkezde algıladığı için negatif durumları da içselleştirebilir. Ya da aile üyelerinden biri vefat eder, “Ben onu çok kızdırdığım için öldü,” gibi içselleştirebilir süreci. Bir de sevgi nesnesi dediğimiz birinin vefatı. Ona değer vermiş, bakım vermiş bir yetişkini kaybetmesi, onu yaşatmakla ilgili bir motivasyon oluşturabilir.

Babası bir trafik kazası geçirmiş ve kaza sırasında sağ bacağı kalçaya yakın bir yerden kopmuş bir danışanım vardı. Bir süre hastanede tedavi görmüş. Ama adam bir süre sonra ölmüş. Danışan yas sürecini vesaire atlatınca yani aradan bir iki hafta süre geçince bacağına çok ciddi bir ağrı şikâyetiyle doktorlara başvuruyor fakat fiziksel bir neden tespit edilemiyor. Babasıyla aynı bacak ve aynı noktada geçmez bir ağrıdan bahsediyoruz. Bu da onu yaşatma çabasıyla ilgili. Babasının ölümüyle yüzleşip, kabullenip o yası yeterli düzeyde tuttuktan sonra bacağındaki ağrı ortadan kalktı. Bu böyle bir anda gerçekleşen bir süreç değil. Kendisi çok emek vermişti, gerçekten de kayda değer bir çabaydı.

Eğer çiftin evliliğinde cinsellik fonksiyonel bir noktada değilse, kişiler bunu karşılıklı ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde, istek ve arzularını tatmin edecek şekilde

yaşamıyorlarsa, bir göreve dönüşmüşse bir süre sonra ağrının varlığı koruyucu bir görev üstleniyor olabilir. Ama burada anlattığım hiçbir şey bir strateji olarak bilinçli anlamda yaptığı şeyler değil danışanın. Bunlar böyle işlev görüyor ama onlar böyle işlev gördüğünün farkında değil. Terapide yapmaya çalıştığımız şey de tam olarak bu.

Yine bir danışanımız panik atakla başvurdu. “Hocam benim çok ciddi ağrılarım da var aslında ama artık onlarla arkadaş olduk biz. Hatta isim bile koyuyorum. Bir gün Cevriye diyorum, bir gün Hayriye diyorum. Ama bu panik ataklar çok uzun zamandır var. İlaç kullana kullana bir hâl oldum, artık kullanmak istemiyorum.” Ne hikmetse ağrılar ikinci çocuğunun doğumundan sonra, emzirme döneminde bitip sonra yeniden başlamış. “E, ne oldu o dönemde?” dedim. “Biz zaten görücü usulü evlendik. Tartışmalarımızda haklı olduğum hâlde eşim annesini tutunca benim gözümden iyice düştü. Artık çok da görmek istemiyorum ama iki çocuk olunca bitiremiyorum evliliğimi,” dedi. Sonrasında süreçte şunu fark ettik: Eşi birkaç günde bir eve geldiği bir işte çalışıyordu. Kişinin panik atak belirtileri eşinin eve geleceği akşamlar, eşi eve geldikten 10-15 dakika sonrasında ortaya çıkıyordu. Eşi eve biraz geç bir saatte geliyor, yemeğini yiyor, çayını içiyor ve yatıyorlar. Kadın hasta olunca adam da onu rahat bırakmış. Artık sevmediği bir adamla birlikte olmak zorunda kalmamış. Biraz kendini ifade etmeyi öğrendiğinde, öfkesini birazcık paylaştığında, terapide karşısındakini suçlamadan duygu odaklı konuşmayı öğrendiğinde, beden kontrolü birazcık daha yükseldiğinde eşine karşı da kendini ifade edebilmeye, sınır çizebilmeye başladı. Cinselliği istemediği noktalarda “Hayır!” diyebilmeye başladı. Bir süre sonra panik atakla ilgili belirtiler ortadan kalktı.

Ağrıyla ilgili kısımda ağrı süreçlerini azaltmak için evle ilgili yoğun temizlik yapma ihtiyacı üzerinde çalışmamız gerekti. Çünkü neden? Yapıyor, yapıyor ve yoruluyor. Korumucu bir tarafı var. Ağrıları düştü evet ama bazen tek sebep de o olmayabilir. Mesela ben çok iyi bir ev hanımıysam işte evimin her tarafı tiril tiril olmalı. Haftada iki kez bütün evin camlarını iki su silmek, bir hayli güç gerektirir diye düşünüyorum. Dolayısıyla bize gelen insanların neden öyle bir kıstaslarının olduğuna veya neden böyle bir ihtiyaçları olduğuna da bakmak gerekebiliyor. Onun dışında, tedavideki asıl hedefimiz, hastanın edilgen duruşunu daha kendine güvenli, hastalıkla baş etmeye hevesli ve süreçleri yönetebilen bir noktaya çekebilmek. Yani kendini çekmesine yardım edebilmek aslında. Buradaki kısımda dediğim gibi doktorların veya diğer sağlık çalışanlarının işi bu noktada rehberlik etmek. Eğer kişi kendisi iş birliğine açık değilse ya da edilgen bir şekilde duruyorsa bir noktada biz de tikanırız. Onun dışında ağrıya karşı bakış açısında duruşunu değiştirmek ve onun ne dediğini duymaya çalışmak önemli.

Ağrıyla iletişime geçmesi demek onu anlaması, yavaş yavaş kendi içine dönmesi ve kendi hayatında kendine yer açması demektir. Dolayısıyla kontrolü artırmak, işlevselliği artırmaktır. Her zaman ağrı sıfırlanır mı? Her hastada böyle olmuyor ama zaten hastalarımızın çoğunluğunun ilgilendiği, ağrının kendisinden öte ağrının belirsizliği. Ağrıyı kontrol etme becerisinin artması hastanın stresinin çok büyük bir oranda düşmesi demek. Onun dışındaki süreçlerde biz ne yapıyoruz? Hastanın o konuda eksik olduğu, bilgi eksikliğini yaşadığı nokta neresiyse -iletişimdeki zorluklar olabilir, cinsellik olabilir- doğru bilgilendirmeye yeniden yapılandırıyoruz. Gevşeme eğitimleriyle hastanın bedenini fark etmesini ve bedenini nasıl kullandığını

görmesine destek olup o kasları birbirinden ayırmasını ve sonrasında da aslında o düşünce ve duyguların bedendeki duyguları nasıl gerdiğini görmesini sağlıyoruz. Daha doğru bunu nasıl yaptığının farkına varması için aslında zihinle bedeni temasa geçirmeye çalışıyoruz, temelde hedefimiz bu. Zaten eğer kişi kendi hayatında kendine yer açabiliyorsa beden de yavaş yavaş o açılan yerde kendine ait noktaya konumlanıyor.

| **Çok teşekkür ederiz. Özellikle şu kısım bence çok farkındalık sağlayıcıydı: Kasları ayırt etmek. Çünkü stres anında bunu fark edemeyebiliyoruz. Misal veriyorum, iş esnasında bir şeyi yetiştirmeye çalışıyoruz ve stresliyiz. O sıra bütün bedenimizin kasıldığını fark edemeyebiliyoruz. Aktardığınız her şey çok kıymetliydi. Şimdi sizin için de uygunsa soruları yönelteyim Hocam size.**

| **Bir katılımcımız bazı ağrıların üst düzeyde olduğunu söylemiş “Ne önerirsiniz?” demiş.**

Öncelikle hekim kontrolü çok önemlidir. Çünkü fibromiyaljide, D vitamini gibi bir kalemimiz var. Eğer o düşükse ağrıların düşmesi ile ilgili tedaviler daha etkisiz kalabilir. Konusunda uzman bir hekimin düzenleyeceği tedavilere uyum sağlamak önemli bir husustur. İkincisi, ağrıların bize vermek istediği mesajı almak çok önemli. Yani beden bize ne anlatmaya çalışıyor? Ya da beden neyi bugüne kadar ısıkladı ya da neyi taşıyamıyor? Belki biraz bunları düşünmek önemli.

Ben genelde danışanlarımıza diyorum ki, eğer psikoterapiye gidemeyecekseniz, mümkünse her gün yarım saat meditasyon yapın. Bir süre sonra muhtemelen bedeni nasıl kastığınızı ve nasıl bırakmadığınızı fark edeceksiniz.

Bazen mesela “Kolum ağrıyor!” der hasta. Bir süre sonra der ki “İki gündür belim çok kötü. Ay bacağım şöyle oldu.” Nereyi aslında kastıysak orası ses veriyor bize. Mesela eşimizle tartıştığımız günler özellikle ağrıyan bir beden bölgemiz var mı? Eşin cinsellik istediği günler özellikle ağrı çektiğimiz bir beden bölgesi var mı? Ya da çocuğumuz bizim söylediğimiz şekilde hareket etmediğinde bu bize nasıl yansıyor? Yani bir ağrı varsa öncesinde, sonrasında ne oldu? O ağrının oradaki işlevinin anlaşılması çok önemli. Ama bireysel olarak bu ne kadar yapılabilir, bundan pek emin değilim. İlla yüzde yüz psikoterapi desteği demiyorum. Ama böyle durumlarda da çoğunlukla bireysel anlamda da zorlanabiliyor danışanlarımız.

Doktor kontrolü ile ağrılarda yeterli düşüşü sağlayamıyorsanız, terapi desteği önemli burada. Onun dışında yoga ya da meditasyon uygulamaları gibi bedeni yormayan ama kuvvetlendiren, esneten sporlara yönelebilirsiniz. Belki aletli sporlar gibi. Onun dışında önerebileceğim maalesef fazla bir şey yok. Çünkü ağrının dili kişiye özel şekilleniyor, genele vuramıyoruz. En genelleyebildiğim kısmı size anlatabildiğim kısmıydı.

| **Bir başka katılımcı, “Bazen haftada üç-dört defa migren atağı geçiriyorum. Bazen günlerce baş ağrım geçmiyor. Depresyonla alakalı bir belirti hissetmiyorum. Ne yapabilirim?” diye sormuş.**

Migren biraz daha nörolojinin alanına giren bir durum. Migrenin fiziksel sebepleri bir nebze daha belirgin diğer kronik ağrılara göre. “Migrenin yanında her zaman depresyon belirtisi görülür,” gibi bir şey söyleyemeyiz. Şu husus da önemli: Migrenden rahatsız olan kişiler genelde terapiye çok daha az gelir. Bugüne kadarki kısıtlı sayıdaki danışanlarımdan yola çıkarak şunu söyleyebilirim:

Hastaların çoğu ciddi bir kayıp sonrasında geliyor. Bu kayıp, anne-baba gibi önemli bir aile figürünün kaybı ya da çocuklukta sevdiği bir arkadaş ortamından başka bir yere taşınmak olabilir. Ergenlikte bir sevgili tarafından terk edilmek olabilir. Dışardan bakıldığında önemsiz görünen ama kişi için önemli olan bir nesnenin kaybı gibi şeyler olabilir. Bu tarz durumlar altta yatan sebepler arasında yer alabilir. Migrenin nörolojik bir hastalık olması nedeniyle nöroloğa görünmelerini öneriyoruz migren hastalarımıza.

Bu arada, son dönemde beslenmeyle alakalı çalışmalar da yapılıyor migrenle ilgili. Onunla fonksiyonel tıp ilgilenir. Psikoterapide gevşeme odaklı çalışıyorum ve migren atakları kişiye ne söylemeye çalışıyor, biraz oralara bakıyorum. Önceki sorunun cevabında da belirttiğim gibi, üç-dört atak öncesinde belirgin bir şey var mı, oraya bir bakmak lazım. Yani migren atağı öncesinde ne yaşanıyor ve bu süreci yaşarken farkında olmadan elde ettiğiniz kazanımlar var mı? Aileden ilgi görmek gibi, işten ekstra özen almak gibi, eşinizin daha sevecen bir eş olması gibi ya da belki hastalık nedeniyle kontrol edebildiğiniz herhangi bir şey, bugüne kadar farkında olmadığınız bir şey. Biraz belki buralara bakabilirsiniz.

| Kronik bir hastalığı olan ve pandemi durumunda dışarıdan yardım alamayanlar için, kendi kendine yardım için yöntemler veya önerileriniz var mı?

Biraz önce söylediklerime ek olarak çok fazla söyleyebileceğim bir şey yok aslında. Belki kitaplardan yardım alınabilir. Kitaplardan kastım, doğrudan ağrı üzerine kitaplar değil. Terapi sırasında kişinin açtığı konularla ilgili olarak bazı kitap önerilerim oluyor. Nilüfer Deveciğil'in *Işığın Yolu* kitabı çok güzel bence. Geçmiş dönemin yani anne çocuk ilişkilerinin günlük hayatımıza nasıl yansıyabileceği

ile ilgili. Mark Wolynn'ın *Seninle Başlamadı* isimli kitabı yine benim favorilerim arasında. Onun dışında *İyi Hissetmek* adlı bir kitap var. Bunlar terapi sürecinde “Bu okuduklarım benim hikâyemde nereye denk geliyor?” sorusunu cevaplamak için rehberliğine ihtiyaç duyulabilen kitaplar.

Normal şartlar altında terapi dediğimiz şey terapi odasında ve bir fiziksel ortamda olur, ana rahmi gibi bir ortamdır. Pandemi şartlarında online süreçler hâline dönüşmesi gerekti. Eğer mahremiyet şartı gibi gerekli şartlar evde sağlanabiliyorsa evden dışarı çıkmadan da terapi desteği alınabilmesi mümkün. Bu da bir alternatif olarak düşünülebilir. Mesleki anlamda etiğe önem veren bir insanım. Bu yüzden önerilen şeyle kişinin ihtiyaçları doğru orantılı olmalıdır. O nedenle de yanlış bir şey söylemek istemiyorum. Çok genelleyerek söyledim bu söylediğim şeyleri. Ama hepsi herkesin ihtiyaçlarına uygun olmayabilir. Terapi süreçlerinde ben genelde şöyle tarif ediyorum: Her danışanla yeni bir kitap yazıyorsunuz, yeni bir maceraya çıkıyorsunuz ve her gelen hikâye o kadar kendine özgü ve birbirinden farklı ki. Birinde A olan diğerinde B oluyor ve ikisi de yanlış değil aslında.

| **Saçkıran hastalığı ile ilgili bir çalışmanız oldu mu? “Yaklaşık 10 yıldır bu hastalıkla yaşıyorum ve doktorlar genel olarak anlattıklarını dinleyip beni psikiyatride yönlendiriyor. Aynı zamanda bende panik atak da var. Bu konular hakkında yönlendirebileceğiniz bir merkez var mıdır?” diye soran bir katılımcımız var.**

Bahsettiğimiz bir dışa vurma durumu. Saçta dökülme gibi deri hastalıkları kadın cinselliği ile ilişkilendirdiğimiz hususlar. Ortalama bir tedavinin planlanması için beş seans bilgi aldığımızı düşünürsek soru sorarken kendiniz hakkında verdiğiniz bu bilgiler çok kısıtlı. Eğitimleri yeterli

bir uzman psikologla görüşmenizin önemli olduğunu düşünüyorum. Bunun sadece psikiyatrik ilaç kullanacak bir durum olduğunu düşünmüyorum. Düzenli psikoterapi gerekeceğini öngörüyorum.

Bugüne kadar çalıştığım durumlarda saç dökülmesi, sırt derisinde dökülme gibi şeyler ya da kadınsı bölgelerde çıkan yaralar, kadınlıkla barışamama ya da anneyle olan iletişimdeki sıkıntılardan kaynaklanabiliyor. Annenin çok baskıcı olması, kişiye nefes alacak alan bırakmaması, hayatını çok işgal etmesi ile ilgili olabiliyor. Ama “Yüzde yüz budur ve bunun dışında asla bir neden yoktur!” gibi bir şey söyleyemem. Tabii ki bir teorik zemini var. Ama sizin öykünüzde de farklı bir şeyle bağdaşıyor olabilir. O konuda kişisel bir çalışma yapılması gerekiyor diye düşünüyorum.

| Hocam genelde hep şu yönde sorular gelmiş. Mükemmeliyetçilik ve aşırı kontrolcülüğün nasıl önüne geçebiliriz? Bir de bu tarz durumlarda, yani kronik ağrı sendromu yaşayan hastalarda OKB de görülebilir mi? Komorbid bir durum var mı? Genelde katılımcılarımızın da bu yönde soruları olmuş. Bu aşırı kontrolcülük, OKB gibi durumların kaynağı ne olabilir, nasıl önüne geçebiliriz?

OKB'nin temel hedefi olan durumlarda, çok yüksek oranda erken yaş tacizi söz konusu olabiliyor. Annede yoğun bir titizlik durumu olabilir. Bunların dışında çok bariz, net bir şey söylemek çok doğru olmaz. Ama şu husus önemli: OKB'nin kronik ağrı sendromlarıyla birlikte görülebilme ihtimali çok yüksek. Kronik ağrı sendromu tanısı almadan önceki süreçlerden gelen bir durum oluyor çoğunlukla. OKB takıntıları rahatlatmak için vücudu o kadar çok yıpratıyor ki, bir yerden sonra vücudun o takıntıları durdurmasının yolu yok diye düşünüyorum. O

nedenle mükemmeliyetçi kişilik kontrolünü, kişinin tek başına düzeltebileceğini düşünmüyorum. Meditasyon yoluyla içe bakış çalışmaları yapılabilir. Eğer kişi kendisiyle yüzleşmeye hazır durumdaysa. Ama yakın çevrem dahil ya da çalıştığımız hasta gruplarını göz önüne alınca, kişi hazır değilse psikoloğun yetkinliği de bir yerden sonra işlevsiz kalıyor diyebilirim. Benden önce gittikleri uzmanlar kötü oldukları için bana gelmiyorlar. O uzmanla bir yere kadar geliyor ama sonrası için kişi hazır olmayabiliyor. Dolayısıyla mükemmeliyetçi kontrol ihtiyacı sizi yoruyorsa lütfen bir destek alın. Bu kendi başına çok kolay değiştirilebilir bir şey değil. Bu süreçte nasıl ve ne noktaya geldiğini görmek için, az önce bahsettiğim *Işığın Yolu* kitabı destek olabilir. OKB, sosyal fobi ve somatizasyon bozukluğu, çoğu zaman kronik ağrı sendromuna eşlik eden durumlar. Yaygın anksiyete bozukluğu dediğimiz durumlar da yine bundan biri.

| **Bir soru daha var; “Yaşlılarımızdan sürekli ağrı şikâyetleri ııııııııı ve dediğiniz gibi fiziksel sebep arıyorlarsa ne tepki vermeliyiz? Ne şekilde yardımcı olabiliriz? Psikoloğa gitmeyi kabul edeceğini de sanmıyorum.”**

Ben maksimum orta yaş popölasyonuyla çalıştım. Belli bir yaştan sonra bilişsel kapasite zayıfladığı için aslında terapiye çok uyum sağlayamayabiliyorlar. Ya da “Gelmişim 70’ime, bu yaştan sonra ben bunlarla yüzleşip acısını çekmek istemiyorum,” diyorlar. “Zaten ben değişene kadar ölürüm,” gibi cümlelerle de karşılaşabiliyoruz. Bir hocamız bu gibi durumlarda plasebo etkisinden faydalanmayı önermişti. Ama altında gerçekten organik bir sebep yoksa.

Bir de böyle bir durum söz konusuysa yaşlılar genelde iletişime, ilgiye, görgüye ve takdire dair geri bildirim

ihtiyaç duyuyorlar. Eskiden yaptıkları veya sık anlattıkları iyi şeyler övülebilir. “Ya nasıl da becermişsin o kadar şeyi! Ne kadar becerikli kadınmışsın! Ne kadar iyi şeyler yapmışsın! Bak sen bu evi almasaydın biz şu an burada böyle oturamıyor olacaktık,” gibi takdirlerinizi, minnetinizi, teşekkürlerinizi sık söylemek önemli. Çünkü onlar aslında buna tutunuyorlar belli bir yaş sonrasında. Mümkün olduğunca onlarla birebir iletişim için vakit ayırmak gerekiyor. Şefkatli, pozitif geri bildirimler vererek duygularınızı paylaşacağınız süreçler. Özellikle kendi hayatınızdaki minik sırlarınızı onlarla paylaşarak böyle sırdaşlık, arkadaşlık oluşturmak önemli. Zaten çoğunlukla ağrılarla veya hastalıklarla ilgili şikâyetlerinin altında yatan görülme ihtiyacıdır. “Beni gör, beni sev, beni anla!” Vermeye çalıştıkları mesajlar bunlar. Ben bunlar üzerinden de gidilebileceğini düşünüyorum.

| **Hocam çok teşekkür ederiz. Daha çok soru var. Ama katılımcılarımızın anlayışına sığınıyoruz. Vaktimizin sonuna geldik. Şahsım ve tüm katılımcılarımız adına çok çok teşekkür ediyorum.**

SUNA ÖMERBAŞOĞLU NE DEMEK İSTEDİ?

#akutağrı #kronikağrısindromu #depresyon #gevşemeegzersizleri
#ağrıveduyguilişkisi #mükemmeliyetçikişiliközelliği

İkinci Bölüm

YILMAZLIK

PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ İÇİN KAYGI İLE BAŞ ETME YOLLARI

’ ’ ’

Uzman Psikolog Nazire Ayşenur Yılmaz

Nazire Ayşenur Yılmaz, Psikoloji Bölümü lisans eğitimini ve Klinik Psikoloji yüksek lisansını Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi’nde tamamladı. İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Adli Tıp ve Adli Bilimler Enstitüsü’nde doktora eğitimine devam ediyor. Uzmanlık alanları Bireysel Psikoterapi, Hipnoterapi, Bilişsel Davranışçı Psikoterapi, Obsesif Kompulsif Bozukluk, Yaygın Anksiyete Bozukluğu, Panik Atak, Travma, Dikkat Dağınıklığı ve Hiperaktivite Bozukluğu, Zekâ Testleri ve Kişilik Testleridir. Güngören Belediyesi Aile Danışma Merkezi’nde psikoterapi ve psikolojik danışmanlık hizmeti verdi. Danışan görmeye ve Yeryüzü Doktorları’nın travma ekibinde, ihtiyaç olan afet bölgelerinde gönüllü çalışmalarına devam ediyor.

| **“Yılmazlık” teması kapsamında “Psikolojik İyi Oluş için Kaygı ile Baş Etme Yolları” seminerimizi gerçekleştireceğiz. Nazire Ayşenur Yılmaz bizlere kaygı ile başa çıkarken kullanılabilecek yöntemler hakkında bilgi verecek.**

Regresif belirtiler, geçmişe dönme ihtiyacı çocukta da erişkinde de çok önemli ve kıymetlidir. Çocuklar bunu

nasıl yapar? Beş yaşındaki çocuk anasınıfında bir arkadaşına kötü davranınca eve gelir ve kendini küçültme arzusuyla parmağını emerek uyur, altını ıslatır, tırnaklarını yer. Bu gibi davranışsal belirtilerin altında yüzde doksan kaygı vardır. Kaygıyla savaşmak için önce kaygıyı görmemiz ve okumamız gerekir.

Sorduğumuzda çocuklar çoğu zaman bunu rahatlıkla söyler. “Senin için büyümek ne ifade ediyor? Büyümek ister misin bu yaşta mı kalmak istersin? Küçülmek mi istersin?” Çocuk net cevap verir, küçülmek isterse söyler. Devamında çocuğun kaygı duyduğu şeyleri net bir şekilde belirleyebilmek, sormak lazım. Özellikle kardeş kıskançlığı da bir kaygı faktörüdür. Diyelim ki çocuk küçülmek istiyor, büyümek istemiyor, yaşının getirdiği sorumluluklar fazla ve aşağı çekmek istiyor. Bir bakalım bu çocuğun sisteminde bozulan neler var? Çocuğun da yetişkinin de en temel ihtiyacı o sirkadiyen ritim dedikleri biyolojik ritim. Gece uyumamız ve gündüz faal olmamız gerekiyor. Bu sirkadiyen ritim bozulunca çocuğun da yetişkinin de kaygısı çok yükselir. Bugün konumuz kaygı ancak bunu bütün psikolojik bozukluklara uyarlayabilirsiniz.

Mazhar Osman bir konferansına şu şekilde başlıyor: “Efendiler akıl bozukluklarının temel, ilk belirtisi uykudur, uykudaki bozulmalardır. Uykudaki kaymalardır.” Kübra Hanım ve ben iki uzman olarak bir kişiyi bir odaya kapatalım, kolaylıkla psikotik bir belirti göstermesini sağlarız. İki hafta uykusuz bırakırsınız görüntüler görmeye başlar. Bir hafta aç bırakırsınız sistemi bozulur. Bütün bozukluklar ve kaygı için bunu söylemek lazım. Bir bakalım çocuğun uykusu bozulmuş mu? Ne kadar bozulmuş? Bütün çocukların uykusu bozuldu. Hepsi gece oturuyorlar, benim danışanlarım öyle en azından, gece oturuyorlar sabaha

kadar oyun oynuyorlar. Sabah derse girmiyorlar. Bütün çocukların sistemi bozuldu, bu bizim için bir tehdit. Çocukların ihtiyaçları arttı, bizlere gelen vaka sayıları da çok arttı. Çocukların kaygı düzeyleri çok arttı çünkü uyku bozuldu. Bunun yalnızca sirkadiyen ritimle alakası yok. Vücudumuzda salgılanan bazı hormonlar, örneğin melatonin yalnızca gece salgılanır. Şu anda benim bulunduğum ışıktaki, beyaz ışıktaki mümkün değil melatonin salgılanmaz. Gece uykusunda salgılanır ve kaygıda ciddi rolü vardır. Gelişmede de büyük rolü var, birçok rolü var ama konuştuğumuz konuda önemli bir faktör. Gece uykusunun kalitesi, çocuğun uykusunun bölünmemesi çok önemli. Bölünüyorsa konuşmak lazım, “Kâbus görüyor musun, nasıl kâbuslar bunlar?” Çocuk ezildiğini mi görüyor, ezilmediğini mi? Tam olarak kâbuslarında ne var? Bir zorbalığa mı maruz kalıyor, neye maruz kalıyor? Çocuk gece uyuyabiliyor ve gündüz hayatının işlevini devam ettirebiliyorsa kaygı aşağı çekilecektir. Biz yetişkinler için de geçerli bu durum.

İkincisi yemek, düzenli alınan öğünler. Açlık, tokluk sadece kan şekeriyle ilgili mefhumlar değil. Birçok hormonla ilişkisi var. Kaygı ve depresyonun sindirimle ciddi bir ilişkisi var. Öğlen ve akşam yemeklerini aşağı yukarı aynı saatlerde alan çocuklar ve yetişkinlerde kaygı ciddi anlamda aşağı çekilir. Seansların büyük kısmını buna ayırırız. Bunları düzelttikten sonra danışanların yarısı gelmeyi bırakıyor.

Yalnızca uyku ve yemek değil, gün ışığı almak da önemli. Bu ışıktaki melatonin salgılanmaz ama birçok başka hormon salgılanır. Güneş ışığının almamız gereken günlük D vitaminiyle ilgisi var. D vitamininin depresyonla, kaygıyla ilişkileri var. D vitaminini maalesef çok kısıtlı alıyoruz. Güncel bilimsel çalışmalar şunu söylüyor; her gün güneş ışığında

yapılan 30-40 dakikalık düzenli egzersiz, birçok antidepresandan daha iyi. Çünkü serotoninini artırıyor.

Hem çocuklar hem erişkinlerde, sisteme çomak sokulduğunda birtakım belirtiler gösteririz. 300 kişiyi bir kan tahliline göndersek, büyük ihtimalle üçte ikisinin magnezyumu düşük çıkacaktır. Magnezyumun da kaygı ve depresyonla ilişkisi var. Yediğimiz mineral ve vitaminleri doğal yollarla alamıyoruz, takviye gıdalara mecbur kalıyoruz.

Çocuklar yeter ki egzersiz yapsınlar çünkü şu anda biriktiriyorlar bazı şeyleri. Ev içinde yapsınlar, açın salonların camlarını, ışık girsin, yapabiliyorsanız orada egzersiz yapın. Bazı insanların güneş ışığına alerjisi vardır. Bazılarına öğlen ışığı çok iyi gelmez; özellikle sabah ve ikinci ışınları yatay geldiği için daha elverişli olabilir. Bazılarını da sabah ve akşam ışıkları rahatsız edebilir.

Bütün bu şartları sağladık. Kaygılı birey bütün bu koruyucu etmenleri yaptı, yine de olmuyor. Kaygı düzeyinde belirgin bir farklılık yok, yine çok yüksek. Orada düşüncelere odaklanmak lazım. Kaygı birazcık öfkeye benzer. Birincil bir duygu olmayabilir her zaman. Öfke her zaman ikincil bir duygudur, yani arka planı doludur öfkenin. Kaygı da birincil bir duygu olmayabilir. Kaygıya neden olan arka plan, yakın zamanda stres verici olayların artması ve çocuğun veya yetişkinin bunları üzerinden atamaması olabilir. Bir şekilde stres artar.

Hayatınızda size yüksek derecede kaygı veren en yakın yaşadığınız olayı düşünün. Muhtemelen birçoğumuz koronavirüs bulaşma riski geçirmişizdir, test yaptırmışızdır. Tetikleyen rasyonel bir sebep var, değil mi? Mantıklı bir sebep var. Burada iki farklı durum var. Diyelim ki rasyonel bir sebep var, bütün dünya kaygılandı, biz de kaygılanmalı

mıyız? Veya B seçeneği, ortada fol yok, yumurta yok, çok kaygılandık, ne yapacağız?

Obsesif kompulsif bozukluğu artık herkes iyi biliyor, diziler vesilesiyle. Diyelim ki günde 8 saat temizlik yapıyor bir kişi. Başka hiçbir şey bilmiyorsanız onun hakkında, 8 saat aktif temizlik yapıyor. Bu kişinin sizce OKB'si var mıdır? Yeterli mi bu bilgi? Hayır, kesinlikle değil, yeterli değil. Psikiyatrin bize söylediği bilgileri taradık; günde bu kadar temizlik yapmak problemlili, damgaladık, etiketledik; ilacını al, terapine başla. Ya bu kişi bir temizlik şirketinde çalışıyorsa? O zaman ona hasta mı diyeceğiz? Çalışırken dikkat ettiğim temel nokta, bu işi yaparken keyif alıyor mu? Yarım saat, 15 dakika, 5 saat de yapıyor olabilir. Bu işi yaparken haz duyuyorsa, rahatlıyorsa, bu onun için bir kaçışsa orada bir sıkıntı var. Ama bunu bir görev olarak yapıyorsa, onun sorumluluğuysa öyle değil. Demek ki bizler için arka plan önemli.

Kaygıya da aynı şekilde bakmamız lazım. Ortada gerçekten rasyonel bir olay var mı, yok mu? Kaygı duymamızı gerektirecek bir şey var mı? Bütün dünyanın kaygı duyduğu bir noktada çok rahat davranmamız da sorun; kimsenin kaygı duymadığı yerde bir olayı büyütüp kendi içimizde mesele yapmamız da sorun. Demek ki kaygının bizim için sıkıntı olduğu noktayı törpülememiz gerekiyor. Güncel uyumumuzu, hayata tutunma şeklimizi ne kadar bozuyor? İşlev bozulması şeklinde geçer bu. İşlevimizi ne kadar bozuyor? Arkadaşlarımızla görüşmemize engel oluyor mu? Mutfak işlerini, evin işlerini yapmamıza, çocuğumuza vakit ayırmamıza engel oluyor mu? Düşüncelerde boğulup aşağı çekiliyor muyuz? Bunlar sıkıntılı. Zihnimizde oturması bir örnek vereceğim. Diyelim ki bir çocuğumuz var, kutup ayılarından çok korkuyor ama sosyal işlevini

bozmuyor; okula giderken karşısına kutup ayısı çıkmayacak çocuğun. Güncel hayatında görme ihtimali, reaksiyon verme ihtimali yok. Ama bu köpek veya bir kedi olsaydı, İstanbul'un her yerinde kedi var, o çocuğun sosyal işlevini bozardı; okula gidemezdi. Bakın kaygı düzeyi aynı. Demek ki şiddetinden ziyade arka planı bizim için önemli. Çocuğun işlevini bozuyor mu?

Düşüncelerimizin arkasında birden fazla duygu vardır. Duygular birleşir ve sonuç olarak bir düşünceyi oluşturur. Bu düşünce de bizi kaygılı olmaya itiyor. Bu düşünceyi kırdığımızda seanslarda başarılı olabiliyoruz. Bu düşünce bazen “yetersizim” düşüncesidir. “Bu konferansı vermek için yetersizim,” diyorsam konferansta kaygı düzeyim çok yükselir. “Yeterliyim” diyorsam hiç çalışmasam bile kaygı duymayabilirim, çünkü bunu daha önce yapmışımdır ve ihtiyacım da yoktur. Çocuk için de yetişkin için de böyle. “Yetersizim” dediğinde kendini ne kadar reel bir şekilde yetersiz hissediyorsa, kaygı düzeyi o kadar artacak. “Yetersizim” düşüncesiyle tek başına savaşılamayız. “Yetersizim” diyen bir yetişkine veya çocuğa “Çok yeterlisin, her şey yolunda, sen çok iyisin,” dediğimizde düzelmez. Arkasındaki duyguyu bakmak lazım.

Yetersiz hisseden bireyler, erken dönem yaşantılarında ihmal edilmiş, onaylanmamış çocuklar olabilirler. Çünkü ne yapsa mutlu değildir. Yine sindirimle çok benzer bir sorun, literatürde kronik kabızlık olarak geçer. Uygulamadan elde edilmiş, teorik olmayan bir bilgiyle konuşacak olursam, birçoğunun arka planında erken dönem onaylanmamak, reddedilmek var. Çocuk ne yaparsa yapsın onaylanmıyor. Vücut bilinç dışından onu atmayla ilgili problem yaşıyor. Bunlar çok daha kompleks konular.

Erken dönem yaşantılarının bugünü şekillendirmede etkisinin olduğunu bilimsel literatür söylüyor. Psikoloji literatüründe “görünmez çocuk” diye araştırabilirsiniz. Bu başlık altında çok fazla bilimsel yayın çıkacaktır. Görünmeyen çocuklar ilerleyen hayatlarında görünmek için çok çaba sarf ederler. Üniversite bitirir, master yapar, yurt dışına çıkar ama tatmin olmaz. Üniversite bitince tamamlanacağım zanneder ama tamamlanmaz. Kuaför açacağım der, dükkânı açar, işleri de güzel gider ama yok, o ukde var. Bu bizi kaygılı yapar. Psikiyatri müdahalesi iyi gelir ancak bir yandan da en iyi gelecek olan dikkati üzerimize çekebileceğimiz ilişkilerdir. İlgili bir eş, evlat, arkadaş; sizi dinleyen, yüreklendiren, cesaretlendiren kişilerle ilişkiler kaygıyı aşağıya çeker. Oradaki eksikliği bir anda tamamlıyor ve sizi regrese ediyor.

Diyelim ki üç ila on yaş arasında sizinle hiç ilgilenilmedi, size bakım verilmedi. İlgilenildiğinde 3 ila 10 yaş arasındaki çocuğa dönüşüyorsunuz, o dönemi iyileştiriyorsunuz. Çünkü ihtiyacınız, açığınız var. Kendinizi boş bir pil gibi düşünün, tamamlamaya başladı o arkadaş. Dolduktan sonra siz otuz veya kırk yaşınıza geleceksiniz. Sonra gerçek Ayşe, Fatma olacaksınız. Gerçek kendiliğinize ulaşacaksınız; çünkü orada açık kalan bir yaş dilimi, boşluk var. Bu daha çok erişkinlerde gözlemledığımız bir durum. Çocuklarda da regresyon olarak karşımıza çıkabilir. Bunlar literatürde çok bulamayacağınız, daha çok pratiğe dayalı konulardır, biraz onlara değinmeye çalıştım.

Regrese eden kişiye bağımlılık oluşmaması için ne yapılmalı? Bağımlılık dediğimiz çok farklı bir olay. Kaygıdan, depresyondan farklı bir olay, erken dönemle ilişkilidir. Özetle küçükken güvensiz bağlandıysam, az önce verdiğim

örnekteki gibi güvenli bağlanma sağlayabileceğim, beni dinleyecek, çok eleştirmeyecek, kendim olabileceğim ilişkilere ihtiyaç duyarım. Bu güvenli bağlanmadır. O ilişkiye ihtiyaç duyar, onlara tutunur ve onlarla devam etmeye çalışırım. Çünkü erken dönem güvensiz bağlanmışım, onu tamir etmeye çalışıyorum. John Bowlby'nin *Bağlanma* diye bir kitabı var. Google Akademik'te çok güzel yayınlar var, güncel literatürü toplayan tezler var, onlara bakabilirsiniz. Başlangıç için uzmanların makalelerinden gidebilirsiniz, kolaylaştırır çünkü çok temel bilgileri içeriyorlar.

Geçmişle ilgili bazı yaşantılar oldu. Bir şekilde bugün travmatik biri hâline döndük. Diyelim ki güvenli bağlanmayı ilişkilerde sağlayamıyoruz. Etrafımızdaki kişiler bize bu zemini sağlayamıyor ve kendimizi güvensiz bir zeminde hissediyoruz. Orada kronik bir kaygı olabilir. Pratikte gördüğüm bir örneği vereyim. Yasemin Hanım olsun adı, bir seansımızda ona varoluşsal krizin bizi beklediğini söyledim. Çünkü altyapı çok sağlamdı. Hayata tutunduğu hiçbir şey yoktu. Güvensiz ilişkileri vardı. Bir yerden öteye götüremiyordu. Bunları sağlayamadığımız noktada krizin bizi beklediğini, bunu sağlamamız gerektiğini söyledim. Yine de yapamadı ve bir sonraki seansta çok yüksek bir krizle geldi. Seans boyunca elleri titredi ve konuşmadığı hâlde gözünden yaşlar akıyordu. Ağlamadan akıyordu. 24 saat boyunca gözünden yaşlar akmış, ağlamadan ve konuşmadan. Varoluşsal kriz kişilerin tutunacak hiçbir dal hissetmedikleri, hayatının bir döneminde herkesin yaşayabileceği bir histir. Yapayalnız, çaresiz kaldıkları bir dönemde çıkabilir. Arka planda biriktirilmiş ciddi bir kaygı vardır.

Kaygımızı rahatlatan en temel şey nedir? İnanç kaygı düzeyini aşağı çeker. Ne olursa olsun, İslamiyet inancı olsun, başka inançlar olabilir. Kişinin aidiyet hissettiği bir

yer, “Ben buraya aitim, bu toplumun bir parçasıyım, Türkiye’nin bir parçasıyım, bu kimliğin bir parçasıyım,” dediğiniz noktada kaygı düzeyiniz azalır. Çünkü bu kadar büyük bir dünyada yalnızlık fitraten baş edebileceğimiz bir şey değil. Şunu da demek istemiyorum; “Dinsizler çok kaygılıdır, çok dindarlar çok kaygısızdır,” diye bir gerçek yok. Ama tutunacak dallar kaygınızı aşağı çeker, ifade etmek istediğim bu. Sırtınızı dayadığınız, ait hissettiğiniz, aile olabilir, yakın arkadaş, eş, çocuk, sırtınızı dayayabileceğiniz ilişkiler, sosyal gruplar kaygı düzeyinizi aşağı çeker.

Aynı şey çocuk için de geçerlidir. Bir yaştan sonra çocuk da bu koca dünyada tek başına var olmak istemeyecektir. Ne kadar içe dönükse, ilkokul, ortaokul döneminde arkadaşı yoksa (özellikle beşinci sınıf ve sonrasında gruplaşmalar olur, herkesin bir grubu muhakkak vardır), o gruplara giremediyse, dışarıda kaldıysa kesinlikle kaygı veya depresyon vardır.

Bir örnek daha vereyim. Bir dönem Çocuk Esirgeme Kurumu’nda oyun terapisti olarak çalışmışım. Seanslarımda şu iki grubu gözlemlediğimde ciddi fark gördüm. Bir grubun ailesi, annesi babası hayattaydı ve bakım vermemeyi tercih ediyorlardı; anne-baba ayda bir, beş ayda bir de olsa geliyor, son model akıllı telefonlarla, lüks arabalarla çocuğunu ziyaret ediyordu. İkinci grubun annesi babası ayrılmış, vefat etmiş, bir taraf diğer taraf bakamamış, hapse girmiş, başka türlü hikâyeler var. Çocuk biliyordu o sistemin içerisinde bakım alamayacağını, anne-babanın bunu tercih etmediğini. İki grupta inanılmaz derecede farklılıklar vardı. İlk grup çok daha öfkeliydi, saldırgandı, depresifti, mutsuzdu. Grubun her bir üyesi için bunu rahatlıkla söyleyebilirim. Yani bir şey bile bile yapılmıyorsa öfkeleniriz.

Bir çiftin seansa geldiğini düşünün. Kadın eşinin hayatta olduğunu ve sorumluluk almadığını söylediğinde ne kadar öfkelenir. Eşi hayatta olmasaydı evet, hayata karşı öfke duyacaktı ama “İşte bu şekilde imtihan olduk,” diyecekti ve kaygı düzeyi bu kadar yüksek olmayacaktı. Karşı tarafla ilgili ne kadar beklentiniz varsa o kişi o kadar kaygınızda unsur olur.

| **Dilerseniz sorulara geçelim. “Dokuz yaşındaki kızımda çok dikkat dağınıklığı var, evde ne tarz şeyler yapabilir? Çok küçük hatalarla sınavlarında başarısız olabiliyor.”**

Dağınıklığa hiperaktivite eşlik edecektir dokuz yaş için. Niçin hiperaktiviteyi önemsiyorum? Hiperaktivite yüksekse, düşünün içimde uçan bir şeyler var ve tedirgin hissediyorum; oturduğumda sanki batıyor koltuk, kalkmak istiyorum. Ne olursa olsun odaklanmam zor olacaktır. Dikkat dağınıklığı egzersizleri her yerde var; göz egzersizleri, uzağa-yakına bakma, seanslarda da çok çalıştığımız dosyalar var. Bunları yaptığında da iyi gelmeyebilir. On beş dakikadan sonra oturamıyor olabilir o çocuk. Hiperaktivitesi artıyor; o koltuk bir bıçak olsa oturun, sırtınızı yaslayın bu bıçaklı yere desek, siz de oturamayacaksınız. O çocuğu öyle düşünmek lazım. Enerjisini atacağı ortam lazım; gürültü çıkaracak, komşular biraz kızacak. Kâr-zarar analizi yapın; komşunuzun kızması mı, çocuğunuzun daha iyi olması mı? Salonda egzersizler yapması gerek, kas gevşeme egzersizleri, nefes egzersizleri... Kaygıda da dikkat dağınıklığında da çok kullanılırız. Baştan ayağa veya ayaktan başa bütün kasların tek tek sıkılıp bırakıldığı uygulamaya “beden taraması” denir. Beden taraması inanılmaz derecede çocuğu sakinleştirir. Diyoruz ki çocuğa “Karnını

o kadar içine çek ki, bir aslan olduğunu düşün, sirktesin ve çemberin içinden geçeceksin, çekmen gerekiyor ki geçebile-
sin,” veya “Bir kaplumbağa olduğunu düşün, boynunu içe-
riye çek.” Çok faydalı oluyor, bunları deneyebilirsiniz. 9 yaş
için hiperaktivite çok önemli. Daha ileri bir dönem olsaydı
derdim ki “Kesinlikle satranç oynasın.” Dikkat dağınıklı-
ğına iyi gelecek bir sürü şey var, onları yapmaya çalışsın.

| **Başka bir soru: “Sizce anksiyete ilaçsız da aşılabılır
mi veya nasıl aşılabılır?”**

Yaygın anksiyete bozukluğuysa, evet aşılabılır. Ancak
bilimsel çalışmalar şunu söyler: Yüzde ellisi ilaçsız, yüzde
ellisi ilaçla tedavi olmuştur. Başka bir çalışmada da şu so-
nuç çıkar: Yüzde doksani ilaçsız, yüzde onu ilaçla tedavi
olmuştur. Buradaki oranlar çok karmaşık ama bilişsel dav-
ranışçı terapinin en az ilaçla tedavi kadar etkili olduğunu
söyleyen çok çalışma var. Kaygı zaten bilişsel tedavinin çı-
kış yeri. Söylediğim gevşeme egzersizlerini içeren, bilişsel
davranışçı terapi o alanda çok iyidir. Yaygın kaygı bozuk-
luğu kesinlikle düzelebilir ama vaka bazında konuşmak la-
zım; çünkü bilimsel çalışmalar bir “yüzde otuz düzelir,” bir
“yüzde yetmiş düzelir” diyor. Literatür tartışmalı. Tartış-
malı olmasını anlıyorum. Nasıl her insan için uygun ola-
bilir biz kişiye özel psikoterapi konuşuyorken? Nasıl bu ka-
dar fazla yüzdelik söyleyebiliriz? Kendi tecrübemden şunu
söyleyebilirim, en az üç bin kaygı bozukluğu vakası gör-
düysem, psikiyatri desteği alması için yönlendirdiğim en
fazla beşte birdir. Birçoğunu orada aşmışızdır. Psikoterapi
çalışmasını denemekte fayda var; zaten oradaki faktörlere
göre uzmanınız sizi yönlendirir. Terapiye uygunluk çok
önemli, çok yüksek derecede olması değil. Öyle bir ina-
nış var, çok yüksek derecedeki bozukluklar psikologluk

değil, psikiyatrılıktır, öyle değil aslında. Çok düşük belirtilerinizi vardır ama psikoterapiye çok uyumsuzsunuzdur, direnç çok yüksektir, seans da size bir şey getirmiyordur. Bir şekilde aşağı çeker sizi ve başarısız geçer süreç. Kişinin katılımı çok önemli.

| **“Kendimi zihnen çok yorgun hissettiğimde rahatlayabilmek için sevdiğim aktivitelere yöneliyorum fakat başlarken kafamı toparlayamadığım için kendimi dudaklarımı ve tırnaklarımı yerken buluyorum. Bu da aktiviteyi kısa sürede sonlandırmama sebep oluyor, ne yapabilirim?” diye soruyor bir katılımcımız.**

Çocuklarda da yetişkinlerde de tırnak yeme, dudak ısırma, saç kaşıma durumlarında birçok uzman davranışçı yöntemi onaylıyor. Ben daha farklı çalışıyorum. Kaygı geçmişten etkilenir, arka planı var kaygının. Tırnak yemeyi aşıyorsunuz, ertesi gün saçlarını yolmaya başlıyor veya birden bedeninde küçük küçük sivilceler, yaralar çıkmaya başlayabiliyor. Ona yönelik davranışsal uygulamaları sabunun köpüğünü silmek gibi düşünüyorum. Önce sabunu kaldırmak lazım. Tırnaklarını, dudaklarını yemeye iten tam olarak ne? Ciddi bir kısır döngüyle gelmiş oluyorlar. En başta şu kısır döngüyü bir kırılam. Ders çalışmıyorsun, ders çalışmadığın için kaygın yükseliyor, sorumluluğundan kaçtığın için. Kaygın yükseldiği için de derse oturamıyorsun. Çünkü kaygı dikkat dağınıklığı yapar. Bu kısır döngüden nasıl çıkarız? Ders çalışarak çıkarız. Acaba bu arkadaşın da sorumluluklarında öyle bir kısır döngü olabilir mi, diye soru işareti koymak istiyorum. Çalışmıyor. Kaygı yükseliyor. Kaygı yükseldiği için dikkati dağılıyor. Oturduğunda çalışmıyor. Kaygıyla “Aman aman! Yetişmedi!” diyor. Kalıyor, başka şey arıyor. Bu sefer çok yemeye başlıyor, kilo

alıyor veya iştahı kesiliyor. Böyle durumlara yol açabiliyor. O noktada çomak sokmak çok önemli. Nedir? Belki düzenli bir hayat.

| **Diğer bir soru: “Kaygılandığım zaman bu durum işlevlerimi bozuyor. Mide bulantısı ve kusma semptomları gösteriyorum. Böyle durumlarda ne önerirsiniz?”**

Bu seminerde konuştuğumuz her şeyi yapmaya çalışacağız. 3-4 hafta benzer saatlerde uyumak, benzer saatlerde yemek, sirkadiyen ritmi tutturmak, düzenli egzersizler, güneş ışığı vs. konuştuğumuz her şeyi yaptık. Yine de baktınız ki kaygı azalmıyor, kesinlikle uzman desteği almak lazım. Bireysel yaşantınızda burada kolektif söyleyemeyeceğimiz bir şeyler var demek ki. Bireysel yaşantınızın bir analizden geçmesi lazım. Ne sizi buna itiyor? Onu bir görmek lazım. Mide bulantısı, cilt hastalıkları, sindirim sistemindeki birçok fiziksel rahatsızlık psikosomatik olarak geçer, terimi araştırabilirsiniz. Birçok hastalığın arkasında psikolojik sebepler olabilir. Sindirimle ilgili birçok sıkıntı da psikolojik olabilir.

| **Sekiz yaşında çocuğu olan bir katılımcımız sormuş: “Çocukta gece/karanlık korkusu kaygıyla mı ilgilidir?”**

İki ihtimal var. Birincisi çok yüksek korkuları vardır. Yakın zamanlarda bir şey izledi ya da ona izlettirildi arkadaşları tarafından. İnternette, oyunda bir şey görüp korktu ve arttı bu. Önce bunun tespitini yapmak lazım. Baktınız ki bu yok, yakın zamanda onu korkutacak hiçbir şey olmamış. İyi analiz edin bunu. Kaçırdığınız bir nokta olabilir. Çünkü bazı çocuklar içe dönük olabiliyorlar. Analiz

ettiniz ve yok. İkinci ihtimale geçiyoruz. Çocuk “Korkuyorum!” dediğinde ne kazandı? Sizinle uyumayı kazandı. O gece yanınızda uyuyacak, onunla ilgileneceksiniz. Regrese olacak, geçmişe dönecek. Ona iyi gelecek ve devam ettirebilir. Çok tehlikeli. Bunun üzerine gidebilir. Çünkü oradan bir kazanç sağladı, değil mi? Genelde bu tarz sekonder kazanç denilen ikincil kazancı olan aktiviteler belirli yaş gruplarında, özellikle 4-6 yaş arasında kronikleşebiliyor. Aileyi çok yorabiliyor bu da. İyi analiz ettikten sonra bunun önünü kesmek lazım. Baktınız ki eminsiniz kazanç sağladığından, yavaş yavaş yatağına geçirin. Önce belki bir iki hafta onunla yatağında yatarsınız. Sonra dersiniz ki bundan sonra şu günler tek yatma günü. O günler evde parti olur. Perşembe akşamları bizim evimizin tek yatma gecesi. Balonlar şişirilir, bir şeyler yapılır. O gece tek yatma gecesi olur. Ondan sonra haftada ikiye çıkarmanız, hazır olduğu noktada. Biz bunları genelde seanslarda hazırbulunuşlukla yapıyoruz. Çocuğu görüyoruz, bakıyoruz, hazır mı? Hazırsa çıkıyoruz haftada üçe. Çocuğun hızına göre hareket etmek çok önemli. Tekrar ediyorum, bunları denemek lazım ama tıkanıdığınız noktada uzman desteği şart.

| **“8. sınıftaki sınava girecek kızım ara ara başaramayacağını düşünüyor, korkuyor. Ona nasıl destek olabiliriz?” demiş bir başka katılımcımız.**

Bu yetersizlik düşüncesi. Çocuğun sistemiyle ilgili bütün bunları yaptınız, duygusuna temas ettiniz, yeterli hissettirmek için çaba sarf ettiniz ama baş edemediniz. 8. sınıftaki bir çocuğun hayatında sizden daha önemli görüşe sahip kişiler vardır. Kimdir bunlar? Çok yakın arkadaşları. Bir arkadaşı ona özgüvenini artırıcı bir şey söylesin,

o çocuk uçar gider. Sizin kurduğunuz on cümle o kadar para etmez. Yakın arkadaşlarıyla temasa geçmekte fayda var. Bakmak lazım yakın arkadaşı ona nasıl hissettiriyor. Çünkü bir rekabet de var. O küçük grupta kilitlendi çocuk. Dışarısı yok gibi davranıyor. Onları geçerse Türkiye birincisi, onları geçemezse Türkiye sonuncusu. Kafası böyle çalışıyor. O küçük grupla ilişkisine bakmak lazım. Arkadaş grupları üzerinden biraz dinleyelim. Onu yetersiz hissettiren birileri var mı yoksa tamamen kendi düşüncesi mi? Çünkü siz sorguladığınızda “Her şey yolunda anne! Her şey iyi işte! Niye böyle yapıyorsun anne? Anne git başımdan!” gibi cevaplar verir. Ama arkadaşı “Seni yetersiz hissettiren ne var?” diye sorguladığında söyler. “Matematiğe yeterince çalışmadım, kötü hissediyorum,” “Şu noktada zihnime güvenmiyorum. Kapasiteme inanmıyorum,” gibi şeyler söyleyecektir. Ergenlik sürecinde aile merkezinden kayıyor; akran merkezde, sosyal merkezde olmaya başlıyorlar. O yüzden o merkezi yakalayıp oradan temas kurmakta fayda var sanırım.

| **Hocam, bir katılımcımız da “Çocuklukta ebeveynlerden öğrenilen kaygı hayatımızda yer etmişse bununla nasıl baş edebiliriz?” demiş. Rol model aldığımız kaygısal, davranışsal durumlardan dem vurmuş.**

Hâlâ üzerinde çalıştığımız belki bine yakın duygu var. Temel duyguları düşünelim. Üzüntü, sevmek, kaygı, endişe, hepsinin temelini ilk beş yaşta kesinlikle yaşamışsınızdır. Travma da çok üzülmek de aynı şekilde. Travma tedavilerinde muhakkak ilk beş yaşa temas ederiz. Danışan der ki: “On sene önce şurada travmatize oldum, onu çözmek için size geldim.” Hayır. Erken dönemde başladı bu. Onu

işlemezsek eksik kalır. Özellikle hipnoterapide çok çalışırız travmayla, hipnozla. Erken dönemi işlemezsek eksik kalır.

Bu durumda erken dönemde o kaygıyı aldınız. O zamanı düşünmek ve o zamanki inançları değiştirmek lazım. Çünkü erken dönemde zihninizde şöyle bir inanç oluştu: Kaygı normaldir.

İlk beş yaşta çocuk anneyi tüm dünya olarak görür. Hatta ilk üç yaş yapışık zanneder çocuk kendini. Ayrı bir birey olduğunu fark edemez. Annenin devamı, kuyruğu gibidir zihninde. İlk 5 yaşında “Anne yapıyorsa doğrudur,” diye kodlanıyor. O inançları kırmak lazım. Onların hatalı olduğu erken dönemdeki çocuğu iyileştirmek lazım. Bunlar psikoterapi müdahalesi olmadan çok zor çözülecek, aşılacak konular. Otuz sene sizinle olan bir şeyi birkaç dakikada açmak mümkün değildir. Belki kırk yıl sizinle olan bir inancı yıkmak zordur. “Bugün inancınızı değiştirin, neye inanıyorsanız vazgeçin ve şu dine transfer olun!” demek kadar saçmadır. O kadar kalıtsaldır erken dönem yaşantıları, yapışmıştır bünyenize ve aktarılır bir sonraki gene. Savaşmak, yeniden yapılandırmak lazım doğru ve yanlış şemalarını. Çünkü siyah beyaz o dönemki doğru ve yanlış. “Annem kaygılı ama bu çok yanlış. Kaygı yanlış. Annemin o hâli yanlış.” Doğruyu ve yanlışını tekrar tekrar o dönemde ayırt etmek lazım.

| **“Kaygı bozukluğunu kendi kendimize yenebilir miyiz, bunun için neler yapabiliriz?” diye soruluyor.**

Psikoterapiye başlamadan önce neler yapılabilir? Bütün bunları yapmaya çalıştı, kendi düşüncesiyle savaşmaya çalıştı. Ne kadar azalıyor? Bir A4 kâğıdına liste yapalım. “Şu olduğunda çok kaygılanırım.” Oraya da bir kaygı puanı yazalım. Bir cetvel düşünün 0 ila 10 arasında. 10 çok

kaygılıyım, 0 hiç kaygılı değilim. 5 orta. Bunu bütün kaygı seanslarımızda muhakkak kullanırız ve azalmasını görürüz. Hepsini puanlamak lazım. Yazdınız bütün kaygılarımızı, mesela 35 tane kaygı. “Yolda birisi yolumu keserse şu kadar kaygılanırım”a 10 puan verdiniz diyelim. Bu sizin için yüksek bir kaygı. “Toplum içinde konuşmak” çok yazılır bu listelere. Verdi size 8 kaygı. O kaygıların aşağı indiğini yaşayarak görüyor olmamız lazım; kendinizi o duruma maruz bırakarak ve deneyimleyerek. Ama bütün bunları kendi kendine yapmak risk içerir. Koruyucu ruh sağlığı hassas bir alandır. Çünkü belki hiç konmayacak bir vakayı siz kendinizle baş başa bırakırsınız ve yanlış müdahaleler olabilir. Elinizden geleni yaptınız, bir ay boyunca çaba sarf ettiniz, kaygı düzeyinizde hiçbir değişiklik olmadı, muhakkak uzman desteği alın.

| **Başka bir soru: “5 yaşında kaygı seviyesi çok yüksek kızım var. Uyku sorunu, bebek olma takıntısı, küçük tuvaletini tutma gibi sıkıntıları var. Küçük kardeşi de yok. Bebekliğinde çok sıkıntı yaşadık. İlk bir yıl hiç bağ kuramadık. Hafifletebilmek için neler yapabiliriz?”**

Çocuğun üzerinde muhtemelen birikmiş kaygılar var. Özellikle hayatın ilk iki yılında maruz kalınan tedaviler çok yükseltiyor kaygıyı. Ona bakmak, bir de çocuğun dilinden anlamak lazım. Verdiği mesaj tam olarak ne? Dikkat mi çekmek istiyor, ne istiyor? Bunları anlamak lazım. Pandemi öncesinde oyun terapisiyle çalışıyordum. O yaş grubuyla çok faydalı oluyordu, bu gibi durumlarda. Bol bol oyun oynaması iyi gelecektir. En azından şunu söyleyebilirim; bu gibi bir durumda ben olsam kesinlikle uzman desteği alırdım.

| **“Online eğitimler çok yorucu oluyor. Ödevleri yetiştirememek ve ders çalışamamak konusunda çok kaygılı olabiliyoruz. Online derslerden verim alamıyorum ve kaygım artıyor. Bununla nasıl baş edebilirim?”**

İnsan psikolojisi açısından en çok ihtiyacımız olan şey elimizden alındı, düzen, sirkadiyen ritim. Bunu yeniden kurmamız gerekiyor. Kişinin tek başına erken güne başlayıp bir şeyler yapması çok zor. Ne olursa olsun bunu kurmamız gerekiyor. Baktığınızda şu anki sorumluluklar eski sorumluluklara göre belki eşit, belki bir tık fazla. En azından İstanbul’daki okulların yüzde doksanı için bunu söyleyebiliriz. Okulda da dinleyeceğimiz birçok ders zaten azaldı. Düzeni oluşturabilmek, günlük ritme uyabilmek lazım. O bizim için çok kıymetli.

| **Üniversitenin bittiği o iş kaygısı, iş bulma kaygısı, evlilik süreçlerinin devreye girdiği, toplumun “Atanmıyor musun? İş bulamadın mı hâlâ? Hâlâ evlenemedin mi?” gibi sorularına da maruz kalınan bir dönem var. Katılımcılarımız “Nasıl baş edebiliriz bu kaygıyla?” diye sormuşlar.**

Çok enteresan, kültürel bir sorun bu aslında. Bu şekilde birçok kişi bunlarla baş edemediği için seansa geldi. Birçok kültürde yoktur bu. Bunu İngiliz bir meslektaşına anlatsam “Nasıl yani?” der. Ama kültürümüzün bir parçası bu. Önce bunu kabul etmek lazım. Kültürümüzün böyle bir yönü var. İlişkiler daha kolektiftir, sorular sorulur, çekinilmez. Biraz daha dirençli olmamız gerekiyor bu sorulara karşı. Hayatın akışının durabildiği dönemler olur. Hepimizin hayatında aktif dönem olur, durgun dönem olur. Akışın sürekli gitmediği birçok dönemden daha

geçeceğiz. Şunu düşünmek lazım: “O soruyu soran kişi benim dünyamda niçin bu kadar yer etti? Benim için temsili ne? Kültür mü? Anadolu mu? Aile mi? Akraba mı? Çevre mi?” Önemli bir yere koymuşuz onu demek ki. Teyzeden çıkmış artık o soruyu soran. Bir kültürü, bir şeyi temsil ediyor bizim için. Çünkü teyze olarak kalsaydı bu kadar travmatize etmeyecekti. Kalabalık bir grup, o grubun bir temsilcisi olarak adlandırdık onu. Onu tekrar şahısa indirmemiz lazım. Bu kişi bunu söyledi, bu kişinin görüşü bu. Bir süre sonra kendi ritmimize dönmemiz lazım, kimseyle rekabet içerisinde olmadan; meslektaşınızla da meslek dışından birisiyle de. Ailenizden biriyle, kardeşinizle... Bu rekabet ilişkilerinin arkasında, hızlı gitmeye çalışan kişinin, erken dönem kardeş meseleleri vardır. “Tıkandım. Bak, herkes tıkandığını söylüyor. İşte bak hayat durdu artık. Anlamıyor musun? Durdu işte yapamıyorsun. Atanamadım ben. Olmuyor işte!” Acaba sizden azıcık büyük veya küçük kardeşleriniz olabilir mi sorusunu da düşündürdü bana.

| **Kültürden de bağımsız düşünemiyoruz kendimizi ve bireyleri. Kültür de bir parçamız, biz de kültürün bir parçasıyız. Bir katılımcımız hayvan korkusundan bahsetmiş. “Öğretmenim, sınıfa arı bile girse sınıftan çıkıyorum. Bu konuda destek mi almalıyım? Ebeveyn olacak yaştayım. Çocuk yetiştirme hususunda da endişelerim oluyor. Çocuğumun hayvan sevgisine engel olacakmışım gibi hissediyorum. Korkmasına sebep olmak istemiyorum.” demiş.**

Burada önce imajinasyonla başlarız psikoterapide. Bu gibi durumlarda genellikle iki-üç seansta ciddi fayda görülür. Dördüncü seansta bile sonlanabilir. Arka plana bakmak lazım. Diyeceksiniz ki “Hocam niye her şeyi erken

döneme bağlıyorsunuz?” Ama kelebek, böcek, arı, bu tarz fobilerin ardında erken dönem kardeş kıskançlığı vardır. Böcek veya arı küçük, sevimsiz, çirkin bir mahluk. Bilinç-dışındaki kodlamaya bakın, çok benzer. Oraya bir gitmek lazım. Bence destek alınması lazım. Hipnoterapide çalışan bir uzman bunu iki-üç seansta aşabilir. Spesifik bazı sertifikasyonları olan bir uzman bu alanlarda çalışıp güzel fayda verebilir.

| **“Gelecekte başarmak istediklerim için kendimi çok sıkıyorum ve bu şekilde kaygı birikimi oluşturunurum. Bu da her şeyi çok doğru yapmak istememe yöneliyor. Bir nevi mükemmeliyetçilik oluşuyor ve bu yoruyor. Ne yapabilirim bunu azaltmak için?” diye sorulmuş.**

Mükemmeliyetçilik genelde kişinin kendi başına yaptığı bir mesele değildir. Mükemmeliyetçilik çok siyah beyaz bir şey. Böyle bir inancın bir kişide varlığını sürdürmesi için iki uçtan birini yaşaması lazım. Ya çok mükemmeliyetçi kişiler ya hiç mükemmeliyetçi olmayan kişilerle, yani ortaldaki görüşlerden uzak kişilerle zihnini şekillendirmiş hayatının belli bir döneminde. O olgular gelişmiş hayatında, algısında mükemmeliyetçilik yetişmiş. Çok sevdiği bir arkadaşını düşünsün soran katılımcımız. Desin ki “Bu kişi bunu yapsaydı ne yapardım? Aynı şekilde öfke duyar mıydım?” Arkadaşı “Çok büyük yanlış yaptım. Üniversite sınavında çok büyük hata yaptım. Şu ankini bile hak etmiyorum. Çok daha aşağıda olmalıydım,” deseydi derdi ki “Hak ediyor.”

| **“Beş sene önce borderline tanısı almıştım. Lakin tedavi uzun ve pahalı olduğu için birkaç seans sonra**

bırakmak zorunda kaldım. Bu konuda okuyabileceğim kitap veya yönlendirebileceğiniz bir yer var mı? Çünkü borderline ciddi anlamda yorucu bir rahatsızlık. Bunu aşmak, en azından hafifletmek istiyorum.”

Geçmiş olsun, zor bir durum. Umarım Mevlam mücadelenizi kolaylaştırsın. Borderline, bipolar veya diğer kişilik bozukluklarıyla çalışırken psikoterapi sürecinin önemli kısmını psikoeğitime ayırırız. Bu da nedir? Kişinin yapıyı bilip ona bir savaş açabilmesi. Okuyacağınız kitaplar çok etkili olabilir. Dediğiniz gibi tedavi süreci uzun, yıpratıcı olabiliyor. Ancak sağaltım iyi oluyor. Bir durumu yaşayan uzmandan daha iyi bilir. Bir şeyin hastasıysanız doktordan daha bilgilisinizdir, o işin uzmanı sizsinizdir artık. Danışanlara da hep bunu söylüyorum. Ancak bilimsel yönünü izah edeyim. Psikoeğitimden sonrasında kişiliğin sınırlı olduğu noktaları, uçlarda yaşadığı noktaları kişi yavaş yavaş küçültür. Psikonet’in içerisinde çok güzel yayınlar var. Bütün kitaplarını takip edebilirsiniz. Kaygı, bilişsel davranışçı terapi, obsesif kompulsif bozukluk; bunlar üzerinde de Psikonet’in çok güzel yayınları var. Yine borderline tedavisi üzerine Tahir Özakkaş’ın yayınları var. Borderline üzerine yayınlar daha çok psikoterapi uygulamalarına yönelik oluyor. Mümkünse gördüğünüz kitapları kitapçada karıştırıp daha sonra okumaya karar vermeniz daha iyi olabilir. Çok fazla kitap var ama bana ve meslektaşlarıma yönelik. Sizi sıkabilir. Çok işinize yaramayabilir.

| **Başka bir soru: “Pandemi süreciyle birlikte kaygılarımız çok arttı. Bir süre önce koronavirüs oldum, atlattım. Ama hâlâ bu konuda kaygılarım var. Üzerinde düşündükçe ağrılarım oluyor. Kafam meşgulken**

geçiyor ama yine de bununla baş edemiyorum. Nasıl baş edebilirim?”

Bugün kaygıyı konuştuk, güzel bir soruyla sonlandırmış olduk. Bilimsel literatürde iki tür kaygı vardır; biri durumluk kaygı diğeri, diğeri sürekli/kronik kaygı. Mesela bugün sınava girecek isem sınava kadar kaygılanırım. Gün içerisinde yemek yerken ya da başka bir şey yaparken sinirliyimdir, kaygılıyım, endişeliyimdir. Bir de kronik yani sürekli kaygı vardır. Esasen kaygı akut ve kronik olarak ayrılır. Akut kaygı “pat” diye saldırır. Bir şey yaptığınızda varlığını unutursunuz ama sonra yine saldırabilir. Kaygının bu durumlarını bilmek lazım. Her ikisi de birbiri içerisinde ilişkilidir, bunu da bilmek lazım. Sabah kalktıktan sonra hissettiğiniz bütün stresi ve kaygıyı azaltmanız lazım ki durumluk kaygı da azalsın, sürekli hissettiğiniz kaygı da. Her ikisi de aşağıya insin. Bütün günün ritminde, bir şeylerin düzelmesi lazım.

şunu kabul etmek lazım, bu evrensel bir sorun. Zaten pandemi evrensel demek. Bütün insanlığın başına geldiğini anladığınızda biraz kaygınızın azalması lazım. Elimizden geleni yapıyoruz, dediğiniz gibi birçoğumuz yaşadık. Elbette aramızda yaşamayanlar da vardır. Onlar da yaşama riski taşıyorlar, bizler de tekrar yaşama riski taşıyoruz. Bunu biraz daha kaygı ekseninde aşağı ekebilmemiz lazım. Yeni bir alan ancak sürekli takip ettiğim için görebiliyorum, koronavirüsün de kaygıyla ilişkili olduğu yapılan çalışmalarda ortaya konuyor. Yabancı literatürde görebiliyoruz. Türkiye’de henüz çok çalışma yok ama yapılacaktır. Koronavirüs yaşayan kişilerin hastalığı atlattıktan sonra panik atak belirtileri gösterdiği gözleniyor. Bu sebeple online seanslara katılan birçok danışanım oldu. Aradaki ilişki yadsınamaz. O süreci yaşamak, özellikle

karantina sürecini yaşamak kaygıyla çok ilişkili. Bunların hepsini bilmenizi istiyorum çünkü ne kadar arka planını bilirsek o kadar savaşıyoruz. O bizim için içimizden bir düşman. Nereden koparacağımızı, nerede yapıştığını bilirsek o kadar iyi savaşıabiliriz. Kaygıyla savaşmak, psikolojik sağlamlık için arka planı iyi bilmek ve buna yönelik bir savaş vermek gerekir. Bugün konuştuklarımızı yapabilmek ve sürekli ve durumsal olan iki kaygı türünü de hem gün içerisinde hem olay esnasında aşağı çekebilmek lazım.

Sorular için de çok teşekkür ederim. Benim için çok keyifli bir eğitim oldu. Birçok aktiviteyi bu şekilde online sisteme taşımak bizler için iyi oldu çünkü normal şartlar altında muhtemelen bu yoğunlukta bu eğitime katılamazdım. Bu şekilde bu eğitimi gerçekleştirebilme fırsatımız oldu. Bir yandan bunlara da bakmak, sürecin hayatımıza getirdiği olumlu birçok yön olduğunu görmek lazım. Böyle bir grupta var olduğum için çok memnun oldum. Davet için tekrar çok teşekkür ediyorum.

| **Biz teşekkür ederiz hocam. Birlikte inşallah bu süreçten büyüyerek çıkacağız ki eğitimlerle de hep birlikte büyüyor ve geliyoruz. Dediğiniz gibi durumun bu tarafını da görmeliyiz. Tüm katılımcılarımıza ve size iyi akşamlar diliyorum, tekrar görüşmek üzere...**

NAZİRE AYŞENUR YILMAZ NE DEMEK İSTEDİ?

#kaygı #regresyon #bağlanma #varoluşsalkaygı
#hiperaktivite #yetersizlikdüşüncesi

YILLANMIŞ HİKÂYELERDEN YILMAZ GELECEĞE

’ ’ ’

Uzman Psikolog İclal Eskioğlu Aydın

İclal Eskioğlu Aydın, Lisans eğitimini Psikoloji Bölümü’nde tamamladıktan sonra, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans eğitiminden mezun oldu. Prof. Dr. M. Hakan Türkçapar’dan Bilişsel Davranışçı Terapi ve Narrative (Öyküsel) Terapi Eğitimi aldı. Daha öncesinde farklı psikoterapi merkezlerinde danışan görmüştür. Halen, yetişkinlerle ve ergenlerle bireysel psikoterapiler ve çift ve aileler ile psikoterapi süreçlerine devam etmektedir.

| **“Yılmazlık” temalı seminerlerimizden biri olan “Yıllanmış Hikayelerden Yılmaz Geleceğe” adlı seminerimizi gerçekleştirmek üzere toplanmış bulunmaktayız. Uzman Psikolog İclal Eskioğlu Aydın bizlere psikolojik dayanıklılığa dair önemli aktarımlarda bulunacak.**

Bugün konumuz ‘yıllanmış hikâyelerden yılmaz geleceğe’. Neden böyle bir başlık seçtik? Seminerin sonunda neden bu isim konulmuş onu daha iyi anlayacağız.

Terapi benim hayatımın odağında. İnsanların hayat hikâyelerini dinlemek her gün yaptığım bir iş. Bu hikâyeler başlıkta belirtildiği gibi yılmazlık hikâyeleri ve aynı zamanda yılmışlık hikâyeleridir, her ikisini birlikte dinlediğim hikâyelerdir. İnsanlar terapiye geldiklerinde yılmışlık hikâyesi ile geliyorlar; yılmışlık hikâyesinin hayatlarının merkezi olduğu düşüncesiyle geliyorlar. Açıkçası bu ismi seçmemin nedeni yaklaşımım ile ilgili. İnsana, terapiye ve hayata yaklaşımla ilgili bir mesele. İnsanların hayat hikâyelerinden oluştuğu düşünülen terapi ekolünü kullanıyorum. İnsanlar terapiye gittiğinde birtakım belirtiler sorulacak, bu belirtilerden kaçının kitapta karşılandığı bilinecek, “Bende bu tanı var mı?” diye çalışılacak şeklinde bir tutum içinde gidiyor. Bu tutumu karşılayacak şekilde çalışmalar yürüten psikologlar var. Ben bu şekilde çalışmıyorum çünkü insan hikâyelerinin belirtiler kümesinden çok daha önde olduğunu düşünüyorum. Bir insanı belirtiler kümesinden ibaret görmenin haksızlık olduğunu düşünmekteyim. İnsanlar geldiğinde yılmışlık hikâyesi ile geliyorlar ve bunu gerçekten çok önemsiyorum ve en detayına kadar dinlemeye çalışıyorum. Ama aynı zamanda insanların yılmazlık hikâyelerini dinlemeye çalışıyorum. Neden? Çünkü her insanın yılmışlık hikâyesi kadar yılmazlık hikâyesi de var. Biz çoklu hikâyelerden oluşan varlıklarız, dolayısıyla da birbiriyle çelişen bir sürü hikâyemiz var. Mutlu olduğumuz hikâyeler kadar mutsuz olduğumuz, özgüvenimiz olduğu kadar güvensiz hissettiğimiz hikâyeler de var ve hepimizde çelişkili hikâyeler mevcut. Kimimizde bir kısmı daha ağır basıyor, kimimizde diğer kısmı daha ağır basıyor, kimimizde birtakım değerler ağır basıyor; bunlar kişiden kişiye değişmekle birlikte ortak nokta yılmışlık ve yılmazlık hikâyesi olan varlıklar olmamız. Biz hayatımızı hikâye

üzerinden tanımlıyoruz. Birazdan açacağım zaten bunu, o yüzden ben bu başlığı da birazcık teknik veya geleceğin kontrolü ve servisi üzerinden anlatmayacağım. Çünkü insani ilişkiyi kurmayı daha çok önemsiyorum, bir şeyi düzeltmek için size öneride falan bulunmayacağım. Böyle bir bilğim olduğunu düşünmüyorum, her insanın kendi hayatının uzmanı olduğunu her insanın zaten bunları biliyor olduğunu düşünüyorum. Benim görevim sadece bunları keşfetmeye yardımcı olabilmek elimden geldiğince, bu da ancak birbirimize eşlik edebildiğimiz müddetçe olabilir.

Bu sunumda anlatacağım şeyleri de benim perspektifimden gördüğüm bir şey olarak almanızı ve eğer size uyuyorsa almanızı, uymuyorsa almamanızı rica ederim. Bunun bir gerçeklik olmadığını, sadece benim dünyaya bakışımdan ibaret olduğunu söylemekte yarar var. Yani “Mutlak gerçeği biliyorum,” gibi bir iddiam yok; bunu da söylemek isterim başlamadan önce.

Neden hikâye etme? Bir alıntı ile başlamak istedim. “İnsan hikâye eden bir varlıktır,” dedim ama Kemal Sayar hocamın daha edebi bir tarifi var. Babasının vefatı üzerine yazdığı bir mektupta geçmekte bu edebi tarif. Mektubun ismi ‘Senden Sonra.’ Mektupta diyor ki: “Her insan kendi masalının peşinde koşuyor. Koca bir ömrü bir hikâye kurmak için yaşıyoruz. Anlatacak bir şeylerimiz olsun, bizden geriye bir hoş seda kalsın istiyoruz. Sevenlerin kalbine çarparak çoğalacak bir büyük hece, sadece sevginin telleriyle titreşecek bir cümle.”

Aslında hepimiz bir anlam kurmak için bir hayat yaşıyoruz; üzerinde bir anlam tutsun istiyoruz ve bunu hikâye etmek istiyoruz, başka insanları anlamak istiyoruz. İnsan kendini anlatmak isteyen bir varlık. Terapide en büyük değişim nasıl başlar? İnsan kendi hikâyesini anlatır

terapide. İçinde yaşadığı, düşündüğü, hissettiği şeyleri çıkartması, demektir, bir başka insana sunması demektir. Karşıdaki terapist hiçbir şey yapmasa da belirli problemlerde, özellikle de her şeyi içinde yaşayan kişilerde, hikâye ettiğinde kişi ilk defa kendi hikâyesini kendi sözleriyle kendi kulağından dinler. Bu şifaya gidecek ilk adımdır; bu nedenle hayatımızda hikâye etmek, anlam bizim için çok çok önemlidir.

Hayat hikâyelerimizi hayat deneyimlerimiz olarak düşünebiliriz. İnsan hikâye eden bir varlıktır, daha önce de söylediğimiz gibi insan hakikaten bir insan arıyor, hikâye edecek bir insan arıyor. Hikâye etmesinin sebebi ise oradaki yaşantısını geçirebilmektir. Mesela bir portakalı tanımlayacağımız zaman “Şu kadar kalorisi var, şu kadar C vitamini var,” şeklinde tanımlayabiliriz. Böyle tanımladığımızda portakalı tanımlamış oluyoruz. Peki, herhangi bir şey hissettik mi? Ben hissetmedim. Ama şöyle tanımlasaydık: “Ben hayatımda ilk portakalı dedemin köyünde, dedemin tarlasında yedim ve onun tadını hiçbir şekilde unutamıyorum.” Şu anda herkeste bir şey canlandı çünkü burada bir hikâye var. Nedir hikâye: Bir zamanlar olmuş şeyleri belirli bir sıra ile belirli bir zaman akışı içerisinde belirli bir hissi, duyguyu aktarmak amacıyla anlattıklarımızdır. Bir temaya ve konuya göre anlattığımız bir şey. Mesela portakalı sevmek, keyifli bir şey yemek hikâyem, bir yemeğin tadına baktığımda ne hissettiğime dair söyleyecek sözüm hikâye. Ben burada hikâye etmeden, dümdüz portakalı anlattığımda veya belirtilerle insana baktığımızda hiçbir şey olmuyor ama hikâyelerle baktığımız zaman, hikâyelerle konuştuğumuz zaman karşı tarafla bağ kurabilmek mümkün oluyor.

Hikâye ancak başkalarıyla mümkün, yani biz tek başımıza yaşayan varlıklar değiliz. Hayatımızdaki insanlarla varız. Anlam da bu hikâyelerimiz üzerinden kuruluyor. Nasıl kuruluyor? Biz mesela geriye dönük şöyle diyebiliriz: “Ben çok yetersiz biriyim.” Böyle düşünüyor olabilirim. Geriye dönük sorguladığımızda yetersizlik hikâyelerimizi çıkarmış oluyoruz. Zihin biraz Google gibi. Google’a ‘elma’ yazın elma çıkarır, ‘ceylan’ yazın ceylan çıkarır. Bununla ilgili şarkıları, resimleri, haberleri, yazıları çıkarır. Zihin de bu şekilde çalışır. Zihnimize ‘yetersizlik’ yazdığımızda bize yetersizlik ile ilgili hikâyelerimizi çıkartır. “Ya ben zaten yetersiz biriyim o zaman da böyle yapmıştım.” Yılmışlık hikâyelerinizi hatırlayın. “O zaman da çok mutsuz olmuştum, o zaman da tükenmişim, çok kötü hissetmiştim.” Veya yılmazlık hikâyelerimizi yazabiliriz geriye dönüp baktığımızda: “Şu zorluktan şöyle çıkmıştım, bunda da yılmamıştım.” Yani aslında geriye dönük hatırladığımız hikâyeleri belirli temalar altında topluyoruz. Temalar başarı, yılmazlık, yetersizlik olabilir. Hikâyelerimiz hangi temalar etrafında daha çok toplanıyorsa ve daha çok merkeze oturuyorsa işte onlar bizim hayata bakışımızı, anlam kurmamızı etkiliyor diyebiliriz. İnsan hakikaten hayatta anlam kurmak isteyen bir varlık, bu yüzden böyle bir şeye yöneliyor. Neden anlam kurmak istiyor? İngilizcede çok güzel bir söz var; ‘not for nothing’ yani hayatımızın boşa yaşanmamış olması. Ben bu dünyaya geldim, bir şeye değsin, benim varlığım boşuna olmuş olmasın, ya ben bir şey yapayım, birine bir katkıda bulunayım ya da bu dünyaya katkıda bulunayım, ben bir yerlere geleyim, bir şeyler yapayım isteriz. Kimse ben bu dünyaya geldim, yaşayıp gideyim demez, hepimiz aslında bir şey yapmak istiyoruz, fail

olmak, eylemde bulunmak istiyoruz, katkıda bulunmak istiyoruz. Bu amaçla belki de anlam arıyoruz.

Şimdi burada küçük bir egzersiz var. Sizden biri kâğıda kendi ismini ya da soy ismini yazabilir mi? Bununla ilgili hayatınızdaki hikâyeler neler? Bu ismi kim koydu, bu isimle ilgili yaşadığınız hikâyelerinizi, maceralarınız not edebilir misiniz? O isimler, hikâyeler ile orada duruyor. Kimse kimsenin hikâyesini bilmiyor. Siz beni klinik psikolog olarak biliyorsunuz. İsmim İclal, soy ismim Eskiöğlu Aydın.

Şimdi ben soy ismim ile ilgili bir hikâye anlatmak istiyorum. Benim evlenmeden önce soy ismim Eskiöğlu'ydü, evlendikten sonra Aydın oldu. Bu ülkede bilindik tek bir İclal Aydın var. Okulumda, sınıfta kitap listesi toplanıyor, arkadaşlar ismimi İclal Aydın şeklinde yazmış. İclal Eskiöğlu Aydın diye değiştiriyorum. Hastaneye gidiyorum insanlar “Aaa İclal Aydın buradaymış!” diyerek merakla beni beklemeye başlıyorlar. Gördüklerinde büyük bir hayal kırıklığı yaşıyorlar.

Şu anda benim ismim bir tanımdan ibaret değil, hikâyesi olan bir şey hâline geldi.

Burada mükemmel bir hikâye falan yok. Önemli olan geçmişe dair baktığımızda sizi oraya bir şekilde bağlayan meseledir. Burada aslında tek bir isim değil, portakal değil; orada portakalın bir hikâyesi varsa portakal bundan ibaret değildir. İclal'in bir hikâyesi varsa İclal sadece bir isimden ibaret değildir, Kübra sadece bir isimden ibaret değildir. Bir veya birden fazla hikâye çıkabilir burada. Bir şeyi hikâyelendirirken bunu zaman üzerinden yapıyoruz. Hikâye olarak anlatmamın sebebi biz yılmış kişiler miyiz, yılmaz kişiler miyiz? İleride nasıl bir hayatımız olacak? Yıllanmış geçmişten yılmaz bir geleceğe dedik ve bu da bir zaman çağrıştırıyor. Yılmazlık gibi terimleri biraz

daha anlayabilmek adına kendi hikâyelerimizi tanımlamamız gerektiğini düşünüyorum; yani dışardan ithal edeceğimiz bilgiler yerine daha çok kendi hayatımızda bir şeyleri keşfetmemiz gerekiyor. Bu nedenle bu minval üzerinde gidiyorum.

Hikâyelerimize iki ucu koymamızın sebebi birazcık da bu zamansal çizgiyi anlatmak. Bunu mesela doğrusal bir çizgi olarak düşünebiliriz: Geçmiş, şimdi ve gelecek, sırayla birbirini takip eden doğrusal zaman çizgisi. Tanpınar'ın "Ne İçindeyim Zamanın" şiiri çok hoşuma gider ve şiirden bir dörtlüğü buraya koymak isterim: "Ne içindeyim zamanın, ne de büsbütün dışında; yekpare, geniş bir anın parçalanmaz akışında." Bir an var elimizde, şu andaki an var, başka da bir şey yok. Geçmiş dediğimiz şey şu andan inşa ettiğimiz, geriye dönük düşündüğümüz ve bugüne bakıp inşa ettiğimiz şeydir. Gelecek, bugünden ileriye baktığımızda nereyi görüyorsak onu şu ana getirdiğimiz şeydir. Yani geçmiş, gelecek ve şimdi, şu anın içinde, bir akışta, bir bütünde, tek geniş bir anda duruyor. Şu anda "Ben çok yıldım bu hayattan," gibi hissediyorsak, geriye dönüp baktığımızda neleri bulacağız? Yılmışlıkla ilgili olan hikâyeleri. Ne kadar yorulduğumuzu, ne zorluklarla mücadele ettiğimizi, bu zorlukların bizi ne kadar yordüğünü düşünür ve bu şekilde bakıyor olursak gelecekte belki bir ümitsizlik, endişe veya kaygı yaşayabiliriz. "Yine mi zorluklarla baş edeceğim, hayatta daha başıma neler gelecek, uğraşamayacağım, daha nelerin içinden geçeceğim acaba?" diye kendimize sorular sorarak belki endişe belki ümitsizlik belki belirsizlik kaygısı yaşayabiliriz. Dolayısıyla bir hikâye aslında hem şimdi hem geçmiş hem de gelecekle birlikte kuruluyor. Aslında ben burada bir metafor kullandım; şu zamansal çizelgeyi düşündüğümüz zaman, aslında hem üçü

tek bir anın içinde hem doğrusal dedik. Hem zamansal bir çizgide hem de bu anda ilerleyen hayatımız aslında fırtınalı bir yolculuktur. Kimi zaman belirli fırtınalardan geçiyor yollarımız, kimi zaman daha ılıman yollardan geçiyoruz. Hepimizin hayatında inişler çıkışlar var. Bunların sıklığı şiddete, olaylara ve durumlara göre zaman içinde değişebiliyor. Hayatı bu şekilde görmek bence önemli çünkü “Hep bizim başımıza geliyor,” gibi hissedebiliyoruz, sanki sadece biz yaşıyormuşuz gibi geliyor ama hepimiz için hayat fırtınalı bir yolculuk. Hepimiz için ara ara deneyimlediğimiz, fırtınalardan geçtiğimiz, kendimizi kötü hissettiğimiz dönemler var.

Şimdi buradaki iki soruya bakmak istiyorum: Şu anda burada toplanmışsak eğer biz yılmış kişiler miyiz, yılmamış kişiler miyiz?

| Katılımcılarımız yılmamış, ikisi de şeklinde cevaplıyor. Çoğunlukla yılmamış, gayret eden. Hem yılmış hem yılmak istemeyen.

Aslında ben de her ikisi taraftarıyım. Doğru mudur, değil midir tartışılır ama benim de cevabım burada “her ikisi de” olacaktır. Bugüne yaralarımızla, yıldığımız hikâyelerimizle, zorluklarımızla geldik; fırtınalı yolculuklarda bir şeyler elimizden kayıp gitti, bir şeylere tutuna tutuna geldik. Yıldığımız taraflarımız da var, yılmadığımız taraflarımız da; bir yandan da hayata devam ediyoruz. Hikâyeler hakikaten hep böyle çelişkilerle birlikte gidiyor. Fırtınalı yolculuklar hepimizin başına gelir; bu bizi hem yıldırabilecek hem de güçlendirebilecek bir şey. Mesela bir virüsü aşılı olarak vücudumuza aldığımızda, virüse karşı daha dirençli oluruz. Bir zorluktan geçtiğimizde, bir daha o zorluktan geçerken biraz daha kuvvetlenmiş oluyoruz, ne yapacağımızı

biraz daha bilerek geçiyoruz. O yüzden burada fırtınalı yolculuktan geçip geçmemek mi önemli yoksa fırtınalı yolculukta kiminle, ne ile, nasıl ve ne için geçtiğimizi bilmek, bunun farkında olmak mı önemli? Fırtınalı yolculuktan geçip geçmemek bizim kontrolümüzde değil; istediğimiz kadar itelim, kaçalım bir yerde bir şekilde yakalıyor. Fırtınadan geçip fırtınayı başımızdan savmaya çalışırsak ne olur? En iyi ihtimalle kolumuz inanılmaz yorulur, bir yerlere savruluruz. Fırtınayı defetmeye çalışmadan, onu sorgulamadan, sadece orada kalıp en yakın “Nereye sığınabilirim?”e bakmak gerekir. Bakkal varsa bakkala, market varsa markete, evimiz yakınsa evimize sığınarak; hiçbir şey yoksa etrafta ve sadece bir kitabımız varsa kitabı başımızın üstüne tutarak kendimizi yağmurdan veya fırtınadan koruruz. Yüzde yüz koruma mı bu? Hayır, değil tabii ki. Yara bere alacağız, yorulacağız, üşüyeceğiz, titreyeceğiz ama hiçbir şey yapmadığımız durumdan daha farklı olacak. Soracağımız soru, bu fırtınalı yolculuklarda bize nelerin yardımcı olduğu, yılmazlık kazandıracak ve bizi güçlendirecek şeylerin neler olduğu sorusudur.

Genel itibariyle yılmış insanlar bu soruyu daha çok sorar: “Neden bu başıma geldi, bu niye benim başıma geldi?” Bunun tam tersi “Evet bu başıma geldi ama ne yapabiliyim?” Bunu sormak bize hayatta daha çok aktif bir rol veriyor; yılmışlığımız daha az, yılmazlığımız daha kuvvetli olmaya başlıyor. Diğerinde ne oluyor? “Neden bu fırtına var?” dediğimizde durum pasif bir şekilde sadece sorgulanıyor. İkinci şıkta hakikaten de aktif olup hatta proaktif olup önlemler almak, bir sonraki sefere oradan öğrendiklerimizi aktarmak, hayata devam etmek umudu bırakmak demek oluyor. Bu nedenle ikinci şıkın önemli olduğunu düşünüyorum.

| **Özür dilerim araya giriyorum ama az önce sorduğunuz soruyu tersten sormayı da önemsiyorum. Acımasızlık veya kendini eleştirmek gibi algılanmasın ama “Bu neden başıma geldi?” sorusunu bir de ters-ten sorsak “Neden benim başıma gelmesin?” Dünyada herkesin yaşadığı bir zorluk var, acı var, herkesin bir hikâyesi var. “Beni hayatta muhafaza edecek, sürekli korunaklı kılacak, o ayrıcalığı bana tanıyacak ne?” Bu biraz öz şefkatle ilgili, ortak yaşantılığı bulma noktasında da iyi geliyor.**

Kesinlikle katılıyorum. Bazen bazı insanların, başkalarının hiç acı çekmediğini düşündüğünü görüyorum. Özellikle sosyal medyanın hayatımıza girişiyle, kimi kol kola görsek “Çok mutlu!”, kimin yanında çocuk görsek “Ne kadar güzel bir ailesi var!”, kimi yemek yerken görsek “Ne kadar hayatın tadını çıkarıyor,” diyoruz. Çok karşılaştığım bir resim var: Bir ayna, önünde de bir elma... Elmanın aynaya bakan tarafı inanılmaz güzel, parlak, kırmızı bir elma. Ama elmanın arka tarafı yenmiş, çürümüş ve kurtçuklarla dolu. Aynaya baktığımız zaman sadece elmanın iyi tarafını görüyoruz. Zannediyoruz ki sadece bizim başımıza bir şeyler geliyor. Bazı danışanlar bana da soruyor “Ya sizin hiç tasanız, derdiniz var mı, bunu bazen düşünüyorum,” diyorlar. “Tabii ki var!” diyorum. Benim de var derdim, tasam. Zannediyoruz ki çok mutlu kişiler var, o yüzden başımıza gelenler bizi yıldırmaya çalışıyor. Hayır, hayat böyle bir yolculuk ve ben de aynı soruyu kendime sorarım: “Neden benim başıma geldi, neden benim başıma gelmesin?” İnsan olarak hepimizin eşit düzlemde hissetmemizle ilgili. Allah hepimize güzel kader versin, öyle dua etmek lazım ama o eşitlik noktasını da kaçırmamak lazım. Başkasının veya kendimizin başına geldiğindeki üzülmemiz çok farklı olmamalı. Bu zaman içerisinde

hepimizin öğreneceği ödevlerden biridir ve kolay kazanılan bir şey değildir fakat o yolda olmak önemlidir. Hafızı Şirazi'nin bir şiirini koydum, inanılmaz bir şiir bence. Bu bahsettiğimiz fırtınalı hayat ile çok bağlantılı. Müsaadenizle okumak isterim.

*Kaybolan Yusuf döner Kenan'a bir gün; gam yeme
Gör şu mahzun ev, olur tekrar gülistan; gam yeme
Ey gönül, işler düzensizlikten elbet kurtulur
Dertliler kalmaz perişan böyle her an; gam yeme
Gerçi birkaç gün felek sapmış gider, her ters yöne
Her zaman arzunca dönmez çünkü devran; gam yeme
Bülbülüm, kırlarda tekrar taht kurarsın gün gelir
Tek ki sağ kal, kopmasın ömrün bahardan; gam yeme
Sel götürmüş yıkılmış varlığını, mahveylemiş
Nuh eğer kaptansa korkma, olsa tufan; gam yeme*

Ben bugün birazcık son satır üzerinde durmak istiyorum. Çünkü fırtınalı bir hayat, tufanlar hepimizin önünde ama bize burada bence şu iki soru yardımcı olacak. “Nasıl bir tufandan geçiyoruz, neyin içindeyiz ve bizim bu yolda kaptanımız kim veya ne?” Bir insan olması gerekmiyor, bir değer, bir umut da bize kaptanlık edebilir; bizi o tufandan çıkarabilir. Destek ekibimiz kim? Bu sorulara birazcık bakmak yılmadan bu süreçlerden çıkmamızı sağlayacak.

Bir örnek vermek istiyorum, danışanım sağ olsun izin verdi burada paylaşmama. Bu danışanım çok genç, ani bir ölüm sonucu eşini kaybetti. İki çocuğu var ve vefattan 3-4 ay sonra terapiye başladı. 1-1,5 yıldır devam ediyoruz. İlk seansta ona ilk söylediğim şey şu oldu: “Ben siz anlayamam, anladığımı iddia edemem daha doğrusu. Empati kurarak

bir şey anlayabilirim ama tam olarak anlayamam.” Nasrettin Hoca’nın dediği gibi “Damdan düşenin hâlini damdan düşen anlar.” O yüzden bazen benzer sıkıntılar yaşamış danışanları bir araya getirip aralarında bağ kurmaya çalışıyorum ve bu çok iyi geliyor. Genelde seansta duygularımı açıkça ifade ederim: “Sizi tam olarak anlayamam böyle bir iddiam yok ve burada size tam olarak bir şey vereceğim diyemem,” derim. Daha son danışan kendini toparladı, üzerinden belirli bir zaman geçti. Kontrol seanslarının ilki gibi düşünerek süreçte neler yaptığımıza baktık. Danışan şöyle bir şey söyledi: “Siz psikologlar hiç üzülmezsiniz ya iyi yapıyorsunuz, iyi ki karşımda ağlamıyorsunuz yoksa ben daha çok ağlardım. Siz güçlü durdukça benim de güçlü durasım geliyor,” dedi. Ben de ona şöyle dedim: “Hayır aslında sizi ilk gördüğümde ağlamak üzereydim.” Şaşırdı. Yani, hakikaten gözlerim doldu, ağlamak üzereydim, zor bir tufandan geçtiğini düşündüm ama o an beni durduran başka bir şey oldu. Bu durumu yılmışlık hikâyesi olarak düşünebiliriz ama diğer taraftan ne kadar güçlü olduğuna, hayatta nasıl durduğuna, hayata nasıl bağlandığına hayret etmiştim. Çok güçlü bir kadın ve ben aynı deneyimi yaşasam onun kadar güçlü durabilir miyim? Bu da yılmazlık hikâyesini gördüğüm tarafıydı ve her ikisini görünce hüznün ve hayranlığın arasında bir duygu yaşadım ve bu duyguyu anlattım. Seanslardan birinde şöyle bir şey konuştuk, dedi ki: “Ben istesem yatardım, yataktan çıkmazdım, depresyondayım derdim ve kimse bana ‘Niye yatıyorsun, niye oradasın?’ demezdi. Gerçekten herkes benim yaşadığım durumu anlardı ama ben şöyle düşündüm. Benim çocuklarım babasız kaldı, bir de annesiz kalmadılar. Onlar için ben hayata devam ettim, hayattan korkmadım. Çok zor oldu ama korkmadım.” Dini değerlerinin

de ona bu süreçte yardımcı olduğunu anlattı. “Eğer inancım olmasaydı, öbür dünya inancım olmasaydı herhâlde çok kötü hissederdim,” dedi. Kaptanların hem dini değerler hem de çocukları ve çocuklarına verdiği değer olduğunu görüyoruz. Belki hepimiz için böyle tufanlar var ve oradan geçmişiz ki buradayız. O zaman veya şimdi bir şeylerin içinden geçiyor olabiliriz. Geçmişe odaklandığımız zaman göreceğiz ki mutlaka kaptanlık yapan birileri veya bir şeyler var.

Hazır şimdi demişken birazcık da koronavirüsten bahsedelim istiyorum. Hayatımızın merkezinde ve tam da bahsettiğimiz bu tufanlardan biri. Bu tufanı kolektif bir şekilde yaşıyoruz, yeni öğrendiğiniz bir zorluk bu. Hayatınız ciddi şekilde etkilendi, hayata bakışınız. Sağlığınızla, sevdiklerinizin sağlığı ile ilgili endişeleriniz oluştu; gelecekle ilgili beklentileriniz değişti veya belirsizlikleriniz oluştu. Yalnızlaşıyoruz, sosyal ortamdan kopuyoruz, evlere kapanıyoruz. Bu da depresif hâlimizi tetikliyor ve bedensel tehlikeler kadar psikolojik tehlikeler de bizi bekliyor. Bu sorunların, koronavirüs nedeniyle hayatımızda nelerin olduğunu fark etmek çok önemli. Hakikaten hayatımıza nasıl zarar veriyor, beni hangi açıdan daha çok etkiliyor? Bunu bilmek kadar yılmadan buradan nasıl çıkacağımızı bilmek de önemli. Öncelikle bunun bir süreç olduğunu kabul etmek önemli, gerçekten ne zaman biteceğini bilmiyoruz ama bir gün bu dönemin sonu gelecek. O zamana kadar bu süreci değiştirmek yerine bu süreçte bize iyi gelecek, bizi güçlendirecek, ayakta tutacak, bu süreçten çıkaracak neler olabilir? Bize neler yardımcı olabilir? Gerçekten temas etmek istediğimiz hikâyelerimiz neler? Mesela bir zamanlar böyle bir hastalıkla yaşadım ve o zaman hep dua ederek, umudumu taze tutarak direndim. Oradaki direnci sağlayan, sizi o süreçten

çıkaran şeyler neler? Daha önce yaptıklarınızı bulursanız şu anda yaşadığınız zorluklara da gelecekte yaşayabileceğiniz zorluklara da direncinizi aynı yöntemlerle artırabilirsiniz. Herkesin kendi hikâyesindekileri, kendi içerisindeki kaptanları keşfetmesi daha önemli. Kimine kitap okumak iyi gelir, kimine yemek yapmak, kimine yürümek. Önemli olan bize ne iyi geliyorsa onu yapmak. Parmak izlerimiz bile benzemiyor, hayatlarımız hiç benzemiyor. Dolayısıyla neyin iyi geleceği de kişiden kişiye değişir. Kendi süreçlerinde nelerin iyi geldiğini ve yılmadan çıkmasında nelerin yardımcı olduğunu bilmesi gerekli ve önemlidir. Bir diğer önemli nokta ise dayanışmadır. Bir süreci tek başımıza geçirmeye çalıştığımız zaman çok zorlanırız ama bir destek ekibimiz olursa veya yanımızda güvenilebileceğimiz bir kişi dahi olsa çok daha kolay çıkabiliriz. Bu bazen tanıdığımız bazen hiç tanımadığımız biri olabilir. Danışanları da birbirleriyle tanıştırmak yardımcı olmaları için teşvik ediyorum istedikleri takdirde.

Koronavirüs sürecinde İbn-i Haldun'daki yüksek lisans öğrencileriyle bir çalışma yaptık. Onların mesleğe atıldıkları, tezlerini yazdıkları, işe başlama hayalleri kurdukları bir dönemdi ama bu süreçte hepsi baltalandı ve inanılmaz bir belirsizliğin içine düştüler. İstanbul'da TÜRGEV yurdunda kalıyorlardı, evlerine dönmek zorunda kaldılar. Ciddi bir kaygı ve stres yaşadılar, biz de bir grup çalışması yapalım dedik. 18 kişi vardı katılmak isteyen, 4 grup çalışması yaptık. Bu çalışmalarda yaşadıkları zorlukları, değer verdikleri şeyleri, onlara bu süreçte yardım eden değerleri, bilgi birikimlerini ve becerilerini konuştuk. Yine yılmazlık ve yılmışlık hikâyelerini birlikte konuşmuş olduk. Kendi hikâyelerinden geçmişteki stresli ve kaygılı dönemlerinde onlara iyi gelen şeyleri fark ettiler. Mesela birine

kitap okumak çok iyi geliyordu. “Evet aslında şimdi de kitap okursam kaygım azalacak.” Bunu fark ettiler. Kendilerine iyi gelen şeyleri hayatlarına nasıl dahil edebileceklerini fark ettiler. Bunu her süreçle ilgili düşünebiliriz, hayatınızda herhangi bir zorlu sürecin koronavirüsten farkı yok. Fırtınaları kontrol edemiyoruz, ne zaman geleceğini ve ne zaman gideceğini bilemiyoruz. Amacımız bunu değiştirmek değil, onun yerine kendimizi bu süreçten yılmadan çıkarabilmek. Kendimizi destekleyecek neler yapabiliriz, bizi neler koruyabilir bunları keşfetmek oldukça önemli.

Burada iki örnek vermek istiyorum. Öğrenciler en son bireysel olarak keşfettikleri şeyleri harmanladılar ve kolektif dediğimiz bir birliktelik oluşturarak bir ürün ortaya koydular. Her bir grup farklı bir şey yaptı. Birinci grup düzyazı ile, diğer grup şiirle, bir diğer grup matematik formül oluşturarak, başka bir grup video ile anlattı. Hepsisi birbirinden güzel. “Denize Atılan Bir Taşa Dair” adlı bir şiir vardı. Çok daha uzun bir şiir tabii, ben oradan kısa bir bölüm aldım:

*Göğsümüze yerleşen ağırlık bizi durdurmaya çalışsa da,
Biliyoruz ki hayat yaşanmayı beklemez,
Sevdiğimiz ne varsa tekrar tekrar yaparız
Mesela romanlarımızı okur, dostlarımızı ararız
Ya da annemizden kalma bir alışkanlıkla
Çiçeklerimizi sularız.*

Keşfettiklerini hem kendilerinin eskiden yaptıklarına hem de hayatlarındaki önemli insanlara bağladılar. Birbirlerinin süreçlerine eşlik ettikleri için kolektif hâle getirdiklerinde çok güçlü hissettiler. Bunlardan faydalananabilirsiniz, bir süreçten geçiyorum, bana iyi gelecek bir şey olabilir mi diye. İndirmek isterseniz deneyimlerini açıkça, cesurca paylaştılar. Bunlar hayatta zorlukla kazanılmış beceriler,

değerler. Onların hayatta zor zamanlardan, durumlardan geçerek elde ettikleri kazanımlar. Bir uzmanın şunu yapın bunu yapın dediği şeyler değil; hayatın içinden keşfettikleri, buldukları ve aktardıkları hikâyeler. O yüzden burayı okumak, buraya bakmak belki yardımcı olabilir.

*Kaygılar boğazımda birer düğüm
Anlam kazanıyor düğümlerin her biri
Yaklaştıkça Allah'a.
Fısıldar tandık bir ses:
O, her gün yeni bir şey öğretecek, dinle!*

Bir tablo düşünelim. Tabloya yakından, bir yerine odaklanıp baktığımızı farz edelim. Önce çiçeğe odaklandığımızı, oradaki çizgilere baktığımızı, renk tonlarına baktığımızı, fırça darbelerinin küçük farklarını görebileceğimiz kadar yakından baktığımızı düşünelim. Tablonun ne olduğunu sorduklarında birkaç adım geri gelmemiz gerekir ve o zaman anlarız ki orası bir bahçedir. Bu kaygıyı yok saymak değildir, evet kaygı var. Hayatımızda bir yerde, o başrole geçmek istiyor diye ona başrolü vermeyelim. O yine hayatımızda dursun ama hayatımızın kaygıdan daha fazla olduğunu unutmayalım. Onun yerine öne koyabildiğimiz başka değerlerimize, hayatımızda başrol edebildiğimiz hikâyelerimize de dönüp bakalım. Bazen düşünüyorum ki değerlere bakınca sanki problemi yok sayıyormuşuz gibi zannediliyor olabilir mi? Hayır ona da bakalım. Ama büyük resimde nereye oturuyor? Bizim onlardan daha büyük olduğumuzun, problemlerden daha iyi olduğumuzun, hayatımızın problemden daha büyük olduğunun farkına varalım. Bu, kendimizi aşma ve yılmadan geçme tarafımızı geliştirip devreye sokmamızı sağlayacağı için çok önemli.

Buradan yola çıkarak bireysellik konusuna odaklanmak istiyorum. “Bilişsellik değil de neden ortak bireysellik?” sorusunu ele alırsak, çünkü günümüzde bireysel bir kültür egemen. Gitgide birbirimizden kopuyoruz, ayrışıyoruz. Daha küçük evlerde, daha küçük ailelerde yaşıyoruz, komşularımızı tanımıyoruz. İlişkiler hayatımızda daha az yer tutuyor. Hayattaki beklenti ve amaçlarımız ciddi anlamda değişti. Bir araştırmadan bahsedeceğim. Bir grup insana sormuşlar: “Hayattaki en büyük, en önemli hedefleriniz neler?” diye. Onlar da birkaç tane hedef yazıyorlar ve tek bir hedef değil, yani çeşitli cevaplar şeklinde. Sizce en sık verilen iki cevap ne olabilir? En yüksek verilen yüzdelik, en yüksek cevap ne olabilir. Tahminleri alabilir miyiz?

| **Katılımcılarımız yazabilirler. Zengin veya başarılı olmak, iyi bir iş veya kariyer, para kazanmak, iz bırakmak, uzun yaşamak, iyi bir evlilik yapmak...**

Yüzde sekseni zengin olmak istiyor. Bu çok yüksek bir oran. Hayatı boyunca her gün bunun için sabah gidip akşam 5’te 6’da gelen insanları düşünelim. Bütün hayatımızı zengin veya şöhretli olmak, bir yerlere gelmek için harcıyoruz. Oran çok yüksek gerçekten. Bunları bizlere, yani 1980’lerde doğanlara soruyorlar, bugünün insanına soruyorlar. Çok bireysel cevaplar değil mi? Peki şu anda bunu görüyoruz ama hakikaten hayatımızda bunu belirleyen şeyler neler? Yani beklentilerimiz gerçekten bize mi ait yoksa dışarıdan mı gelmiş? Bütün dünya aynı şeyi yaşıyor. Zengin iş adamları, atılgan girişimci insanlar, güzel-yakışıklı insanlar... Popüler kültürde modern zamanın getirdiği beklentiler, geleceğe bakışımızı şekillendiriyor. İnsanlar sizce zengin olduğunda mı mutlu oluyor veya insanların çoğu şöhret sahibi olduğu için mi mutlu? Eğer gerçeklikten kopmaya

başlarsak ki mesela sadece bizim acı çektiğimizi düşünmemiz bence oldukça modern bir fikir... Yüz yıl önce yaşamış insanlara sorulsa o insanlar aynı cevapları mı verirdi?

Düşünelim. Zengin olmak isteyenlerin kaçısı zengin oldu? Hadi yüzde beşi zengin olsun, yüzde ikisi de zengin olduğu için mutlu olsun. Bunları istiyor olmam elde edebileceğim anlamına gelmiyor. Mutlu olacağım anlamına gelmiyor. Bize gerçekten iyi gelen şeyi de araştırmışlar. Araştırma bugüne kadar yapılan en uzun araştırma. Bir grup insanı 75 yıl boyunca, ergenlik dönemlerinden 90'lı yaşlarına kadar inceliyorlar. İki yılda bir verileri tekrar denetliyor, sağlık raporlarını tutuyorlar. Ailesiyle ilgili yaşadıkları travmalar vb. her şeyi yazıyorlar. "Bir insanı ne mutlu eder?" sorusuna insanların hayatlarını şahit tutuyorlar. Oxford'da yapılan bir araştırma. Araştırma sonucunda şu çok belirgin bir şekilde ortaya çıkıyor: Kendisini ne kadar bağlı hissediyorsa, ilişki ağlarının bağlarında hissediyorsa daha sağlıklı oluyor; daha uzun ve daha mutlu yaşıyor. Bu genel sonucun üç özel sonucu var: İyi ilişkiler bizi daha sağlıklı ve mutlu kılıyor. Diğer sonuçlar da bunlara bağlı olarak ilişkinin kalitesiyle ilgili... Mesela bir çift düşünelim otuz yıldır evliler; arada tartışmaları olsun, bunların hiçbirinin önemi yok. Bir ilişkiyi kaliteli kılan o insana güvenebiliyor oluşumuzdur. O insanla birbirimizi yıpratma aşamasına gelsek bile geriye dönüp mutlu bakabiliyorsak tamamdır. Yani ilişkinin kalitesi de önemli. Sadece bedensel değil, zihinsel sağlığın da iyileştiğini, bunama gibi faktörlerin azaldığını söylüyorlar. Bu insanlar elli yaşına geldiklerinde, hayatta ne kadar mutmain olduklarını, şikayetçi olup olmadıklarına bakıyorlar. Korelasyon olarak sosyal ilişkileri iyi olan insanlar bedensel olarak daha az

yakınıyorlar; daha mutlu olduklarını söylüyorlar. Sonra seksen yaşında da soruyorlar. Ellisinde mutlu olan insanlar sekseninde de mutlu oluyorlar.

Son olarak söylemek istediğim hayat, fırtınalı bir yolculuk; bu yolculukta bizi ayakta tutacak değerleri fark ederek zor zamanlarımızda bunlara tutunursak, tek başımıza olmaktan ziyade insanlarla bir arada olmayı sağlayabilirsek yılmadan bu süreçten geçmek daha kolay olacaktır. Hayattan kopmamak önemli, hayatın içinde kalarak ya da dışında kalarak acı çekeriz. Acı çekmekten kaçınmamak lazım. Acılar sizi hayatın dışına mı atacak, burası önemli. Herkesin içinde yaşadığı hayatı siz dışarıdan mı seyredeceksiniz? O yüzden istediklerimiz uzun vadede mi bizle olacak, anlamlı bir hayat mı yaşıyoruz, ne yaşadığımıza önem vermeyerek vakit mi öldürüyoruz gibi soruları düşünmek faydalı olur diye düşünüyorum.

| **Çok teşekkür ediyorum öncelikle derin bir sohbet oldu. “Ruha dokundunuz,” demiş bir katılımcımız. Şimdi isterseniz sorulara geçmek isterim. Bir katılımcımız ölmüş birinin ismini koymakla ilgili soruyor. “Bu şekilde ismi konulmuş kişilerin kendini bulmasında zorluklar var mıdır?”**

Tabii her hikâye her zaman iyi gelmeyebilir. Bunlar ağır meseleler. Ölen birinin ismi, onun yaşayamadığı hayatı o yaşasın niyetiyle veriliyor. Ama o kişi empati duygusu kuvvetli birisiyse, ölenin yaşayamadığı hayatı yaşıyor olduğunu düşündüğü için ya o bana sirayet eder ve uğursuzluğa neden olursa gibi şeyler düşünebiliyor. Öğrendiklerimiz bize ne katacak, bunu neye dönüştüreceğiz burası önemli.

| **Bir başka soru: “Karamsar düşünce kalıbına sahip-sek umudu nasıl hatırlayacağız?”**

Umut insanın doğasında vardır, umutsuzluk sonradan hayatımıza girer. Yaşayan umut eder. Bir umudumuz vardır mutlaka, sadece temas edemiyoruzdur. Umut karamsarlığı doğuran şeyle de keşfedilebilir ama biraz da hayatın anlamıyla ilişkilendirebildiğimiz ölçüde diri tutmamız mümkün.

“İnsan önce kendini onarsın ki başkalarını da tamir edebilir hâle gelsin,” diyorlar ama öyle değil. Şöyle bir şey bekliyoruz: Evden çıkmak isteyeyim öyle çıkarım. Canınız istemesini beklemeyin, hayatınızı değiştirecek olan duygu değişimi değil, davranış değişimidir. Davranış değişikliği anlamı yakalamanızı, umutla olan temasınızı sağlayacak diye düşünüyorum.

| **Lisanstan bir hocamız “Canınız ne isterse tersini yapın!” demişti. Genellemek doğru değil tabii ki ama benim hâlâ aklımdadır. Canımızın istemediğini yapmak istediklerimize götürebiliyor.**

Dürüst olmak istiyorum, bu değer için elimden geleni yaptığımı farz edelim ve yalan söylemek geldi diyelim içimden, o an değerlerime göre davranırsam önümüzdeki tehlike daha çabuk aşıyor. O yüzden temas ettiğimiz değerlere ne kadar temas ediyoruz, burası da önemli.

| **“İnsanlarla ilişkilerini kafaya takmakla ilgili hocamız ne der?” diye bir soru sorulmuş.**

İnsan sosyal ilişkileriyle var olduğu için kafaya takması normal. Kendimizi başkalarının gözünden baktıklarımızla tanımlıyoruz. Ben diye tanımladıklarının çoğu

başkalarından kendime dair gördüklerimdir. Geçenlerde “Aynalar ve Ben” başlıklı bir yazı yazdım, terapi odasında hissettiklerimle ilgili bir yazı. “Neden kafaya takıyorum?” demek yerine buradaki probleme odaklanmak daha faydalı olabilir.

Hayatımızı bir çember gibi düşünelim. Çemberin içine kontrol edebildiklerimizi, dışarısına kontrol edemediklerimizi koyduğumuzu düşünelim. İnsanların dedikleri, çemberin dışındadır. Söyleneni alıp almamak benim elimdedir. İçeri sokup sokmamak elimizdedir. Kapattığımız kapıya biri misafir olarak gelse bile kapı kapalı olduğu için bir şey ifade etmez. İnsanlar zorbalığa bile maruz kalsa, bütün o zorlanmada kendi hayatlarını nasıl çezebileceklerini düşünmeleri faydalı olabilir.

| **Benzer bir soru var: “Negatif enerjisi olan insanların yanında pozitifliğimizi nasıl koruyabiliriz?”**

Siz kendi duygunuzu bulaştırabilirsiniz. Duygular bulaşıcıdır. Benim buradan gördüğümle başkalarınıninki farklıdır. Her biri kıymetlidir. Kendi penceremizi özellikle korumamız lazım. “Başkaları buradan baktığında neler görüyor acaba?” diye düşünmek ayrı bir şey, bunun sizi kontrol etmesine izin vermek ayrı bir şey. Bununla ilgili bir anımı anlatabilirim. Kahveyi çok severim ve gittiğim her yerde kahve yaparım. Arkadaşlarımın evinde şöyle sorarım: “Kahve içen var mı?” İlk başlarda “Yok!” diyorlardı, sonra “Ben de içeyim!” demeye başladılar. Çünkü ben hep içiyorum onların içip içmemesine bakmaksızın. Sonra arkadaşlarımın hepsi kahve içmeye başladılar, sonra da kendileri talep etmeye başladı. Kahve ve ben değil önemli olan, nitelik, sayı değil.

| **Bir katılımcımız “Haksız da olsam haklı da olsam kavga sonrası kendime kızıyorum. Kaygımı en aza indirmek için ne yapabilirim?” diye sormuş.**

Kaygı olacak. Üzölmek değil, özölüyorum diye özölmek zor. Demek ki ilişkimize çok değer veriyorsunuz. Haklı da olsak haksız da olsak bu bizi özözebilir. Önemli olan suçluluk duygusuyla vicdanın sesini ayırt edebilmek. Diyelim ki ben seni kırdım ve kendimi çok kötü hissediyorum, evde sürekli düşünüyorum. Ertesi gün kimseye “Kilo aldın!” demeyeceğim. “Bu bir insanı özözebiliyormuş,” diyebiliyorsam ve bunu kabul edip sıçrama tahtası olarak kullanabiliyorsam, bu bir değerdir ve öğrenmedir. Eğer başkasını kırdığım kadar kendimi de kırdıysam, daha da kötü hissediyorsam, orada işlem yapan işlemci suçluluk duygusudur. Onu dikkate almamak lazım. İnsan insanı özözebilir. Önemli olan ders almaktır. Hatalarımızla öğrenmemiz lazım. Yüksek lisanstaki hocamız, “Hata yapacağım diye korkmayın, bilinçli olarak kimseye zarar vermeyin! ‘Ben birini istismar edeceğim!’ demeyin,” derdi. Bu önemli. Herkes özölüp özümüştür; bu özme ve özölmele-
rin sonunda ne öğreniyoruz, bu önemli bence.

| **Bir katılımcımız “İlişkiler yıprandığı zaman beklentiler değişebiliyor. Daha iyi olabilmesi için neler önerirsiniz?” diye sormuş.**

Beklentilerimiz durumu değiştirebilir. Başta da bahsettiğim gibi kendimi yetersiz görüyorsam yetersizlik hikâyelerimi sorgularım. İlişkilerde de böyledir. Diyelim tartıştık ve çıkardığımız sonuç zaten hep tartışıyoruz, biz hiç anlaşamadık gibi olursa geriye dönüp benzer verileri taramış oluruz. Ama biz uyum sağlamaya çalışıyoruz. Uyum devam ettirir. Bu aşamada birbirimize nasıl uyum sağlayabileceğimiz konusunda kontrol edip edemediklerimizi

kontrol etmek faydalı olabilir. Bunu tavsiye edebilirim, çok yardımcı olacaktır. Kadın-erkek ilişkisi üzerinden örnek verelim. Problemin yüzde doksanı erkekten kaynaklı, gerisi kadından kaynaklı olsun. Bize de genelde kadın danışmanlarımız gelir, kadınlar daha cesur olabiliyor. Aslında yüzde birlik kesimle, mağdurla uğraşmış oluyoruz. Sıkıntıyı veren değil, alan kişi bize geliyor. Yüzde birlik bir değişim yaptık diyelim ve danışan kendini iyileştirdi. Bunu değiştirirken karşı taraf için değil, kendisi için, böyle biri olmak istediği için. Bir dişli gibi bir diş diğer diş takip edebiliyor, çark gibi. Epiktetos'un çok güzel bir sözü var: "İnsanın hayatta nelerin kontrolünde olduğunu ve olmadığını fark etmesi; bunu fark ettikten sonra elinde olmayanları bırakması asıl mutluluktur." Önemli olan "Biz burada ne yapabiliriz?" sorusu. Küçük veya büyük diye düşünmeden yapmak. Değerlerimize ne kadar örtüşüyor diye baktarsak hem beklentimiz olmaz hem de kendi yolumuzda ilerlerken bakarız ki bize eşlik edenler olmuş. Bir bakmışsınız kahvenizi keyifle yudumlarken yanınız kahve içen insanlarla dolmuş.

| **Bir başka soru: "Hayattaki motivasyonumuzu belirlemekte zorlanıyorsak ne önerirsiniz?"**

Hedeflerimiz net olmayabilir. Belirlemek iyi olacaktır. Bunun için yine aynı konuya geleceğim, nasıl biri olmak istiyoruz, bu soru önemli. Neden böyle biri olmak istediğimiz değerlerimiz ve durmak istediğimiz noktadır. Durmak istediğimiz noktaya temas edip "Bizi buraya götürecek basamaklar nelerdir?" sorusunu bulduktan sonra basamaklar çok yüksekse dahi kendi adımlarımızın ölçüsüne göre adımlar seçerek çıkmaya çalışabiliriz. Mesela erken kalmak gibi bir hayalim var. Saat 10'da kalkıyorum ama 8'de

kalkmak istiyorum. Birdenbire 8’de kalkmak yerine her gün süreyi biraz azaltarak ya da haftada birkaç gün diye ayarlayarak yapabiliriz. Aksi hâlinde yorulup motivasyonumuz düşebilir. O zaman oraya varmak istemeyebiliriz.

| **Son soruyu da yönlendireyim. Biraz bireysel ama “Hocamızın kariyer sürecini nasıl yönettiğini merak ediyorum?” diye bir soru gelmiş.**

Dediğim gibi Narrative (Öyküsel) Terapi ile çalışıyorum. Üç yıldır çalışıyorum sanırım. Ondan önce farklı ekollerle çalışıyordum, sekiz yıllık bir deneyimim var. Normalde öğretmenler, doktorlar, psikologlar tükenmişlik sendromunu çok yaşar. Çünkü hep verirler. Ama mesela bugün çok keyif aldım çünkü sizle öğreniyorum. Şunu yapın veya yapmayın demeye gelmedim; o zaman bir şey veriyor olurdu ve alamazdım. Kendime de anlatıyorum aslında, hatta burada etkileşimimiz olsaydı eminim ki çok daha fazla şey alacaktım. Ayrıca gelen güzel yorumlar beni çok mutlu etti. Terapide de bunu yapıyorum; insanlarla eşit pozisyon alıyorum. Normalde psikologlar bu sendromu yaşarlar ama Narrative Terapi ile çalışanlar pek yaşamazlar.

Her danışanın hikâyesi farklı olduğu için bir danışanın süreci hiçbirininkiyle aynı olmuyor. Her biriyle farklı gerçekleşen bir süreç... A noktasından B noktasına götürmeye çalışmıyorum. Birlikte A noktasından yola çıkıyoruz; nereye gideceğimizi süreç belirliyor. Ben de öğreniyorum. Mesela yas vakasında çok şey öğrendim. Babasız kalan çocuklar annesiz kalmamalı. Ondan güçlü durmayı öğrendim. Bir şey sizi zenginleştiriyorsa ve bu karşılıklı oluyorsa o zaman tükenmek yerine çoğalıyorsunuz.

| **Sizin yılmazlık hikâyeniz de bu Hocam, öyle mi?**

Niyeysse hiç yılmış hissetmiyorum.

| **Umarım daim olur. Hocam ben vakfımız, şahsım ve katılımcılarımız adına çok teşekkür ediyorum. Fazlasıyla derine dokunduğumuz noktalar oldu. Önerebileceğiniz kaynaklar var mı? Bildiğim kadarıyla bu terapiyle ilgili pek kaynak yok.**

İngilizcesi olanlar için bazı makaleler var. Orada uzmanların belirli konulara nasıl yaklaştıklarını anlatıyorlar. Terapistin bir örneğe nasıl baktığına dair yaklaşımı size bir bakış açısı kazandırabilir ama Türkçe çevirisi yok maalesef. Daha çok İngilizce kaynak var. Ben bir terapi ve psikoloji kitabından ziyade roman, hikâye okumalarını tavsiye ederim.

| **Hikâyelerde kendilerini bulabilirler değil mi? Freud'un dediği gibi “Nereye gittiysem bir şairin benden önce oraya vardığını gördüm.”**

Evet, insan diğer insanların hikâyelerini gördükçe kendi hikâyesini daha sağlıklı bir yere koyuyor. Başta dediğimiz gibi, başkalarıyla kurduğu temaslarla kendi hikâyesini konumlandırıyor. O yüzden bence şiir okumak, roman okumak, film izlemek bizi sıkıntılardan uzaklaştırabilir. Başka kapılar açar. Sanata açılan bir kapı bizi andaki zorluktan da alır. Hem de bizi büyüterek geleceğe taşır.

| **Hocam tekrar teşekkür ederek yeniden buluşmayı dilerim. Katılımcılarımıza ve size iyi akşamlar diliyorum**

Ben de bu fırsatı sunan vakfınıza, hepinize teşekkürlerimi iletiyorum.

İCLAL ESKİOĞLU AYDIN NE DEMEK İSTEDİ?

#yılmazlık #kişiselhikâye #ilişkiler
#sorunuduşsallaştırma #umut #öyküselterapi

KENDİNİ TOPARLAMA GÜCÜ: PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

’ ’ ’

Doç. Dr. Tayfun Doğan

Tayfun Doğan, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü’nü bitirdi. Ardından Sakarya Üniversitesi’nde yüksek lisans ve doktora eğitimlerini tamamladı. Araştırmacı olarak bir yıl süreyle University of Kansas’ta (ABD) bulundu. Doçentlik ünvanını aldı ve Üsküdar Üniversitesi Psikoloji Bölüm Başkanı olarak görev yaptı. Biruni Üniversitesi’nde çalışmalarına devam etmektedir. Pozitif psikoloji alanında çalışmalar yürütmektedir. Akademik çalışma konuları arasında psikolojik iyi oluş, mutluluk, yaşamın anlamı ve amacı gibi konular bulunmaktadır.

| **“Yılmazlık” temalı seminerlerimizden biri olan “Kendini Toparlama Gücü: Psikolojik Sağlamlık” adlı seminerimizi gerçekleştireceğiz. Doç. Dr. Tayfun Doğan zor koşullara rağmen, kişinin bu olumsuz koşulların üstesinden başarıyla gelebilme ve uyum sağlayabilme yeteneği olan psikolojik sağlamlık konusu hakkında bilgilerini bizimle paylaşacak.**

Travmalara temel olarak aslında üç tür tepki veriyoruz. Birincisi travmaya yenik düşüyoruz. Buna psikolojide

‘travma sonrası stres bozukluğu’ adını veriyoruz. Yani ciddi bir hastalıktır. Anksiyete bozukluklarından birisidir ve kişiler (travma sonrası stres bozukluğu yaşayanlar) çok ciddi sıkıntı yaşarlar. Bu depresyon kaynaklı olabilir. Doğal felaket kaynaklı olabilir. Yangın, trafik kazası, taciz, şiddet, bir yakını kaybetme, iflas etme gibi birçok nedenden dolayı olabilir. Bunların hepsi yaşamda var. Ve bu tür olaylara karşı kişi yenik düşerse travma sonrası stres bozukluğu oluşur. Ne oluyor travma sonrası stres bozukluğu oluştuğunda? Kişi rüyalar görmeye başlıyor. Bununla ilgili sürekli olarak olayı hatırlatan şeyler görüp üzüyor, ağlıyor, depresif belirtiler gösteriyor, evden çıkmak istemiyor. Ciddi bir sıkıntıdır. Ama iyi tarafı şudur ki psikolojide travma sonrası stres bozukluğu ile ilgili ciddi tedaviler geliştirilmiştir ve yardımcı olmaktadır. Psikoloji profesyonelleri, psikologlar, danışmanlar bu konuda yardımcı olmaktadır.

Travmaya karşı ikinci tepkimiz, psikolojik sağlamlık dediğimiz tepki. Yani kişi sıkıntı yaşıyor. Bunu bir örnek üzerinden anlatalım. Yani yolda gidiyorsunuz, düştünüz. Birinci kişi (travma sonrası stres bozukluğu yaşayan kişi) düşüyor, yerde ağlıyor ve orada kalıyor. Kalkamıyor, güçsüz. Kesinlikle tekrar kalkıp yürüyecek hâlde değil. İkinci psikolojik sağlamlık ya da yılmazlık dediğimiz kavram. Kişi düşüyor, üzüyor, canı yanıyor ama kalkıyor. Üstünü başını silkeliyor ve yoluna devam ediyor. Üçüncü bir yol da kişi biraz uyuklayarak yürürken düştü, kendine geldi, kalktı ve daha canlı bir şekilde yürümeye başladı. Buna da travma sonrası gelişim diyoruz. Bazen travmatik deneyimler insanları olumlu yönde de etkileyebiliyor, bunların hepsine değinmeye çalışacağım.

Şimdi psikolojik sağlamlık kavramını Nietzsche’nin bir sözü ile sembolleştirebiliriz. Felsefeci der ki, “Beni

öldürmeyen şeyler daha da güçlendiriyor.” Gerçekten bizi öldürmeyen şeyler her zaman güçlendiriyor mu? Maalesef güçlendirmiyor. Bazen süründürüyor ama güçlendirdiği yönler de yok değil. Anadolu’da bir söz var. Psikolojik sağlamlıkla ilgili. Yakın dönemde duydum ben de. Daha önce hiç duymamıştım. “Yel vurmayan fidan ağaç olmaz” ya da “Rüzgâr vurmayan fidan ağaç olmaz,” diyorlar. Yaşamdaki zorluklar bizi güçlendiriyor. Bazen ciddi anlamda güçlendiriyor yoksa insan çok kırılgan olabiliyor. O yüzden de madem yaşam böyle güllük gülistanlık değil, sıkıntılar var, bunlara karşı nasıl güçlü kalabiliriz? Buna odaklanan bir yaklaşım aslında psikolojik sağlamlık yaklaşımı. Türkçe literatürde birkaç değişik şekilde ifade edilebiliyor. Kendini toparlama gücü, çabuk toparlanabilmek, eski hâline gelebilmek, yılmazlık, psikolojik dayanıklılık şeklinde. Zaten kelimenin kökü “resilience” bir maddenin esnek elastik olması, eski hâline kolayca dönebilmesi gibi anlamlara geliyor. Ne kadar çabuk eski hâlimize dönebiliyorsak, uyum sağlayabiliyorsak o kadar iyi. Şimdi psikoloji genel anlamda uzun yıllardır ruh sağlığı bozukluklarına odaklandığı için psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek bireylerin psikolojilerini araştırmayı birazcık ihmal etmiş. Yani şöyle düşünün: Depreme maruz kalmış iki kardeş var. Birisi ailesini kaybetmiş, bir şeyler olmuş ama iki üç ayda toparlanıyor. Diğer kardeş ise 3 yıl travma sonrası stres bozukluğu, depresyon, anksiyete bozuklukları yaşıyor. Bir türlü atlatamıyor. İşte psikoloji bilimi büyük oranda o ikinci kardeşe odaklanmış. Yani bunu niye atlatamıyor? Bunu nasıl tedavi edebiliriz diye. Ama pozitif psikoloji yaklaşımı diğer çabuk iyileşen kişiye de odaklanıyor. Bu ne yapıyor, ne düşünüyor, ne yiyor içiyor da 2-3 ayda bu şekilde toparlanabiliyor? Yani baktığımız zaman psikoloji; mutsuzluğa,

depresyona, anksiyete bozukluğuna çok odaklanmış ama “Mutlu olan insanlar niye mutlu, psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek olan insanlar niye iyi durumda?” konusuna odaklanmamışlar. İşte buna yeni yeni odaklanmaya başlayan yaklaşıma biz pozitif psikoloji ismini veriyoruz. Yani özellikle 1998 yılından sonra bu alanda çalışmalar yapılmaya başlanıyor. Ben de uzun yıllardır, 10 yıl çok uzun mu bilmiyorum ama, yaklaşık 10 yıldır pozitif psikoloji alanıyla uğraşıyorum ve seviyorum. Çünkü mesele sadece hastalıkları veya ruhsal bozuklukları tedavi etmek değil. Normal insanların, sağlıklı insanların da bunu nasıl başardıklarını bulmaktır. Bunu bulduğumuz zaman hasta olan insanlara daha çok yardımcı olabileceğiz. Eskiden bir psikoloğun kapısında şöyle yazarmış: “Sorunlarınız varsa gelin bize anlatın, sorunlarınız yoksa yine gelin ve bunu nasıl başardığınızı bize anlatın.” Aslında pozitif psikolojinin yaptığı şey tam olarak bu. Sorunlarınız azsa, sorunu olmayan insan olmaz çünkü, bunu nasıl başarıyorsunuz, bunu anlatın. Biz bunları araştıralım ki diğer insanlara da bu konuda iyi durumda olan insanlar şunları yapıyor, bu yüzden onların ruh sağlığı daha iyi diyebilelim. Bu yönde araştırmalar yapılmış ve psikolojik sağlamlık da bu önemli konulardan bir tanesi.

Burada size psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek bireylerin ne tür özellikleri var onlardan kısaca bahsetmek istiyorum. Bu kişiler özellikle özsaygıları yüksek kişilerdir. Yani kendilerini sevmeye ilgili problem yaşamazlar. Özsaygı dediğimiz kavram psikolojinin gerçekten temel kavramlarından bir tanesi. Biz bunu özdeğer, benlik saygısı, özgüven gibi değişik isimlerle de ifade edebiliyoruz. Özsaygı en temel anlamıyla kişinin kendisinden hoşnut olması, kendisinden memnun olması, kendisini sevmе durumudur.

Zaten kişinin kendisi ile savaşı bitmemişse başkalarına da barış sunması pek mümkün değildir. Öncelikle kendimizle barış hâlinde olmamız, kendimizden hoşnut olmamız lazımdır. Her yönüyle; geçmiş yaşamımızdan, içinde bulunduğumuz ailemizden, toplumdan, fiziksel özelliklerimizden, zekâ biçimimizden, zekâ düzeyimizden... Yani Tayfun Doğan'ı oluşturan özellikler neyse, beni ben yapan özellikler neyse bunların hepsinden hoşnut olmam gerekiyor. "Ee hocam hepsinden hoşnut olmamız zor, sevmediğimiz özelliklerimiz de var." O zaman biraz yumuşatalım olayı. Kendimize ait özelliklerin çoğundan hoşnut olmamız gerekiyor. Bazen kabullenmemiz gerekiyor bazı şeyleri, bu çok önemli. Eğer bu olmazsa ne oluyor? Özsaygısı düşük insanlar özelleştirebilir seviyesi yüksek insanlar oluyor. Bireyler kendisine karşı çok acımasız olabiliyor. En küçük bir hatada kendilerini yerden yere vurabiliyorlar. Kendilerine yönelik içten konuşmaları olumsuz olabiliyor. Sen hep böylesin, hep başarısızsın, hep böyle yapıyorsun tarzında konuşmalar oluyor. Dolayısıyla da ruhsal sağlığını olumsuz yönde etkiliyor, psikolojik sağlamlığını düşürüyor. Yine özsaygıyla ilişkili bir başka şey özanlayış, özmerhamet diye Türkçeye çevirdiğimiz bir kavram. Yani psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek olan bireylerin özelliklerinden bir tanesi özmerhametlerinin yüksek olmasıdır. Yani başka insanlara karşı nasıl anlayışlı ise kendimize karşı da aynı şekilde anlayışlı olmamız gerekiyor. Burada özsaygı, özsevgi, kendini sevmek dediğimiz durumlarda şu akla gelsin: "Kendini sevmek kötü bir şey değil mi? Gururlanmak kibirlenmek gibi bir şey değil mi?" Değil. Burada kastettiğimiz dengeli bir şekilde kendinden memnun olma, hoşnut olma durumudur. Yoksa uç boyuta gidersek bu megalomaniye, kibire, daha da kötüsü narsisizme dönüşebilir. Kastettiğimiz kesinlikle bu

anlamda bir sevme değil, dengeli bir şekilde sevme. Bizim kültürümüzde kişinin izzet sahibi olması, şeref sahibi olması dediğimiz nokta. Değil mi? şerefli diyoruz mesela, kendini değerli görme. Kişinin kendini izzet sahibi, onurlu bir birey olarak görmesi. En az diğer insanlar kadar mutlu olmaya, sevlmeye hakkım var ve sevgiye ihtiyacım var diye düşünmesi. Yani kendisini değersiz görmemesi meselesidir. Eğer bunu dzeltmezsek bundan sonraki şeyleri söylemenin çok bir anlamı olmuyor. Özsaygı çok temel. Peki özsaygıyı nasıl oluşturuyoruz? zsaygıyı ne artırıyor, ne azaltıyor diye baktığımızda şunu fark edebiliriz.

Dört beş yaşından önce çocuklara dikkat edin kendileriyle, görünüşleriyle ilgili hiçbir problemleri yoktur. Olumsuz hiçbir şey düşünmezler. Ama özellikle 5 yaşından sonra evre ile etkileşim sonucu onlara geri bildirim verile verile bu algılar yerleşir ki bizim toplumumuzda eleştiri düzeyi çok yüksektir. Çocukları çok eleştiririz, öğrenciyi çok eleştiririz. Dolayısıyla ocuk geri bildirimleri alıyor ve şunu düşünmeye başlıyor: “Ben o kadar güzel değilim, o kadar yakışıklı değilim, ben zeki değilim, hiçbir şeyi başaramıyorum.” Ve yavaş yavaş bunlar kemikleşir ve karakteri hâline gelir. Danışanlarım arasında öyle kişiler tanıyorum ki gerçekten görüntü olarak dünya güzeli, yakışıklı, son derece başarılı, ilerinde yurtdışında doktora yapan, birkaç dil bilen insanlar bile var ama özsaygıları çok düşük çünkü karakteri bu şekilde oluşmuş. Dolayısıyla ne deseniz ne yapsanız kendisine değer vermiyor, hiçbir şeye layık görmüyor. Mutlu olmaya bile layık görmüyor, suçluluk hissediyor. Bir öğrencim bana gerçekten ilginç bir şey söylemişti. Arkadaşları ona bir doğum günü partisi düzenlemek istemiş. O da doğum günü partisi istemiyorum demiş. Sonra bana “Hocam bunu düşündüm. Doğum günü

partisini aslında içim istiyor ama buna kendimi layık görmediğimi fark ettim,” dedi. “Arkadaşlarım bunu hazırlayacak ama ben buna layık bir insan değilim. Hak etmediğimi düşünüyorum. Kendimi değerli görmüyorum,” dedi. Gerçekten derinliğine düşündüğümüz zaman pek çok konuda bunu yaşayabiliyoruz. Değersizlik. İzleyicilerimizin çoğunluğu kadınlardan oluşuyor diye biliyorum. Bireyde değersizlik, özsaygı eksikliği olduğu zaman kişiler kendisini eşine karşı da değersiz hissediyor. Bu sefer eşinin uyguladığı şiddeti normalleştirebiliyor. Bunu hak ettiğini ya da iyi şeyleri hak etmediğini düşünüyor. Çoğu erkek farkına varmadan psikolojide ‘gaslight’ dediğiniz bir şey yaparlar. Bunu not almanızı istiyorum. Bununla ilgili lütfen okuyun, araştırın, bir de bununla ilgili film önereceğim size. Zaten kelime filmden geliyor. Karşıdaki kişiyi aşağılaya aşağılaya bir süre sonra ona bu durumu kabul ettirme durumu. Maalesef evlilik ilişkilerinde ağırlıklı olarak erkekler, kadınlar da yapabilir, eşine affınıza sığınarak söylüyorum sürekli olarak “Sen geri zekâlısın, aptalsın, bunu yaptın, nasıl şunu yaptın?” diye davranıyordu. Davranıya kişi bir süre sonra o moda bürünüyor, onu kabulleniyor, öyle olduğuna inanıyor. Ve bunu yapan erkeklerin çoğu da bunun farkında değil. *Gaslight* isimli filmi izlemenizi tavsiye ediyorum. Gerçekten bu filmi izlediğinizde sizin için bir uyanış gerçekleşecek. Belki siz de bunu çocuklarınıza, iş arkadaşınıza ya da normal arkadaşınıza, kardeşinize yapıyorsunuz. Farkına varamayabiliyoruz ama karşı tarafa kabul ettiriyoruz.

Filmin özünde şöyle bir şey var, sonucunu söylemeyeceğim. Adam gaz lambasının ışığını her gün çok az kıslıyor. Eşi de her gün ışığın azaldığını söylüyor ve eşi de ısrarla her gün ışığın aynı olduğunu, eşinde bir durum

olduğunu söylüyor. Sonra böyle oyunlar yapa yapa kadının kendinden şüphe etmesine neden oluyor. Özsaygı da böyle çocukluktan itibaren azalıyor. Mesela annesi babası kendisine aptal dediğinde ya da yetersiz olduğunu vurguladığında çocuklar içsel olarak şöyle düşünüyor: “Kocaman annem, babam (zaten çocuklar annenin babanın dünyanın en iyi, en başarılı insanı olduğunu düşünüyor) bana beceriksiz diyorsa, aptal diyorsa bir bildiği vardır,” diye içselleştiriyor ve sonunda karakteri hâline geliyor. Bir şey karakterimiz hâline geldiğinde bunu değiştirmek çok güçtür. İmkânsız değildir ama ciddi anlamda güçtür. O yüzden özsaygı konusu önemli, yani düşünmemiz gerekiyor. Niye kötü olalım? Kötü şeyleri hak edecek ne yaptık diye bakmamız gerekiyor. Hatalar yok mu? Hepimizin hataları var ve buna da şöyle yaklaşmamız gerekiyor; hata yapmak ciddi anlamda insana ait. Orhan Gencebay’ın şarkısı gibi “Hatasız Kul Olmaz.” Hepimizin hatası var hayatta. Hatası olmayan, yanlışlık yapmayan kimse yok gerçekten. Hata yapmak insan olmanın bir parçası, özelliği. Kendimizi yerden yere vurmak yerine düzeltmek, hatada ısrar etmemek önemli. İşte psikolojik sağlamlığı yüksek insanların özsaygıları yüksek, kendilerine değer verdiği için de diğer insanlar tarafından sevilen kimselerdir. Bazı bireyler ezik davranışlarda bulunarak kendini çok zayıf, değersiz, kötü göstererek diğer insanlardan sevgi elde etmeye çalışır. Bakın bu bir yoldur. Kendini sunma taktikleri diyoruz bunlara. Kimi korkutarak kendini sunar ve karşıdan istediğini alır. Kimi öfkeyle, kimi bağırıp çağırarak, kimisi çok büyük, zekice bir davranışı ortaya koyarak karşıdan istediğini alır. Kimisi de ezik ve çok zayıf gözükerek diğer insanların kendisine acımasını, kendisine merhamet göstermesini bekler ama insanlar da maalesef

böyle kişileri sevmiyor. O yüzden de zayıf görünerek diğer insanların ilgisini çekmeye çalışmak çok gerçekçi değil. Buna dikkat etmek gerekiyor. Bir güzel anekdot vardı. Birisi yalvarma ustası bir arkadaşından bahsediyor. Tuzluğu isterken bile yalvarıyor diyor. “Niye böyle söylüyorsun da normal istemiyorsun?” diye sorulduğunda da “Lütfen bana böyle davranma!” diye yalvarıyor diyor. Yani bu şekilde olmamak gerekiyor.

Yine bir karikatür var özsaygı ile ilgili. Bir adam günlük yazıyor ve günlüğüne “Sevgili günlük, bugün yine seni rahatsız ettiğim için çok özür dilerim” diye başlıyor. Dünyaya kötülükleri ve mutsuz olmayı hak edecek kadar borçlu değiliz. O yüzden özsaygı konusunda dikkatli olmamız gerekiyor. Birincisi bu. Burada lütfen şuna dikkat edelim; özsaygılı olmak pataatsız olmak, kibirli olmak demek değildir. Kibir büyüklenme demektir ve insan ilişkilerinin zehridir. Benim dediğim en fazla “Ben de diğer tüm insanlar kadar iyi şeyleri hak ediyorum” olabilir. Diğer insanlardan ne çok aşağıdayım ve ne de çok üstünüm. “Herkes kadar ben de iyiliği hak ediyorum, mutlu olmayı hak ediyorum, güzel şeyler hak ediyorum,” demektir.

İçten denetimli olmak psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek bireylerin özelliklerinden bir başkasıdır. Ne demek içten denetimli olmak? Psikolojide insanları temel olarak içten denetimli ve dıştan denetimli olarak ikiye ayırıyoruz. İçten denetimli insanlar; bir şeyi kendisi istediği için yapar. El âlem ne der kaygısını çok yaşamayan, insanlar için değil, kendisi için yaşayan insanlardır. Yani bir şeyi doğru olduğuna inandığı için yapar, yoksa başkalarını memnun etmek için ya da başkaları ne der, ayıplarlar mı kaygısıyla değil. Evet, toplumda yaşıyoruz, elbette toplumun kurallarına uyuyacağız. Bu topluma bir başkaldırı değil. Çok

basit bir örnek verelim; ben eğer elimde çöp varken sırf etrafta birileri var diye çöpü gidip çöp kutusuna atıyorsa, “Şimdi yere atarsam insanlar bir şey der,” diye düşünüyorsam dıştan denetimli bir insanımdır. Lakin etrafta kimse olmasa bile, çöpü çöp kutusuna atıyorsam o zaman içten denetimliyimdir. Pek çok davranışımız da böyle. Giyimimizde, kuşamımızda, insanlara karşı konuşmamızda, yani birileri bizi eleştirir ya da el âlem ne der kaygısından dolayı yapmamak. İstanbul’da vapurla karşıya geçiyordum yazın. (Birkaç yıl oldu) Mısır almıştım baktım sağa sola, çöp kutusu bulamadım. Ben de inince atayım diye elimde bekletiyordum. Rahatsız olmuş birisi bana yaklaştı ve “Atsana denize,” dedi. Bir de teşvik ediyor. Dedim “Niye atayım, inince atarım.” “Ne olacak ki denizde hepsi gidiyor,” dedi. Ben de vapuru gösterdim. “Bak bu kadar kişi var hepsi atsa ne olur?” dedim, anlatmaya çalıştım ama adam kendi attığı yetmiyor, beni de böyle bir şeye teşvik ediyor. İlginç bir olay yaşamıştım böyle. Yani içten denetimli olmak önemli. İçten denetimli insanlar pek çok şeyi kendisinin değiştirebileceğine inanır. Her şeyden şikâyet edip “Ne yapayım işte ben böyle bir ailede doğdum, şu şehirde doğdum, bu ülkede doğdum, devlet iş vermiyor, patronum böyle yapıyor, eşim şöyle,” diye düşünmez. Yaşamının direksiyonunda kendisinin olduğunu, gerçekten en büyük değişim sağlayan faktörün kendisi olduğunu bilir ve kendi çabalarıyla pek çok şeyin değişeceğine inanır. Dıştan denetimli insan ise suçu hep dışarıda arar, hep başkaları suçludur. Hep devlet suçludur, ülke suçludur, okul suçludur, öğretmen suçludur. Dolayısıyla da bir şeyi değiştiremez çünkü diğer insanları değiştirme imkânımız yoktur. En fazla kendimizi ve düşüncelerimizi değiştirebiliriz. Hatta çoğu zaman olayları bile

değiştiremeyiz arkadaşlar. Ancak olaylara bakış açımızı değiştirebiliriz. Geçmiş değiştiremeyiz ama ona olan bakış açımızı değiştirebiliriz. Yani ben düşünebilirim; ben böyle bir ailede niye doğdum, annem babam ilkokul mezunu, Harvard mezunu olsalardı harika olurdu ama değil.

Bu noktada seçeneklerden biri sürekli oturup, şikâyet edip ağlamak. Diğeri ise “Benim şartlarım bu, benim kulvarım bu, herkes hayata farklı avantajlar ve dezavantajlar ile gelir, ben böyle gelmişim,” demek. Dolayısıyla bu noktadan sonra ne yapabilirim, buna bakmam gerekiyor. Zaten mutluluğu engelleyen en önemli faktörlerden biri de sosyal karşılaştırmadır, diğer insanlarla kendimizi karşılaştırmadır. Birey kendini başkalarıyla karşılaştırmasa herkese kendi mutluluğu yeter aslında. Herkes çok büyük düzeyde acıları yoksa yeterli düzeyde mutludur ama başkasıyla karşılaştırdığımızda mutsuz oluyoruz. Buna dikkat etmekte fayda var. İçten denetimli olmak önemli.

Psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek bireylerin bir başka özelliği problem çözme, sorun çözme becerilerinin yüksek olması. Problem çözme yeteneklerinin yüksek olması, sorunlara yaklaşım biçimleridir. Evet yaşamda gerçekten çok büyük travmalar olur. İnsanlar çocuğunu kaybediyor, eşini kaybediyor, yangın geçiriyor, trafik kazası geçiriyor, sakat kalıyor. Ciddi sıkıntılar olabilir. Bunları kenara bırakırsak kişinin günlük yaşamın getirdiği sıkıntılara karşı problem çözme becerisi yüksekse ne yapıyor, bunları aşılabiliyor. Sorunları önünde beklenilecek engeller olarak görmüyor, üzerinden aşılacak engeller olarak görüyor. Yani yaşamdaki sorunlar önünde beklememiz için değildir. Daha çok üzerinden aşmak içindir ve yaşamdaki sıkıntılar, acılar bizim mutluluk potansiyelimizi artırır. Düşünün, çok susuz kaldığımızda herhangi bir içecek ne kadar değerli

olur değil mi? Daha çok tat alırız ondan. Yazın çok susadığınız, yandığınız zaman içtiğiniz su inanılmaz değerli gelir. Neden? Çünkü sizin o sudan tat alma potansiyelinizi artırdı. İşte yaşadığımız acılar, sıkıntılar da bizim mutlu olma potansiyelimizi artırıyor. Normalde bizi çok az mutlu edecek şeyler daha çok mutlu etmeye başlıyor. O yüzden yaşamında ciddi sıkıntılar yaşamış, zorluklar yaşamış kişiler daha da olgunlaşıyor; daha erdemli oluyor, bir şekilde zorluklarla yoğurulmuş oluyor.

Halil Cibran'ın bir sözü var: "Hüzün ne kadar derin oysa varoluşumuzu, o kadar neşe sıgar içimize." Yani zorluklarla büyümüş, hüzün yaşamış kişiler biraz daha kolay mutlu oluyor ama hiç sıkıntı çekmemiş, sıkıntı görmemiş kişileri mutlu etmek zordur. Doyumsuzlardır. O yüzden hüzünler mutluluğumuzu artırır. Hüzünlerimizi de kucaklamamız gerekiyor. Kimse "Hadi acı yaşayayım mutluluğumu artırıyormuş," demez ama madem bunlar yaşamda var ve üstümüze yağıyor, bir şekilde bunlara nasıl baka-cağımızı biz değiştirebiliriz. Güzel bir paylaşım var sosyal medyada diyor ki "Kemerin sıkıyorsa biraz, karnın iyi doyuyor demektir." Olaya böyle bakmak gerek. Bir başka örnek mesela çamaşırları katlamaktan şikâyet ediyorsan çok giyeceğin var demektir, evin çatısı akıyor diye üzülü-yorsan bir evin var demektir, yani evin olmazsa çatısı da akmayacaktır. Misafir geldikten sonra ev dağıldı, mutfak dağıldı diyorsan seni seven insanlar var ki gelmişler, il-gileniyorlar. Olaylara farklı bakabiliriz gerçekten. Bu kendini kandırma değil, sadece olayın farklı yönünü görebilme. Bu noktada pozitif psikolojide önemli bir konu var: Şükran duyma duygusu. Şükran duyma dediğimiz şey; yaşadığımız olumlu şeyleri bilme, fark etme ve takdir etmedir. Şimdi beynimizin çalışma şekli olumsuz olayları daha çok

hatırlamaya yönelik. Ben sınıfta öğrencilerime ders verirken ya da bazen seminerlerde “Geçmişe yönelik 5 anınızı yazabilir misiniz?” diye soruyorum. İnsanların büyük çoğunluğu olumsuz anılarını yazıyorlar. Diyor ki mesela; bisikletten düşmüştüm, babaannem kızmıştı, okuldan atılmışım gibi anılar. Olumlu, mutlu anıları daha az hatırlıyorlar. Neden? Çünkü beynimizin çalışma şekline göre. Beyin bizi korumak için, başarımızın devamını sağlamak için olumsuz olayları sürekli aklında tutuyor. Hepimizde vardır değil mi, gece başımızı yastığa koyduğumuzda 10 yıl, 20 yıl önce olmuş olayları hatırlıyoruz. Şöyle deseydim, şunu yapsaydım, bana bunu nasıl der falan diye. Adeta zihinsel geiş getirme dediğimiz durum oluyor. Olay olmuş bitmiş, o olayı yaşadığımız kişi belki olayı hiç hatırlamıyor. Gidip hatırlatsak diyecek ki hatırlamıyorum ama beynimiz onu unutmuyor. Neden unutmuyor çünkü bizi tekrar öyle bir olaya karşı korumaya çalışıyor. Geçmiş atalarımızdan birisinin ormana gittiğini düşünün. Ormana gitti ve orada bir çilek bulup yedi ve o da zehirli bir çilekmiş. Sabaha kadar kıvrandı. Az daha ölüyordu ama ölmedi hayatta kaldı. Beynimiz bu zehirli çileği bir daha unutmuyor işte. Çünkü unutursa bedeli çok ağır olacak. Öbür yandan yediği tatlı çilekleri unutabiliyor. Olumsuz olaylar beynimizde çıtçıt bantlar gibi yapışıyor, orada kalıyor ama olumlu olaylar teflon tavadaki şeyler gibi kayıp gidiyor. İşte bizim bu noktada beynimize hayatımızda olumlu şeyler olduğunu da göstermemiz gerekiyor. Bilinçli olarak beynimi eğitmem gerekiyor. Bunu yapabildiğimiz zaman psikolojik sağlamlığımız da mutluluğumuz da ciddi oranda artacaktır.

Pozitif psikolojide şükran duyma etkinlikleri denilen etkinlikler yapılıyor. Çok basit iki cümleyi tamamlıyoruz. Her gün iki cümle kuruyoruz. Günlük tutarsanız, küçük

bir deftere bunu yazarsanız bir ay, 3 ay, 5 ay sonra elinizde somut bir şey oluyor. Somutlaştırmış oluyorsunuz ve defteri açtığınızda diyorsunuz ki ne kadar çok olumlu şey varmış hayatımda. Lakin beyin hep olumsuzluklara odaklanıyor. Ne zaman anlıyoruz bunları? Kaybettiğimizde anlıyoruz. Bunu salgın sürecinde yaşamadık mı? Sokakta yürümenin geçen yıl mart ayında hiçbir önemi yokken bir ay sokağa çıkamadık, sokakta yürümeyi özledik. Yani sıradan bir şey ne kadar değerli oldu. Şükran duymada işte böyle değerini kaybettikten sonra anlama değil, sahipken onun değerinin farkına varma var. Kendimize hatırlatarak şu iki cümleyi tamamlayacağız: “Çok şükür...”. Nasıl doldurursanız. Çok şükür sağlıklıyım, çok şükür bugün seminere katıldım, çok şükür kahve içtim. İkincisi ise “Şanslıyım çünkü...”. Şanslıyım çünkü işim var, şanslıyım çünkü ailemle beraberim, şanslıyım çünkü henüz virüs bulaşmadı, şanslıyım çünkü bugün adaçayı içtim. Sevdiğiniz şey her neyse çok basit şeyler de olabilir. Büyük şeyler bulmanıza gerek yok. Beynimize bunu hatırlatıyoruz ve beynimize böyle yapmaya devam ettiğimiz sürece beynimiz bu konuda eğitilmiş oluyor. Yaşamdaki olumlu şeyleri görmeye başlıyor.

Ben amatör olarak fotoğrafçılık ile uğraşıyorum. Fotoğrafçılığın şöyle bir katkısı oldu bana; bir sürü fotoğraf çekmeye başladıktan sonra gittiğim yerlerde, insan topluluklarında ya da her neredeysem etrafı sanki kadrajdan görmeye başladım, güzel görüntüleri gözüm aramaya başladı. Beynim o yönde eğitildi yani. Böyle yürürken “Aa şimdi yanımda makinem olsaydı ne güzel bir kare olurdu,” diye içimden geçirdiğim oluyor. Şükran duymayı haftada birkaç kere yatmadan önce düşünebilirsiniz. Şükran duyma, dinî olarak da yapılabilir. Allah’a şükretme olarak. Hiçbir farkı yok bizim açımızdan. Sadece dediğim gibi olumlu şeyleri

hatırlatmamız gerekiyor. Beynimizde çok fazla olumsuz şey var. Olumlu şeyleri hatırlamaya beynimiz alıştığı zaman olumlu şeyleri görecektir. Bu şekilde beynimizi eğitme işlemine nöroplastisite diyoruz. Nöroplastisite beynin değişebilme özelliğidir. Beynimizde her yeni deneyimde, her yeni yaşantıda milyarlarca hücre arasında iplikçik gibi böyle çok ince, belki gözle görülemeyecek kadar ince, bağlantılar oluşur. Her yeni öğrenme tekrarlandıkça bu bağlantılar kalınlaşır ve adeta bir halata dönüşür. Bunu böyle hayal edin. Pek çok tekrarladığımız şeyleri unutmayız. İşte nöroplastisite sayesinde şükran duymayı, umut etmeyi, iyimser olmayı beynimizde kalıcı hâle getirebilirsek, alışkanlık hâline getirirsek o zaman mutluluk da psikolojik sağlamlık da kolay olur. İbn-i Sina diyor ki “Erdemler alışkanlığa dönüştüğünde saadet ortaya çıkar”. Yani bir kez erdemli davranışta bulunmanız, bir kez mutlu olmanız, bir kez şükran duygusu içinde olmanız mutlu olmanız için psikolojik olarak sağlam olmanız için yeterli değildir. Bunların alışkanlık hâline dönüşmesi gerekir. Lakin kişiler mutsuzluğu da depresif olmayı da alışkanlık hâline dönüştürebilir. Beynimizin böyle özelliği de var. Dolayısıyla beynimizin yönetimini elimize almamız gerekiyor. Aksi takdirde yaşamda sıkıntılara devam edeceğiz. Bu açıdan şükran duymayı özellikle tavsiye ediyorum. Buna dikkat etmekte fayda var.

Bir başka şey psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek olan bireylerin özelliği umut ve iyimserlik düzeylerinin çok çok yüksek olması. Bu gerçekten önemli. Umud konusu benim en sevdiğim konulardan bir tanesi. Son zamanlarda da yoğun bir şekilde umut üzerine çalışıyorum. Umud dediğimiz kavram bir şeyi pasif bir şekilde beklemek değil. Bilet alıp piyangodan para çıkmasını beklemek gibi pasif bir şey

değil bu. Oruç Aruoba diye bir şairimiz var, geçen yıl vefat etti. Onun çok güzel bir dördlüğü var. Orada umudun ne olduğunu çok güzel anlatıyor aslında. “Bir yöne doğru yola çıkıp yürüyüp yolun bittiğini, tükendiğini bir uçuruma, duvara, bir deniz kıyısına dayandığını gören kişi ne yapar? Düşmez, kırılmaz, boğulmazsa yeni bir yol arar.” Yani vardık bir uçuruma, duvara, bir deniz kıyısına dayandı yolumuz, ne yaparız? Yeni yol ararız. Umut yol arama işidir aslında. Dolayısıyla insanların sorunlarından kurtulmak ya da arzu ettiklerine ulaşabilmek için yol aramaları ve bulduktan sonra o yolun sonuna gidebilecek motivasyona sahip olmaları umut olarak ifade ediliyor. Yine dediğim gibi psikoloji daha çok umutsuzluk üzerine çalışmış ama umutlu insanların hangi özellikleri olduğu üzerine çok fazla eğilmemiş. Son yıllarda bu konuda çalışmalar oluyor ve ciddi anlamda psikolojik sağlamlığı yüksek insanların özelliği umutlu olmalarıdır. Umut gerçekten insanlığın doğasında bulunan sıkıntı, zorluk, acı, stresli durumlar gibi durumlara karşı çok değerli bir kaynaktır bizim için. Yani umudun varsa çoğu şey hallolur. Terapi sürecinde bile eğer danışana umut verebilirsek sorun yüzde 50 hallolur. Yani danışan evet, ben bunu aşacağım diyebiliyorsa sorun hallolmuş demektir.

Umutlu olma bir erdem olarak karşımıza çıkıyor. Umutsuzlukta bir tuzağa düşmüşlük, çaresizlik hissi vardır. Umutsuzluk gerçekten kişiyi güçten düşürür, hevesimizi kırar, aciz hissettirir, sözel ve davranışsal pasifliğe neden olur, karar veremeyiz. Ciddi sıkıntılar olur umutsuzluk durumunda. Umut dediğimiz şey öğrenilebilir, geliştirilebilir bir özelliktir. Hatta biliyorsunuz bizim kültürümüzde umut ya da ümit (İkisi de aynı. Ümit Farsçadan gelen bir kelime, Umut ise Türkçe. İkisini de aynı anlamda

kullanıyoruz.) hem kadınlara hem erkeklere verilen bir isimdir. Çok da güzel bir isimdir. İnsana bir böyle enerji veren, iyiliği çağrıştıran, bir şeylerin düzeleceğini gösteren bir kavramdır. Bu anlamda da önemlidir. 13.000 kişinin katıldığı bir çalışmada bireylerin umut düzeyi yükseldikçe daha çok olumlu duygular beslediklerini deneyimlediklerini ve daha az depresyon yaşadıklarını, daha çok mutlu olduklarını bulmuşlar. Gerçekten kendi kültürümüzde, dilimizde de bununla ilgili çok güzel sözler vardır: “Sabah ola hayrola,” der mesela. Yani umutludur, bakalım neler olacak der. “Gün doğmadan neler doğar,” der. Bak ne kadar bir şeyleri çözebileceğine yönelik umut var. “Allah’tan ümit kesilmez,” der mesela. Dini anlamda da bununla ilgili okumalar yaptım, dinler nasıl bakıyor buna diye. Bizim kendi dinimizde yeis diye geçer ve zaten ümitsizlik yasaktır. Aynı şeyin Hristiyanlıkta da olduğunu okumuştum. Benzer şekilde yine önemli felsefecilerden bir tanesi umutsuzluğu “İnsanın kendisine karşı hazırlayabileceği suikastların en korkuncu” olarak adlandırılır ve Jean Paul Sartre “Umutsuzluk manevi bir intihardır,” der. Peki umutla ilgili hiç olumsuz bir şey yok mu? Var. Biraz daha kötümser filozoflardan biri olan Nietzsche “Umut sadece acıyı uzatır,” der. O da öyle bakmış olaya. Dolayısıyla umut kötü bir şeydir der ama bunu neye karşı, hangi bağlamda söylediğini bilmiyorum. Sadece birisi bir şey söylemişti ama teyit etme imkânım olmadı açıkçası. Sevdği bir kişinin başka biriyle evlendiğini, dolayısıyla bununla ilgili söylediğini söylemişti. Yani sevdiğiniz kişi başka birisi ile evlendiyse ve siz yine de dönüp bana gelecek diye umutluyunuz o zaman gerçekten böyle bir durumda acıyı uzatmış olursunuz. Aslında bunun için de bir kavram var İngilizcede “False Hope” diye. Gerçekçi olmayan umut. Yani sizin

kaynaklarınız yetersiz, beklentileriniz gerçekçi değil, hedefleriniz ulaşılabilir değil, stratejileriniz zayıfsa böyle bir umut gerçekçi olmayan bir umuttur. Bu gerçekten kişiye zarar verir. Ben eğer şöyle bir umut içerisindeysem; yıllık gelirim 1 milyon dolar olsun diye sürekli bu konuda bir şeyler yapmaya çalışıyorsam ama ne çalıştığım iş ne sağlığım ne stratejilerim buna uygunsa buna ulaşamayacağım ve buna ulaşamadığımda da beklentilerim karşılanmadığı için umutsuz olacağım aşıkardır. Bu gerçekçi olmayan bir umuttur. Çoğu kişi belki okumuştur, Âmin Maalouf diye bir romancı var. O da der ki “Umutsuzlukta haklı çıkacağıma umutta yanılıyım daha iyi.” Çünkü umut eden insan en fazla hayal kırıklığı yaşar. Umut edersen bir konuda, olmazsa hayal kırıklığı yaşarsın. Umutsuz kişi ise depresyona giriyor, intihara yöneliyor. İntihar olaylarında umutsuzluk çok önemli bir faktör. İntihar hiçbir çıkış yolu kalmadığının göstergesidir. Dolayısıyla kapıyı en baştan kapatmış oluyor umutsuz kişi. Umutlu kişi ise denemek istiyor. Herkes “Vazgeç!” dediğinde umut fısıldıyor kulağımıza ve “Bir kez daha dene, belki olur” diyor. Dolayısıyla olmazsa da hayal kırıklığı yaşarım en fazla diyor. Diğer türlü umutsuzlukta “Zaten olmayacak!” diye kapıyı en baştan kapatmak söz konusudur.

Umut kavramı insana özgü bir kavramdır, varoluşumuzun önemli bir parçasıdır. Hayvanların umut ettiğini zannetmiyorum çünkü umut bilişsel bir şeydir, zihinsel bir faaliyettir, düşünme ile oluşan bir şeydir. Umut aynı zamanda bir inançtır, bir güdülenme durumudur, bir şeylerin gerçekleşeceğine, değişeceğine yönelik motivasyondur bizim için. Şunu da söyleyelim ki bir kişiyi toptancı bir bakış açısıyla umutlu ya da umutsuz diye nitelendirmemiz de doğru değil aslında. Psikolojide yapılan hatalardan birisi de

budur. Kişi bazı yaşam alanlarında umutlu, bazılarında ise umutsuz olabilir. Atıyorum, sağlığımla ilgili umutsuzumdur da kariyerimle ilgili daha umutluyumdur. Ailemle ilgili umutsuzumdur da arkadaşlarımla ilgili daha umutluyumdur. Yani illa yaşamın tüm alanlarında umutlu olma ya da umutsuz olma diye bir şey söz konusu değil.

Özgüvenin yüksek olması nasıl etkiliyor mesela? Kişi şöyle düşünüyor, bir sıkıntı içerisinde ise, “Geçmişte bunu aşmıştım, yine aşabilirim, başardım yine başarabilirim,” diye düşünüyor çünkü özgüveni yüksek. Genel olarak ben başıma bir şeyler geldiğinde aşabiliyorum diyor. Bu umudun kaynaklarından bir tanesi. Özgüven umudu artırıyor. Bir diğer şey ne olabilir? Sosyal destek umudumuzu artırıyor. Ne demek sosyal destek? Aslında bundan da bahsedeceğim. Psikolojik sağlamlığı artıran şeylerden biri de sosyal destektir. Size en basit hâliyle şöyle söyleyeyim; sosyal destek nazlanacağınız birilerinin olmasıdır. Kitabı bir tanım değil ama eğer yeterince nazlanabileceğiniz kişi varsa sosyal desteğiniz var demektir. Çünkü resmi ilişki içinde olduğumuz insanlara nazlanamayız. Bizi umursamazlar. Bizi gerçekten umursayan, seven, ilgilenen kişiler etrafımızda varsa; bunlar annemiz, babamız, ailemiz, çocuğumuz, arkadaşımız, iş arkadaşımız, herkes olabilir; yani sosyal destek her yerden gelebilir. Bu artırır. Sosyal destek umudu da artırıyor. Yani eğer ben bir sıkıntıya düştüğümde gerçekten birileri ilgileniyorsa benimle, sırtımı sıvazlıyorsa, beraber bunun altından kalkarız diyorlarsa, ne oluyor? Umudum da artıyor, güçlü hissediyorum kendimi. Niye bazı insanlar? Çünkü sosyal destekleri yüksek, problem çözme becerileri yüksek. “Çözerim” diyor adam, “Hallederim, dur bakalım,” “Sabah ola hayır ola, bir çıkış yolu buluruz,” diyor. Geçmiş başarılar ve inançlar bunu etkiliyor. Kişi güçlü

inançlara sahipse, yine dinî inançları güçlüyse umutlu oluyor. Çünkü çok büyük bir güce inanıyor, başına gelen sıkıntının bir anlamı olabileceğini, bir hikmeti olabileceğini düşünüyor. Dolayısıyla da umutlu oluyor. Yani umutlu olmak için bir nedeni var diyebiliriz.

Umut konusu önemli, bunun üzerinde yoğun olarak düşünmek gerekiyor. Çünkü umut, pek çok açıdan bize avantaj sağlayan bir konu. Umutlu olmak önemli. Mizah anlayışının yüksek olması, sosyal beceri düzeyinin yüksek olması, yine psikolojik sağlamlığı yüksek insanlarda birer faktördür. Yani kişi eğer iyi iletişim kurabiliyorsa, insanlarla iyi ilişkiler içerisindeyse avantajlıdır.

Arkadaşlar! Şöyle bir şey söylemek istiyorum; öfkeli, insanlarla geçinemeyen, problemlili, kavgacı, kibirli ama mutlu, öyle bir insan tipi yok. Yani, eğer mutlu olmak istiyorsak insanlarla iyi geçinmenin yollarını öğrenmek zorundayız. Besleyici ilişki tarzını öğrenmek zorundayız. Zehirleyici ilişki tarzına sahipsek, yani öfkeli, kibirli, aşağılayıcı, küçümseyici... İnsanlarla böyle bir iletişimimiz varsa doğal olarak mutsuz olacağız. Kötü yollardan mutluluğa ulaşılmıyor. Yani bir insan hem cimri hem kavgacı, adaletsiz, hırsız, haksızlık yapan ama mutlu. Böyle bir dünya yok gerçekten. Haz alabilirler. Bir kişi hırsızlık yapar haz alır, birisini öfkesiyle korkutur haz alır, kibirli davranıp o anda üstün görüldüğü için haz alabilir ama haz eşittir mutluluk değildir. Haz mutluluğun küçük bir parçasıdır sadece. Kişi haz alabilir, haz dolu olabilir ama aynı zamanda mutsuz olabilir. Önünüzde çeşit çeşit yemeklerle mükemmel bir sofralar olur, yiyorsunuzdur keyif/haz alıyorsunuzdur ciddi manada ama o haz aldığınız anda bile mutsuz olabilirsiniz içsel olarak. Bazı düşünürlere bunu, hazzı veya acıyı, okyanusun üzerindeki köpüklere, dalgalara benzetiyorlar.

Okyanusun yüzeyinde köpükler, dalgalar olabilir, böyle her şey birbirine karışmıştır da okyanusun derinliklerinde müthiş bir dinginlik vardır. Böyle olduğu zaman o yukarıdaki şeyler geçicidir. Haz geçici ve anlıktır zaten. Zaten bizim mutluluk konusu ile ilgili en büyük sıkıntımız hazzı mutlulukla eş değer görmemizdir. Dolayısıyla diyor ki kişi kibirli davranıyor, mutlu oluyor işte o anda. Kendini yüce gösteriyor ya da haksızlık yaptı bir avantaj elde etti mutlu. Olmuyor. Ben bizzat kendim araştırdım bunu. Kim besleyici ilişkilere sahipse, karşı tarafı onore ediyorsa, insanca davranıyorsa, kibarsa, nazikse, onlar daha mutlu oluyor. Kim de zehirleyici ilişki tarzına sahipse onlar da mutsuz oluyor. Dolayısıyla ilişkilerimizi düzeltmek zorundayız. Yine, psikiyatr Kemal Sayar hocamızın güzel bir sözü var: “Mutluluk ilişkiseldir.” Yani iyi ilişkiler kurmadan mutlu olamayız. Ve istediğimiz düzeyde mutlu olabilmemiz için çevremizdekilerin mutluluğunu da önemsemek zorundayız. Onlar da mutluyorsa biz mutlu oluruz yine. Yani sadece ben mutlu olayım, benden sonrası tufan anlayışıyla maa-lesef bir şey yapamayız.

Sosyal desteği söyledik. Sosyoekonomik düzey etkiliyor elbette psikolojik sağlamlığı. Yaşam amaçlarının ve hedeflerinin olması çok çok önemli. Yaşamda anlam bulma önemli. Yaşamda anlam konusu ile ilgili de kısa bir şey söyleyeyim, sonra soru cevaplara geçebiliriz. İnsanı güdüleyen şeylerin ne olduğu ile ilgili psikolojide ciddi görüşler ortaya atılmıştır. İşte Freud demiştir ki “İnsanı güdüleyen şey cinsellik ve saldırganlık güdülerini doyurmaktır.” Haksız da değil, gerçekten dünyaya bakıyoruz cinsellik pek çok şeyin temelinde, saldırganlık her yerde. İnsanlar, savaşlar, kavgalar... Yani var bu, doğamızda var gerçekten. Alfred Adler var önemli psikologlardan, diyor ki “İnsanı güdüleyen

şey üstün olma isteğidir.” Üstün olmak için davranışta bulunuyoruz diyor. Buna da bakıyoruz gerçekten insanlar komşusundan üstün olmaya çalışıyor, kardeşinden üstün olmaya çalışıyor, okuldaki, iş yerindeki arkadaşından üstün olmaya çalışıyor. Sürekli bir karşılaştırma içerisindeyiz. Bu da doğru. Issız bir adada olsanız şu an yaptığınız şeylerin yüzde doksanını yapmazdınız mesela. Çoğu kişi saçını bile taramazdı, yani maymunlara güzel gözükecek değil. Pek çok şeyi de diğer insanlarla karşılaştırdığımız için yapıyoruz. Bir başkası Abraham Maslow, o da demiş ki “İnsan kendini gerçekleştirmek için doğduğu andan itibaren davranışta bulunur. Güdülendiği şey kendini gerçekleştirme ihtiyacıdır.” Bunların hepsi doğru ama Victor Frankl diye bir psikiyatr var, yazar-psikoterapist. Vefat etti doksanlarda ama onun *İnsanın Anlam Arayışı* diye bir kitabı var, tavsiye ederim. Hatta YouTube’da sesli kitap hâli de var eğer dinlemek daha çok hoşunuza giderse oradan da bulabilirsiniz. Dünya’da en çok satılan psikolojik kitaplardan birisidir, milyonlarca satmıştır. Nazi kamplarından birisinde bulunuyor ve bir psikiyatr uzmanı olarak orada yaşadığı deneyimleri anlatarak insan doğasını açıklamaya çalışıyor. Diyor ki, “İnsanı güdüleyen şey yaşamını anlamlı kılma çabasıdır.” Evet, diğerleri doğru ama insanı güdüleyen şey yaşamını anlamlı kılma çabasıdır diyor ve bu çok değerli bir şey. Neden değerli bunu size şu şekilde anlatacağım: Yolda gidiyorsunuz bir A4 kâğıt veriyorlar size. A4 kâğıdı biliyorsunuz, genelde şeymiş; A4 deyince Audi arabası geliyorsa aklınıza zenginsinizdir, yok kâğıt geliyorsa orta gelire veya düşük gelire sahipsinizdir. A4 deyince zenginler Audi’yi anlıyormuş. A4 bir kâğıt bizimki, boş bir kâğıt veriyorlar böyle. Önünü arkasını çevirir, deriz ki bu nedir yani bir anlamı yok, boş bakıyoruz

deriz. Bir tuval düşünün yine aynı şekilde, bir ressamın tuvalini düşünün. Aslında ressam boş tuvali anlamlı hâle, tablo hâline getirmeye çalışıyor. Bizim de yaşamda yaptığımız her şey bu amaçla yapılıyor aslında. Kariyer yapıyoruz tuvalde bir köşeye, çocuk, aile, para, pek çok şey, dini inanç, vatan için ölme, ne bileyim futbol için bir şey, hepsi; yani eylemlerimizin tamamı o tuvali anlamlı hâle getirmek içindir. Çünkü insan gerçekten mutluluk ve anlam arayan bir canlıdır.

Peki, anlamsızlık neye mâl oluyor diye baktığımızda ise yine önemli psikologlardan, ilk dönem kurucularından birisi, Carl Jung diyor ki “Nevroz anlamını bulamamış ruhun acı çekmesidir.” Nevroz nedir biliyor musunuz? Eski dönemlerde psikolojik rahatsızlıklar iki grupta değerlendiriliyordu; nevrozlar ve psikozlar diye. Nevrozlar daha çok depresyon, anksiyete bozukluğu gibi şimdiki hastalıkları kapsayan, psikozlar ise daha ağır; şizofreni, paranoid bozukluk gibi çok ileri düzeyde bozukluklardı. Nevroz kaygılı olma, anksiyeteli olma, mutsuz olma durumudur genel olarak. Nevroz anlamını bulamamış ruhun acı çekmesidir, diyor. Anlamlı yaşıyorsanız pek çok şey kolay olacaktır, pek çok acıya göğüs gereceksinizdir. O yüzden psikolojik sağlamlığı yüksek insanların anlam duyguları yüksektir. “Hayatın anlamı nedir?” sorusu bizim için bu noktada önemli. Zor bir soru, ben öğrencilerime sorduğumda da pek el kalkmaz böyle hayatın anlamı nedir diye sorunca. Ne bileyim, hatta sorunun yanlış olduğunu da söyleriz. Çünkü geçen yıl bir karadelik bulundu, elli milyon ışık yılı uzaktaydı karadelik. Bu şu anlama geliyor: İlk kez fotoğraflandı, bize gelen görüntü, ışık elli milyon yıl önce çıkmış oradan ve bize, dünyamıza anca ulaştı, belki karadelik

yok oldu; hani yok oluyor mu bilmiyorum ama. Bu kadar büyük bir evrenle ilgili hayatın anlamı nedir dediğimizde kişi şunu diyebilir; “Ben Tanrı mıyım ki bunu bileyim? Ne bileyim yani.” O kadar büyük ki evren bunu bilmemiz çok kolay değil. O zaman işte psikolojide soruyu daraltıyoruz: “Hayatımın anlamı ne?”, benim hayatımın anlamı nedir? Evreni bıraktık yani, biraz daraltalım; hayatımın anlamı ne? Bu soruyu cevaplaması yine zor. Varoluşçu psikologlar bir soru sorarlar, biraz sert bir sorudur ama derler ki “Şu an neden yaşamına son vermiyorsun?” derler danışanlarına. Kişiler bir sürü gerekçe sunar, derler ki; ailem var, çocuklarım var, ideallerim var, benden bir şey bekleyen insanlar var, dini inançlarım var. Yine şey diyebiliyorlar; korkuyorum ölümden ya da dünya güzel niye öleyim ki diyen var. Dolayısıyla bir sürü şey söylerler. İşte bu noktada yaşamın anlam kaynakları bunlardır. Yani niçin hayatına son vermiyorsun sorusuna ne kadar çok gerçekçi cevabınız varsa, yaşamda anlam bulma ihtimaliniz o kadar yüksektir. Bunlar yaşamın anlam kaynaklarıdır. Ve anlamsızlık kalıcı hâle gelmişse varoluşsal vakum, varoluşsal boşluk denilen bir durum yaşıyoruz. Ve kişi yaşadığı bu boşluğu doldurmak için de pek çok kötü yola sapabiliyor; kontrolsüz cinsellik, çok yeme içme, uyuşturucu kullanma, alkol kullanma. Bir sürü değişik yola girebiliyor. Bağımlılık, mutluluk ve anlam arayışında uğradığımız bir kazadır. Yani kişi mutlu olmak istiyor, anlam bulmak istiyor ama bunu yanlış bir yolla gerçekleştiriyor. Yine, yaşlarını çok bilmiyorum katılımcıların ama orta yaştan sonra, benim gibi kırklardan sonra, artık geçmişe bir bakıyorsunuz ve düşünmeye başlıyorsunuz. Çok hızlı geçmiş; ne zaman çocukmuşsunuz, ne zaman liseye gittim,

ne zaman çalışmaya başladım, anlamıyorsunuz. Yaşam bu muymuş duygusu da oluyor. Ortayı da geçiyorsunuz Cahit Sıtkı Tarancı gibi, hani “yaş 35 yolun yarısı” demiş adam ama 40 yaşında ölmüş. İyi yaşayamamış olma suçluluğu duymaya başlıyoruz bu sefer. Orta yaş krizi diyoruz işte buna, bunalım yaşıyoruz. İyi yaşayamamış olma suçluluğu, dönüp bakıyoruz ve hiç iyi değerlendiremedim, şimdiye kadar bir şey olmadı diye düşünmeye başlıyoruz ve bu insanları ciddi bunalıma sokuyor gerçekten. Bir film vardı, ondan bahsetmek istiyorum size, sonra bitireceğim. *Er Ryan’ı Kurtarmak* isimli bir film. 1998 yılında vizyona girmişti. İkinci dünya savaşını anlatan güzel filmlerden bir tanesidir. Amerikalı bir annenin dört oğlu var ve dört oğlunu da askere alıyorlar, üç oğlunun öldüğü haberi geliyor. Almanlara karşı savaşıyorlar. En küçük oğlu kalıyor, anne de Amerikan başkanına mektup yazıp diyor ki üç oğlum öldü, son oğlumu da bana verin, muaf tutun askerden. O da genelkurmaya yazıyor ve diyor ki bu kadının, bu vatandaşımızın oğlunu teslim edin, askerlikten muaf tutun. Arıyorlar, tarıyorlar. Ryan ismi bu arada askerin. Bulamıyorlar. Düşman hatlarının arkasında kalmış birliği ve diyorlar ki bir askeri birlik oluşturun, onu düşman hatlarının arkasından kurtarıp getireceksiniz, ne pahasına olursa olsun. Şimdi bu söylendiği zaman o birlikteki askerler hoşnut olmuyor bu durumdan; niye bir kişinin hayatı için bu kadar tehlikeye atılıyoruz diyorlar. Ama askerlikte itiraz olmaz, yola düşüyorlar. Yolda kimisini nişancı öldürüyor, kimisi mayına basıyor, ölmeye başlıyorlar ve en son Ryan’a ulaşıyorlar. Başlarındaki yüzbaşı ağır yaralı, Ryan’ı kendisine doğru çekiyor, onun hiçbir şeyden haberi yok. Ona diyor ki, çok güzel bir son: “Senin için bak bu kadar

kişi öldü, şu oldu bu oldu çok fedakârlık yaptık, buna de-
gecek bir yaşam sür,” diyor ve kendisi de ölüyor. Yani bu-
rada kendimizi Ryan’nın yerine koyalım; bize bir şekilde
bu yaşam bahşedilmiş, verilmiş yani. Buna değebilecek bir
yaşam sürebiliyorsak anlamlı yaşıyoruz demektir. Yaşa-
mın hakkını verebilmişsek, dolu dolu yaşayabilmişsek bu
yaşamın hakkını verebilmişiz, anlamlı yaşayabilmişiz de-
mektir. Aksi takdirde anlamsız, boş bir yaşam olduğu za-
man pek çok sıkıntıya açık hâle geleceğiz. Ve insanlık ta-
rihinde bugünkü kadar anlam konusunun önemli olduğu
başka bir zaman olmadı. Çünkü biz nasıl yaşarım soru-
suna cevaplar arıyoruz.

Şimdi virüsten dolayı sıkıntı yaşıyoruz ama açlık bü-
yük oranda bitti, bulaşıcı hastalıklar bitti, toplu ölümler
azaldı. Bu virüsü, bu salgın sürecini çok çok kötü atlat-
mıyoruz yani dünya olarak diyelim. Sigaradan ölen insan
sayısı bile belki daha fazladır mesela. Bu tür sorunlara çö-
züm bulduk. Evet, açlığın olduğu ülkeler var ama bu bi-
zim açgözlülüğümüzden kaynaklanıyor yoksa kaynaklar
yeterli dünyada. Bunlara çözüm bulduk ama anlam konu-
suna, yani niçin yaşıyorum sorusuna cevap aramaya baş-
ladı insanlık. İntihar oranlarının yüksek olduğu ülkelerde
en büyük sorun bu zaten, yani ne için yaşıyorum sorusuna
cevap bulamıyorlar.

| **Genel olarak şu soru soruluyor hocam; “Özgüveni-
mizi artıracak uygulamalar var mı? Ne yapabiliriz?”**

Özgüven aynanın karşısına geçip de “Benim özgüvenim
yüksek, ösayingim yüksek,” demekle artacak bir şey değıl.
İyi bir şeyler yapmanız gerekiyor, bir eser ortaya koyma-
nız gerekiyor, bir ürün ortaya koymanız gerekiyor. Bu ço-
cuk yetiştirmek olur, öğrenci yetiştirmek olur, şiir yazmak

olur; kitap yazmak, işinde başarılı olmak, iş kurmak, yani bir ürün, bir eser ortaya koymak. Bunu ben yaptım diyebileceğimiz, -kibirlenmek için söylemiyorum bu dediklerimi, sakın yanlış anlamayın- ama hani ben de bir şeyler yapabiliyorum diye kendimi değerli hissedeceğim bir şey ortaya koyarsam sağlayabiliriz.

İkincisi spor özgüveni ciddi anlamda artırır. Çünkü egzersiz yapmanın, spor yapmanın pek çok biyolojik faydası da var. Beynimiz, vücudumuz olumlu kimyasallar salgılıyor. Bu özgüvenimizi artırır. Dikkat edin. Sporla uğraşan, düzenli spor yapan insanların neredeyse tamamının özgüvenleri yüksektir, yaşam enerjileri yüksektir ve bu çok basit bir şeydir aslında. Haftada 3/4 kez bir saatlik bir yürüme. Eğer kilonuz varsa, başka şeyler varsa bunlardan kurtulma. Bunlar özgüveni, özsaygıyı artırır. Ben spor yapmaya çok uygun bir kişi değilim, kendim defalarca spor salonlarına yazılıp bırakanlardanım. O yüzden biliyorum, gerçekten üniversiteden beri kaç kez yazıldığımı hatırlamıyorum. Sonra kötü de hissediyorsun, para veriyorsun ama gitmiyorsun falan. Ama çözümü şöyle buldum, yürümeyi sevdiğimi fark ettim. Hangi etkinliği seviyorsanız, kimi bisiklet sürmeyi sever, kimi yüzmeyi, kimi masa tenisi oynamayı. Koşma falan bana çok uygun değil. İstanbul'da Caddebostan'dan başlayıp Pendik'e kadar yürüyüp geri döndüm, defalarca hem de. Kendi kendime rekor kırmaya çalışıyorum, 39 km yürüdüm en fazla. Zaten o mesafe 30 km falan. Yani siz o kadar abartmayın da yürüyün, bunu alışkanlık hâline getirin. Bu bile özgüveninizi artırır. Onun dışında ıssız bir adada olsak pek çok şeye dikkat etmeyiz ama işte dikkat etmeliyiz. Giyimimize kuşamımıza, saçımıza başımıza, ne bileyim bunlara dikkat etmek insanın özsaygısını, özgüvenini artırır. Bakımlı

olmak insanın özgüvenini artırır. Buna dikkat etmekte fayda var. Özellikle şu virüs sürecinde sağlık sürecinde, kendini tamamen salma bırakma kötü hissettirir. Hepiniz hissetmişsinizdir, aslında bunun hep kadınlara ait olduğu söylenir ama erkeklerde de öyledir, berbere gittiğimizde biz de kendimizi iyi hissederiz. Berberden çıkınca “Bayağı da bir şeye benziyormuşum” duygusu yaşar herkes, erkekler de yaşar. Özsaygı özgüven artar. Bunun dışında da kendimizle ilgili olumsuz düşünceler tespit edip bunlardan kurtulmamız gerekiyor.

Olumsuz düşüncelerimiz var kendimizle ilgili, bir sürü. “İnsanlar beni sevmiyor, ben değersizim, ben seilmeye layık değilim,” gibi pek çok şey var. Özgüvenle ilgili kitapları okuyabilirsiniz. Özsaygıyla, benlik saygısı ile ilgili okumak özgüvenimizi artırır. Biyografi okumak iyidir. Ben çok severim biyografi okumayı. Biyografi okuduğumuzda diğer insanların bizim karşılaştığımız sorunlarla nasıl baş ettiğini görme ihtimaliniz oluyor çünkü herkes bir şeyler yaşamış. Bu tür şeyler söyleyebilirim şu anda. Çok ciddi bir özgüven problemi varsa mutlaka psikolojik destek almakta fayda var. Bazen kendimiz de aşamayabiliriz bazı şeyleri. O zaman da psikologlardan ya da ruh sağlığı uzmanlarından bir yardım almakta fayda var.

| **Şöyle bir soru var; “Umutlu olmanın öğrenilebileceğini söylediniz bunu nasıl öğrenebiliriz, kendimizi nasıl değiştirebiliriz, nereden ve nasıl başlayabiliriz?”**

Evet, umutlu olmak için o umudun kaynaklarına bakmamız lazım işte. Dediğim gibi geçmiş başarılarınıza bakın, bu yaşa kadar gelmişsiniz bir şeyleri mutlaka başarmışsınızdır ama beyniniz o kısmı kapatır, görmez. Bunlara

odaklanmanız gerekiyor. Pek çok sıkıntıyı atlatmışsınızdır eminim. Ne bileyim ilişkilerinizde, evliyseniz evliliğinizde, çocuklarınızda, yani o kadar çok şeyi başarıp gelmişsinizdir ki bu noktaya ama beynimiz bunları görmüyor. Bunlara bakıp yine başarma konusunda bir şeyler yapılabilir. Umutla ilgili kitaplar okunabilir. Psikolojide bibliyoterapi denen bir yöntem var, yani kitap okuyarak da bazı özelliklerimizi geliştirebiliriz. Özellikle pozitif psikoloji kavramlarıyla ilgili. Ben bu alanda çalıştığım için bu benim işim ama işim olması haricinde umutla ilgili, iyimserlikle ilgili, özsaygıyla ilgili sadece konuyu bilmem bile iyi hissettiriyor. Affedicilikle ilgili, yani o kadar geniş ki bu kavramlar hepsinden azar azar bahsetmeye çalıştım. Böyle 15-20 var. Çok detaylı ele alınması gerekir. Onları bazı uzun süreli eğitimlerde vermeye çalışıyoruz katılımcılarımıza. Bu seminerde ne söylenebilirse onu söylemeye çalışıyorum ama umudu artırabilmek için geçmiş kaynaklarımıza bakmanız gerekiyor öncelik olarak.

| “Dış denetimli bir kişi farkındalığı sağladıktan sonra iç denetimli olabilir mi, bunu nasıl sağlayabilir?”

Bu da net bir şey değil. Öğrenilen bir şey, içten denetimli olmak, dıştan denetimli olmak. En başta özsaygıyı anlattım ki size, özgüveni anlattım ki her şeyle ilişkili. İçten denetimli insanın özgüveni de yüksektir. Yani başkalarına göre yaşamını düzenlemez. Başkalarını mutlak anlamda memnun etmemiz mümkün değil. Nasrettin Hoca'nın hikâyesini hepiniz bilirsiniz hani, çocuğuyla bir yere gidiyor, ikisi de eşeğin üzerine binmişler. Bir adam görüyor işte diyor ki: “Ya utanmaz adam, hiç eşeğe de acımıyor, ikisi birlikte binmiş.” Hoca çocuğu indiriyor kendisi eşeğin üzerine biniyor. Bir başkası ile karşılaşıyor, adam diyor ki: “Çocuğu

yürütüyor, kendi eşeğin üzerine binmiş.” Çocuğu bindiriyor, kendi iniyor: “Koca adam yerde yürüyor, çocuğu eşeğe bindirmiş” diyorlar. İkisi de iniyor eşekten. Birisi ile karşılaşılıyorlar, o da diyor ki: “Aptallara bak! Eşek boş gidiyor ikisi de yürüyerek gidiyor.” O da çocuğuna dönüp diyor ki: “Oğlum, elin ağzı torba değil ki büzesin.” Yani ne yaparsan yap insanlar bir şeyler söyleyecektir. O yüzden benim için doğru ne, ona bakmamız gerekiyor. Bu önemli. Yoksa insanların ne dediğine çok odaklanırsak kendi yolumuzu kaybederiz. İçten denetimli olma öğrenilebilir yani.

| **“Kendini acındırma meselesinde dışarıya değil de içerden buna meyilli olduğumu fark ediyorum. Aynı şey mi? Yani davranışta bunu yapmayıp içten içe buna eğilimli olma durumu var. Bunu nasıl tolere edebilirim?”**

Bu şekilde amaca ulaşmak çok zor. Yani acındırarak, depresif, kötü durumda görünerek amacınıza ulaşmanız çok zordur. Bazen ulaşılabilir elbette, etrafınızda çok merhametli kişiler olur, onlar yardımcı olurlar ama onlar bile zorla yardım eder. İnsanlar etraflarında canlı, güçlü insanları istiyorlar. Bu kötü durumdaki insanlara yardım etmeyelim anlamına gelmiyor, bu değil ama yol, strateji olarak kendinizi acındırmayı, zayıf görünmeyi kullanırmayın. İşe yaramıyor çok fazla, istemez insanlar.

| **“Mutlu olabilmek için illa toplumun algılarının mı gerçekleşmesi gerekiyor; üniversiteyi bitirmek, bir işte çalışmak, evlenmek, anne olmak gibi. Kişiyi sürekli bu başlıklarda geri bildirim geldiğinde kendini yetersiz hissediyor. Bu konularda ne yapabiliriz? Toplumun bir dayatması olarak sosyal karşılaştırmaya**

maruz kalıyoruz. Burada kendimizi nasıl koruyabiliriz?”

Evet, inanın çok samimi bir biçimde söylüyorum bu söylediklerinizin hiçbir önemi yok. Yani dünyadaki başarılı insanlara bakın, büyük şairlere, roman yazarlarına, çok başarılı kişilere. Hepsi üniversite bitirmiş, toplumun istediği şeyleri yapmış kişiler değil. Hayat hepimize farklı seçenekler sunuyor. Olabilir, üniversite bitirmemiş olabiliriz, bulunduğumuz yerde imkânlar çok fazla olmayabilir. Bir sürü sıkıntı olabilir ama işte içten denetimli olursak istediğimiz bir şeyleri yaparak, bir alanda çok başarılı olarak bu saydığımız şeylerin hepsini devre dışı bırakabiliriz. Üniversite mezunu olmak çoğu kişi için hiçbir şeyi ifade etmez yani belki de. 20 yıldır içindeyim, hocayım, öğrenci yetiştiriyorum, okudum ama bazen öyle insanlarla karşılaşıyorum ki 10 tane üniversite bitirmiş gibi. Yani bilgi olarak da sanatsal bir faaliyet olarak da. Önemli olan dediğim gibi sizin hayatınıza anlam katacak, tutkuyla bağlanabileceğiniz bir şeyin üzerine gidip onun uzmanı olmak, o konuda deneyim sahibi olmak. Ne bileyim, çok iyi aşçı olabilirsiniz, gezgin olabilirsiniz. Her şey olabilir, ne hoşunuza gidiyorsa. Toplumun istediklerini yaptığınızda sonuçta yine mutlu olamayacaksınız yani. Az önce anlattım ya, mutlak anlamda herkesi memnun etmeniz mümkün değil, herkesi sevmeniz mümkün değil, herkese kendinizi sevdirmeniz de mümkün değil. O yüzden çok kafaya takılacak bir şey değil, yeter ki siz bir şey üretmeyi isteyin ve içsel olarak şunu hissedin; “bir fark yarattım.” Bir şey ortaya koyabildim diyebileceğiniz bir şey yapın. Önemli olan budur, zaten karşılığını da alırsınız.

| Sorular genelde şu temel etrafında toplanmış ho-
cam; hedeflediklerimiz var ama biz çabalarken baş-
kaları yapamayacağımızı söylüyor. İkinci bir konu
olarak, psikolojik rahatsızlığı dini nedenlere bağla-
yanlar var. Mesela psikolojik bir rahatsızlığım var.
“Dindar biri nasıl böyle bir şey yaşayabilir?” diyor-
lar. Bu konularda ne söylemek istersiniz hocam?

Bu maalesef Cemil Meriç’in bir sözünden kaynak-
lanan büyük bir yanılığ. Psikoloji camiasında da epeyce
tartışıldı birkaç yıl önce. Hani “Namaz kılan insan dep-
resyona girmez,” diye bir şey vardı. Hiç yle bir şey değil
arkadaşlar. Psikolojik rahatsızlıkların biyolojik kökenleri
de vardır ve her toplum katmanı, dindarı, ateisti, zengini,
fakiri, eğitilmiş, eğitimsizi, herkes yaşar bunları. Hayatı-
nızdaki her şey yolunda olabilir, çok iyi bir aileniz olabi-
bilir, işiniz olabilir, ibadetlerinizi yaparsınız, her şey iyi gidi-
yordur ama yine de depresyona girebilirsiniz. Çünkü çok
nedenli bir durum psikolojik rahatsızlıklar, sadece bir ne-
denle ilgili değil. Dini inançların olması iyi bir şey/destek
midir kişiye? Bir şeyleri aşma konusunda kesinlikle iyi bir
destektir; sıkıntılarını aşma konusunda da. Ama kendinize
Öyle bir yük yükleyip suçlu hissetmeyin. Yani “Ben din-
darım, ibadetlerimi de yapıyorum ama depresyundayım.
Neyi yanlış yapıyorum?” Bu böyle bir şey değil. Yani ülser
veya kanser olduğunuzda “Ben ibadetlerimi de düzgün ya-
pıyorum, namazımı da kılıyorum ama niye ülser oldum,
niye kanser oldum?” diyor musunuz? Böyle bir şey demi-
yorsak, depresyon da medikal bir hastalıktır ya da obsesif
kompulsif bozukluk, tıbbi bir hastalıktır. Sadece sizin bir
şeyleri yanlış yapmanızla ilgili değildir. Hastalıktır. Yanlış
yaptığımız şeyler de vardır; lserde de sürekli zararlı şeyler
yiyip iiyorsan, evet lserinizi azdırır ama sadece sizinle

ilgili değildir bu. O yüzden suçluluk duymayın bu konuda. Dini bu konuda destek olarak kullanmaya çalışın. Çünkü bu durumdan çıkmanıza yardımcı olabilir ama kesinlikle etrafımızdaki insanlara “Sen dindar değilsin, o yüzden bunları yaşıyorsun” ya da “Sen dindarsın, nasıl böyle yaşıyorsun?” dememiz çok büyük acımasızlık olur. Her toplum katmanında böyle şeyler var çünkü. Her sosyoekonomik grupta, her eğitim düzeyinde. Kesinlikle yanlış bir değerlendirme bu.

| **“Kadim tıpta İbn-i Sina’nın mizaç modeline göre bazı insanlar mizaç olarak daha iyimser, bazılarıysa daha az iyimser. Yakın zamanda da psikolojik sağlık ve mizaç arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar var mı?” diye sormuş bir katılımcımız.**

Şöyle söyleyeyim ben; kişilik özelliklerimiz, mizaç ya da karakter dediğimiz şeyler birazcık kalıcı ve değişimi zor. Ve bununla ilgili ciddi araştırmalar var. Psikoloji alanının en önemli konuları bunlar. Yani, dışadönük bir kişiliğe sahipse insan, daha sosyal bir kişiliği varsa mesela, daha avantajlı oluyor psikolojik sağlık açısından. Ama duygusal dengesizlik dediğimiz bir kişilik tipi var. Yani sağı solu belli olmayan, çok fazla inişleri çıkışları olan, bir sevinen bir üzülen, kestirilemeyen bir kişilik varsa o insanlarda maalesef psikolojik sağlık daha düşük oluyor. Ruh sağlığı bozukluklarına daha eğilimli olabiliyor. Ama bunlar tamamen denetimimiz dışında değildir. Yani doğuştan daha içe dönük olabiliriz, daha nevroitik olabiliriz, daha kapalı olabiliriz. Mesela deneyime açıklık diye bir kişilik özelliği var; deneyime açık kişiler yeni yaşantılara karşı daha açıktır, daha meraklıdır. Ama bazıları biraz

daha geri planda kalmayı sever. İçe dönük olmak kötü bir şey değildir bir kişilik özelliğı olarak.

İyimserlikle de ilgili arkadaşımız sormuş, bir kitap önereyim size, onu okusun. İyimserlik yüzde yüz genetik değildir, yani tamamen genetiğıe bağılı değildir. Pozitif psikolojinin kurucusu Martin Seligman en çok bu konu üzerinde çalışmıştır, *Öğrenilmiş İyimserlik* isimli bir kitabı var. Onu okuyabilirler. Orada, adı üstünde kitabın, iyimserliğıin öğrenilebileceğini gösteriyor. İyimser olunabilir, buna bakabilirler.

| **Hocam, vakit ayırdınız bize, ben vakfım adına, şahsım adına ve tüm katılımcılarımız adına çok ama çok teşekkür ediyorum. Söylediklerinizin çok katkısı oldu, çok kıymetli, çok değerli bilgiler paylaştınız. Katılımcılarımız da çok çok teşekkür ediyorlar size.**

Ben de hepinize teşekkür ediyorum, sabırla dinlediğiniz için. Ve herkese iyi akşamlar diliyorum. Tekrar görüşmek dileğiyle.

TAYFUN DOĞAN NE DEMEK İSTEDİ?

#travmasonrasistresbozukluğu #psikolojiksağıamlık
#pozitifpsikoloji #özsayğı #umutveiyimserlik #yaşamınanlamı

ÇARESİZSENİZ, ÇARE SİZSİNİZ!

Uzman Psikolog Hafize Albayrak

Hafize Albayrak, Uluslararası Saraybosna Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nden mezun oldu. Üsküdar Üniversitesi Klinik Psikoloji yüksek lisansını, Marmara Üniversitesi Din Psikolojisi Bölümü doktora programını tamamladı. Meslek hayatı boyunca, çocuklara yönelik test eğitimleri, yetişkinlere yönelik psikoterapi eğitimleri almıştır. İstanbul'da Üsküdar Belediyesi'ne bağlı bir kurumun psikolojik danışmanlık biriminde çocuk, ergen, yetişkin danışanlarını görmektedir. Çeşitli vakıf ve derneklerde gönüllü psikolog olarak çalışmakta olup; psikoloji temalı seminerler vermektedir. Psikoterapi hizmetini yüz yüze ve çevrimiçi biçimde gerçekleştirmektedir.

| **“Yılmazlık” temalı seminerlerimizden “Çaresizseniz Çare Sizsiniz!” adlı seminerimizi gerçekleştireceğiz. Uzman Psikolog Hafize Albayrak stresin aşamalarından; zor koşullar altında olumlu ve beklenmedik başarılar kazanma, sıra dışı koşul ve durumlara uyum sağlama becerilerinden ve öz şefkatten bahsedecek.**

Literatüre baktığımızda stres, kişinin baş etme yeteneğini aşan ya da zorlayan bir durum algılandığında ortaya çıkan tepki olarak tanımlanır. Stresin birtakım fiziksel belirtileri vardır. Nefes darlığı, baş ağrısı, yorgunluk, alerjik

dökmeler, terleme, mide bulantısı gibi... Davranışsal açıdan ise çok uyuma ya da uyuyamama, yeme alışkanlıkları ya da madde bağımlılığı ile alakalı -sigara kullanımı, alkol kullanımı gibi- semptomlarla karşılaşırız. Psikolojik belirtilere baktığımız zaman “Yataktan çıkamıyorum, bir takım sıkıntılarım var, endişe hâlim var, yetersiz hissediyorum kendimi...” gibi dönütler alırız.

Beyinde “amigdala” dediğimiz bir organ var. Buna yavaş yavaş alarmı diyoruz. Beynin korku alanı, aynı zamanda limbik sistemi etkileyen bir alan. Amigdala korkularımızı ön beyine yansıtıyor. Örneğin uçak türbülansa giriyor; uçaktaki bir kadın baş dönmesi, mide bulantısı gibi semptomlar gösteriyor. Sonra bir daha uçağa bindiğinde hatırladığı şey -beyin o korkuyu ve duyguyu depoladığı için- mide bulantısı ve baş dönmesi oluyor. Tekrar o duyguyu hatırlatıyor.

Stresin evrelerini sorarsanız; alarm, direnç ve tükenme evresi olarak üçe ayrılır. Alarm evresinde, stresle ilk karşılaştığımızda üç tepki vardır: “Savaş, kaç ya da don!” Deprem anını düşünün. Bazı insanlar mücadele eder, masanın yanına ya da sağlam bir yere eğilir ve önlemler alır. Bazı insanlar koşmaya başlar; bazı insanlarsa donup kalır, hiçbir şey yapamaz. İşte bunlar beynimizin alarm dediğimiz tepkileridir. Herkeste farklılık gösterir. Bu sırada parasempatik sistem hormon üretimi sağlar. Rahatlama ve gevşemeden sorumlu alanlarımız yavaşlar, hareket ve enerjiden sorumlu sempatik sistem hızlanır. Bedendeki şeker ve yağlar hızlı enerji sağlamak için kana karışır, gerekli oksijeni sağlamak için solunum hızlanır. Kaslar hareket etmek için hazırlanır ve gerginleşir, terlemeyle vücudun aşırı ısınması önlenir. Bağırsak ve idrar torbasındaki kaslar, kaçma durumunda vücudu hafifletmek için gevşer.

Masumlar Apartmanı diye bir dizi var, karakterlerden biri stresli ve kaygılı olduğunda idrar kaçırıyor. Bu örnek, strese verilen tepkiler açısından aklımızda kalabilir. Bütün bunların sonucunda kişide nabızda artış, terlemede artış, kasılmış bir mide, nefeste daralma, dişlerini gıcırdatma, konsantrasyon güçlüğü ve aşırı tedirginlik gibi semptomlar ortaya çıkar. Organizmayı tehdit eden durumlarda bu tepkilerin çok önemi vardır. Çünkü bunlar stresli durumla baş edebilmek için ortaya çıkan tepkilerdir.

İkinci aşama ise direnme aşamasıdır. Bu aşamada kaybedilen enerji geri kazanılmaya, bedendeki tahribat giderilmeye başlanır. Mücadele dönemidir. Kalp atışı ve solunum düzene girer, kas gerilimi azalır. Direnme esnasında kişi elinden gelen gayreti meydana koyar, bazen de koyamaz ama yine de olumlu etkileri olur.

Tükenme aşamasında ise kişi ciddi derecede hayal kırıklığı yaşayabilir. Çünkü bu kişiler birkaç kere denemiştir ve olumlu sonuca ulaşamamıştır. Bu kişilerde çökkünlük, karamsarlık, kızgınlık, öfke duyguları; hayal kırıklıkları, yaşamın anlamını yitirme, yaşama karşı istek kaybı, kendini diğer ortamlardan izole etme gibi sonuçlar gözlemlenebilir. Böyle bir kişi toplumda sempatik görünmez, tam olarak anlaşılmaz. Bu kişiler “Neden böyle? Neden soğuk?” gibi tepkilerle karşılaşır. Bir amaca ulaşmak için denemiş ama başaramamış, kendi içerisinde problemlerle dolu, üzerine düşenden fazlasını yapan insanlardır. Tükenme aşamasındaki danışanlarımız genellikle fedakârlık edip saçını süpürge etmiş kişilerdir. Verirler ama bir türlü alamazlar.

İnsan beyni bütün olumsuzluklara, tüm bu strese rağmen -hayvanlardan farklı olarak- öyle bir sistemde yaratılmış ki bunları kolayca çözebiliyor. İnsanlar tarafından stres biyolojik olarak kontrol altına alınabiliyor. Beynimiz

fiziksel çevreden stresörler ile başa çıkmak için programlanmıştır, insan dışında hiçbir canlıda bu yoktur. Stres var, olumsuzluklar var ama biz bunu yönetebiliriz, bu bizim irademizle alakalı.

İnsanlardan “Ben acıyı yaşamak istemiyorum, bundan kaçınmak istiyorum,” gibi cümleleri çok duyarsınız. Bu faydadan ziyade kişiyi zarara götürür. Bu tür eylemlerde bulunduğunuz zaman genellikle stres geride durmaz. Peki ne yapmalıyız? Olayları kabul etmeliyiz, olduğu gibi görebilme yeteneğimizi geliştirmeliyiz. “Neden “bu başıma geldi?” diye yakınmak yerine, “Ne yapabilirim? Nasıl yaklaşabilirim? Nasıl düzeltebilirim?” gibi sorular sormalıyız.

Biraz da kabul etme aşamalarından bahsetmek istiyorum. Bunlardan ilki kaçınmadır. Yani kişi bir sıkıntıyla karşı karşıya geldiği zaman bundan kaçır, bunu kabul etmez, bakışlarını başka yere çevirir, konuyu değiştirir, onu bir türlü duymaz, oralara gitmez. İlk etap budur. Bir süre sonra merak duygusu ortaya çıkar. Duygusal acıya katlanabilmek, acıya direnç göstermeyi sürdürmek ve acının çekip gitmesini isteriz. Dördüncü aşama, izin verme aşamasıdır. Bu zor duyguların kendiliğinden gelip gitmesine izin vermektir. Mutlu anlarımız da var, mutsuz anlarımız da var. Bu ikisini hayatımda harmanlayabilirsem buna izin vermiş olurum. Son olarak da dost olma aşaması. Çektiklerimizin içindeki gizli değeri görmek, dost olma aşamasında çok önemlidir.

Kabul etmenin tersi direnç göstermektir. Direnç göstermek acı oluşturur, kabul etmekse acıyı hafifletir çünkü bir sonraki aşamaya geçmemizi sağlar. “Ben kabul ettim artık ne yapabilirim?” sorusunu sorabilirsin. Ama direnç aşamasında ne yapabilirim sorusu hayatımızda olmuyor.

Sadece “Bu niye başıma geldi? Bu neden oldu?” gibi sorularla karşı karşıya kalıyoruz.

Şu sözü çok seviyorum sizinle de paylaşmak istiyorum: “İçinizdeki en derin şeyin sevecenlik olduğunu bilmeden önce diğer en derin şeyin keder olduğunu bilmeniz gerekir.” Az önce bahsettiğimiz hayatımızdaki olumlu ve olumsuz tarafları görmek, mutluluk kadar hüznün de olduğunu fark etmek, bu şekilde yaşamak bizi mutlu edebilir. Mutlak bir mutluluk yoktur hayatımızda. Buna binâen psikolojik sağlamlığa da değinmek istiyorum. Psikolojik sağlamlık, *resilience*, bir maddenin elastik olmasını, aslına kolayca dönmesini ifade etmektedir. Bu bana her zaman çok anlamlı gelir. Aslına kolayca dönebilmek sağlamlığı, direnci yakalayabilmektir. Psikolojik sağlamlığın literatüre göre tanımı ise “Zor koşullar altında olumlu ve beklenmedik başarılar kazanma ve sıra dışı koşul ve durumlara uyum sağlama becerisi”dir.

Literatürde araştırmalar dayanıklılığı üç temel türde gösterir. Birincisi kişinin stresli veya sıkıntılı durumlara karşı güçlü olmasıdır, buna “direnci dayanıklılığı” diyoruz. Bir ağaç düşünün; kökleri toprağa eğilir ve gelen fırtına ona zarar veremez, direnci gösterir ona. “İyileşme dayanıklılığı” ise şudur: Fırtına esnasında ağaç bükülür, sallanır, bir sürü badireden geçer ancak fırtına geçtiğinde önceki konumuna geri döner. Yaşadığımız sıkıntıları sağlamlıkla çözmeye çalışırsak, bir önceki konumumuza geri dönebilir, hatta daha fazlası bile olabiliriz. “Yeniden yapılanma dayanıklılığı” ise üçüncü dayanıklılık türüdür. Kişi bir sıkıntı ya da travmatik olay deneyiminden itibaren büyüme gerçekleştirir. Travmanın olgunlaşması diyoruz biz buna. Yaşadığımız travmalarla, sıkıntılarla büyüyoruz, olgunlaşıyoruz. Çünkü stresle mücadele gücünü öğreniyoruz.

“Psikolojik sağlamlık” olgusu ile ilgili ortak tanımlar zorlu yaşam olayları, travma ya da belirgin risk ile başarıyla baş etmeyi gerektiriyor. Hayatımızda sağlıklı uyum gösterme olması gerekiyor. Bir de tabii ki kapasitemizin, yeterlilik düzeyimizin olması gerekiyor. Hayatımızda bir risk faktörüne, yani zorlanmaya maruz kalmamız gerekiyor. Hayatında herhangi örseleyici bir şey olmayan, yaşamında çeşitli alanlarda başarılı olan bireylere “sağlam” diyemeyiz. Bireyler başarılı olurlar, hayatlarında güzel şeyler elde ederler ama onlar sadece başarılı ve yeterli bireylerdir. Hayatında olumsuzluklar yaşayanlar, mücadelenin meyvesini yiyen ve gerçekten psikolojik olarak sağlam insanlardır. Çünkü diğeri zorlukla karşılaşmadığı için bilmiyor.

Stresli, yoğun işlerde çalışan, başlarından önemli olaylar geçmiş, hastalıklara yatkın olup yaşamlarını sağlıklı sürdürebilen insanlar var. Çok sıkıntı yaşayıp, çok travmalar atlatıp hiçbir şey olmamış gibi yaşayan insanlar da var. Bastıranlardan bahsetmiyorum tabii ki. Stres altındayken bu kişiyi sağlam kılan nedir? Bu insanların tipik özellikleri vardır. Değişmeye ve yeni bir fikre açıktırlar. Olayların kontrolünü ellerinde tuttuklarına inanırlar. “Benim iradem, ben istersem, ben yardım almaya karar verirsem ve ben bir şekilde yoluna sokarsam olur,” diye düşünürler. Zorlukları tehdit olarak değil, yeteneklerini sınayacakları bir fırsat, bir mücadele olarak değerlendirirler. Yaşamlarında bir yerlerde sallanmak yerine yaşamlarına kenetlenirler. Arkadaşta bir sıkıntı varsa aileye tutunurlar, ailede bir problem varsa kardeşlerine tutunurlar, yani tutunacak bir dal ararlar. Kişi isterse mutlaka birini bulur.

Abdulkadir Geylani’nin bir sözü vardır: “İnanmayan bir gönöl, içinde kuş bulunmayan kafese benzer.” İncancımızın olması, düzelebileceğine dair incancımızın olması

çok önemli. Duygularımız düşüncelerimizi, düşüncelerimiz davranışlarımızı etkiler. Mesela bir çaresizlik yaşadık. “Eyvah ne yapacağım?” dersek zaten kalp çarpıntısı, ellerde terleme, titreme gibi birtakım stres belirtileri ortaya çıkar. Ama duygumuzu olumluya çevirebilirsek, “Bir dakika ben ne yapıyorum, tamam olumsuz bir şey yaşıyorum ama kendimi bir durdurayım, kendime bir odaklanayım,” diye bir sorarsak düşüncemizi de davranışımızı da olumluya çevirebiliriz. Mesela işini kaybeden bir kişi durumunu felaket, telafi edilmesi mümkün olmayan, kendi yetersizliğini kanıtlayan bir kayıp olarak algılayabilir. Farklı bir kişi ise yeteneklerine daha uygun, daha az riskli başka bir iş bulmak için ele geçirilmiş bir fırsat olarak görebilir. Üzülür ama “Bir sonraki işimde daha iyi kapılar açılacağını düşünüyorum,” der.

Stresli, kaygılı, sıkıntılı durumlar karanlık zamanlardır. Karanlık zamanlarda mücadelelerimiz psikolojik olarak daha güçlü olmamızı, insan olarak büyümemizi ve iç görü kazanmamızı sağlar. Olgunlaşma dediğimiz şey aslında budur. Tutunmak için bir şeyler bulmamız gerekir; maneviyat olabilir, kimisi bir kaleme inanır, onunla mutlu olabilir. Kimisi yardım ederek mutlu olur, insanlara yardım eder, vakıflarda veya derneklerde çalışır. Şu sözü de çok severim: “Umut bütün karanlığa rağmen bir aydınlığın olduğunu görmektir.” O iş örneğinde olduğu gibi, evet karanlık bir şey yaşıyor kişi ama sonrasında aydınlık olacağını biliyoruz. Hayatımızda böyle şeylerle çok karşılaşırız. Söylediğim gibi: “Neden, niçin?” değil “Ne yapabilirim, nasıl davranabilirim?” sorularını sorarak kendimizi motive etmek çok önemlidir. Zor zamanlarında kendine karşı nasılsın? Canın yandığında kendinle olan ilişkin nasıl? Bunlar üzerine düşünmenizi istiyorum.

Bir söz vardır: “Bildiğiniz cehennem bilmediğiniz cennetten iyidir,” diye. Çok fazla irdelemek ve üzerinde durmak, yani duygularımızla mücadele biraz yorucudur, meşakkatlidir. Terapiye gelen kişilere “Terapi öyle çok eğlenceli, günlerde çay eşliğinde sohbet eder gibi konuşulan bir yer değil,” deriz. Genelde “Hocam bizi rahatlatın!” falan diyorlar. Öyle bir şey değil terapi dediğimiz şey. Yüzleştirici. Sonunda kötü hissedebilirsiniz, ağlayabilirsiniz, bunlar normaldir. Bu örneği neden verdim? Çünkü şefkat görmemiş bir kişi maalesef öz şefkate çok odaklanamıyor. Neler yaşadığına dair bilgiler almamız gerekiyor kişinin. Öz şefkat o kadar basit bir şey değil. Acılarımıza kanat gerelim, onlara göğüs gerelim değil, aslında mücadele etme ile ilgili bir yol, psikolojik iyi oluş.

Türk toplumu olarak kendimizin farkında bireyler değiliz, bize öğretilmediği için bilmiyoruz. Yani biz soruyoruz “Nasıl hissediyorsun kendini?” diye. Cevap olarak ne yaptığını söylüyor. Toplumun yüzde altmışı bu şekilde, genellikle ne hissettiğini söyleyemiyor, neler yaptığından bahsediyor. Belki burada bir örtük ilişki vardır, kaçınmak için, kendini ifade etmemek içindir. Ama bu bazen de öğretilerimizle alakalı. Bunları öğrenebilirsiniz, hissedebilirsiniz, anlattığınız veya yazdığınız her şey aslında bir duygu ve bu duyguyu kontrol etmek bizim irademizde.

Psikolojik iyi oluşta önemli olan kişinin sınırlılıklarının farkında olduğunda bile kendinden memnun olmasıdır. Çok olumlu bir tablo yok, sınırlılıklarım var, sıkıntılarım var ama ben bu hâlimle bile kendimden memnunum. Diğerleri ile güvenli ilişkiler geliştirmesi, kişisel istek ve ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde çevresini şekillendirmesi, bağımsız hareket edebilmesi, yaşamın amacını ve anlamını anlaması, kapasitesinin farkında olarak onu geliştirmeye

yönelik çalışmalar yapmasıdır. Seligman'a göre "Mutluluk bir şeydir, ama iyi oluş bir yapıdır. Yani bu hava, özgürlük gibi kendi başına bir şey değil de farklı bileşenlerle ortaya çıkar."

Seligman bunun beş bileşenli ortaya çıktığını ifade ediyor. "Olumlu duygularla, bağlanmayla, olumlu ilişkilerle, anlam ve başarıyla gerçek anlamda psikolojik iyi oluş sağlanır." Seligman'a göre olumlu duygular bütüncül düşünmeyi sağlar, problem çözme ve stresle baş etme becerilerini, üretkenliği ve verimliliği artırır, insanları belirli bir seviyeye getirir.

Bağlanma dediğimiz, insanın zaman içerisinde bir akışta olmasıdır. Bir ev hanımı ise evine bağlı olması, çocuklarına, evine yaptığı işlere saygı duyması ya da bir iş kadını ise işiyle alakalı hayatın akışı içerisinde olmasıdır. Bu çok yüksek içsel motivasyon gerektirir.

Olumlu ilişkilere sahip olmak isteyen bireyin sevip saydığı kişiler tarafından onaylanması ve bir süre sonra bu kişileri kaybetmesi onay ve şefkatin kaybı ile bağdaştırılır. Aslında bunları yapamamak o kişinin onaylanmadığını ve şefkat konusunda sıkıntı yaşadığını gösterir. Araştırmalara göre travmalardan etkilenen bireylerin iyileşmesi için insana ihtiyaç vardır. Güvenli ilişkiler kurmaya ihtiyacı vardır. Kendilerinin kontrol sahibi olmasına ihtiyaç duyduklarını belirtirler, bunu isterler. Birileri tarafından çevresinde güvenli bölge oluşturulması gerekir. İnsana her zaman ihtiyaç duyarız, bazı zamanlar kendi kabuğumuza çekilmek isteriz ama bu her zaman olmaz. En içe dönük insanda bile, insana ihtiyaç hissedilir. Bu tür ilişkiler bize hayata ait olduğumuzu gösterir. Etrafınıza bakın, asosyal dediğiniz kişiler hayata ait hissetmezler kendilerini. Bu

dünyada yaşadıklarını hissetmezler, bedenlerinde ve ruhlarında bunu hissetmezler.

Anlam dediğimiz ise Frankl’a göre insanın yaşamında anlam bulması ve kendi için amaç oluşturmastır. Bu kişi herhangi bir işte çalışıyor olabilir, ev hanımı olabilir. Yaşadığımız her alanda bir anlam bulabiliriz. Kişiler şuna takılıyor; “Hocam benim ekonomik özgürlüğüm yok ki, bir gelir kaynağım yok ki.” Tutunacak bir şey mutlaka vardır: Çocuğu, komşusu... Tutunacağımız çok fazla şey var. Nietzsche “Yaşamak için bir nedeni olan kişi, hemen her nasıla katlanabilir,” der. Birey hangi doğruda hareket ediyorsa onun için meşakkatli yolları sineye çekebilir. Ama istemediğimiz bir şey ise bu bizim için çok zor.

Kendimizi başkalarıyla kıyaslayarak iyi hissedebiliriz. Neden okullarda çocuklar birbirlerine akran zorbalığı yapar? Neden çocuklar benlik algısını oluştururken diğerlerine akran zorbalığı yapmak zorunda hisseder? Araştırmalara baktığımızda kendilerini diğerlerinden daha güçlü kuvvetli hissettiklerini, hissetmek istediklerini ve bununla benlik algılarını oluşturduklarını görüyoruz. Ötekini yok sayma yalnızca kendine odaklanma ile alakalı olabilir.

Benlik saygısı ile ilgili diğer bir konu ise başarıya bağlı olmasıdır. Bizim için önemli olan yaşam alanlarında başarırlı olduğumuzda kendimizi iyi hissederiz. Başarısız olursak, ideallerimize kavuşamazsak kötü hissederiz. Direnme aşamasında bahsettiğim gibi “Tamam bunu kabul ediyorum, bir sorun var,” der ve sonrasında başarı aşamasına geçeriz. Ancak bazıları bunu yapamaz, direnme aşamasında kalır ve berbat hisseder. Diğerlerinden daha iyi hissetme ihtiyacından nasıl kurtulacağız? Ötekini görmeyerek. Bundan nasıl kurtulacağız? İşte burada öz şefkat devreye giriyor. Başkalarından aldığımız şefkati kendi kendimize

göstermek. Öncelikle şefkat kişinin acı çektiğini kabul etmemiz, acıya olan direncimizi ve korkumuzu terk etmemiz, içimizden gelen sevgi ve iyilik duygusunu acı çeken kişiye akıtmamız demektir. Yani bunu yalnızca sözel ifadelerle değil, kalben de karşımızdaki kişiye akıtabiliriz. “Bazı insanlar ne kadar hoş, merhametli,” deriz. Çok farklı enerji alırız onlardan. Öz şefkat başkasına gösterdiğiniz bu insanıyeti kendinize de göstermeniz anlamına gelir.

Öz şefkatle ilgili üç önemli başlık var: Kendimize yargılayıcı değil, sevecen davranmak, paylaşımların bilincinde olmak ve bilinçli farkındalık. Burada öz şefkat kendimize olumlu yargılar yöneltmemiz değil, olumlu ya da olumsuz duygular sonucunda kendimize sevecenlikle yaklaşmamızdır. Kendimize, bütün hatalarımızla bize kucak açan bir arkadaşımızın bize davrandığı gibi davranmaktır. Sizlere tanıdık geliyor mu bilmiyorum ama insanlar kendilerini eleştirmek noktasında çok cüretkardır: “Neden bu işi yaptın? Deli misin? Aptal mısın? Senden hiçbir şey olmaz!” gibi cümlelerle çok karşılaşırız.

Benlik saygısı diğerlerinden ne şekilde farklıymışız bunu ölçer, öz şefkat ise diğerleriyle ne şekilde aynıymışız buna bakar. Diğerleri ile aynı olmanın unsuru, insan olmamızdır. İnsan olmak kusursuz olmak değildir, insan hatalarıyla insandır, kusursuz değildir. Anormallik diğerlerinden ne şekilde farklıym diye düşünmekte yatar. Anormallik hissi, diğerlerinden ayrılma kişiye zarar verir. Kendisinin toplumdan izole edildiğini düşünür, kişiyi dışarıda kalmış psikolojisine sokabilir. Diğerlerinden izole olma duygusu kişiyi kötüleştirir. Psikolojik olarak bilinçli farkındalık anda kalmak, şu an ne varsa onunla olmak demektir.

Bazen deriz ki “Hocam ben bu ara şunu çok görüyorum, o kelimeyi çok duyuyorum, o kelimeyle çok karşılaşıyorum.”

Bu bir tesadüf değil, o anki düşüncelerimiz ve duygularımızla alakalı algıda seçiciliktir. Tesadüf diye bir şey yok hayatımızda hiçbir zaman. Sıkıntılar hep olacaktır ama gökyüzüne baktığım zaman nefes alabiliyor muyum? Bir kuşa baktığım zaman onun uçuşunu görebiliyor muyum? Denize gittiğinde sadece kayaları görüyorsan, ummanı göremiyorsan bir sıkıntı vardır. Etrafımızda böyle insanlar çok fazladır. Bu insanlarla yaşam zordur.

Kendimizi eleştirmenin acı verici olduğunu biliyoruz da bunu niye yapıyoruz? En önemli neden, motive olmak için kendimizi eleştirmemiz gerektiğine inanmamız. Kötü bir not alan öğrenciyi düşünün. Eve geliyor notunu söylüyor, annesi ya da babası onu acımasızca eleştiriyor. Notunu gösteriyor, “Sen hiçbir şey yapamazsın. Bir baltaya sap olamazsın,” gibi sözler söylüyor. Bu sizlere tanıdık geliyordur. Peki matematikten sıfır alan bu çocuk o eleştirilerle karşı karşıya geldiği zaman ne olacak? Kısa süreliğine matematiğe çok çalışacak ama kendisine inancını kaybedecek. Depresyona girer, başarısızlıktan korkar. Belki de matematiği bırakır. Peki, baba şefkatli davranırsa ne olur? Çocuk notunu gösterdiğinde “Anlamadığın bir şey var galiba, bu noktada sıkıntılar var belli. Bu dönem senin için önemli, üniversite sınavına hazırlanıyorsun. Ben seni başarınla ve başarısızlığınla seviyorum. Ne yapabilirim senin için? Kursa yazdırayım mı? Hangi konuda destek almak istersin?” gibi sözler söylenmelidir. Motivasyon kaynağımız kamçılarla değil de şefkatle yaklaşmak olursa bir sıkıntı çıkmaz. Maalesef olumsuz sözlerle, en kötüsünü göstererek yapıyoruz genelde. Anneler diyor ki: “Hocam kendisine inanırsa nefesine düşkün olur, tembel olur.” Araştırmalar bunun tam tersini gösteriyor. Kendimizi eleştirmek motivasyonu düşürüyor.

Kendimizi eleştirdiğimizde, bedenimiz savunma sistemini kullanmaya başlar. Fiziksel bütönlüğümüze tehdit olur. Adrenalin ve kortizol salgılarız, “savaş veya kaç” tepkisine hazırlanırsınız. Modern zamanlarda tehdit bedenimize değil benlik algımızadır. Kendimizle ilgili beğenmediğimiz bir şey, bir eksikliğimiz olduğunu düşündüğümüzde kendimizi tehdit altında hissederiz. Kendimize saldırırız aslında. Aynı anda hem saldırgan hem de saldırıya uğrayan oluruz. Sürekli kendini eleştiren biriyseniz, sürekli yüksek düzeyde stresiniz var demektir. Sonunda bedeniniz kendini korumak için kendini kapatır ve bu stresle başa çıkabilmek için savunma mekanizması gelişir. Bu da depresyon semptomları olarak ortaya çıkar. Danışanlar der ki mesela “Hocam kolumu kaldıramıyorum. Yataktan çıkmak istemiyorum. Hayatımda ciddi bir isteksizlik var.” Biz de “Harekette bereket vardır,” deriz. Sen adım atmayınca güzellikler seni bulmayacak. Harekete geçeceksin, göreceksin sonra bunun meyvesini yiyebilirsiniz. “Bir adım atıp buraya gelmen bile bir adım,” deriz mesela. “Bunun farkındasın, sıkıntının farkındasın kabul ettin ve geldin.” Kendimize şefkat verdiğimizde mutluluk hormonları salgılarız. Kendimizi güvende ve rahat hissettiğimizde elinizden gelenin en iyisini yapabildiğimiz ideal ruh hâlinde oluruz.

Öz şefkatli birey daha az depresyon, kaygı, stres, mükemmeliyetçilik ve tatmin duyguları yaşar. Bu kişilerin motivasyonu da kuvvetlidir. Kişiler öz şefkati daha çok duygusal algılar, aslında öz şefkat cesaret işidir. Herkesin yapamayacağı bir şeydir. Acımızla, üzüntümüzle, sevincimizle kendimizi kucaklamak zayıf insanların yapabileceği şey değildir. Tam tersine güçlü insanların yapabileceği bir duygudur. “şu anda bunu deneyimlerken kendime nasıl destek olabiliyorum?” sorusu önemlidir. Zor zamanlardan

geçerken bu soruyu kendimize sormak, yanıtı doğrultusunda acımızı ve acı çeken bizleri yatıştırmaya yönelik davranışlarda bulunmak en doğal hakkımızdır.

İnsanlar bazen öz şefkatin rahatına düşkünlük ve bencillik olduğunu düşünüyorlar. “Hocam benim kaç tane çocuğum var, ben şimdi kendime mi odaklanacağım?” gibi cümleler duyabiliyoruz. Kalbimizi kendimize açtıkça başkalarına verebileceklerimiz de artar. O parmak sallayan annelerimizi keşfettikçe, şefkat duygumuz kabardıkça kendimizin ne kadar şefkate, insan olarak sevmeye ve seilmeye ihtiyaç duyduğunu fark edeceğiz. Sadece o yolların açılması lazım. Bu da farkındalıkla oluşur.

Acımızı inkâr etmek, kaçınmanın örtük bir yoludur. Kendimizi kabul edersek başkalarını da daha kolaylıkla kabul ederiz. Kendimize faydamız varsa, ötekine faydamız olabilir. Örneğin bugün iyi hissetmeseydim, hasta olsaydım bu sunumu yapamayacaktım. Başkasına da bir faydam olmayacaktı. Doğal olarak önce kendimize yatırım yapmak bencillik değildir. Benlik saygısıyla kıyaslarsak, öz şefkat, benlik saygısının verdiğinden daha istikrarlı bir değerlilik hissi veriyor. Çünkü başarısız olduğunuzda da sizin yanınızda oluyor. Kendine öz şefkat gösteren kişilere bakın, mutlaka kendiyile ilgili olumsuz bir şey bulur, ötekine suç atmaz. Başkalarının onları nasıl değerlendirdiği önemli değildir. Değerlendirme almayı fırsat olarak değerlendirirler. Öz şefkatli insanlar bir eleştiriyile karşılaştığı zaman “Bir dakika ben ne yapıyorum? Bunu nasıl değiştirebilirim?” gibi sorular sorarlar. Fakat öz şefkatten yoksun insanlar “Ne oluyor ya? Beni neden eleştiriyorsun? Neden bunu yapıyor? Ben bunu hak etmiyorum,” gibi cümleler sarf ederler. İşte bu cümleler öz şefkatli olup olmadığımızı gösteriyor. Moralimiz bozuk olduğunda “Her geçen gün kendimi daha iyi hissediyorum,” gibi cümlelerle kendimizi toparlamaya çalışmamıza gerek yoktur. Öz şefkatli insan

bir mücadele içerisinde değildir. Olayları olduğu gibi, artısı ve eksisiyle kabul eder; mücadele içerisinde girmez. Elimizdeki var olan güzelliklere tutunarak olumlu duygular geliştirebiliriz, var olmayanlara değil.

Kendinize bir liste yapın. Olumsuz hissediyorsanız “Benim şu anda hayata tutunacak nelerim var?” gibi. Bu kişiye iyi hissettiriyor. “Acı hayatımızdan çıkıp gitmez, hayatımızın içinde kayıplara karışır,” der psikiyatrist Barry Magid. Size bir şiir okumak istiyorum:

*Bir süre sonra,
bir eli tutmakla, bir ruhu zincirlemek arasındaki
ince farkı öğrenirsin,*

*Ve aşkın yaşanmak,
birlikte olmanın da güvende olmak
anlamına gelmediğini öğrenirsin.*

*Ve öpücüklerin sözleşme
ve hediyelerin de vaat olmadığını
öğrenmeye başlarsın.*

*Ve yenilgileri
başın dik ve gözlerin açık karşılamaya başlarsın,
bir çocuğun üzüntüsü ile değil,
bir yetişkinin zarafeti ile...*

*Ve her şeyi,
bugünü düşünerek yapmayı da öğrenirsin,
çünkü yarın ile ilgili her şey belirsizdir.*

*Bir süre sonra güneş ışığının
yakıcı olduğunu öğrenirsin,
eğer fazla maruz kalırsan.*

*Bu yüzden
başka birisinin sana çiçek getirmesini beklemeden
kendi bahçeni yarat
ve kendi ruhunu kendin süsle.*

*Ve göreceksin ki dayanıklısın
ve kuvvetlisin
ve değerlisin*

Cesaretimizi kaybetmiş gibi hissedebiliriz. Güç koşullar altında yaşıyorsak, bu yaklaşımın bize ne kadar yardımcı olacağından kuşku duyuyor olabiliriz. Böyle hissetmemiz çok normal. Hatta anormal durumlara verilen normal tepkilerdir bunlar. Bütün bunlara öz şefkati eklemek, sonucu muğlak görünse bile, bazı durumlarda minik bir kıvılcım gösteriyor. Bu da bizim insan olarak ihtiyacımız olan tek şeydir.

Konuyu neden “Çaresizseniz, çare sizsiniz!” olarak belirledim? Çünkü kendimize şefkat göstermek çok önemlidir. Bunu yapıyorsak hayatımızdaki motive edici kaynakları buluruz ve başarılı bireyler oluruz diye düşünüyorum. Şu kesitleri de söylemeden geçmek istemedim.

“Düşün. Kim üzebilir seni senden başka? Kim doldurabilir içindeki boşluğu sen istemezsen? Kim mutlu edebilir seni, sen hazır değilsen? Kim yıkar, yıpratır, sen izin vermezsen? Kim sever seni, sen kendini sevmezsen? Her şey sende başlar, sende biter.”

Yeter ki yürekli ol, tükenme, tüketme, tükettirme içindeki yaşama sevgisini. Çok teşekkür ederim dinlediğiniz için. Sormak istediğiniz bir şey varsa sorularınızı alabilirim.

| Çok teşekkür ediyoruz. Katılımcılarımızdan sorularını alabiliriz. Şöyle bir katkı sunabilirim hocam. Öz

şefkat kötü gün, özgüven daha iyi gün arkadaşı gibi. Özgüven sen zaten iyiyken “Sen başarılısın, sen iyisin, çok güzel işler yapıyorsun, böyle devam et!” der gibi. Ama öz şefkat, “Birazcık üzgünsün!” der gibi. Sarıp sarmalayan kötü zamanında koruyup kollayan bir duygu gibi geliyor bana. Belki bu katılımcılarımızın da ayrımı yapmasına yardımcı olur.

Ebeveyn gibi öz şefkat. Nasıl ebeveynlerimiz her türlü olumlu ya da olumsuz şeklimizle bizi kabul eder, evladını yanlış yaptığında atmaz.

| **Müsaadenizle sorulara geçeyim. Bir katılımcımız şunu sormuş: “Zor zamanlarda çevremle iletişimi kesiyorum. İç alemime çekiliyorum. Bu beni yıpratıyor. Ne yapmalıyım?”**

Ailesinde mutsuzsa, dışarıda da sıkıntılar yaşıyorsa, tabii ki içe dönebilir. Bazen içe dönmek sağlıksız bir şey değildir, dozajı önemlidir. Belirli bir süre içe dönebiliriz. Kişisel olarak neler yaşadığını, ne hissettiğini öğrenmem gerekiyor soruyu daha net cevaplayabilmem için.

| **Başka bir soru var. “Mükemmeliyetçilik, en iyisi olmayacak korkusuyla ertelemeye, bu erteleme de bir süre sonra çaresizliğe dönüşüyor. Bunu aşabilmek için yapılması gereken ilk adım ne olabilir?”**

“Bir dakika şu anda bedenimde ne hissediyorum? Ne yapıyorum? Ne zaman hissediyorum? Ne zaman erteleme düşüncesi oluyor? Günde kaç saat çalışıyorum? Her gün buna yoğunlaşıyor muyum?” diye sormak kişiye katkı sağlıyor. Ertelelediği şey her neyse, her gün bir 10-15 dakika ona mesai harcamak, hiçbir şey yapılmasa bile masa başında durmak bile önemlidir. Böyle tavsiyede bulunabilirim ilk etapta.

| **Katılımcımız soruyor: “Çoğu zaman başarısızlığım öz saygı eksikliğinden kaynaklanıyor. Kendime verdiğim sözü tutamamak gibi. Bunun önüne nasıl geçbilirim?”**

Bir kişi bunu hissediyorsa orada parmak sallayan bir iç ses vardır mutlaka. Onun keşfedilmesi çok önemli. Bununla ilgili farkındalık kazanmak için terapi alırsa faydalı olur diye düşünüyorum.

| **O iç sesi fark etmek de çok önemli değil mi? Yüksek dozajdaysa, eleştirel ebeveyn sesini birazcık kırmak gerekir. Tamamen bitmesi mümkün değil zaten, birazı da tetikte tutar, dinç kılar ama o şefkatli ebeveyn sesini güçlendirmek gerekir.**

Güçlendirmek aslında o problemi yok etmek değil, nasıl bir örüntüde olduğunu fark edip bunu nasıl değiştirebilirim yoluna gitmek. Bunu düşünürse kişi cevabını buluyor.

| **“Psikolojik sağlamlılık ve öz şefkat için günlük egzersizler var mı?” diye sormuş katılımcımız.**

Etrafımıza bakmamız, gökyüzüne bakmamız, nefes aldığımızı hissetmemiz, sağlıklı olduğumuzu hissetmemiz, bunların hepsi öz şefkattir. Olaylarla ilgili düşünmektir: “Ben bu olayda nasıl kendimi sineye çekebiliyorum? Nasıl tepki veriyorum? Başarısız olduğumda kendime nasıl davranıyorum? Söylediğim gibi başarısızsın mı diyorum yoksa başarısız oldum ama daha sonra ne yapabilirim sorularını mı soruyorum?” Bu müthiş bir egzersizdir.

| **“Değersizlik ve yetersizlik hissettiğimde disosiyatif tepkiler veriyorum ve uyumak istiyorum. Önerileriniz nelerdir?” diyor bir başka katılımcımız.**

Donakalma olabiliyor kişilerde. Bazı insanlar uyumayı tercih edebiliyor. Olayların detayları sorulmalı. Şu an bir öneri ve tavsiyem yok. Eğer ciddi anlamda artıyorsa psikolojik sıkıntılar, çok uyuma isteği veya hiç uyuyamama, hayattan zevk almama gibi semptomlar varsa bir psikiyatrist ve psikolog desteği alması gerekir.

| **Başka bir soru şöyle: “Kendimden çok karşımdakilere değer veriyorum. Zamanla aynı değeri görmekten çok yıpranıyorum. İnsanlarla ilişkim ilk zamanda olduğu gibi olmuyor. Bunun nedeninin çok ilgi ve sevgi göstermek olduğunu düşünüyorum. Ne yapmalıyım?”**

Bazı insanlar çok fazla vererek kendilerini yıpratıyorlar. Vericiliklerinin altında yatan sebepler var. Sevilmek ve sevildiğini hissetmek istiyorlar. Çok iyilik yapan, sürekli verici ruhlu insanların çaresizlik duyguları vardır. Sıkıntı hissettiği iç sesleri var. İyiliği başkası için mi, başkasını sevdiğimiz için mi yoksa o insanlar tarafından takdir görmek ve onaylanmak için mi yapıyorum? Bu ayrımı yapamıyorsa kişi bu noktada yardım alması gerekir diye düşünüyorum.

| **“Her yenilgi sonucunda kendinde hiç suç bulamamak, incinenin sadece kendisi olduğunu düşünmek ve bunun sonucunda kendimize çok fazla şefkat göstermek de bir sorun mudur?” diye sorulmuş.**

Burada narsistik bir koku alıyorum. Hep kendine yönelik birtakım şeyler görmesi... Sonrasında iç dünyasında suçluluk hissetmesi diğerlerini üzdüğü için, incinmekten kaçındığı için ondan kaçıyor. Üzülmeme duygusundan kaçınmak için bunu yapıyor. Burada kişinin örüntüsü çok önemli. İncitmekten kaçındığı için birtakım eylemlerde bulunmuyor sadece, toplumda dik durmak istiyor. Ama bazen zayıf, sıkıntılı olabiliriz. Kur'an'da “aciz kul”

olarak geçiyoruz. Hepimiz birbirimize muhtaç bir sistemde yaratılmışız. Doğal olarak zayıf ve incinmiş hissedebiliriz. Bunu hissederken “Ne yapıyorsun? Bir dakika ya dik dur güçlü dur!” gibi cümleler sarf ediyorsak burada bir sıkıntı vardır. “Bu olabilir, bunları yaşayabilirim” mantığıyla bakıyorsak problem yoktur.

| **“Küçük bir hediye bile öz şefkat için yeterli midir?” diyor katılımcımız.**

Kesinlikle yeterlidir. Kendine kahve ısmarlamak diyoruz biz ev hanımlarına. İmkânın varsa kendine kahve ısmarla. Muhteşem bir hediye.

| **18 aylık bir çocuğu olan katılımcımız “Çocuğa öz şefkati nasıl aşılayabilirim?” diye soruyor.**

Önce şefkati aşılayarak. Şefkat nasıl aşılanır? Birtakım davranışlarla, özellikle anneden. Bu çok önemli bir soru, teşekkür ediyorum. Sözel olmayan ifadelerle duygularımız karşımızdakine yansır. İlla sözel ifade etmenize gerek yok. Çocuğunuza sarılmanız, sadece tebessüm etmeniz, onu sevdiğinizi yansıtmanız çocuğunuza şefkati öğretmeniz demektir. Şefkati öğrenen bir kişi öz şefkati içselleştirir.

| **Bir başka ebeveyn “Öz şefkatimizi sağlayamadıysak bunun çocuklarımıza yansıması nasıl oluyor?” diyor.**

Önce kendimizi değiştirmek gerekir. Çocuk gördüğünü kopyalar yapıştırır. Kendini değiştirmesi gerekiyor ki karşı tarafa bu anlamda bir şey sağlayabilsin. “Hocam oğlum kitap okumuyor,” diyorlar. “Peki evde siz kitap okuyor musunuz?” diye sorduğum zaman “Hayır!” diyorlar. Çocuk gördüğünü yapar.

| **Başka bir soru: “Olumsuz durumlarda sürekli kendimi suçlarım ve bu durumdan çıkmak için onaylanma ve destek alma ihtiyacı duyarım. Bu konuda ne yapabilirim?”**

Olumsuz durumlarda kendisini suçlama, parmak salayan anneyle alakalı. Neden kendini suçluyor? Eğlenceli bir ortama girenlerin gülmesi beklenir. Güldükten iki dakika sonra derler ki “Ya bir dakika ben niye böyleyim? Sıkıntılar var ben niye şu an gülüyorum?” Kastre ediyor kendini, “kastrasyon” diyoruz buna. Kendini suçlayıcı olmayı ona öğreten bir şey mi var hayatında? Bu yüzden mi kendine o şefkati veremiyor? Bunun konuşulması gerekiyor.

| **“Çaresizlik duygusunu sürekli yaşıyorum. Artık her şey bitti, yolun sonu geldi, diye düşünüyorum, umudu göremiyorum. Gerçekten buradan bir çıkış var mı?” diye sorulmuş.**

Kesinlikle çıkış var. Bu soruyu sorduğuna göre kişi kabul etmiş. Bu zaten birinci adım. İkinci adım ne yapmam gerektiğidir. Nasıl harekete geçebilirim? Bunun için bir destek alınırsa güzel olur. O çaresizlik duygusu neden kaynaklanıyor, bununla ilgili görüşülmesi lazım bir uzmanla.

| **Belirli bir tema etrafından toplananları topluca sorayım. Dışarıdan gelen yönergelerin kendisini fazlasıyla etkilediğine dair sorular var. Bununla ne yapabiliriz? Dışarıdan gelen söylemler, iç konuşmaları tetikliyor. Bu konuda ne önerirsiniz?**

İnsanız, tetiklemiyor dersek zaten bu mümkün değil. İllaki bunları yaşayacağız. Zaten buradaki amacımız olumsuzlukları sifıra indirgemek değil. İyi oluşu tanımlarken şunu söyledim: Sınırlılıklarımızın farkında olup mutlu olduğumuzu hissetmek. Bu çok önemli. Tabii ki

hayatımızda sıkıntılı süreçler olacak, olumsuz şeyler yaşayacağız. Dışsal çevreden bir şeyler olacak. Rekabet duyguları oluşacak. İnsan olmanın verdiği bir şey bu. Ne kadar kendimize odaklanırsak, ‘mindfulness’ dediğimiz bilinçli farkındalığımızı gerçekleştirsek, bütün bunlardan önce-sinde yüzde yüz zarar alıyorsa bu yüzde kırka iner. Yaşam kalitemizi artırır.

| **Hocam vakfımız, şahsım ve tüm katılımcılarımız adına çok teşekkür ediyorum. Sıcak, sarıp sarmalayan bir sunum oldu. Emeginize sağlık. Burada bizlerle birlikte olduğunuz ve davetimizi kabul ettiğiniz için tekrar teşekkürler.**

Ben teşekkür ederim. Umarım yüz yüze de görüşebileceğimiz seminerler olur.

HAFİZE ALBAYRAK NE DEMEK İSTEDİ?

#stresvestresinevreleri #psikolojiksağlamlık #psikolojikiyoluş
#özşefkat #benliksaygısı #bilinçlifarkındalık

Üçüncü Bölüm

AİLE ROLLERİ VE İLİŞKİLERİ

AİLE HİKÂYESİNİN ‘BABA’ KARAKTERİ

Dr. Öğretim Üyesi Muhammet Übeydullah Öztapak

Muhammet Übeydullah Öztapak, İstanbul Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü’nden 1998 yılında mezun oldu. Yüksek lisans ve doktorasını aynı bölümde tamamladı. Özel okullarda ve devlet okullarında psikolojik danışman olarak görev yaptı. Psikoterapist olarak çalışmaya devam ediyor. Aynı zamanda okullarda, sivil toplum kuruluşlarında öğrenci, öğretmen, veli ve yöneticilere yönelik eğitimler veriyor. *BaşarıYorum, Girişimci Çocuk Yetiştirmek, Karıncanın Ayak Sesi* ve *Eğitimde Düşünme Stillerinin Kullanılması* kitaplarına imza atan Öztapak halen Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü’nde öğretim üyesi olarak görevini sürdürüyor.

| **“Aile Roller ve İlişkileri” temalı seri kapsamında “Aile Hikayesinin ‘Baba’ Karakteri” seminerimizi gerçekleştireceğiz. Dr. Muhammet Übeydullah Öztapak, baba rolünün aile bireyleri ile psikolojik etkileşimine dair hususları bizlerle paylaşacak.**

Sanayi Devrimi’nden sonra çalışan kadın oranının artması, evle ilgili sorumlulukların paylaşılması, çocuk bakımıyla ilgili yeni düzenlemelerin getirilmesi, ekonomik açıdan kadınların daha bağımsız hâle gelmesi, geleneksel

ailelerin çekirdek ailelere dönüşmesi, boşanmış veya tek ebeveynli ailelerin sayısının artması gibi birçok nedenden baba figürü ön plana çıkar.

200-300 yıl önce, çocuğun ahlak ve eğitiminin birinci dereceden sorumlusu babalardı. Hıristiyan Batı'da da bu böyleydi. Çocuğa İncil öğretmek, evladına meslek edindirmek babanın göreviydi.

İslam kültüründe çocuğu evlendirmek babanın görevidir. Böyle bir evlenme türü Batı'da da vardır. Hem meslek seçiminde hem dini gereklerin öğretilmesinde hem de insanın en hayati dönüm noktalarından olan evlilik aşamasında babanın rolü daha baskındır. Boşanma sonrasında, çocuğun bakımından sorumlu olan öncelikle babadır. Evlilik bittiği zaman çocukların bakım ve sorumluluğu babaya verilir.

1800'lere geldiğimizde, sanayi devriminin ve endüstriyelleşmenin etkisiyle artık sadece para kazanan baba modelini tanıyoruz. Erkekler daha çok evin dışında para kazanıyorlar ve uzun saatler çalışıyorlar. Bir anlamda ekonomik kölelik başlıyor. Baba-oğul veya usta-çırak ilişkisiyle geçişkenlik azalıyor. Çocukların bakımı işi bu yüzyıllardan sonra daha çok kadınlara veriliyor. Kadınların masumiyeti, saflığı destekleyici tarafları daha çok göze çarpıyor. Çalışan baba ve destekleyen anne modellerini görüyoruz.

Bir önemli kırılma da dünya savaşlarından sonra yaşanıyor. Dünya savaşları, milyonlarca insanın, çoğunlukla erkek nüfusun ölmesine ve ailede ciddi bir yapısal değişikliğe sebebiyet veriyor. Çekirdek aile yapısına geçişi ve ailelerin küçülmesini gözlemliyoruz.

1970'li yıllardan sonra da günümüz babası ortaya çıkıyor. Günümüz babası, sadece para kazanan bankamatik babadan ziyade eşine destek olan, çocuğun bakımında

daha aktif rol alan, çocuğunu oynatan, onun bakımını üstlenen, altını değiştiren baba tipi. Bu değişimi reklamlarda da görebiliyoruz. Reklamlarda da bu baba tipinin vurgulandığını, ön plana çıkarıldığını görebiliriz.

Yunan ve Roma mitolojilerinde çok fazla baba vardır, babalar ön plandadır. Batı'da daha çok babasını öldüren oğul, bizdeyse daha çok oğlunu öldüren baba arketipleri vardır. Geçmişte doğuma şöyle bakılırdı: "Baba çocuğu hissedemez, bu konularda anne gibi olamaz, daha pasiftir, bebek belli bir yaşa geldikten sonra baba devreye girer." Hamilelik deneyimi, esasında sadece kadının yaşadığı bir deneyim değildir. Anne belli bedensel belirtiler, duygu değişiklikleri, zaman zaman depresif hâller, olumlu-olumsuz düşünceler, kilo artışı gibi birçok fizyolojik değişim yaşar. Araştırmalara göre, hamilelik ve doğum sırasında, anne kadar olmamakla beraber, baba da fizyolojik değişimler geçirebilir. Babanın hamilelik döneminde eşine yardım etmesi ve eşine yakın durması gerekir. Bu bir anlamda doğacak çocuğa kendini hazırlama sürecidir.

Babalık, erkek için, erkeklik işlevinin işe yarar olduğunun ispatı gibidir. Memelilerin canlı dünyasında aile kurmakla ilgili içgüdü vardır. Kadını elde etmek ya da fethetmek, neslin devam etmesi için döllemek ve üremek içgüdüselidir. Bu üremenin meyvesi çocuktur. Erkeğin çocuğu görmesi içgüdüsel olarak kendisinin aktif olduğunu, etkinliğini, fonksiyonunu onaması demektir.

Psikolojide baba, anne-çocuk bağlanmasının arasına girerek üçgeni oluşturması gereken kişidir. Anne-çocuk arasında derin ve güçlü bir bağ vardır fakat bu bağın sonsuza kadar bu şekilde olmaması gerekir. Baba, bu bağı üçgenleştirecek, zayıflatacak evin üçüncü kişisidir. Baba, bu üçgeni sağlayabilmesi için erkenden rolünü üstlenmelidir.

Kültürümüzde baba genel olarak geride durur. Bazen yardım eden, eşini anlayan, onunla iş birliği yapan, hamilelik programlarına katılan, bunlarla ilgili kitaplar okuyan, pedagoji dünyasını takip eden, ebeveynlik durumunu kabul eden, bebeklere ilgi gösteren bir ideal baba figürü karşımıza çıkarken; bazen de doğum olayını yok sayan, evlenmeden önceki alışkanlıklarını devam ettiren, doğumu doğal olmayan bir süreç gibi algılayan bir baba figürü karşımıza çıkar.

Bebek babayı anne karnında sesinden tanıyabilir. İlk önce annesinin yüzünü tanısa da, ilişki içerisinde babayı çabucak tanır, hayatında o üçgeni doğum öncesinde ve doğum sonrasında hızlıca etkin hâle getirir. Eskiden bebeğin pasif olduğu düşünülse de son araştırmalarda bebek karşılıklı etkileşime girilen, karşısındakini etkileyen ve ondan etkilenen, karşılıklı bir ilişki içerisinde olan bir canlı olarak karşımıza çıkıyor.

Antropolojik incelemelerde babalığa geçiş törenleri görürsünüz. Örneğin Roma toplumlarında çocuğun kaldırılıp herkese gösterilmesi “Ben onun babalığını ve hayat boyunca bakımını, sorumluluğunu üstleniyorum,” demektir. Bu bir ritüeldir. Babalığı etkileyen faktörlerden biri de babanın kendi babasıyla içselleştirdiği imgeler veya bilinçdışı nedenlerdir. Annenin fonksiyonu ise babayı bu çemberin dışında bırakmamaktır. Anne de babanın etkin olduğunu düşündüğü zaman bu üçgen daha kolay oluşur. Annenin babaya “Sen erkeksin, anlamazsın, çocuk büyüdükten sonra bu işe girersin,” ifadelerini kullanması doğru değildir. Annenin fonksiyonu babanın dışlanmışlık duygusunu azaltmak, bu deneyimin keyifli olduğunu ona göstermek ve onu takıma alıp oyuncu olarak oynatmaktır. Babanın

varlığı annenin yükünü alır. Anne yalnız kalmadığını hisseder ve üçgeni çok rahat oluştururlar.

Bütün anne ve babalarda ideal bir çocuk imgesi vardır. Kafada tasarlanmış bir çocuk vardır ve bebek bu tasarlanmış çocuğa ne kadar benzerse, anne babanın onunla ilişkisi o kadar iyi yürür. Burada atlanmaması gereken şeylerden biri çocuğun gerçekliğidir. Ebeveynler idealleştirdikleri çocukla değil, karşılarındaki gerçek çocukla ilgilenmelidir. Bebekler genelde babaya daha çok benzetilir. Bunun sebebi erkeklerin kendi genetiğinden olan çocuklara çok daha fazla ilgi göstermesidir. Jung'un deyiimiyle kolektif bilinçaltı, baba bu işten uzaklaşmasın diye benzetmeyi genelde baba üzerinden yapar. Anneyle sembiyotik bağ dediğimiz, otomatik bir bağ oluşuyor. Zamanı geldiğinde bu bağı koparması gereken kişi babadır. Bunu sağlamak için baba dünyasında bebeğe yer açmalıdır. Bu da ilişki kurmakla, iletişim sağlamakla olabilir. Çocukla baba arasında muhakkak ilişkinin olması gerekir. Eğer olmazsa baba zihninde bebeğe yer açamaz ve sembiyotik ilişkiye müdahale edemez. Bunun için baba hamilelik süreci ve diğer süreçlerde buna vakit ayırmalıdır. Baba-çocuk ilişkisinde birlikte geçirilen zamanın süresi değil, kalitesi çok önemlidir.

Bazı durumlarda baba eşinin hamile kalmasıyla kendi babasıyla içselleştirdiği kızgınlık, suçluluk veya reddedilmeyle ilgili duygular da yaşayabiliyor. Kimi zaman eşini kıskanıyor, çocuğunun kendi yerine geçeceğini zannediyor ve bu korkuyla negatif davranabiliyor. Bunların hepsi babanın zihnindeki temsillerle alakalıdır.

Bebekler dünyaya geldikten sonra annenin ve babanın duygularını, düşüncelerini, davranışlarını içselleştirir ve kendi iç dünyalarında bir imaj oluştururlar. Kişilik birçok içsel temsilin uyumlu bütününden oluşur. İnsanların

içinde öğretmeni, annesi, babası ve bunların bir sürü parçacığı var. Kişinin bir kuşak önceki atalarının ilişkileri bu temsile yansır. Bazen travmatik ilişkiler kendi çocuğunun doğumunda tekrar ortaya çıkabilir, baba o travmayı tekrar yaşayabilir, birden değişebilir, kıskançlıklar veya kabullenememeler başlar. Bunun temelinde içselleştirdiği babanın tekrar aktive olması var.

Babayı kabul demek hayat boyu sürecek ilişkinin başlatılması demektir, bu ilişki boşanma da olsa devam etmelidir. Bir erkek, bebeği planlamadan 6 ay öncesinden itibaren sağlığına dikkat etmelidir. Sadece annenin değil, babanın da böyle bir hazırlık yapması gerekir. Sağlıklı beden, sağlıklı bir ruha etki yapar. Etkileşimin içeriği ve doğası önemlidir. Babalar, annelere oranla çocukları daha fazla kaldırma, sallama daha çok çocukla göz göze gelme eğilimindedirler. Dolayısıyla ilişkileri anneden biraz daha farklı, biraz daha sert olabilir. Baba-kız ilişkisinde, babaların göz göze gelmek, bebeğin yüz ifadeleriyle daha fazla ilgilenmek, bebeğin yüz hareketlerini taklit etme gibi davranışlar daha fazladır. Annelerin de daha çok beslenme ve bakımla ilgili olarak bebekle ilgilendiği bilinir.

Araştırmalardan elde edilen sonuçlara göre, çalışmayan annelerin bebekle iletişimi günde ortalama 8-9 saat, babaların yaklaşık 2 saat civarındadır. Ekonomik yükümlülükler ve dışarıdaki sorumluluklarından ötürü, bebeklerle günde 15-20 dakika vakit geçirebilen babalar da var. Bu 15-20 dakikayı verimli geçirmeleri sağlanmalıdır.

Bebek anne ve babayla farklı ilişkiler kurar. Eskiden bebeklerin anneler aracılığıyla başkalarıyla iletişime geçtiği söylenirken, yeni kuramlarda bebeklerin bağımsız sosyal ilişki kurdukları açıklanır. Çocuk annesi üzerinden babasıyla ilişki kurmaz, ikisiyle de farklı ilişkiler kurar. Baba

aktif olduğu zaman bebek babayla doğrudan ilişki kurar, ilişkisini bu şekilde geliştirir. Babayla güvenli ilişki kuran bebekler de yabancılarla daha kolay ilişki kurabilir, daha sosyal olur. Baba dış dünyayı, anne ise iç dünyayı temsil eder. Babayla ilişkisini geliştiren çocuklar dış dünya ile de kolay ilişki içerisinde olabilir.

İlişkide de farklılıklar vardır. Mesela anne bebekle daha çok tekrara düşen konuşmalar yapar veya ikisi birlikte bebekçe konuşmalar yapar. Bebek dikkatini annenin yüzüne odaklar. Annenin sesini, yüzünü daha çabuk ayırt eder. Bebek anneye göz göze gelince annenin sağ beyninden bebeğine akış yaşanır. Anne bu şekilde duygularını bebeğe aktarabilir. Babalar ise erkek çocuklarıyla daha fazla konuşurlar ve karşılıklı söz alırlar. Bir başka ilişki de mesaj okuma ile alakalıdır. Annenin mesajları daha iyi okuduğuna dair genel kanaat kısmen doğrudur. Bebeğin ağlaması doğumdan sonra değişir, anne bu ağlamayı anlar. Yapılan araştırmalar gösteriyor ki babalar bebekle çok vakit geçirdiğinde bebeğin ağlama tınılarını onlar da anlayabiliyor. Bu durum birlikte geçirilen vakitle alakalıdır. Babalar konuşurken yinelemekten ziyade karşılık vererek konuşurlar, tepki vererek konuşurlar; anneler ise dokunsal olarak konuşurlar.

Beslenme de bir iletişimdir. Babalar beslenme ve bakım işlerini anneye bırakır. Annelere daha çok ev işlerinde ve dış işlerde yardım ederler. Bu kültürel bir davranıştır, bazı kültürlerde, örneğin Çin’de babanın sorumluluğu çok daha fazladır. Bir başka farklılık ise oyunla alakalıdır. Bakıma az katılan baba, çocuğunun bebeklerle ve oyuncaklarla oynamasına da daha az katılır. Genelde bebek, bakımına ilişkin sinyalleri daha çok anneden alır ama güç mücadelesi olan oyunları babayla oynar.

Bir araştırma, babaların erkek çocuklarına daha farklı davrandığını ortaya koyar. Bu durum eşitsizlik değil içgüdüsel bir yönelimdir. Çocuk okula başlayacağı zaman, babanın fonksiyonu akademik başarıda ön plana çıkar. Baba hem sosyal uyarıcı hem de akademik performans anlamında, çocukları doğrudan etkiler. Bilişsel gelişimde babasız çocuklar daha geriden gelir. Bilişsel gelişimde etkili faktörlerden biri de oyundur. Baba oyuna ne kadar katılırsa, çocuğun bilişsel gelişimini o oranda destekler. Çünkü baba oyunlarda daha fazla bağımsızlaştırıcı etkiye sahiptir. Anne daha koruyucu, konservatif, kolektiftir. Baba daha çok dışa açar, daha destekleyici, daha cesaretlendiricidir. Bütün bu modellemeleri oyunlar üzerinden yaptığından babaların oyunlara katılması çok önemsenir.

Çevreyi keşfetme bebeklikteki merak duygusu ile ortaya çıkar ve bunun dışı açılımını daha çok baba sağlar. Mesela anne çocuğu bakkala göndermez; baba gönderir. Anne gönderirse dokuz doğurur, “Gitti mi gitmedi mi, aldı mı almadı mı?” Baba gönderir, dönüp dönmediğine bakar. Bir bakıma çocuğa “Sana güveniyorum, yapabilirsin,” mesajı verir. Çocuk bunu yapmazsa bağımlı kişilikler gelişir. Küçük yaşlarda boşanma veya kayıp sonucunda tek ebeveynle, özellikle anneyle kalan çocuklarda bağımlılıkların çok fazla olduğunu görebiliyoruz. Çünkü anne tamamıyla enerjisini çocuğa verir. Babanın üçüncü kişi rolü ortadan kalkar. Burada da devreye baba figürleri girer.

Çok tartışılan bir konu da şu: Babalık biyolojik mi, yoksa imgesel midir? Ağırlıklı psikanaliz çevresi imgesel olduğunu söylüyor. Baba olmak döllenmeyle, genetikle alakalı ama bunun işlevsel olan imgesel kısmı fonksiyonla alakalıdır. Çocuklar okul öncesi dönemde ciddi şekilde model alırlar, özdeşleşirler. Özdeşleşme babanın içe alınması

demektir. Bu taklitle başlar. Bir taraftan babayı idealize ederler. En güçlü babadır. “Benim babam senin babanı döver.” Bu idealizasyonla babanın imgesini içine alır ve güçlenir.

Aynalamayı yani çocuğu görmeyi birinci olarak anne yapar; hemen ardından babanın aynalaması gelir. Babanın dünya genelinde, kolektif bilinçaltındaki imgesi güçlüdür. Kız olsun erkek olsun, bütün çocuklar güçlü, güvenilirdir, sırtını dayayabileceği bir baba figürüne ihtiyaç duyar. Baba hangi mesleği yaparsa yapsın güç figürüdür. Çocuk buna ihtiyaç duyar. Gerçek hayatta güçlü olan babalar bu fonksiyonu icra ettiklerinde daha fazla güçlü olur. Baba ev işlerine yardım etse de çamaşır-bulaşık yıkasa da güç figürüdür. Bu kolektif bilinçaltının, yani tüm insanların ortak zihinsel paylaşımıdır. Babasız büyüyen çocuklarda o güç eksikliğinin patolojiye dönüştüğü görülebilir. Çocuğu okulda ziyaret etmesi, okula bırakması, kayıt ve karne gününde, veli toplantılarında ona destek olması çocuğa kendini güçlü hissettirir.

Önemli günlerin paylaşımı babayla olmalıdır. Örneğin çocuk için bisiklet sahibi olmak çok önemlidir. Bunu baba, anne ve çocuk birlikte yaşamalıdır. Babasız ergenlerle yapılan çalışmalarda bu ergenlerin matematik puanlarının düşük, sözel alanlarının daha güçlü olduğu görülür. Matematiğin babayla bir ilgisi olduğu söylenebilir. Sorun çözme, ağırlıklı olarak babayla alakalıdır. Çocuk o metodolojiyi babadan öğrenir ve babalı çocuklar daha iyi problem çözer. Matematikte iyi oldukları kadar problem çözmede de iyi olurlar. Çocuğun bilişsel gelişiminde babanın önemini buradan da anlayabiliriz.

Bir başka baba fonksiyonu cinsel rollerle ilgili. Babanın iyi baba olması, içindeki kadını kullanabilmesiyle alakalıdır. İçimizde “anima ve animus” denen, Jung’un ortaya

attığı iki arketip vardır. Kadının içindeki erkek parçasıyla, erkeğin içindeki kadın parçasından bahsedilir. Erkeğin içindeki kadın parçası aktif olursa daha merhametli, çocuğunu koruyup kollayan, bakımıyla daha fazla ilgilenen bir profil çıkar. Psikanalitik açıdan da ilk kural koyucu babadır. Kural koyma baskı kurmak için değildir, kuralın varlığı önemlidir. Her ailenin kendi içinde kuralı olmak zordur. Bunu tespit edecek kişi güçlü bir babadır. Baba kurallarını koyamazsa güç ve otorite anlamında çocuğun gözünden düşer. Bu tehlikeli bir durumdur. Bu güç erkek çocuğunun da kız çocuğunun da zihinsel gelişimini etkiler. Kız çocukla anne ilgilenir, erkek çocukla baba ilgilenir diye düşünmek doğru değildir.

Baba çocuğun cinsel gelişiminde erken dönemden itibaren aktif fonksiyon icra eder. Babanın kötü fonksiyonlarının patolojiler oluşturduğu bilinmektedir. Çocuklar 3 yaşına kadar unisekstir, kadın-erkek arasında farkı hissetmezler. 3-4 yaştan itibaren cinsel kimlikler bu modellemelerle oluşur. Baba sağlıklı iletişim kuramazsa, yetersizse veya aşırı baskıcı baba modelini benimsemişse çocuk özdeşim modeli olarak anneye yönelir.

Babanın üçüncü insan olarak bir fonksiyonu da şudur: Bazen anneler patolojik olabilir, orada baba o patolojiyi dengeleyen kişi olur. Hastalıkları, belli kişilik bozuklukları, rahatsızlıkları olabilir. Baba burada dengeleyici unsur olarak devreye girer. Baba regüle eden, tahterevalliyi ortalayan kişi durumundadır. Cinsel rol yönelimleri, cinsel rol seçimlerinin hepsi, esasında semboller ve içselleştirmeler üzerine kurulur. Kızlar silahla oynasın, erkekler bebekle oynasın deniliyor ya, bunlar birer simgedir. Sembol ve imgeler önemlidir.

Sıcak ve ilgili bir baba, her zaman katı ve soğuk bir babadan daha fazla taklit edilir. Esasında çocukların sınırı ebeveynlerin sınırlarıdır. Kural koymak ilk başta baba figürü ile kurulacak ilişkinin zayıflamasına neden olacak gibi görünse de esasında tam tersidir. Baba ve çocuk arasında duygusal bağ varsa, kural koymak, baba ile olan bağlanmayı ve gelişimi kolaylaştırır. Baba ilgisizse, şefkatli değilse, cezalandırıcıysa çocuk daha fazla öfke, geride kalma ve sınırlı düzeyde ilişki kurma davranışları gösterir.

Babanın kız çocuğuyla ilişkisi neden önemlidir? Çünkü bir kız çocuğunun karşı cinsle ilişkisi, baba-kız ilişkisi üzerinden kurulur. Bir anlamda, babanın çok önemli özellikleri kız çocuğuna transfer olur. Bu figür üzerinden kız ve erkek dünyası veya duygusal altyapı anlamlandırılır. Bir araştırmada birbirleriyle ilişkisi olan ya da flört eden kız-erkek gruplarına, ilk turda partnerinin hangi özelliklerinden hoşlandıkları soruldu. İkinci turda kızlara erkek arkadaşlarıyla babaları arasında benzerlikler; erkeklereyse kız arkadaşlarıyla anneleri arasındaki benzerlikleri soruldu. Anne-babaları ve partnerleri arasında bir korelasyon ortaya çıktı. Yaklaşık %60-65 oranında benzerlik bulundu.

Babasından şiddet gören bir kız gidip yine babasına benzer şiddet uygulayan bir erkekle evlenebilir. “Şiddet görüyorsa kesinlikle şiddet görmeyecek bir insan seçer” şeklinde bir algı varsa da tam tersi gerçekleşebilir. Kız çocuğun dış dünyadaki başarısı, akademik kariyeri, iş başarısı, sosyal ilişkileri babasıyla ilişkisinden etkilenir. Annesiyle olan ilişkisi daha çok iç dünyasını kurmak üzerinedir. Kız büyüdüğünde, evlendiğinde, çocuk sahibi olduğunda babadan bir parça taşır. Karar verirken “Acaba babam böyle mi yapardı?” diye kendine sorar. Babanın olmadığı yerde de hep baba vardır.

Baba da kız çocuğundan inanılmaz derecede sevgi alır. Kız çocuğu, baba için yaşam enerjisidir. Ona çok büyük mutluluk ve gurur verir. Kız çocuğu beğenilme, onaylanma, takdir edilme, kabul edilme ve bütün olarak karşı cins tarafından onaylanmayı baba ölçüsünden algılar. Baba tarafından değersiz ve yetersiz olarak görülen çocuklarda o yeterliliği, değerliliği başka yerlerde arama ihtiyacı oluşur.

Babanın bir görevi de toksik kültürden çocuklarını korumaktır. Terk etmemek, ilgi göstermektir. Belli bir yaştan sonra da ergen kıza çok fazla yaklaşılmaz, çok fazla sarılılmaz, öpülmez, biraz mesafe konur. Bu şu şekilde açıklanabilir: Senin büyümene saygı gösteriyorum, bu yüzden hafif bir mesafe koydum ama sen benim her zaman evladımsın. Baba çocuğunu öpmeye, sarılmaya devam edebilir ancak çocuğun beden bütünlüğünü algılaması açısından kısıtlanmalıdır. Baba-evlat arasında böyle bir kısıt normalde yoktur. Baba hem sevilen hem çekinilen bir figürdür. Baba bir taraftan kötü polistir, yani korkulması gereken kişidir. Diğer taraftan da koruması gereken, sevgi göstermesi gereken bir insan olarak ortaya çıkar.

Çocuk sahibi olmanın babaya da büyük bir faydası vardır. Bu durum babayı olgunlaştırır. Kız-baba ilişkisinde bu söylenebilir. Erkek-baba ilişkisinde ise durum biraz daha farklıdır. Çünkü burada rekabet işin içine girer, iletişim baba üstünlüğü ve itişme-kakışma üzerinden sürer. Binçdışında baba tarafından “Büyüyünce beni yok edecek” kaygısı hissediliyor şeklinde yorumlar yapılır. İlkel kabilelerde bu böyledir. Hristiyanlıkta baba-oğul-kutsal ruh ile yine bir baba figürü vardır. Hastalanmak kabile reisi için çok kötü bir durumdur. Devlette süreklilik esastır, zayıflamış bir kabile reisi de (baba figürüdür her zaman) fonksiyon icra edemez. O yüzden kabile reisi öldürülür. Daha layık olan ya da çocuğu onun yerini alır. İmparatorluk

hikâyelerinde çocuğunu öldüren padişahlardan bahsedilir. Kolektif bilinçaltında, büyüyünce yok edilme korkusu erkek çocuk figüründe ortaya çıkabilir. Liderlik erkek kimliğinin vazgeçilmez bir parçasıdır. Çatışmada ya da güç savaşlarında bunları hatırlayarak problemleri çözer. Öte yandan babanın narsistik düşüncesiyle proje çocuk tasarımları daha fazla erkek çocuğa yansır. Erkek çocuk avantajlı olduğu gibi dezavantajlı da olabilir. Hayatta başarılı olmuş, para kazanmış fakat iyi eğitim görmemiş bir baba, ailesinin statüsünü yükseltmek için çocuğunu zorla okutmak isteyebilir. Kendisi okumadığı için ideal çocuğu okumalıdır. Bu bir narsistik tasarımıdır. Çocuğun gerçekliğinin gözden kaçırılmasıdır. Kimliğin oturuş dönemi olan ergenlikteki ilişkilerin kalitesi önceki ilişkilerin kalitesiyle orantılıdır. Ergenlikte, bir anda baba fonksiyonu düşer gibi gözükür çünkü ergenler her şeyi bilirler. Babalarının bilgisiz olduğunu düşünürler. Belli bir yaştan sonra küçüklükteki baba ideali tekrar yerine gelir.

| **İlk soruyla başlayabiliriz: “Ailede babanın vefat ettiği, boşanma neticesinde şehir dışı veya yurt dışında yaşadığı, yakın çevrede baba figürünün olmadığı ya da çeşitli yaşam olaylarıyla çocuğun baba figürünün darbe aldığı aile ortamlarında, annelerin yaklaşımı nasıl olmalıdır? Aile ortamında bu eksikliğin giderilebilmesi için yapılabilecekler neler?”**

Bu duruma “baba yetimliği” denir. Baba kaybı sadece ölümle değildir. Babanın boşanma, ayrı yaşama, savaş, göç gibi nedenlerle uzun süre dışarıda kalması bir anlamda yetimlik sayılabilir. Burada çocuğun etkilenmesi yaşla da alakalıdır. Ama bu işlev kaybında muhakkak baba figürünün yerine koyulabilecek birisi aranır. Bu kişi dayı, amca olabilir. Eskiden bu fonksiyonu icra eden dedeler vardı. Günümüzde geniş aileden kopunca dedeler de fonksiyon

kaybettiler. Şöyle yapılabilir, çocuğun özdeşim kurması için okula gidecekse erkek öğretmen tercih edilebilir. Abi pozisyonunu yerine getirebilecek iyi bir abi bulunabilir. Babalık biyolojik olmaktan çok imgeseldir. Kadın için hem anne oldu hem baba oldu denir. Para kazanma, evin işleri, zor şartlarla mücadele etme gibi konularda anneler babalık yapabilir ancak imgesel anlamda baba olmaları mümkün olmaz. Çocuk bu imgeyi yakın çevresinden veya ergense arkadaşları üzerinden gerçekleştirebilir. Ergenlikte çeteleşmenin fazla görülmesi, çete reisi ya da bir gruba bağlı olmak, bunlar da bir baba figürüne işaret ediyor.

Anne, babanın işlerini yerine getiren kişi olsa da eril bir sistem içerisinde büyüyen çocuklar işsiz kalmış bir babaya saygı göstermezler veya onun koyduğu kurallara uymakta güçlük çekerler. Baba var ama silikse bu da problemdir. Sadece olmaması değil, var olup silik kalması da bu yetimi ortaya çıkarabilir. Çocuk veya genç, baba yoksa onun yerine ikame bir baba koyar. Alkol, madde bağımlısı ya da şiddet uygulayan babalar söz konusuysa bazen boşanma daha iyi bir çözüm olabilir. Babayı çevreden uzaklaştırmak çocuğun yararına olabilir çünkü boşanma olmadığı durumda çocuk örselenebilir ve zedelenebilir. Bu tip ailelerde çocukların ihmal ve istismara uğrama olasılığı daha yüksektir.

Yeni ortama girmekten çekinen, dışarıya güvenmeyen bir bireyin ebeveynleriyle ilişkisi incelendiğinde genelde çekingenliğinin doğrudan anneyle alakalı olduğu görülür. Anne yeni ortamlara giremediği için çocuk da giremiyor. Burada ayrılamayan anne ve zayıf baba figürü vardır. Annenin ayrılamamasını baba dengeleyebilir. Senin güvenli alanın burası, bunun dışına çıkmaman gerekir duygusunu veren ağırlıklı olarak annedir. Çocukla baba kendi başına oyun oynayabilmelidir.

Erikson'un dönemlerinden olan ikinci ve üçüncü dönem daha çok girişkenlikle, bağımsızlıkla ilgilidir. Dört-beş yaşlarda babanın etkin rol alması gerekir. Etkin olmazsa iç içe olan ilişki devam eder bu da çocuğun hiçbir şey yapmamasına neden olur. Bunun sonucunda bağımlı kişilik oluşur. Baba ilişkide çok rol almadığında, özellikle kız çocuklarında, anneye bağımlı çocuklar ortaya çıkar. Çocuğun duygu regülasyonunu yani duygu düzenlemesini öncelikle anne yapar. Anne çocuğu kucağına alır, pış pışlar, sesiyle o duyguyu regüle eder. Çocuk öncelikle anneye sarılır, göğüs göğse temas insanları rahatlatır, o yüzden sarılmak her zaman tavsiye edilir. Fakat bunun devamındaki duygu regülasyonlarında baba da etkindir. Baba da çözüm bularak o duyguyu regüle ederek çocuğuna yardım eder. Özellikle erkek çocuklarda baba yoksunluğu çok daha fazla agresyona sebep olabilir. Çocuklar bu anlamda yeni figürlere ihtiyaç duyarlar. Gerekliyse profesyonel yardım almak, çevresel şartları iyi konumlandırmak gerekir. Çocuğun çevresindeki kişilerin ilişkide rol almaları sağlanabilir çünkü erkek çocuk bir erkekle oynadığında daha iyi regüle olur. Ev en şeffaf olunan hâldir. Esas yetiştirme, duygu aktarımı evdeki hâlin aktarımıdır. Babanın rol alması sağlanmalı, doğumdan itibaren baba çocuğa vakit ayırmalıdır. Kaliteli vakit geçirmek için sadece çocuğa odaklanan bir vaktin olması gerekir. Baba kendi ilgi alanlarına çocuğu çekmemelidir çünkü burada baba kendini tatmin ediyordur. Alınan oyuncakların, pahalı şeylerin pedagogik fonksiyonları yoktur. Oyuncakların, giysinin fazlası çocuğun doyumsuz olmasına neden olur. Psikolojik yatırım yapılmayan durumda fiziksel yatırım yapmak çocuk üzerinde olumsuz etki bırakır. Genelde baba bu mekanizmayı kullanır, suçluluk duyar ve onu telafi etmek için hediyeler alarak telafisini kendince uygular.

| **“Küçük yaşta kurulamayan baba-çocuk ilişkisi yetişkinlikte nasıl telafi edilebilir? Baba figürü belirsiz bir kadın karşı cinse güven ve bağlanma konusunda sıkıntılar yaşıyorsa bu nasıl halledilebilir?” diye soruluyor.**

Böyle bir durumda profesyonel yardım almak önemlidir çünkü babayla kurulan ilişki daha sonraki ilişkilere yansır. Maalesef eğitim boşluk kabul etmiyor. Küçüklükten yetişkinliğe kadar (0-20 yaş) var olan bir baba figürü yoksa kişi buraya başka bir figür koymuştur. Dolayısıyla bundan sonra o ilişkiyi geliştirmek çok zordur. Çünkü kişi böyle bir ihtiyaç hissetmez, böyle bir yokluğun ne demek olduğunu bilmez. İlişkiye iyi bir yatırım yapılırsa gelişme sağlanabilir ama çocuklukta yaşanamayanlar daha sonra aynı şekilde yaşanamaz. Baba da çocuk da görüşmek istiyorsa bir yere kadar ilişki geliştirilebilir. Belli gerçeklikler varsa bunlar kendi içerisinde kabul edilir, affedilebilir.

| **Bir başka soru: “Baba güç konumunu, kural koyucu konumunu nasıl kullanmalı ve nasıl teşvik edilmelidir? Burada sınırlar nasıl olmalıdır?”**

Klasik bir baba figürü vardır. Bu baba kural koyar. Baba hem kural koyar hem denetler hem de cezalandırır. Bütün mitlerde bu şekildedir. Babanın bu fonksiyonu arketip yani daha içsel yapımızda vardır. Bu konuda anne çocuğa “Bu konuyu babana sor,” diyerek babaya yardım eder. Burada baba bir simgedir. Bu simgeyi anne güçlü tutmak zorundadır yoksa ileride başa çıkmakta zorlanabilir. Orada sınır çizici birisi olmak zorundadır. Bu fonksiyon ana olarak annede değil babadadır, bu daha çok psikanalitik açıdan böyledir.

Babanın gücünün azalması demek bireyselleşen, kurallara uymayan, sınır çizilemeyen insan topluluklarının

ortaya çıkması demektir. Global anlamda bakıldığı zaman bu daha patolojik bir toplum demek. İyi baba kavramı gelişirse çocuk da daha iyi plan kurabilir. Geleceği tasarlamada baba ilham kaynağıdır. Bu yüzden bunu küçük yaşta alan çocuk ileride de devam ettirebilir. Toplum değiştikçe kavramlar da değişiyor. Erkek figürleriyle modern dünyada çok fazla oynanıyor. Erkeklerin metroseksüelliği, erkeklerin makyaj yapması, daha kadınsı görünmesi yaygın olarak görülebiliyor. Çocuklarda cinsel karmaşa yaşanabiliyor.

| **Son olarak anne-baba adayları için kitap tavsiyelerinizi paylaşır mısınız?**

Özlenen Baba (Ahmet Çağlayan), *Baba Gibi Yar Olmaz* (Fitzhugh Dodson), *Baba ve Çocuk* (Oya Güngörmüş Özkardeş), *Baba İşlevi* (Işıl Ertüzün), *Bana Hazır Mısın Baba?* (Şirin Seçkin-Gökhan Oral).

MUHAMMET ÜBEYDULLAH ÖZTABAK NE DEMEK İSTEDİ?

#babafigürü #babaçocukilişkisi #sembiyotikbağ
#sosyalilişkiler #özdeşleşme #kolektifbilinçaltı

EŞLER ARASINDA SAĞLIKLI İLİŞKİ KURABİLMENİN YOL HARİTASI

Uzman Psikolog Ayşe Yılmaz

Ayşe Yılmaz, lisansını Dicle Üniversitesi Psikoloji Bölümü’nde, yüksek lisansını Üsküdar Üniversitesi Klinik Psikoloji alanında yaptı. Bütüncül Psikoterapi, Şema Terapi, Bilişsel-Davranışçı Terapi, EMDR, Imago Çift Terapi, Hipnoz, Holistik Psikoterapi, Dinamik Psikoterapi, Evlilik ve Cinsel Terapi Entegrasyonu, Nöropsikolojik Testler eğitimlerini aldı. 2003’ten bu yana çeşitli kurumlarda terapi yapıyor; yetişkin, aile ve ergenlerle çalışıyor.

| **“Aile Roller ve İlişkileri” teması kapsamında “Eşler Arasında Sağlıklı İlişki Kurabilmenin Yol Haritası” seminerimizi gerçekleştireceğiz. Uzman Psikolog Ayşe Yılmaz evlilikte eşler arasındaki iletişimi güçlendirmenin metotlarını ve bu konudaki araştırmaları bizlere aktaracak.**

Bireyler terapi hizmeti almaya genel olarak çocukluk, ergenlik ve evlilik dönemlerinde gelir. Bu üç dönem bireyin kişisel gelişimi, kendini tanıması, kendini bilmesi ve geliştirmesi için çok önemlidir. Kişinin kendini tanıması, bilinçdışı inançlarının farkında olması evlilik sürecine olumlu yansır. Birey bu inançlarının farkında değilse, evlilik bu

inançları fark etmesini ve kendini tanımasını sağlar. İlişkiler kişilerin yansımasıdır, bu nedenle eş ve ebeveynlik rolleri kişinin olduğundan ve görüldüğünden öte taraflarını ona gösterir. Seçilen eş, yetiştirilen çocuk bireyin iç dünyasında göremediği, çözemediği, bakamadığı, bilemediği yönleri görmesine yardımcı olur. Bu süreç kişi için geliştiricidir. Kimileri bu süreçte eşiyile birlikte bu yolculuğu tamamlar, kimileri ise ne yapacağını bilemez, çatışma yaşar ve evliliğin dışına çıkar.

Kişinin bilinçdışı inançlarını tanımasında duyguları tanımak önemlidir. Kişinin duygularını tanıması, kendini tanıması anlamında çok büyük bir rehberdir. Kişi duygularını tanıdığı kadar kendini tanır. Kendini ne kadar tanıyor, kendini o kadar tanıtırma fırsatı elde eder, kendine uygun eş adayını seçebilir. Kendini bilen kişi, sağlıklı çocuklar yetiştirme konusunda avantajlıdır. Duyguları tanımaktan kasıt sevmek, üzölmek gibi duygulardan ibaret değildir. Bireyin bilinçdışındaki çocukluğundan gelen, çocukluğunda kodlarına işlenen duyguları tanımasıdır. Evlilik bütün bunlara ayna tuttuğu için geliştirici ve iyileştiricidir.

Evliliğin terapötik etkisinin olduğu da söylenebilir. Evlilik kişinin kendisiyle, duygularıyla buluşması için önemli bir süreçtir. Bireyler duygularını geliştirirken bir taraftan acıtan yanlarıyla yüzleşir. Bazı danışanların terapi süreçleri sancılı geçer, kişiler acı çekerek büyür ve iyileşir. Duyguları tanıma deyince bireyin çocukluğunda travmatik bir geçmişı var mı, travmatik bir olaya şahit oldu mu, ebeveynlerinin bilinçdışı çözümlememiş mevzuları var mı, ebeveynlerinin dört nesil öncesinden bir travması var mı, bunlara bakılmalıdır. Dört nesil önceki travma adım adım bir sonraki nesle aktarılır. Birey bu travmayı çözüme kavuşturamazsa kendisi de dört nesil sonrasına aktarabilir.

Kaygılarının, arzularının, öfkelenmesine neden olan olay ve durumların farkında olarak kendini tanıyabilir. Örneğin ısrar karşısında öfkeleniyorsa “Acaba ben çocukluğumda işgal edilmiş, kontrol edilmiş birisi olabilir miyim, hissettiğim duygu boğulma, kontrol edilme, daralma olabilir mi?” diye sorgulamalarda bulunmalıdır. Öfkenin öncesine bakmak birincil duyguyu bulmayı sağlar, öfke ikincil duygudur. Birincil duyguyu yakalamak bireyin kendini bulması anlamına gelir. Birincil duygu kiminde değerlilik, kiminde değersizlik, kiminde suçluluk, kiminde incinmişlik, terk edilme korkusu, işgal edilmişlik, yalnızlık korkusu olabilir. Kişinin derinlerinde veya kişiyi yetiştiren kişilerde bu korkular varsa, erken dönemde (7 yaş öncesi) ve özellikle 0-3 yaş döneminde çocuk annenin duygusunu içselleştirir. Annenin duygusu neyse çocuğun duygusu o olur. Çocukta ön beyin gelişmediği için öğrenme yolu sezgisel ve duygusaldır. Ön beyin 5-6 yaşında gelişmeye başlar ve 25 yaşına kadar gelişmeye devam eder.

25 yaş öncesi terapiye gelen kişilerin çok hızlı yol aldığı görülür. 25 yaşından sonra travmalar daha kemikleşmiş olduğu için terapiler daha zorlu geçer. 0-3 yaş arası dönem kişilik gelişimi dönemiymken, 3-6 yaş arası dönem cinsel kimlik gelişimi dönemidir. 3-6 yaş arası dönem ergenliğin ve cinsel kimliğin altyapısını oluşturur. Bu dönemde bilinçdışı çözümlenmemiş mevzularınız varsa, evlilik bunu çözümletir. Bireyin hissedemediği, bastırdığı, inkâr ettiği, yasını yaşayamadığı duyguyu tekrar yaşayarak, yaşatarak iyileştirir. Kişiyi duygusuyla buluşturur. Ama iyileştirirken bazen acı çektirir, değersiz hissettirir, yas yaşatır, suçluluk yaşatır, incitir ama kişinin buluşamadığı duyguları yetişkin egosuyla tekrar yaşatarak iyileştirir. Bu noktada evlilik tedavi eden bir şeydir.

Kişi bilinçdışı mevzularının olup olmadığını merak ediyorsa dört şeye bakabilir. İlki “Beni öfkeliendiren şeyler neler?” Her insanı öfkeliendiren mevzular olabilir. Öfkeliendiren mevzular çok fazlaysa, kişinin derinlerinde bir korku, kaygı, travmatik durumlar olabilir. Öfkeliendiren, tetikleyen, rahatsız eden, endişeliendiren şeyler bireyin kendini tanıması ve ilişkideki dinamiklerini görebilmesiyle ilgili ipucu sunar. Ebeveynlerin ilişkisi de bireyin kendisi ve evliliğiyle ilgili bilgi verir. Bir çocuğu üç şey büyütür; annesi, babası, anne ve babasının ilişkisi. Kişi ebeveynlerinin ilişkisine bakarak kendi ilişki biçimini görebilir. Kişi evlendiğinde ebeveynlerine benzemekten kaçınmasına rağmen, eğer çözümlenmemiş mevzuları varsa evlendiğinde bilinçdışı olarak kadınsa annesinin rolünü, erkeksa babasının rolünü oynayabilir. Eleştirilen, kaçılan, küfredilen şeyler bilinçdışında evliliğe taşınabilir. Sözel olmayan, bilinçdışı durumların bilinmesi iletişimin başlaması için önemlidir. Birey kendisiyle kurduğu ilişkiyi bilirse, başkalarıyla kuracağı ilişkiyi bilir. Kendisi ile kurduğu ilişkiyi dönüştürebilirse, dizayn edebilirse başkalarıyla kurduğu ilişkiyi dizayn edebilir. Sözel olmayanı sözele dökabilirse iletişim başlar.

Bazen çiftler “Biz konuşamıyoruz, birbirimizi çok seviyoruz ama anlaşılamıyoruz,” şikayetleriyle gelir. Kişi duymaktan, hissetmekten korktuğu duyguları ve bakmaktan, görmekten, yaşamaktan korktuğu travmaları varsa bunu bilinçdışı olarak eşine yükleyebilir. Ya da anne-babasıyla çözümlenmemiş bilinçdışı mevzularını eşine yükleyebilir. Beyni annesine benzemeyen bir eş seçmesine rağmen bilinçdışı olarak eşini annesiyle karıştırabilir. Bilinçdışında annesiyle çözümlenmemiş bir mevzu varsa, eşini, annesine dönüştürebilir ya da annesiyle çözemediği mevzuyu eşiyile çözmeye çalışır. Çocuklukta yaşanan travmalara çocukken

müdahale edilebilirse iyileşme hızlı olur, çocuklar olumlu ve olumsuz durumlardan kolayca etkilenir. Olumsuz etkilenen durumlar iyi bir müdahale olduğunda hemen iyileşmeye döner. Bu nedenle çocuk terapileri çok hızlı yol alır. Çünkü ebeveyn de buna eşlik eder. Çocukluktaki çözümlenmemiş mevzular çözümlenmek için ergenlikte yine kendini gösterir. Der ki “Çözemediğim bir durum, ulaşamadığım bir duygu var, hiç yaşanmamış bir yas var, gerçekleştiremediğim bir mevzum var, ertelediğim bir sen varsın. Her ne ise hadi bunu çöz.” O yüzden ergenlik döneminde ebeveynler çocuklarını sık sık terapiye getirir. Ergenlikte çatışma yaşarlar; öfke, küsme, depresif duygudurum, motivasyon kaybı, ders çalışamama gibi mevzular ortaya çıkar. Aslında kişi iyileşmeye, kendini rehabilite etmeye çalışıyordur. Ergen terapileri de hızlı olur ancak ergenlikte de çözümlenmemiş mevzu evliliğe kalırsa süreç uzar. Çünkü evlilikte ikinci bir kişinin varlığı söz konusudur. Hem sevilen hem rahatsız olunan hem onsuz yapılamayan hem de onda görüldüğünde rahatsızlık duyulan şeyler evlilik terapisinde ortaya çıkar. Çocuklukta ve ergenlikte çözülemeyen mevzular çözülmeye başlar. Ya iki taraf da sağlıklı bir şekilde evrilir, ilişkiyi dönüştürür ya da bir taraf diğer tarafı istismar edip sömürüyorsa, kendi olmasına izin vermiyorsa yollar ayrılır. Yüksek oranda ortada buluşma ve dönüşme olur.

İnsanlar olumlu ve olumsuz duygulara sahiptir. Genellikle olumlu duyguyu yaşamak ister; mutlu olmayı, sevimliyi, güvende hissetmeyi arzular. Dünyamız tamamen güzelliklerle inşa edilmiş değildir, dolayısıyla yüzde yüz iyi duygular hissetmek mümkün değildir. İnsanlar düalitenin olduğu bir dünyada düalitenin olduğu varlıklardır. Nedir bu? Zıtlıklar. Bu dünya ve insan zıtlıklarla vardır. Dünyanın

varoluşu ve insanların dünyaya ilk gelişi de böyledir. Doğum varsa ölüm de vardır. Bu zıtlığı hem insanlar yaşar hem de ilişkiler. Kişiler evliliği olumlu olumsuz duygularla götürülebilecek bir süreç olarak kabulleniyorsa, bu evlilik sağlıklı olmaya çok yakındır. Eğer çiftler olumsuz durumu ve duyguyu hissetmeyi kabullenemiyorsa zorluk yaşar. Düaliteyi, hayatın içinde var olan zıtlıkları kabullenmek sağlıklı olduğunu gösteren en önemli şeylerden biridir.

Sağlıklı olduğunu gösteren önemli şeylerden bir diğeriye doğallıktır. Doğallığın içerisinde hata yapma, hata yapabilmeyi göze alma hakkı vardır. Ebeveynlerin mükemmeliyetçiliği çocuklarına zarar verir. Çocuğum için çok güzel bir dünya oluşturmalıyım, çocuğumu çok güzel korumalıyım, çok güzel yetiştirmeliyim, çok güzel imkânlar sunmalıyım, hiç hata yapmamalıyım gibi düşünceler ebeveyn ve çocuk için yüküdür.

Mükemmeliyetçilik evlilik için de tehlikelidir. Zıtlığın ve olumsuzluğun olduğu bir dünyada tamamen olumlu düşünmek ütopiktir. Doğallığı kabullenmek karşı tarafı olduğu gibi, eksiklikleriyle, kusurlarıyla sevmek ve kabul etmek evliliğin sağlıklı gidişatıyla çok ilintilidir. “Ben ne kadar doğalsam o kadar sağlıklıyım,” diyebilirsiniz. Ben eş adayımın yanında doğal davranabiliyorsam ve bu hâlimle de kabulleniliyorsam bu evlilik oldu demektir. Mükemmel evlilik, insan, ebeveyn, çocuk diye bir şey yoktur. Bu fantastik bir şeydir. “Biz birbirimize tutkuyla âşık olduk, evlendik, çok seviyoruz ama biz anlaşıyoruz, konuşmıyoruz. Niye konuşmıyoruz? Biz konuşup, anlaşmak istiyoruz, bizi anlaştıran,” talebiyle terapiye gelen çiftlerin olduğunu söylemek mümkündür. Bu çiftlerin genellikle kendini duyurmaya çalıştığını görüyoruz. Çiftler arasında “Beni gör, beni duy, benim istediğim olsun, bu ilişkinin

kontrolü bende olsun, ben de varım,” gibi konuşmalar geçer. Eğer anlaşmak, duyulmak istiyorsanız ağzınızı kapatın, kulaklarınızı açın. Sadece dinleyin. İçeriden öfke gelir, duygu gelir, sadece dinleyin, anlayın. Anladığınızı hissettirin ya da “Anlamış mıyım, böyle mi?” deyin. Anladığınızdan emin olun, sonra konuşun. “Önce sen beni duy, ben konuşayım,” demek güç savaşı oluşturur. Bundan dolayı çiftler yoruluyor, tükeniyor, buluşamıyor, konuşamıyor, anlaşamıyor.

Bireylerin hassasiyetleri, yaraları, ebeveynlerinden gelen sorunları, gelişimsel fiksasyonu, çözümlenmemiş meseleleri varsa eşlerini duymaları kolay olmayabilir. Duymak, anlamak, anlaşmak, onun ihtiyacını verebilmek zor olabilir. Bu durumda ne yapılabilir? Kişi tetiklendiğini, öfkeli olduğunu hissettiği yerde duymak ve duyurmakta zorlanacaktır. Anlayabilmek ve anlaşabilmek kişinin ne kadar çok bağırdığıyla, konuştuğuyla, sustuğuyla ilgili değildir. Mesele doğru zamanda, zeminde, koşulda ve hazırken anlaşmakla mümkündür. Eğer kişi yoğun duygusal reaksiyon veriyorsa o an konuşmamalı ve “Seni dinlemek istiyorum ama şu an konuşabilecek durumda değilim, sakinleşmeye ihtiyacım var. Sakinleşeyim sonra konuşalım,” diyebilmelidir. Mesela hiç olmayacak bir yerde eşiniz tarafından rencide edildiniz diyelim, “Seninle bir şey konuşmak istiyorum, benim için önemli bir şey. Ne zaman müsaitsin?” diyebilirsiniz. Randevu almak çok basit ve etkilidir. Size hazır olması ve sizi dinlemesi için önemlidir. Birey eşi veya kendisi müsait olmadığında “Ben müsait değilim,” demek hakkına da sahiptir.

Sınırları bilmek önemlidir. Konuşurken çok etkili ve pratik bir yöntem olarak Hamburger Tekniği’nden söz edilebilir. Kişi karşısındaki kişiye olumsuz bir durumu aktaracağı

sırada önce olumlu bir şeyi söyler yani hamburgerin ekmeğini koyar, hamburgerde esas mesele köftedir ve köfte-den önce ekmek koyulmalıdır. Daha sonra olumsuz durum açıklanmalı, ardından yeniden olumlu bir şey söylenmelidir. “Ya senin kalbin o kadar güzel ki çok seviyorum kalbini,” dediniz ve sonra “Ama bazen benim kalbimi kırıyorsun. Bu kalbimi kırmazsan bu kalp o kalbi daha çok sevecek.” İyile başladınız, asıl mevzuyu söylediniz, olumsuzu söylediniz, iyile bitirdiniz. Böyle iletişim kuran bir insan amacına daha kolay ulaşabilir. İnsan iyi olan şeyi dinlemeye açıktır. İnsan olarak olumluya ihtiyaç duyarız. İltifata, beğenilmeye, sevmeye, onaylanmaya ihtiyaç duyarız. Bunları alabilmek için insanlar evlenir. Alabilmek için evleniyorsa alabilme sorumluluğunu üstlenebilmelidir. Kişinin kendisine veremediği bir şeyi eşinden beklemesi pek sağlıklı değildir. “Değerli hissetmeye ihtiyacım var, kendime hiç değer vermiyorum, eşimin bana değer vermesini istiyorum,” düşüncesi eş için büyük bir yük oluşturur. Kişi ne hissettiğini, neye ihtiyaç duyduğunu bilmeli, ihtiyaçlarını almanın doğru yolunu bulmalıdır.

Erken dönem, 0-3 yaş, travması olan kişiler ne istediğini bilme konusunda zorlanır. Kişi ne istediğini bilmiyorsa veya ne istediğini bilmeyen biriyle evliyse terapi yol almasına yardımcı olur. Kişiler terapi almaktan çekinmemelidir, terapi hem kendilerine hem de evliliklerine çok şey katabilir. Kişi travmasını çözdüğünde çocuğunu da iyileştirir. Ama travmayı iyileştirmek kolay değildir. Miras bırakmak daha kolaydır. Kişilerin eşinin zihnini okumasını beklemesi ilişkiye zarar verir. Kişi eşine kendini doğru biçimde ifade edebilirse eşinin onu anlaması ve ihtiyaçlarına karşılık vermesi daha kolay olur.

Mahşerin dört atlısı denen bir kavram vardır. Bunlar evlilikte en büyük yasaklardır. Birincisi, duvar örmek. Duvar örmeyin. Duvar ördüğünüzde karşı taraf terk edilmiş hisseder. Bir de çocukluktan terk edilmişlik varsa duygular karışmaya başlar. Diğer üçü de küsme, suçlama ve eleştirmedir. Sürünge beyin, otomatik olarak bu dört şeyi yapmaya kişiyi meylettirir. Frontal lob mantık, muhakeme, doğru ile yanlış ayırt etmeye yönlendirir ve 25 yaşına kadar gelişmeye devam eder. Küçük yaşta olumsuz duygu yüklendiyse amigdala öfke, kaygı, suçlama, eleştirme, bağırma çağırmaya yönlendirir. Çocuklar kendilerini davranışlarıyla ve duygusal reaksiyonlarıyla belli ederler. Çünkü çocuğun ön beyni, frontal lobu gelişmemiştir. Tamamen duygusaldır ama duygusunu sözle ifade edemez. Duygusunu, rahatsızlığını, sıkıntısını ifade edemediği için ağlar, mızırdanır, tutturur, öfkelenir, altına yapar, uzaklaşır, yorar ya da kapatır. Ebeveynler birbirlerine destek olmuyorsa, birbirinin duygusal ihtiyaçlarını karşılamıyorsa bu yüzde 70 oranında çocuğu etkileyecektir. Anne kendini iyi hissediyorsa çocuğunu görür, davranışlarının ve duygusal reaksiyonlarının altındaki asıl mevzuğu görür. Çocuğun psikolojisini anlayabilmek kişinin kendini anlamasına, kendini anlaması eşini anlamasına yardımcı olur. Çocuğun davranışını okuduğunuzda, altındaki duyguyu ve ihtiyacı ya da rahatsızlığı yakaladığınızda “Böyle mi oldu, böyle mi hissediyorsun, bunu mu istiyorsun?” diye sorduğunuzda çocuk sözsüz olanı söze döker.

Eş ilişkisinde de böyledir. 30-40 yaşına gelmiş ama çocukluğunda zorlu bir süreç, travmalar olabilir; omuzlarında geçmişteki nesillerin yükü, blokajları, hastalıkları, anksiyetesi var. Boşanma süreci, terk, travma olabilir. Annenin bir derdi varsa kendi derdiyle uğraşırken çocuğunu

görebilmesi zordur. Hiçbir ebeveyn çocuğuna isteyerek zarar vermez, hiçbir insan da evliliğinde isteyerek sorun yaşamaz. Hiç kimse isteyerek boşanmıyor, sonuç oraya götürüyor. Çocuğunu göremeyen anne, çocuğunun kendini görememesine sebep olduğu için çocuk 30-40 yaşına geliyor, evleniyor ama kendini göremiyor. “Ben” oluşmuyor, duygu oluşmuyor. Evlenince bilinçdışındaki mevzu bilince sıcıyor, duygular geliyor, kaos oluşuyor, sonra suçlamalar başlıyor. Kişi küçüklüğünde anne ya da babasıyla yapamadığı hesaplaşmayı eşiyle yapmaya çalışıyor. Anlaşmak isteyen birey sözel olmayanı söze dökmeli ama söze dökmenden önce de kulağını açmalıdır. Karşıdaki kişi çok zor, ne istediğini bilmeyen, travmatik, zorba, narsistik bir yapı ise ikna etmek zor olabilir. Bunun için terapi almaya teşvik etmek gerekebilir.

Eş ilişkisinde sınır sorununun altında, çok koruyucu, kontrolcü, müdahaleci ya da bağımlı ebeveynler yer alır. Kendi kaybetme kaygılarından, yalnızlık veya terk edilme korkularından, tek başına duramama hâinden dolayı ebeveynler çocuklarına çok ilgi gösterebilir. “Helikopter ebeveyn” tanımını burada kullanabiliriz. Ebeveynler çocuğun kendi kendisiyle kalmasına izin vermediyse, çok vererek ya da talep ederek işgal ettiyse, bu kişiler yakın ilişkilerinde boğulmuş, daralmış, sıkıntılı, kısıtlanmış hissedebilir.

Ebeveynler çocuklarına, eşler birbirine alan tanımalıdır. Kişisel alanlarına saygı duymalıdır. Kişiler birlikte olmaya da kendileriyle kalmaya da ihtiyaç duyarlar. Eşleri dışında kişilerle de bir arada olmaya ihtiyaç duyarlar ve bu normaldir, denge kurmak önemlidir. İç içe geçmiş bir şemada kişiler birlikte çok fazla vakit geçirir, bu da bağımlı bir ilişkiye dönüşür. Bazen bir taraf çok ilişki kurmak ister, yapışır, sıkıştırır, hep birlikte olmak ister, diğeri de kenara

çekilir. İki kişi için de zor bir durum ortaya çıkar. Kimisi de yakın olmaktan o kadar korkar ki az bir yakınlık olur. Bunlar geçmişte ebeveynlerle kurulan ilişkilerin yansımasıdır. Kişisel tercihlere saygı duymak, bazen kendinizle kalabilmek çok önemlidir. Çalışmayan kadınların bir hobi edinmesi, sportif faaliyetlerinin olması, kendisini besleyen şeyler bulması, evin içinde dahi olsa okuması, üretmesi, yazması, öğrenmesi önemlidir. Evlilikte bireyselliği korumak önemlidir. Karşı tarafın bireysel alanına saygı duymak önemlidir. Bireysel tarafı, birey olmayı beslerken bir taraftan da “biz” olmayı başarabilmek önemlidir. İlişkide bir narsist ya da bencil varsa, hep sen beni besle, “Bu ilişkide sen sadece ben için varsın,” ilişkisi sürdürülemez. Kişisel alana, kişisel tercihlere saygı duyan bir eş seçmek çok önemlidir. O alanı işgal eden eşe alan talebinde bulunulmalıdır. Yalnız kalmaya ihtiyacım var, kendimle kalmaya ihtiyacım var denilebilmelidir. Bu “Seni istemiyorum!” demek değil, “Sadece kendimle kalmak istiyorum,” demektir. Eğer kişi bunu söylemezse, diğer taraf “Seni artık istemiyorum!” gibi algılayabilir. Yalnız kalmayı tolere edemeyen kişi diğerini bunaltabilir.

Yalnız kalma ve terk edilme korkusu olan kişiler bilinçdışındaki bu korkudan dolayı genellikle kendilerini terk ettirirler. Kişide terk edilme korkusu varsa, yalnız kalma korkusuyla yüzleşemediyse çok boğuyor, daraltıyor ve alan tanımıyor olabilir. İlgi, sevgi, değerli hissetme ihtiyacı ve çok talep etmek karşı tarafın bunalmasına ve partnerinin istediklerini verememesine neden olabilir. Eşinizden neyi çok istiyorsanız, o alamayacağınız şey olur. Kişi ne kadar çok sevgi istiyorsa o kadar alamaz. Hayat kişiye kendini sevmeyi öğrenmesini söyler. Kendini sevmeyi öğrenen kişi seven birini seçer. Kontrol ve talebin çok olduğu ilişki

sağlıklı ilişki değildir. Bir ilişkiye başlama sebebiniz o ilişkinin bitme sebebi olabilir. “Beni çok seviyor diye evlendim, beni artık sevmiyor diye ayrıldım,” “Çok geçimliydi, çok anlayışlıydı, çok güvenilirdi, güvenim kayboldu, ayrıldım.”

Kişinin derinlerindeki kaybetme, yalnızlık, sevilmemesi, değersizlik korkusu içsel bütünleşmeyi kazanabilmek için kadınlarda da erkeklerde de vardır. Kişi bu duygularını kabullenebilirse, bu duygularda durup kendisinin kabullenmesini sağlayabilirse o ilişkide durabilir. Durabilir olduğu için de eşini zorlamaz. Zorlamadığı için de istedikleri akar gelir. Akışa bırakılan akar gelir. Kişi tutturduğu şeyi alamaz. Bir çocuğa “Koşma!” dersanız o çocuk daha çok koşar. Çünkü koşmak aklına sokulmuş olur.

Kişi kendi olumlu ve olumsuz duygularına yakınlık kurduğu, bireysel alanını geliştirebildiği, baş edemediği (yalnızlık, terk edilme gibi) duyguları baş edilebilir hâle getirdiği, travmalarını çözdüğü, kişisel sınırlarını korumayı öğrendiği, nerede ne kadar vereceğini, ne kadar “Hayır ben onu yapamam” veya “Evet bu benim sorumluluğumda” diyebildiği, ne kadar yüklenebileceğini ve yükleyebileceğini bildiği, o dengeyi bulduğu -ki bazıları o dengeyi bulamıyor- zaman ilişki sağlıklı olur. Erken dönem travması olan kişiler bu konuda zorlanabilir. İlişkilerin yüzde seksen-doksanı bilinçdışı iletişime dayanır. Kişi karşısındaki kişinin söylediklerinden çok hissettirdiklerine aşık olur. Partnerden alınan bilinçdışı, adı konulamayan, söze dökülemeyen durumlar yakalanıp bilince çıkarıldığında sözlü iletişim başlar.

Sevgi dili ilişkilerde önemlidir. Herkesin sevgi dili farklıdır. Sevgi dilini bulan kişi ne şekilde sevildiğinde sevildiğini hissediyor, bunu bilir. Kişi işitselse seni seviyorum sözüne ihtiyaç hisseder ama karşı taraf dokunsalsa seni

seviyorum sözü ona geçmez. Kişi olumlu bir şekilde kendini ifade etmelidir. Beni böyle sevme diye terslemek yerine beni böyle sevince çok hoşuma gidiyor, öyle değil de şöyle yapınca daha çok hoşuma gidiyor denilerek olumlu biçimde partner yönlendirilebilir.

Kişilerde belli ego durumları vardır: Çocuk ego durumu, yetişkin ego durumu, ebeveyn ego durumu. Her bir yaşta, gelişimsel dönemde bir basamak tırmanılır. Bağlanma dönemi, ayrışma dönemi, cinsel kimlik dönemi, ergenlik gibi art arda giden dönemlerdir. Kişi ebeveyni yetersizse, talepkarsa, bağımlıysa, kendi kendine veya çocuklara yetemiyorsa ya da şartlarla ilgili gerçekten yetememek söz konusuysa bazen çocuğa ebeveyn rolü yükleyebilir. Küçük yaşta ebeveyn olmuş, çocukluğunu kaybetmiş veya çocukluktan çıkamadığı için hep ebeveyn arayan iki tip insan mevcuttur. Bu kişiler birbirlerine çekim hisseder, kendi yaşayamadıkları çocukluğu görür ve partnerinin çocukluğuna özenir. Kişi seçtiği olgunlaşmamış eşe anne rolü yüklemeye başlar, o eşe sen anne olduğun müddetçe bu ilişkiye devam edebiliriz demek ister. Böylelikle zaten küçük yaşta olgunlaşmış eş depresifleşmeye başlar ya da öfke patlamaları yaşar. Bu ilişkiler çok zorlayıcıdır. Çocuk çocuk gibi olmalı, çocukken çocukluğunu sonuna kadar yaşamalıdır. Ebeveynler çocuğa ön beyinlik yaptıkça çocuk anne ve babanın ilişkisini, problemleri nasıl yaşadıklarını ve aştıklarını görerek bunu içselleştirir, gelişir, basamakları tırmanır. Türk toplumunda kadınlar daha çok anne rolündedir ve anne rolüne girdiklerinde, eşlerinin annesi gibi olduklarında, eş kadını bilinçdışında kadın olarak görmemeye başlar. Çocuğunun etrafında dönen, çok veren, fedakârlık yapan, sorumluluk alan anneler çocuklarını bencil yetiştirir. Çocuğun ona hizmet eden annesine

değil, mutlu, kendisiyle kaliteli vakit geçiren, duygularını gören bir anneye ihtiyacı vardır.

| **Katılımcımız şöyle soruyor: “Kendimi ifade etmeyi veya sorunu dile getirmeyi sağlıklı biri şekilde nasıl yapabilirim?”**

Onu anlamlandırın, düşünün, çözün. Randevu alın, uygun zamanda oturun konuşun. Travmatik veya olumsuz bir durum, öfke, terk edilme veya yalnızlık korkusu, “Bunu söylediğimde ya beni bırakırsa, istediğimi alamazsam, üzülürsem...” gibi kaygılar varsa kişinin konuşması mümkün olmaz. O kaygılarıyla terapi odasında yüzleşmelidir. Eğer travma varsa kişi 3 tepki oluşturur: Ya donar kalır ve konuşamaz; ya o duyguyu yoğun bir şekilde yaşar ve savaşı, savaştıkça da yorulur ve yorar; ya da kaçınma davranışı sergiler, sorunu ifade edersem karşı taraf beni kırabilir, incitebilir diye düşünür. Böyle bir durumda kişi birincil duygusunu ifade etmelidir. “Seninle konuşmak istiyorum ama senin beni kırmandan korkuyorum, senin benden vazgeçmenden korkuyorum,” denilebilir. Samimiyet iyileştiricidir. Kontrol ve talebin olduğu yerde kişi istediğini alamayabilir.

AYŞE YILMAZ NE DEMEK İSTEDİ?

#evlilik #sevgidilleri #egodurumları #sınırlar

#mahşerindörtatlısı #hamburgertekniği

AİLE HİKÂYESİNİN ‘ANNE’ KARAKTERİ

Psikolog Tuba Karacan

Tuba Karacan, lisans öğrenimini psikoloji ve sosyoloji alanlarında tamamladı. Uluslararası alanda çeşitli psikoterapi eğitimleri aldı. Psikoterapist olarak çalışıyor, bir yandan da Avrupa Birliği’ne bağlı bir sosyal projede koordinatörlük yapıyor. Çeşitli dergi ve gazetelerde yazıları yayımlanan Karacan’ın *Herkes Evine Dönmek İster* isimli bir kitabı bulunuyor.

| **Bugün “Aile Roller ve İlişkileri” teması kapsamında “Aile Hikayesinin ‘Anne’ Karakteri” seminerimizi gerçekleştireceğiz. Psikolog Tuba Karacan, anne rolünün aile bireyleriyle psikolojik etkileşimine dair hususları bizlerle paylaşacak.**

Anneler zaman zaman “Başkalarının kolayca yerine getirdiği bir şeyi sen neden bu kadar zorlanarak yapıyorsun?” gibi soru ve ithamlara maruz kalabiliyor. Bu yüzden kendilerini sıkışmış hissediyor, çocuklarıyla aralarındaki duygusal bağ zayıflıyor.

Anneler yaşadıkları duyguları kabul edemediğinde, duygularının anormal olduğunu düşündüğünde, hamilelik sonrası (postpartum) depresyon gibi süreçlerden geçtiklerini

bilmediklerinde yeterince iyi bir anne olamadıklarını düşünmeye ve kendilerinde sorun aramaya başlayabilir. Yanlış yapma kaygısı ve korkusu anne-çocuk ilişkisinde duygularıyla var olamamalarına, davranışlarını çevrelerinden öğrendikleri annelik tanımlarından hareketle bilişsel düzeyde şekillendirmelerine neden olur.

Bireyler benliklerini ve kişiliklerini doğdukları evin içinde şekillendirmeye başlar. Özellikle anne rahmine düşmesinden iki yaşın sonuna kadar devam edegelen süreçte, bebek çeşitli ihtiyaçlar hisseder. İhtiyacına yeterince uyumlanabilen bir anne varsa, anne bebekten gelen işaretleri sezgisel olarak hissedip onun ihtiyaçlarını zamanında ve yeterince karşılayabiliyorsa, duygusal iniş çıkışlarında bebeğe eşlik edip onu regüle edebiliyorsa, bebek ağladığında korkmuyorsa, bebek değerliliği ve kendi varlığının bir kıymet içerdiğini içselleştirir.

Anne depresyondayken bebeğin ihtiyaçlarına duyarlı olmayabilir. Bütün hareketleri, bebeğiyle kurduğu ilişki yavaşlar. Bebekten anneye giden uyarı az olur. Annenin bebeğin ihtiyaçlarına uyumlanmada zorluk çektiği durumlarda, bebek o yoksunluğu hisseder ve hayatı boyunca azla yetinmeyi öğrenir. İnsanlardan bir şey istememesi gerektiğini, bazı şeyleri hak ettiğini, elde etmeyi başardığını değil, kendisine ikram edildiğini düşünür. Annenin bebeğe yeterince “Senin ihtiyaçlarını duyuyorum, görüyorum ve bunların değerli olduğunu biliyorum,” diyememesi bebeğin tüm algısını belirler. Hem kendisiyle hem de başkalarıyla ilişkilerinde, hayatı boyunca belirleyici olur.

Annelerin annelik yapma biçimleri, bebeklerin kendilik algılarını şekillendirir. Bunun yanı sıra, çocuktan gelecek tüm uyarıları her saniye teyakkuzda bekleyen, çocuğun tüm ihtiyaçlarına aşırı duyarlı, her şeye hemen müdahale

eden anne çocuğunu aşırı uyaran bir anne olabilir. Bu tip bir anne, bebeğin ihtiyacı ortaya çıkmadan imdada yetişir. Hâlbuki çocuğun ihtiyacı ortaya çıktıktan sonra onu fark edip kendisine gelecek cevabı beklemesi ve algılaması gerekir. Bu şekilde çocuk “Ben ne istiyorum? Kendimden ne bekliyorum? Kiminle nasıl bir ilişki kurmalıyım? İşgal mi ediliyorum? Sınırlarım ihlal mi ediliyor? Herkes mi böyle?” sorularıyla baş başa kalır. Kendini ve kendi ihtiyaçlarının ne olduğunu tek başına öğrenemez. Bu insanlar duygusal ilişkilerde çok fazla sömürüye maruz kalır. Eşleri ya da partnerleri tarafından işgal edilirler. Bu onlar için tanıdık, çünkü kendi ebeveynleri tarafından fazlaca işgal edilmiş, kuşatılmışlardır. Hayatları boyunca benzer örüntüleri tekrar ederler.

Birey annesinden nasıl bir ebeveynlik görüyorsa, hayatı boyunca kurduğu ilişkilerde aynı örüntüyü tekrarlar. Bağlanma ilişkilerinde, duygusal ilişkilerde... Bağlanmanın nasıl ortaya çıktığını anlamak için anne-çocuk ilişkilerine bakılır. Annenin sadece annelik yaparken verdiği güven değil, dünyayı nasıl algıladığı da çok önemlidir. Çünkü bağlanmak kadar ayrılmak da hayatın parçasıdır. Bireyler bağ kurmak kadar ayrılmak da isterler. Bir el tutarız, sonra o eli bırakıp başka bir el tutarız. Bağlanma ve ayrılma peş peşe gelir. Anne eğer dünyanın güvenli bir yer olduğuna, başkalarının çocuğuyla iyi ilişkiler kurabileceğine ve çocuğunun karşısına çıkan sorunlarla baş edebileceğine inanıyorsa, yani ona güveniyorsa çocuğun hayatla kurduğu ilişki güven çerçevesinde gelişir. Kişi hem kendisine hem de ilişkide olduğu insanlara güvenir. Bazı insanlar iyi davranışla karşılaştığında “Acaba benden nasıl bir beklentisi var?”, “Bu yakınlık acaba bana zarar mı verecek?”, “Beni sömürmeye, işgal etmeye mi çalışıyor?”,

“Benim hayatıma müdahale mi edecek?” gibi kaygılar yaşar. Bu sorular kişinin annesiyle olan ilişkisinden aktarılır. Anne yakınlığa çok izin vermemiştir ya da anne tarafından işgal edilmiştir. Kişi birinin kendisiyle güvenli bir ilişki kurabileceğine, kendi ayaklarının üzerinde durabileceğine inanmaz. Bu kişiler başlarına bir şey gelecek kaygısıyla hep tetikte bekler. “Acaba bugün ne yaşayacağım, yarın ne yaşayacağım?” kaygısıyla hayata tutunmaya çalışırlar. Bu o kadar yoğun bir kaygıdır ki, insanı kaygan bir zeminde tutar. Çok zorlayıcıdır. Her an başına bir şey geleceği, her an zarar göreceği kaygısıyla en yakınlarına bile şüpheyile bakabilirler. Eş ilişkilerinde bu çok fazla görülür. “Elle tutulur hiçbir şey yok ama eşimin bana zarar verebileceğinden endişeleniyorum, beni terk edeceğini düşünüyorum,” “Beni aldatacağından endişeleniyorum, bir türlü güvenemiyorum. Bir sorun yaşadığım söylenemez ama yine de bu güvensizliği içimden atamıyorum,” derler. Burada kişi önceki duygusal yakın ilişkilerinde güvenli alanı nasıl deneyimledi ve bugün neyi tekrar ediyor buna bakılır.

John Bowlby’nin önde gelen isimlerinden olduğu bağlanma kuramını ele alalım. Eğer bir bebek annesinden ayrı kaldığında onun yoksunluğunu hissedip hemen annesini arıyorsa; anneye bir araya geldiğinde ona sarılıp, yeniden onunla sıcak bir ilişki kurup yatışıyorsa annesiyle arasında güvenli bir bağlanma var demektir. Bu ilişkinin oluşması için anne duygusal olarak bebeğin ihtiyaçlarına duyarlı olmuştur. Bebeğin duyguları ortaya çıktığında (öfkelenildiğinde, kızdığında, mutlu olduğunda) ona eşlik etmiştir. O zaman bu bebekle anne arasında sağlam bir ilişki vardır, kopsalar da birleşirler. Bu birinci grubumuz.

Bebekle anne ayrıldığında bebek aşırı huzursuz oluyorsa, hiçbir şekilde sakinleşmiyorsa, hatta anneye tekrar

bir araya geldiğinde bile yatışmakta zorlanıyorsa, bebek annenin yokluğunda kendi duygularını dengeleyemiyorsa bebekle anne arasında güvensiz bağlanma vardır. Anne bebeğin ihtiyaçlarını bir karşılamıştır bir karşılayamamıştır, bir duyarlı olmuştur bir duyarlı olamamıştır. Bebek ikili duygu durumunda kalmıştır. Bu çocuklar çok zor yatışır ve kaygılı olur. Sonra kurdukları ilişkilerde, özellikle duygusal ilişkilerde “yapışmacı kişilik” olurlar. Birleştikleri kişilerden ayrılmakta zorlanırlar, terk edilmekle ilgili korkuları olur. Eğer karşı taraf biraz kendini geri çekerse sevilmedikleri, değersiz oldukları hissine kapılırlar. Güvenli bağlanmayan kişiler hep diken üstündedir ve sevilip sevilmediklerini sorgularlar. Bu ikinci grubumuz.

Bir de kaçınan bağlanma vardır: Çocuk anneden ayrılır, anne gelmiş mi, gitmiş mi umurunda olmaz. Annenin varlığındaki, yokluğundaki, annenin kucağına alındıktan sonraki tepkisi aynıdır. Anne gidince çabucak bir şeylerle oyalanır. Annenin çocukla kurduğu bağda bir kopukluk vardır. Bu çocuk hiçbir zaman yakınlığı deneyimlememiştir. Bu da üçüncü grubumuz.

İlk grup bağlanmayı dengeli deneyimlemiştir. İkinci grup aşırı deneyimlemiştir. Üçüncü grubunsa hiç yakınlık deneyimi yoktur.

Üçüncü grubun bireyleri ilerleyen yaşlarda duygusal ilişkilerinde birilerine yakın olmaktan en fazla korkanlardır. Biriyle biraz yakınlaştıklarında içlerine korku düşebilir; beni işgal edecek, benimle ilgili her alana müdahale edecek, beni etkisi altına almaya çalışacak gibi korkular geliştirebilirler. İlişkide hep güçlü görünmeye çalışarak karşı tarafa duygularını ifade etmeyebilirler. Bu kişiler ebeveynleriyle güvenli bağlanma kuramayan, kaçınan bağlanma tipine sahip kişilerdir.

Ebeveyn ve çocuk arasında sağlıklı bir bağlanma gerçekleşmezse yani yapışma olmazsa ayrışma olması da mümkün olmaz. Yapışmanın duygusu kaygı olmamalıdır. Hiç ilişkinin olmadığı, paralel iki duvar gibi kurulan anne çocuk ilişkisi daha sonra iki sevgilinin duvar gibi durduğu bir ilişkiye dönüşür. Kaçınan bağlanan bireyler kendilerine daha çok ilgi, alaka gösteren, kaygılı bağlanan bireyleri partner olarak seçerler. Kaygılı bağlananlar genellikle istedikleri sevgiyi alamayacakları, duvar gibi duran insanları duygusal ilişkilerinde istemsizce tercih ederler.

Anne çocuğa rahmine düştüğü andan itibaren bir duygusal sistem aktarır. İlk iki yaş duygusal sinir sisteminin en hızlı geliştiği, deneyimlerle şekillendiği dönemdir. Bu dönemde çocuk daha çok anneye birlikte olduğu için onun tüm duygusal ve davranışsal aktarımları deneyimle yerleşir. Çocuğun sonraki hayatında, başkalarıyla kurduğu ilişkilerde, kendisiyle ilgili algısında, duygularıyla ilgili yapacaklarında, ortaya çıkan duyguyu nereye koyacağına annesiyle kurduğu ilişki belirleyicidir. Eğer çocuk çok eleştirel bir annenin elinde doğmuşsa, her davranışı eleştiriliyorsa, aşağılanıyorsa “Asla iyi olamam,” duygusunu içselleştirir. Kişi ne yapsa kendisinden memnun değilse; kafasında bir ses nereye gitse onunla geliyorsa ve yaptığı hiçbir şeyi beğenmiyorsa, hiçbir şeyden memnun olmuyorsa, sürekli eleştiriyorsa, hep başkalarıyla kıyaslıyorsa, “Senin yaptığın da bir şey mi? Daha fazlasını yapabilenler var! Bu ne ki?” diyorsa iyi olmadığı düşüncesini içselleştirmeye başlar. Eğer anne suçlayarak, utandırarak çocuğun yaptıklarını tenkit ederken benliğiyle ilgili yorumlarda bulunuyorsa çocuk “Ben kötü biriyim!” düşüncesini içselleştirir, kendisi olmaktan utanmaya başlar. Hatta, yaratıcıyla kurulan ilişki bile

aynı güvene dayanmaktadır. Yaratıcı sürekli cezalandıran, açık arayan, günah yazmaya çalışan biri gibi algılanabilir.

Güvenli ilişki hayatın her alanında genellenebilir. Kişi bağlandığı kişinin hoşuna gidecek bir şey yaptığında sevildiğini, hoşuna gitmeyecek bir şey yaptığında sevilmediğini hissedebilir. Anne tarafından idealize edildiği gibi biri olduğunda sorun yaşanmazken, kendisi olmaya çalıştığında istenmediğini hissediyorsa sahte bir kimlik geliştirmeye başlar. Annenin beklentilerine göre hareket eden tarafı ile öteki yanını birleştiremediğinde, sürekli başkalarının beklentilerine uyumlanmaya çalışan birine dönüşür. Fikri sorulduğunda “Siz ne arzu ederseniz?”, “Sizin için sorun yoksa benim için de yok!” gibi ifadelerle sıklıkla başvurduğu anlar, başkalarının beklentilerine uygun davranmaya çalıştığı anlara referans gösterilebilir. Çocuk bu şekilde sahte bir benlik geliştirmekle de kalmayabilir, bu durum kişilik bölünmesine kadar gidebilir. Kişinin beklenmedik davranışlar sergilemesine sebep olur.

Bireyin olduğu gibi kabul edilmeye, sevmeye ihtiyacı vardır. Ne yok sayan, tümüyle kendi tahakkümünü kurmuş ne de aşırı fedakâr bir anneliğe ihtiyaç duyar. Aşırı fedakâr ve verici anneler çocuklar üzerinde tahakküm kurabilir. Anne çocuğun sınırlarını ihlal etmesine, onu zorlamasına ve kötü hissettirmesine rağmen aşırı fedakar ve verici olduğu için çocuk öfkelerini, kızgınlığını dışa vuramaz. “Ne yapsam hakkını ödeyemem!” inancını içselleştirir. Öte yandan içten içe anneye öfkelenir, onun aşırı vericiliği karşısında ezilir ve kendi kötü durumuna anneyi ortak etmek ister. Tümüyle kendisinin kötü, hatalı olduğunu kabul etmek istemez. Bunu taşıyamaz. Bu durum kişiyi otoriteyi memnun etmeye yönlendirir. Vatandaş olarak, aile

içinde, iş hayatında, ilişkideki haklarda tümüyle kendisini yok saydığı ilişkiler geliştirmeye başlar.

Bir İngiliz psikolog “Ne aşırı fedakâr, verici ne de tümüyle yok sayan, görmezden gelen, örseleyici, zorlayıcı annelik, hiçbiri ‘yeterince iyi anne’ demek değildir,” der. Bireyin annelik yaparken kendini olduğu hâliyle yeterli hissetmeye çalışması, eksiklikleriyle de annelik yapabileceğini kabul etmesi gerekir. “Eğer ebeveynlik bir sanat olsaydı, çocukları için elinden gelenin en iyisini yapmaya çalışan, çocukları için en iyisini düşünen ama bunu onlara asla hissettirmeden yapan, çocuklarına asla onlar için ellerinden gelenin en iyisini yaptıklarını hissettirmeden ebeveynlik yapmak” bu işin sanatı olurdu. Bireyler iyi ebeveynlik yapmaya çalışırken her şeyi doğru yapmaya o kadar fazla odaklanır, o kadar kitabına göre ebeveynlik yapmaya çalışır ki, duygudan uzaklaşır, kendi sezgilerine yabancılaşır ve çocuklarıyla gerçek bağ kuramaz.

Bir kitaptan bir cümle alındığında, o cümlenin kişilik yapısıyla, ilişki tipiyle, aile şartlarıyla uyumlanabilmesi ve ona dönüştürülmesi çok önemlidir. Bu motamot yapıldığında çocuğa duygu geçmez. Kişi çocuğu karşısında ne hissediyorsa, geçmişe dönüp kendi çocukluğuna baktığında benzer duygulardan geçtiğini görür ve hatırlar. “Annem bazen ufak bir yaramazlığıma çok fazla tepki verirdi ve ben çok kırılırdım, incinmiş hissederdim. Sanki bana küstüğünde, bana sırtını döndüğünde, benimle konuşmadığında bana olan sevgisinin bittiğini düşünürdüm” gibi ifadeler repertuvarında vardır.

Hemen herkes çocukluğundaki yaraları tamir etmek için çocukluğuna dönmek ister ama bazen de çocukluğundan kaçır. Çünkü bazıları hatırladığı gibi bir çocukluk yaşamaz. Hafıza hatırlamak istediği gibi bir hatıra tanzim

eder. Hatıralar hafızanın istediği gibi kurgulanır. Kişi ne kadarını kaldırabilirse o kadarını önüne sunar. Bu yüzden kimileri çocukluğunu hiç hatırlamaz. Kimisi de mükemmel, kusursuz bir çocukluk hatırlar. Aslında iyi annelik ya da iyi babalık kişinin her istediğinin verilmesiyle olmuyor. Aile her isteğin alınabileceği bir yer değil, aksine dünyada kişinin her istediğini, istediği zaman, istediği şekilde alamayacağını ilk deneyimlediği yerdir. Pandemi döneminde yetişkinler bile ne kadar zayıf, yeni duruma adapte olabilmekte zorlanan varlıklar olduklarını fark etti.

Çocuklar kendi güçlerini bilerek hareket etmek zorundalar. Bunun için de ebeveynlerinin kusursuz davranmalarına değil, hata yapmalarına ama yaptığı hatalarda ısrarcı olmamalarına, o hatayı onarmalarına ve hatanın bir ilişkide nasıl onarılacağına şahit olmaya ihtiyaçları var. Ebeveyn öfkелendiğinde, öfkenin yayılmasını çocuklar görerek deneyimleyecekler. Ebeveynler kendi aralarındaki ilişkilerde çatıştıklarında ve sonra tekrar dengeye geldiklerinde ilişkinin nasıl kaldığı yerden devam edeceğini görerek deneyimleyecekler. “Eşimle aram iyi değil, ona karşı kendimi dengeleyemiyorum ama çocuğumda sakin kalmaya çalışıyorum,” ifadesi doğru değil. Çünkü çocuğuna nasıl davrandığı değil, eşiyle arasındaki ilişkide ne yaptığı çocuğa daha çok şey öğretir.

Herkesin çocukluğuna dönüp bakmaya ve orada neler yaşadığına, ne yaralar aldığına, neleri iyileştirip nerelerde yaralı çıktığına bakmaya cesaret etmesi gerekir. Anne idealize edilen ya da tümüyle kötü ve yetersiz görülen bir kadın olarak değil, kendi gerçekliğiyle görülmeli. Onun hikâyesini bilerek, kendi geçmişinden getirdiklerini annelik yapma biçimlerinde görerek kabul edilmeli. “Evet annem burayı bende eksik bıraktı ve bugün bu yaranın bedelini

ödüyorum,” diyebilmek ama yetişkin olarak o gün annesi tarafından örselenmiş, zarar görmüş, yaralanmış çocuğa şefkatle dönüp sarılabilmek gerekir.

| **Sorulara geçelim dilerseniz. “Annesi doğumdan kısa bir süre önce vefat etmiş bebekler için neler diyebiliriz? Çevresi destekleyici olsa da çocuğun kimlik ve duygusal gelişimi ne düzeyde etkileniyor?”**

İlk iki yıl güvenli bağlanmayı sağlayamayan kişiler için telafi hakkı her zaman sunulur. 0-2 yaşta olmazsa 0-6 yaşta, eğer onda da olmazsa ergenlikte bu durum telafi edilebilir. Ergenlik de kaçırılırsa, evlendiği zaman veya annelik sürecinde bu hak sunulur. Kişi annesiyle ilişkiyi kuramasa da çocuğuyla istenen ve özlenen ilişkiyi yaşayamaz, diye bir şey yoktur. Bu öyle bir bağdır ki ömür boyu sürer. Eğer dezavantajlı durum varsa, anne kaybı söz konusuysa, baba veya anneanne çocukla ilgilenmelidir. Çocuk ihtiyaçlarının kim tarafından karşılandığına bakmaz. Kimin ona uyumlanabildiğine, duygularına eşlik edebildiğine, onunla bağ kurabildiğine bakar. O yüzden annenin olmadığı durumda baba, anneanne, babaanne devreye girebilir.

| **Başka bir soru: “2,5 yıllık evliyim. Anne olmayı çok istiyorum ve kendimi hazır görüyorum. Ama içten içe yoğun bir şekilde yeterli bir anne olamayacağım, bu işi beceremeyeceğim korkusu yaşıyorum. Hatta bununla ilgili kabuslar görüyorum. Kabuslarımda bebeğimi bir yerde unutuyorum ya da emzirmeyi, beslemeyi unutuyorum. Bunun için ne yapabilirim?”**

Bazen dile getiremediklerimizi rüyalarımızda ifade ederiz. Bazen günlük hayatta çözemediklerimizi rüyalarımızda çözeriz. Kişi yaşadıklarını rüyada tekrar deneyimler,

orada çözmeye çalışır. Orada o kaygıyla baş etmeye çalışır. Bilimsel annelik, her şeyi kitabına göre ve hatasız yapma baskısı ebeveynleri, anneleri çok zorluyor. Sürekli kendilerini suçlu ve yetersiz hissettiriyor ve uzman görüşüne bağımlı olmak kişiyi kendi anneliğinden uzaklaştırıyor. Annelik biraz da kaygıdır zaten. Annelik umut ile korku arasında gidip gelinen bir yerdir. Kimse çok güvenli annelik yapmıyor. Herkes içgüdüsel olarak o kaygıyı yaşıyor, umutlanıyor, korkuyor. Bunlar doğal, normal şeyler. Anneliğe dahil olan şeyler. Çocuğu kucağına aldıktan sonra bunlar biraz daha azalıyor. Uyumlandıkça insan kendine daha fazla güven duyuyor.

TUBA KARACAN NE DEMEK İSTEDİ?

#güvenlibağlanma #güvensizbağlanma #kaçınganbağlanma
#kaygılıbağlanma #anneçocukilişkisi #güvenliilişki

EBEVEYN İLİŞKİSİ VE KARDEŞ İLİŞKİLERİNE YANSIMASI

Psikolog-Psikoterapist Elif Demirer

Elif Demirer, İstanbul Ticaret Üniversitesi Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Tezli Yüksek Lisans programını tamamladı. Bilişsel Davranışçı Terapi, Oyun Terapisi, EMDR, Theraplay eğitimleri aldı. Akdeniz Psikiyatri Psikoterapi Merkezi ve AN Psikoloji’de çocuk ve ergen danışanlarla çalışmalarını sürdürüyor.

| **“Aile Roller ve İlişkileri” temalı seminerlerimizden biri olan “Ebeveyn İlişkisi ve Kardeş İlişkilerine Yansıması” adlı seminerimizi gerçekleştireceğiz. Psikolog ve Psikoterapist Elif Demirer, kardeş ilişkilerinde ortaya çıkan iletişim problemlerini ve anne-baba ilişkisinin bu iletişime etkilerini aktaracak.**

Çocuğun içinde bulunduğu, yetiştiği ortama aile dinamiği denilmektedir. Çocuklar davranışlarının çoğunu bulundukları ortamda öğrenerek kazanırlar. Özellikle yaşamın ilk yıllarında ve okul öncesi dönemdeki çocuklar -sıklıkla dışarıyı referans alan varlıklar oldukları için- bulundukları ortamdaki davranış şekilleriyle beraber nasıl davranmaları gerektiği hususundaki kazanımlarını geliştirir. Bu nedenle aileyi oluşturan çift arasındaki ilişki, aslında ilk

çocuk olarak düşünülebilir. Çiftlerin ilk çocuğa yani ilişkilerine olan yaklaşımları, bu ilişkideki ağırlıklı duyguları ve sıklıkla kullanılan davranış biçimleri ya da ilişkideki iletişim tarzları, ilişkide sorun olduğunda bunları çözme biçimleri çocuk tarafından gözlemlenir. Çocuk gözlemlediği bu davranış biçimlerini, ilk etapta yakın çevresinde uygulamaya başlar. Yakın çevresi kardeşiyle kurduğu ilişkidir. Kardeşiyle kurduğu ilişkide referans aldığı unsur, anne ve babasının kullandığı ilişki tarzı ya da sorun çözme biçimidir. Anne-babanın birbirlerine olan yaklaşımları çocuğun kendi kardeşiyle ilişkisinde ortaya çıkar. Akabinde bu tutumların çocuk tarafından sosyal çevresinde, akran ilişkisinde sergilendiği görülür. Bu nedenle çiftler arasındaki ilişkinin dinamiği, çocuğa nasıl bir rol model teşkil ettiklerini, çocuk tarafından öğrenilmiş davranışı beraberinde getirir. Kardeş kıskançlıklarında, ebeveyn tutum ve yaklaşımlarını kullanırken çiftlerin nasıl rol model olduğu, nasıl bir ortam sunduğu, bu ortamdaki yaklaşımları, çocuğun sorun çözme becerisini ve sorunlarını ifade etme becerisini ya da öfke anında nasıl iletişim kurulması gerektiğini şekillendiriyor.

Burada çiftlerin kendi bireysel yaşantısındaki iç çocuk, yetişkin yön ve ebeveyn yönünün de çocuğun davranışları üzerinde etkin rol oynadığı söylenebilir. Her bireyin, bireysel yaşantısında üç yönü vardır. Bunlar çocuk yön, yetişkin yön ve ebeveyn yöndür. İç çocukluk yönü, çocukluk döneminde çocukluğu, yaşantıyı temsil eden, derinde bulunan bir kimliktir. İç çocukluk yönü, belli bir yaştan sonra çoğu bireyin veda ettiği bir yöndür. Geçmişe dönüp baktığımız zaman oyunu, oyun oynamayı bıraktığımız dönem, iç çocuğumuza da veda ettiğimiz bir dönem olarak düşünülebilir. Bu, genelde ebeveynlerin çocuklarıyla oyun

oynarken zorlandıkları ya da çocuklarıyla oyun oynarken sıkıldıkları, huzursuz oldukları gibi birtakım duygu süreçlerinden geçmeleriyle alakalıdır.

Kişi eğer kendi içsel anlamdaki çocukluğuyla temas etmekte zorlanıyorsa ve orasıyla bir ilişkisi yoksa çocukla kurduğu ilişkide de zorlanabilir. Özellikle oyun esnasında ya da çocukla ilişkideyken sıkılmalar, huzursuzluklar ya da o anda yeterince bulunamamak gibi dinamikleri ortaya çıkarabilir. İç çocuk ile temas etmenin çeşitli yöntemleri vardır ve en tipik yöntem “kendimizle kurduğumuz ilişki” olarak yorumlanabilir. Bireyin kendisine yönelik öz şefkatli davranış biçimleri ya da kendi duygusunu düzenleme becerileri olarak düşünülebilir. İç çocuğumuzla, kendi içsel sürecimizle, kendi duygu durumumuzla ya da kendimize şefkat gösterme durumlarıyla temas ettiğimizde bu durum çocukla olan ilişkiye de yansımaktadır.

Bir diğer yön ise ebeveyn yönüdür. Ebeveyn yönü, bireyin kendi ebeveyni ile kurduğu ilişki ile başlayan ve “Nasıl ebeveyn olunur?”un öğrenildiği bir süreçtir. Bireyler çocukluk çağında anne ve babalarını gözlemler ve nasıl anne-baba olunduğuyla ilgili bir fikir edinir. Bu fikir birey ebeveyn olduğu zaman açığa çıkar. Anne-baba olduğunda, içeride bulunan ebeveynle ve deneyimlenen, öğrenilen davranış kalıpları ile bireyin kendi çocuğu ile ilişkisi oluşmaya başlar. Çocukken bireyler; ebeveyni gözlemlerken, oradaki ebeveyn olma sürecini deneyimlerken aynı zamanda kendi ebeveynlik rollerini de edinmeye başlar. İç çocuk yön ve ebeveyn yön, çocukluk süreciyle beraber gelişen yönlerken, yetişkinlikte yetişkin yön devreye girmeye başlar. Bu durumu yani çocukluğumuzdan miras kalan iç çocuk yönümüz ve ebeveynlerimizle geçirdiğimiz ilişkiyle oluşturduğumuz bağ süreçlerini yetişkin yönümüzle

organize etme hâlini geçiş olarak düşünmek mümkündür. Bu üç yön, aile dinamiklerinde ve çocukla oluşturulan ilişkide oldukça etkin rol oynar.

Yetişkin rol şu an ile bağlantılı ve ilgili olan yöndür. Yetişkin rolüyle beraber iç yön, ebeveynlik yönü ve bütün bu rollerin nasıl yönetileceği öğrenilmiş olur. Bu süreçle beraber kişi kendi iç dünyasında, kendi ile kurduğu ilişkide kabul ve organize olmayı, duygu düzenlemeyi hayatına dahil ettiği zaman bu ebeveyn rollerine de yansır. Çocuk, bir ortama gelir ve bu ortamdaki dinamik, çiftler arasındaki ilişki biçimi, bu ilişkideki iletişim tarzı, sorun çözme becerileri ve davranış biçimleri çocuk için bir rol model teşkil eder. Bu ortamda bulunan çiftlerin kendi bireysel yaşantılarındaki çocuklukları ve ebeveynleriyle kurdukları ilişkiye onların ebeveynlik rollerini oldukça etkiler.

Birçok ebeveyn çeşitli davranış süreçleri, çeşitli tutum süreçleri içerisine giriyor. Bu tutum ve davranış süreçleri, bizim geçmişteki öğretilerimiz ile çok ilgili ve ilintilidir. Kişiler örneğin çok üzüldüğünde ve bu duygu yaşamlarının işlevini bozmaya başladığında adı ‘depresyon’ oluyor. Hiç üzülmeyince toplum tarafından belki ‘umursamaz’ olarak görülebiliyor. Ama ortalama düzeyde yaşanan bir üzüntü hâlinde birçok şey öğrenmek mümkün.

Ebeveyn davranışlarında hiç olmama, aşırı olma ve ortalama hâl söz konusudur. Otoriter olma ya da otorite kurma hâli düşünülecek olursa, bir ebeveynin otorite hâlinin hiç olmaması çocuğun yaşamında sınırsız yaşantıyı beraberinde getirir. Çocuklar yetişkinlik sürecine kadar yetişkinler tarafından organize olmaya ve kurallara ihtiyaç duyan bir gelişim evresi geçirirler. Ebeveynin otoriteyi fazla kurduğu düşünülünce çocuk kendini birey olarak hissetmez. Kendi kararlarını, kendi sınırlarını ya da

kendi düşüncesini ortaya koyamaz. Otoritenin vasat hâli veya ortalama hâli; ebeveynin çocuğun yaşına ve gelişimine uygun kurallar koyması, bu uygun kurallara bağlı kararlar alması, zaman zaman esneklikler sağlayabilmesi şeklinde düşünülebilir. Ebeveynimizle kurduğumuz ilişkimizde “Ben, annem ve babamdan hangi noktadan mustarip ya da yaralıysam kendim bunun tam tersini yapacağım,” düşüncesi de hakim olabilmektedir.

Hoşgörünün fazla hâli çocuk açısından yaşam içinde biraz narin olmayı, ilişkiler noktasında ebeveynlerindeki benzer hoşgörüyü kendi çevresinden bekleme durumunu beraberinde getirir. Çocuk sosyal ilişkilerde benzer münasabıhayı göremediği zaman, ister istemez hayal kırıklığı yaşayabilir. Gerçek yaşam algısıyla baş etmekte zorlanabilir. Tam tersinde, hoşgörünün hiç olmadığı durumda ise bu defa çocuk kendini çok anlaşılır hissetmeyebilir ya da ebeveyninden görmek istediği şefkati yeterince hissetmeyebilir. Bir çocuk, her şeyi yapamaz. Herkesin hâlihazırda edinmeye çalıştığı davranışları vardır. Bir çocuk için de bu söz konusudur. Yapmakta ve edinmekte zorlandıklarında hoşgörölü ve sabırlı olmak, çocuğa oralarda koşulsuz sevgiyi hissettirebilmek ve “Bu yaptığını sevmiyorum evet ama seni her hâlinle kabul ediyorum,” demek ortalama hoşgörü hâli olarak tanımlanabilir. Bu kardeş kıskançlığı krizlerinde de sıkça ortaya çıkabiliyor.

Bir başka nokta ise; çocuklara fazla koruyucu davranmaktır. Çocuğu dış dünyadan korumak isteyen ebeveyn sıklıkla çocuğa tehlikede olma hâlini pompalıyor. “Şöyle yapma başına şu gelir. Aman dur düşeceksin,” gibi tehlike noktalarını pompalayan ebeveynler çocuğa tehlikeyle nasıl başa çıkacaklarını öğretmeyi kaçırabilir. Bu nedenle çocuklar sorunla nasıl baş edebileceğine, arkadaşı zorbalık

yapınca nasıl dur diyebileceğine ya da o sorunun nasıl çözüleceğine dair bir altyapı kuramaz. Çocukların ebeveynleri gözetiminde deneyim kazanması gerekir. Bir çocuğun psikolojik anlamda dayanıklılığını artırabilmek adına -ki bu çocuklar psikolojik olarak fazla dayanıklı olamıyor- onlara sorun çözme becerisinin öğretilmesi gerekir. Koruyuculuğun ortalama hâli olarak çocuğa karşı “Senin deneyimleme hâline izin veriyorum. Bunu deneyimle. Ben de ihtiyaç hissettiğinde sana güç ve destek vereceğim ancak senin de bununla baş etmeni ve bunu deneyimlemeni istiyorum,” noktasında durmalıyız.

Çocuk eğitiminde dengeli ve kararlı olabilmek önemlidir. Bu durum çiftler arasındaki ilişkiyle ve ebeveynlerin iç dünyasındaki dengeyle çok alakalıdır. Bir anne keyifliken çocuğuyla ilgili olumsuzluklara daha toleranslı iken bir başka gün aynı problemlere yönelik daha stresli olduğundan toleranssız davranabiliyor. Çocuklar burada ebeveynin yaklaşımında bir denge ya da kararlılık göremediğinden açık kapı buluyorlar ve bu açık kapıdan çok rahat sızabiliyorlar. Ebeveynlerin ilişki dinamiğinde daha çok ortak karar ve tutumda durması, aynı şekilde davranması, çocuğun ikisinden birini bir şekilde tavizkar görmemesi, hem kendi dünyalarında hem de çocukla ilişkilerinde çok belirleyici ve önemlidir. Bununla beraber ilgi ve çocuklar arasındaki adalet de çok önemlidir. Günümüzde çocukla oyun vakitleri geçmişe göre çok daha özenlidir.

Kıskançlık konusu sıklıkla görülmektedir. Öncelikle bu duygu bastırılması, kesilip atılması, yok sayılması gereken bir duygu değildir. Çok olağan, insani ve normal bir duygudur. Elbette her duyguda olduğu gibi bu duygunun gündelik hayatın işlevini bozmaması önemlidir. Bu işlev bozulursa ister istemez ebeveyn ilişkilerini, kardeş ilişkilerini

etkilemeye başlamaktadır. Çocuk, kıskançlık duygusuyla ortalama olarak iki yaş civarında tanışır. İki yaşına kadar çocuk ebeveyni ile bağlanmanın dört evresini de tamamlamış olur. Bağlanma noktasında ebeveyni ile bu süreci tamamlayan çocuk ayrışma dönemine geçer. Sütten kesilme evresi ve tuvalet eğitimi iki yaş dönemlerine denk gelir. Okul öncesi eğitim ortalama üç yaş itibariyle başlar. Tüm bunlar “Ebeveynimle bir süre bağlandım, beslendim, gelişimimi destekledim ve sonra ben artık oradan ayrılıyorum,” mesajını verir. “Bir birey olma yolunda ilerlemeye başlıyorum,” der çocuk. Bu beraberinde duyguları da deneyimlemeyi getirebilir.

Çocuk on bir yaşına kadar soyut dönemde değildir, yani soyut kavramları anlamlandırmakta zorluk çekerek somut düşünmektedir. Bir çocuğa -okul öncesi dönemde- “Kapa çeneni!” dersanız çenesini kapalı tutması gerektiğini anlar, konuşmasını istemediğinizi değil. O nedenle kıskançlık gibi soyut bir duyguyu tanımlayamazlar. Ne olduğunu algılayamazlar ama bu yaşamama ihtimalini beraberinde getirmez. Çocuk orada bu duyguyu yaşar ve deneyimler. Çocuğun beslendiği bir alan vardır ve o alan yaşamın ilk yıllarından bu ana dek bağlandığı bir alandır. O alanda duygusal, fiziksel, sosyal ve bilişsel açıdan beslenmektedir. Yani gelişiminin her bir evresinde ebeveyni ile kurduğu ilişkideki beslenme alanlarıyla yol almaktadır. Sonra birdendire, onun gibi beslenmesi gereken, onun geçtiği evrelerden geçen biri daha geliyor, paylaşmak durumunda kalıyor. Sayı artınca içgüdüsel olarak kendisine düşen payın kaygısını taşımaya başlar ve kıskançlık oluşur. Bu çok olağandır çünkü yanındaki de onun gibidir ve bu durumda onun rakibi olacaktır. Çocuklar ebeveynden yana beslenedikleri alana ve aynı anda iki kişi ya da üç kişi o beslenme

alanından paylarına düşecek olan kısma odaklanmış olurlar. “Bana az mı geldi, ona çok mu gitti? Bana ne kadar zaman ayırdı, ona ne kadar ayırdı?” gibi düşünceler kıskançlık duygusunu ortaya çıkarır.

Her çocuk kıskanır ve her çocuk için bu süreç söz konusudur. Günlük hayatın işlevini bozan, çocuğu hırpalayan bir kıskançlık sürecinin ortaya çıkma sebebi olarak kaçınıcı çocuk olunduğu çok önemlidir. Genelde evliliğın ilk beş yılı çok sancılıdır. İlk beş yılda doğan ilk çocuk, ilk deneyimdir ve ebeveyndeki enerjinin tek bir noktaya aktarıldığı kişidir. İlk çocuktaki dinamikler, bağlanma hâli, annenin ruh hâli, babanın ruh hâli, o çocuğın beslenme alanlarındaki doyumu tarafından etkilenir. İkinci çocukta daha deneyimli bir ebeveyne sahip olunur. Peşi sıra üçüncü çocuk geldiyse arada ve ortada kalma ihtimali de vardır. Ortanca çocuk küçükle büyük arasında kalıp çabuk olgunlaşabilir. Çocukların ebeveynin yaşamında denk geldiğı dönem, ebeveynin bağlanmanın en önemli dört evresinin tamamlandığı ilk iki yılda yas, travma ya da stres faktörü yaşaması, çocuğın bağlanmada yeterince doyum alamaması ve akabinde kardeş gelmesi bu çocuklarda süreci sancılı hâle getirebilir. Çocuğın kaynağı paylaşmayla ilgili kaygıları ya da çocuğa ayrılan zamanın azalması kıskançlık tetikleyici olmaktadır. Bu durumda ebeveynlerin davranışlarının değışmesinin de etkisi vardır. Tüm bunlarla birlikte “İlk çocukla ilk iki yılı nasıl geçirdim, diğerk çocuğumla nasıl geçirdim ya da hamileliğimi nasıl geçirdim?” sorularının cevabı önem taşımaktadır. Ortada, çocukla güvenli bağlanma noktasını deneyimleyen iyi bir ilişki varsa bu çocuğın kardeş kıskançlığını yaşama yoğunluğu daha az olur. Ancak o dönemlerde sıkıntı varsa, çocukla ilişkide problemler varsa, çocuğu benimsemekte

bir sorun varsa, bağ kurmakta, ait hissetmekte zorluklar varsa ve bu şekilde yol almaya çalışırken başka bir çocuğun hayata girmesi durumu varsa birinci çocuk etkilenip zorlanabilir. Yeni bir kardeş doğduğunda çocukların genelde maruz kaldıkları şeyler “Aa, sen ağabey mi oldun? Sen artık büyüdün, kardeşine şöyle davranmalısın,” gibi sözlerdir. Çocuk paylaşmanın kaygısını yaşar, yanına rakip geldiğini düşünür ve ne yapacağıyla ya da neyle karşılaşacağıyla ilgili endişeleri vardır. Sosyal çevresi çocuğa ağabey, abla olduğuna dair şeyler söyler ya da bir şeyleri idare etmesine yönelik sorumluluk yükler.

Çocuğun kıskançlık duygusunu baskılamaya çalıştığı yetişkinler tarafından fark edilemeyebilir. Oysaki herhangi bir duyguyu baskılamak gibi bir durum söz konusu değildir. O duyguyu yaşamak, yaşarken işlevini bozmayacak kadar yaşamak önemlidir. Kardeş kıskançlığının nedenlerine bakıldığında “Büyük çocuk ilk iki yılı nasıl geçirdi? Bağlanma nasıldı? Kardeşin gelmesiyle beraber tutum ve davranışlardaki değişiklikler nelerdi? Çocuklar arasındaki zaman ayırımı yönünden değişimler ve çevresel faktörler nelerdi?” sorularının cevapları önemlidir.

Çocuk kardeşini kıskandığını soyut düşünemediği ve soyutu anlamlandıramadığı için somut davranışlarla göstermeye başlamaktadır. Burada en tipik karşılaşılan durum çocuğun regrese olma hâlidir. Regrese olma hâli, kardeş ile bebekliğe dönüş hâlidir. Çocuk beş ya da altı yaşındadır ama iki yaşında gibi davranabilmektedir. Bebek gibi konuşma, yemek yedirilmesini isteme, alt ıslatma ya da anneye tamamiyle yapışma-uzaklaşma durumu gözlemlenebilir. Daha çok ayrışamayan çocuk mevcuttur. Kardeşi olunca okula başlatılan çocuklarda bu durum sıklıkla görülmektedir. Bu çocuklar “Beni okula gönderip o ikisi evde

neler yapıyor?” diye düşünür. Bu düşünce çok normaldir. Çocuk kardeşe beraber okula başlatılmamalıdır. Daha öncesinden başlatmak daha sağlıklıdır. Çocuk kardeşe eş zamanlı okula başladığında seilmeyip dışlandığını düşünür. Bunlar dışında sıklıkla karşılaşılan diğer durumlar huzursuzluk, kardeşe yönelik zorbalık gösterme, bebek gibi ağlamadır. İçindeki kıskançlığa eşlik eden agresyon duygusunu da gösterir. Öfke tetiklendiği için çocuk zorbalık yapar, zorbaca davranır. Bunun tam tersi bir durum da mevcuttur: Kardeşini kıskanmayıp çok sevip çok sahiplenme durumu. Bu da sağlıklı değildir. Çocuk kıskanmaktan utanıp o duyguyu baskılamak için daha çok sevgiye yönelebilir. Parmak emme, alt ıslatma, dışkı kaçırmaya da kardeş kıskançlığının belirtilerindendir. Parmak emme, alt ıslatma, dışkı kaçırmaya üç hafta gibi bir süreyi aşarak devam ediyorsa kesinlikle bir sorun vardır ve çocuk tetikleniyordur.

Genel itibariyle, çocuğun yaşamına kardeş geliyorsa öncesinde çocuk hazırlanmalıdır. Bu hazırlık dönemi önemlidir. Ebeveynler bu konuda aceleci davranmamalıdır. Çocuklar zaman kavramında zorlandıkları için dördüncü-beşinci ayda hazırlık evresine geçmek daha iyi olabilir. Bu hazırlık evresini gerçekleştirirken çocuklara her konuda -sadece kardeş değil, okula başlama, taşınma da olabilir- oyunla yaklaşmak çok önemlidir. Bu oyunlara “hazırlayıcı oyunlar” denilmektedir. Çocuğun oyuncaklarıyla anne, baba, çocuktan oluşan üçleme hazırlanarak çocuğa oyun üzerinden canlandırma yapılır. “Burada bir anne varmış, bir baba varmış ve bir de çocukları varmış. Yeni bir kardeşin geleceğinin haberini almışlar. Hem heyecanlanmışlar hem çocuk biraz korkmuş. Onu neler beklediğini, neler yaşayacağını bilememiş,” şeklinde çocuğun duygularını da anlatan bir hazırlayıcı oyunu çocukla

beraber deneyimlemek faydalı bir yöntemdir. Oyun içerisinde çocuk, kendi duygularını da katmaya başlar. “Evet, ne olacak? Nasıl olacak?” gibi sorularla kendi duygularını da paylaşmaya ve katmaya fırsat bulur. Onun duygu dünyasında düzenleme sağlaması için bu önemli bir noktadır. Bir başka nokta, gelecek kardeşin hazırlığına diğer çocuğu dahil etmektir. Oda hazırlığı, kıyafet hazırlığı gibi konulara diğer çocuk da dahil edilmelidir. Çocukların istediği şey, gerçek bir ilişkidir çünkü çocuk psişesi, yetişkin psişesinden hissedişleri, ilişkide oluşları, anda oluşları bakımından çok daha muazzamdır. İstedikleri şey bir yetişkinin onu kandırması değil, onunla bir ilişki kurulmasıdır. Gerçek ilişkinin temel dinamiği dürüst olmak, şeffaf olmak, olduğun gibi olmaktır. “Biz annen ve baban olarak kardeşinin gelişle seni de mutlu edecek bir şey yapmayı düşündük. Çünkü kardeşin bir bebek ve onun böyle bir şeyi düşünebilmesi henüz mümkün değil. Onunla sana da şu hediye alarak istedik,” demek 2000 yılı ve sonrası çocuklar için çok daha yerinde olacaktır. Çünkü 2000 yılı ve sonrasında doğan çocuklar ‘Z Kuşağı’ olarak tanımlanmakta ve önceki kuşaklara göre daha farklı özelliklere sahip oldukları görülmektedir. Kardeş hazırlığına çocuğu da dahil ederken kaygıyla beraber abartılı, gerçekçi olmayan davranışlardan da uzak durulmalıdır. İlişkide olmak, gerçekten o anda çocukla olmak ona yönelik sevginin devam edeceğine dair güveni en iyi şekilde vermeye yardımcı olacaktır. Bebekle ilgili olumsuz davranışlardan da kaçınılmalıdır. “Of bebek altına yapmış kötü kokuyor, pis bebek,” “Aman dur, onu almayayım, seni alayım,” gibi söylemler farkında olmadan çocuğun olumsuz duygu durumunu beslemiş olmaktadır. Oysaki çocuk artık ailede 4 kişi olma hâlini yaşam içerisinde ne kadar deneyimlense o

kadar ona uyumlanacaktır. Ama onun uyumlanmasının önüne sürekli engel koyulursa, sürekli bebek kötülenirse sıkıntı yaşanabilir.

Eşler arasındaki iş bölümü, iletişim, empati kurmak, çocukları paylaşmak çocuklara ayrılan vakti çok daha kaliteli hâle getirebiliyor. Bir başka nokta ise çocuğu, kardeşini sevme konusunda zorlamamaktır. O ne zaman kendini ona uyumlu hissederse, ona alışırsa o zaman sevmeye başlayacaktır.

Her evde kardeş kıskançlığı olabilir ve bu durum tartışmalara, kavgalara da dönüşebilir. Ebeveynler kardeş kavgaları esnasında hakem ya da hâkim rolünü üstlenmemelidir çünkü bu yapıldığı anda otomatik olarak bir taraf kayırlacaktır ve bu taraf daha çok zorbalığa maruz kalan küçük çocuğun tarafı olacaktır. Böylece büyük çocuk anlaşılmadığını hissedeceği için olaylar daha da sıkıntılı hâle bürünecektir. Gerçekten fiziksel bir zarar varsa ebeveynler müdahale etmelidir çünkü onların kendi aralarında sorunları çözme becerisinin de gelişmesi gerekmektedir. Fiziksel bir zarar olduğundaki müdahale ise sakinleştirme biçiminde olmalıdır. Sakinleştirmenin en tipik hâli, ortamdan uzaklaştırmak, ikisinin birden uzaklaşması, biraz mola verdikten sonra bunu konuşmak şeklinde olabilmektedir. Burada da sorgulayıcı bir konuşma yapılmamalıdır. Çocukların kendi aralarında rolleri değiştirilebilir. Örneğin çocukların biri Ali, biri Ayşe ise “Ali, şimdi sen Ayşe ol ve bana olayı Ayşe’nin anlatacağı şekilde anlat,” demek çocuğu düşünmeye, empatiye sevk edecektir. Böylece çocukların olayı anlamlandırmasına yardımcı olunacaktır. Sonraki aşamada ise “Peki bu konuyla ilgili bir çözüm öneriniz var mı?” diye sorulabilir. Bütün bunları yaparken ebeveynin iletişiminde bolca yaptığı yöntem, aynalamadır. “Evet

anlıyorum, bu durum seni üzmüş,” denildiğinde jest ve mimikler de katıldığında çocuğun duygu durumunu daha iyi anlamak ve anlaşıldığını hissettirmek kolaylaşmış olacaktır. Beraberinde çocuklarla beraber çözüm yolları konuşulabilir. Böylece bir hâkim, yani üst otorite gibi haklıyı/haksızı ayırt edip olaya yaklaşmak yerine olayın ve çözümün içine aktörler dahil edilmiş olur. Çözümü daha çok içselleştirmeleri adına onlarla birlikte hareket edilir. Haftada bir kez aile toplantısı yapmak ve bu toplantıları babanın liderliğinde yapmak olumlu bir etki sağlayacaktır. Daha çok babanın önde olması, organize etmesi ve annenin de bu organizasyonu sürdürmesi beraberinde bunu aile toplantılarıyla desteklemek, orada kararlar, çözümler bulmak, hatta evin bir köşesini sakinleşme köşesi olarak belirlemek yerinde olabilir.

Aile içerisinde grup oyunları mutlaka oynanmalıdır. Kardeşlerin zaman zaman birbirlerine duygu durumlarını yansıtmak adına mektup yazmaları, ebeveynlerin her bir çocuk için zaman ayırmaları etkili yöntemlerdir. Terapi oyunları, kıskanç çocukta onun duygu durumlarını, yani regülasyonunu düzenleyecektir.

Bunun için bir oyun örneği olarak ‘Dokuma Oyunu’ndan bahsedilebilir. Çocuğun dizleri ve kolları sıvanır çünkü ten tene bir temas olmalıdır. Çocuğun gözleri kapalıyken, ebeveyn çocuğun alnına iki parmağı ile vurarak “Tık tık tık burada kim var?” der ve çocuğun yüzündeki uzuvlara tek tek dokunarak tatlı sözler söyler. Yanına aldığı el kremini çocuğun dizlerine dökerken kar yağışı izlenimi oluşturmayı amaçlar. En kilit nokta ebeveynin ses tonu ile regülasyon kurmaya çalışmasıdır. Bu regülasyon için ebeveynin sesini bir yükselip bir alçaltması gerekir, bu durum çocuğun sakinliğini korur. Oyun sonunda ise

ebeveyn, çocuğu kollarının arasına alarak sarılır, aynı zamanda sesinin tınısını düşürür.

İkinci oyun ise kıskançlığı yaşayan çocukla ‘Bebekçilik’ oynamak. Oyun sırasında bebedksi konuşmalar, tatlı sözler söylemek çocuğu iyi hissettirecektir.

Ya da kıskanmayı yoğun yaşayan çocuk için ‘Kurabiyecilik Oyunu’ oynanabilir. Ebeveyn, çocuğu yere yatırıp karın bölgesini tutarak “Burası bir kurabiyeci ve malzemelerin karıştığı yer,” diyerek çocuğu sağa sola coşku ile sallar. Çocuğu kollarının arasına alır ve çocuk o sırada cenin pozisyonundadır. Ebeveyn, kurabiyeler fırına gidiyor derken çocuğu sallar.

Diğer bir oyun ise ‘Kurabiye Adam ve Benim Renkli Dünyam.’ Bu oyun çocuğun iç dünyasını, duygu durumlarını anlamaya yönelik bir oyundur. Çocuktan her bir duygu için bir boya kalemi seçmesi istenir ve çocuğa bir çember çizilir. Bu çemberin ona ait olduğu, onun dünyası olduğu anlatılır. Çocuğun boyamaları ışığında eşleşmelere bakılarak çocuğun iç dünyasını anlamamız kolaylaşır. Ya da olumsuz bir olay sonrası ebeveyn bir kurabiye adam çizer ve çocuğa bugün hangi duyguları hissettiğini sorar, çocuğun cevabından sonra bahsedilen duyguyu bedeninin neresinde hissettiği sorulur. Sonrasında boş bir kâğıt getirilir ve çocuğa sorulur; “Öfke duygun bir resim olsa nasıl bir resim olurdu?” Çocuk resmi çizince “Şimdi bu kâğıda istediğini yapabilirsin,” diyerek çocuğa yönerge verilir.

Grup oyunları aile ile oynanır. Örneğin dört kişilik bir ailesiniz ve hepiniz çarşafın bir ucundan tutarak ortaya koyduğunuz balonu zıplatmaya çalışıyorsunuz. Bu oyundaki en önemli nokta ekip ruhunu hissetmek. Ya da herkes yerde sırt sırta daire şeklinde oturur, sırayla öndeki

kişinin sırtına basit bir şekil çizilir ve tahmin etmesi istenir. Oyun bu şekilde devam eder.

Bir başka oyun ise ‘Pamuk Topu’ oyunu. Misket büyüklüğünde pamuklar yuvarlanır ve halının köşelerine toplanır, üfleterek toplanır hedefe götürülür.

Diğer bir oyun örneğinde aileden birinin gözleri örtülür ve gözleri kapalı olan kişi ona sarılan kişiyi tahmin etmeye çalışır.

Genel hatlarıyla bu oyunlar aile içi diyalogları artırır, çocuklar arasındaki kıskançlığı azaltır.

| **Verdiğiniz bilgiler için teşekkür ederiz hocam. Sorulara geçelim derseniz. Şöyle bir soru gelmiş; “Kardeşi doğduğunda okula gönderilen çocuğun annesi ile arası soğuksa ve bu durum diğer ilişkilerine de yansiyorsa ne yapılabilir?”**

Bu tarz durumlarda kişi öncelikle kendi iç durumunu yenilemeli, kendi öz şefkatine özen göstermelidir. Çocuktan yetişkinliğe taşıdığı yaralar üzerinde durmalıdır. Uzman eşliğinde böyle bir sürecin yürütülmesi etkili olacaktır.

| **“Birinci sınıfa giden ve hâlâ tuvalet eğitimi kazanamamış çocuk için ne yapılmalıdır?”**

Tuvalet eğitimi biyolojik olarak 2 yaşında başlar ancak 7 yaşına gelmiş çocuk tuvaletini yapamıyorsa bu ya psikolojik ya da genetik bir süreç olabilir. Alt ıslatmak, özünde çocuğun içsel kaygısını dışarı yansıtmasıdır. Buralarda psikolojik alt sebeplere bakmak ve ona göre yol izlemek iyi olacaktır.

| **“Kardeşler arasındaki yaş aralığı kaç olmalıdır ve kardeşinin olacağı çocuğa ne zaman söylenmelidir?”**

Çocuğa 5. aydan itibaren kardeşi olacağı söylenmeli çünkü artık annenin karnı belirginleşmektedir. Kardeşler arasındaki yaş aralığı en az 3 yaş olmalıdır, çünkü ilk 2 yaş kardeşler arasındaki bağlanmanın temel evresinin tamamlandığı dönemdir. 2 yaştan sonra çocuk ayrışmaya geçiyor bu nedenle 3 yaş fark iyi olacaktır.

| **“Doğum anında diğer çocuğun bu ana şahit olması doğru mu?”**

Çocuk açısından kaygı verici bir süreçtir çünkü o sırada anne tarafından çekilen bir acı var ve çocuğun bunu görmesi iyi değildir. Anne odaya geldikten sonra, her şey düzene girince gösterilmesi önerilmektedir. Çocuk kendi iç dünyasında paylaşmayla ilgili kaygılar çekerken başka kaygıların da eklenmemesi önemlidir.

| **“Yetişkinler olarak kardeşlerimize çok ağır laflar ediyorsak bunun altında yatan sebepler nelerdir?”**

Bu konuda çocukluğa bakılmalı ve ebeveynlerden “Nasıl tartışılır?” konusunun nasıl öğrenildiği gözden geçirilmelidir. Yetişkinlikte kardeş kıskançlığına öfke duygusu da hâkim olabilmektedir.

| **“İkiz çocuklara nasıl muamele etmeliyiz?”**

Genelde ikiz çocuk ailelerinin çok vicdan azabı çektiği görüldüğünden diğer ailelerden daha fazla uzman desteğine ihtiyaç duydukları söylenebilir. İkiz çocuklarda psikolojik bir farklılık olarak biri daha baskın, diğeri ise daha naif ve daha pasif olabiliyor. Bu durumlarda çocukların

ileriki hayatlarında ayrı sınıflarda eğitim almaları önemli görülüyor.

| **“Çocukların oyun oynarken farklı hayvan rollerine bürünmesi normal midir?”**

Oyunun normali ya da anormali yoktur. Çocuk oyun ve oyuncaklarla kendi iç dünyasını dışarı yansıtır. Oyun esnasında çocukların agresyon davranışlarında bulunmalarının bir sakıncası yoktur. Çocuklar oyunlarla bir iyileşme sağlar.

| **“Grup oyunları okullarda oynanabilir mi, kaynak önerisi verebilir misiniz?”**

Kaynak önerisi olarak *Theraplay* kitapları verilebilir. Grup oyunları oynamanın hiçbir mahsuru yoktur.

ELİF DEMİRER NE DEMEK İSTEDİ?

#ebeveynilişkileri #çocukyetiştikinebeveynyönler #ebeveyntutumvedavranışları
#kardeşilişkilerivekıskaçlığı #ailedinamikleri #grupoyunönerileri

Dördüncü Bölüm

**RİSKLİ DAVRANIŞLARDA
KORUYUCU ÇALIŞMA:
KİŞİSEL YAŞANTIYI DÜZENLEME**

KİŞİSEL HEDEF VE VİZYON BELİRLEME

Uzman Psikolog Ayşenur Karahan Yabanigül

Ayşenur Karahan Yabanigül, lisans eğitimini 2010 yılında, İstanbul Bilgi Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü'nde tamamlamıştır. Yüksek lisansını, 2012 yılında İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Uygulamalı Psikoloji Bilim Dalı'nda yapmıştır. 2015 yılından bu yana Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı'nda doktora eğitimine devam etmektedir. Akademik eğitiminin yanı sıra üç çocuk annesi olan Ayşenur Yabanigül çocuk, ergen, yetişkin ve ailelere yönelik hizmet vermektedir. Alanda çok sayıda psiko-eğitim, farklı yaş gruplarına yönelik atölyeler ve psikoloji alanında kendini yetiştirmek isteyen meslektaşlarına yönelik online veya yüz yüze psikoterapi eğitimleri organize etmektedir. Mizaçların terapötik yaklaşımdaki önemini vurgulayan ve kişiye özel psikoterapinin gerekliliğini savunan Yabanigül, terapilerinde insana bütüncül psikoterapi yaklaşımından hareketle; beslenme düzenlenmesi, aromaterapi, müzik terapisi, sanat terapisi ve rüya terapisini de eklemleyerek insanı anlama yolculuğuna devam etmektedir.

| **“Riskli Davranışlarda Koruyucu Çalışma: Kişisel Yaşantıyı Düzenleme” temalı seminerlerimizden biri olan “Kişisel Hedef ve Vizyon Belirleme” adlı seminerimizi gerçekleştireceğiz. Uzman Psikolog Ayşenur**

Karahan Yabanigül, bireysel yaşantımıza yön verirken değerlerimizle rotamızı nasıl belirleyebileceğimize dair tecrübelerini bizlere aktaracak.

“Sınırsızsınız. Aslında sınır sizsiniz. Kendinize güvenin. Engel tanımayan sizsiniz. Bütün her şey aslında sizin elinizde. Her şeye hakimsiniz” gibi pop kültür ifadeleriyle başlamak istiyorum. Böyle başlasak yanlış olur, öyle değil mi? Aslında bu çok fazla pohpohlanan, şişirilen bir imajınasyondur. Özellikle de sosyal medya içerikleriyle. Önce bu uykudan uyanmak gerekir demek istiyorum. Başlarken konumuzun böyle bir üslup ve jargon doğrultusunda ilerlemeyeceğini bilmenizi isterim. Evet, bir hedef belirlemek, iddia sahibi olmak, “Başaracağız, müthişiz!” gibi bir enerji yaymak çok güzel. Ancak bu bizi ne kadar hızlı yükselişe geçirirse bir o kadar da hızlı bir düşüşe sebep olabilir. Biz ise orta yolla, itidalle hareket edeceğiz; neyi neden belirlemek zorundayız, hedefi neden oluşturuyoruz, biraz bunlardan bahsedeceğiz. “Hiç hedefim yok, bana hedef lazım, nereye gideceğimi bilmiyorum, yolumu bilmiyorum ki niye hedef belirleyeyim...” gibi aslında keyifsiz denebilecek bir durumdaysak bu tarz motivasyon içeren videoları veya içerikleri dinleyip motivasyon artırabilmeye niyetleniyor olabilirsiniz. Ancak bunların içeriğinin çok hızlı yükseliş ve çok hızlı düşüşe sebep olacağını da bilmenizi istiyorum.

Bir şey görürüz ve orada yaratılan dünyaya kanıp “Müthiş ya! İşte gelmek istediğim yer burası! Asıl hedef böyle olmalı! İşte varacağımız yer böyle olmalı!” şeklinde düşünürüz. “Bu şey yaşıma uygun mu, hâlime uygun mu, fizyolojime uygun mu veya benim fitri yapıma uygun mu, yoluma uygun mu?” diye düşünmeyiz. Bunları düşünmeden çıktığımız yol başarısızlığa uzanır.

Başlarken yanınıza kâğıt kalem almanızı isteyeceğim. Konumuz hedef belirleme ve kişisel gelişim olduğu için bu

bağlamda kendinize bazı sorular sormanızı ve küçük küçük notlar almanızı isteyeceğim. “Hedefi nasıl belirleyeceğiz, neden belirleyeceğiz, kişisel hedeflerimizi nasıl oluşturacağız, büyük yaşam hedefleri ve daha küçük hedeflerimizi nasıl belirleyeceğiz, hedefe giden yola nasıl bağlı kalacağız?” Bunları konuşacağız.

Birçoğumuzun yaşadığı durum -sizin de büyük ihtimalle içinde hissettiğiniz durumlardan başlıcası- nereye gideceğini bilmeyen bir kalabalık yığını hâlinde olmamız, değil mi? Bir şey görüyoruz, “Aaa evet müthişmiş! Bu bizi başarıya götürür!” diyoruz ve hepimiz aynı şeyi yapmaya girişiyoruz. Bir şey görüyoruz, bir şey patlıyor, “Ya bu bende de var. Ben de yaparım,” diyoruz. Bir nevi kısa yoldan hemen ulaşmak isteyeceğimiz şeye doğru koşturma hâli. Düşünmeden, sadece algı, anında işleme koyma ve sonuç odaklı bir zemin üzerinde yürüyoruz. Bu ne kadar sağlıklı? Sadece hız ve tüketim getiriyor, değil mi?

Kaygı bozuklukları üzerinde çalışırken, altyapının burarlardan çürüdüğünü görüyoruz. O sebeple bugünkü konumuz bireysel hedef belirleme. Aslında biz bugün sadece kariyer ve başarı konuşmayacağız. Belki fizyoloji konuşacağız, belki duygusal ve sanatsal hedeflerden bahsedeceğiz. Karakter bazında hedeflerimizden bahsedeceğiz. Sadece “Başarıya nasıl ulaşırsınız, derslerde nasıl yüksek not alırsınız ya da kariyerinizde en yüksek noktaya nasıl ulaşırsınız?” gibi konular olmayacak. Temelini iyi oturtursak, neyi neden yaptığımızı bilerek gidersek, önümüze hangi yemeği koyarlarsa koysunlar hazımsızlık yapmaz. Hayat sahnesinde önümüze gelebilecek envai çeşit yemek var, öyle değil mi? Bunlardan kendi bünyeme uygun olanı seçerim. Diyelim ki önüme bana uygun olmayan yemekler geldi. Bir kafa karışıklığı içerisindeyim. Hangisinden yiyeceğimi şaşırmış hâldeyim. Öyle bir hızın içerisindeyim ki

kendimi tanımıyorum. Hangi yemeğin bana dokunacağını, neyle yiyeceğimi, yerken hangi aracı kullanacağımı bilmiyorum. Yerken ve yedikten sonra bana ne olacak? Neden yiyorum bu yemeği? Açlıktan mı yiyorum? Doymak için mi yiyorum? Yoksa sadece canım mı çekti? “Müthiş görünüyor, müthiş bir sunum var, hemen tüketeyim,” mantığıyla mı yaklaşıyorum? Bütün bunları sorgulamanızı istiyorum. Dolayısıyla hedefimizi belirleyeceğimiz zaman seçici olmaya gayret edeceğiz.

Aslında öncelikle girişte sorgulamamızın artmasını istememin sebebi tamamıyla bir filtrenin, bir şablonun oluşmasını istememden kaynaklanıyordu. Çünkü sadece bu noktada değil, bundan sonraki hayatınızda da kendinize özgüvenle kurulmuş bir şablon ve filtreleme sistemi oluşturmanızı istiyorum. Bunu verebilmek çok önemli. Bu aslında çocukluktan itibaren oluşması gereken bir yapı. Bu yaşa geliyoruz ama hâlâ neyi neden yaptığımızı bilmiyoruz. Ne isteyeceğimizi bilmiyoruz veya “Bana uygun mu, değil mi?” sorgulamasını yapmıyoruz. Aslında bir başkasının hayatını, bir başkasının hayallerini ve hedeflerini yaşıyoruz. Bütün bunları kontrol altında tutabilmek ve biraz olsun güçlenebilmek için kendilik gerçeğimizi ele almak zorundayız.

İnsanın yola çıkarken yaşadığı bu kafa karışıklığının sebebi aslında ne istediğini düşünmesi için vakit ayırmamasıdır. Hiçbir kişisel hedefimiz, hiçbir yol haritamız olmuyor ve biz sadece “Yap!” denileni yapan, “Yapma!” denileni yapmayan bir robot hâline geliyoruz. Bu istenmeyen bir şeydir. Şöyle düşünün, bir tatile çıkacaksınız ama rotanız belli değil. Yaşayacağınız kafa karışıklığını hayal edin. Nereden başlayacaksınız, nasıl bir adım atacaksınız veya önce nereyi görmeyi istiyorsunuz? Bütün bunları sıralamak zorundasınız, değil mi? O zaman neden kendi hayatımıza

bunu yapmıyoruz? Çünkü böyle bir rotayla yetiştirilmiyoruz. Böyle bir iç motivasyona, iç hürriyete sahip değiliz. Dolayısıyla öncelikle yapılması gereken, neyi başarmak istediğimizi düşünmemiz ve sonra da ilk hedefimize bağlı kalmamızdır. Kendinize kısa kısa böyle hatırlatıcı cümleler yazarsanız, bunlar insanı tekrar tekrar motive eder. Benim bile telefonumda hatırlatmalar vardır; sabah uyandığımda muhakkak hatırlatıcı bazı cümleler olur, telefonumda olmasa bile kendim bazı hatırlatıcı cümleleri postitlerle etrafa yapıştırırım. Çünkü insan unuttur, bunları hayatımıza dahil edebilirsek kolaylaştırıcı etkisini görürüz. Dolayısıyla sizi mutlu eden spesifik, ölçülebilir, ulaşılabilir, ilgi ve zamana bağlı hedefler belirlemeniz; onları somutlaştırmak için bir yere yazmanız şart. O yüzden, konuşmamızın başında sizden yanınıza bir kâğıt ve kalem almanızı istedim. Çünkü yazıya geçmek, kendinize bir şeyleri tekrar tekrar hatırlatma noktasında önemli etkiler taşıyacaktır.

Bireysel vizyon nasıl inşa edilir? Biraz bundan bahsedelim. Hedefe giderken önce vizyonu oluşturmak gerekecek ki vizyon altyapısı oluşsun. Temeli sağlam atarsak üzerine hedefi bina edebileceğiz. Vizyonun birçok tanımı var ama ben tanımlamalara fazla girmek istemiyorum. Bugün basitçe, sizi çok yormadan mümkün olduğunca da eğlenceli olarak ele almaya çalışacağım konuyu. Sizleri sıkmamak adına danışan hikâyelerini de katarak elimden geldiğince renklendirmek niyetindeyim. “Gelecek resmi” diyeceğiz vizyon için. Vizyon sahibi olmaya ise “gelecekle ilgili net bir resme sahip olma” diyeceğiz. Yani vizyon nedir? Vizyon, gelecek için bir resim oluşturmaktır. Vizyonu hayalle karıştırmamak gerekir. Vizyon, kendimizi gelecekte gördüğümüz yer; hayal ise gelecekte kendimizi orada görmesek, orada olma olasılığımız olmasa bile olmak istediğimiz yerdir. Dolayısıyla hayalle vizyonu ayırt etmek zorundayız.

Mesela “Müthiş bir yönetici olacağım, kariyerimde çok üst noktalara geleceğim” düşüncesi bir hayaldir. Her şeye hayal kurmakla başlarız elbet ama bunun vizyona dönüşebilmesi için eylem altyapısının oluşması gerekir. Dolayısıyla hayal ile vizyon arasındaki farkı oluştururken şunu kendinize hatırlatmanızı isteyeceğim: “Ben bunun için ne kadar gayret ediyorum, yani bu hayalimde mi kaldı yoksa vizyona dönüştü mü?” Peki bunu nasıl ayırt edebilirim? Bunu şu şekilde ayırt edebiliriz; 5, 10 veya 20 yıl sonra kendimi ne yaparken görmek istiyorum, bu benim vizyonumu oluşturur. Ancak bu sadece hayalde kalıyorsa benim 5 yıl, 10 yıl veya 20 yıl gibi bir sürem yoktur. Bu ütöpik bir şeydir.

Hayatta “Şuna sahip olmak isterdim,” dediğimiz şeyler olabilir. Herkes bir şey ister. Bunun için hakikaten bir yazılı, sözlü ya da hissi bir şey var mı? “Buna gayret edeceğim,” diyerek bir rota oluşturdum mu? Rotayı öngörmek istiyorum dediğin bir sistematığın var mı? İşte bunu ayırt etmek önemlidir.

Gelin biraz vizyonumuzu sorgulayalım. Birkaç soruyla kendinizle ilgili kısa kısa notlar almanızı isteyeceğim. Beş yıl sonra bir bahar sabahı güne başladığınızda, güne uyandığınızda nasıl bir güne başlarsanız mutlu olacaksınız? Bunu bir kenara not edin lütfen. O gün nasıl bir evde uyanmak istiyorsunuz? Nasıl bir işe gitmek istiyorsunuz? Eviniz, aileniz, işiniz, bütün detaylarıyla bir gününüz nasıl geçiyor veya nasıl geçerse kendinizi çok mutlu ve başarılı hissedeceksiniz? Bakın bunlar bir rota oluşturmak için çok basit sorulardır. Peki, üzerinde düşünüp de hakikaten “Niyet ediyorum ve dua ediyorum böyle bir hâl yaşamaya” dedik mi? Hiç düşünüp kendimiz için böyle bir rota oluşturduk mu? Bunlar çok basit gelebilir. Popüler modern psikolojinin de çok fazla kullandığı şeylerdir “Uyandığında mutlu bir evliliğe uyanmak ister misin?” gibi sorular. Bu

insanı coştururken içten içe “Bunun altyapısını nasıl dolduracağım, böyle bir bilgiye sahip miyim?” sorgularıyla da bireyi kendine yabancılaştırır. Adeta kurşun kaleme bir tükenmez kalem muamelesi yapar. Bu olmaması gereken bir şeydir. O yüzden önce siz kendi hayalinizi oluşturun, kendi vizyonunuza giden hayali oluşturun istiyorum. Ayaklarımız yere sağlam bastıktan sonra bir şeyleri inşa edebiliriz çünkü.

Biz çocukluktan itibaren neyi neden istediğimizi bilemıyoruz. Çünkü biz dnştrlyoruz. ocuk ağlar, yırtınır, bağırır, bu duruma verilen tepkilerle isteğini azaltması öğretilir farkında olmadan. Örneğin ocuk öfke patlamaları yaşar. Aile ise “fke kötüdür” yansıtmasıyla çocuğun öfkesini kontrol etmek yerine bastırmayı öğretir. ocuk çok fazla isterse “şımarık” yaftası yer. İnsanlar bizim istekli oluşumuzdan rkerler. Halbuki ocuğun sanat yeteneği vardır, hayalleri vardır, daha cretkardır, daha girişkendir; rengi-tadı sever, dolayısıyla bir şekerle yetinmez. Daha fazla şeker, daha fazla tat ihtiyacına girer. Dolayısıyla siz bir taneyle yetinen ocuğa “Ah ne kadar mütevazı, işte bu ocuk var ya ileride çok harika bir ocuk olacak,” derken ötekine “Yok ya bu doyumsuz olur. Bununla uğraşamazlar,” dediğinizde aslında sadece kendi glgelerimizi yansıtırız. nce bunları sorgulamanızı istiyorum. Gerçekten çok mu istekliydiniz? Bir şeyleri başarma noktasında çok mu hareketliydiniz, çok mu gayretliydiniz? Sonra ne oldu? Hangi yaşta siz sekteye uğradınız? Bu yaş çok önemli.

Belli bir yaşa, belli bir renge kadar geliyoruz; o saat-ten sonra ne oluyor da geri çekiliyoruz? Hedeflerimizden uzaklaşıyoruz, soğuyoruz? Isınmaya ihtiyacımız olan bir noktada küçük küçük ısınma deneyimleri bizleri yeterince ısıtmaz hâle geliyor. Dolayısıyla içeride bir çoraklaşma yaşıyoruz. Bunun bu noktaya gelmesinden sonra ise bir insana

istediğiniz kadar teşvik edici cümleler kullanın, kişide sadece tekrar bir hayal kırıklığı yaratırsınız. Çünkü uyandırdığınız şeyin zemini besleyici değil. Toprağı çapalamadık, su vermedik, tohumunu iyi ekmedik, güneşi yeterli değil, suyu yeterli değil, oturup sabırla yanında beklemedik. O yüzden silin bütün bildiklerinizi, altyapıya bakacağız. Toprağınız ne durumda? Kurudu mu? Rengi nasıl, tadı nasıl, tuzu nasıl? Bunlar kendimize dönük olarak fark edebileceğimiz noktalardır. “Yapamıyorum” dersanız destek almak için elinizi çabuk tutmanız lazım. Çünkü zamanımız yok. Dolayısıyla kişi her şeyden önce “Kendimi bulmak için acele etmek zorundayım, kendime çabuk kavuşmak zorundayım,” derdinde olmalı. Kişi kendine kavuşma arzusunda olduktan sonra oraya giden bütün hedefler başarıyı getiriyor. Kişinin derdi “Şu pozisyonda olacağım!” değil, “Kendi içimde şu noktada olacağım, kendimde bunu bulacağım, kendimle yarışacağım,” şeklinde olmalı. Her şeyin kapısı insanın kendine açılıyor.

Diyelim ki bunu yapmadık ve giydirme bir vizyonu, bir başkasının sahip olduğu vizyonu yuttuk. Sindirebilecek miyiz? Hayır! Çünkü bilmeliyiz ki benden beklenenle -tabii ki toplumun benden beklediği değil- yaratanın da benden beklediğiyle benim isteğim doğru orantılı olmak zorunda. Zaten ancak o noktaya, oraya geldiğim zaman huzur ve tatmin hissedirim. Geldiğim noktada bende kıskançlık olmayacak. Bir başkasında gördüğüm şeyin bende olmayışı bir eksiklik yaratmayacak. İç tatmin, iç vizyon çok önemli. Bu durum iç özgürlüğe götürecektir.

Biraz önce topraklardan bahsettik, vizyonu oluşturduk. Özü şudur; temelinde bir niyet, niyetle doğru orantılı doğru bilgi ve doğru hareket. Bütün bu üç unsuru doğru kurabilirsek, zaten sonucu doğru harekete çıkacak ve doğru hareket sana başarıyı da getirecek. Bu sistematizasyonu iyi

kurarsak basamakları çok daha sağlam şekilde çıkacağı-mıza inanıyorum.

Geniş çaplı bir vizyona sahip olabilmemiz, kendimizi tanımamızla doğru orantılıdır. Eylem planında yapacaklarımızın arasında ‘yazmaktan’ bahsetmiştik. Yazmak çok önemli. Sürekli kendimizi test edebilme olanağı sağlar. Şunu görmeye imkan verir. İlk başta, benim vizyonum neydi? Kırklı yaşlardaki vizyonumla yirmili yaşlardaki vizyonum aynı olmayacak. O vizyona ulaştıkça yeni bir vizyon oluşacak. O vizyon oluştukça öncekinin revizesi olacak, tekrar organizasyonu olacak. Eski benle yeni ben arasındaki farkı göreceksiniz ve tekrar bir regülasyona gireceksiniz. Bu süreç biraz sabır gerektiren ama sürekli kendi iç sesi-mizle kendimizi tatmin ettiğimiz ve desteklediğimiz bir süreç olmalı. Bir başkasının desteği, bir başkasının sizi motive etmesi, teşvik etmesi bu süreçte müthiş bir nimettir. Diyelim ki böyle bir şeyiniz yok, aileniz yok, böyle bir imkânınız yok, böyle bir nimet yok. Ne yapacağız? Yapacağımız şey, iç alemimizde neyi istediğimizle doğru orantılı olarak kendimize sözler vermemizdir. Kişinin kendisine doğruyu söyleyebilmesi, dürüst davranabilmesi, duygularıyla hemhal olabilmesi hedefine giden yolun da altyapısını sağlamlaştıracaktır. Bu noktada kendimizi onurlandırıp biraz dinlenmek kritiktir. Birazdan hedeflere geçeceğiz. Her adımda dinlenme ve mola çok önemli. Ayrıca takdir çok önemli. Kendini onaylamak da çok önemli. Çünkü hep bir iç ses var değil mi “Olmadı, bugün biraz daha olmalı!” der o ses. Bir türlü kendini onaylayamama, yaptığı şeylerin hiçbirini beğenememe, yeterli görmeme özellikle orta yaş üstü hanımlarda çok görülür. Bir sürü iş başarmış olabilirler ama akıllarında kalan bir şeyi yapamayınca inanılmaz bir moral bozukluğu yaşarlar.

Bizler bir yandan hissi varlıklarız, duyguyla çalışıyoruz, bir yandan ise aklın modelliği var. Bu ikisinin dengesi eylem-kalp-davranış üçgeninde motivasyonumu dengeleyen şeyler. Stabil bir süreçten de bahsetmiyoruz. Dinamik bir süreç bu. Hedef belirleyeceğiz, vizyon belirleyeceğiz ama yarın başka türlü olacak hayalimiz, vizyonumuz. O dalgalanmalarda sabit kalabilmek çok önemli. Bu kaygı bozukluğunun veya bu dalgalanmanın kişilik bozukluğu yaftası almasına gerek yok. Bu her zaman her kişide olması gereken bir durumdur. Tortular biraz demlensin, sonra biraz tortuları üzerinden alalım. Bunun da bir hikmeti vardır. Dolayısıyla “Bugün kendimi inanılmaz kaygılı hissediyorum, korkularım var,” deyip o dalganın içinde boğulmayalım. Dipteki tortuları kaldırabilir bir güç olduğunu tekrar tekrar kendimize hatırlatarak sabit kalalım.

Az önce sorduğum sorulara tekrar dönün. Beş yıl sonra bir sabah güne başladığınızda nasıl bir güne başlarsanız mutlu olacaksınız? O gün nasıl bir evde uyanmak istiyorsunuz? Nasıl bir işe gitmek istiyorsunuz? Etrafta neler var? Kokusu nasıl? Rengi nasıl etrafınızın? Yanınızda kimler var? Tanıdığınız birileri var mı? Bakın on dakika bile olsa, her gün kendinizle böyle bir imajinasyon yaptığınızda zihin için aslında bir pratik oluyor. Zihnimiz biz neyi veriyorsak onu yaşıyor. Bir şeyin devam edebilmesi için de buradaki motivasyon çok önemli. Ben sabit şekilde devam ediyorum, hiçbir kopmam yok çünkü “Ne oluyor bir dakika, neydi? Tekrar hatırla,” diyorum ve tekrar canlandırıyorum. Duygu durumunuz ne olursa olsun on dakika, beş dakika, hatta bir dakikalık nefes egzersizleriyle dalgalanmalarımızı rotasında tutabiliriz. Bunu kendinize yapmanızı isteyeceğim. Çok güzel bir deneyimdir. Çocuklarınız üzerinde de deneyebilirsiniz. Çocuklarınız kaygı yaşadıklarında, korku yaşadıklarında, güvenli alanlarına,

kendilerini güvende hissettikleri anılarına doğru hayal kurmalarını isteyebilirsiniz. Kendiniz de aynı şekilde kendinize bunu yapabilirsiniz. Bir hayaliniz var, bir vizyonunuz var, sahip olmak istediğiniz bir şey vardı ama düşüş yaşıyorsunuz, beklediğiniz performans olmuyor. En basitinden kilo vermek istiyorsunuz diyelim. Yarın tekrar spor yapıyorsunuz, bir hafta sonra istediğiniz kiloda değilsiniz. Bütün bunlar motivasyon kaybına sebep oluyor.

Bir gemideyiz ve gemi su alıyor diyelim. Yama yapabiliriz. Bu yapacağımız ilk şey. Belki yama geçici olarak yapabileceğimiz eylemler arasında ama o geminin oradan yara almasının sebebi aslında aynı noktaya aynı şekilde müdahalelerin olması ve orada bir çürüklüğün oluşmasıdır. Örneğin “Kilo veremiyorum. İyi not alamadım,” gibi cümlelerle kendimizde bir düşüklüğe sebep oluyoruz. Burada zaten kendi iç seslerimiz devreye girer. Kendimize küfretmeye başlarız. Gaddar yanımız ortaya çıkar. Sürekli kendimizi aşağılarız. Bu da işte çocukluktan itibaren kendi ebeveyn metotlarımız, kendi bakım verenlerimizin hâl ve tavırlarıdır. Belki onlar o kadar şiddetli konuşmamışlardır, şiddetli söylememişlerdir ama benim biraz mizacımın da etkisiyle, biraz bire beş katan bir yapım varsa, ekstra düşüşler yaşıyorum. Burada kendini tanımak bu yüzden çok önemli. Mizacınızı bilmenizin önemi burada yatıyor. Çünkü bilmelisiniz ki mükemmeliyetçi bir yapınız varsa iyi yaptığınız bir hareketi görmezden gelebilirsiniz. Çok büyük bir şey yapmanız lazım ki kendinize onay veresiniz. Aslında en çok yapmanız gereken şey, kendinize şefkat gösterebilmek ve kendinizi onaylayabilmektir. Bu öğreneneceğiniz davranışlardan bir tanesidir.

Hedef belirlemenin öncesinde kendinizdeki eksikliği görebilmek için önce adımlarımızı belirlemek gerekir. Bana bu yola çıkarken lazım olan neler var? Çantama neler

almalıyım? Yine herkes kendisine göre yapacaktır elbette. Diyelim ki, bu hedefleri belirliyorum ama belirlerken çok sık motivasyon kaybı yaşıyorum çünkü ben başladığım bir işi bitirme noktasında biraz gerideyim. Mizaç olarak, git-geller yaşayan bir mizaçtıysam bunu bilmek zorundayım. Dolayısıyla çantama kendime iyi gelecek yemler almalıyım. Ya da diyelim ki çok çabuk sonuç odaklıyım ve çok sabırsızım. O yüzden kendime ona göre planlar hazırlayacağım veya en azından kendimi o yol üzerinde sonuca ulaşana kadar en azından başka şeylerle meşgul edeceğim.

Nasıl bir yapıda olduğunuz sizin bu süreci nasıl yaşayacağınızla çok doğru orantılı. Bu süreçte kendinize köstek de olabilirsiniz, destek de. Bunu kimse, sizin kendinize yaptığınız kadar güçlü yapamaz. Motivasyonunuzu en fazla düşüren şey iç motivasyonunuz, iç sesinizdir. Önce bunu fark edin. Çünkü hedefin altyapısında bu içsesle yüzleşmeniz ve kendi yapınızı fark etmeniz çok önemli. Kendinize verdiğiniz cevaplar ne kadar netse, bunları yaşama ihtimaliniz de o kadar yüksektir. Çünkü az önce dediğim gibi bir şeye odaklandığınız zaman bu senin geleceğin hâline gelebiliyor. Yaşantıladığım şeyi imajine ettikçe hayat bana o imajinasyonla doğru orantılı sahneler sunar. Burada “Ben zaten başarılı olamam ki!” dediğim anda neyi odaklıyorum? Neyi kodlarsak onu yaşantılıyoruz. Neden? Şöyle düşünün, korkularımızı neden çekeriz? Çünkü korku her an benim zihnimde. Her an zihnimde, her an işlem hâlinde.

Vizyon gelecekte ulaşılacak istenen yer demiştik. Sürekli bir şeyi kendimize tekrar ettiğimizde, bu şeylere kendi çabamızla ulaşmış olmamız ve kendi gayretimizin ne olduğu önemli hâle gelir. Kestirmeden bir şeye ulaştığımda oranın yerini dolduramamak korkusu yaşarım. Ben oraya vardığımda artık oranın sahibi ve sakini hâline gelmiş olurum. Her ne hedefe ulaştıysam, iç tefekkürle ve bir idrakle

yansır. Her neyse ulaştığım şey, benim yansımam karşıdaki kişiye bir tokluk hissettirir, sirayet eder. Dolayısıyla bu dinamiklerde kendime net resimler, net tablolar ve netlikler oluşturmak zorundayım.

Vizyonumuzu gerçeğe dönüştürmek için nasıl hedef belirliyoruz? Bu hedef belirleme süreci güçlü bir süreçtir. Yaşamda gitmek istediğiniz yeri seçmenize yardımcı olur. Dolayısıyla da neye odaklanmam, neye çaba harcamam gerektiğini şu saate kadar birazcık anlayabildiysem sular durulacaktır. Durgun suda insan önünü görebilir. Biz insanlara “Hadi gel müthiş bir plan hazırlıyorum sana. Bunu bunu bunu yap!” diyoruz. Ancak kişinin iç motivasyonu yok, enerjisi yok, kendine gelmemiş, çarpık çurpuk bir yapı var karşıda. O yapıya diyorsunuz ki “Sana müthiş bir bina inşa edeceğim.” Böyle bir gerçeklik olabilir mi? Olamaz. Dolayısıyla önce yanlış yapılanmış binayı yıkmak gerekiyor. Belki o tortuları temizlemek gerekiyor, yeniden inşa sürecine girmek gerekiyor ve küçük hedeflerle onu motive ederek yeni oluşturduğu binayı sevinçle izlemesini beklememiz gerekiyor. Yani hedef belirleme dediğimiz şey “İşte bir tane hedef belirlerim. Onda başarıya giderken şu stratejiyi uygularım,” gibi bir şey değil. Altyapısı çok derin temizlik, belki destek gerektiren; destek olmasa bile aslında yüzleşme gerektiren bir süreç kapı aralıyor.

Kendini tanıma ve kişisel farkındalığın öneminden bahsetmiştik. Çünkü kişi zayıf ve güçlü yanlarını fark ederse ne yapabiliyor? Doğru alanlarda kendini daha iyi ifade edebiliyor; başarılı ve mutlu olabiliyor. Kendi değer ve gücünün farkına varabiliyor. Başarılı olacağı ortamı kendisi oluşturuyor. “Bu benim mayama uygun, ben buradan gideceğim,” diyebiliyor. Herkes diyor ki “Sen eşit ağırlıklı ol!” O “Hayır, benim yolum burası, ben burada mutlu olacağımı biliyorum,” diyor.

Hedefleri oluşturduk, kendimiz için keskin net sınırlar belirledik ve ulaşılabilir hedefler seçtik. Bunları nasıl seviyelere böleceğiz? Ne yapıyoruz? İlk on yıl, büyük bir resim çıkartıyoruz. Yılın resmi. Elde etmek istediğim büyük ölçekli hedefleri yazıyorum ve tanımlıyorum. Daha sonra büyük hedeflere ulaşmak için küçük küçük hedefler belirliyorum. Oraya giden adımları belirliyorum. Son olarak da bu hedeflere ulaşmak için çalışma yapmaya başlıyorum. Neler yapabilirim, küçük adımları çıkartıyorum. Spesifik hâle getiriyor oluşum bende bir hareket duygusu yaratır. Hareket de kendiliğinden enerjiyi artırır, bedeni ısıtır. Isındıka da motivasyonum artacaktır. Ardından önümüzdeki beş yıl, gelecek yıl, gelecek hafta gibi alt hedeflere, adım adım inebiliriz.

Kişisel hedefleri belirlemenin ilk adımı yaşamımızda veya en azından gelecekte önemli bir yaşta ne elde etmek istediğimizi kendimize tanımlamamızdır. Konuşmamın başlarında da söylediğim gibi biz burada sadece kariyerimizdeki başarıdan veya alacağımız hedeflerde, ulaşacağımız noktalarda nasıl bir rotayı izleyeceğimizden bahsetmiyoruz. Tutumlardan bahsediyoruz. Acaba davranış ve alışkanlıklarım üzerinden kendimize bir hedef belirliyor muyuz? Aile hedeflerinden bahsedersek “Kendimi müthiş bir ebeveyn noktasına getireceğim,” diyor muyuz? Kendimize ait hedef belirlerken “Kendim için ayırdığım vakti artıracam,” diyor muyuz? Kendinize sadece belli bir alanda bir hedef belirleyip vizyon oluşturma konusunda sıkışırsanız geniş resmi kaırırısınız.

Daha önce yazdırdığımız küçük hedeflerimizin yanına şunlarla alakalı birer ikişer hedef belirlemenizi istiyorum: Kariyer, finans ve eğitim. Başka alanlarla alakalı küçük küçük eğitimlerle kendimi besleme hedeflerim var. Alan dışı olmanın da besleyeceğı bir şeyler var. Çünkü belli bir

alandaki sıkışık kalmamak gerekir. Vizyonu genişletmek gerekir. İçinde bulunduğumuz alanı genişletebiliriz. Tıp alanından biri, psikoloji eğitimleri de alabilir. Eğitim konusunda da geniş çaplı hedefler olabilir. Aile konusunda hedefimiz “Özlediğim birkaç kişiyi arayacağım” olabilir. “Şu kişi ile aramda problem var, bir sene sonra bu kişiyle aramdaki problemi çözmüş olacağım” olabilir. Veya “Bu hafta içerisinde özlediğim, sesini duymak istediğim kişileri arayacağım,” gibi küçük hedefler olabilir. Kendinize bu şekilde sistem oluşturup, her birine oklar çıkartıp haftalık hedef planlaması yapabilirsiniz.

Peki, bu enerjiyi nereden bulacağım diyorsanız bu kendini besleyen bir süreç. Önce buharları temizlemek zorundayız. Buharı temizlemeden enerji kendinden gelmiyor. Yani yakıtı temizlemek zorundayız, yakıtı kendimiz meydana getiriyoruz. Böylelikle, ısındıktan sonra kendiliğinden beslenen ve ekstra kaynağa ihtiyaç duyulmayan bir enerji, bir mekanik, bir yapılanma meydana çıkıyor. Kendimizi bu noktada teşvik etmek zorundayız. Olayları dramatize ve travmatize etmeye gerek yok.

Kişisel hedefleri belirlemenin ilk adımı yaşamımızda veya en azından gelecekte önemli bir yaşta ne elde etmek istediğimizi kendimize tanımlamamızdır, demiştik. İkinci adım daha küçük hedefler belirleme. Az önce söylediğimiz gibi büyükten küçüğe giderek aylık, hatta günlük planlar yapıyoruz. Günlük yapılacaklar listesi oluşturmaya başlıyoruz. Büyükler bir kenarda duruyor, giderek ben onları kontrol ediyorum çünkü küçükleri hallettikçe bir adım daha o vizyona yaklaşmış oluyorum. Yaklaştıkça kendimi ödüllendiriyorum. İşte bir sonraki hedefe yaklaştıracak olan, motive edecek olan bunlardır. Küçük çapta kendimi ödüllendirmek ve sonrasında dönüp tekrar gözden geçirmek önemli.

Hedeflerin anlamlı ve spesifik olması gerekiyor. “Dünya turu yapacağım” ile “Dünya çapındaki yolculuğu tamamlamış olmak hedefindeyim,” demek ayrı şeylerdir. Ölçülebilir olacak. Sonunu görebileceğim şeyler olmalı. Anlamlı, ölçülebilir, ulaşılabilir ve zamana bağlı olmalı. Bunu ‘SMART’ yöntemi olarak stratejistler çok kullanıyorlar. Aslında bu bizde de ‘BÖREK’ yöntemi gibi. Spesifik, öznel ve belirli olmalı, sınırları belli olmalı dediğimiz şeyin. Belirli, ölçülebilir, varılabilir, gerçekçi ve zamana bağlı olmalı.

Peki başarmaya götüren tavsiyelerimiz neler olacak? Başından beri en çok söylediğim şey: Vakit ayırmak. Biz bu noktayı çok kaçırıyoruz. Hani ebeveynler “Çocukla oyun oynarken sıkılıyorum,” derler ya, bir bakarsınız aslında hiç oyun oynamadıklarını görürsünüz. Belki yanına oturup küçük bir bebeği oynatmamışsızdır, bir arabayı tutmamışsızdır ama sürekli ilgilendiğimizi düşünürüz.

Sizlerle olmak keyifli idi, çok hoştu benim için. İnşallah bir sonraki görüşmede buluşma ümidiyle diyelim.

—

AYŞEGÜL KARAHAN YABANİGÜL NE DEMEK İSTEDİ?

#hedefbelirleme #kısaveuzunvadeli hedefler #bireyselvizyonbelirleme
#kendinitanımak #başarı #eylemplanı

DEĞERSİZLİK DUYGUSU VE ÖZDEĞER KAZANIMI

”””

Uzman Psikolog Ayşenur Bayraktar

Ayşenur Bayraktar, Yakın Doğu Üniversitesi Psikoloji Bölümü’nü, Üsküdar Üniversitesi Klinik Psikoloji yüksek lisans programını tamamladı. Pozitif Psikoterapi, Aile ve Çift Terapisi, Rorschach (Mürekkep Lekesi Testi), T.A.T (Tematik Algı Testi), WISC-R (Zekâ Testi Ölçeği) eğitimleri aldı. İstanbul Psikodrama Enstitüsü’nde eğitimine devam ediyor. Pendik Belediyesi Engelliler Merkezi, Kadın Koruma Evi, belediyeye bağlı anaokulu ve Sosyal İşler Müdürlüğü gibi farklı birimlerde görev alarak psiko-sosyal destek çalışmaları yürüttü. Çeşitli anaokullarında görev aldı. Özel danışmanlık merkezlerinde çalışmalarını yürütüyor.

| **“Riskli Davranışlarda Koruyucu Çalışma: Kişisel Yaşantıyı Düzenleme” temalı seminerlerimizden biri olan “Değersizlik Duygusu ve Özdeğer Kazanımı” adlı seminerimizi gerçekleştireceğiz. Uzman Psikolog Ayşenur Bayraktar özdeğeri, duyguların çocukluk yaşantısından itibaren inşa edildiğini, bu duygunun eş seçimindeki etkilerini, özdeğeri yüksek ve düşük olan kişilerin özelliklerini bizlere aktaracak.**

Bağımlılık deyince akla önce kimyasal bağımlılık maddeleri geliyor. Çevresel koşullar muhakkak anılmalı ama bağımlılık davranışlarının temelinde özgüven, özdeğer eksikliği ve değersizlik duygusu yatar. Değersizlik duygusu, çoğu psikolojik hastalığın altında yatan temel olumsuz duygudur. Çoğu psikiyatrik hastalıklarda, her türlü bağımlılıklarda değersizlik duygusu var. Kendime değer veriyorsam bedenime zarar vermem. Çok basittir bunun önermesi ama arada dağlar, tepeler var. Çünkü kişi bir türlü o bağımlılıktan kendisini alamaz ve kendisini almadığı için de bir bakıma değersizliğini pekiştirmiş olur.

Değersizlik duygusu nedir? Hep sorulur “Hocam narsistler çok mu kendilerini değerli görüyorlar?” diye. Hayır, aslında narsisizmi bir vitrin gibi düşünün. Arkada kocaman bir değersizlik var. O yüzden kendinden çok bahseden kişilere aldanmayın, aslında arkada kocaman bir değersizlik duygusu vardır.

Değersizlik duygusunu nasıl sağlıklı ele alabiliriz? Çocukluk dönemi önemli. Ama şu var: Ben ne yaşadıysam çocuklukta yaşadım, bir daha düzelmez diye bir şey yok. Beynimizin plastisite denilen bir özelliği var, yani yeni ağlar oluşturulabiliyor, yeni tecrübeler oluşturabiliyor beynimiz. Biz hiçbir zaman geçmişimizin mahkûmu değiliz. Şimdi bakalım değersizlik duygusu nedir? Bir bebeği düşünün dünyaya geliyor, sağlıklı olmayan bir şekilde de dünyaya gelebilirsiniz. Mesela bir engeliniz ya da bir hastalığınız olabilir. Ve büyüdükçe biri sizi sürekli lakap takarak çağırıyor. Bazı kültürlerde bu yaygındır. Bunlar bilinçaltımıza işler. 0-6 yaş arasında çocuklar ağzımızdan ne çıkıyorsa onu olduğu gibi anlarlar. Yani zihinsel olarak çocuklar her şeyi somut algılar. Şimdi siz bir çocuğa bu dönemde sürekli tembel, yaramaz dedikçe çocuk bunu gerçek gibi algılar. Şöyle düşünür: “Demek ki tembel, beceriksiz,

işe yaramaz birisiyim çünkü annem-babam böyle sesleniyor bana.”

Bu basit bir örnek, bunun daha uç boyutları var. Daha gündelik bir şey anlatayım. Çocuğunuz diyelim ki dört yaşında. Dört yaşındaki bir çocuktan bir bardak su isterseniz getirebilir, değil mi? Anne veya baba “Benim çocuğum yapamaz bunu, getiremez, kırar, döker,” der. Bu da çocuğun özdeğerini düşürür. Çocuğun yapabilecekken bazı şeyleri yapmasına izin vermemek de özdeğeri zedeler. İlla şöyle düşünmeyin, bana lakap takmadılar, bana kötü davranmadılar. Belki sizi bağımlı yetiştirdiler. Yaşına göre kendi başına yapabileceklerini, kişinin yerine ailesi yapıyorsa o kişide özdeğer gelişmez, değersizlik duygusu gelişir. Çünkü hiçbir şeye kendisi cesaret etmedi ki. Mesela bazı çocuklar işe yaramayı çok severler çünkü kendi potansiyelini görüyor. Biz çocuğumuzu çok sevebiliriz ama onu bağımlı yetiştirmek demek özdeğerini düşürmek demektir. Anne babalar şöyle söyleyebiliyor: “Ne olacak beni bırakıp gidecek mi?” İnsan kendini yeterli ve özgüvenli hissedince ne yapar, anne-babasını terk eder. Ve ergenlikte en çok yaşanan sıkıntılardan birisi de ne? Danışanlarım bazen derler ki: “Artık bizimle hiçbir yere gelmek istemiyor, arkadaşları var.” Ergenlik böyle bir dönem, artık aileden uzaklaşıp kendine bir yaşam çizmeye başladığı dönem.

Değersizlik kodlarımız, 0-6 yaş arasında kodlarımız oluşur. Sonra ilkokula başlıyorsunuz, karmaşa başlıyor. İlkokul öğretmenini neden anne-babadan sonra gelen en önemli kişidir? Çocuklar ilkokul döneminde anne-babalarının yerlerine koyarlar öğretmenlerini, çok bağıdırlar. Başarılı çocukların özellikle ilkokul dönemine baktığımızda öğretmenleriyle çok güzel bir ilişki geliştirdiklerini görürüz. Düşünsenize kader size öyle bir senaryo hazırlamış ki, öğretmeniniz kötü çıktı, yani azarlayan, arada

bağırان biri. Özdeğerimiz yine düşük olabilir. Şimdi düşünün bu duyguyu ilkokulda da elde edemediniz ve geldik ergenlik dönemine. Ergenlik dönemine geldiğinizde, kişinin aslında bir tarafıyla kişiliğinin gelişimine geliyoruz. Kişiliğinin gelişimi ne demek? Artık çocuklukta aldığımız o temel duygular, temel kodlar yavaş yavaş bilinçaltımızdan çıkmaya başlıyor. Bu yüzden bağımlılıkları ergenlik döneminde çok fazla görüyoruz.

Ergenlik dönemi aslında bir sürü kutunun açıldığı dönem. Çocuklukta o kutulara neler koyduysa kişinin ergenlik döneminde açılmaya başlıyor: Kötü arkadaş çevresi, ders başarısının düşüklüğü... Değersizlik duygusunu ergenlik döneminde bağımlılıklarda görüyoruz, depresyonda görüyoruz ya da ders başarısı düşüklüğünde, okula devamsızlıkta ya da birçok psikiyatrik hastalıkta görüyoruz.

Şimdi yetişkinliğe gelelim. Değersizlik duygusu yetişkinlikte eş seçimlerinde karşımıza çıkar. Bizi sevmeyen, madde bağımlılığı olan ya da şiddet uygulayan eşler seçeriz. Eğer kendinizle ilgili algınız olumlu değilse, etrafınızda da zaten size çok fazla değer veren insan bulunmaz. Peki değer vermek ne demek? Değer vermek, bir kere insanın kendisiyle barışık olması anlamına gelir, ayrıca özgüvenle de bağlantısı vardır. Başkalarıyla kendisini kıyaslamaması anlamına da gelir. Bir de kişi kendini tanımadığı için, kendi kaynaklarını bilmemesi durumu vardır. Kendi kaynaklarını bilmemesi ne demek? Şöyle düşünün, mesela ben aslında çok iyi bir şeyi öğretebilirim ama hiç bunu denemediğim için nasıl öğrettiğimi bilemem. Değersizlik duygusunu yıkmak için ya da değersizlik duygusuyla baş edebilmek için cesaretle bir şeyleri denemeniz, keşfetmeniz gerekir. Oturduğum yerden hayaller kurarak ben özdeğeri kazanamam. Hayatta bir şeylerle mücadele etmem, savaşmam, bir şeyleri bazen eksik, bazen fazla, bazen yanlış

yapmam gerekir. Mesela sınavlar hayatın her alanında vardır, bir okulu bitirirken, bir diplomayı alırken hemen pes ediyor musunuz, yoksa “Nasil yapabilirim, nasıl ulaşabilirim?” diye mi çabalyorsunuz? Özdeğer kazanımı işte burada devreye giriyor. Biz bir şeyde ne kadar ısrarcıyız, ne kadar sebat ediyoruz ve buralarda kendimize inancımız nasıl? Özdeğeri yüksek olan insanlar ne yapıyor biliyor musunuz? Yüz kere de olsa deniyor, yıkılıyor, deniyor, yıkılıyor, deniyor. Özgüveni veya özdeğeri düşük olan insanlar bir kere yanlış yapıyor ve pes ediyor, diyor ki “Ben artık bunu yapamam!” Ama özdeğeri yüksek olan insanlar şunu diyor: “Bunu neden yapamadım? Şu yüzden! O zaman yapabilirim.”

Özdeğeri düşük insanlar kendilerinden mükemmeliyetçi beklentileri olan insanlardır. Yani kendisine bir hedef koyar ama o hedef çok uçuktur ve kendisini çok sınama-mıştır. O hedefe ulaşamayınca her şeyi yıkıp gider. Der ki ben bu kitabı okuyamıyorum, ne kadar beceriksiz bir insanım. Değersizlik duygusunda kendini suçlama, kendini eleştirme, mükemmeliyetçilik, aşırı hedefler koymak gibi kişilik özelliklerini çok fazla görüyoruz.

Şimdi biraz değersizlik duygusunun kendini tanımayla olan ilişkisinden de bahsedelim, sonra aile ortamındaki kısmına bakalım. Kendini tanımak ne demek? Bir kere şunu kabul etmem gerekir, ben her şeyi mükemmel yapamam. Ama özdeğer duygusu düşük olan insanlar genelde bir şeyi dener, “Bunu yapamıyorum, beceriksizim,” der. Belki senin iyi yapabildiğin başka şeyler var. Özdeğer duygusu yüksek olan insanlar neyi yapıp neyi yapamadığını iyi ayırt eder.

Özdeğer duygusu insanın kendisine dengeli bir şekilde bakabilmesiyle de alakalıdır. O yüzden kendinize bakış açınızı bir sorgulayın. Bir de başkalarıyla kendinizi çok fazla kıyaslamamız da bir etken. Ama bu kıyaslama nereye gidiyor

biliyor musunuz? Anne-babanız çocukluk döneminde sizi başkalarıyla çok fazla kıyasladılarsa, zihninizde öyle bir şey döner genelde. Kıyaslamayı bırakmanız da özellikle değersizlik duygusunu yenmede çok önemli. İnsanın kendini tanıması farklı şeyleri deneyerek de olur. “Ben araba kullanamam!” demeyin. Bunu nasıl yapabileceğinizi araştırın, yapamayabilirsiniz ama bunun için gerekli adımları atıyorsunuz, hemen pes mi ediyorsunuz? Buralar aslında insanın kendi özdeğeriyle ilgili kendisine verdiği mesajlar.

Şöyle bir algınız ya da düşünceniz olabilir: “Fiziksel görünüşümü beğenmiyorum. O yüzden özgüvensizim, özdeğersizim. Bana göre insanlar fiziksel olarak çekici olurlarsa ancak değerli olurlar.” Bakın böyle bir ana düşünceniz varsa ve aynaya baktığınızda kendinizi beğenmiyorsanız bu da sizin özdeğerinizi düşürür. Şunu sorgulayın: İnsanın gözüne bir şeyin güzel gelmesi güzeldir ama bir insanı değerli ya da değersiz görmek için tek başına yeterli olabilir mi? Biz bir toplumda yaşıyoruz, ailemiz var, biz varız, bir de toplum var. Televizyon var, medya var, Instagram var, Twitter var, YouTube var. Bize dayatılan şey “Yaşlanmamalısın, estetik yaptırmalısın, kilo almamalısın.” Beynimize sürekli şöyle dayatılıyor: “Sen 36-38 beden değilsen çirkin bir kadınsın.” Bunun da eşdeğeri ne, yani özdeğersizsin. Biz belki böyle bir şeyin içinde değiliz ama içinde bulunduğumuz toplum ve medya bize bunu dayatıyor olabilir. O yüzden, bir şeyleri sosyal medyada okurken sorgulayarak okumanız lazım.

Erkeklerde özdeğer duygusu nasıl dayatılıyor: “Çok para kazanmalısın, şu marka arabalara sahip olmalısın yoksa değersiz bir erkeksin.” Bunlar bilinçaltımızdan geçiyor; lüks evler, lüks arabalar, lüks markalar. Alışveriş bağımlılığını temelinde ne var? Borç harç içindeyken kendi bütçesini aşan alışverişler yapıyor. Kişi o alışveriş bağımlılığıyla

özdeğerini yükseltmeye çalışıyor. Özdeğerimiz bununla yükselir mi? Hayır ama artık o sistem içerisinde işliyor.

Değersizlik duygusunun psikiyatrik, psikolojik, ruhsal kısımlarına da bakalım. Mesela depresyonda görüyoruz, duygu-durum bozukluklarında görüyoruz, kaygı bozukluklarında görüyoruz. Birçok hastalığın temelinde bu değersizlik duygusu var. Depresyondaki bir insanın şöyle dediğini çok sık duyarız: “Ben hiçbir şeyi iyi yapamam, zaten geçmişimde de hiçbir şeyi yapamadım, kendimi hiçbir zaman iyi görmüyorum, iyi şeyleri başaramadım, gelecekte de yapamam, yetersizim.” Peki depresyonda bu değersizlik duygusu niye bu kadar fazla? Vücudumuzda bazı hormonlar, bazı kimyasal süreçler bir tarafıyla bize iyi hissettiriyor, serotonin gibi. Serotonin eksikliğinde kişi kendisini kötü hisseder, mutsuz hisseder.

Mutsuzluğumuz, özdeğersizliğimiz ya da değersizlik duygumuzun acaba biyolojik bir tarafı var mı? Tiroit rahatsızlıklarında, özellikle hipotiroidi gibi yavaş çalışan tiroit rahatsızlıklarında yine depresif belirtiler verir kişiler. Ya da bazı D vitamini eksikliğinde, bazı vitaminlerin vücudumuzdaki eksikliğinde enerjimiz düşer ve kendimizi kötü hissederiz. Kendi biyolojinizi acaba ne kadar sağlıklı tutuyorsunuz? Mesela her gün yürüyüş yapıyor musunuz yoksa sürekli evde misiniz? Pandemi dönemindeyiz, ne yazık ki şu an evlere kapandık ama hiç değilse bakkala gidip gelebiliyor muyuz? Kişinin biyolojik sağlığı da ruhsal sağlığını ve kendisiyle ilgili düşüncelerini etkiler. Mesela depresyondaki kişilerin daha uç boyutlarda intihar düşünceleri taşıdığını görüyoruz. İntihar ne demek? “Ben artık yaşamak istemiyorum, kendimi bu hayatta bir yere koymıyorum, bitsin bu hayat,” demek. İntihar düşüncesinde değersizlik duygusu çok köklü mü, evet. Yani kendisini artık yaşamaya değer bulmuyor.

Çocukluk çağında yaşanan istismarlar, yani travmatik yaşantılar da değersizlik duygusuna neden olabiliyor. Cinsel istismar olabilir, duygusal istismar olabilir, fiziksel istismar olabilir ya da ihmal olabilir. Şöyle düşünün, bir anne-baba çocuğunun temizliğinden sorumludur, değil mi? Ama bazen anne hasta olabiliyor, baba çalışabiliyor, çocuğun özbakım ihtiyaçları yerine getirilemiyor. Bakın bu bir ihmaldir. İhmal, anne-babanın çocuğun gelişimine uygun gerekli şeyleri yapmaması demektir. İstismar daha farklı, fiziksel istismar dayak, şiddet gibi fiziksel olarak çocuğa yapılan şeyler. Bu içinde nasıl bir mesaj barındırır biliyor musunuz? Birisine vurma “Sen değersizsin!” mesajını barındırır. O yüzden “Bir tokattan ne olur?” demeyin. İçinde kocaman bir mesaj vardır onun ve biz o mesajı sünger gibi emeriz. Yüksek sesle bağırarak, küfür, aşağılamak bunların hepsi istismarın farklı farklı öğeleri.

Hiç görünmeyen bir şeyden bahsedeyim, duygusal istismar. Her çocuğun sevmek, sevilme ve ilgilenilme ihtiyacı vardır. Bu bir lüks değil. Sevilme, okşanmak, öpülmek, sen ne güzel bir çocuksun demek, bunların hiçbirinin olmaması, çocuğun bu ihtiyaçlarının karşılanmaması çocukta değersizlik duygusunu oluşturur. Çocuk der ki: “Başka anneler şöyle yapıyor, benim annem niye yapmıyor?” Bazen anne depresyonda olabilir, evlilik problemleri olabilir, babanın ekonomik sıkıntıları olabilir ve artık ev ortamını göremiyor olabilir. Ama şunu yakalamanızı istiyorum, değersizlik duygusu bir insana buralarda çekirdeğini atıyor. Yetişkinlikte, düşünün ki bu kocaman bir ağaç olmuş içinizde. Bu değişmez mi, değişir. Ama özellikle psikiyatrik hastalıklara ilerlediyse bunu tek başınıza yapamazsınız. Bir psikoterapi desteği çok kıymetli olur.

Bazı çocuklar vardır, ergenlikte arkadaşı ne derse yapar. Bunu yetişkin insanlarda da görüyoruz. Dersiniz o kişiye,

“O kişiyle görüşüyorsunuz, bak tehlikeli bir yere gidiyorsunuz,” diye. Bu kişilerin “Hayır!” diyemediğini, sınırlarını çizemediğini görüyoruz. Özdeğer duygusunda, değersizlik duygusunda kişiler “Hayır!” diyemezler, sınır çizemezler. Neden? Bir taraftan ilişkilerini kaybetmekten korkarlar.

Değersizlik duygusunda kişilerin sevilme şemaları, daha çok karşı tarafın istediğı gibi davranmakla oluyor. Mesela bir arkadaşınız var, çok dedikoducu, küfürlü konuşuyor. Aslında görüşmek istemiyorsunuz ama söyleyemiyorsunuz, her çağırıldığında gidiyorsunuz. Bu, özdeğer duygunuzu azaltmanız demek. Çünkü sevmediğiniz şeyi yapıp, sevmediğiniz ortamda bulunuyorsunuz. Özdeğerinizi yükseltmek için kendi değerlerinize, kendi doğrularınıza, kendi prensiplerinize uygun ortamlarda bulunup uygun kişilerle görüşmeniz gerekiyor. “Hayır!” diyememek değersizlik duygusu yüksek olan kişilerde gördüğümüz bir şey. Bunu ergenlikte madde kullanımıyla çok görüyoruz. Çocuğa soruyorsunuz: “O yanlış bir şey yapıyor, madde kullanıyor, sen neden onunla birliktesin?” diye. “Arkadaş ortamı hoşuma gidiyor,” der. Temelde duygusu şudur: “Yalnız kalırım okulda, kimse beni grubuna almaz.” Ne kadar tehlikeli bir duygu. Ama özdeğeri iyi bir çocuk olsa ne der? “Kendimi seviyorum, niye saçma sapan ortamlarda bulunayım.” Özgüven, özdeğer insanın saygısını artırdığı için kendine zarar verici ortamlarda bulunmamayı getiriyor. Kendisine zarar verici kişilerle görüşmemeyi getiriyor.

Özdeğerin yanlış görüldüğü, narsistik kişilik problemi olan insanlardan da bahsetmek istiyorum. Bu özdeğer değil ya da değer duygusunun yüksekliğı değil. Başkalarını aşağılarlar, başkalarının üstünde üstünlük kurmaya çalışırlar. Ve uzaktan deriz ki “Özgüveni ne kadar yüksek!” Özgüveni yüksek olan insan mütevazıdır, özgüveni, özdeğeri yüksek olan insan kendisine değer verir, başkasına

da değer verir. Kendisine değer vermeyen insan, başkasına değer vermez. Bir insan sürekli birilerinin dedikodusunu yapıyorsa, birilerini aşağılıyorsa anlayın ki o insanın kendisine de değeri yok. Çünkü kendisine değer veren insan şöyle düşünür, “Benim nasıl kusurlarım varsa, başkalarının da kusurları var.”

Özdeğeri yüksek olan insanlar aynı zamanda iyimserdirler. Bir şeyin yolunda gidebileceği, yani bir şeyin iyi şekilde halledilebileceği umudunu da taşırlar. Karamsar insanlar genelde özdeğeri düşük insanlardır. Her zaman iki yol vardır önümüzde. Olumsuz düşünerek günümü mahvedebilirim ya da olumlu düşünerek o gün içinde iyi şeyler yapabilirim. Bunların hepsi seçimdir. İyi hissetmek ya da kötü hissetmek bir seçimdir. Başlangıçta bir duyguyla başlar. Mesela sabah kalkıyorum ve içimde bir sıkıntı oluyor. Bu duygu gelmiş bana ama bunu devam ettirmek ya da devam ettirmemek elimde olan bir şey. O yüzden değersizlik duygusunda, ben bu havuzun içinde sürekli duruyor muyum yoksa durmamayı mı seçiyorum?

Seçimler irademizle olur. Her insan iradeyle doğar ama bu iradesini kullanır ya da kullanmaz. Özdeğeri düşük olan insanlarda iradesini kullanmakta zayıflık görürüz. İrade kas gibidir, biz eğer duygularımızı denetlemek için ya da kendi irademizi farklı şeylerde sınamıyorsak ya da değerlendirmiyorsak, denemiyorsak kas yapmaz orası. İradesi güçlü ya da özdeğeri yüksek olan insanlar çok şey yaşamıştır geçmişte. O yüzden yaşadığı zorluklara “Bunlar benim irademi güçlendirecek, zor şeyler belki ama aynı zamanda sabrımı güçlendirecek şeyler. Bana katbekat olumlu ve güzel şeyler olarak geri dönecek,” derler. Bu nedenle iradenizi kullanma konusunda çalışmalar yapmak, sabrınızı

denemek, kendinizi ve çocuklarınızı zorluklarla karşı karşıya bırakmak gerekli olabilir.

Örneğin çocuğunuz ödevlerini yapamıyor. Biraz yardım edersiniz ve geriye çekilirsiniz, devamını kendi yapması için. Sürekli sizden yardım istese bile biraz yardım eder tekrar geri çekilirsiniz. Çocuğun yapabilme ve becerilme duygusunun büyümesi lazım ki çocuklarda irade, özgüven ve özdeğer gelişimi sağlanabilsin. Değersizlik duygusunun ve özdeğer kazanımının bebeklikte, çocuklukta, ergenlik ve yetişkinlikteki çeşitli versiyonlarına bu şekilde bakmış olduk. Sağlıkla ilgili de narsizme giriş yaptık, biraz da psikiyatrik hastalıklardan yola çıkarak özdeğerin aslında ne kadar gerekli olduğuna değindik. Ben normalde çok interaktif işlemeye alışık bir insanımdır. Dinleyicilerimizin sorularını da merak ediyorum. Neler buldular konuşma içinde? Neleri merak ediyorlar? Sorulara geçsek mi, uygun mudur?

| **Yavaş yavaş soruları yönlendireyim. Bir katılımcımız şunu sormuş; “Cesaretli değilsek umudu nasıl kuracağız? Denemek, mücadele etmek, özgüven ve cesaret ile ilgili endişeli ve ürkek bir yapımız varsa nasıl aşabiliriz?”**

Çok güzel bir soru. Bu üzerine gitmek ve pes etmemek ile alakalı, kendinizle, korku ve kaygılarınızla arkadaş olmakla alakalı. Mesela ben bu programın öncesinde biraz heyecanlandım. Dedim ki “Hiç tanımadığım kişiler var, hata yapar mıyım?” Sonra dedim ki “Kaygılarım benimle olacak, bu tatlı bir şey, çünkü kaygılarım beni motive ediyor.” Düşünsenize umursamaz olsam, hazırlanmadan çıksam ve hiçbir şeyi umursamasam nasıl olurdu? Aslında kaygılar, korkular bize hayatta yol gösterir. Kaygınızı veya

korkunuzu kesinlikle kovmayın. Onlar gelsin, kenarda otursun çünkü kaygılar ve korkular hayatta hep olacak. Önemli olan arkanızı dönüp korku ve kaygılarınıza bakabilmek. Sakın kaygılarımı, korkularımı görmeyeceğim, fark etmeyeceğim şeklinde düşünmeyin, hatta aksine cesaret edip dönün bakın. Kaygı ve korkularınızla birlikte denemeyi, tekrar etmeyi ve üzerine gitmeyi mutlaka düstur edinin.

| **Teşekkür ederiz hocam. Bir katılımcımız “Kendini olduğu gibi kabul etmeyen bir insan karşı cinsi nasıl sevebilir?” diye sormuş.**

İnsanın kendisini olduğu gibi kabul etmemesi önemli ve ciddi bir sorun. Burada şunu sorgulamanızı öneriyorum: “Anne ve babanızın gözünde nasıl görünüyorsunuz?” Çünkü genelde insanlar anne ve babalarının gözlerindeki o bakışı içselleştirirler. Ben şuna katılıyorum, belki siz de katılırsınız: Her çocuk genetik hastalıkların dışında doğuştan sağlıklı, psikolojik olarak güçlü doğuyor. Yaşam enerjisini hissedersiniz. Her çocuk o yaşam enerjisi ve birçok duygu ile dünyaya geliyor ama olaylar veya durumlar onu değiştiriyor. Soruyu soran değerli dinleyicimize şunu söylemek istiyorum: Lütfen bu duygunun tamamen kendisine ait olduğunu düşünmesin ve ailesini sorgulasın. Ayrıca karşı cinsle ilişkilerimiz, sevilip sevilmememe korkusu, genelde ailemizde sevilip sevilmememizle de alakalıdır. Kız çocuklarında babayla, erkek çocukları anneyle ilişkilidir. Anne ve babayla ilişkinin aşırı sıkı olması evlilikleri, ilişkileri etkiliyor. Kızda şöyle bir düşünce oluşuyor: “Babam gibi hiç kimse yok,” sürekli eşini kıyaslıyor. Bu durum anne için de geçerli olabilir. İşte bu noktada oluşan aşırılık sağlıklı bir yakınlıktır ve dengeli olmak zorunda.

| **Genellikle katılımcılarımızdan şu soru da geliyor; “İnsanın kendini tanıması, özdeğer kazanımı, korku ve kaygıyla baş etme ile ilgili önerebileceğiniz kitap ve kaynaklar var mı?”**

Çok güzel bir soru. Kütüphanem arkamda ve çok güzel kitaplar var. Hem herkesin anlayabileceği türde kitaplar.

| **Benim aklıma Russ Harris’in *Özgüven Boşluğu* kitabı geldi.**

Bu kadar olur, o kitabı arıyordum ben de. Kabul ve kararlılık terapisinin teorik kısmını oluşturan yazarların kitabıdır. Tavsiyem daha çok meslek erbabının yazdığı, ruh sağlığı uzmanlarının yazdığı kitaplara bakmanız, böylece daha sağlıklı kitap seçimleri yaparsınız.

| **Bir katılımcımız “Panik atak, değersizlikle ilgili midir?” diye sormuş.**

Panik atakta, her an ölecekmiş duygusu, bedensel olarak yaşanan semptomlar ve dış dünya ile ilişkiyi kesme gibi belirtiler görüyoruz. Bir tür kaygı bozukluğu. Kaygı ne demek? Kaygı “Ben bu dünyada güvende değilim,” diye düşünmek demek. Yani “Güvende değilsem kendime, bulunduğum mekâna, ilişkilerime aslında hiçbir şeye tam olarak güvenmiyorum ve tam olarak inanmıyorum,” demek. O yüzden kaygı bozuklukları, genelde bir şeyi fay hattı gibi kırıyor. Mesela aldatma problemlerinde bunu görmekteyiz. Aldatmadan sonra eşlerde panik atak ortaya çıkabilir çünkü aldatılma durumunda insanın güven duygusu fay hattı gibi kırılıyor. Kaza, ölüm, art arda gelmiş hastalıklar, vefatlar, çocuklarımızla ilgili ölümle karşılaşma gibi temalarda genelde kaygı bozuklukları görüyoruz. “Sürekli başıma gelecek, sürekli tekrarlayacak mı?” kaygısı. Bunun panik

ataкта adı var, yaygın kaygı bozukluğunda ise bu durumun adı yok. Kişi korkularının sebebini açıklayamıyor.

| **“0-6 yaş döneminde aile tarafından verilemeyen değer sonradan nasıl kazanılabilir? Yetişkinlikte bu öz-değeri nasıl kazanabiliriz, sonradan kazanılabilir mi?”**

Zor bir soru ama yapıldığında da size çok şey kazandıracak bir şey aslında. Anne-baba tarafından bir esirgeme kurumuna, bir merkeze bırakıldığınızı düşünsenize. Bu çocuk annesini ve babasını tanımıyor. Bu durum üzerine araştırmalar yapılmış ve ‘psikolojik sağlamlık’ diye bir kavram bulunmuş. Literatürde bence çok güzel yerini bulmuş bir tema. Psikolojik sağlamlık ne biliyor musunuz? Başlarına ne gelirse gelsin, aile ortamı görmemiş de olsa, istismara uğramış da olsa ne yaşarsa yaşasın ayakta kalabilmiş kişiler var. Bir araştırma bu çocukları inceliyor. Bağımlı ailelerde, alkolik babalarda büyüyen ya da esirgeme kurumuna bırakılmış çocukların özgüvenlerinin yüksek olduğu ve iyi yerlere gelebildiği görülüyor. Sonra bu çocukların zihinsel işlevlerinin biraz farklı olduğu ortaya çıkıyor. Bu tür kişiler olaylara başka açıdan bakıyorlar. Olaylara “halledilebilir” gözüyle bakıyorlar. Başkalarından öğrenme, başka hayatların varlığını bilme. Psikolojik sağlamlılığın özelliği bir durumun içerisinde mahkûm olmamayı görmektir ve bu bir düşünce biçimidir. Düşüncelerimiz duygularımızı ve davranışlarımızı oluşturur. Düşüncelerimizi değiştirirsek hayatımızı değiştiririz. İyi yaptığımız şeyleri sorgulamak gerekebilir. Hatta bilişsel davranışçı terapilerde bu konuyu çok güzel çalışırız. Sokratik sorgulama diye bir şey vardır. Danışanımızla birlikte işlevsiz düşüncelerimizi sorguluyoruz. “Bunun ilgili bana kanıt göster.” Basitçe kendinizle ilgili bir kâğıda iyi yaptığınız şeyleri, sizi değerli kılan şeyleri yazın ve görün. Kendinizle ilgili kısımlarda iyi-kötü,

avantaj-dezavantaj çizelgeleri oluşturarak “Kendine biraz daha dışarıdan bak,” şeklinde uygulamalar yaparak kendinize bakabilirsiniz.

| **“Yeme bozukluğu ve özdeğer ilişkisi nasıldır, bu konuda ne söylersiniz? Önerileriniz nelerdir?”**

Yeme bozukluklarını birçok kapsamda ele alıyoruz. Mesela yeme bozukluklarının ‘anoreksiya nevroza’ dediğimiz, kendini kusmalarla ya da aşırı zayıflıklarla gösteren, beden algısıyla ilgili bir boyutu var. Anoreksiya, kırk kiloluk birinin kendine “Kiloluyum!” demesi, kendi gerçekliğini değerlendirememesi ile alakalı. Bir de obeziteye giden kilo alımının, yemeyi durduramama veya duygusal yeme olarak iki boyutu var. Aşırı kilo alıyor, çok yiyor ve kendini durduramıyor. Doktorlar “Şekerin yükseldi, karaciğerin yağlandı, biraz daha böyle devam edersen hastalıklar seni kapıda bekliyor!” diyor fakat kişi bunu duymuyor ve sanki ölümüne yemek yemeye devam ediyor.

Burada neyi görmekteyiz? Bu “Kendimi sevmiyorum, kendime değer vermiyorum.” demek. Yeme bozukluklarında kişinin meselesi bedeniyle gibi görünse de aslında kendisiyledir. Meselesi şudur: “Ben sevmeye layık bir insan mıyım acaba? Yesem ne olur, yemesem ne olur? Duygularım önemli değil, onları duymayayım.” Bazen problemleri çözmek yerine kendimizi bağımlılıklara veririz çünkü o daha kestirme bir çözümdür. Hayatında yolunda gitmeyen şeylere bakabilme cesareti gösteren insanlar bu şekilde problemler yaşamazlar. Örneğin ev yangın yeridir ama sizin tek bir uğraşınız tatlı yiyip kendinizi motive etmektir. Yiyip yiyip rahatlarsınız. Eğer hayatınızdaki probleme dönüp bakabilme, çözebilme, yeri geldiğinde kurtulabilme cesareti gösterebilerseniz bağımlıklar ya da yeme

bozuklukları yaşamazsınız. Bunları lütfen uzman desteği ile halletmeye çalışın. Çünkü kendi kendine atlatılması zor şeyler. İnsanın bir anda arka plana dönüp bakması kolay değildir.

| **“Çevremizde değersizlik duygusu yaşayan birileri varsa biz yakınları olarak ona nasıl destek sağlayabiliriz? Nasıl yardımcı olabiliriz? Ona iyi gelecek ne-ler yapabiliriz?”**

Tavsiyem sözel olarak çok bir şey söylemeyin. Sözel davranış insana daha çok nasihat gibi gelebilir ve çok yardımcı olmaz. O insanı iyi yapabileceği şeylere teşvik edin. O kişinin el becerisi varsa “Hadi gel seni kursa yazdırayım. Şunları yapmak ister misin?” gibi öneriler getirin. Ona bir görev, vazife ya da bir sorumluluk verin. Ama iyi yapabileceği bir şey olmalı. Mesela yaşlı bir teyzenizin ya da anne ve babanızın böyle bir sorunu varsa Kur’an okumayı öğrenmesi için teşvik edebilirsiniz. Yazı yazmasını teşvik edebilirsiniz ya da bir kursa gönderebilirsiniz. Her gün yürüyüş yapmasını tavsiye edebilirsiniz. O kişinin yapabileceği becerileri teşvik etmek çok önemli. “Bak sen iyisin, güzelsin!” gibi boş söylemlerden çok, onu bir şeyleri yapabilmesi için teşvik etmek en güzeldir. Yaptıktan sonra da tebrik etmek daha faydalı olacaktır. Mesela yaşlı bir teyzemiz var, kendisine çok değer vermiyor, bir kursa gittiğinde o teyzeyi tebrik etmek, yaptığı şey için onu cesaretlendirmek, övmek iyi gelecektir.

| **“Kadınlar için bu tarz yönlendirmeler daha kolay olabiliyor ama bu kişi eşimizse, bir erkekse nasıl yönlendireceğiz?”**

Erkeklerin dünyasında ekonomik sorumluluklar ve işle ilgili ciddi bir yükün altında ezilme, evi geçindirme

sorumluluğu var. Eşinizden bir şeyler rica edin ve yaptığınızda teşekkür edin. Bu özdeğerini yükseltir. Sakın özdeğeri düşük olan insanın yerine bir şeyler yapmayın, bu ona verebileceğiniz en büyük zarardır. Mesela bazı kadınlar beceriklidir, eşi kırılıgandır, onun yerine her şeyi yapmaya çalışırlar. Bu eşinizin özdeğerinin düşmesine neden olur. Eşinizin de bir şeyler yapmasını sağlamak gerekir. Örneğin salatayı eşinize yaptırıp çok güzel yaptığına dair iltifat etmek çok iyi olacaktır. Eşinizin iyi yapabildiği şeyleri takdir edin, onun iyi yapabildiği şeyleri ona göstermeye çalışın ama nasihat gibi değil. Sözel şeyler insanlara biraz yapmacık gelir. Davranış ya da eylem daha kıymetlidir. Örneğin çocuğunuz vardır ve eşinizi çocuğunuzla vakit geçirmeye teşvik edip sonra babalığını övebilirsiniz.

| **“Etrafımızdaki narsist bir birey sürekli övgü bekliyorsa bu konuda nasıl bir tavır almamız lazım?”**

Çok zor gerçekten, bir insanı sürekli övmek. Böyle insanlar enerjinizi emerler. Şunu unutmayın: Narsisizm bir insanın cebinin delik olması gibidir ve o cepte hiçbir zaman para birikmez. Para dediğimiz övgüleri cebine koyarsınız ama düşer. Cebi doldurmak için çabalasan da o cep kocaman bir şeydir. Kişi çok övgü bekliyorsa kararında övmeliyiz. Bir insanın değersizliği özellikle narsisizm ile bütünleşmişse başkalarına zarar verir boyuta gelebilir. Bu boyut haset dediğimiz kısımdır, yıkıcı ve yakıcı olabilir. Bazıları başkasının yuvasını yıkmaya, ayağına çelme takmaya çalışır. Bunlar da narsisizmdir. “Bende yok, sendekini de yok edeyim!” düşüncesidir ve bu durum patolojiktir. Bu nedenle siz kendinizi yıpratmadan, kendinizi aşırı kötü hissetmeden kararında övün ve övgünüz sahte olmasın. Narsisizm uçsuz bucaksız deniz, doldurulamaz. Gerçekten de kişi o işi yapıyorsa onu övün çünkü narsisizmde kişi her şeyde

övlmek ister ama öyle bir gerçeklik yoktur. Örneğin yemeği iyi yapmışsa “Yemeği iyi yapmışsın!” şeklinde övün. Bundan fazlasını vermek zorunda değilsiniz. Bu sizin aslında o kişiye değerinizi ölçülü bir şekilde vermenizi sağlar ve sonra kendinizi kötü hissetmenizi engeller. Çünkü insan iç muhasebesini yaparken, aşırı övgüde bulunduğu için kendini sahte davranmakla ve yalan söylemekle suçlayıp kötü hissedebilir.

| **“Dört buçuk yaşında bir kızım var. Tek başına bile yapabileceği şeyleri benimle yapmak istiyor, onu cesaretlendirmeye çalışıyorum ama “Yapamam!” diye ağlıyor. Sürekli seni seviyorum diyor ve tırnaklarını yiyor. Kaygı problemi olabilir mi? Ne yapmalıyım?”**

Biraz kaygılı bir miniğimiz var sanki. Bazen anne ya da babaya tek tek değil de iki ebeveyne birden ihtiyacımız oluyor. Acaba burada babanın rolü nasıl? Anne ve babanın birlikte hareket etmesi çocuğun özgüvenini ve özdeğerini artırır. Psikodinamik ve psikanalizde, anne duyguları temsil ederken baba dış dünyayı temsil eder. Yani anne ve babanın birlikteliği, çocuğa bütüncül bir dünya hayatı verir. Dış dünya sosyal hayattır, girişimciliktir. Kızınızla ilgili durumda sırf sizinle ilişkisi değil, eşinizle kızınızın ilişkisine de bakmak gerekir. Yani baba-kız ilişkisi nasıl? Baba-kız ilişkisi yeterince iyi mi? Baba dış dünyayı nasıl gösteriyor? Kendi yapabileceklerini nasıl destekliyor? Peki ne yapabiliriz? 4 yaşındaki bir çocuk kendi eşyalarını, oyuncaklarını toplayabilir, tabağını mutfığa götürebilir, bu basit şeyleri yapması için teşvik edin. Çocuğu ödüllendirebilirsiniz ya da onunla oyun oynama gibi farklı pekiştireçler kullanabilirsiniz. Sakın pes etmeyin. Çocuklar konforu severler, sürekli anne kucağında olmayı severler ve kendi yerine her

şeyi yapan birinin varlığını severler. Alıştırmamak önemlidir. Çocuğunuzun babası ile olan ilişkisine bakın ve kendi yaşına göre yapabilecekleri hususunda teşvik edici olun. Tırnak yemeyi şu açıdan ele alıyoruz. Ailede tırnak yiyen var mı? Öğrenilebilen bir şey olabilir. Bir de alışkanlık olduğu için bunu unutturma ya da farklı şekillerde dikkatini dağıtmaya yönelik şeyler yapılabilir. Hiç olmadı bir pedagoğdan, bir çocuk gelişim psikoloğundan yardım almak faydalı olabilir.

| **“İki yaşında bir oğlum var. Onu yetiştirirken hatalar yaptığımı düşünüyorum. Korkularını, agresif hallerini nasıl değiştirebilirim? Onu değerli olduğu bilincinde yetiştirmek istiyorum. Geç kalmış olabilir miyim? Sonuçta iki yaşına kadar bariz şeyler kodlanıyor.”**

Bu kadar keskin bakmayın, olur mu? Anneler olarak suçluluk duygusu ile doluyoruz. “İyi mi yaptım, kötü mü yaptım?” diye soruyoruz. İnsan her zaman gelişime açıktır, deneyime açıktır. Yetişkinlikte de bir şeyler değişebilir, ileri yaşta da değişebilir. Bir şeyleri kaybetmiş olarak bakmak doğru değildir. Siz suçluluk duygusuyla hareket ederken siz çocuğunuz bu durumu hisseder ve kötüye kullanır.

Çocuğumuzda özgüveni geliştirmek için ne yapabiliriz? İki yaşındaki çocuğunuzun gelişim özelliklerine bakın ve neleri yapabildiğini öğrenin. Örneğin düşme kalka yürüyebilir, tuvalet eğitimi alabilir. Çocuğunuz bahçeye çıktığında özgürce dolaşsın. Dolaşırken düşebilir, düşsün. Kaşık tutabilir ve yemeğini döke saça yiyebilir. Bu noktada çocuğa müdahale etmemek gerekir, böylece çocuğun özgüveni yükselir. Çocuğa gelişimsel özelliğine uygun davranmak özdeğer duygusunu yükseltir. Kendinizi lütfen

suçlamayın, iyisiyle kötüsüyle buradasınız ve sağlıklı bir anne olmaya çalışıyorsunuz.

| **“Sekiz yaşındayken annesi tarafından terk edilmiş, üvey anneye büyümüş kırk yaşında bir kadını. Ne yazık ki değersiz büyütülmüş, bu sıkça hissettirilmiş biriyim ve maalesef beni seven bir eşim ve kızım olmasına rağmen hâlâ kendimi değerli hissetmiyorum. Kitap öneriniz veya yönlendirmeniz nasıl olur?”**

Bu katılımcımız bir durumla karşılaşmış. Anne-babalık görevlerini yapamayan bir ailede büyümüş. Ne gerekiyor biliyor musunuz? Kişinin geçmişteki imgesi ile yani kendi çocukluğuyla barışabilmesi gerekiyor. Ben böyle kolay anlatıyorum ama bu kolay bir şey değil. O küçük çocuğu iyi koruyabilmeniz gerekiyor. Şöyle düşünmek lazım: “O bir şeylerin mağduru olmuş ama artık büyüdü.” İstismara uğradığınızda beş yaşındaydınız ama artık kırk yaşındasınız. Fakat yine de içinde bir yer sızlıyor. Beş yaşındaki çocuğa şunu demek gerekiyor: “O zaman beş yaşındaydın gücün yoktu, bir şeyler yapabilecek güçte değildin. Şu an kırk yaşındasın ve kendi aileni kurdun. Anneliği seçtin ve iyi bir anne oldun.” O çocukluk hatırası ile barışabilmek ve o yaştaki çocuğun hiçbir şeye gücünün yetmeyeceğini kabul edip “Artık her şeye gücüm yetiyor, kimse beni istismar edemez. Kimse bana bir şey yapamaz çünkü ben kendi hayatımın sahibiyim,” diyebilmek önem taşır. Bazen şunu unutuyoruz: O yaşlarda her şey bizim suçumuz gibi hissederiz. O yaşlarda olan şey bütün hayatımızı etkileyecek gibi düşünürüz. Bu yaşta kendimize baktığımızda “Şu an yetişkinim hiç kimse bana bir şey yapamaz. Ben çocuğumu güzel yetiştiriyorum ve çok iyi bir anne olacağım,”

deyip o hatıra ile barışabilmek ve bunu da belki bir psikolog yardımıyla yapmak gerekebilir.

| **“Özdeğer kişinin kendini eleştirebilmesi ile ilişkili midir? Özdeğer duygusu öz şefkat ile geliştirilebilir mi?”**

Kişinin kendini eleştirebilmesi, kendini suçlayabilmesi ve bunları belli dozda yapması lazım. Aşırı eleştiri, obsesif kompulsif dediğimiz yapılarda görülmekte. Aşırı mü-kemmeliyetçi beklentiler, aşırı hedefler koyma gibi. Bunun dozu önemlidir. Kişi kendisini eleştirirken kendi potansiyelinin de farkında olması lazım. Mesela sayısalda iyi değil, sözelde iyiysen ve sürekli kendini sayısalda iyi olmadığını için eleştirirsen bu eleştiri anlamsız olmaktadır. Eleştiri kendinize yönelik de olsa yapıcı olmalı, yani gereksiz, boş konuşma şeklinde olmamalı. Mesela kendime hedef koydum; bu hafta şu kitapları okuyacağım ama hedefe ulaşamadım. Hedefe ulaşamadığınız için kendinizi beceriksiz hissetmek yerine, neden bunu yapamadığınızı düşünmek ve telafisi için neler yapabileceğinize karar vermek eleştiri yapabilmektir. Eleştiri, eğer yerine bir şey koyamıyorsanız, kendi kendinizi boş yere yormanız demektir. Beyninizi boşa çalıştırmanız demektir. Kendinizi eleştirirken yapıcı bir taraf varsa eleştirin yoksa eleştiri kendinizi kötü hissettirmekten başka bir sonuç getirmez ve hiçbir işe yaramaz.

| **“Okul öncesi öğretmenlerine düşen görevler nelerdir? Bir öğretmen olarak neler yapabilirim?”**

Olumsuz örnekleri olabilir ama çoğunlukla anne şefkatiyle yaklaşmaya çalışıyor öğretmenlerimiz. Okul öncesi öğretmenlerinin özellikle anne-baba iş birliğini bir arada tutması çok önemli. Çocuk aile ortamında birçok şeyi alıyor

ya da siz veriyorsunuz, verdiklerinizin aile ortamında devam etmesi gerekiyor olumlu anlamda. O yüzden anne-baba görüşmelerine, anne-baba eğitimine ve anne-babanın da o eğitim sürecine katılmasını kesinlikle teşvik etmek lazım.

İkincisi görev ve sorumluluklarınızı aşama aşama bilerseniz kendinize yüklenmezseniz. Bazı öğretmenler çocuğa öğrettiklerinin eve gidip gelince unutulduğunu veya çocuğun değiştiğini söylerler. Bu durum aile ortamının etkisini ortaya koymakta. Sınıf ortamında çocuğun gelişim dönemine göre özelliklerini ortaya çıkarmak, teşvik etmek ve arkadaşlarıyla sosyal ilişkilerini geliştirmek gereklidir. Çocuğun konuşmaya eğilimi var ise şiirler, yazılar okutmak gibi. Ayrıca imkânlar dahilinde çocukların özel ilgi alanlarına uygun şekilde özdeğerini yükseltmek gerekir. “Sen çok iyi resim yapıyorsun, Ayşe de çok güzel şarkı söylüyor, Fatma çok güzel oyun oynuyor,” diyebilmek lazım. Çocukların kendi mizaç özelliklerini özdeğer ile ayrı ayrı birleştirmek çok güzel olur. Birisi diyebilir ki “Öğretmenim ben Ayşe gibi yapamıyorum!” “Ama sen de güzel resim yapıyorsun,” şeklinde yönelmek ve kıyas yapmamak önemlidir.

| **“Özgüven dışardan baltalanıyorsa? Eş veya anne tarafından... Ya da anne çocuğuna özgüven kazandırmaya çalışırken, baba çocuğun özgüvenini baltalıyorsa kendimizi ve çocuğumuzu nasıl koruyabiliriz?”**

Bu çok haklı bir soru. Bazen eş seçimlerimiz Türk toplumlarında görücü usulü ile oluyor, çok fazla tanımadan evleniyoruz. Evlendikten sonra tanımaya başlıyoruz ve görüyoruz ki eşimiz uyguladığımız yöntemlerin tersine davranıyor. Bu bir karmaşadır. Eşinizle iletişim yolunu seçmeniz gerekiyor. “Çocuğumuzu şöyle yetiştirirsek böyle olur, şöyle olur,” diye danışmak gerekebiliyor. Bazen kesinlikle

katılmayan eşler olabiliyor, psikolog tavsiyelerini görmezden gelerek kendi bildiği gibi çocuklarını yetiştirmek istiyorlar. O zaman elinizden geleni yapmanız gerekiyor. Çocuğun kafası bu noktada karışıyor mu, evet biraz karışıyor ama elinizden geleni yapmak önem arz ediyor. Tanıdığım bazı anne veya babalar gizli gizli psikoloğa getiriyor, öğretmeni ile görüşüyor, yani tek başına çabalıyor. Çocuğumuza karşı üzerimize düşeni yapmak ve sağlıklı bir örnek olmak için çabalamak gerekir. Tavsiyem eşinizle çatışmaya girmemeye çalışın ki çocuk o kaosu görmesin. Ya da eşiniz çocuğunuza bir şey dediği anda sessiz kalabilirsiniz ama daha sonra bunun doğrusunu çocuğunuza anlatabilirsiniz. Zor bir durum ama umudunuzu kaybetmeyin ve sağlıklı model olmaya çalışın. Bir diğer tavsiyem çocuğu sağlıklı model olabilecek kişilerle tanıştırsın. Anne veya baba kaybı olduğunda “Çocuğa akranlık, arkadaşlık edebilecek hala-teyze, dayı-amca var mı?” diye sorarız. Bu yüzden baba veya anne modeli zayıf çocukları sağlıklı model olabilecek kişilerin seminerlerine götürmek, onların ortamında bulunmasını sağlamak önemlidir. Çocuk bu kişilerle özdeşim kurabilir ve onları model alabilir.

| **“Bekarım, evli arkadaşlarımla bir araya geldiğimde kendimi eksik hissediyorum. Yaşım 30, çalışıyorum, iyi bir gelirim var ama arkadaşlarım evli olduğu için arkadaşım yok. Bu konuda ben kendi özdeğerimi nasıl sağlayabilirim?”**

Evlilik; meslek seçimi, iş seçimi gibi hayattaki önemli dönemeçlerden biridir. Fakat şöyle düşünmek lazım, evlilik eksik kalan bir yönüm olabilir ama bu beni tamamen simgeler mi? Yani bunun olmaması beni tamamen değersiz kılar mı? Örneğin lisansınızı bitirmiş, eğitim görmüş ama çalışmamayı ve ev hanımı olmayı tercih etmişsiniz

gibi düşünülebilir. Eğitim gördüğü hâlde çalışmayan bu kadını değersizleştiremeyiz ama “O kadının da bir tarafı eksik kalmıştır,” diyebiliriz. Bu eksiği aile hayatı ile kapatmış olabilir. Bu belki girdiğiniz çevrelerde farklı görülebilir. Bazı insanlar mutlu olsa da kendi evliliklerini başkalarının gözlerine sokmak için çabalıyorlar, “Harika bir eşim var, bana şunu aldı bunu aldı,” gibi söylemlerde bulunuyorlar. Kadınların veya erkeklerin arasında rekabet vardır ve insanlar böbürlenmek, kibirlenmek isteyebilirler. Bizde özdeğer eksikliği yoktur aslında ama o kişilerin bir şeyleri gözümüze sokması bize özdeğer eksikliği hissettirebilir. Örneğin instagramdaki mükemmel aileler. Her kareleri, eşleri, çocukları her şeyi mükemmel. Nasıl dönüyor bu hayat? Bir kişi hâinden memnunsu bunu başkasının gözüne sokmaya gerek duymaz, o anı yaşar. Bu nedenle karşı tarafın da dengeli, sağlıklı davranıp davranmadığına bakmak lazım. Mesela ben arkadaşlarımla arasında hastalık veya vefat yaşayan varsa onların yanında o konuları açmamaya dikkat ederim. Sizin arkadaşlarınız bu konudaki hassasiyetinizi yok sayıp evlilik konusunu sürekli gözünüze sokuyorlarsa orada değersizlikten ziyade rekabet olabilir.

| **Özdeğersizlik duygusu ortak derdimiz, katılımcılarımızın aktif katılımından bunu anlayabiliyorum. Çok kıymetli bir noktaya değindiniz, çok teşekkür ederim hocam.**

Ben de çok teşekkür ederim. Bütün katılımcılarımıza özdeğerlerini yükseltecekleri güzel günler temennisi ile...

AYŞENUR BAYRAKTAR NE DEMEK İSTEDİ?

#özdeğer #irade #değersizlikduygusu #ebeveyndavranışları
#erkendönemyaşantıları #kendinitanımak

DEĞER ODAKLI YAŞAM

Uzman Psikolog Esra Oras

Esra Oras, Bahçeşehir Üniversitesi Psikoloji Bölümü’nde lisans eğitimini, Okan Üniversitesi Klinik Psikoloji Bölümü’nde yüksek lisans eğitimini tamamladı. Gaziosmanpaşa Aile Danışmanlık Merkezi’nde, Özel Sante Plus Hastanesi’nde uzman psikolog olarak çalıştı. Çeşitli danışmanlık merkezlerinde yetişkin ve aile terapistliği yapmasının yanında pek çok firmada, okulda, dernek ve vakıfta eğitimler düzenledi. Bütüncül Psikoterapi, Kalp Odaklı Hipnoterapi, Kabul ve Kararlılık Terapisi Eğitimi, Bilişsel Davranışçı Terapi Eğitimi, EMDR I. Düzey Eğitimi, Oyun Terapisi Uygulayıcı Eğitimi, Cinsel Terapi Uygulayıcı Eğitimi, Entegratif Çift ve Aile Terapisi Eğitimleri bulunmaktadır. Meslek hayatına AN Psikoloji Danışmanlık Merkezi çatısı altında devam etmektedir.

| **“Riskli Davranışlarda Koruyucu Çalışma: Kişisel Yaşantıyı Düzenleme” temalı seminerlerimizden biri olan “Değer Odaklı Yaşam” adlı seminerimizi gerçekleştireceğiz. Esra Oras bireysel yaşantımıza yön verirken değerlerimizle rotamızı nasıl belirleyebileceğimize dair tecrübelerini bizlere aktaracak.**

Bu program sizlerin kendinize sorular yöneltmenizi sağlayacak. Bir başka ifadeyle kendinize birtakım etkin sorular

yönlendirip o soruların cevapları doğrultusunda hayatlarınıza yeni bir düzen getirmenizi hedefleyen bir program.

Bu akşam bu konuyu ele alırken “Değerleri Keşif” isimli bir sunum dosyasından ilerleyeceğim. Değer kavramının ne olduğunu ve bununla ilgili nasıl bir yol izleyeceğimizi konuşacağız ama öncesinde sizlere birtakım sorular soracağım. Önünüzde bir kâğıt kalem varsa bu soruları not almanızı istiyorum.

Öncelikle kendinize şunu sormanızı istiyorum: “Neden şu an buradayım?” Neden buradasınız arkadaşlar? Yani bugün tam da bu saati bu programa ayırmanızdaki amaç ne? Kalbinizin, içinizin en derinliklerindeki sebebi fark edin lütfen. Belki kendinizi geliştirmek, belki kendinizi tanıma yolculuğu için belki daha iyi bir anne, daha iyi bir eş olmak veya belki de daha iyi bir Müslüman olmak, daha iyi bir öğretmen, doktor olmak için. Belki bir psikologsunuz ve gelişiminizin bir parçası için şu an buradasınız. Sebep ne olursa olsun sizden ricam en derinlerdeki niyetin size gelmesine izin vermeniz. Uzun uzun düşünmeye çalışmayın, sadece kendinize bu soruyu sorun. Cevap size zaten gelecektir. Kalbimizin derinlerinde bizlere canlılık ve enerji katan birtakım arzular var. Bugün muhtemelen o arzulardan bir tanesine yönelik olarak buradasınız. Umarım bunu keşfedersiniz.

Genellikle insanlar psikoterapiye veya psikolojik danışmanlığa başvururken bir veya birkaç problem üzerine başvuruyor. Temel şikayetleri, temel sorunları üzerine başvuruyorlar. Danışanlarımın şikayetlerini dinlerken de yeri geldiğinde kendime, yeri geldiğinde onlara sıklıkla yönelttiğim bir soru var: Hayatınızdaki en büyük sorununuz ortadan kalksaydı, o günden itibaren nasıl bir hayat yaşamaya çalışırdınız, nasıl bir hayatınız olurdu? Bu problemin üzerine bir sünger çekseydiniz, o günden itibaren

nasıl bir hayat yaşamaya çalışırdınız? En büyük problemi özgüven eksikliği olan biri bana şöyle cevap veriyor: “Özgüvenim yüksek olurdu,” ya da “Çok mutlu olurum, çok rahat olurum.” Bunlar çok değerli ihtiyaçlar, bunu anlayabiliyorum. Fakat bu soru onu kastetmiyor çünkü duygumuz asla tamamen sürdürülebilir ve sürekli manipüle edilebilir bir olgu değildir.

Benim bu soruda kastettiğim “Şu an hayatınızdaki en büyük problem ortadan kalksaydı, bu eylemlerinize veya yaşam tarzınıza nasıl yansır?” Yani iki ayrı film düşünün. Bir filmde hayatınızdaki problem had safhada. İkinci filmde ise o problem artık yok. Eğer kendi üzerimden anlatacak olursam, soracağım soru şu olmalıdır: “İki Esra arasındaki fark ne? O filmi izleyenler hangi açılardan iki ayrı Esra izleyecekler? Bu iki film arasında Esra’nın yaşadığı hayatın farkı ne olurdu?” Örneğin “Mevcut problem ortadan kalksa, çocuğumla mutlaka her gün yarım saat oynardım ve ona uyumadan önce kitap okurdum.” Ya da “Bu problemim ortadan kalksaydı, herkesin önünde sunum yapmaktan kaçmazdım,” “Bu problem ortadan kalksaydı eşimle daha iyi ve nazik bir iletişim kurardım,” “Bu problem ortadan kalksaydı, annemle ilişkimde daha sakin ve toleransı yüksek bir birey olurum ve onunla daha nezaketli konuşurdum.” Bu örnekler çoğaltılabilir. Dolayısıyla eylemsel farklılıkları tespit etmeye çalışın lütfen.

Bir diğer sorumuz şu: Çok şikayet ettiğiniz o düşünceleri ellerinizle silebilseydiniz, bugünden sonra neyi düşünmeye başladınız? Psikoloğa sırf bu yüzden gidiyorsunuz: “Şu düşüncelerden beni kurtarın, şu duygulardan beni kurtarın. Zihnimde tekrarlayan şu düşünceler tamamen silinsin istiyorum. Bunları artık düşünmek istemiyorum.” Peki bunu başardıktan sonra ne olacak? Diyelim ki bunu başardık... Ben bu eğitimde hepinizin zihninde yer

alan o istemediği düşünceleri sildim attım. Peki yerine ne koyacaksınız? Artık neyi düşünmeye başlayacaksınız? Şu an takıntı hâline getirdiğiniz o düşüncelerden daha değerli ne var hayatınızda? Gerçekten kafa yoracağınız, gerçekten kendinize dert edineceğiniz, gerçekten o dert uğruna harekete geçeceğiniz ne var? Lütfen bir de bunu düşünün. “Bu saatten sonra şikayetçi olduğum düşünceler, duygular ortadan kalksa neyi dert edecektim kendime?” Bunu söylediğim zaman şu cevabı çok alıyorum: “Esra Hanım, bunlar hep meşguliyetisizlikten, boşluktan oluyor.” Evet arkadaşlar meşguliyet güzel bir yol ancak kastettiğim bu değil. Arı gibi çalışan ama psikolojik problemleri olan nice insan tanıyorum. Meşguliyet psikolojik sorunlar için elbette ki bir alternatif olabilir ancak bu sorunun kastettiği o değil. Bu soruda kastedilen tam olarak aslında şu: Bu hayatta zihninizden geçen ve sürekli üzerine düşündüğünüz, düşünme ihtiyacı duyduğunuz o şeyden daha önemli şeyler vardır belki de. Bunların farkında değilsinizdir ya da bunlara yeterince emek harcamıyorsanız. Tam olarak bunu düşünmenizi istediğim için bu soruyu buraya yazdım.

Sürekli kendinizi meşgul etmek de sorunlarınızı bastırmanın bir yoludur. Mesela ev hanımlarının işi asla bitmez. Her zaman yapılacak bir temizlik, silinecek bir cam, ilgilenilecek çocukları ve eşler vardır. Hele bir de çalışan bir anne ise bu meşguliyet iki katına çıkar ama pek çoğunun panik bozukluk, OKB ya da psikolojik kökenli kronik bir cilt rahatsızlığı vardır. Demek ki meşguliyet aslında tek başına yeterli değildir çünkü bazen meşguliyet sorunlarımızdan kaçmak için bir araca dönüşebiliyor. Burada asıl mesele şu: “Kurmaktan sürekli kaçındığım o düşünceyi zihnimden söküp atsam, bu hayatta yerine koyacağım değerli şeylerim var mı?” Buna odaklanmanız çok önemli.

Şu soruyu da çok alıyorum, eminim sizin de çevrenizde soranlar vardır: “Bir şeyi seçerken neye göre seçim yapacağım? Neye göre karar vereyim? İki karar var önümde, iki riskli durum var peki ben hangisine göre seçim yapacağım?” Kararların her ikisi de deneyimlerimizden, yaşadıklarımızdan, tecrübe ettiklerimizden dolayı korkutucu gelecektir. Peki sürekli korkarak bu hayatı nasıl deneyimleyeceğiz? Karar alınması gerekiyorsa nasıl karar alacağız? Burada kendinize şu soruyu sormanız çok önemli: “Ben hangisini tercih edebilen biri olmak isterim? Ben bu hayatta hangi tercihi yapabilecek bir Esra olmak istiyorum?” Her soruyu bu şekilde sorsak kendimize zaten kalbimizin en derinlerinden o cevap gelecektir. Örneğin evlenmek ile ilgili kararsız olan birini düşünelim. Karşısında bir aday var, evlenmemek de evlenmek de onu korkutuyor. Burada kendisine soracağı soru şu: “Ben onunla evlenerek yaşayacağım bedelleri göze alabilen biri mi olmak istiyorum yoksa evlenmezsem yaşayacağım bedelleri göze alabilen biri mi olmak istiyorum? Ulaşmak istediğim yer hangisi?” Amacımız burada kendi değerlerimize temas etmek.

Artık yavaş yavaş “Değer nedir?” sorusuna cevap arayalım. Bugünkü eğitimde benden sürekli duyacağınız bu kavramın tanımı nedir? Hep birlikte bir bakalım. Değerler aslında dünyaya karşı varoluşsal sorumluluklarımızdır. Yani bu dünyada ölüm kaygısına, ölüme dair varoluşsal meselelerimize, yalnızlığa, özgürlüğe ve anlama dair daha ergenlikten itibaren şekillenen bu kaygılara dair kalbimizin en derinliklerinden gelen en işlevsel yanıtlardır. Hepimizin zengin, dolu dolu ve anlamlı bir hayata ihtiyacı vardır. Yaşamı anlamlı kılmaya ihtiyacımız var. En önemlisi daimi olarak bir rehber ihtiyacımız var. Hedeflere ve hareket alanlarına ihtiyacımız var.

Araştırmalar hayattan en fazla tat alan insanların, ilişkilerini çok iyi bir düzeyde tuttuğunu, yani güzel ilişkiler ile çevresini şekillendirdiğini ve kendileri ile olan ilişkilerini, hayatları ile olan ilişkilerini anlamlı bir zemine oturttuklarını gösteriyor. Özellikle anlam arayışı ile ilgili bir psikoloji ekolü var: Varoluşsal Yaklaşım. Anlam arayışı hayatımızda çok önemli bir yerdedir. Öyleyse şunu söyleyebiliriz; değerler aslında hayatımızı anlamlı kılan, kalbimizin en derinlerinden gelen ve onu düşündüğümüzde bile canlı ve enerjik hissetmemizi sağlayan olgulardır.

Değerlerin kitabı tanıımı ise şöyle geçiyor; değerler dünyaya, insanlara ve kendimize karşı kalbimizin en derinliklerinde duyduğumuz temel arzulardır. Değerler aslında hayatta ne için mücadele ettiğimizin, nasıl davranmak istediğimizin, ne tip bir insan olmak istediğimizin beyanıdır. Yani ben nasıl biri olmak istiyorum? Nasıl davranan biri olmak istiyorum? Ne tip bir insan olmak istiyorum? Nasıl bilinmek istiyorum?

Bilmiyorum farkında mısınız? Modern hayatla birlikte iletişimimiz çok fazla arttı, çok fazla birbirimizden haberdar olma fırsatımız oldu ama değerlerimizle olan bağımız zayıfladı. Çünkü değerler insanları bir sorumluluğa iter. Harekete geçmeyi gerektirir fakat harekete geçmek için de birtakım riskler barındırdığından ve can sıkıntısı yarattığından genellikle bu can sıkıntısını hissettiğimiz anda daha fazla telefona, daha fazla alışverişe vs. yöneliyoruz. Değerlerimiz doğrultusunda bir şeyler yapıyorsak dahi farkında değiliz ama bunları küçümseyen bir hâlimiz var. Örneğin diyelim ki sizin için iyi bir annelik çok kıymetli bir değer ama çevrenizden o kadar çok “Çalışmalısın!” baskısı alıyorsunuz ki o değer ile bağınız zayıflıyor. Neyi, ne için yaptığınızı unutuyorsunuz.

Pek çok insan bana şunu diyor: “Esra Hanım değerlerimi keşfedemiyorum.” Onların hepsine şu cevabı veriyorum: “Senin şu mesajı atman bile değerlerin ile ilgili. Demek ki ne için yaşamak istediğini anlamak istiyorsun, kendinin farkına varmak ile ilgili bir değer var.” Siz şu an bir değerinizin yüzü suyu hürmetine buradasınız. Buraya gelmek sizin bir tercihinizdi. Bir şekilde sizi kendi değerleriniz, arzularınız buraya getirdi. Kimse sizi bundan sorumlu tutmadı, ille de katılın demedi. Katılmasaydınız yer yerinden oynamazdı ama arzulanızla burada olmayı seçtiniz. Yetişkin yanınızla, içinizdeki rehberle dayanarak bunu seçtiniz. İşte bu rehber olan yanınız aslında sizin değerlerinizin sesidir. Hepimizin içerisinde kaynağını, sözlerini değerlerimizden alan böyle bir rehber var. Zihnimizin böyle bir bilge modu var. Örneğin bir terapiye girerken bu bilgili yanımızı da götürürüz, çocuğumuz ile olan ilişkimizi daha iyi bir hâle dönüştürmek için çabalarken bu bilge yanımız bizi harekete geçirir. Keyifle arkadaşlarımızla kek çırparken bizi harekete geçiren yine bilge yanımızdır. “Hadi kalk bir kek yap da herkesin şöyle bir keyfi yerine gelsin,” der.

Değerler çok uzaklarda değil. Pek çok insan bir başkasına yardım ederken, bir ibadet yaparken, iyi bir insan olmaya hizmet etmek için harekete geçerken aslında hep değerleri sayesinde motive olur. Değerler tam şu anda sizinle zaten ama yine de daha fazlasını fark edebilmeniz için, olanı fark edebilmeniz için ben size yardımcı olacak birtakım sorular öğreteceğim.

Değerler hedeflerden ibaret değildir, önce bunu bir netleştirelim. Genelde ben değerlerden bahsettiğim zaman karşıma şu cümle çıkıyor: “Evet, benim hedeflerim yok.” Hedeflerimiz elbette değerlerimizle ilgili şeylerdir ama değer eşittir hedef değildir. Hatta kavramsal olarak içerikleri

birbirinden farklıdır. Diyelim ki bir gemiye bindiniz ve batıya gitmek istiyorsunuz. Elinizde bir pusula var, pusula sizi batıya götürmek için yol gösterir. O pusula ile batıya ne kadar gidersek gidelim batı biter mi? Bitmez. Hangi noktaya varırsak varalım hep daha batı vardır, gittikçe gideriz. Değerler de böyledir arkadaşlar, sonsuzdur. Biz nefes aldığımız sürece hayatımız boyu bizimle olacaklardır. Diyelim ki sağlıklı yaşamla ilgili bir değeriniz var, yani sağlıklı yaşayan biri olmak istiyorsunuz. Bu değer son nefesinize kadar sizinle gelecek ve son nefesinize kadar bununla ilgili bir sorumluluk hissedeceksiniz, yapın ya da yapmayın. Ya da paylaşımcı biri olmanın sonu var mı? Bir sene boyunca yaptıktan sonra bir sonraki sene daha az paylaşımcı olacak mıyım? Hayır. Yine paylaşımcı olmak isteyeceğim. Değerler sonsuzdur. Yani bir günlük, iki günlük, beş-on günlük şeyler değildir. Ama hedefler değerlerimizin kapsamında gelişe de bitecek şeylerdir. Koyduğumuz hedefler değerlerimize uzanan yolculukta bize eşlik eden duraklar gibidir. Örnekteki gemiyi hatırlayalım, elimizdeki pusula ile bir gemi seyahati yaparken uğramayı arzu ettiğimiz duraklar gibi düşünebiliriz hedeflerimizi. Bir durağa uğramadınız diye batıya gidemezsiniz diye bir şey var mı?

Ergen anne-babalarına hep diyorum ki, çocuklarınıza değerlerini fark ettirin. Yani onlara bir şey dayatmak, “Başarılı olmalısın!” demek yerine “Başarılı olmak mı istiyorsun? Bu senin için neden önemli? Kalbinden geçen arzu ne? Geleceğe dönük arzun ne? Kendini nerede görmek istiyorsun? Nasıl bir delikanlı, nasıl bir genç kadın olarak bu dünyada var olmak istiyorsun? Kendini nerede, kimlerle görmek istiyorsun?” gibi soruların cevabını bulması için yardımcı olun.

Değerleri fark ettirmek kişiyi hırstan uzaklaştırıp daha makul bir ölçüye çeker. Çünkü değerler esnektir. Eğer değer

olarak insanlara hizmet etmek istiyorsam, hedefime ulaşmamak beni üzer ama değerimden döndürmez. Bir şekilde o değerimi yine yerine getiririm, bu da kendimle ilgili yepyeni bir davranış repertuarı getirir bana. Örneğin ben bugün yoksul bir insanım ama paylaşımcı olmak istiyorum. Çorbamı paylaşıyorum, paylaşmak benim için bir davranış örüntüsüdür. Biraz varlığım arttıkça sadaka vermeye, paramı paylaşmaya başlarım. Bir öğrenciye burs vermeye başlarım. Bakın, yeni bir davranış gelmiş oldu hayatıma. Böylece davranış repertuarım günden güne gelişir. Yaptığım her şey değerlerime uygun olduğunda, yani bana canlı ve enerjik hissettiren bu davranışla asla can sıkıntısı yaşamam çünkü buna sıra gelmez. Fatih Yavuz hocamızın bir sözü vardır: “Değer odaklı yaşayan bir insanın hayatında yapacakları hiç bitmez, bütün bunları yaparken de o yorgunluk onu durdurmaz.” Yaşayacağı, yaşadığı zorluklara çok daha rahat göğüs gerer değer odaklı bir insan. Dediğim gibi hedefler tamamlamak istediğimiz şeyler ile ilgili iken, değerler hayat boyu sürdüreceğimiz şeylerdir.

Değerler neyi yapmaya, nasıl yapmaya devam etmek istediğimizde ilgiliyken, hedefler, çok daha net ve bu süreçte uğramamız gereken duraklar olarak karşımıza çıkar. Tam da şu anda “Değerleriniz hürmetine buradasınız,” dedim ya, buradan çıktıktan sonra yine değerleriniz ile ilgili bir şeye yöneleceksiniz. Örneğin, evinizde işler varsa onları yapacaksınız. Okumanız gereken bir kitap varsa onu okuyacaksınız. Enerji toparlayabilmek için uzun uzun, boş boş duvara bakacağınız yarım saati kendinize ayıracaksınız. Neyi neden yaptığınızı ve neyi nasıl yaptığınızı düşünürseniz pek çoğunuzun değerlerinizle ilgili olduğunu keşfedersiniz.

Sorularım bitmedi. Biraz böyle konunun pratiğini, teorisini anlatmaya çalıştım ama şimdi tekrar size dönelim.

Şu an size birkaç sorum daha olacak. Az önceki soruların belki biraz daha kapsamlı olanları. Şu an elinizde sihirli bir değnek olsaydı, değişecek olsaydınız nasıl biri olmak isterdiniz? Bugünden itibaren değerleriniz için hangi davranışları yapmama kararı alırdınız? Neyi daha çok yapardınız? Neyi hiç yapmazdınız? Neyi yapmaya başlardınız?

Bu sorular çok önemli ve dikkat edin hep yapmakla ilgili. Neden yapmak kavramını kullanıyorum çünkü düşünce ve duygularımız elimizde değil. O yüzden lütfen “Neden ben böyle düşünüyorum, neden ben böyle hissediyorum?” diyerek kendinizi harap etmeyi bırakın çünkü siz seçmiyorsunuz. Sadece o düşünce üzerine kafa yormayı, o düşünceyi saatlerce kurmayı ya da zorlayıcı bir duygu geldiğinde hayatınızı daha da zora sokacak davranışları siz seçiyorsunuz. O ilk gelen düşünceyi ve ona eşlik eden duyguyu siz seçmiyorsunuz.

Örneğin kendimi kötü hissediyorsam bir çikolata ve kahve alıp iyi hissedebilirim ama bunu sürekli başaramam. Hele ki çok yoğun duygu anlarında asla başaramam, dolayısıyla da eylemlerimiz ve davranışlarımız doğrudan bizim elimizdedir. Yani benim seçmem ile ilgilidir. Genellikle bu sorumluluğu çok kabul edemiyoruz. “Böyle hissettiğim için böyle yapıyorum,” demek bize çok daha kolay geliyor. Elbette ki bazıları o kadar güçlü ki bizi tek bir eyleme yönlendirir. Bu çok anlaşılır ama pratik hayatımızda bunun gibi duygularımızı tamamen bizim yönlendirdiğimiz çok da fazla davranış yoktur. Peki, bunun yerine günlük hayatta nasıl davranıyoruz? Bütünüyle otomatikleşmiş davranıyoruz. Ne demektir otomatikleşmiş, öğrenilmiş davranışlar? Yani örneğin benim annem bir günü nasıl planlıyordu? Uyanırdı, kahvaltı eder etmez hemen masayı toplar, ardından hemen evin işlerini yapar, bizimle ilgilenmeyi sona bırakırdı. Ben de şu an bir bakıyorum ki

evin işini yapmaktan çocuklarıma vakit kalmıyor. Sanki ev dağınıkken dışarı çıktığımda başıma çok kötü bir şey gelecekmiş gibi hissediyorum. Arkadaşlar aslında burada ne var? Kişi çok korktuğu için mi evini topluyor? Hayır. Çünkü sadece bunu öğrenmiş, farklı davranmayı bilmiyor, hiç denememiş. Farklı davranırsa kötü bir şey olacağını zannediyor. O yüzden değerlerimizle bağ kurarsak ipleri elimize alabiliriz. Eğer ben değerlerimle bağ kurabilirsem, değerlerim bana şöyle söyler: “Esra çok mu elzem gerçekten mutfağı toplamak? Önce çocuğunla bir oyun oynasan, önce onunla biraz vakit geçirsen, ondan sonra mutfakta ilgilenen zaten bitmeyecek mi işin?” Aslında en derinlerimde bir şeyler bana bunu söyler ama alıştığım düşünciyi kırmak istemem çünkü o benim için kontrol alanımın dışıdır. Konfor alanımın dışına çıkmak istemediğim için otomatikleşmiş çevreyi tercih ederim. İşte bu otomatikliği kırmaktır zor olan.

Örneğin anneniz ve babanız tarafından çok eleştirildiyseniz, siz de kendinizi çok eleştirirsiniz. İnsanlar sizi eleştirdiğinde çok hızlı savunmaya geçersiniz. Bu da mesele öğrenilmiş bir davranıştır, yani eylemlerimizi değiştirebilmemiz için önce otomatikleşmiş reaksiyonları fark etmemiz gerekir. Genelde şunu görüyorum, otomatikleşmiş reaksiyonları karakterimiz zannediyoruz. Çok büyük bir haksızlık kendimiz için, müthiş büyük bir haksızlıktır bu. Çünkü insan bir fıtrat ile dünyaya gelir ama gözümüzde büyüttüğümüz kadar değişmez sınırlarımız yok. O burçlarda okuduğumuz karakter özellikleri bile kendi içerisinde bir sürü esneklik barındırır. “Benim huyum böyle, gündüzleri ders çalışmam,” gibi söylemlere tekrar bir bakalım. O huyum zannettiğin şey, o karakterim bu dediğin şey acaba senin alışkanlığın olabilir mi?

Elbette bazılarımız daha kaygılıdır, bazılarımız daha içe dönük, kimisi daha dışa dönüktür bazen fitratı gereği ama bu kadar. Kişinin kaygılı olarak dünyaya gelmesi kişiyi panik atak hastası edecek kadar kötüye götürmez hiçbir zaman. Allah, insanı bununla dünyaya göndermez. Bazılarımız bazı hastalıklar ile dünyaya geliriz, buna itirazım yok. Çünkü böyle bir gerçek var. Alışkanlıklarınızı, karakterinizi yaratılışınızın üzerine koymanız ve tekrar bakmanız gerekir. Pek çoğunun alışkanlık olduğunu, öğrenmiş olduğunuz kontrol alanınızla ilgili olduğunu, model aldıklarınızın etkili olduğunu göreceksiniz. Fitratımıza daha uygun olanları daha çok hayatımızda tutuyoruz.

Hiç unutmayın kardeşlerinizle kendinizi kıyaslıyorsunuz, “Ben de aynı anneden doğdum, kardeşim de aynı anne babadan doğdu,” diyorsunuz ya, değil. Hiçbir çocuğun annesi babası diğeri ile aynı değildir. Beni doğuran anne ile ablamı veya benden sonraki kardeşimi doğuran anne aynı kişi değil. Bu farklılıkları, kendinizle ilgili davranışları yaratılışınıza atfetmeden önce bir kere daha düşünün.

Diyeceksiniz ki “Ama Esra Hanım, yaratılışıma atfetmek daha kolay.” Hak veriyorum. Meseleyi Allah’la ilişkilendirmek her zaman daha çok işimize gelir çünkü sorumluluk ortadan kalkar. “Ben böyleyim, böyle geldim böyle gideceğim,” demek her zaman daha kolaydır. Üzgünüm ama şöyle bir haberim var, bedeniniz durmayacak. Bedeniniz siz değişsin diye sinyalleri hep verecek. Ne yapacak? Hastalıklar üretecek. Ruhsal sorunlar ortaya çıkaracak. Ben böyle tehditleri pek sevmem, insan başına gelecek zorluklardan dolayı değişimi göze almamalı.

Bu hayata geldiniz, bu hayatı bir de yaşamak var. Korona döneminden geçiyoruz, aranızda tat ve duyu kaybını yaşayanlar olmuştur. Az önce bir arkadaşım ile konuşuyordum, “Esra en sevdiğim tatlıyı yaptım, sırf o tadı özlediğim

için. O tadı almayı çok özlemiştim ama alamadım. Bir küp şeker de yesem aynı, bir dolu tuz da yesem aynı. Ne kadar büyük bir nimetmiş,” dedi. Yani hayatta yediğinizin tadını, tuzunu, acısını almak var, bir de öylece yaşamak var. Hiçbir şey fark etmeden, kendimi dışarıdan görmeden, insanların neyi ne için yaptığını anlamadan, hiçbir farkındalık olmadan yaşamak. Üçüncü gözü, Allah’ın verdiği üçüncü gözü tamamen kısıarak yaşamak. Ne diyoruz biz buna? “Basiretim bağlandı,” diyoruz. Bu noktada söyleyeceğim şey çok basit, Allah kimsenin basiretini kapatmaz. Allah kimsenin basiretini şak diye kapatmıyor. İnsanlar kendi kör noktalarına gözlerini kapaya kapaya, kendi ile ilgili değişmesi gereken şeylerin sorumluluğunu almadıkça bu gerçekleşiyor. Hataya kendi ayaklarımızla yürüyoruz. Basiret dediğimiz şeyi kazanabilmek için önce o üçüncü gözü, yani bilinçli farkındalığı kazanmış olmamız gerekiyor. Nasıl mı? Bu soruları kendimize sıkça sorarak, kendimizle biraz uğraşarak, kendimizi dinleyerek.

Şimdi biraz toparlayalım. İlk adım olarak fark etmelisiniz. Düşüncelerinize bakın. Zihin dünyamdan neler geçiyor? Hangi görevi sevmiş görünüyor, hangi telkinleri veriyor? İkinci adım: “Ne hissediyorum? Bedenimde ne oluyor?” Genelde bu soruyu sorduğumda bana bilmiyorum cevabı gelir veya birçoğuna duygu sorarım, düşünce anlatırlar. Duygu başka bir şeydir. Duygu bedenimizde hissettiğimizdir. Örneğin “Heyecanlıyım, kaygılıyım, endişeliyim, kederliyim, hüzünlüyüm, stres hissediyorum, gerilim hissediyorum, değersiz hissediyorum, kendimi sevmediğimi hissediyorum” gibi hislere karşılık gelir. Peki his nedir? Bunun üzerine elimizi koyarız da elimiz yanar ya, işte yangındır o his. Ah diye bağırışımızdır. O yüzden bana uzun uzun mumun nasıl yandığını anlatmanıza gerek yok. Kendinize, değer yargılarınıza bir bakın. Zihnimizden neler

geçiyor ve ben bedenimde ne hissediyorum? Sonuç olarak şuna bakın: Gün içinde sıradan tercihlerim ve davranışlarım nasıl? Günümü nasıl geçiriyorum? Hangi davranışların üzerinden geçiyorum? Hangi davranışlarla daha çok vakit kaybediyorum. Neler yaşayarak geçiriyorum?” Kendinize şunu sorun: “Kontrol kimde?” Zihninde sürekli çalan felaket radyosunda mı? Yaratılışını suçlayan mahkumlar arasında mı? Diğerlerinde mi? Çünkü zihninizde çok gürültülü bir koro vardır ve ne yazık ki bu korodan çıkan sesler yalnızca size ait değil. Eşinizin, dostunuzun, özellikle annenizin ve babanızın sesleri içinizde böyle kasetçalar gibi döner durur. Siz onu kendi sesiniz zannedersiniz. Ben buyum zannedersiniz. İçinizde sürekli sizi eleştiren annenizin sesi bir şeyler söyler, siz kendiniz sanırsınız. Hayır, sen kendini eleştirmiyorsun. Annen seni eleştiriyor. Öyleyse kendinize şunu sorun: Kontrolü kime verdim? İçimdeki annemin sesi mi sürekli kaygı üreten? Davranışlarının kontrolü kimde? O seslerden hangisine göre harekete geçiyorum? En kalbi değerlerime göre mi harekete geçiyorum? Dikkatini bu seslere odaklamak sende hangi duyguları uyandırıyor? Bu duygularla hangi davranışlara meylediyorum? Peki bu davranışlar olmak istediğim o kişiye, yani değerlerime uygun mu? Sonra ne yapacağım? Bu adım aslında tam olarak bir yüzleşme süreci.

Mesela şu anda evde vakit geçiriyorsanız pandemiden dolayı, hani dışarı çıkmakla ilgili yasaklara riayet ediyorsanız aslında belki de bunu yine değerleriniz için yapıyorsunuz. Yani bu hayatta neyi önemsiyorsunuz? Hayatınızda bunlarla ilgili neler var? Bir bakın, sorumluluk hisseden bir vatandaş olmak, sevdiklerinizle yakın olmak, maneviyatınız ve daha nicesi aslında değerlerinizle ilgilidir.

Öncelikle değer odaklı eylemlerinize bir odaklanın. Hayatınızdaki o sıradan gördüğünüz, küçük davranışlara da

odaklanmanızı öneririm. Herkes artık o kadar tatminsiz ki! Maalesef sosyal medyanın bir etkisi oldu bize. Oradaki fotoğraf karelerindeki gerçekliği aşırı algılıyoruz ve herkesin hayatı sürekli o karedeki gibi zannediyoruz. Kendimizi kıyaslamamız aslında çok normal ve hayatımızda olması gereken bir şey. Çünkü kendini başkasıyla kıyaslamazsan toplumsal normları nasıl yürüteceğini zaten öğrenemezsin. Kıyaslama becerisi, içimizden gelen bu yönelim, artık maalesef zıvanadan çıkmış durumda. Artık bu kıyaslama bir değil, beş değil, on değil, bir kişi ile bir akraba ile değil, binlerce kadın, binlerce öğrenci, binlerce insanla yapıyor. Dolayısıyla artık çok fazla kriterimiz var. “Kime uyacağım, neye uyacağım? Onun hayatı çok düzenli, o çocuğuyla çok güzel oyun oynuyor. Bak kadın ne kadar akıllı, ne kadar iyi. Bak bende hiçbirisi yok. Ben böyleyim, ben şöyleyim.” O kadar çok küçümsüyoruz ki elimizde olanları, yapabildiklerimizi, başardıklarımızı. Çünkü o fotoğraf karesi kadar zannediyoruz onların hayatlarını. O fotoğraf karesine gelinece kadar sinir krizlerini, eşi ile yaptığı kavgaları, evlerinin en dağınık hâllerini, fotoğrafı çekene kadar ne zorluklar yaşadıklarını görmüyoruz.

Değerlerimiz için yaptığımız her şey çok önemli. Diyelim ki çalışma hayatınızdan çocuğunuz için uzak duruyorsunuz, onu kendiniz büyütme istiyorsunuz. Çünkü böyle bir değeriniz var. Lütfen bunun kıymetini kendinize sık sık hatırlatın. Diyelim ki çalışan bir anne olmayı seçtiniz. Çocuğunuzu okula gönderiyorsunuz veya bir bakıcıya bırakıyorsunuz, lütfen çalışan bir anne olma değerine saygı gösterin. Bu değer ne kadar kıymetli bir şey olduğunu kendinize hatırlatın. Kendi arzularınız için kendinizi daha enerjik hissettiğiniz şeyleri seçtiniz diye kendinizi suçlamayın ve küçümsemeyin. Ufacık bir şey, üç cümle kitap mı okudunuz, bunun için lütfen kendinizi tebrik edin, o

gün onu başatabildiğiniz için. Bu ancak kendinizi onaylayarak artabilecek bir şeydir. Değer odaklı yaşam veya değer odaklı davranışlar kendimize kızarak artmaz.

Son bir saattir hatırlattığımız soruları kendinize sorun ve lütfen üşenmeden bu egzersizi yapın, olur mu? Bu dünyadaki hayatım boyunca nasıl biri olmak istiyorum? Yardımsever, paylaşımcı, çok iyi bir öğretmen, çok iyi bir anne, iyi bir eş, komşuları ile iyi geçinen bir ev hanımı... Belki bir vakıf müdürü, hayır işlerinden kendine vakit ayırmayan, çok iyi ibadet ehli biri olabilirsiniz. Bu her ne ise, yani istediğiniz her şeyi kalbinizden gelen şekilde, gerçekten kendinizi nasıl görmek istiyorsanız, onları uzun uzun yazın. Nasıl biri olarak yaşamak istiyorum, insanlar tarafından nasıl anılmak, nasıl bilinmek istiyorum? Genelde bunu söylediğimde şu cevabı çok alıyorum; “Bana ne insanların benimle ilgili ne düşündüğünden?” Bu biraz bizim maalesef “haddini aşan zıddına tekabül eder,” dediğimiz durum. Bizim toplumuz “El ne der?”i çok önemseddiği için, sağ olsun meslektaşlarımız da “Başkalarının ne dediğine göre değil, kendi arzularınıza göre yaşayın!” düşüncesini çok fazla vurguladı. Başkalarının ne dediğini önemsemek hastalıktır ama başkalarının ne dediğini önemsememek de hastalıktır. Bir insanın psikolojide teşhisi alabilmesi için ona dikkat edilen kriterlerden biri sosyal normlara ne kadar uyum sağladığıdır. Başka bir deyişle, dışarıdan nasıl görüldüğünü ne kadar önemsiyor? Dolayısıyla her şeyin fazlası zarar. Benim sana ne dediğime göre yaşaman da zarar, insanları asla önemsememek de zarar. İnsanları asla önemsememek anti-sosyallik, insanları aşırı önemsemek ve kendini zorlayıp harap etmek bağımlılık. Yani bunun ikisi de hastalık. Dolayısıyla bana düşen tabii ki insanların ne düşünmelerini istediğime odaklanmak ara ara. Beni kibirli bilmesinler, beni hayırsever bilsinler.

İnsanlara ihtiyacımız var. Şunu çok duyuyorum: “Neden ben başkalarına ihtiyaç duyuyorum?” “Neden sen başkalarına ihtiyaç duymayasın?” İnsanlara ihtiyaç duymakla insanların onayı olmadan harekete geçememek farklı şeyler ama birbirimize her zaman ihtiyaç duyacağız. Benim şu an söylediğim bu cümlelerin anlam kazanabilmesi için dahi size ihtiyacım var. Kafamda bu bilgileri bir araya getirebilmek için size ihtiyacım var. Sizin bugün belki harekete geçmek ile ilgili bir motivasyona ihtiyacınız var. Belki ona ben vesile olacağım. Yani biz birbirimize hep muhtacız ve bu son nefesimize kadar böyle olacak. Siz olmadan asla mesleğimin bir kıymeti olmaz. Ben sabahlara kadar kitap okuyayım, sizlere dönük bir üretime geçemediğim sürece o ilmin benim dünyamda mutlak bir kıymeti olmayacak. Dolayısıyla da insanların bizimle ilgili ne düşündüğünü elbette ki önemseyeceğiz ama bunun için kendimizi parçalamayacağız.

Şu çok önemli, bu soruların cevapları ‘tak’ diye aklınıza gelmeyecek. Genelde hemen akla gelmeyince insanlar bana mesaj atıyor. “Esra Hanım ben bir türlü bulamıyorum o cevabı.” Gerçekten bunu kendinize dert ederseniz o cevap gelecektir zaten. Kendimizi anlamak, kendi hikâyemizi anlamak, kendi değerlerimize temas etmek hayatımızın en önemli meşguliyeti olmalı çünkü ancak o zaman birleşebiliriz, bütün olabiliriz, insanlara gerçek bir faydamız dokunur. Öbür türlü hep bir kambur gibi hissederiz; hem başkalarını kendimize hem kendimizi başkalarına...

Beni dinlediğiniz için çok teşekkür ediyorum. Bir kitap önerisinde bulunayım: *Mutluluk Tuzağı*. O kitapta bugün anlattığım şeylere dair çok doyurucu şeyler bulabilirsiniz.

| **Katılımcılarımız değer odaklı yaşamı değersizlik duygusu ile ilişkilendirmişler. “Değersizlik duygusunu hayatımızı değerli yaşamak noktasında nasıl yenebiliriz? Değersizlik duygusunu yenmek için neler yapabiliriz?” gibi sorular var.**

Değer deyince değersizlik ortaya çıkar. Bunu iki uçlu bir mızrak gibi düşünelim. Önümde iki yol var. Biri; değersiz hissettiğim için seçtiğim davranışların, kuralların, inançların şekillendirdiği hayat, yaşam tarzı, yaşam üslubu, ilişki kurma tarzları ile dolu bir yol ve bu yolda ilerlemek benim konfor alanım. Bana kendimi çok değersiz hissettiren, özsaygımı günden güne azaltan bir yol. Aynı zamanda ikinci bir yol daha var ki burası çok önemli. Benim değerlerime beni götüren yol. Yani değersizlik hâlâ benimle ama değerli bir insan nasıl davranırsa öyle davranıyorum, öyle düşünmeye çalışıyorum, insanlara öyle yaklaşıyorum, öyle ilişkiler kuruyorum, öyle harekete geçiyorum. Yani şunu düşünmeli: Değerli hissetmediğiniz, kendinizde çok şikayet ettiğiniz o duyguyu değiştirmiş olsaydınız, değerli hisseden bir birey olsaydınız artık nasıl davranacaktınız? Bu davranışlar için yolu ikiye ayırdım. Birincisinde değersiz hisseden kişinin hareketleri, inançları, yaşam tarzı var. Diğerinde değerli hisseden ve değer odaklı bir hayat kurmak isteyen bireyin hayatı var. Üzgünüm ama iki yolun da çok ağır bedelleri var. Örneğin değersizlik yolunu seçtiğimde, değersiz hissettiğim için seçtiğim davranışlarla yola devam ettiğimde ne olacak? Sabrım gittikçe azalacak, değersiz hissetmeye devam edeceğim. Bir taraftan güvende hissedeceğim bir yol çünkü orası benim evim aslında; alıştım ya, alışkanlıklarım orası. Değerli hisseden biri gibi davrandığımda belki krizler yaşayacağım, belki sevilmediğimi hissedeceğim. Ödüm patlayacak terk edilme korkusu yüzünden, kendimi kendim değilmişim

gibi hissedeceğim ara ara. Şimdi tam da burada bir düşünmemiz gerek: Hangisi beni olmak istediğim noktaya götürüyor? Hangisi olmak istediğim, gitmek istediğim o yere yaklaştırıyor? Ben hangi bedeli göze alabilen kişi olmak istiyorum? İkisinin de bedelleri var. Her türlü acı çekeceğim, öyleyse hangi acıyı tercih edeyim? Acılardan acı beğeneceğiz. Değerli hisseden biri gibi yaşayın, zaten ona dönüşürsünüz ve bu yolculukta çekeceğiniz acıya da değer. Öyleyse her türlü acı çekeceksem bari olmak istediğim bir kişi için acı çekeyim. Başka bir yolu yok.

Terapiye yıllarca gidebiliriz, acısız bir hayat olacak mı? Olmayacak. Öleceğiz, kaybedeceğiz, hasta olacağız, her duyguyu bu dünyada yaşayacağız. Haset edeceğiz, kıskanacağız, terk edileceğiz, bazıları bizi hiç onaylamayacak, bazıları arkamızdan konuşacak. “Öyle bir yol seçeyim ki orada her şey mükemmel olsun,” diyorsanız orası cennet arkadaşlar. Allah izin verirse inşallah gideriz ama bu dünyada yok, o ütöpik bir arzudur. O dönmek istediğiniz anne karnı ama dünya böyle bir yer değil. Umarım anlaşılır olmuştur.

| **“Karar ve risk almakta zorlanıyorum. Yüksek lisans yapmak istiyorum, bölüm seçiminde karar versem bile tam emin olamıyorum. İsteğim üniversitede kalmak ama adımlarım hep geride kalıyor. Bu konuda içten gelen bir motivasyon eksikliği mi var? Karar vermede ve hayata geçirmede mi sıkıntı var anlamış değilim. Kısır döngü içerisindeyim.”**

Şunu sormak isterim: Ben hangi bedeli göze almak istiyorum? Yüksek lisans yapıp pişman olmayı mı yoksa yüksek lisans yapmayarak pişman olmayı mı? Yüksek lisans yapmanın getireceği zorlukları veya okulda kalmanın zorluklarını mı yoksa korktuğum için adım atamamamın getirdiği rahatsızlığı, suçluluğu, tedirginliği mi? Ben hangisine

talibim? Emin olmak zorunda değiliz harekete geçmek için. Hep böyle bir algı var kafamızda, pürüzsüz olsun istiyoruz her şey. Benim kızım kırk günlüktü ofisimi açtığımda ve eşimden başka hiç kimsem yoktu. Kimden destek alacağımı bilmiyordum. Asla emin değildim yürütebileceğimden ama kendime sordum: “Neyi göze almak istiyorum?” Dedim ki Esra, kızın ile birlikte sen bu işi yapabilirsin ve bunun tek yolu bu. Binlerce kere Allah’a hamdolsun çok güzel bir yere getirdi beni, bugün karşınıza kadar getirdi. Fakat biliyor musunuz, buraya gelene kadar kaç kere yanlış seçimler yaptım, kaç kere hata yaptım, kaç kere düştüm, kaç kere kendimi mutsuz ve pişman hissettiğim adımlar attım. Bir gün de bunun için ayrı bir program yapalım, ben kendi pişmanlıklarımı oturup anlatayım ama hepsinin bir katkısı var. Aralarında “Keşke yapmasaydım!” dediklerim olsa da. Acının, ızdırabın çok tekamül ettirici bir tarafı var. Acı en önemli öğretmenimiz. Göze almak zorundayız, emin olmadan harekete geçeceğiz ve değerlerimize göre harekete geçeceğiz. Yani ben yüksek lisans yapabilen biri mi olmak istiyorum yoksa bundan korkup emin olmadığı için kenarda duran ve yüksek lisans yapanlara özenen biri mi olmak istiyorum. Hangisi?

| Bununla ilgili aklıma şu geldi. Yabancı bir profesör başarılarını değil, başarısızlıklarını yazdığı bir CV hazırlamış, olaya tam tersinden bakmış aslında. Bence çok güzel bir örnek. Hep başarılarımızı yazıyoruz ama başarıya götüren başarısızlıklara da yer vermek lazım sanırım.

Bir gün gelecek hiç hata yapmayacaksınız, hiç kötü hissetmeyeceksiniz, hiç pişman olmayacaksınız ama Allah gecinden versin o gün zaten ölmüş olacaksınız. O gün yaşamıyor olacaksınız. Yaşamaya gönüllüyseniz bütün bunları

göze almak zorundasınız. Ben de siz de... Hep birlikte aynı gemideyiz. Ben de farklı bir yerde değilim. Geçen gece kaygılanmaktan uyuyamadım, sosyal medyaya yazdım. “Bugün biraz vesveseliyim,” diye bir soruya cevap olarak. Sonra şöyle mesajlar aldım; “Esra Hanım sizin de vesvesesiz oluyor mu?” Ne kadar idealize ediyoruz... Kimdir o vesvesesiz insan, kimdir o kaygısız insan? “Ben haset etmem asla kimseye,” dediğimizde haset içimizden yok olmuyor. “Ben rahat bir insanım, hiçbir şeye kaygılanmam,” dediğinizde içinizden o kaygı da kaybolmuyor. Sadece göz ardı ettiğiniz, halının altına süpürdüğünüz bir şey oluyor. Görün, fark edin ama tabii ki değerlerinize göre yaşayın.

| **“Benim en büyük isteğim ve değerim evlenip çocuk sahibi olmak ve iyi bir evlat yetiştirmek ancak şimdiye kadar nasip olmadı. Yerine bir şey koyamıyorum. Böyle alternatifi olmayan konularda ne yapmalıyız?”**

Değerlerimiz bu dünyada bir tane değil ki. Mesela senin bu dünyadaki tek değerın evlenmek ve çocuk sahibi olmaksa bugün seni buraya ne getirdi? Bugün biz bir evlilik programı yapmadık burada, öyle değil mi? Seni bugün buraya başka bir değerın getirdi. Bu hayatta tutunacağın tek emelin bu mu? Değerler şimdi ve buradadır. Evlenip çocuk sahibi olmak ise geleceğe ait. Sen, bugün ve buradaki hayatını nasıl geçirmek istiyorsun? Şimdi sen dön ve değerlerine bak. Bu dünyadaki hayatını bekar veya evli birisi olarak neler yaparak nasıl geçirmek istiyorsun?

| **“Değerlerimize uygun davranmadığımız, hatta tamamen ters davrandığımız durumlar olduğunda aslında bu değerın bizim için var olmadığını mı düşünmeliyiz? Bahsettiğiniz gibi alışkanlık mıdır yoksa**

yoğun duygular içerisinde değerlerimize ters de davranabilir miyiz? Ters bir davranıştan sonra üzümlük, pişmanlık hissetmek o değerin bizde olduğunu gösterir mi?”

Arkadaşlar, değerlerinizi keşfetmenin bir yolu da şikayetlerinize bakmaktır. Yani duygularınıza, zorlandığınız duygulara, pişmanlıklarınıza, suçluluk hissettiğiniz konulara bakmak yine değerlerimiz ile ilgilidir. Mesela diyelim ki sigara içmek istemiyorsunuz, sağlıklı bir hayat sürmek istiyorsunuz ama alışkanlıktan veyahut bağımlılıktan dolayı sigara içmekten kendinizi alıkoyamıyorsunuz. Bu sizin aslında sağlıklı yaşam ile ilgili bir değerinizi olduğunu gösterir yoksa sigara içmekten neden rahatsızlık duyarsınız ki? Ya da diyelim ki aslında içten içe insanlarla konuşmak, yakın temas kurmak, derin ilişkiler kurmak istiyorsunuz ama alışkanlıklardan, erken ilişkilerinizden dolayı bunu yapamıyorsunuz. Eğer buna üzülmüyorsanız içten içe bu neyi gösterir? Aslında siz derinlikli, yakın ilişkiler kurmak gibi bir değere sahipsiniz. Ya da çocuğunuzla her oyun oynayamadığınızda içiniz kıyılıyor. Demek ki sen iyi bir anne olmak istiyorsun. Yani arkadaşlar, neyi önemseydiğimiz, ne için üzüldüğümüz, neyi kendimize dert ettiğimiz aslında bizim değerlerimizle ilgilidir. O yüzden kesinlikle insan alışkanlıklarından veya otomatikleşmiş davranışlarından dolayı değerlerine zıt davranabilir ve bu davranışların yarattığı duygular da onu değerlerine götürür. Hiçbir yerden değerlerinizi bulamıyorsanız, şikayetlerinizden bulabilirsiniz. Bunu söylemeden kapatmış olmadığımı gerçekten çok sevindim.

| **“Beni kıran ve yoran bazı şeyler yaşadım. Kendimi çok değersiz hissettirdi. Yaptıklarımı Allah rızası için mi yoksa takdir edilmek için mi yapıyorum?”**

Karşılığını beklemek fikri sürekli zihnimde ve beni fazlasıyla meşgul ediyor. Bu duygudan nasıl kurtulabilirim?”

Bununla ilgili en yetkin isimler din alimleri. Yani bir şeyi yaparken, bir iyilik yaparken, değerlerimiz için bir şey yaparken bunun karşılığını insanlardan bekleyip beklememek konusunda. Benim bu konu ile ilgili nacizane görüşüm şu: Ne kadar ciddiye alırsınız bilmiyorum, arkadaşlar namaz bile nefsimize iyi geliyor. Şimdi ben nefsimde iyi geldiği için mi namaz kılıyorum, Allah rızası için mi namaz kılıyorum? Kübra'ya bir iyilik yaptığımda, ona düğününde bir çeyrek taktığımda tabii ki o da bana bir çeyrek taksın isterim. Hâlbuki ben ona o benim düğünümde taksın diye takmadım, ona destek olmak için taktım ama günü geldiğinde bunu beklerim. Şimdi ben yanlış bir şey mi yaptım o zaman? Arkadaşlar bakın, değer odaklı yaşamda yaşayacağımız krizlerden bir tanesi de bu. Değerlerimiz için bir şeyler yaparken bunun içten içe bir karşılığını bekleyeceğiz ve bunu bazen alacağız, bazen alamayacağız. Alamadığımız zaman değerimizden vazgeçiyorsak biz bunu değerlerimiz için yapmamışızdır. Yani mesela arkadaşlarıma düğünlerinde destek olmak gibi bir değerim varsa ve Kübra benim bu isteğimi karşılamadı diye bu değerimden vazgeçiyorsam aslında bu benim değerim değildir. Bu bana ileride getirisi olsun diye yaptığım bir şeydir. Ancak ben bunu Kübra beni ne kadar kırsa da incitse de yapmaya devam ediyorsam bu benim değerlerimle ilgili bir şeydir. Siz namazınızı, iyiliklerinizi takdir görseniz de görmeseniz de yapmayı sürdürüyor musunuz? İşte bu sizin değerleriniz ile ilgilidir. Yaparken enerjik hissetmemiz de çok önemli çünkü bazı davranışlarımızı bize dayatıldıkları için yapıyoruz, değerlerimizle bir alakası yok. Hatta sıkıla sıkıla, doğrusu o diye düşünerek yapıyoruz. Oysa değer odaklı

eylemler yapıldığı esnada insana canlılık ve enerji getirir. Dolayısıyla da Allah rızası için yaptığımız ne varsa nefsimize de iyi gelir çoğu zaman çünkü kendimizi başarmış hissederiz. Fakat nefsimi iyi gelmese de yapmaya devam ediyorsam, yani bana iyi hissettirmese de yapmaya devam ediyorsam orada hiçbir tereddüte gerek yok. Dolayısıyla da nefsimize bir şeylerin iyi gelmesi halinde, örneğin arkadaşşıma yardım ettim o da bana teşekkür etti, ne yapacağım şimdi? “Teşekkür etme sus! Ben bunu Allah rızası için yaptım,” mı diyeceğim ya da teşekkür etmediğinde üzüldüm, üzülmemek için kalbime hançer mi saplayacağım? Elbette bir teşekkür bekleyeceğim ama almadığımda da iyilikten vazgeçmeyeceğim. İnsanız, kendimize bu kadar zulmetmeyelim. Herkese karşı değerim bu diye bunu yapmak zorunda değilsiniz. Paylaşmak mı değeriniz, giddin ve paylaştıkça kendinizi enerjik hissedeceğiniz bir yol bulun. Mesela bazı arkadaşlarınıza iyilik gerçekten iyilik değildir. Çünkü o bazı arkadaşlarınız o iyiliklerden dolayı kendisine bir şey katmaz. Kurban psikolojisindedir ve bir kurtarıcı arar kendine. Onun o döngüden çıkması lazım. Büyümesi lazım, yalnızlığın acısını bir görmesi lazım. Ama şimdi hiç de öyle bir beklentisi olmayan bir arkadaşşıma içimden geldiği için destek olacağım, teşekkür edecek bazen, bazen etmeyecek. Bunu birkaç defa yaptığında ve bu beni her defasında üzdüğünde değerimi sürdürecektir belki farklı kanallar arayabilirim. Umarım bu soruya cevap olmuştur.

ESRA ORAS NE DEMEK İSTEDİ?

#değerler #hedefler #değerlerinkeşfi #düşünceler
#davranışlar #yaşamınamacı

Beşinci Bölüm

**BEBEKLİKTEN ÇOCUKLUĞA
YAŞAM İLE TEMAS**

ANNE KARNINDAN HAYATA DOKUNUŞ VE DOĞUM YOLCULUĞU

»»»

Psikolog Ünzile Daşdemir

Ünzile Daşdemir, Üsküdar Üniversitesi Psikoloji Bölümü mezunu. Aynı üniversitede Klinik Psikoloji alanında yüksek lisansına devam ediyor. Çocuk Merkezli Oyun Terapisi ve İstanbul Doğum Akademisi'nde Doula eğitimi alan Daşdemir doğum psikoloğu, doğuma hazırlık eğitmeni ve doğum destekçisi olarak çalışıyor. Çocuk, ergen ve yetişkinlere psikoterapi hizmeti vermeye devam ediyor.

| **“Bebeklikten Çocukluğa Yaşam ile Temas” temalı seminerlerimizde “Anne Karnından Hayata Dokunuş ve Doğum Yolculuğu” başlığını ele alacağız. Psikolog Ünzile Daşdemir bireyin doğum öncesi ve sonrasındaki süreçlerinin yetişkinlik yaşantısına etkilerini ve önemini bizlere aktaracak.**

Bu akşam bir parça hamilelik sürecine değineceğiz. Anne ve bebeğe biraz temas etmek isterim. Doğum, emzirme nasıl bir süreç, ona bakacağız. Akıllarda soru işareti olan “doula” kavramına bakmak, doğum hazırlık eğitimleri nedir, doğum psikoloğu neler yapıyor bunları değerlendirmek istiyorum.

Özellikle üç yaş öncesi, yani dil öncesi dönem göz ardı edilir. Çünkü erken çocukluk dönemindekiler kendini fazla ifade etmez. “Çocuktur unuttur, aklında kalmaz,” şeklinde bir düşünceye sahibiz. Aslında o dönem bizim kara kutumuzdur. Biz orada en önemli bilgilere sahibiz. Orayı keşfedersek hem şu anki yaşamımızı daha rahat algılar ve ayrımına varırız hem de kuşaklar arası kavramlara geçebiliriz. Ama ondan önce doğuma mutlaka bakmamız gerekir.

G. Dick-Read’in bir sözü vardır: “Bir çocuğun doğumu, insan sevgisinin en üst noktada tekamülüdür.” Doğum atmosferinde bunu gerçekten deneyimleyip gözlemledim. Bu sözü bu yolculukta tekrar tekrar hatırlarım ve doğruluğuna yüzde yüz eminim. Kendim ve alandan arkadaşlarım adına söyleyebilirim ki Mongan’ın dile getirdiği ortak hayalimiz: “Hayalim, nerede olursa olsun, her kadının kendisi ve bebeği için gerçekten güvenli, rahat ve tatminkâr bir doğum sevinci yaşamasıdır.”

Doğum hikâyelerinde destekçi olmaya çalışarak o özde olan ve hissedebileceğimiz doğum atmosferini tekrar tekrar dinçleştirmeye çalışıyoruz. Doğuma “Oldu ve bitti” gözüyle bakarız. Aslında bir evrim süreci, bir dönüşüm var orada. Buraya baktığımızda çözüme ulaşabileceğimizi fark edebiliyoruz.

Hipokrat ve Aristo’ya baktığımızda ağrıdan pek fazla bahsetmediklerini görüyoruz. Beden-zihin bağlantısından bahsediyorlar. Doğumda gevşemenin öneminden bahsediyorlar. Kitaplarında “derin gevşeme” kavramını kullanıyorlar. Takipçisi Soranus, Hipokrat’ın bilgilerini kitaplaştırıyor. Gevşemenin zihinle bağlantısını ele alıyor, farklı noktalara da değiniyor. Ama sonrası yok. Süreç bu kadar. Erkek egemenliğinin artmasıyla kadının bedeninde oluşan bu doğum ve kadınlık süreçleri nefret ve aşağılamaya

maruz kalmaya başlıyor. Kadınların doğumları kötü bir eylem, kadına ait aşağılık bir durum olarak görülüyor. Bu yüzden kadına kadimliğini veren kitaplar o dönemde yakılıyor, yıkılıyor ve sonraki kuşaklara geçmemesi için çabalıyor. Hamilelik ve doğumdan utanılmaya başlanıyor. Kadınların evde yaptığı doğumlar o dönemde papazların ve keşişlerin kontrolüne geçiyor. Bir müddet sonra, yani erkekler bununla tek başına mücadele edemeyince kadınlar tekrar ebe olarak devreye giriyor. Doktor olarak hâlâ erkekler devrede fakat fazla istekli değiller. Daha çok yeteneksiz, alkolik kişiler doğum atmosferinde bulunuyor. Doğum servisleri kirli, hastalık kapmaya müsait. Bu dönemde, doğumlara bakışın değiştiği, gebelerin hamilelik ve doğumla ilgili korkularının yükseldiği bir süreç inşa ediliyor. Florence Nightingale ebeler okuluyla hijyen konusunda ciddi bir katkıda bulunmuş olsa da bu korku o kadar öze yerleşiyor ki anlatılan öyküleri, bu korkuları ve kaygıları içimizde hissediyoruz.

İşin güzel yanı şu: Florence Nightingale'den sonra açılan ebeler okullarıyla ve diğer süreçlerle, gebelerin ve bebeklerin hak ettikleri doğum atmosferine sahip olmaları için çaba gösterildi. Bugün bu seminere katılımın bu kadar yüksek olması, bu kadar çok soru sorulması, sahada doğum psikolojisi kavramının yayıldığını gösteriyor. Bu alanla ilgili düşüncelerin ve çalışmaların artacağını da gösteriyor.

İlkemiz şu olmalı: Doğumlar güzelleşirse dünya güzelleşir. Ölümlerimize dikkat ediyoruz, nasıl öleceğimiz büyük bir soru. Doğumlarımız da bir o kadar önemli. Doğumlar hayata başladığımız noktadır. Oraya baktığımızda yaşamımızla ilgili çok şeyin değiştiğini ve güzelleştiğini gözlemleyebiliriz. Tuba Karacan Hanımefendi'nin güzel bir sözü var: "Hayat, ilk evimiz olan anne rahminden

doğduğumuz ve çocukluğu geride bıraktığımız eve, oradan da kendi evim dediğimiz sonraki evlere uzanan sürekli bir taşınma hikâyesidir.” Psikolojik süreçte taşınmalar varsa bunları gözlemler ve dikkat ederiz. Ama bizim için en önemli taşınmanın anne rahminden dünyaya geçiş olduğunu nedense duymuyor, görmüyoruz.

Bir düşünelim, şu anda bazılarınız bir odada tek başınızdasınız, bazılarınız daha kalabalık bir yerde. Odanızın kapısını kapattığınızı düşünün. Odada tek başınızdasınız. Odanızın ışığı da kapandı. Orada duruyorsunuz ve ben diyorum ki “Bir dakika bekle!” Ben odanın dışındayım ama siz odanın içinde tek başınızdasınız. Bir dakika bekle, bir saat bekle, saatler geçsin. Bir gün boyunca o odanın içinde dur. Herhangi bir ses yok, iletişim yok, sadece bekle. Burada bir gün bekleyeceksin. Biraz daha zaman geçsin. Haftalar, aylar geçsin. Herhangi bir iletişim yok, kimseden ses soluk yok. Sadece bekliyorsunuz. Bir ay, iki ay, üç ay... Tüm o zaman diliminde sizinle hiçbir iletişim kurulmaması, anne karnında ihmal edilen bebeklerin durumunu çok net yansıtıyor. Biz burada bu zihinlerimizle bu hayalin altından kalkamıyoruz. Ama anne karnındaki bebekleri görmezden gelerek yaşamımıza devam ediyoruz. Bir de sahneyi şöyle kuralım: Buradasınız, yine aynı odada ve kapı kapalı. Ama kapının önünden sürekli sizinle irtibata geçiliyor: Canım ben buradayım, seni keyifle ve heyecanla bekliyoruz, geleceğin gün için hazırlık yapıyoruz, seni seviyoruz. Her gün, imkân bulduğunuz her fırsatta o kapının arkasındaki kişiyle konuştuğunuzu düşünün bir de. Ne kadar rahat geçer o süreç, değil mi? Hep irtibat var ve size direkt temas ediliyor. Korkunuz, kaygınız bu kadar yükselmiyor. Evet, buradasınız, belki bir bilinmezlik var ama dışarıdan sizinle çok samimi konuşan, sevecen bir ses

var. Size sürekli dışardan bilgi akışı sağlıyor. Bu, bebekle konuşmanın ona ne kadar iyi geldiğini anlatan en iyi örneklerden biridir.

Anne karnındaki bebekle konuşmanın ihmal edilmemesi gerektiğini vurgulamaya çalışıyoruz. Bir dönem şu popüler olmuştu, müzik dinleteyim. Bunlar bebeğe belli şeylerin sunulması için hayatlarımıza girmişti. Araştırmalar çocuğun içerdeyken duyabildiğini, erişkin bir birey kadar olmasa da hissedebildiğini, kendisiyle ilgili beklentilerinin anne karnındayken şekillenmeye başladığını gösteriyor. Bunlar çok önemli bulgular ve araştırmalar devam ediyor. Duyup öğrenebileceklerimizin haddi hesabı yok. Öğrendiğim her bilgiyle tekrar tekrar mest oluyorum. Bunlar akademik çalışmalarla desteklenmiş bilgiler. O yüzden bunları bol bol söyleyebilirsiniz.

Bu alandaki arkadaşlarımız daha iyi bilir, yetişkinler bize geldikleri zaman, çocuklarıyla ilgili konuşurken “Hamilelik süreci nasıldı?” gibi sorular sorarız. Şöyle örnekler verelim: Rüya gördüğünüzü düşünün, sabah uyanıyorsunuz ilk etapta hiç konuşmadınız, rüyanız üzerine düşünüyorsunuz. Bu rüyayı hatırlamanız çok daha kolay olur. Rüyanın detaylarını yakalarsınız. Ama diyelim ki kalktınız, etrafınızdaki insanlar size bir şey sordu, hiç rüyanız hakkında düşünemediniz. O rüyayı unuttuğunuzu düşünüyorsunuz. O rüyayı hatırlamazsınız ama görmüşsünüzdür. Bebekler için de durum böyledir. Ana rahminde bir şeyler yaşıyorlar ve bunları kaydediyorlar. Dışarıya çıktıklarında, imkân bulurlarsa o yaşadıklarını, kendilerine anlatabilecek davranışlar sergiliyorlar.

Çocuğu olan alandan arkadaşların hikâyeleri üstünden şunu söyleyebilirim: “Doğumda şöyle bir durum olmuştu, bir baktım oğlum/kızım o oyuncacı bulduğunda

şöyle yaptı.” Bu anlatılanlar özellikle ilk üç yaşa kadar, henüz zihinleri çok bulanmamış, yaşadıkları süreci içlerinde daha rahat hatırlayanlar. O dönemin önemini tekrar tekrar fark edip mümkün olduğunca oraya imkân tanımak istiyoruz. O derin ruha sahip bireylerin kim olduklarını fark edebilmeleri için ortam oluşturmak... Bunu çocukken yapamayabiliyoruz. Doğum psikolojisi hayatımıza yeni giriyor. Bizim çocukluğumuzda böyle kavramlara ulaşmak çok daha güçtü. Ama şu anda yetişkin bireyler olarak bunu fark ettik. Şu anda belki aramızda gebeler, anneler var. Bebeklerimizin doğumuyla kendi doğumlarımıza bakabilme imkânına sahibiz. Kendi doğumumla ilgili detayları eğitim sürecimde öğrendim.

Atölye çalışmalarına katılan bir öğrencimin örneğini sunmak isterim. Atölyemize kayıt formunda “Bana iyi gelecek o cümleyi bekliyorum,” demişti. Doğum öyküsüne baktığımızda, kendisi annenin açılmalarının artmaması sebebiyle kullanılan suni sancıyla bir anda ve çok hızlı doğduğunu, tüm sürecin suni sancıyla etkilendiğini ifade etti. Hayatında da doğumunda kullanılan aynı mekanizmayı bekliyor. Kişi bunu fark ettiğinde kendi yaşamında, günlük hayatında sürekli başına gelen olaylara daha geniş bir perspektiften bakabiliyor. “Bu niye hep benim başıma geliyor?” ya da “İçimde bir his var!” gibi henüz farkına varmadığınız şeyleri, genelde okul öncesi dönemde aradığımız için ulaşamıyor olabiliriz. Birazcık daha geriye gittiğimizde hiç bakmadığımız o yerlerden ciddi sesler duyabiliriz.

Bir deneyden bahsetmek istiyorum. Bu deney kalp atış seslerinin önemiyle ilgili. Arka planında yine çok ciddi araştırmalar var. Kalp atışı bebeğin anne karnındayken en çok duyduğu, şahit olduğu şey. Bunun üzerine bir araştırma yapıyorlar. Diyorlar ki “Kalp atışı sesleri bebekler için

önemliyse doğduktan sonra da buna bir anlam yüklerler.” Yeni doğan bakım ünitesine kalp atışı seslerinin kaydedildiği bir kaset yerleştirip bebeklere dinletiyorlar. Eğer bir etki varsa da buna yönelik sonuca ulaşırız, diyorlar. Bebekler kaseti dinledikleri günlerde, dinlemeyen bebeklere göre çok daha fazla olumlu dönüş gösteriyor. Farklı davranışlar sergiliyorlar. O kalp atışının kendilerini nasıl etkilediğine dair ispatlar sunuyorlar. Şaşırtıcı kısım bu etkinin beklenenden çok daha fazla olmasıdır.

Eğitimlere gittiğimizde şunu görüyoruz: Genelde annelerden çok fazla negatif hikâye geliyor. Şunun doğumunda böyle olmuş, onun ilk çocuğu şöyleymiş gibi şeyler anlatılıyor. Kişi anlatılanların arasında oradan oraya savruluyor. Şunu bilin ki sizin etkilendiğiniz kadar içerideki bebek de etkileniyor. Siz nasıl ki söylediğiniz cümlelerle onu sakinleştirebiliyorsanız, bu hikâyeleri mümkün olduğunca dışarıda bırakarak, negatif hikâyeleri bir parça durdurarak bebeğinize alan sağlayabilirsiniz. Hem kendinizi hem bebeğinizi koruyabilirsiniz. Olumlu düşüncelerle bebeğin doğum süreci de olumlu etkileniyor. Hatta çocuk danışanıyla örnek çalışmalarımız var. Gebelikte kullanılan cümlelerin doğum sürecine ne kadar destek olduğunu gözlemliyoruz. Anne bebek uyumunu artırdığını gözlemliyoruz. Olumlu ifadeler, annenin söylemiyle bebeği o kadar etkiliyor ki bunları doğumlarda destekçiler olarak çok net gözlemliyoruz.

Pozitif hikâyeler derken, dile de dikkat etmemiz gerekir. Alanda da negatif ifadelere sahibiz, negatif yüklenmiş kelimelere. Mesela “sancı odası” denir. Kişinin doğum dalgalarını beklediği, bebeğine kavuşmadan önce vakit geçirdiği o oda için sancı odası denir. Kişilerin algısı şudur: Oraya gireceğim ve sancı çekeceğim. Kavuşma odası deyin,

bekleme odası deyin, mucize odası deyin. Oradan çıktuktan sonra bebeğinizi kucağınıza alacaksınız. O yüzden sancı yerine daha çok dalga kavramını kullanırız. Çünkü gerçekte hissedilişi böyledir. İkisi aynı şeyi temsil ediyor ama bambaşka hislere sahip. “Doğurtulma” gibi ifadeler de kişilerin zihninde çok negatif yüklü oluyorlar. Pozitif hikâyeler kadar pozitif dil de önemlidir. Kendi sürecinizde de bu dili mümkün olduğunca değiştirebilirsiniz. Başka insanlar için görece nötr olan bir ifade sizin için negatif bir yapıya sahiptir. Değiştirin o zaman. Kendinizce sihirli başka bir kelime bulun, öyle ifade edin. Bunu söylediğinizde bedeniniz de olumlu etkilenecektir. Zaten siz ve bebeğiniz güzel bir iş birliği içinde bunu gözlemleyeceksiniz.

Madem dilden, olumlu kelimelerden, pozitif düşüncelerden bahsettik şunu da söyleyebilirim: Araştırmalar, olumlu sözcük kullanmanın beynin stresle ilgili bölümünü devre dışı bıraktığını gösteriyor. Yazın, alın elinize bir kalem ve aktarın. Ne yazmak istiyorsanız yazın. İster sizi kaygılandıran, korktuğunuz şeyle ilgili yazın. Eğer anneyseniz bebeğinizle ilgili yazın, sürecinizle ilgili yazın. Hatta bebeğiniz doğmadan önce ona mektup yazabilirsiniz ya da bebeğiniz doğduktan sonraki zaman diliminden şu anki size mektup yazabilirsiniz. Diyelim ki 25 yaşında ve hamilesiniz, şunu düşünüyorsunuz: “Otuz yaşında beğim 4 yaşındayken, oyunlar oynarken ben burada mektubu okuduğumu hayal ediyorum. Acaba nasıl okurdum?” diyerek yazalım. Sözcükleri kullanmak, sizinle iletişime geçmek, sizi zorlayabilecek pek çok duyguya karşı destek sistemi demektir. Ya da bolca şarkı söyleyin, bir şeyler mırıldanın. Sözcükler beynimizin stresle ilgili bölümünü arındırarak size güzel bir alan sağlar. Bu cümleleri özellikle hamile katılımcılarımıza iletayım. “Bedenimde doğal

bir sakinlik hissediyorum. Nefesimi doğru kullanıyorum ve gerginliği bertaraf ediyorum. Doğumumu kolaylaştırmak için kaslarım tam bir uyum içinde çalışıyor. Düzgün, kolay bir doğuma odaklanmış durumdayım.” Bu ifadeleri söylerken telaffuz ve tonlamanız zaten bebeğinize bu mesajı verir ve siz de sakinleşirsiniz.

Bununla birlikte size iyi gelecek küçük, kısa bir nefes tekniği göstereceğim. Katılımcılarımı şu an göremiyorum ama uygulayabileceklerini düşünüyorum. Uygulayan kişiler de çok iyi geldiğini söylüyorlar. Teknik “Dört Sekizlik Nefes” olarak geçiyor. Sufi nefesi, gevşeme nefesi olarak da adlandırılır. Temel işleyişi şöyle: Dört saniyede burnumdan aldığım nefesi, sekiz saniyede aşamalı olarak ağızımdan vereceğim. Neden? Koşturduğunuz zamanları düşünün. Bir köpekten kaçtığınızı canlandırabilirsiniz. Ne olur? Çok hızlı nefes alıp verimiz, değil mi? Bu sempatik sistem, bizi olayın içinden kurtarmaya çalışan nefes hâlimiz. Rahatlayabilmek, sakinleşebilmek, bir tehdit yok, burada güvendesin diyebilmek için nefesimizi kullanırız. Zihnimiz de buna uyum sağlar. Bedenimizi hareket ettirerek, bedenimize komut vererek zihnimizi sakinleştiriyoruz. Çünkü aralarında ilişki vardır. Zihne “Korkma, güvendesin!” demek kolay olmayacağı için bedenimizi hareket ettiririz. Zihnimiz “Zaten şu anda tehdit edici bir şey olsaydı insan bu kadar rahat nefes alıp veremezdi,” diyecek. Zaman içinde sayma gereği duymayacaksınız, zamanla zihninizde oluşuyor. Bunu yaptıkça dinginleşeceksiniz. İsteyen gözlemini kapatabilir, rahat nefes alıp verebilmeniz için dik pozisyonda olmanız önemlidir. Dört saniyede burnumdan nefes alacağım, sekiz saniyede aşamalı olarak burnumdan nefes vereceğim. Sekiz saniyenin sonunda tüm nefesim bitmiş olacak o yüzden sakince boşaltmaya çalışın. Bunu en

az üç kez peş peşe yaparsanız, o kaygılanıp yorulduğunuz durumlarda destek olacak. Başka bir insan veya nesneye ihtiyaç duymadan sizinle var olan bir şeyden destek alıyorsunuz. Çapalama etkisi dediğimiz bir etki var. Hatırlamak istiyorsanız bu nefesi bir şeylerle ilişkilendirebilirsiniz. Mesela “Su içerken bu nefesi tekrarlayacağım,” gibi bir şeyle bağlantı kurarsanız bu nefesi yaşamınıza alırsınız.

Şöyle bir söz vardır: “Bir kadın doğumda tanrıça gibi görünmüyorsa birileri ona yeterince destek vermiyordur.” O kadar çok anne vardır ki yalnız hisseden, o an duygularının incitildiğini söyleyen. Düğününüzü düşünün, prensesler gibi olmaya çalışırsınız ya, herkes size hizmet eder. Bunu doğumunuzda yaşamıyorsunuz. Doğum en çok öyle hissetmeniz gereken gündür. Orada kendinizi böyle hissetmiyorsanız etrafınızda bir şeylerin dönüşmesi gerekiyordu.

Sürecin içindeki kavramlardan biri “doula.” Eski Yunancadan geliyor ve anlamı “Kadının yardımcısı.” Alternatif olarak dilimizde “doğum destekçisi” kavramını kullanıyoruz. “Dest” kavramının kökeni o yüzden çok hoşuma gider, tutunacak el demektir. Destekçi o anda kadınının tutunacağı el demektir. Yüzyıllar boyunca kadınlar bu imkâna sahiplerdi. Yanlarındaki ebelerle veya doğuma gelen kişilerle. Bire bir irtibatta oldukları o insanı doğumlarında buluyorlardı. Bu destek yaşamlarımızdan birazcık uzaklaştı. Yeni yeni devreye giriyor. Şu anki çalışmaları ve çabaları çok kıymetli görüyorum. Atılan adımları, hastanelerde değişen ve dönüşen durumları göz ardı etmemeliyiz. Bunlar ne kadar çok yaşamımıza yerleşirse o kadar daha güzel doğumlara eşlik ederiz. “Doula” kavramını aşırı detaylandırmak istemem, genel olarak şunu söyleyebilirim: Duygusal ve pratik anlamda gebeyi destekliyor. Ona mümkün olduğunca kendi doğum ortamını tasarlama imkânı

sunuyor. Stresinin azalması için pek çok teknikten faydalanıyor. Gebeye cesaret veriyor ve onun kendi gücünü fark etmesini sağlıyor. Gerçek anlamda şu söyleniyor: “O an bende olduğuna inanmadığım gücün bende olduğuna inandım. Bana öyle bir destek verdi ki içimdeki gücü fark ettim. Ve o güce, oraya kadar çıkabildiğim için kendime hayranlık duydum. Bu hayranlığı hâlâ taşıyorum.” Kendimize olan inancı çabuk kaybedebiliyoruz. Dışarıdan “Sana inanıyorum, sana güveniyorum,” diyen destekçi bir ses geldiğinde daha güzel tutunuyoruz, devam ediyoruz. Kendi gücümüzü bize fark ettiriyor. Bu esnada masajlardan, okşamalardan, belli tekniklerden faydalanıyoruz. Arzumuz, mümkün olduğunca ilaç dışı tekniklerden faydalanmak. Doğal doğum dediğimiz kavram biraz da bununla pekişiyor.

“Doula”nın etkileriyle ilgili araştırma sonuçları var. Doğum desteği arttıkça korku ve strese bağlı olumsuzluklar azalır. Doğum süresinin kısaldığını söyleyebiliyoruz çünkü stres, ağrı, gerginlik gibi durumlar doğum sürecinin uzamasına yol açıyor. Kişi tehdit altında hissettiği için kendi doğumunu devam ettiremiyor. Müdahaleli vajinal doğum ve sezaryen doğum oranlarını azaltır. Doğumda yapay oksitosin dediğimiz suni sancının kullanımını azaltır. Tüm bunlarla birlikte doğum memnuniyetini artırır. Anne ve bebeğe duygusal olarak fayda sağlıyor bu süreç. Annenin anneliği daha kolay kabullenmesini sağlıyor. Anne o geçişi daha kolay yapıyor. Doğumu hayatındaki en güzel deneyimlerden biri olarak yaşamasına katkı sağlıyor. Babaların da doğumla ilgili korkularına, endişelerine temas ederek rahatlamasını sağlıyor, hem de rahatlayan babalar aracılığıyla annelere tekrar destek sağlıyor. Babalara yardımcı olarak annenin üzerindeki yükü almaya çalışıyoruz.

İnsanları doğum sürecinde genelde en mutsuz hissettiren şey “Bana sormadan yaptılar, benim fikrimi almadılar, duygularımı düşüncelerimi umursamadılar,” oluyor. Bu durumlarda kararlara aktif katılmanız önemli. Sürecinizle ilgili neyi biliyorsunuz, neyi sordunuz, neyi öğrendiniz, neyi uygularken size sordular? Bu gibi durumlar gebenin doğumdan tatmin bulması için çok kıymetli. Eğer “Ne yapacağım ki, nasıl bir süreç olabilir ki?” diyorsanız inanın haklarınızla veya süreçte yapabileceklerinizle ilgili birçok husus var. Doğumda anne neler yapabilir, gebenin neleri sorma, talep etme hakkı vardır bilmediğinizde bunları tamamen başkalarına teslim edebiliyorsunuz. Hayal ettiğiniz doğum için elinizdeki olanaklar nelerdir, bunları değerlendirin. Kararlarınızı aktif olarak kendiniz belirlediğinizde sürecin çok daha içerisinde olduğunuz ve tatmin olduğunuz bir doğum yaşarsınız.

Hamile psikoloğu olarak bizler neler yapıyoruz? İlk ak-tardığım kısım daha “doula”lıktı. İkincisi doğuma hazırlık eğitimi-ydi, şimdi de hamile psikoloğunun neler yaptığını bir parça konuşalım. Birincisi, gebenin kendi doğum hikâyesi üzerinde çalışılması gerekenleri çalışıyoruz. Çünkü kendi bedeninde kaybettiği doğum hikâyesini doğum yaparken tekrar deneyimleyebiliyor. Eğer kendi doğumunu çalışmazsa bunu bebeğin doğumunda farklı şekillerde gözlemleyebiliyor. Bununla ilgili çalışmalar yapılıyor. Gebenin kendi ailesi ve eşinin ailesiyle ilgili sürece biraz dahil oluyoruz. Çünkü aile içi ilişkilerin çok yoğun olduğu bir ülkeyiz ve doğumdan sonra yoğun ilişkilerin devam ettiği bir sürecin içerisindeyiz. Bu yüzden bu ilişkilere bakıyoruz. Doğum, doğum sonrasıyla ilgili kaygılar varsa bunları gidermekle ilgili bazı tekniklerden faydalaniyoruz.

Doğumda gebe ne ister, baba ne ister, bebek ne ister gibi durumlara bakarak ihtiyaçlarımızı, doğum tercihlerimizi alıyoruz. Mümkün olduğunca bu doğum hikâyesinin yazılması için babayla bireysel görüşmeler yapılıyor. Doğuma girse de girmese de. Çünkü onun da endişeleri var. O da bir rol değişimine giriyor, baba olacak. O yüzden babayla ilgili çalışmalarımız da oluyor. Sadece gebe, baba ve çocukla değil, doğum ekibine de destek olacak pek çok bilgiyle orada bulunuyoruz dinamikleri, ilişkileri dengeleyebilmek için. Bunlar doğum psikoloğu olarak yaptıklarımız diyebilirim.

Genel kavramlardan sonra doğumun nasıl bir mihenk taşı olduğuna bakalım. Jung'un "Bilinçli olmayan ne varsa kader olarak deneyimlenecektir," sözü arka plana attığımız doğumları ya da doğum öncesi doğumları gözlemlememiz gerektiğini bize sunuyor. Bazen defalarca kez yaşadığımız, tekrar eden olayları kader olarak deneyimlediğimizi düşünürken aslında yaşam öykümüzden temel alabiliyor. "Hep bana bunu yapıyor, hep bunlarla karşılaşıyorum," dediklerimiz aslında o şeyin bize kendini duyurmasının yolu olabilir. Tıklıyor kapıyı, bakıyor anlaşılmıyor, başka bir olayda tekrar tıklıyor, yine onu anlamıyoruz. İsteddiği duyulmak, görülmek. Çözümle ve beni azat et. Bizim yaşamımızı mahvetmek istemiyor, orada tıkanmış, beni azat et diyor. Biz onu görüp, gözlemleyip çözdükten sonra dağılıyor ve bizi rahatlatıyor. Geçmiş asla ölmüş değildir, geçmiş geçmiş bile değildir. Bugün doğumlarımızdan konuşurken yıllar öncesinde kaldı demiyoruz. Hâlâ bizimle, hâlâ bedenimizde. Terapilerde de çok net gözlemleriz. Kişi 10 yıl önce yaşadığı bir olayı anlatır, gözleri dolar. Yıllar önce yaşadığı bir şeyden bahseder ve öfkesi çehresine oturur. Eğer

unutmuş olsaydık o anıları hatırladığında bedenimiz bu kadar tepki vermezdi.

Konuyu toparlamak istiyorum. Sevgi dolu bir çocukluk, sanırım bir dalgıcın ya da astronotun özel giysisi gibidir. Bedenimizle dış gerçeklik arasında, gerçekliğin bizi düzene koymaya karar verdiğinde attığı darbeyi yumuşatacak, dahası geri püskürtecek bir boşluk yaratır. Bu özel tulum olmadığı zaman, işler şiddetli biçimde değişiyor, havadaki en küçük titreşim bile yıkıcı yaralar üretebiliyor. O yüzden bu öyküler akıyor, şekilleniyor. Bu yüzden koruyucumuz, sevgi dolu bir çocukluğu gerçek anlamda hem yaşamak hem de yaşatmaktır.

Son olarak *The Beginning of Life* filmini ve *Babies* dizisini önermek istiyorum. Bebeğin bambaşka noktalarına dokunan, çok kıymetli araştırmalara ve görsellere sahip filmler.

| **İlk sorumuz şöyle: “Kaçınıcı aydan itibaren eğitim almalıyız?”**

Bazen gebelerimiz 37-38 haftalık oldum, geçti benden diyebiliyor. Bebek doğumu başlatana, yani doğana kadar eğitim alınabilir. Genellikle 24. haftadan sonra önerilse de 8. haftadan itibaren, yani bebeğinizi bir parça hissetmeye başladıktan sonra eğitim alabiliyorsunuz. Eğitimde aldığınız bilgileri ne kadar pratik ederseniz o kadar otomatikleşiyor ve doğumda kullanabiliyorsunuz. Bu yüzden 8. haftadan sonra doğum gerçekleşene kadar istediğiniz haftaya kadar eğitim alabilirsiniz.

| **Bir başka katılımcımız soruyor: “Tüp bebek yoluyla rahme konulan bebek yapay yolla konulduğu için sürece etkilenir mi?”**

Tüp bebekle ilgili yanlış anlaşılan konulardan birisi şu: Tüp bebek olduğu için normal doğumla doğmayacak zannediliyor. Böyle bir şey yok. Bu sadece başlangıç aşamasındaki bir uygulamadır. Tamamen normal doğum olarak devam ediyor. Bebeğinizin bunu hissettiğini, doğal olmadığını düşünürseniz bu başka bir bakış açısı. Ama “Ben senin var olmanı çok istedim, bunun için çok çabalar verdik, sen bizim için çok kıymetlisin, bunu doğal yollarla yapabilmemiz mümkün olmadığı için sana bu yolla kavuştuk, sen bizim için çok değerlisin,” denilerek büyürse o bebek için çok daha farklı olur ve bebek bunu hissedecektir.

ÜNZİLE DAŞDEMİR NE DEMEK İSTEDİ?

#hamileliksüreci #doğumdestekçisi #dalgakavramı
#doğumpsikoloğu #dörtsekizliknefes #annevebebek

ÇOCUKLARIN KRİZ ANLARI İÇİN ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

Uzman Psikolog Nazire Ayşenur Yılmaz

Nazire Ayşenur Yılmaz, Psikoloji Bölümü lisans eğitimini ve Klinik Psikoloji yüksek lisansını Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi'nde tamamladı. İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Adli Tıp ve Adli Bilimler Enstitüsü'nde doktora eğitimine devam ediyor. Uzmanlık alanları Bireysel Psikoterapi, Hipnoterapi, Bilişsel Davranışçı Psikoterapi, Obsesif Kompulsif Bozukluk, Yaygın Anksiyete Bozukluğu, Panik Atak, Travma, Dikkat Dağınıklığı ve Hiperaktivite Bozukluğu, Zekâ Testleri ve Kişilik Testleridir. Güngören Belediyesi Aile Danışma Merkezi'nde psikoterapi ve psikolojik danışmanlık hizmeti verdi. Danışan görmeye ve Yeryüzü Doktorları'nın travma ekibinde, ihtiyaç olan afet bölgelerinde gönüllü çalışmalarına devam ediyor.

| **“Bebeklikten Çocukluğa Yaşam ile Temas” temalı seminerlerimiz kapsamında “Çocukların Kriz Anları için Çözüm Önerileri” başlığını ele alacağız. Nazire Ayşenur Yılmaz çocukların zor anlarında yetişkinlerin nasıl davranması gerektiğine yönelik bilgiler verecek.**

Kriz anını öncesi ve sonrasıyla ele almak istiyorum: “Seanslarda neler yapıyoruz?”, “Nasıl mücadele ediyoruz?”, “O anda neler oluyor?”, “Öncesinde ne yapılmalı?” “Kriz

dediğimiz anda, çocuğun iç dünyasında neler oluyor?” sorusuyla başlayalım.

Belirli gelişimsel dönemlerde, çocuklarda ısrarla ve inatla istemeyi ve isteği yerine getirilmeyince ağlama nöbetini yaygın görürüz. Bu durum 2-4 yaş arası çocuklarda daha sık görülse de 1,5 yaşa inebilir, 6-7 yaşa kadar çıkabilir. Çocuğun bu hâli birkaç dakika da sürebilir, yarım saate kadar da uzayabilir. Çocuğun bu hâldeyken nasıl davranış sergilediği odak noktamız olmalı. Çocuğun bazı ihtiyaçları vardır ve ara ara bize bunun mesajını vermek ister. Bu mesajı yeterince verdiğini düşünmeyen çocuk, farklı şekillerde dile getirir. Bu isteğin bir gösterimi de kriz hâlidir. Çocuğun istediği nesne her ne olursa olsun, mesele o değildir. Çünkü ondan vazgeçebilir. Çocuğun iç dünyasındaki asıl etken “Bu durumda neden karar mercii değilim, niçin karar veremiyorum, niçin görünmüyorum?” düşüncesidir. Bu düşünce her zaman objektif olmayabilir. “Çocuğum neden böyle davranıyor?” diyorsanız ağırlıklı olarak arka planda bu düşünceler gelir. 2-4 yaş aralığında bu ihtiyaçlar, gelişimsel ihtiyaç olarak tanımlanır. Bütün çocuklar yapabilir. Tıpkı boylarının uzaması, dişlerinin çıkması gibidir. Çocuğun gelişiminde doğal bir enerji boşaltımıdır.

Tabii ki bu durumun daha hızlı geçmesi için aldığımız bazı önlemler var: Kriz öncesinde, esnasında ve sonrasında neler yapmak çocuğu yumuşatır? Öncelikle çocukların tutarlı bir ebeveyn görmeleri çok önemli. “Tutturdum diye istediğim olacak,” diye umarlarsa duygularını daha yukarı çıkararak gösterirler. Aslında o duygu -ebeveynler çok iyi bilir- çocukların kendi başlarına tuvaletlerini yapıp, tutup getirmeye başladıkları döneme benzer. Önemli bir iş başarıları düşüncesiyle ve heyecanla ödül beklerken ebeveynin temizleme telaşına düşmesiyle şaşırırlar. Çocuğun iç

dünyasında “Ben bir şey yaptım/istedim. Kendi varlığımı, egomu gösterdim. Niçin egomu onaylamıyorlar?” gibi düşünceler olacaktır.

Tutarlılıktan kastımızı aileler bazen karıştırabiliyor. “Çocuğa açık kapı bırakmayın,” dediğimizde “Sert bir ebeveyn mi olalım? Davranışımız kaba mı olsun?” gibi sorularla karşılaşabiliyoruz. Çocukla ilişkimizde şefkatli yaklaşımdan vazgeçmemeliyiz. Belki o gün, çocuğun onu duymaya ihtiyacı var. O mesajı ona verebilmek önemli. “Çok sert davranalım, katı kurallar koyalım, bu kurallara uymak zorunda bırakalım,” gibi bir yaklaşımla değil, şefkatli bir yaklaşımla çocuğun dünyasında “Ne yaparsam yapayım annemin/babamın kararı değişmeyecek,” bilincini oturtalım. Bu bilinci oturtabilirsek kriz davranışlarında azalma görürüz.

Temel tutum nasıl olmalı ki uzun vadeli çözüm olsun? En sık rastladığımız durum şu: Bir ebeveyn doğru tutumu çok iyi sağlarken diğeri sağlayamıyor. Çocuk için biri iyi polis, diğeri kötü polis gibi oluyor. Ebeveyn bunalarak “Tamam ne yaparsan yap! Hadi git, bir saat daha televizyon izle!” diyebiliyor. Çünkü tahammül edemeyecek duruma gelebiliyor. Bu gibi “es”ler verilmeye başlandıysa sinyal toplamak lazım. Düşünün ki çocuğun zihninde iki ego var. Biri ebeveynine, diğeri kendisine ait. Bunlar yurkarı çıkmaya ihtiyaç duyunca nasıl tepki veriyoruz? Çocuk kendini gösterme ihtiyacı duyduğunda “Eskiden çok fazla olmuyordu ama bu aralar çok fazla kendini göstermeye çalışıyor. Acaba neden?” düşüncesiyle hareket edebiliriz. Buna “sinyal okuma” deriz. Seanslarda başlangıçta en çok bunu konuşuyoruz. Çocuğun verdiği sinyalleri kriz oluşmadan önce toplayalım. Ailelere seanslarda şunu söylüyorum: Kriz davranışı hiçbir zaman aşağıdan yukarıya

aniden çıkmaz. Bir grafik gibi çıkar, bir dönem orada kalır. Genellikle son aşamada, yani çocuk nefes alamayacak kadar kriz geçirdiğinde ileri seviyelere tırmanır. O zaman, bunu ebeveynlerle beraber aşağı çekmeye çalışırız.

Çocukların öfke kontrolünü ve kriz davranışlarını çocuk kadar aileyle de görüşmek gerekir. Çocukla çalışıldığı ölçüde aileyle de çalışmak gerekir. Başka türlü mümkün değildir. Yoksa sabunun üstünden köpüğü almış oluruz. Bu yüzden seansları uzman psikolog-ebeveyn-çocuk ekseninde ilerletiriz. Bütün bunları yaptık, yine de sinyalleri okuyamadık diyelim. Bir üst seviyeye çıktı; kriz seviyeleri arttı; vurmalar, yoğun ağlamalar, çığlık atmalar başladı ve bunları dış ortamda da yapıyor diyelim. Bu dış ortamlar bizim rahatsız olduğumuz ortamlar olabilir. Misafirlik ortamında, alışveriş merkezinde, çocuk parkında çocuk kriz geçirirse daha fazla rahatsız oluruz. Bu gibi ortamlarda çocuk kriz geçiriyorsa seviye artmış demektir. Böyle bir kriz ortamında, yine ebeveynin tutarlı olması ve tutarlılığı uzun vadede sürdürmesi gerekiyor. Alışkanlık kazanmak için onu oturtmamız, oturtabilmek için de uzun vadede yapmamız gerekir. Çocuk o alışkanlıkları birden oluşturmadı, belli bir zaman çizelgesinde oluşturdu. Bu yüzden krizin azalması için de çocuğun belirli bir süreye ihtiyacı var. Bir veya iki seans yeterli olmayacaktır. Çocuk en azından bir dönem boyunca anne ve babasını tutarlı görmelidir. Ev ortamında krizin yönetilmesi sizin elinizdedir ama dış ortamda krizin yöneticisi çocuktur. Dış ortamda kriz geçirdiğinde sizin etraftakilere karşı “Kötü ebeveyn oldum,” düşüncesini taşıyıp taşımadığınızı çocuk anlar.

Dilerseniz şimdi oturumumuzun soru-cevap kısmına geçelim.

| **Çocuktaki ağlama krizleri sadece aileye karşı olabiliyor. Bunun sebebini soruyor bir katılımcımız.**

Çocuğun görünme ihtiyacından kaynaklanabilir. Görünmezliğe karşı öfke de olabilir. Bunu görülme çabası olarak yorumlamak lazım. Ebeveynlerle ilişkisine de bakmak gerekiyor. Anne veya baba eksik bir şey yapmış demek değil. Çocuğa gerekenden fazla sevgi göstermek de buna yol açabilir. Göz teması kurup inceleyen çocuk çok iyidir. Etrafıyla göz teması kuruyorsa, aile fertleriyle göz teması kuruyorsa burada aileyi tebrik etmek gerekir.

| **“Bebeğimi yemeğini kendi yemesi için alıştırmak istiyorum. Başka bir yere gittiğimizde de acaba bu konuda tutturur mu? Tutturursa ne yapmalıyım?”**

Öncelikle evde bu ortamı sağlamak çok önemli. Evde bunu bir-iki ay düzenli yaptık diyelim. Ama eğer az önce bahsettiğim gibi çocuk kendini göstermek istiyorsa yine tutturabilir.

| **Kriz anındaki çocuğun beyninde oluşan sorunlar hakkında bilgi verir misiniz, diye soruluyor.**

Burada çocuğun yaşı önemlidir, çocuk küçükse muhtemelen bunu anlamayacaktır.

Burada soru-cevaplara bir ara verelim.

Krizin ortalarına geldik, artık pes etme noktasındayız. Burada ne yapmalıyız? İlk önce şunu söyleyeyim: Teknoloji bu konuda büyük rol oynar. Genellikle oynadığı gelenel oyunlar, dış dünyayla bir ilgisi olmadığından çocuğun uyum becerilerini zorlaştırır. Bunun için kısıtlama getirmek gerekir. Fakat hiçbir zaman sıfıra indirmemeliyiz.

Zaten bu nesil için bu imkânsız, hatta zararlı da diyebiliriz. Çünkü okulda teneffüslerde arkadaşlarının konuştuklarını anlamaz, kendini ötekileştirilmiş ve dışarıda kalmış hisseder. Bu yüzden sağlıksızdır.

İkinci aşamada çocuğun genel davranışlarında değişiklik var mı diye bakmak, ortamı ortak hâle getirmek, günlük rutinini düzeltmek gerekir. Ebeveynler olarak sinyal okuma yetimizi geliştirmeli, kriz geçirme olasılığı olduğu noktalarda çocuğu karşımıza alıp onunla konuşmalıyız. Çocukla “Sen kriz geçireceksin,” tarzında değil de “O ortama girdiğinde bu durumlarla karşılaşacaksın, orada güzelce oturmaz, ben kalkalım dediğimde dönmezsek o gün puding vs. yiyemeyeceksin,” tarzında konuşulmalı. Çocuğa uzun vadeli değil, hemen ulaşabileceği ödüller verilmeli. Yaşları küçük çocukların uzun vadeli ödülleri idrak etmesi beklenemez. Cezalarda ciddi yaptırımlar olmamalı, bunu sadece bir sınır çizmek adına kullanmalıyız.

Oyun terapisinde uyguladığımız yöntem “Filial Terapi” olarak geçiyor. Bu terapi yönteminde 5-6 kişilik gruplar hâlinde bulunuyoruz, çocukla çok temasa geçmeden sadece ebeveyne oyunları nasıl yapılandığını soruyoruz. Çok etkili ve online ortama uygun bir uygulamadır. Kriz geçiren çocuklar için sınır koyan oyunlar var. Mesela “Bugün oyuncaklarla oynarken halının dışına çıkmadan oyna,” diyerek sınırlandırıyoruz. Çocuğunuz, orada bulunmanızdan rahatsız olarak sınırına girmemenizi isteyebilir. Sizi çağırana kadar halının dışında sandalyede oturabilirsiniz. Çağırdığında ise halının üzerine geçmekte fayda var.

Çocuğun kriz davranışının arka planında sınırın yuvarısına çıkma çabası vardır. Kriz davranışından hemen sonra kaygı bozukluğu gelebiliyor. Çocuk bu sefer alt ıslatabiliyor. Kontrolü kaybedebiliyor. Zaten alt ıslatmanın

arka planında çocuğun “Kontrol bende değil ki!” düşüncesi yatar. Çocuk hiçbir şey bilmeseyse şunu bilir: “Ben anne babamın yaptıklarını yapamam. Onlar çok yukarıda, ben aşağıdayım.” Hiç bilmediğimiz bir alanda çalıştığımızı düşünelim, bu bize kaygı yükler. Çocuk da kaygıyla mücadelede bazı zorluklar yaşar. Kontrolü kaybettiğinde de dışarıya bazı sinyaller verir. Tırnak yeme, alt ıslatma, kaşınma, döküntüler bunlardan bazılarıdır. Geçmişe ve öncesindeki davranışlara bakmak lazım. Bu nedenle de sınır çok önemlidir. Sadece krizlerden korunmak için değil, kaygıyla baş edebilmesi için de çocuğa “Ben belirli bir sorumluluk ve özgürlüğe sahibim. Bunu da sağlıklı bir şekilde halledebiliyorum,” düşüncesi yardımcı olacaktır. Ama bu ceza, emir gibi büyük reaksiyonlara dönüşmemelidir.

Kurallı oyunlar çocuğa disiplin anlamında katkı sağlar. Başka bir oyun yönteminde çocuğun önüne birden fazla oyuncak seçeneği koyarız. Örneğin “Bunlar arasından seçtiğin ikisiyle oynayabilirsin,” diyerek onlarla oyun kurmasını isteriz. Bu yöntemle çocuğun hayal dünyasını da desteklemiş oluruz. Seçenekler kriz davranışını azaltır. Mesela elbise giymek için tutturan çocuğa “Tamam, elbise giy. Ama bu elbiseler arasından seçeceksin,” deriz. Orada çocuk şunu anlar: “Tamam, yapıyorum ama burada annemin de payı var.” Verdiğimiz mesaj şu olmalı: “Seni görüyorum, duyuyorum, ihtiyacının farkındayım. Bu ihtiyacını tamamen karşılayamayız. Kısmen karşılamaya çalışacağız.”

Bazı çok sıkıntılı tablolardaki seanslarımızdan bahsedelim. Bazen her şeyi çok iyi uygulasak, süreç yolunda gitse de dış etmenler uyumu bozabilir. Mesela sınır koyuyoruzdur ama ebeveynlerden biriyle uyum sağlayamıyoruzdur. Bir ebeveyn çok daha farklı davranış sergiliyor ve çocuk kriz geçirmeye devam ediyordur. Burada çocuğun kafası

karışabilir. Stabil olmayan bir ebeveyn görmek -örneğin psikolojik şiddet uygulayan bir ebeveynin ertesi gün pişman olup özür dileyip onu göklere çıkarması- çocuk için aşırı tehlikelidir. Çocuk ebeveynin iyi olup olmadığını, ona nasıl yaklaşması gerektiğini ayırt edemez. Bir yandan yakınlaşır, bir yandan uzaklaşır. Çocuğun dünyasında da tutarsızlıklar oluşur. Bu tabloyu net görebilmek için klinik gözlem gerekebilir.

Türkiye’de şunu da çok görüyoruz. Babalar psikoterapiye gelmiyor, daha çok anneler geliyor. Babalar çocuğun öyle de olsa böyle de olsa büyüyeceğini, üzerine düşmenin gerekli olmadığını düşünebiliyor. Biz de şöyle diyoruz: “Neden daha iyi olmasın?” Temel gayemiz çocuk ve aile için daha kaliteli bir yaşam sağlayabilmektir. Anne ve baba arasında iş birliğinin iyi olmadığı bu gibi tablolarda da en azından şunu söylüyoruz: Bir ebeveyn kural koyduğunda, diğerine bunu izah edin. Mesela annenin koyduğu kuralla ilgili çocuk babaya soru sorarsa baba “Anneye bir sor bakalım o ne diyecek?” yanıtını versin. Çok iyi bir çözüm değil ama en iyisi olmadığına bunu da uygulayabiliriz. Zaten mükemmel anne-baba yoktur. Önemli ve kıymetli olan, yaptığımız hataları tolere etmek, daha iyi yaklaşmak için çabalamaktır. Bizim için asıl ve elzem olan ailenin ve çocuğun iş birliğidir.

Konuyla ilişkili sorular varsa biraz onlara bakabiliriz.

| Bir katılımcımız “Krizleri en az kayıpla nasıl tolere edebiliriz,” diye soruyor.

Zorlayıcı krizler çocuk için zarar verici olabiliyor. Çocuk için de zararlı, bize de zarar veriyor. Kolay atlatabilmek için ev ortamında ufak müdahaleler sağlamak lazım. Kesinlikle ve kesinlikle tutarlı olmalıyız. Basit bir şey için

bile “Yok!” kelimesi çıktı ya ağzımızdan, o “Yok!”a yapışmak lazım veya “Var!” kelimesi çıktıysa ağzımızdan, o “Var!”ı çocuğa kazandırmak lazım.

| **“Sınır koymak için sekiz yaş geç midir?” diye soruluyor.**

Sekiz yaş geç değil. On üç-on dört yaşında, hatta ergenlik dönemi sonrasında çalıştığımız çocuklar oldu. Ama şunun altını çizeceğim. Belirli bir dönem boyunca sizdeki farklı yaklaşımları gören bir çocuk var: “Annem evet dedi, hayıra da dönebilir. Hayır dedi, evete dönebilir.” Bunun yeniden yapılanmasına ihtiyaç olacak. Üç yıl buna maruz kalmış bir çocuk için belki bir yıl sürer, beş yıl maruz kalan çocuk için belki üç yıl gibi düşünelim. Uzun süre annenin değişmeyen, tutarlı davranışını görmeye ihtiyacı var.

Bugün konuşulan her şeyi yapıyorsunuz ama buna rağmen düzeltemediğiniz noktalar varsa çocuğun kolay atlattığını sağlayan yollardan biri de psikoterapidir. Burada genel hususları ve yanıtları konuştuk. Bireysel anlamda çözüm için en kolay ve hızlı yollardan biri düzenli olarak uzman desteği alınmasıdır. Aynı şekilde bağlılık, ayrışma problemleri için de çözümlerden biri uzman desteğidir. Bazen çocuklar okula giderken kriz geçirirler, tuttururlar, uyum problemi yaşarlar. Eylül ayı biter, Ekim ayı biter hâlâ çocuk okula gitmek istemez, alışamamıştır. Bu gibi durumlarda uzman desteği elzemdir.

| **Şöyle bir soru var: “Ödül ve ceza uygulamalı mıyız? Bazı psikologlar buna karşı çıkıyor.”**

Psikolojide farklı yaklaşımları değerli buluyorum. Öte yandan şunu da ıskalamamalıyız: Ödül/ceza olmaksızın

yetiştirdiğimiz bir ocuk, altı yaşında okula başlayınca bu sisteme dahil oluyor. O ocuklar birinci, ikinci sınıfta uyum sağlamakta zorlanabiliyor. “devimi yapmayayım,” “Karne nemsiz,” diyor. Değerlendirme işin içine girdiği için karne hem büyük bir ödül hem de büyük bir ceza olabilir. Altı yaşına kadar vücut sıcaklığında bir suda kalan ocuk, birden soğuk bir denize giriyor. Diyor ki “Kendi suyuma geri dneyim.” Okula gitmek istemeyebiliyor, zorlanabiliyor. Bu nedenle biraz kültürel de düşünmek gerekiyor. Keşke okullarımızı ya da çocuğun dahil olduğu bütün sistemleri bu şekilde devam ettirebilsek ama realist değil.

İlkokul birinci sınıf sancılı, kaygılı bir süreçtir. Orada çok zorlandık, okumayı öğrenemedik. Gözümüzü kapatıp sakın bir ortamda ters elle yazmayı deneyelim, nasıl bir kaygı açığa çıkacak göreceğiz. Birçok insan için zorlayıcı bir süreçtir ilkokul birinci sınıf. Bir de bununla sisteme uyum sağlayamadığında ocuk için daha zorlayıcı oluyor. Reddettiğinde, sorguladığında, istemediğinde çocuğun okuması gecikebiliyor, arkadaşlarından geride kalabiliyor.

| **Aramızda ğretmen arkadaşlarımız var. “İlkokula başladığında ocuk anneden ayrılmak istemiyor, biz öğretmenler olarak ne yapalım?” diye soruyorlar.**

Her ocuk için bir uyum süreci vardır. Bizler için de öyle değil mi? Yeni süreçlerde, mesela yeni bir yere taşındığımızda uyum süreci yaşarız. İlk bir-iki ay kâbus görebiliriz, o evi tam benimsemeyebiliriz. İlkokul birinci sınıfta okula uyum sürecini bir ay kadar ngrrz. İlk 4-5 hafta ocuk, yetişkinlerin kâbus görmesi gibi reaksiyonlar verebilir.

İlk bir ay içerisinde ocuk sınıf içerisinde uyumsuz bir davranış sergilediğinde öğretmenin ılımlı yaklaşımı çok

önemli. Diyelim ki altına yaptı, ağlamaya başladı, kriz geçirip sınıftan çıktı; yaşananlar “Rezil oldum, bebek oldum, herkes büyüdü,” gibi travmatik bir anıya dönüşebilir. İlkokul birinci sınıfın ilk ayı zordur, sınıfta otuz çocuk varsa otuzunun da ayrı uyum problemi olacaktır. Bazen çocuk aileyle birlikte sınıfa geliyor, mesela sıra arkadaşı annesi oluyor. Öğretmenlerden karşılaşanlar vardır. Mart veya Nisan ayında anne hâlâ sınıfa sıra arkadaşı olarak gidiyorsa o çocuk bunu nasıl hatırlayacak? Çok kötü hatırlayacağını söylemek için psikolog olmaya gerek yok. “Annem birinci sınıf boyunca benimle gelmişti, sıra arkadaşım annemdi, kocaman bir anne oturuyordu yanımda. Herkes ufacıken benim böyle bir ihtiyacım vardı, ben bağımlı mıydım acaba?” gibi sorularla hatırlayacak.

Uyum problemleri 3-4 haftadan uzun sürüyorsa çocuk uzman desteği almalı. Çünkü o anılar çocuğun zihninde kalıcı oluyor. Sizinle koordine gidebilecek, iyi iletişim kurabileceğiniz bir uzmanla çalışırsanız çocuk o süreci daha sağlıklı atlatabilir. Kamuda çalıştığım dönemde 153’e çok başvurdum. İstanbul’da Eylül-Ekim aylarında yer bulabilmek zor oluyor. Yer bulamadığınızda, özelde yönlendirebileceğiniz isimler olursa süreç çocuk için kaos olmaktan çıkar. Sınıf uyumunu en az bozacak şekilde, en az rahatsız edecek şekilde hareket edilebilir. Biraz da görmezden gelilebilir. Kriz devam ediyor ve baş edemiyorsanız, okuldaki rehberlikten akut müdahale istenebilir. Çocuk sınıfta durmuyor, dışarı çıkıyorsa nöbetçi öğretmen sınıfa bakabilir, sınıf dışında beş dakika samimi bir diyalog gerçekleştirebiliriz. Çocuğun orada temel ihtiyacı sizin şefkatiniz. Çok dallandırıp budaklandırmak istemiyorum, bu soruyu sorduğunuza göre zaten doğru yaklaştığınıza eminim.

| **Bir de tersi bir soru var: “Çocuk çok rahat alışırsa, anneye el sallar yollarsa bu sağlıklıdır diyebilir miyiz, altında bir şey aramak gerekir mi?”**

Hiç problem değildir, dışadönük bir çocuktur. Oraya şöyle bir soru işareti koymak istiyorum: Çocuk dış ortamların tamamında çok girişkense veya karşı tarafa kolay güveniyorsa çocuğa biraz mahremiyet ve sınır eğitimi vermek faydalı olacaktır. Parkta bir amca çağırdığında hemen gidebiliyorsa, birisi kucağına almak istediğinde hemen oturabiliyorsa mahremiyet eğitimi verilmesinde fayda var.

| **Krizin çözüm süreçlerini kısaca özetleyebilir misiniz, diye bir sorumuz var.**

Düşük ve orta seviyedeki krizlerden sonra stabil olmamız, sınırları koymamız toparlayıcı olacaktır. Yüksek seviyeli krizlerde uzman desteği almak lazım. İlk etapta psikiyatrik değerlendirme de gerekebilir ancak muhakkak entegre çalışan bir psikolog olmalıdır.

| **Başka bir soru: Teknolojinin kullanımıyla ilgili bir soru var. Çocukların yaşına göre kullanım nasıl sınırlanabilir?**

İsteğimiz çocuğun 2- 2,5 hatta 3 yaşına kadar ekranlara hiç maruz kalmaması. Bunun uygulanamadığı durumlarda en azından şunu diyoruz. Mümkünse 1 yaşına kadar ekranla hiç tanışmasın, çünkü uyarınları yeni tanıdığı dönem. Sonrasında ilkokula başlayana kadar günde yarım saat gibi düşünelim. 1. sınıftan sonra belki günde 45 dakikaya çıkabilir. Ortaokul döneminde maksimum bir saate çıkabilir ama bunları çok geçmemek lazım.

Anneleri anlıyorum. Bu dönemde “Teknolojiye maruz bırakmayın,” demek kolay. O yüzden bunları söylerken

biraz çekiniyorum. “Bu kadar az maruz kalsınlar, böyle olsun, şöyle olsun!” derken hep çekingen bir tavırla söylüyorum. Ama 3 yaşına kadar hiç maruz kalmazsa büyük bir şey başarmış olacaksınız. Dikkat dağınıklığıyla ilgili vakalar her geçen sene artıyor.

| **Kurallı oyundan bahsettik ama “Kuralsız oyun hiç oynanmamalı mı?” diye soruluyor.**

Bunu oyun terapisi bağlamında anlatmak istiyorum, aslında uzun bir konu. Çoğunlukla yurt dışındaki sertifikasyon programlarında, iki yılda tamamladığımız eğitimlerdir. Oyun terapisinde temel yaklaşım şudur: Çocuğun duygusunu, düşüncesini, fantezisini, neyi aktarmak istiyorsa serbest bir biçimde onu aktarabilmesi. Çocuğun bunu yapabildiği, kuralsız kaldığı, tamamen özgür iradesini iletebildiği tek alan burası.

Bahsettiğim kurallı oyunlar iyileştirici oyunlardı. Sınıra yönelik oyun terapisinin bir parçasıydı. Kriz geçiren, öfke kontrol problemleri olan çocukları konuştuk. Onları ortalamaya çekmek için yapabileceklerimizi konuştuk. Bu noktada kesinlikle serbest, kuralsız oyunculuk kıymetli; ama “sinyal toplama” ve gördüğünüz durumlar için de kurallı oyunların oynanması lazım.

| **Şöyle soruluyor: Ebeveynler olarak kriz anlarında yanlış müdahalelerde bulunabiliyoruz, bu hataları nasıl düzeltebiliriz?**

Hepimizin anne-baba rollerinde hatalar olacak. Doğru olanı söylerken dahi yanlışlarımız olabilir. Her insanın yanlış yapma payı olmalı. Önemli olan telafi etmek için gösterdiğimiz çabadır. O telafiyi nasıl yapıyoruz, yarayı nasıl sarıyoruz? Diyelim ki ebeveyn çocuğuna vurdu. Psikolojik,

fiziksel şiddet, hiçbirini doğru değil ama bazen karşılaşabiliyoruz. Buradaki ebeveynlere sorsak belki 100 kişiden 50'si hatta 70'i "Evet ben vurdum," diyecektir.

Şiddet üzerinden örnek verelim. Diyelim ki sizden hafif bir tokat yedi. Yüzüne vurmadınız; poposuna vurdunuz, koluna vurdunuz. Oyun esnasında kolunu çarpsa hiç umursamayacağı kadar vurdunuz belki ama vurduğunuz için kıyamet koparırcasına ağlayacaktır. Bu durum psikolojik şiddetin, fiziksel şiddetin önüne geçtiğini gösterir. Ebeveyn karşı psikolojik kırılması, incinmesi fiziksel şiddetten daha çok canını yaktı. Asıl olan oraya buz koymak veya orayı okşamak, öpmek değildir. Çocuğun gönlünde bir mesafe oluştu. Önemli olan o mesafeyi yakınlaştırmaktır. Belli bir zaman geçtikten sonra bunu şu şekilde izah edebilirsiniz: "Yapmamam gereken yanlış bir davranışta bulundum, bu benim tahammül edemeyeceğim bir seviye. Bu konu benim için önemliydi, bu nedenle böyle bir sonuç verdi. Lütfen dikkat et. Gerektiğinde sen de bana söyle, ben de dikkat edeyim," gibi iyileştirici bir cümle ekleyebilirsiniz. Sarılabilirsiniz, sırtını okşayabilirsiniz. Belirli bir zaman geçtikten sonra böyle bir diyalog çok iyi gelecektir. Ama bu şuna dönmemelidir: "Özür dilerim, ellerim kırılınsın, sana nasıl vurdum!" gibi değil. "Bir hata yaptın, karşılığında benim de olumsuz bir davranışım oldu," şeklinde hatayı tolere edecek bir yaklaşım olmalıdır.

| Çocuklarda ve yetişkinlerde öfke ve kriz anları ile filial terapi hakkında kitap önerileriniz soruluyor.

Filial terapi ile ilgili zaman zaman kurslar açılıyor. Oyun Terapi Derneği gibi sayfalar takip edilebilir.

Filial terapi çocuk merkezli oyun terapisi olarak geçer. Oyun terapinin kurucusu Garry Landreth'in *Çocuk*

Merkezli Oyun Terapisi kitabı var. Psikonet’te çok güzel yayınlar var, sağlam bir yayınevidir.

Erişkinlerde travmalar, öfkeyi tetikleyen yaşantılar olabiliyor. Onlarda bir kitapla müdahale yerine bazı yaklaşımlar iyi sonuç verebiliyor, özellikle “hipnoterapi.” Hipnozla yapılan terapi olarak tanımlayabiliriz. Hipnoterapi etkili ve kısa sürede sonuç verebilen bir terapidir. Bireysel seansta iki senede alacağınız yolu belki 3-4 ayda size sağlar. Yetişkinlerle çalışırken sevdiğim ve sık uyguladığım bir yaklaşımdır.

| **Teşekkür ediyorum. Terapi odasını buraya taşıyan, içten paylaşımların olduğu bir konuşma oldu.**

Estağfurullah benim için de çok keyifli ve güzel geçti. Samimi bir ortam oldu, ben de samimiyetle aktarmaya çalıştım. Filtreli, mesafeli değil de aile ortamında gibiydik. Davetiniz için TÜRGEV ailesine teşekkür ediyorum.

NAZİRE AYŞENUR GÜNDOĞAN NE DEMEK İSTEDİ?

#krizsüreci #sınırkoymayöntemleri #filiaterapi #okulauyumproblemleri
#ebeveyntutumlariarasındadenge #çocuğayöneliktutum

ÇOCUK İLE GÜVENLİ BAĞLANMA TEMELLİ İLİŞKİ KURMA

Psikolog Elif Ravza Karaboğa

Elif Ravza Karaboğa, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi'nde Psikoloji Bölümü'nde lisans eğitimini tamamladı. İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Adli Tıp ve Adli Bilimler Enstitüsü'nde yüksek lisansına devam ediyor. Oyun Terapisi alanında da eğitim alan Karaboğa bir vakıfta çocuklarla çalışırken çocuk ve ergen psikoloğu olarak danışan görmeye devam ediyor.

| **“Bebeklikten Çocukluğa Yaşam ile Temas” teması kapsamında “Çocuk ile Güvenli Bağlanma Temelli İlişki Kurma” seminerimize hoşgeldiniz. Psikolog Elif Ravza Karaboğa güvenli bağlanmanın doğumda başladığından, bağlanma çeşitlerinden ve alandaki araştırmalardan bahsedecek.**

Davet ettiğiniz için teşekkür ederim. Öncelikle bağlanma nedir, bağlanma çeşitleri nelerdir, güvenli bağlanma neden çok önemlidir? Araştırmalarla ilgili küçük videolar izleteceğim. Sonra da oyun terapisindeki gelişimsel temasla ilgili beş oyundan bahsedeceğim.

Çocuklarla alakalı seminerlerde, konusu ne olursa olsun Allah'ın Rahim ismiyle başlamayı seviyorum. Biliyorsunuz

çocuklar dünyaya hazır hâle gelene kadar rahim içerisinde büyüyorlar. Rahim, rahmet kelimesinden türemiştir. Merhamet eden, koruyan, kollayan manasına gelir. Rahim içerisinde, Allah'ın merhametiyle sıcacık bir sıvı içerisinde çocuklarımız dünyaya hazırlanıyor. Anneyle ilk bağlanma burada gerçekleşiyor. Çocuklarımız Allah'ın rahmeti ve merhameti ile orada büyüyüp dünyaya hazır hâle geldikten sonra rahim şunu söylüyor: "Artık dış dünyaya hazırsın, gidebilirsin." Sonrasında doğum başlıyor.

Doğum güvenli bir dünyadan bilinmeze yolculuktur. Rahimde herhangi bir dış etken yok, yemek geliyor. Doğum anından itibaren kaotik bir dünya var. Bu dünyada üç boyutlu görüntüler, farklı sesler var ve bebek ister istemez kaygılanıyor. Şu örneği çok seviyorum. Herhangi bir ülkeye gittiğimizi düşünelim, bir süre orada yaşayacağız. Ama dilini, dinini, kültürünü, yolunu, hiçbir şeyini bilmiyoruz. "Keşke birini bulsam da ülkeye alırken bana rehberlik etse," deriz. Bir destek isteriz. Çocuk da bu dünyaya geldiğinde kendine bir rehber arıyor. "Güvenebileceğim, bana yol gösteren, beni koruyup kollayacak birine ihtiyacım var," diyor. Burada bakım veren kişi devreye giriyor. Bilinmeze karşı güven duyma isteğini bu rehber karşılıyor. Peki, doğumdan sonra ne oluyor? 0-2 yaş arasında güvenli bağlanmanın temeli atılıyor.

Öncelikle bağlanma nedir, bundan bahsedelim. Çocukla, ona bakım veren (genellikle annesi) kişi arasında gelişir. İki kişi arasında oluşan bağ demektir. Bakım veren anne, baba ya da evde yaşayan anneanne olabilir. Çocuğun yanında kendini güvende hissettiği, yakınlık arayışına karşılık veren, stres durumlarında onu sakinleştiren birine ihtiyacı var. Çocuk ve bakım veren arasında oluşan bağ bağlanmadır. Duygusal bir durumdur. Bağlanma

ile ilgili çok meşhur bir cümle var: “Seni görüyorum, seni her daim anlıyorum, senin her türlü hâlini kabul ediyorum ve seni koruyup kollayacağım. İstersen altını pisletmiş ol, istersen harika başarılar elde et, seni kabul edeceğim.” Koşulsuz bir şekilde seni kabul edeceğim anlamına geliyor. Çocuk dünyaya geldikten sonra annenin her davranışı çocuğun güvenli bağlanmasını sağlıyor. Bazen anneler bu durumu büyük bir sorumluluk gibi zannedebiliyor. Fakat aslında çocuğun beslenmesini, rahatlamasını, dokunmasını ve yüz yüze etkileşimini sağlayınca güvenli bağlanma kuruyor.

Biliyoruz ki 0-2 yaş arası çocukların emme dönemidir. Beslenmeye ihtiyacı olduğu zaman sesler çıkarıyor, ağlıyor. Anne fazla ara vermeden, yani ağladığını duyunca yanına gidip beslenme ihtiyacını karşılırsa çocuğun en büyük ihtiyaçlarından birini karşılamış oluyor. Zaten emzirme anne ile bağın ciddi olarak kurulmasıdır. Annenin karnındayken anneye beraberdi, anne ona rahmini verdi ve bir şey paylaştılar. Doğumdan sonra da sütünü verdi ve yine bir şey paylaştılar. Biberonla besleniyor diyelim, kucağa alarak göz temasıyla sıcaklığını hissettirirse yine güvenli bağlanma sağlanmış olur.

Rahatlatmadan da bahsedelim. Çocukların ağlamasıyla ilgili bazı mitler vardır: “Kucağına alma, alıšacak kucağına, çok şımarttın bunu, kucağına alıştırdın...” Bir çocuk ağlıyorsa şunu demek istiyordur: “Stresliyim, rahatlamaya ihtiyacım var, hadi gel beni rahatlat. Sana bir alarm gönderiyorum, gel beni sar sarmala, ninniler söyle ve beni rahatlat.” Özellikle 0-2 yaş döneminde temasa çok ihtiyaç duyar. Elle sıvazlamak veya canı acıdığı zaman ovmak ona iyi gelir. Pıšpıšlandığında, kol üzerine alınıp ritmik şekilde vurulduğunda rahatlama gerçekleşir.

Bir diğ er önemli unsur da yüz yüze etkileşimdir. Bazen anneler o kadar yoğun olabiliyor ki “Gün içerisinde sadece emzirirken telefonla vakit geçirebiliyorum,” diyorlar. “Hep peşinde koşturuyorum, sadece emzirirken vaktim kalıyor,” diye de ekliyorlar.  ocuk emzirirken hep anneye bakar. Der ki: “Beni g r, ben buradayım.”  ocuk yüz yüze olmak ve göz teması kurmak ister. Ayna nöronlar bu dönemde devreye girdiğı için annesinin yüzünü gördükçe ve onun duygularını hissettikçe ileride kendi göstereceğı mimikleri de öğrenmiş olur. Ağıladığı zaman onu sakinleştirmeli, altını “Ay çok kokmuş!” gibi şeyler söylemeden “Benim kızım yine bugün kakasını yapmış, ne güzel!” diyerek temizlemeli. Genelde  ocuk yaptığı zaman farkına varıp temizleyemiyoruz ve bir süre o pisliliğinin içerisinde kalıyor. Zaten rahatsızken böyle tepkiler verildiğinde anneden o negatif duygulanımı da alıyor. Özellikle böyle tiksindirici anlarda fazla abartmamaya çalışılmalıdır. Negatif duygulanımını azaltmak gerekir.

Tepki  abukluğ  da önemlidir.  ocuk ağılıyorsa “Ağlasın  iğ rleri gelişir,” denmemelidir.  ocuk orada “Yanıma gel biraz, çabuk ol!” demek istiyor. O yüzden biraz dursun, ağlamaya alışınsın, kendi uyumaya alışınsın gibi durumlar 0-2 yaş güvenli bağılanma döneminde olmamalıdır.  ocuğ n verdiğı tepkiye çabuk gitmemiz faydalı olacaktır.

Birlikte bulunmanın etkisinden bahsedelim.  ocuk belli bir zaman sonra kendi oturabiliyor, oyunlar oynayabiliyor. Bu esnada mutfakta olabiliriz ama belli aralıklarla yanına gelip “Ne yapıyorsun? Ben buradayım,” demeliyiz. “Senin yanındayız,” mesajını vermek gerekir. Çocuklarda nesne s rekliiliğı oluşmuş değıldir. Bu dönemde  ocuk, anne odadan gittiğı zaman, gerçekten kaybolduğ nu zannedebilir. Mutfakta yemek yaptığından haberi yoktur.

“Yan odadayım!” diye seslenmek önemli tabii ki ama gidip “Buradayım,” diyerek yanında olduğunu hissettirmek bağlanmanın temellerini oluşturan şeylerdendir. Eğer çocuk bakım vereniyle temas etmek istiyorsa, ona sıkıca sarılıyorsa, bakım vereni bir yere gittiğinde onu istiyorsa, odaları gezinip onu bulmaya çalışıyorsa, onun için ağlıyor ve odaya geri geldiği zaman da ağlamayı kesip seviniyorsa bağlanma gerçekleşmiş demektir. Güvenli bağlanma, stres ya da korku anında muhatabı bulmak, ona sarılmak ve sakinleşmektir. Çocuk bu şekilde dünyayı daha iyi bir şekilde keşfedebilir. Annelerimizin çoğu bunu yapıyor. Hastalık gibi uç durumlarda bağlanma bozulabiliyor.

Kaçıngan bağlanma dediğimiz bir bağlanma çeşidi de var. Anne odadan gittiğinde tepki vermeyip odaya geri geldiğinde soğuk davranmak ve oyununa devam etmek kaçıngan bağlanmayı gösterir. Bir araştırmaya göre, anne odaya girip çıktığında bu çocukların kalp atışlarının hızlandığı görülmüş. İçsel olarak verilen bir psikolojik tepki-
dir bu. Şunu söylüyor “Sana ihtiyacım var ama söyleyemiyorum, sen anla artık!”

Diğer bir bağlanma çeşidi dirençli bağlanmadır. Burada çocuklar anneye güvenmez. Anne odadan çıkınca “Geri gelir mi, gelmez mi?” diye düşünürken bu kaygıyla korkan, anne gittiğinde endişelenen ve anne odaya dönünce de huzur bulamayan çocuklar vardır. “Kızım ben geldim, sakın ol!” denilir ama o hâlâ “Niye gittin?” diyerek annesine vurur. Bu dirençli bağlanmadır. “Sana ihtiyacım var ama sen bunu tam olarak sağlayamadın. O yüzden sana kızgıyım, üstelik yine gittin ve geri dönmeyeceksin sandım,” demektir. Bu çocuklar bir yandan sarılmak isterken bir yandan kızarlar.

Bir de düzensiz bağlanma vardır. Anneden hem korkmak hem de onda huzur bulmak şeklinde görünür. Genelde bu bağlanma türündeki çocuklar (üç yıldır birlikte çalıştığım) dezavantajlı gruptandır. Dezavantajlı çocuk, diğer çocukların sahip olduklarından mahrum kalan çocuktur. Mesela eğitimden, anne-babanın sıcaklığından, yiyecekten mahrum kalmak; fiziksel şiddet görmek gibi... İhmal ve istismar edilen çocuklar dezavantajlı çocuklardır. Bu grupta düzensiz bağlanma sıklıkla görülüyor. Çocuk bir yandan annesinin yanına gitmek isterken bir yandan korkar. Ama yanına gittiği zaman huzur bulur.

Anne ve babalarından ayrı, devlet korumasındaki çocuklarla çalışıyorum. Bu çocuklar “Annemin yanına gidersem yine ihmale uğrayacağım,” korkusu yaşar. “Bana yemek vermeyecek, beni sevmeyecek, gerekirse beni çalıştıracak,” diye korkarlar. Gidip sorsanız yine de “Ne olur beni annemin yanına gönder,” derler. Bu çocukların iç dünyaları şu şekildedir: “Sana ihtiyacım var ama senden korkuyorum.”

Bağlanmayı bozan faktörler de vardır. Mesela çocuk doğduğunda uzun süre küvezde kalırsa ilk teması gerçekleştiremez. Güvenli bağlanma tam olarak oluşamaz. Ameliyat olmak, bir süre bakım verenden uzak kalmak, uzun süreli hastanede yatmak gibi çocukla ilgili durumlarda erken olabilir. Çocuk anneden uzun süre ayrı kalınca bağlanma zedelenebilir. Güvenli bağlanma ortadan kalksa bile yeniden kurulabilir. Hangi yaşta olursa olsun, çocuğa şefkat ve sevgiyle yaklaşmak, onunla “Buradayım, senin yanında olacağım. Yanında olamadım çünkü koşullar izin vermedi veya hatalarım oldu,” diye konuşmak gerekir. Çocuk şuna inanır: “Yine yarı yolda kalabilirim, bu bağlanmada zarar görebilirim.” Bu yüzden önce dener, sonra öfkelenip şiddet gösterebilir ama bakım verenin çok kararlı

olduğunu görür. Ne yaparsa yapsın bakım veren geri geliyor. Çocuk bu değişimi hissettiği zaman güvenli bağlanma yeniden gerçekleşiyor. Yaş kaç olursa olsun bu tekrar kurulabilir. “Güvenli bağlanmayı sağlayamadıysam ömür boyu çocuğum benden kopuk olacak,” deyip üzülen anneler var. Tekrardan bu bağı kuvvetlendirmek isterseniz, bu mümkün. O yüzden de umudu hiç kaybetmemeli.

İlk çocuklarda “Ne yapacağım, çocuğu nasıl büyüteceğim?” diye düşünerek stres altında kalan annenin, her şeyi eli titreyerek yapan annenin kaygısını çocuk hisseder ve bu kaygıyı yüklenir. Annenin bu tutarsız davranışları da bağlanmayı etkileyebilir. Erken dönemde uyku düzeniyle ilgili tutarsız davranışlar nedeniyle çocuğun kafası karışabilir. Neye inanacağını, ne yapacağını bilemeyebilir. Bakım verenin duygusal olarak uzak ve itici durması, orada bulunsa da cevap vermemesi, sadece beslenme sağlayıp duygusal olarak ilgilenmemesi de benzerdir.

Çevreyle ilgili durumlar da önemlidir. Tehditkâr çevre madde kullanılan ya da ebeveynin sürekli kavga ettiği ortamı ifade eder. Evde hep sesler yüksektir. Özellikle çocuklar 0-6 yaş döneminde suçu üstüne almaya meyillidir. Anne-baba kavga ederken çocuk şunu söyleyebilir: “Yemek yemediğim için kavga ediyorlar.” Suçu kendine yükler. Cinsel ve fiziksel istismar da bağlanmayı bozar.

Bakım verenin sık değişmesi de bu faktörler içerisinde yer alır. Anne çalışıyorsa önce anneanneler bakabiliyor. Sonra bakıcı geliyor, 5-6 ayda bir bakıcı değişiyor. Çocuk tam bir bağlanacak, bakım verene güvenecekken o gidiyor bir başkası geliyor. Bu yüzden güvenli bir ortam oluşmuyor ve güvenli bir bağ kurulamıyor. O yüzden bakım verenin çok sık değişmemesi gerektiğini söylüyoruz. Bakım veren değişmek zorunda olduğunda da çocuğa “Artık bu ayla

evde duracaksın, ben gidiyorum,” denmemeli. Bakım veren, bir süre annenin bulunduğu ortamda bulunmalı. Mesela eve yeni bir bakıcı geldiğinde en azından üç gün ya da bir hafta çocuk anneye bakım vereni birlikte evin içerisinde görmelidir. “Annem ona güveniyor, onunla konuşuyor. Demek ki o güvenilir biri, ben de onunla konuşabilir, vakit geçirebilirim,” diye hissetmesi gerekir.

Bazı deneylerden bahsetmek istiyorum. 1930’lu yıllarda psikiyatrist ve psikologlar şunu söylemiş: “Çocukları sadece besleyin. Onlarla temasta bulunmayın, onlara şarkı söylemeyin.” Daha sonra bakmışlar ki çocuklar büyürken sorunlar çıkıyor. Psikiyatrist Harry Harlow maymunlar üzerinde bir deney yapıyor. Bu deney ortamında maymunlar doğdukları andan itibaren anneden ayrılıyor. Hiç kimseyle ilişki kurmadıkları, temas etmedikleri küçük odacıklara bırakılıyorlar. Belli aralıklarla iki farklı anne modelinin bulunduğu bir kafese bırakılıyorlar. Biri tamamen telden ve üzerinde bir biberon bulunuyor, maymun buradan süt ile besleniyor. Diğer anne ise pelüşten yapılmış. Farklı yüz ifadesi ve gövdesinde yumuşak bir kumaş var. Maymunlar bırakıldığında itibaren telden anneye gidip besleniyor, işleri bitince de pelüşten annenin yanına gidiyor ve ona sarılıyor, rahatlamak için sürekli bir sallanma hareketi yapıyor. Çünkü temas, yumuşaklık arıyorlar. Acıkınca telden anneye gidiyor, tele dokunmadan süt içip tekrar pelüş anneye gidip rahatlama hareketi sergiliyorlar.

Deneyin devamında Harlow korkutucu bir hayvan maketi yapıyor. Değişik sesler çıkaran, hareket eden bir figürü kafese getiriyor. Bebek maymunlar çığlık atarak güvenli bulduğu pelüş anneye gidiyor ve sarılıyor. Bizim çocuklarımız da öyle yapar. Korku ve stres anında güvenli bir üsse gitmek ister. Bu da deneyde besleyen anne değil, ona temas ettiğinde yumuşaklık, sıcaklık veren annedir.

Maymun sarılıp biraz rahatladıktan sonra ona korkutucu gelen şeye dönüp tekrar bakıyor. Aslında dünyayı keşfediyor. Güvenli bağlanma sağlayan bebekler böyle davranır. Anne gittiğinde ağlar, döndüğünde rahatlar ve dünyayı keşfetmeye devam eder.

Aynı deneyde başka bir platform hazırlanıyor. İçerisinde farklı eşyalar, tahtalar ve bir kumaş parçası var. Maymunlar o ürkütücü figürle birlikte yeniden kafese bırakılıyor. Maymun önce etrafa bakmak istemiyor, biraz dolanıyor. Tahta sert geliyor, kumaşa gidiyor ve yumuşak olduğunu anladığında ona sarılmaya çalışıyor. Kumaş bile ona rahatlatıcı geliyor. Çünkü pelüşten anne de kumaştandı. Bir tarafta da telden anne var ama maymunu rahatlatmıyor. O yüzden kumaşa sarılıyor ve keşif yapmıyor. Aynı platforma bu sefer pelüşten anneyi koyuyorlar. Maymun odaya girince heyecanla yanına gidiyor, ona sarılıyor ve rahatlıyor. Daha sonra etrafa bakmaya başlıyor. Telden anne varken hiç bakamamıştı, sadece kumaşa yapışmıştı. Şimdiyse keşfetmeye ve odada dolaşmaya başlıyor.

Bu deney insani değil. Maymunlar kullanıldığı için çok ses getiriyor, davalar açılıyor, yine de bağlanmanın ne olduğunu gösteriyor. Çocuğun ihtiyacı sadece beslenmek değil, çocukların temasa, yumuşaklığa ihtiyacı var.

Seneler sonra şu görülüyor: Bu deneyde kullanılan ve anneden mahrum şekilde büyüyen maymunlar ileride üremeyi reddetmişler. Ürediklerindeyse çocuklarını öldürmüşler ya da temasta bulunmamışlar. Çünkü pelüş olsa da sevgi yoktu. Bir bağ kurmadı, şefkat görmedi. Evet güvenli bir üssü vardı ama mahrum kaldığı için ileride nasıl davranacağını bilemedi ve agresif davranışlar sergiledi. Bağlanma bu yüzden çok önemli. Çocuğun ileriki hayatını, nasıl bir çocuk olacağını, nasıl bir anne-baba olacağını etkiliyor.

Bir de René Spitz Deneyi var, doğar doğmaz yetimhaneye bırakılmış veya hapishanede doğmuş çocuklar üzerine... Yetimhanede yedi çocuğa bir bakıcı düşüyor. O bakıcı sadece çocukları besliyor ve altını alıyor. Çocuklarla hiçbir şekilde temasta bulunmuyor. Hapishanedeki anneler de çocuklarının yanına belli saatlerde inebiliyorlar. Onları besliyor, oyun oynayabiliyor ve sonra tekrardan odalarına çekiliyorlar. Deneyin amacı, belli aralıklarla da olsa bir bakım veren çocuğun hayatına girerse ne olacağını görebilmek. İlk dört ayda şaşırtıcı şekilde hapishanede kalan çocukların gelişiminin, yetimhanede kalan çocuklara göre daha geride olduğu görülüyor. Dört aydan bir yaşa kadarsa yetimhanedeki çocukların gelişim göstermediği görülüyor. Yürüyemiyorlar, yemek yemeyi reddediyorlar, göz teması kurmuyorlar, depresif moda giriyorlar. Sadece kafayı bir yere koyup tepki vermeden yatıyorlar. Hapishanedeki çocuklarda konuşma, emekleme, kilo artışı her şey normal görünüyor. Deney sonunda yetimhanedeki çocukların yüzde kırkı kas hastalıklarına yakalanıyor. Sevgisizlikten vefat ediyorlar.

Son olarak bağlanma temelli oyunlardan bahsetmek istiyorum. “Gelişimsel temas” grupla uygulanan on iki haftalık bir oyun terapisi. Çocuklardan her birinin başında bir oyun arkadaşı olur, bunlar genelde psikologdur. Bir kişi de oyunu yönetir. Dezavantajlı çocuklarla katıldığım her grup terapisinde çok güzel ilerlemeler gördüm çünkü temas ediyoruz. İlk başta oyunu reddeden veya kucagımıza aldığımız anda uyuyan çocuklar da gördük. Bazı çocuklar güvenmedikleri için önce “Niye dokunuyorsun, elleme!” diye teması reddetti. Ama bir süre sonra, özellikle üçüncü oturumdan sonra çocuklarımız oyun oynamaya hevesle geldiler. “Bugün ne oynayalım, ben şunu düşündüm, bunu

oynayalım mı?” dediler. Hatta on ikinci haftanın sonunda boyu uzayan çocuklarımız bile oldu. Gelişim gösterdiler.

En sevdiğim “merhaba oyunu.” Çocuğu yanımıza alıyor ve şöyle diyoruz: “Şimdi ben parmağımla senin yüzündeki organlara dokunacağım. Merhaba yanak, merhaba burun, merhaba gözler, size de merhaba kulaklar.” Bu kısım sizin hayal gücünüze kalmış. Bir süre sonra temas ve elimizdeki enerji onlara geçtiği için çocuk mayışıyor. Sonrasında da çocuğa nasıl olduğu ve bir sonraki oyuna geçmek isteyip istemediği soruluyor. Benim oyun arkadaşım olan kız çocuğu genelde bu oyunda biraz daha durmak istiyordu. Çok basit bir oyun, bunu her anne-baba evinde yapabilir. Çocukları gerçekten rahatlatıyor.

Diğer oyunumuz “kurabiye adam oyunu.” Çocuğu uygun bir yere, uzun yastıkların üzerine yatırıyoruz. Sonra çocuğa “Kurabiye veya kek yapmaya karar verdim, neyli olsun acaba?” diye soruyoruz. “Çilekli olsun!”, “Çikolatalı olsun!” diyor. “Tamam, nasıl olacak bu kurabiye? Hadi biraz un koyalım,” diyoruz. Çocuğun üzerine un dökmüş gibi yapıyoruz. Sonra yumurta kırıyoruz ve çocuğun özel alanlarına dokunmadan sanki onu yoğuruyormuşçasına gıdıklamaya başlıyoruz. Gıdıklamak rahatsız etmemeye başladığında çocuğu hareket ettirmeye başlıyoruz. “Ne koy-sam, ne koysam!” diyoruz. Süt ekliyoruz ve bu sefer onu döndürerek sanki sütü çırpıyormuş gibi yapıyoruz. Aşırı eğlendikleri için kahkaha atıyorlar. “Tüm malzemelerimi koydum, kurabiyelerim hazır. Şimdi onu fırına götürme vakti,” diyoruz. Kolumuz fırın oluyor. Çocuğu kucağıımıza alarak pışpışlıyoruz. Çocuğu pışpışlarken “Pişti mi?” diye soruyoruz. Çocuk, “Pişti!” diyene kadar bunu yapmaya devam ediyoruz. Devam etmek isteyen çocuklar “Hayır piş-medi!” diyor. Bazı çocuklar temastan rahatsız oldukları için hemen “Pişti, pişti!” diyorlar. “Tamam,” deyip tadına

bakıyoruz. Yeniden minderin üzerine götürüyoruz ve etraftakilere “Bakın harika bir kurabiye yaptım. Tadına bakmak ister misiniz?” diyerek onları da davet ediyoruz. Çalıştığım gruptaki çocuklar “Kim kurabiye adam olacak da onu yiyeceğiz,” diye hevesle bekliyorlar. Başlarken “Oynamak isteyen var mı?” diye seslenince bütün çocuklar koşuyor. Böylece kendi akranlarıyla etkileşimde ve temasta bulunuyorlar. Oyunun kuralını da sınırlamaya gerek yok, çocuklar istediklerini eklesinler.

Diğer bir oyun “kaygan el ve ayaklar.” Çocuğumuzla markete gidip onun sevdiği kokuya sahip olan bir krem alır, eve gelince “Bugün kaygan el ve ayaklar oyununu oynayacağız,” deriz. Çoraplar çıkarılır, kollar sıvanır ve birazcık krem alınarak kendimizin ve çocuğumuzun ellerine sürülür. Çocuğun ellerine krem sürerken çocuğu çekmeye başlarız. Kremin kayganlığından dolayı arkaya doğru gider ve güvenli bir yere düşünce mutlu olur. Çekerken de yine eliniz kaymış gibi yaparak düşürebilirsiniz. Amacımız çocuğu sürekli güldürmek. Bu oyunlarda saçmalayabilir, abartabilirsiniz. “Allah’ım tutamıyorum, ne kadar kayganmış bu eller,” gibi sözlerle daha eğlenceli hâle getirebilirsiniz. Bu basit oyun, gece uyumadan önce de oynanabilir. “Hadi bakalım ellerimizi kremleyip yatalım ama öncesinde krem oyunu oynayalım,” deyip çocuğu serotonin (mutluluk) hormonu artmış bir şekilde uykuya yatırmak onu rahatlatacaktır.

Bir de “pıspışlama oyunu” var. Her yaştan çocukla oynanabilir. On yaşında boy atmış, gelişim göstermiş bir çocuğumuz vardı. Kızımız kucakta taşımak için çok ağırdı ve en sevdiği oyun buydu. Yatıyordu ve “Bana ninni söyler misin?” diyordu, o kadar rahatlıyordu ki. 15-20 dakika uyuyordu, uyandıramıyorduk. Çünkü buna ihtiyacı vardı.

Son olarak “portre oyunu”ndan bahsetmek istiyorum. Bu oyunda ebeveyn elinde bir palet varmış gibi yapıyor.

“Bu bir palet ve burada bir sürü renk var. Şimdi bu renklerle, elimde bir fırça varmış gibi yaparak suratına bir şey çizeceğim ama ne çizeceğime sen karar ver,” diyoruz. “Burnunu hangi renkte boyasam?” diye soruyoruz. Kırmızıyı seçiyor. Elinizle boyadıktan sonra onun burnunu kırmızıya boyuyormuş gibi yapıyoruz. Sonra “Hangi rengi yapalım, nereye renk verelim?” diye soruyoruz. “Elini ayna gibi tut ne görüyorsun?” “Kırmızı bir burun görüyorum, pembe yanak görüyorum.” Gülüyor, gülüyor, gülüyor. Söylediği renkleri hatırlaması da önemli.

Bu oyunları çoğaltabilirsiniz. Yastık savaşı ya da “ce-eee!” gibi oyunlar da bağlanmayı kuvvetlendirir. Yastık savaşında ona vurmak, yenilmek, gülmek, onun darbelerine karşılık veremediğinizi göstermek çocuğu hem güçlendirir hem de rahatlatır. “Oyunlarda çocuk sürekli ağlıyor, kızıyor, dağıtıyor,” diyen anneler görüyorum. Yenilmeyi kabul edemiyorsa, eksik veya güçsüz hissediyorsa bu tepkileri veriyordur. Karşımızdakinin çocuk olduğunu düşünmeyip “Hep mızıkçılık yapıyorsun, yine ortalığı darmaduman ettin, oynamayı bilmiyorsun, büyü artık,” gibi şeyler söyledikçe çocuk kendini daha da güçsüz hissediyor. O yüzden yastık savaşı ya da güreş gibi oyunlarda bilerek yenilmek çocuklara “Onlar da yenilebiliyorsa ben de yenilmeyi kabul edebilirim” fikrini yerleştiriyor.

Oyunun ne olduğundan çok sabırlı, kararlı, istikrarlı olmak önemli. Mesela terapilerde şunla sık karşılaşıyoruz: Baba çok çalışıyor, çocuk sürekli babayla bir şey yapmak istediğini gösteriyor. Babaya diyorum ki: Çocuğunuzun sizinle vakit geçirmeye ihtiyacı var, tekrar kaybettiği bağlanmayı kazanmaya ihtiyacı var. Bir saatinizi bile ayırırsanız çocuğa çok faydası olur. “Pazar günü 7-8 arası baba-kız partisi yapalım olur mu? Öncesinde biraz dinleneceğim. Belki dışarı çıkarız, vakit geçiririz ama eve döndüğümüzde 7-8

arasında mutlaka seninle zaman geçireceğim,” deseniz ve yapsanız emin olun çocuk için yeter. Çünkü güven vermiş olursunuz. O saatler uymuyorsa şöyle diyebilirsiniz: “Kızım bu akşam böyle bir durum var, o saati buraya çekelim mi?” Pazar günü sizinle vakit geçireceğini bilsin, yeter. Çünkü güven çocukları rahatlatıyor. Bu bir kural oluyor. Evin anne-baba-çocuk saatleri oluşuyor. Hafta içi babasını özlese de peşine düşmüyor ve diyor ki: “Babam yorgun, bekleyeyim.” Bazı babalar “Ben çok yoruldu, beni her gördüğüm yerde bacağıma yapışıyor, sürekli benimle oynamak istiyor,” diyor. Bunun nedeni çocuğun bilinmezlik içerisinde olmasıdır. Çocuk sizinle ne zaman oynayacağını bilirse o güven duygusundan dolayı size bu kadar yapışmayacaktır. Bir saat zaman ayırmanız ya da şu beş oyunu oynamanız bile yeterli. Bunları yaptığımızda o çocuğun uykuları bile düzelecektir. Çünkü o rahatlıkla, o güvenle ve o serotonin hormonunun artmasıyla çocuk düzelecektir. Yeter ki bağlanma ve güven olsun.

| **Dilerseniz sorulara geçelim: “Çocukları ile bağlanma konusunda, çalışan anneler için önerileriniz neler?”**

Çocuk kaç yaşında olursa olsun ona çalışmak, eve eklemek getirmek zorunda olduğunuzu, onun istediklerini almak için para kazanmamız gerektiğini söylemeliyiz. Çalıştığım için de yorgun olabiliyorum, akşam eve geldiğimde işlerim olabiliyor ama seninle şu zamanda anne-kız saati yapalım, denmelidir. Tek bir gün veya sınırlandırmak istemeyenler için her gün 15 dakika ayırmak bile yeterli olacaktır. Zaman ayırmak, bir şeylerden feragat etmek demek değil. Yemekten sonra seninle 15 dakika oyun oynayacağız, kitap okuyacağız ya da mutfağı toplayacağız ama o 15 dakika seninle olacağım. Dediğim gibi akşam annem benimle ilgilenecek demesi o bağı kuvvetlendiriyor. Çocuk

ne olursa olsun annesinin onunla 15 dakika da olsa zaman geçireceğini bilsin.

| **“Çocuğun yatağını ne zaman ayırmalıyız?” diye soruluyor. Bağlanmayı bozmadan uyku düzeni oluşturmakla ilgili önerileriniz neler?**

Tepki çabukluğu dediğim bir şey vardı. Eğer çocuğunuz yan odada uyuduğunda duymakta zorlanıyorsanız ve özellikle emzirme dönemindeyseniz çocuğunuz yatağını zın yanındaki bir yatakta olmalıdır. Biraz daha büyüyüp gece uykusu uzadığı zaman ayrılabilir. Bu kişiden kişiye değişebilir. Bağlanma dediğimiz 0-2 yaş döneminden sonrasındaki dönem güvenli ayrışmadır. Önce onun sürekli yanında olduğumuzu hissettirerek güvenli bağı kuralım, sonrasında zaten o ayrışma odadan ayrılma manasına da geliyor. Kimi çocuk hiç uyanmaz, 5-6 aydan sonra kendi odasında kalabilir. Kimisi bir buçuk yaşına kadar da annesinin yanında kalmak isteyebilir. İhtiyacını karşılayabileceğinizi düşünüyorsanız çocuğunuzun odasını ayırabilirsiniz.

| **“Oyunları kaç yaşına kadar oynayabiliriz?” diye soruluyor.**

Oyun terapisinde oyun odasına almayı 12 yaşa kadar sürdürüyoruz. Bazı çocuklar 12-13 yaşında da oyuna doymamış olabiliyor. Oyun odasına girdiğinde sıkılmıyorsa, çocuklarla oyun oynamayı sürdürebiliriz. Oyun oynamayı seviyorsa bırakın 15 yaşına kadar oynasın. “Sırtı yazı yazma” oyunu büyük çocuklarda da çok işe yarıyor. Sırtını dönüyor, sırtına yazıyoruz. Çok güzel bir temas oyunu. Bu yaşında büyük bir zevkle oynuyorum. Ne yazdığını bulacağımı düşünürken heyecanlanıyorum. Çocuğunuzun sevdiği

herhangi bir şeyi seçebilirsiniz, omuzlara masaj yapmak bile olabilir. Burada da bir temas ve etkileşim söz konusu.

| “Güvenli bağa zarar vermeden süttten ayrılma nasıl gerçekleştirilir?”

Kur’an-ı Kerim’de 2 yaşına kadar çocuklarınızı emzirin, diyor. Anneler 2 yaşına kadar, yapabildikleri kadar emzirmelidir. Emzirmek çocuk için sadece beslenme anlamına gelmiyor, aynı zamanda güvenli bağlanma anlamına da geliyor. Anneden aldığı bir parçayı içine hapsetmek anlamına da gelir. 6 aydan sonra katı gıdaya geçilebiliyor. Doysa da meme istemesi duygusal bir bağdan kaynaklanır. Kur’an’da da geçtiği üzere, 0-2 yaş güvenli bağlanma döneminde anne ve çocuk istekliyse devam ettirilmelidir. Güvenli ayrışma döneminde memeye salça veya acı sürmek, süttün bittiğini söylemek çocukta travmaya neden oluyor. Çok güzel olarak gördüğü bir yer kendisi zarar verdiği için kötüleşti diye düşünebiliyor, kendini suçlayabiliyor. Bunlardan ziyade süttten güvenli ayrışmayı anlatayım.

Gün ve gece içerisinde çocuk kaç kere emiyor? Bu süreleri haftalara bölerek azaltıyoruz. Mesela gündüz dört defa emen çocuğu önce üçe, sonra ikiye indirebilirsiniz. Bunu yaparken alarm kurmak ya da saat göstermek gibi öneriler mevcut. Emmek istediğinde ona saati gösterip “Şimdi değil. Bu buraya geldiğinde, bu da buraya geldiğinde emebilirsin,” demek duygusal ihtiyacı farklı bir şekilde giderir. Kalkıp onunla oyun oynamak, ona ninni söylemek veya kitap okumak da duygusal açlığını giderir. Çocuk katı gıdaya geçtikten sonra memeyi duygusal açlıktan, alışkanlıktan, onu rahatlattığından istiyor. Bir anda kötü şeyler sürerek bıraktırmak yerine yavaş yavaş ve azaltarak bıraktırılmalı.

| **Başka bir soru: “Bağlanmayı çocukluk döneminde gerçekleştiremediyse ergenlik döneminde bunu nasıl telafi edebiliriz?”**

Güvenli bağlanma gerçekleştirememiş çocuklar ergenlikte içine kapanıktır, odasından çıkmaz, bir söze öfkele-nir. Onlarla yeniden bağ kurmak, küçük çocuklarla kur-mak kadar kolay değil. Çünkü reddedebilirler. Odasına gidip “Hadi gel, güzel bir film var beraber izleyelim,” de-diğinizde “Of anne ya, sen kendin izle, ben burada başka bir şey izlerim,” diyebilirler. Ebeveyn bu durumda “Aman ya, sen de hiçbir şeyi kabul etmiyorsun,” demek yerine “Tamam bugün çıkmak istemiyorsun ama fikrin değişir belki, yarın tekrar konuşalım,” şeklinde tepki verebilirse daha doğru olur. “Ben bu filmi buldum ama sen daha gü-zel filmler bulabilirsin. Ne izleyelim? Mısır da patlatırız,” şeklinde yönlendirmeler yapabiliriz. Burada önemli olan annenin ve babanın gayretidir.

Çocukluk döneminde oyun oynayarak kolayca yeni-den bağ kurulabilir ancak ergenlik döneminde güçlü rakip-ler var. Onları sizin yanınıza yeniden dâhil etmeniz biraz zor olabilir. Çocuk aslında bizi deniyor. “Bu yaşıma kadar beni yalnız bıraktın, çok ilgilenmedin. Şimdi ne oldu? Ne istiyorsun? Tekrar sana güvenmeli miyim? Beni yine yarı yolda bırakabilirsin,” diye düşünüyor. Bu nedenle reddede-bilir hatta öfke patlamaları yaşayabilir. Çocuk bize, “Sana güvenmek istiyorum ama devamlılığın olacak mı? Bunu yaptığım zaman beni koşulsuz sevmeyip yine yalnız bira-kacak mısın?” demek istiyor. Bu nedenle devamlılık ve istikrar çok önemli.

Anneler üzülp kırılrsa da bunu kişisel algılamamalı. Bu öfkelenme kişiliğinize yönelik değil. O annesini her türlü özleyecek, isteyecek. Küçükken bu kadar kararlı şekilde öfke

gösteremezken, ergenlik döneminde gösterebiliyor. Sabırlı, istikrarlı, kararlı olmak; “Seni her türlü kazanacağım,” mesajı vermek ve konuşmak çok önemli. “Sen küçükken bazı hatalar yaptım. Seninle yeterince oyun oynamamış, vakit geçirmemiş, ilgilenmemiş olabilirim. Hata yaptım. Bunun için senden özür diliyorum. Bunu düzeltmek istiyorum.” Bunu hangi ergene söylerseniz anlar: “Eskiden kuramadığım bu bağı şimdi kurmak istiyorum. Anne-kız olalım istiyorum. Senin sevgine ihtiyacım var. Lütfen, bana bunun için izin ver.” İlk başta “Ne diyorsun?” dese de sizin kararlılığını görünce “Demek ki gerçekten düzeltmek istiyor,” diye düşünür. Çocuğa bu çok iyi gelecek ve engellerini yavaş yavaş kırarak size güvecek.

| Güvenli bağlanamadığını düşünen yetişkinler için önerileriniz soruluyor.

Kişinin kendine ve dünyaya güvenmesi, güveni öğrenmesi ebeveynleri sayesinde oluyor. Bunu kuramadığı zaman yetişkinlik döneminde bazı sorunlar ortaya çıkıyor. Bu sorunlar arkadaşlık ilişkilerinde, özel ilişkilerinde olabiliyor. İnsanların, kendisinin, dünyanın güvenilir olmadığını düşünerek her şeyi reddedebiliyor. Sosyal ortamı olmuyor. Bir aile kurduysa ya da kuramadıysa, iş hayatında sürekli sorunları varsa bu destek alması gerektiğini gösteriyor. Ebeveynle konuşarak ya da kendi farkındalığıyla çözülmesi kolay değil. Bence psikolojik destek almakta fayda var.

ELİF RAVZA KARABOĞA NE DEMEK İSTEDİ?

#bağlanma #güvenlivedüzensizbağlanma #harryharlowdeneyi
#renespitzdeneyi #dezavantajlıçocuklar #bağlanmatemelliouyular

ÇOCUKLARDA MAHREMİYET EĞİTİMİ

Psikolog Elif Uysal Ata

Elif Uysal Ata, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nden mezun oldu. Çocuk merkezli oyun terapisi eğitimini aldı. Çocukta cinsellik sorunu terapisi, öfke sorunları ve terapisi, zekâ ve akıl oyunları eğitmenliği, çocuk ve psikolojik değerlendirme testleri, resim analizi eğitimleri bulunuyor. Şu an özel bir eğitim ve rehabilitasyon merkezinde gelişimi farklı çocuklarla çalışıyor ve anaokullarına danışmanlık hizmet veriyor.

| **“Bebeklikten Çocukluğa Yaşam ile Temas” seminerlerinde “Çocuklarda Mahremiyet Eğitimi” başlığı için toplandık. Psikolog Elif Uysal Ata mahremiyet eğitimindeki beş başlık olan bilgide, alanda, mekanda, zamanda ve bedendeki özel durumlardan; iyi ve kötü sırdan; özeli tanımlamak ve korumaktan; başkasının özeline saygı duymaktan bahsedecek.**

Anlatacaklarım iki kısımdan oluşuyor. Birinci kısımda mahremiyet eğitiminin genel başlıkları, ikinci kısımda mahremiyet eğitimi çocuklarımızda nasıl uygulayacağımız yer alıyor.

Mahremiyet eğitimi sadece beden hususunda gündeme geliyor fakat daha geniş anlamda bakmak gerekiyor. Bilgide özelim, alanda özelim, mekânda özelim ve zamanda özelim gibi... Bedene indirgenmesinin sebebi maalesef çocuk bedeninin istismarı. Yukarıdaki beş başlığı inceledikten sonra da üç temel esastan bahsedeceğiz: Özeli korumaktan, saygı göstermekten ve bunları nasıl çocuklarımıza aktaracağımızdan.

Mahremiyet, özel alan düşüncesidir. Özeli bilmesi, “Benim özelim var,” diyebilmesidir. “Özele saygı duyalım. Bu bizim hayatımız, seni ilgilendirmez. Bir özele sahibim,” gibi cümleleri hep duymuşuzdur. Çocuklara karşı “Burası özeldir. Bu eşyan sana özeldir. Bugün hazırladığım bu sunum dosyası özeldir,” gibi cümleler kurarız. Örneğin annenizin kızlık soyadı önemli bir bilgidir. Instagram hesabımız, içindeki mesajlar özelimizin içine girer.

Beş başlık var dedik, beden ile başlayalım. Bedenimde özel bölgelerim var. Dudak, göğüs ve cinsel organının olduğu bölge özel olarak tanımlanır. Bir diğeri, mekandaki özel. En genel örneği yatak odasıdır, ebeveynin özel alanıdır. Anne-babamızın özel çekmeceleri vardır. Şahsi eşyalarının bulunduğu, izinsiz girilmesini istemedikleri yerlerdir. Mesela annemin çalışma masasındaki çekmecesinin özelidir. Bu eşyalara hiçkimse kafasına göre açıp bakamaz. Kendimize sağladığımız bu özel alanları çocuklarımıza da sağlamalıyız. Burası benim özel alanım, mekânım diyebileceği bir odası olabilir. Bir oyuncak kutusu olabilir. Çocuk için böyle bir alan oluşturduğumuzda “Burası senin özelin, buraya istediğin eşyalarını koyabilirsin,” dediğimizde o da bize aynısını yapar. Gözlem yapıyorlar ve nasıl olması gerektiğini bizi izleyerek öğreniyorlar. Mekânda mahremiyetimizin olmasını istiyorsak çocuk için de mahrem alan sağlamalıyız. Çocuğumuzun odasına kapıyı vurarak girmemiz

gerekir. Bunu yaparak onun özel mekânı olduğunun farkında olduğumuzu gösteririz. Bunu gördükçe o da girmeden önce kapıyı çalar. Çünkü öyle öğrenmiştir, görmüştür.

Eşyada özele gelirse, hepimizin kimsenin görmesini istemediğimiz bir dolabımız ya da günlüğümüz vardır. Mesela ergenlik zamanlarımda günlük yazardım ve onun bir yeri vardı. Annem babam da onu bilirdi. Kimsenin okumayacağından o kadar emindim ki kilitli günlükler almazdım. Çanta, cüzdan, bunlar da eşyadaki özelimizdir. Çocuk anne ve babasının cüzdanını, çantasını rahatlıkla karıştırabiliyorsa o zaman o eşya özel olmaktan çıkar. Özel eşyalarınızı rastgele karıştırmamalıdır. Eğer bunu yapıyorsa çocukta mahremiyet bilinci oluşturmak gerektiğini düşünmelisiniz.

Beden, mekân ve eşya özelinden bahsettik. Şimdi zamanındayız. Özel zamana ihtiyacımız yok mudur? İzinler neden var? Günlük hayatın koşturmacasında yalnız başına bir kahve içebileceğimiz, bir kitap okuyabileceğimiz, kendi kendimize kalmaya ihtiyaç duyduğumuz zamanlar elbette vardır. Kendimize ayırdığımız zamanın kalitesi, işlerimize yansır. Zaman çocuklar için soyut bir kavramdır, bunu nasıl öğretebiliriz? Bir arada olmaya çok alıştığımız için başkalarının özeli bizi rahatsız edebiliyor. “Neden tek başına kaldı ki bir derdi mi var?”, “Başka odaya gitti acaba ne yapıyor?”, “Dün de erkenden odana gitmiştin, bugün yanımızda otur!” diyebiliyoruz ama herkesin kendine ait zamanının olması gerekir. Bu kavramın oluşması için çocukları kendi kendine oynarken rahat bırakmak önemli. Özel zamanın anne-baba tarafından çocuğa kazandırılması önem taşıyor. Aksi takdirde farkında olmadan sürekli bir istila edilmişlik yaşıyoruz.

Son başlıksa, bilgideki özel. Özel bilgilerimiz var ve çocuğa bunu anlatmak gerekiyor. “Doğum tarihin özel

bilgindir, her yerde paylaşma,” demeliyiz. Açık adres, T.C. kimlik numarası, anne kızlık soyadı gibi bilgiler çocuklarımız için bilgideki özeldir. Sırları şöyle anlatabiliriz: “Arkadaşım bana bir sır verdiğinde bu sırrı saklamak önemlidir ve bu özel bir bilgidir,” “Sana sırrımı veriyorum, sende kalmasını istiyorum, yayılmasını istemiyorum.” Önce sırrın ne demek olduğunu açıklamalıyız. Açıkladıktan sonra birkaç oyunla evde anne-baba, kardeşlerle o bilinç oluşturulmalı. 2-3 yaş gruplarında ise iyi sır ve kötü sır kavramı çok önemlidir. Onu dışarıdaki tehlikelere karşı korumak için önemlidir. İyi sırrın örneği, akşam anneye hazırlanacak doğum günü sürprizidir. Kötü sırrın örneği ise biri gelip çocuğun dudağından öptüğü ve “Bu aramızda bir sır,” dediği durumdur. Bu bir sır değildir, anne babaya söylenmelidir.

Çocuk bedendeki özel bölgelerini bilmez, anlatmak gerekir. Mesela dudaktan öpme örneğinde çocuğa özeli tanımlamadıysak çocuk bunun bir ihlal olduğunu anlamaz. Alanının zarar gördüğünü anlayamaz. İlk amaç özeli tanımlamaktır. “Bu alana biri girdiğinde ne yapacaksın?” sorusu kendini koruması gerektiğini öğretir. “Özel bölge dokundurma,” derken, biri dokunursa ne yapması gerektiğini de öğretmiş oluruz.

Özele saygı adımına gelelim, bir diğerinin özeline saygı. Burada önemli olan “Hayır!” deme eğitimi. Çılgılık atmaya bilmesi gerekiyor. Çalıştığım kurumlarda bunu yapamayan çocuklar vardı.

Beş başlığı ele aldık. Bu başlıklardan sonra üç esas es geçmemeliyiz, demiştik. Bunlar özeli tanımlamak, kendi özelini korumak ve başkalarınınkini ihlal etmemek gerektiği bilgisidir.

| **Bu noktada birkaç soru alalım derseniz. Mahremiyet eğitimi için yaş sıklıkla soruluyor. Bir de okul öncesi çocuklar iyi sır-kötü sır kavramını anlayabilir mi?**

İyi ve kötü sırla ilgili bir kitap önermek istiyorum: *Kırmızı Çizgi*. Oyunlaştırarak etkinliklerle anlatıyor. Çocuklarla interaktif bir şekilde okuyabilirsiniz. Bedenimizdeki kırmızı çizgileri resimlerle anlatan bir kitap. Çocuklara aktarırken daha da renklendirilmeli ve oyunlaştırılmalı.

| **“Çocukta özel mülkiyet kavramı ne zaman başlıyor? Özel bölgeler isimleriyle mi öğretilmeli?”**

Kızlarımızın özel bölgesine “ipek” isminin takılması kesinlikle yanlıştır. İpek diye bir arkadaşı olduğunda aklına gelebilecekleri düşünelim. Nereye, ne isim verdiğimiz önemlidir. Özel bölgeleri elimizle gösterebiliriz. Bir çocuk fotoğrafında cinsel bölgeleri göstererek de öğretebiliriz. İsimleriyle hitap etmek önemli. Yaşı daha ileri olan çocuklara biyolojik isimleriyle anlatılabilir. Okul öncesinde fotoğraf üzerinden anlatmak yeterli olacaktır.

Başka soru yoksa ikinci kısma geçmek isterim, öneriler kısmına. Nasıl uygulayacağız? İki yaşından itibaren çocuğumuza “Bak buralar bedenindeki özel yerler, bu oda senin özel mekânın, buraya en sevdiğin eşyaları koyabilirsin,” diyerek yavaş yavaş başlayabiliriz. *Kırmızı Çizgi* kitabı gerçekten önemli bir kılavuz. 2-3 yaş çocuklarda anne-babalara tavsiye ettiğim bir etkinliği paylaşmak isterim. Etkinliğin adı “özel bölgeler.” Çocuktan bir kraft kâğıdının üzerine sırt üstü yatmasını isteyin. Etrafından boya kalemiyle çizin. Çocuğun kalıbını çıkarın. Aynı şekilde sizin kalibnızı da çocuk çizsin. Vücudunuzdaki özel bölgelere

atlet ve külot çizmesini isteyin. Özel bölgelerin ne demek olduğunu tekrar konuşun. Atlet ve külotun kapattığı bölgeler, özel bölgelerdir.

Bir de doktorculuk oyunu var. Canlandırma da bizim için kurtarıcı, bu oyunları çok severim. Okul öncesi yaş grubunda oyuncak setiyle drama yapabilirsiniz. Doktorun nasıl muayene ettiğini çocuğunuzda canlandırabilirsiniz ve oyun sırasında doktorun özel bölgelere anne-baba yanındaysa bakabileceğini söylersiniz. İstismar doğrudan gelecek diye bir kaide yok, farklı kılıflarda gelebilir.

Bir oyun daha aklıma geldi, “aslan ve ceylan.” Biri çocuğa istemediği şekilde dokunursa çığlık atmayı öğretiyor. Bunları oyunla canlandırarak öğretebilmek dört yaştan sonra daha çok önem kazanır. İki yaşında yavaş yavaş başlayabilirsiniz. Birazdan ritüelleri örnekleyeceğim. Tuvalet ritüeli, banyo ritüeli bedendeki özeli kavrayabilmek açısından şahane fırsatlar.

Önce bedendeki özel yerleri tanımlıyoruz. Çünkü beden somuttur, gözümüzle görebilir, elimizle dokunabiliriz. Somut olduğu için buradan başlarız. Eşya ve mekâna geçme sebebimiz de somut olmasıdır. Bedendeki özel yerleri tanıdıktan sonra diğerlerine sıra gelir. Örneğin, zaman soyut bir kavramdır. O yüzden onunla başlamayız. Beden, eşya, mekân şeklinde sıralanabilir. Bilgiyse daha çok ergenliğe doğru verilir. Çünkü ergenlik bilgiyi kiminle paylaşıp paylaşmayacağını sorguladığı bir dönemdir.

Mahremiyet çocuğumuz bebekken başlar. Altını herkesin içinde değiştirmeyiz, ayrı bir odada bu işlemi yaparız. Bebek de olsa hak ettiği bir alan var. Büyüdüğünde bundan rahatsızlık duyabilir. Banyo yaptırırken mahremiyet bilincine vurgu yapabiliriz. Başımızı hafif çevirerek, eline düş başlığını verip “Bakmamaya çalışıyorum, hadi sen yıka özel bölgelerini,” diyebiliriz. Tuvalet temizliğini de iki yaşından

sonra çocuğa devretmeliyiz. Dört yaşını geçmiş bir çocuğun tuvalet temizliğini, kaka dahil, kendisinin yapmasını bekleriz. Tuvalet temizliği ve banyo bedendeki mahremiyet için çok önemlidir. Anne-babalar diyor ki: “Kendi yapamıyor, iyi temizleyemiyor.” Böyle hassas ebeveynlerime şunu söylüyorum: “İnsanlık kaç bin yıldır, kaç milyar yıldır var. Günümüzde kullandığımız peçeteler, ıslak mendiller yoktu ve insanoglu bir şekilde temizleniyordu.” Kıyafet üzerinden göstererek de öğretilabilir. Kendi kendine yapmaya aşamalı bir şekilde geçmelidir. Hepsini yapamasa bile yapabildiği kadar... Bir sonraki aşamada tamamlamasına imkân sağlayalım. Ona fırsat tanıyalım. Oradan o kâğıdı koparması, küçük tuvaletini temizlemesi bile bir sonrakinin aşaması. Birincide belki iyi temizleyemeyecek, belki çok külot yıkayacağız ama zamanla olacak.

Özel bölgelerinden sevmemek önemlidir. O bölgeleri özel bölge olarak tanımlayıp sevgi objesi yapamayız. Bir çocuğu poposundan sevmem. Uzmanlar olarak iki yaşında çocuk-ebeveyn yatağının ayrılmasını tavsiye ediyoruz. Çocuklar geceleri çok uyansa da yatak odamız mahrem alanımız. Çocuğun yeri orası değil. Evet uyanır, yanımıza gelir. “Tatlım rüyada ne gördün anlatmak ister misin? Hadi gel yatağına gidelim, orada devam et. Sen uyuyana kadar ben buradayım,” gibi sözlerle yatağına götüreceğiz. Yine gelecek, yine götüreceğiz. Bu bir döngüye girebilir. Beş, altı, yedi olur ama yerleşir. Çocuk iki yaşında buna hazır hâle geliyor. Dört yaşında da kardeş yatakları ayrılır. Gerçi artık birlikte yatan kardeşler yok ama eskiden mümkündü. Diyelim ki sekiz yaşında bir kızınız var. Beş yaşındaki oğlunuz, o giyinip soyunurken mahremiyet alanını görmemelidir. Yedi yaşında imkân varsa karşı cins kardeşlerin odasının ayrılmasını tavsiye ederiz.

Sır saklama konusunu bir oyunla gösterelim. Çocuğumuza sırrın ne olduğunu sorabiliriz. Sonra “İyi-kötü sır nasıl olur?” diye soralım. Varsa fikirlerini alalım. Sonra da iyi sır örneklerini kâğıda çizerek anlatalım. Annenin doğum günü partisi var mesela, pasta ve mum çizelim. Ona bir hediye aldık. Bu ikimizin arasında bir sır. Bu iyi bir sırdır ve saklanmalı. Ama komşun seni istemediğin şekilde yanağından öptü ve “Kimseye söyleme, aramızda sır,” dedi, işte bu kötü bir sırdır. “Bunu hemen güvendiğin bir büyükle paylaşmalısın” şeklinde oyunla çocuğa aktarabiliriz. Anne-babalar olarak mahremiyete dikkat etmeliyiz. Bu bilinci kazanmak için bizlerin ne yaptığı büyük önem taşıyor. En basit, yatak odası kapısının tıklanmasını istiyorsak çocuklarımızın odalarına pat diye girmemeliyiz. Örnek teşkil edeceğiz ki çocuk nasıl davranması gerektiğini öğrenebilsin. İhmal ve istismardan çocuklarımızı korumak istiyorsak onları güçlendirmemiz gerekiyor. Bu eğitimin amacı sizleri bu anlamda güçlendirmek. Dinlediğiniz için teşekkür ediyorum.

| **Bir psikolog olarak ben de çok şey öğrendim. Ayrılmadan önce kitap önerilerinizi soran katılımcılarımız var.**

Haim Ginott çok sevdiğim bir psikolog, rahmetli. *Anne, Baba ve Çocuk Arasında* kitabının yazarı. Gerek hayat görüşü gerekse mesleki anlamda anne babalarla paylaşımları bana temel olmuştur. Mahremiyet eğitiminden bahsediyoruz ama işin özü iletişimden geçiyor. Çocuğa ne anlattığınızdan çok, nasıl anlattığınız önemli. Bu kitap ebeveyn ve çocuk iletişimi üzerine yazılmış en iyi temel eser olarak geçiyor. Faydası olacağına inandığım bir başka kitap: *Denemediğim Yol Kalmadı*. 1-5 yaş arası çocukların, çocukluklarını huzurlu geçirme rehberi. Yazarı bu alanda şahane

bir isim. Resimli bir kitap, çizimlerle destekleniyor. “Nörolojik açıdan onun beyninde neler oluyor da böyle davranıyor?” gibi soruları cevaplıyor. Bir de *Sabırımı Zorluyorsun* var, 6-11 yaş arası için. Üçüncü kitap *Artık Hiç Anlaşamıyoruz* ise 11-17 yaş arası çocuklar için.

| **Müsaadenizle birkaç soru daha yönlendireyim. “Babalar kız çocuklarının altını değiştirebilir mi, banyo yaptırabilir mi? Buradaki kıstas ne olmalıdır?”**

Elbette, bakımı veren kişi yaptırabilir. Tabii belli bir yaşa kadar. O yaşa kadar çocuğu atlet ve külot ile yıkamak da mahremiyet bilincine katkı oluşturuyor. Atlet ve külotla yıkayacaksak da bakarak değil. Sabununu, lifini verin, kendisi yıkasın. Biz dokunmayalım. Yıkabilirmeyi sorumluluk olarak edinebilmesi açısından bunu vurguluyorum.

| **Özel çocuklarla ilgili sorular var. “Özel çocuklara nasıl anlatılmalı?”, “Regl süreci nasıl anlatılmalı?” gibi sorular var ama cinsel eğitim kısmına mı giriyor?**

Evet, cinsel eğitim kısmına giriyor. Özel çocuklara nasıl anlatılacağı çocuktan çocuğa değişir. Bireysel faktörler devreye girer, her çocuğun tanısı farklıdır. Anne, öğretmenle iş birliği içinde bilgi aktarabilir. Çocuğun alıcı dili var mı, ifade edici dili var mı? Tanının çocuğu etkilediği düzeye bakarak karar verilmeli, maalesef genel bir cevabı yok. Çocuğun düzeyine, neyi yapıp neyi yapamadığına bakılmalı.

| **Bir öğretmenimiz “Çocukların çantalarını suluk, kıyafet almaları için açmak zorunda kalıyorum. Eşyalarının özel olduğundan bahsettiniz. Bunun yaşı nedir? Öğretmenin tutumu ne olmalıdır?” diye soruyor.**

Önce yaştan başlayalım. İki yaşından itibaren aile tarafından verilmeye başlanıyor. “Bu eşyalar size ait, bu eşyaları sizin yerinize çıkarıyorum. Bu çanta senin, çıkarmamı istiyorsun,” denilebilir. Bir-iki defa buna vurgu yapılabilir, tabii her defasında değil. Çocuklarda izin almanın tabanı oluşur.

| **“Zamanda özeli çocuklara nasıl vereceğiz?”**

Oyun saatleriyle... Kendi odasında, kendi zamanında yapmak istediklerine saygı duyarak. “Evet şimdi senin zamanın,” diyerek... Şu oyunu çok seviyorum, ismi “hadi yere yatalım.” Çocuğa diyoruz ki “Şimdi seninle güreşelim. Beni devirmeye çalış.” Tüm yorgunluğunu atan çocuk dinginliğe ulaşıyor. Sonra “rol değiştirme” oyunu var. “On dakikan var, sen babasın, ben çocuğum, hadi canlandıralım.” Bu oyun sayesinde çocuğunuzu kendisiyle yüzleştirebilirsiniz. Canlandırma oyunları önemlidir.

| **Çocuğun dili oyun.**

Aynen öyle. Her çocuğun öğrenme hızı kendine göre, gelişimi kendi hızında. O yüzden mukayeseye girilmemeli. Kitaplardakine uymadığında ümitsizliğe kapılmamalı.

| **Davetimizi kabul ettiniz, burada bizimle yol aldınız. Önemli ve çok konuşulmayan bir konuya ışık tuttunuz. Teşekkür ederiz hocam.**

ELİF UYSAL ATA NE DEMEK İSTEDİ?

#bilgideözel #alandaözel #mekândaözel #zamandaözel
#bedendeözel #iyiveyakötüsır

Altıncı Bölüm

DİN VE MANEVİYAT PSİKOLOJİSİ

PSİKOLOJİ PERSPEKTİFİNDEN AHLAKİ SORUNLAR VE ÇÖZÜM YOLLARI

Psikolog/Manevi Danışman Meryem Gözetten

Meryem Gözetten, İstanbul Üniversitesi Sosyoloji ve Avrupa Politeknik Üniversitesi Psikoloji Bölümleri'nden mezun oldu. Necmettin Erbakan Üniversitesi'nde Manevi Danışmanlık yüksek lisans programını tamamladı. Çocuklarda Bilişsel Davranışçı Terapi ve Kısa Süreli Çözüm Odaklı Terapi eğitimlerini aldı. Halen çeşitli okul öncesi kurumlarında psikolog ve eğitim danışmanı olarak çalışıyor.

| **“Din ve Maneviyat Psikolojisi” seminerlerimizde bugün “Psikoloji Perspektifinden Ahlaki Sorunlar ve Çözüm Yolları” başlığını ele alıyoruz. Konuğumuz Meryem Gözetten söz konusu sorunları psikoloji bilimi çerçevesinden değerlendirecek.**

Ahlak öyle bir konu ki hem hayatımızı derinden etkiliyor hem de tüm insanlık eksikliğini hissediyor. Bu eksikliği yaşarken birçok şeyi kaybediyoruz. Müslümanlar olarak kaybettiklerimizin altında güzel ahlakımızı kaybetmenin etkisi olduğunu düşünüyorum. Kaybettiğimiz değerlerimiz, kutsallarımız... Zaten kaybettiklerimizin tarihine baktığımızda -mesela Kudüs'e- ne zaman birlik bozuldu ve ahlaki

yozlaşma yaşadık, o zaman Kudüs elimizden gitti. Tekrar kutsallarımızı, değerlerimizi, gücümüzü geri almak adına adım atmak istiyorsak öncelikle ahlakımızı düzelterek ve güzelleştirerek, ahlaki kavramlarımızı tekrardan oluşturarak bunu yapabileceğimize inanıyorum.

Peygamber Efendimiz risaletine kavramları değiştirmekle başladı. Bizim de öncelikle ahlakı iyi bir şekilde anlamamız gerekiyor. Türk toplumu olarak günümüzde bir ahlak daralması yaşıyoruz. Yani ahlakla ilgili bir anlam daralması yaşıyoruz. Mikrofon uzatılıyor ve “Ahlak dediğimizde ne anlıyorsunuz?” diye soruluyor. Toplumumuzun çoğunluğu, yüzde 70-80’i için cevap iffet. İffet ahlakın önemli alt kollarından biridir ama sadece biridir. Eğer ahlakı bir alt kolda birleştirirsek diğer noktalara odaklanamayız. Diğer sorunlarımıza çözüm bulamayız. O yüzden öncelikle ahlakı anlamamız gerekiyor. Yaşayabilmek veya çözümler düşünebilmek için ahlakın ne olduğunu bilmemiz gerekiyor. Bir de ahlakı konuştuğumuzda ama yaşamadığımızda ahlaklı değil, ahlakçı oluyoruz.

Ahlak nasıl oluşur, şahsiyetimizde ahlak nasıl yeşerir, ahlaki sorunların manevi sebepleri nelerdir gibi sorulara psikoloji perspektifinden değineceğiz. Sonrasında da dört ahlaki problemi ele alıp çözüm yollarını anlamaya çalışacağız.

Ahlaki şahsiyetimizin oluşmasında öğrenme önemli bir etken. Ayrıca genetik bir yatkınlığımız var. Nasıl fizyolojik sorunlara, bir diyabet hastalığına genetik yatkınlığımız varsa ve yaşam tarzımız ona yakalanıp yakalanmamamızı belirlerse ahlaki sorunlar da benzerdir. Kendimize, yaşam tarzımıza dikkat eder ve içgörü sahibi olursak sorun yaşamayacağımızı düşünüyorum. Genetik yatkınlığın altını çizen çok düşünür var ama ahlak büyük oranda

bir öğrenme hâlidir. Muhatap olduğumuz kişi ve varlıklar hakkındaki düşünce şemalarımız, psikolojik mekanizmalarla bunlara yüklediğimiz anlamlar davranışlarımızda büyük etkenlerdir.

Annenizle küçük kardeşinize davranış şekliniz bir değildir. İkisine yüklediğiniz anlamlar farklıdır. Bu anlamlar doğrultusunda kişilere davranmaya, davranış kalıpları oluşturmaya başlarız. Bu da ahlaki yapımızı gösterir. Ahlaki davranışlarımızda benlik önemli bir kavramdır. Peki benlik kavramı nasıl meydana gelir? Birçok krizi benliğimizi tam anlayamadığımız için yaşıyoruz. İnsan ilişkilerinde, toplum içerisinde yaşadığımız ahlaki sorunlar büyük oranda benliğimizdeki eksikliklerden, komplekslerden, boşluklardan etkileniyor. İyi bir benlik oluşumu aynı zamanda ahlaklı bir kişilik demek oluyor. Benlik kişinin kendisi, içgörüsü, yeterlilikleri, yapabildikleri, yapamadıkları, eksiklikleri hakkında bilgi verir. Kendisi hakkında edindiği bilinçtir. Bu bilinç temelde bilinçdışımızdan, sosyal normlar veya sosyal etkileşimler sonucunda edindiğimiz kendimiz hakkındaki fikirlerimizden ve buradaki eksikliklerden beslenir. Buradaki eksikliklere bakmadığımız, buradaki eksiklikler üzerinde durmadığımız, bunları halının altına süpürdüğümüz zaman birçok ahlaki sorun türüyor. Benliğimizdeki eksiklikleri kapatmak için oluşturduğumuz savunma mekanizmalarının içinde ahlaki problemler var. Mesela kimisi benliğindeki eksiklikleri gidermek için evlatlarının üstüne çok düşer ve onları rahatsız etmeye başlar. Kimisi benliğindeki eksiklikleri gidermek için eşine ve eşiyle ilgili sorunlara fazla odaklanır. Kimisi alışverişe odaklanır. Benliklerimize dönüp benliklerimizi tamir edebiliriz. Bu benlik tamirini yapmadığımızda bahsettiğimiz sorunlar ortaya çıkıyor. Benliğimize odaklanmamız,

boşlukları bulup doldurmaya çalışmamız ahlaki sorunları büyük oranda azaltır.

Kimi insan mal mülk biriktirme yarışına girer, kimi kibir mekanizmasına bürünür. Bunların oluşmasının sebebi benliğimizdeki eksiklikleri fark edemeyişimiz. Gerçekten bunu yapabilmek kolay değil. Bununla ilgili eğitim aldığım hâlde kendime uygulamakta zorluk çekiyorum. Çünkü ahlak konusu nefisle ilgili. Benliğimizde sadece aydınlık yönlerimiz yok. Olumsuz, karanlık yönlerimiz de var ve bunlarla yüzleşebilmek kolay değil. Sık sık yaşadığımız sorunlar varsa benliğimize dönmemiz için alarm veriyor olabilir.

Karşımızdaki nefsimiz olduğu için ertelemek isteyebiliriz. Yalnız kaldığımızda, kendimize dönmeye başladığımızda aklımıza farklı şeyler gelebilir. Hiç ortada olmayan işler birden ortaya çıkabilir. Çünkü yüzleşmek ağır geliyor. Benliğe dönüş bir nevi kendimizle yaptığımız terapi olduğundan yüzleşme sancılıdır ama sonucunda ferahlık olacağına inanıyorum. Hiç olmazsa yaşadığımız sorunların sebeplerini anlayabiliriz. Kendimizi tanıdığımız zaman sorunların neden oluştuğunu bilebiliriz. Kendimizi bilmediğimizde 60, hatta 80 yaşımızda dahi bu eksik taraflar farklı şekillerde gün yüzüne çıkacak. Bunu şimdi yaparsak ileriki yıllarımız için güzel bir adım atmış olacağız. Kendini bilen Rabbini bilir. Rabbimizi bilmemiz için de gereklidir bu.

Ahlaki yargılarımızda bilgi, duygu ve davranış olmak üzere üç farklı etken var. Üçünün uyumlu çalışması ahlakımızı oluşturuyor. Toplumda ahlaklı olarak bildiğimiz kişiler bu üçünü tutarlı olarak sergileyebilen kişilerdir. Sadece bilgi veya sadece duygu olduğu, davranış olmadığı zaman ahlaka aykırı bir durum ortaya çıkabiliyor. Bilgi, duygu ve

davranışın birlikte olması gerekiyor ki ortaya ahlaki olarak tutarlı kişilikler çıkabilsin. *İçimizdeki Şeytan* romanında Ömer karakterinin yaşadığı bir ahlaki sorun vardır. Okuyanlar hatırlar, vezneden tehditle hakkı olmayan bir parayı alır. Fakat bu parayı aldıktan sonra duygu boyutunda vicdan azabı başlar ve paradan rahatsız olur. Sonunda sırf parayı elinden çıkarmak için başka bir arkadaşına verir.

Ahlaki vicdan ahlakımızı sınırlar içinde tutan kuvvettir. Vicdan iyi bir ahlak terbiyesiyle meydana geliyor, doğuştan getirdiğimiz bir duygu değil. Vicdan bizi hem ahlaki davranışta tutarsızlıktan kurtarıyor hem de dışarıdan kontrol olmadan, iç kontrol mekanizmalarıyla ahlaklı olmamızı sağlıyor. Bunun sonucunda davranışlarımızı belirliyor. Az önce bahsettiğim Ömer karakteri vicdan azabı duyduğu için bir daha böyle bir şey aklından geçse bile zaten ben bu parayı kullanamayacağım diyerek vazgeçebilir.

Peygamber Efendimizin risaletinin en önemli gayesi ahlaki tamamlamak. “Ben güzel ahlaki tamamlamak için gönderildim,” buyuruyor aleyhissalatu vesselam. Güzel ahlaki başlatmak değil, tamamlamak için. Güzel ahlakın kaynağı din değildir ancak din ile tamamen erebilir. Bu hadis-i şeriften güzel ahlakın kaynağının vicdan ve fitrat olduğunu görüyoruz. Bu noktada Efendimizin risaletini devam ettirme görevi bizlerde. Vicdanlarımızı, çocuklarımızın ve öğrencilerimizin vicdanlarını eğitmek bize düşüyor. Bunu yaşamadan yaşatma olasılığımız düşüktür. Yaşamamız, örnek olmamız, sonrasında nesilden nesile aktarılmasına ve süre olmamız gerekiyor.

Kibir çoğunlukla iki düzeyde, düşünce ve davranış düzeyinde kendini gösterir. Kibrin sözlük anlamı kişinin yüklenmesi, kendini beğenmesi ve başkalarından üstün tutmasıdır. Psikolojide de büyüklenmecilik olarak geçer.

Büyüklenmecilik de narsizm dediğimiz psikolojik problemin altyapısını oluşturuyor. Kibirli kişi kendisinin fiziki veya mesleki özelliklerini abartılı bir şekilde görme eğilimindedir. Kişi kendisini dev aynasında görür. Depresyonda görülen abartılı düşünce kibirli kişilerde de ortaya çıkar. Kişi kendi yaptıklarını gözünde büyütür ve bunun sonucunda kibir oluşur. Kibrin bir sebebi de kendinde insanların görmediği bir eksikliği algılamaktır. Eğer kişi eksikliği çözmeye çalışsaydı, halı altına süpürmeseydi sonuç böyle olmazdı. İşte bu süpürge kimi zaman kibir, kimi zaman haset, kimi zaman tecessüstür.

Ahlaki sorunlarda olmak istenen kişiyle olunan kişi arasındaki farkın büyük olması sıklıkla karşımıza çıkar. Bu farkın sebep olabileceği aşağılık kompleksi kibirli davranışlara sebebiyet veriyor. Kimi zaman kişi fark etmeden kibirli davranışlar sergiliyor. Kur'an-ı Kerim'de Rabbimiz Lokman Suresi'nde "Küçümseyerek insanlardan yüz çevirme ve yeryüzünde böbürlenerek yürüme! Zira Allah, kendini beğenmiş, övünüp duran kimseleri asla sevmez," buyuruyor. Kibir insanın hem maneviyatına hem psikolojisine zararı dokunan bir buhran.

Gazali tüm ahlaki problemlerin onların hudutları olan olumlu ahlak özelliğiyle çözülebileceğini söylüyor. Tevazu, kibir sorununun çözümünde yardımcı olacaktır. Bu da zaman gerektirir ve yavaş yavaş alışkanlık hâline döner. Kibrin manevi ve ruhi açıdan olumsuz sonuçlarını bildiğimizde ve benliğimizdeki eksikliği giderdiğimizde, bunlar yavaş yavaş ortadan kalkacak. İnsanız, bunlar olabilecek şeyler. Bu yüzden zaten Rabbimiz uyarıyor. Önemli olan ahlaki sorunlarımızın farkına varabilmek ve bunları çözme yoluna gidebilmek. Rabbimiz affedicidir, affetmeyi sever, onun merhametine sığınacağız.

Kibirli kişinin Allah'ın kudretini ve kendi acizliğini fark etmesi yine kibir için bir çözüm yoludur. Hasan-ı Basri Hazretleri tevazuyu şöyle tarif ediyor: "Evinden çıkıp karşılaştığın her mü'min kardeşinin üzerinde (kendinde bulunmayan) bir meziyet, bir şeref, bir üstünlük görmeklidir." İnce bir ayırım var. Üstün olan takva sahibi olandır. Biz kendimize göre üstünlükler sergiliyor, varsayımlar yapıyoruz. Eğer herkesin kendimizden hayırlı tarafını görürsek, böyle düşünersek kibir kendiliğinden ortadan kalkar.

Kibrin ruh sağlığındaki olumsuz sonuçlarını hatırlamak önemli. Kibirli kişi sürekli kendisini daha iyi göstermek istediği için hiç kendisi olamaz, hep bir role girer. Hayatı doğallıkla yaşayamaz, istediği gibi konuşamaz veya hareket edemez, bu yüzden kendisini sürekli kısıtlanmış hissederek.

Kibirli olduğunun farkında olan kişi fırsat buldukça kendisi olmasa dünyada neyin eksik kalacağını düşünmelidir. "Şu an bu dünyadan göçüp gitsem hangi görev yerine getirilemez, ne aksar?" diye düşünmek iyi olacaktır. Hz. Mevlâna'nın dediği gibi, "Meyveyle dolu ağacın dalları salkım gibi yerde olur, meyvesiz ağacın dallarıysa selvi gibi göğe uzanır." Kişi doldukça, bilgi dağarcığı genişledikçe tevazu göstermelidir. Bilgiyle veya donanımla ilgili eksiklikler hissettiğimizde daha kibirli davranmaya başlıyoruz, buradaki boşluğu karşı tarafa yansıtmamak için kibir takınıyoruz. Kibir hem dünyamızı hem de ahiretimizi olumsuz etkiliyor.

Diğer bir konu da haset. Haset duygusu başkalarında olan zenginlik, meslek, meziyet, başarı gibi konulardan rahatsız olmak ve bunu karşı tarafa yansıtmaktır. Yansıtmasa bile kalpleri en iyi Allah biliyor ve buradaki haseti de görüyor. Haset duygusu ve sosyal medya kullanımı arasında psikolojik iyi oluş açısından bir ilişki var. Sosyal medyada

insanlar genelde en iyi durumlarını paylaşıyorlar. Kalbinde biraz haset olan veya hasete meyilli olan veya kötü durumdaki kişilerde haset duygusunu kamçılayabiliyor. Sosyal medya kullanımı bu yönüyle depresif duygu durumunu artırabilir. Kişiler kendi yaşamlarına daha olumsuz gözle bakabilir, yaşamlarından memnuniyetsiz olabilir.

İş ve örgüt bağlamında deneyimlenen haset duygusu iş hayatındaki verimliliklerini azaltabiliyor, yıkıcı örgüt davranışlarını artırabiliyor. Haset duygusu olan kişi sürekli en iyi olma isteğiyle iş arkadaşlarını aşağıya çekmeye çalışır. Bu duygu olduğu sürece insanlar birbirlerine güvenemezler. Güven fizyolojik ihtiyaçlardan sonra en büyük ihtiyaçlarımızdan biri. Sevgi, saygıdan daha önce geliyor güvenli hissetmek. Kendimizi güvende hissetmediğimiz ortamda ne kadar üretebiliriz? Haset duygusunun işyeri aidiyetiyle de alakalı olduğunu araştırmalarımda gördüm. İş yeri aidiyeti yüksek kişinin haset duygusuyla karşılaşma olasılığı daha düşük.

Kişinin olmak istediği kişiyle olduğu kişi arasındaki fark açılıyorsa benlik saygısı düşüyor. Benlik saygısı düşük kişiler, bunu farklı şekilde yükseltmeye çalışıyor. Haset de kibirle aynı sebeplerle ortaya çıkıyor. Haset duygusu öyle durup dururken ortaya çıkmıyor. Kişi kendinde bulunmayan ve başkasında bulunan durumlardan acı duymaya başlıyor. Bu kişinin psikolojisini olumsuz yönde etkiler. Kendine odaklanmak yerine dışarıya odaklanır. Gözü diğer insanların sahip olduklarında olduğu için kendisine dönemez, kendisiyle mutlu olamaz ve sahip olduklarını göremez.

Manevi açıdan baktığımızdaysa haset ilahi takdire razı olmamak demektir. Haset eden kişide şu duygu vardır: “Onda neden bu kadar var, bende neden yok?” Allah’ın bize taksim ettiği bölmeye, hükmüne razı olmamak

anlamına geliyor. Haset duygusuyla hareket eden kişi, işi daha da ileri götürür: “Onda olmasın, bende olsun. Tüm güzellikler bende olsun,” düşüncesine bürünebilir. “Hasetten sakının. Biliniz ki ateşin odunu yok ettiğı gibi haset de iyilikleri yok eder, siler götürür,” der bir hadis-i şerifte. Önüne geçilmediğı takdirde öyle bir dereceye varır ki insan başkalarının acısından zevk duyar hâle gelebilir.

Peygamber Efendimizin hasetten kurtulmak için güzel bir tavsiyesi var: “Sizden biri mal ve yaratılışça kendisinden üstün olana bakınca bakışını bir de kendisinden aşağıda olana çevirsin. Böyle yapmak Allah’ın üzerinizdeki nime-tini küçük görmemeniz için gereklidir.” Sürekli başkasındaki sahip olduğu güzelliklere bakarsak kendimizdeki güzellikleri, iyilikleri, şükredeceklerimizi görmemiş oluruz. Biliriz ki şükretmediğimiz nimetler elimizden alınır.

Haset beslediğiniz kişi hakkındaki düşüncelerinizi pozitif yönde değiştirmek kolay olmasa da bir çözüm yoludur. Haset ettiğimiz kişinin bir sözü bile bize rahatsız edici gelir. Toplumda bu kişiyi yeren konuşmalar yapmak bize tatlı gelir. Haset duygusundan rahatsız oluyor ve çözüme kavuşturmak istiyorsak o kişinin olumlu yönlerini önce kendi içimizde, sonra toplum içinde dile getirebiliriz. O kişiye dua edebiliriz. Bu da bir çözüm yoludur, kolay değildir. Zihnimizin sandığımız kadar kesin yargıları yoktur. Böyle davranarak zihnimizi ikna etmiş oluruz: “O kişiye haset etmiyorum, bak toplum içerisinde onu öven sözler söylüyorum.” Zihnimizin inanmasıyla haset duygumuz da azalıyor. Haseti gıptaya çevirebilmek bizim için güzel bir adım olacaktır. “Çok güzel bir proje başlatmış, ben de bunu yapabilirim,” diyerek, gıpta ederek onun seviyesine çıkmaya çalışabiliriz.

Alfred Adler “Cimrilik hasetle yakından ilgilidir ve genellikle onun suç ortağıdır,” der. Cimriliğin sandığımız gibi sadece para biriktirmeyle ilgili olmadığını savunur. İnsanın başka birine zevk vermekten, gülümsemekten, birini mutlu etmekten kaçınması olarak görür cimriliği. Adler farklı bir bakış açısıyla cimriliği kişinin topluma ve başka insanlara takındığı tavırda arar. Dinimizde de cömertlik tavsiye edilir, cennet cömertler yurduudur.

Cimriliğin sebeplerine baktığımızda birçok farklı etki var; genetik yapı, kazandıklarının kendi hakkı olduğu düşüncesi vs. Burada maneviyat işin içine giriyor. Rızkın Allah tarafından verildiğini ve içinde başkalarının da payı olduğunu bildiğimizde “Bu tamamen bana ait,” diyemeyiz. Zekât, fitre ve sadaka ile Rabbimiz bizi vermeye alıştıır.

Uzun süre yokluk çeken, bir şey istediğinde maddi yokluğun dile getirilmesiyle karşılaşan çocuklar yetişkinlik döneminde biriktirme hırsına bürünebiliyor. Cimrilik yapan kişi biriktirdiği malla kendisini güvende hissediyor. Diğer insanlara kendini ispatlayabileceğini ve onlardan üstün olacağını düşünüyor. Bu yüzden malının azalmasını istemiyor. Bu da cimriliğin sebeplerinden. İnfak ettikçe malının biteceğini zannetmek de yine paylaşmak istememeyle ilgili. Peygamber Efendimiz “Cimri kişi Allah’a, Cennet’e uzak; Cehennem ateşine yakındır,” buyuruyor. Cimri kişi Allah’ın kendisine verdiği nimetlerde nafaka veya sadaka olarak diğer insanların da hakkı olduğu şuurunu kaybetmiştir. İlim ehli kimseler her zaman orta hâli savunmuştur.

Cimrilik olumsuz bir ahlak özelliği ama israfın haram olduğuna dair şuurumuz da azaldı. Mülkün yalnız Allah’a ait olduğunu ve kendisine verilenin imtihan olduğunu unutmamak, bolca infak etmek, cömertliğin insan ruhuna faydalarını ve dinimizdeki mükâfatını aklımızda

tutmak, ölüm ve ahiret tefekkürü yapmak çözüm yoludur. Kabir ziyaretleriyle de bunu yapabiliriz. Kendimizde cimrilik görürsek “Neden mala bu kadar düşkünüm, bunun altında yatan sebep ne?” diye düşünmeliyiz. Kendimizi tanıdığımızda bu ahlaki problemler inşallah çözüme kavuşacaktır.

Suizan bir kimsenin davranış ve hareketleri hakkında kötü zan, kötü tahmin, şüphe, fenalık, yanlış düşünme demektir. Karamsarlığın bir göstergesidir. Zihnimiz bizi yanıltabilir. Burada da karşımıza benliğimiz çıkar. Bu psikolojideki yansıtma kuramında da vardır. “Kişi herkesi kendisi gibi bilir,” gibi birçok söz de bulunur. Kişi kendisindeki olumsuzlukları karşı tarafa yansıtma eğilimindedir. Dinimizde ve psikolojide insan, toplumun inşasına kendisinden başlamalıdır. Öncelikle baktığımız pencereyi kirlerden arındırmalıyız. Hucurat Suresi’nde de geçtiği üzere “Ey iman edenler! Zannın birçoğundan sakının. Çünkü zannın bir kısmı günahtır. Birbirinizin kusurlarını ve mahremiyetlerini araştırmayın. Birbirinizin giybetini yapmayın. Herhangi biriniz ölü kardeşinin etini yemekten hoşlanır mı?” Zan beslemekten, varsayım yapmaktan kaçınmak gerekiyor. Kişiler ve iç dünyaları ile ilgili varsayımlarda bulunup boşlukları kendimize göre doldurmamız ne kadar doğru sonuçlar verebilir? Suizannın yerini hüsnüzanna bırakmamız gerekiyor.

Rorschach, psikologlar tarafından sıklıkla kullanılan projektif bir testtir. Fotoğraftaki mürekkep lekesinde herkes farklı bir şey görür. Bilinçdışındaki şemalardan dolayı hepimiz farklı şekilde algılıyoruz. Kişilere bir video gösteriliyor ve herkesin algıladığı şeyin farklı olduğu görülüyor. Hepimizin gördüğü, baktığı, zihninde tasarladığı şeyler bu kadar farklıyken kişiler hakkında varsayımlar beslememiz

ne kadar doğru olur? Zihnimizin kandırması olasıdır. Suizan beslesek bile topluluk önünde dile getirmemek, bunu davranışa dönüştürmemek önemlidir. Şunu sorarak bir zihin egzersizi yapabiliriz: “Neden bunu düşündüm?” Belki o düşünce tamamen yanlışdır ve o kişi hakkında suizan beslemişizdir. Zihnimizin yanılacağının farkında olmamız gerekiyor. “Neden bunu düşündüm, altında yatan sebep ne?” diye sorguladığımızda suizan yavaş yavaş yerini hüsnüzanna bırakır. Rabbimize karşı hüsnüzannımızı da bırakmamalıyız. Rabbimizin affedici, merhametli olduğunun farkında olmalıyız.

| Hasetten bahsederken benlik tanımındaki anlamdan söz ettiniz. Olumsuz duygular doğru kanalize edildiğinde kişinin anlam ve değerine de işaret edebilir, değil mi? O duygu ortaya çıkıyorsa burada benim için anlamlı bir şey var. Bu anlamı hayatıma nasıl tatbik edebilirim?

Kritik bir nokta ilginizi çekmiş. Burada çocukluk yaşantıları önemli. Sürekli suizan besleyen, insanlar hakkında olumsuz yorum yapan ailelerde büyüyen çocukların suizanna düşme olasılığı yüksek. Hüsnüzan besleyen ailelerde hüsnüzan besleyen çocuklar yetişme ihtimali de yüksek. Tahminen katılımcılarımızın çoğu anne veya baba adayları. Bana göre, çocuk dünyaya getirmeden önce ahlaki ve psikolojik sorunlarımızı çözmeliyiz. Melek değiliz, hepimizin ahlaki problemleri var. Allahu Teâlâ günahsız olmamızı değil, tövbe etmemizi istiyor. Toplumumuzun, neslimizin değişmesini istiyorsak ahlaki yapımıza dikkat etmeliyiz. Ahlakımızı olumlu yöne çevireceğiz ki elimizde büyüyen çocuklar bunları örnek alabilsin.

| **Şöyle soruluyor: “İmrenme ve hasedin farkı nedir?”**

İmrenmeyi gıpta olarak düşünelim. Gıpta bizim için olumlu bir sonuç doğururken haset olumsuz sonuçlar oluşturur. Gıpta ettiğimiz kişinin olumlu özelliklerine yaklaşıyoruz. O kişiye yönelik olumsuz duygular beslediğimizde bu bizi manevi ve psikolojik açıdan olumsuz etkiliyor. Gıptaya çevirmemiz, imrenmeye çevirmemiz gereklidir.

| **“Haset ve cimrilik ilişkisini biraz daha açabilir misiniz?”**

Adler’e göre haset ve cimrilik arasında bir bağlantı var. Haset ettiği kişiden bir şeyleri saklar, onu engeller kişi. Cimrilikte de benzer şekilde vermemek var. Haset duygusu da bizi vermekten alıkoyar. Haset ettiğimiz kişilere güler yüz göstermek, herhangi bir hediye vermek istemeyiz.

| **“Biri kendisine haset ettiğimizi düşünüyorsa bu ki bir anlamına gelebilir mi?” diye soruluyor.**

“Herkes beni kıskanıyor, herkes bana haset ediyor,” düşüncesinde bir sıkıntı var. Neden insanların kendisini kıskanacağını, kendisinin kuyusunu kazanacağını düşünüyor? Burada da hem kibir ortaya çıkıyor hem de etrafına karşı paranoid, şüpheli bir bakış açısı olduğunu gösteriyor. Bu durum kişide olumsuz ruh hâline sebep olabilir çünkü çevresine güvenemez.

| **“Bizi kıskandığını fark ettiğimiz bir arkadaşımıza nasıl davranabiliriz?”**

Bu arkadaşımızın bizi neden kıskandığını bulmamız gerekiyor. “Beni kıskanan biri var” duygusu bizi de olumsuz etkileyebilir. Bizde kibire neden olabilir. “Neden beni

kıskandığını düşünüyorum, gerçekten beni kıskanıyor mu?” diye sorgulamalıyız. Eğer gerçekten kıskanıyorsa o kişinin çözmesi gerekir. Bizim de o kişinin yanında tevazuyu elden bırakmamamız gerekir. Onun kıskançlığı egomuzu tatmin ettiği için kibre dönüşebilir. O kişinin yanında tevazumuzu artırabiliriz ve hayatımızda her şeyin dört dörtlük olmadığını anlatabiliriz. İlişkilerimizin yakınlığına, seviyesine göre değişir.

MERYEM GÖZETEN NE DEMEK İSTEDİ?

#ahlakisorunlar #hüsnüzan #suizan #kibir #cimrilik #haset

Yedinci Bölüm

TRAVMA

TRAVMATİK DURUMLARDA PSİKOLOJİK İLK YARDIM

Uzman Psikolog Hakan Mutlu

Hakan Mutlu, İstanbul Bilgi Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nden mezun oldu. Hasan Kalyoncu Üniversitesi'nde Klinik Psikoloji yüksek lisans programını tamamladı. Bilişsel Davranışçı Terapi, Dinamik Psikoterapi, Transpersonal (Nefs/Maneviyat Psikolojisi), Kalp Merkezli Hipnoterapi, Öyküsel (Narrative) Terapi, Aile Danışmanlığı, Sporda Performans Danışmanlığı eğitimlerini tamamladı. Özel bir danışmanlık merkezinde bireysel psikoterapi hizmeti vermeye, atölyeler ve eğitimler düzenlemeye devam ediyor.

| **“Travma” temasında “Travmatik Durumlarda Psikolojik İlk Yardım” başlığını ele alacağız. Hakan Mutlu bizlere travma anında gerçekleştirilebilecek müdahalelerle ilgili bilgi verecek.**

Psikolojik ilk yardım derken bir terapi yaklaşımından veya bir danışmanlıktan bahsetmiyoruz, psikososyal bir müdahaleden bahsediyoruz. Özellikle çok sayıda kişinin etkilendiği olaylarda bireylerin temel fiziksel ya da psikolojik ihtiyaçlarının tespit edilmesine ve karşılanmasına yönelik bir çalışmadan bahsediyoruz. Buradaki temel amaçlar

olay sırasında ya da sonrasında kişilerin temel fiziksel ve psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması; akut travmatik stres tepkileri konusunda rehberlik edilmesidir. Altını çiziyorum burada danışmanlık yok, sadece rehberlik söz konusu. Bu rehberlik uygun kişilere yönlendirerek ve dinleyerek olabilir. Olağanlaştırma ve stabilizasyon çalışmalarıdır.

Bireysel ve toplumsal düzeyde olağan yaşam akışına dönmeyi kolaylaştırmak için psikolojik ilk yardım önemlidir. Bireyleri travmatik olayın uzun dönemli olası etkilerinden korumak ya da bunları en aza indirmek için ilk yardım önemlidir. Psikolojik ilk yardım, bir tanı ya da bir tedavi yöntemi değildir. Psikolojik krize müdahalenin yöntemlerinden biridir.

Bilinmesi gereken en önemli noktalardan biri de şudur; travmatik olaylarda öncelikle akut dönemden bahsedilir. Akut dönemde temel ihtiyaçlar güvenlik, stabilizasyon ve psikolojik ilk yardımdır. Akut dönemde temel ihtiyaçlar birinci sıradadır. Örneğin depremde göçük altında kalmış yakını arayan birini düşünelim. Bu kişiye psikolojik ilk yardımdan bahsedemezsiniz. Onun bütün gündemi yakını bulmaktır. Filistin’den örnek verirsek oradaki Müslüman kardeşlerimiz şu an bir direnişin yanında ve bir yandan kendi canlarını, yakınlarını koruma derdindeler. Çünkü karşılarındakiler hukuki, insani durumları yok sayarak müdahalelerde bulunuyorlar. Temel ihtiyaçlarını ve güvenliklerini sağlamaya çalışmak dışında hiçbir şey yapamayız.

Temel ihtiyaçların, güvenliğin, dinginleşme ve sakinleşmenin sağlanmasından sonra sonra psikolojik ilk yardımdan bahsedebiliriz. Literatüre göre orta vadede psiko-sosyal destek çalışmaları, psiko-eğitim ve paylaşım grupları yapmak gerekir. Sonra uzun vadede kişiye özgü tedaviler,

terapi yaklaşımları ve travmaya bağlı terapi modelleri uygulanabilir. Bunu bir üçgen gibi düşünelim. En altta akut dönem, ortada orta vadeli dönem, en üstte de uzun vadeli dönem. Peki, gerçekten kitlesel travmatik olaylara maruz kalan kişiler bu hizmetten yararlanabiliyor mu? Maalesef çok az kişi yararlanıyor. O yüzden burada konuşacağımız konulardan biri kişinin kendi sınırları olmalıdır. Kişinin sınırlarını bilmesi gerekir. Çünkü nerede duracağını bilmezse başına türlü işler gelir. Neyi, ne kadar, nasıl yapacağını bilmesi gerekir. Bilmezse ve psikolojik ilk yardımın dışında farklı müdahaleler yapmaya kalkarsa, iş terapi ya da danışmanlık boyutuna kayarsa farklı yerlere gider. İyi-lik yapmak yerine zarar verebiliriz.

Psikolojik ilk yardım çalışmalarında en önemli kuralardan biri de ikincil travmadan kaçınmaktır. İkinci travmatizasyonda insanlar olayı yaşamış kişilerden dinlerken ya da sosyal medyada bu olayları takip ederken bizzat olayı yaşamasa da olayı yaşamış gibi tepki verebilir. O yüzden ilk yardım çalışmalarını yapacak kişilerin ciddi bir eğitimden geçmesi ve psikolojik dayanıklılığının kuvvetli olması gerekir. Kendi travmaları varsa muhakkak bu yaralarla ilgili çalışılmalıdır. Şunu diyebilirsiniz: “Hocam biliyorum ki şöyle birileri var, burada çalışıyor ama böyle bir destek almadı,” diyebilirsiniz. Bu kişilerin vicdanına, bu ekibi oluşturan kurumun ne kadar denetlediğine kalmış bir durumdur.

Psikolojik ilk yardım uygulamalarında meşhur bir tabir vardır: “Bak, dinle, ilişkilendir ve yönlendir.” Motto-muz budur. Psikolojik ilk yardımda bütün sistem bu temel üzerine kuruludur. Geniş kitleleri etkileyen afet, kriz durumlarında olay yerine gelen eğitilmiş, tecrübeli ekip ile o bölgede yaşayan ve bu çalışmalara destek olma konusunda

istekli kişilerin (muhtar, imam, öğretmen, hemşire, doktor, avukat vs.) yöre halkı tarafından sevilen, muteber kabul edilen kişiler olması önemlidir. Örneğin bir psikolojik ilk yardım ekibi kuruldu ve beni de bu ekibe dahil ettiler. Allah nasip etti, Filistin'e gittim. İyi de ben Filistin'de kimseyi tanıımıyorum. Nasıl olacak da insanlar bana pat diye güvenecek, mahrem konularını açabilecek?

Terapötik alyans diye bir tabir var, danışanla terapistin kurduğu ilişkidir. Kişinin mahrem hayatına girebilmek için kendinizi tanıtmanız, hangi koşullarda o kişiyle görüşüyor olduğunuzu belirtmeniz, o güveni karşı tarafa sağlamanız gerekir. Bu güveni sağlayamazsanız hiçbir müdahalede bulunamazsınız. Ayrıca ilk yardımı yapacağımız yer de mekânsal olarak çok önemlidir. Kafamızda bombalar patlarken, iki kilometre öteden çatışma sesleri gelirken psikolojik ilk yardımdan bahsedemezsiniz. Bunların özellikle altını çiziyorum. İnsanlar sosyal medyada paylaşıyor, haklı olarak tepkilerini dile getirmeye çalışıyor. İşte psikolog arkadaşlarımız “Şöyle ekip olalım, şöyle yardım yapalım,” diyor. Onlara diyorum ki “Önce bir durun. Bizim sahamızda değil henüz mevzu. Bizim yapacaklarımız daha farklı olmalı. Şu an bize düşen, elimizden gelen duaysa dua olmalı.” Bunu ilerleyen dakikalarda daha detaylı açacağım inşallah.

Psikolojik ilk yardımın bir hazırlık aşaması vardır. Psikolojik ilk yardımın ilk basamağı görevlilerin sahaya gitmeden önce hazırlık çalışmalarını tamamlamalarıdır. Psikolojik ilk yardım verenlerin kendilerini psikolojik olarak dirayetli tutmaları, grup çalışmalarıyla ve terapileriyle kendilerini olabileceklere hazırlamaları ve tecrübeli kişilerden vaka dinlemeleri gereklidir. Hayatı boyunca hiç böyle bir olay yaşamamış, hiç yakınıını kaybetmemiş, uzvunu

kaybetmiş biriyle hiç konuşmamış biri bununla karşılaştığında ilk tepkisi oturup ağlamak olursa ciddi problem çıkar. Muhakkak önce kendi sağlığını, dirayetimizi sağlam tutmamız gerekir. Burada bireysel hazırlık ve olaya özgü hazırlık diye iki ayrı konu söz konusu. Bireysel hazırlık yaşadığımız duyguları nasıl regüle edeceğimiz, yönlendireceğimizle ilgilidir. Ciddi donanım ve özdeğerlendirme gerekir. Kendimize şu soruları sormalıyız: “Daha önce benzer nitelikte bir olayda görev aldım mı?”, “Olaydan etkilenen belirli gruplarla çalışmamı zorlayabilecek herhangi bir yön var mı?”, “Şu anki sağlık durumum bu çalışmada görev yapmam için uygun mu?”, “Görevdeki çalışma koşulları güncel yaşam koşullarına uygun mu?” Seyahat engeli, sahada uzun süre kalma gibi durumlar olabilir. Ailede bakım vermeye yükümlü olduğum birinin varlığı olabilir. Aile önceliklidir. Ailemizde, akrabalarımızda muhtaç kişiler varken “Şuraya gidiyorum, şöyle bir şey yapacağım,” dediğimiz zaman bunun inandırıcılığı da Rahmaniyeti de biraz sıkıntıya giriyor. Bunu da bir parantez olarak belirtmek istedim.

İlk yardım ekibinde çalışırken psikolojik özbakımım konusunda nelere dikkat etmem gerektiğini biliyor ve bunları uyguluyor muyum? Sağlığımı, dayanıklılığımı artıracak yöntemlerim var mı? Bu yöntemleri gündelik hayatımda uygulayabiliyor muyum? Bu sorulara cevaplarınız evetse bu çalışmalarda aktif rol alabilmek için belli kurumlar, yapılar, vakıflar vardır. TÜRGEV gibi, Kızılay gibi. Oralara gidip bu eğitimleri açan farklı kurumlar vardır. Oralardan eğitim alınabilir. Bir de olaya özgü durumlar vardır. Sel, deprem, savaş farklıdır. Spesifik duruma göre fiziksel ve psikolojik olarak kendimizi koruyucu hazırlıklar yapmalıyız.

Psikolojik ilk yardımda önemli konulardan biri de “tri-yaj”dır. Afet ya da toplumsal olaylar sonrasında olay yerin-deki kişiler akut dönemde şok tepkisi verebilirler. Bu belir-tiler herkeste farklı şekillerde ya da yoğunluklarda ortaya çıkabilir. Bazı belirtilere sahip kişilerin fark edilip yönlendirilmesi çok önemlidir. “Psikolojik triyaj” kısıtlı imkân-ların bulunduğu koşullarda etkilenme düzeyi yüksek olan veya şiddetli psikolojik tepkileri bulunan kişileri ayıklama, önceleme ve bu sayede mümkün olan en fazla sayıda ki-şiye en hızlı, en etkili yardımı sağlama girişimidir. Bunun için kişinin ne yaşadığını idrak edebilecek, ayırt edebilecek bir eğitime sahip olmamız gerekir. Psikolojik triyajda acil olarak değerlendirilmesi gereken bazı gruplar şunlar: Pa-tolojik düzeyde zihin bulanıklığı ve odaklanamama, aşırı düzeyde bir öfke ve panik, aşırı düzeyde kaygı, kendine za-rar verme riski, alkol veya madde kullanımı... Acil değer-lendirilmesi gereken, acil yardım desteği gereken gruba bu kişileri dahil ediyoruz.

Psikolojik ilk yardımda sekiz basamaklı bir modelden bahsedilir. İlk adım ilişki ya da bağ kurma adıdır. Ön-celikle kendinizi tanıtacaksınız. Kim olduğunuzu, ne için oraya geldiğinizi anlatacaksınız. Güveni tesis ettikten sonra kişiye saygı ve sevgi çerçevesinde yaklaşmalıyız. Bilen bir kişi değil de eşit bir konumda derdini dinlemeye çalışan biri olarak orada var olduğunuzu hem hâl dilinizle hem de kendi lisanınızla beyan etmeniz gerekir. Önce bu ki-şilere su, battaniye, temiz giysi, yiyecek verilir. Fiziksel ihti-yaçlarını gidererek bağ kurulur.

Bağ kurulduktan sonra ikinci adım güvenlik ve ra-hatlamanın sağlanmasıdır. “Burada konuştuklarımız bu-rada kalır.” Muhakkak bunu söylemek gerekir. Tabii önce fiziksel ve duygusal olarak güvenliğin sağlanması gerekir.

Sadece ihtiyacınız olan kişilere hakkınızda malumat vereceğiz denmelidir: “Anlatmalısın ki sana yardım edebileyim.” Unutmamamız gereken en önemli şeylerden biri şudur; ancak talip olana yardım edebiliriz. Bazen kişi talip görünür ama içten içe talip değildir. Psikolojik ilk yardımın konusu bu değildir, o bizi ilgilendirmez. Yapacağımız çalışmada, alacağımız notlarda, durumu uzman kişiye yönlendiren raporda belirleriz. Uzmanlar değerlendirir. Sonra dengeleme adımı devreye girer.

Afet ve savaş sırasında insanlar akut travmatik stres denilen rahatsızlıktan muzdarip olabilir. Dikkatini yoğunlaştırmada zorluk yaşayabilir, donakalabilir, aşırı korkabilir. Özellikle afet sonrası ilk 24 saatte şok tepkiler olabilir. Gerçek dışı bir algılama mevzu bahis olabilir. Bunlar da muhakkak not edilmeli ve kişiyi yönlendirmeden, çok deşmeden, o konuyu açtığı kadar dinlemek gerekir. Klinisyenim ve bireysel görüşmeler, grup görüşmeleri yapıyorum; seminerler ve eğitimler düzenliyorum. Çoğu insanın dinlemenin ne demek olduğunu bilmediğini fark ettim. Çoğu insan karşı tarafı dinlerken anlamakla değil cevap vermekle ilgileniyor, bu gerçek bir dinleme değildir. Karşı tarafı rahatlatıcı bir etkisi de yoktur. Dinlemenin ilk şartı anlamaya niyet etmektir. Bedenen, kalben, ruhen orada olabilmek; hal diliyle “Gerçekten seni dinlemek istiyorum. Ne senin derdin?” diyebilmek gerekir. Hz. Mevlana’ya atfedilen bir söz vardır: “Dertli insan içi duman dolu oda gibidir, onu dinlemek ona bir pencere açmaktır.” Gerçek bir dinlemeyle o duman iç alemden süzülmeğe başlar. Bu noktada biraz daha dengelemek için nefes egzersizlerinden muhakkak bahsedilir.

Dengelemeyi sağlamak için bazı çalışmalar var. Talem edebileceğimiz bir yöntemi var. Buna “köklenme” de

denir. Duruma, zamana göre kendimizde de uygulayabiliriz. Gözlerimizi kapattığımızda, elimizi ve vücudumuzu serbest bıraktığımızda, ayaklarımızı yere sağlam bastığımızda nefes alıp verdikçe yavaş yavaş ayaklarımızın zemine iyice köklendiğini hayal edebiliriz. Burada ve şimdide olduğumuza odaklandığımızda, nefesimizi kontrol ettiğimizde genelde duygularımız sakinliyor. İnsan sadece kendi davranışlarını kontrol edebiliyor.

Kontrol dediğimiz bir illüzyon var. Cüzi iradeyi o kadar çok abartıyoruz ki... Cüzi irade cüzidir, bunu kabul etmemiz lazım. Sindirim, boşaltım, solunum sistemimizi kontrol etmiyoruz. Göz açıp kapamamızı kontrol etmiyoruz. “Neden kalp atışımı, nefesimi, sindirim sistemimi kontrol edemiyorum?” demiyoruz. Tabiricaizse otomatik pilot yaşıyoruz, bütün sistem kendini devam ettiriyor. Ama ne oluyorsa hayatımızdaki düşünceleri, durumları, duyguları kontrol etmeye çalışıyoruz. Peki duygular, düşünceler kontrol etmek için mi var? Ne manevi ne psikolojik olarak bunun delili var. Edemeyiz. Sadece kendimizi ve davranışlarımızı kontrol edebiliriz. O da dediğim gibi cüzi. Başımıza iyi bir şey geldiği zaman bunu kendimizden bilmemiz gerektiğini söylüyor Hz. Allah. Ayet var: “Sana ne iyilik gelirse Allah’tandır. Sana ne kötülük gelirse kendindendir,” der Nisa Suresi 79. ayette. İnsanın nefsiyle savaşı en büyük savaştır. Bu savaşta başımıza iyi bir şey geldiyse Allah’tandır. Kötü bir şey geldiyse nefsimizdendir. Bu Hz. Âdem Aleyhisselamın üslubu ve edebidir. Başımıza iyi bir şey geldiği zaman “Ben yaptım!” demek, sıkıntılı bir hâl olduğu zaman “Bunu bana Allah verdi!” demek şeytanın yaptığı şeydir. Allah muhafaza eylesin bu gafletten. Psikolojik sağlığımızı koruyabilmek için en önemli noktalardan biri budur.

Çocuklara yönelik müdahaleler daha farklıdır. Onların eğitimleri de farklı. Soyut değil, somut şeylere odaklanırsınız. “Çevrende kaç tane mavi eşya var? Kaç değişik renk görüyorsun?” denilebilir. Buradaki amaç bedene odaklanmak, o ana odaklanmaktır. Unutmayın, bu tekniklerin hiçbirisi tedavi veya önleyici çalışma değildir. Tespit etmek ve yönlendirmek esastır. Başta durumu stabilize etmek, dengelemek için kullanılan teknikler bunlar.

En önemli aşamalardan biri de bilgi edinmedir. Psikolojik ilk yardım sürecinde verilecek psikososyal destek hizmetinde bu müdahaleleri planlamak önemlidir. Bilgi edineceğiz ki kişinin ihtiyacını öğrenebiliriz. Psikolojik gereksinimlerini anlamak ve uygun müdahaleyi yapabilecek bölümlere yönlendirmek lazım. Psikolojik ilk yardım sağlayıcısı tarafından gerçekleştirilen gözlemler, bireylerle yapılan görüşmeler, ihtiyaçların analizi not edilir. Burada kişinin iyi bir gözlem yeteneğine sahip olması gerekir.

Fiziksel ve duygusal anlamda temel ihtiyaçlar konusunda yardımcı olmak bu sekiz adımdan biri. Sakin olup birey ve kaynaklar arasında köprü vazifesi görmeye odaklanmamız gerekiyor, sahadaki görev kapsamımız kadar. Tek vazifemiz doğru yere yönlendirebilmektir. Burada sosyal destek devreye giriyor. Sosyal varlıklarınız, kabul etsek de etmesek de buna ihtiyaç duyuyoruz. Sosyal çevrenin insan sağlığına yüzde 25 ila 40 arasında etki ettiğini gösteren araştırmalar var. Psikoterapide bile müdahalenin etkisini yüzde 10 ila 15 arasında belirliyor. Şifaya vesile olan insandır. İnsanın beden, ruhen, kalben orada olması; o kişinin derdiyle dertlenmesi; kalbini yormadan orada durması; iç içe geçmeden, sağlıklı bir pozisyonda o kişinin derdiyle dertlenmesi Hz. Mevlana'nın buyurduğu gibi dertli insanın derdini, o içindeki dumanı dışarı çıkarıyor.

Derler ki “Dinleyen dinlenir,” bunu dört-beş farklı şekilde izah ederler. Dinleyen kişi bedenen dinlenir, söz dinleyen kişi karşı taraf tarafından dinlenir, zamanında söz dinlemiş kişi dinlenir, din sahibi olan dinlenir, dinleye dinleye o din onda sağlamlaşır... Dinlemek şifadır, bendeniz o yüzden konuşmayı pek sevmem, dinlemek her zaman tercihimdir ama böyle görev verilince de üzerimize düşen vazifeyi yapmaya gayret ederiz.

Tekrar sosyal destek konusuna gelelim. Grupça yapılan etkinlikler, paylaşımlar, hobi grupları, aktiviteler orta vadeli olan durumlardır. Hiç konuşmasanız bile insanların yanınızda olduğunu bilmek, orada konuşabileceğiniz birilerinin olduğunu bilmek çok kıymetlidir. Orada kalben, ruhen bulunmak önemlidir. İnsan kendisine ne olduğunu anlamak istiyor. “Bedenim niye bu tepkiyi veriyor, ne hissediyorum?” Bu noktada bir terapist olarak gaze gelip “Şöyle olabilir, böyle olabilir...” diyebilirim ama diyorlar ki sakın buna girme. Önce bir haddini bil, psikolojik ilk yardım sürecini unutma. Bunu çok iyi anlatmak da lazım. Doğu Anadolu’da, Van, Hakkâri, Bitlis’te insanlar psikolog olduğumuzu öğrendiklerinde (terapi niyetiyle gitmememize rağmen) mahrem konularını anlatmaya çalışıyorlardı. Hâlbuki oradaki görevimiz farklı. Mesleki sınırları veya vazifeyi iyi belirlemek, tanımları çok iyi yapmak ve karşı tarafa bunu iyi anlatmak lazım. Muhtemel sorunlar ve sorunlarla nasıl baş edileceğinin bilgilendirmesi yapılmalıdır. İş birliği kurulabilecek diğer hizmetlerle ilişkilendirme, doğru kişiyi doğru yere yönlendirme önemli. Orada arada köprü vazifesi gören ekibin işi çok önemlidir. Psikolojik ilk yardım sürecinin tamamlanması, sonlandırılması, ekibin görev değişimi gibi durumlarda bu çalışmaların nasıl gideceğini anlatmak gerekiyor. Hem orada mağdur olan kişilere hem de ekipteki kişilere bunun anlatılması lazım.

Bahsettiğimiz 8 adımı özetleyelim: İlişki ve bağ kurma, güvenlik ve rahatlama sağlanması, dengeleme, bilgi edinme, temel ihtiyaçlar konusunda yardımcı olma, sosyal destek, bilgilendirme, iş birliği kurulabilecek diğer hizmetlerle ilişkilendirme.

Peki, acil psikolojik ilk yardım uygulamaları nerelerde ve kimlere yapılır? Çocuklar ve ergenler, sağlık sorunları olan bireyler önceliklidir. En zoru farklı kültürler ve ihtiyaçlarla çalışmaktır. Mezhepsel farklılıklar bile olabilir. Ayrımcılık ve şiddete maruz kalmış ya da savaş mağduru kişilerle çalışmak gerçekten zordur. Naçizane uzman görüşüm, terapi sürecinden geçmeyen biri bu işe girmesin. Günümüzde terapi yapan kişilerin de böyle bir süreçten geçmesi lazım ama kaçıyor o ayrı bir soru.

Yardım etmenin ilk koşulunu “zarar vermeme” olarak tanımlayanlardanım. Bazen kaş yapalım derken göz çıkabiliyoruz. Birçok insan “Bizim vazifemiz ne?” diye kendini sorguluyor. Şu aşamada, benim takip edebildiğim kadarıyla psikolojik ilk yardım açısından bize düşen, zahiren yapabileceğimiz bir şey yok. Manense, buradaki herkes olarak seher vakitlerinde, kuşluk vakitlerinde Allah’a ellerimizi açsak yapmamız gerekeni yapmış oluruz.

Uzman olarak naçizane bir ricam var. Şu an her şey sosyal medya üzerinden dönüyor; canlı yayınlar, paylaşılan fotoğraflar, haberleşmeler... Sosyal medyada paylaştığımız içeriklere dikkat etmemiz gerekir. Paylaştığımız içerikteki travma mağduru kişi ancak mahkeme kararıyla o fotoğrafı kaldırtabiliyor. Üç-beş yaşındaki bir çocuğun kanlar içinde fotoğrafını paylaştığınızda, o kişi belki şifa buluyor ama aradan yirmi yıl geçtiğinde o fotoğrafı ancak mahkeme kararıyla kaldırabiliyor. O çocuğa sorduk ki istiyor mu acaba kendisi üzerinden olayın duyurulmasını. Ben güçlü insanları paylaşıyorum, mesela diyor ki

“Nişanlım atılan bombada şehit oldu. Vallahi çok şanslıyım, o şehittir, yetmiş kişiye şefaet edecek, biliyorum ki birinci sırada ben varım.” Bu delikanlının videosunu paylaşırım. Bir annenin “Elhamdülillah şehit annesiyim,” diyen videosunu paylaşırım. Neden? Çünkü bu psikolojik bir savaştır. Kimse kendisinin zayıf, aciz olan yönünü göstermez. Terörün amacı korku salmaktır. Bu yüzden bu konuyu dert edinirken “Kendimizi rahatlatmak mı istiyoruz yoksa oraya destek olmak mı istiyoruz?” diye kendimize sormalıyız. Çocuk fotoğrafı, yaralı fotoğrafı, kan revan içinde fotoğrafları paylaşmayalım ama dimdik duran birini paylaşalım. İsraili teröristlere kafa tutan çocukları paylaşalım.

Bir diğer önemli nokta da şudur: Manipölasyon dönemindeyiz, her veri sosyal medyada manipüle edilebiliyor. Hazreti Allah Hucurat Suresi’nin altıncı ayet-i kerimesinde “Haberin doğruluğunu araştırın,” diyor. İşimize gelse dahi her habere inanmamalıyız, önce bir sakın olup kaynağını araştırmalıyız. Bir de bu kadar kan, vahşet gördükçe olağanlaşması tehlikesi var. Görmeye alışıyoruz, kolayca ekranı kaydırıp geçiyoruz. Bu aşinalık tehlikelidir ve bizler için ikincil travma yaşamak çok muhtemeldir. Şimdi katılımcılarımızın sorularını cevaplamaya geçelim.

| **İlk soru şöyle: “İngilizce ve Fransızca biliyorum, insani yardım yapan bir sivil toplum örgütünde çalışmak istiyorum fakat aşırı duyarlı ve merhametliyim. Mazlum insanlara yardımcı olmak isterken travmatize olmaktan çekiniyorum. Bunu bire bir tecrübe etmeden nasıl öğrenebilirim?”**

Soruyu soran zaten kendini anlatıyor, “Hassasım,” diyor. Önce bireysel terapi veya başka bir yöntemle kuvvetlenmesi lazımdır. Ülkemizde birçok dernek ve kurum var,

bunlardan faydalanabilir. Şunu da tavsiye ediyorum: Birlik olun ve sevdiğiniz, nazınızın geçtiği vakıflara ve derneklere mailler atın, onları mecbur bırakın size fayda sağlayacak eğitimleri açmaları için. Kişi bunu ilk defa yapıyorsa stajyer olarak yapabilir, bir canlandırma grubunda tecrübe edebilir, eğitim sırasında fark edebilir. Bizler lisans eğitimimizde hastalıkları tanırken bunu yüzde 80-90 yaşarız, bütün sıkıntıları kendimizde buluruz, orada bile kendimizi görürüz. Böyle bir çalışmaya başlayacaksanız bu tarz yerlere başvurup kendinizi gözlemleyebilirsiniz.

| **İlk yardım veya terapi sürecini reddeden kişiler için tavsiyeniz soruluyor.**

Şöyle düşünelim: Fizyoterapistiz, birine kas egzersizi yaptıracağız, kişi kolunu serbest bırakmıyor, ne yapabiliriz ki? Doktora gittinizde ve “Size nasıl yardımcı olabilirim?” sorusuna “Bir şeyim yok!” dediğinizde doktor bir şey yapamaz. Zorla götürüp yardım edelim deyip hiç muvafak olduğumuz olmadı. Özellikle gençleri bu şekilde getiriyorlar ama zorla terapi olmaz, zorla yardım olmaz, zorla güzellik olmaz.

| **“Meslekte karşılaştığınız durumlarda ruh sağlığınızı ve profesyonelliğinizi nasıl koruyabiliyorsunuz? Yeni başlamış gençlere neler önerirsiniz?”**

Bireysel terapi süreçlerinden geçsinler, kendilerini mesleki olarak donatmak için kendilerine yatırım yapsınlar, süpervizyon eğitimleri alsınlar, grup terapileri yapabilsinler. Bunun yanında (şahsıma sorulduğu için) ben Allah’a çok rücu etmeye çalışırım, elimden geldiğince ve gücüm yettiğince. Şuna inanırım: Kimse Allah’a rağmen iyi olmaz, kimse Allah’a rağmen kendini koruyamaz. Abdestsiz

seansa girmemeye gayret ederim, seans aralarında çok yorulursam abdest almaya çalışırım. İbadet, taat hayatıma dikkat ederim, danışanlarıma dua ederim. Terapi sürecinden de geçtim, beş yıl aralıksız tedavi dönemim oldu, ara ara gittiğim oldu, eğitimlere gittim, süpervizyon aldım. Etkilenebilir miyiz? Kesinlikle etkileniriz, bundan yılmamak ve kendimize yatırım yapmak gerekir. Mesleğe yeni başlayanlar haklılar, her şey pahalı ama gerçekten dertli ve iyi çok sayıda uzman arkadaşımız var. Eğer sertifikasyon derdine düşmezseniz çok yardım alabilirsiniz ama illa uluslararası sertifika istiyoruz dersiniz onların bedelleri bellidir, bütçeniz varsa muhakkak gidiniz.

| **Tavsiye edeceğiniz eğitimler ya da kitaplar soruluyor.**

Okuma konusunda sınır belirleyemem, her şeyi okusunlar. Eğitime gelirsek, özellikle travma konusunda EMDR, Kalp Merkezli Hipnoterapi ve hipnoterapinin diğer türleri, Bilişsel Davranışçı Terapi çok kullanılıyor. Benim sekiz farklı yaklaşımda eğitimim var, kişi etki alanını ne kadar genişletirse o kadar faydalı olur. Kişi hangi alanda çalışmak istiyorsa okumalar da o yönde olmalı. Bilişsel Davranışçı çalışacaksa Hakan Türkçapar derim. Dinamik çalışacaksa Metis Yayınları'nın kitapları mutlaka okunmalıdır. Daha manevi yönelimli çalışacaksa Kemal Sayar, Halil Ekşi kitapları tavsiyemdir.

Türkiye’de manevi rehberlik konusunda yüksek lisans düzeyinde de olsa ciddi çalışmalar yapılıyor, manevi rehberlik konusunda oradaki makaleler okunabilir. Okunacak kitap çok ama kişi bunu yönelmek istediği alana göre belirlemelidir. Muhakkak ve muhakkak İmam Gazali Hazretlerini, Hazreti Mevlana’yı okumaları gerektiğini söylerim.

| **“Kendi travmamızla başa çıkabilmek için profesyonel yardım almadan önce yapabileceğimiz bir şey var mı?”**

Özel sorular bir klinisyen için çok zordur. Belki birkaç kitap önerebilirim: *Beden Kayıt Tutar, Beden Asla Ya-lan Söylemez, Kurban Tuzağından Kurtulmak*. Bu kitapları okuyup kendi travmasıyla başa çıkamayacağına ikna ol-duktan sonra yardım almaya gayret edebilir. Bir yol daha var, o yolu tutarlar mı bilmem. Kişi öyle rücu eder öyle rücu eder, Allah’a öyle yaklaşır ki hadis-i kutside geçtiği gibi “Ben o kulumun tutan eli, yürüyen ayağı, gören gözü olurum” seviyesine gelirse belki o ihtiyacı da kalmaz. Ama bunun garantisi var mı, nasibi var mı, bu kadar beklemeye gerek var mı bilemem.

İnsan kendi kendisinin doktoru olamıyor maalesef. İnsan insana muhtaçtır. İnsan acizdir ve bu acizliği de kötü bir şey değildir, bize haddimizi bildirir. Birine gitmek acizlik midir? Asla değildir, gittiğiniz kişi de aciz zaten, sadece teknik olarak o işin uzmanıdır. Gittiğiniz kişiye tabii ki dikkat edin, eğitimlerini vs. araştırın.

| **Teşekkür ederiz Hocam. İnşallah başka bir seminde de sizinle hasbihal etmek isteriz.**

Estağfurullah, dilimiz döndüğünce bildiğimizi nakletmeye çalışırız. Dua eder, dua bekleriz. Başka bir seminde görüşmek üzere.

HAKAN MUTLU NE DEMEK İSTEDİ?

#psikolojiktriyaj #ikinciltravma #psikolojiksağlamlık
#bakdinleilişkilendiryönlendirmetodu #psikososyalmüdahale #dengeleme

KİTLESEL TRAVMALARIN PSİKOLOJİK ETKİLERİ

Uzman Psikolog Esra Oras

Bahçeşehir Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde lisans, Okan Üniversitesi Klinik Psikoloji Bölümü'nde yüksek lisans eğitimini tamamladı. Gaziosmanpaşa Aile Danışmanlık Merkezi'nde, Özel Sante Plus Hastanesinde Uzman Psikolog olarak çalıştı. Çeşitli danışmanlık merkezlerinde yetişkin ve aile terapistliği yaptı. Pek çok firmada, okulda, dernek ve vakıfta eğitimler düzenledi. Bütüncül Psikoterapi, Kalp Odaklı Hipnoterapi, Kabul ve Kararlılık Terapisi Eğitimi, Bilişsel Davranışçı Terapi Eğitimi, EMDR I. Düzey Eğitimi, Oyun Terapisi Uygulayıcı Eğitimi, Cinsel Terapi Uygulayıcı Eğitimi, Entegratif Çift ve Aile Terapisi Eğitimleri bulunan Oras, meslek hayatına AN Psikoloji Danışmanlık Merkezi çatısı altında devam ediyor.

| **“Travma” temasında “Kitlel Travmaların Psikolojik Etkileri” başlığını ele alacağız. Uzman Psikolog Esra Oras ile toplumsal travmaların birey ve toplum üzerindeki etkileri üzerine konuşacağız.**

Travma doğası itibariyle kolay bir konu değil. Benim için değil, tüm dünya için zor. Yaşamayı da zor, anlatması da zor bir konu. Madem kitlel travmaları konuşacağız, öncelikle “Travma nedir?” sorusuyla başlayabiliriz.

Hepimizin hayatında beklenmedik olaylar olmuştur çocukluğumuzdan, hatta annemizin karnından itibaren. Bu durumlarda hissettiğimiz o yoğun stres durumuna “travma” diyebiliriz. Bir şeyin travma olması için dehşet verici olmasına gerek yok. Gündelik hayatta yoğun stres uyandıran irili ufaklı şeylere de travma denilebilir. Bugün konuşacağımız kitlesel travma ile kastedilense ani gelişen, içinde vahşeti ve dehşeti barındıran, bireylerin neredeyse tüm bilişsel sistemini derinden etkileyen zorlayıcı yaşantılardır.

Travma -bu iki tanımı da kastederek söylüyorum- hayatımızın doğal bir parçasıdır. Travmalarla büyüyen bir bün-yemiz var. Beklenmedik sarsıntılarla, acılarla, kederle, hayal kırıklıklarıyla büyüyörüz. İnsan olmak demek travma yaşamak demektir. Hiçbir şey yaşamasak, sıradan bir hayatımız olsa büyüyemeyiz. Hayatın içinde hayal kırıklığı olmayınca keyif veya coşku da olmaz. Acı ve keder olmayınca gerçek bir mutluluk da olmaz. Tekdüze bir hayatta normal bir gelişimden bahsedemiyoruz. Bugün doğal karşıladığımız aşamalar birer travmadır. Annemizin elini bıraktığımız o ilk an, ilk cenaze, çok sevdiğiniz ablanızdan ilk ayrılışınız, babanızdan yediğiniz bir tokat, annenizden işittiğiniz ağır bir hakaret, küçücük bir bebekken ilk defa yürüdüğünüz gün düşüp kaşınızı kanatmanız... Bunlar hiçbirinize olağan dışı gelmez, hepimizin bunlara benzer anıları vardır. İnsan olmak demek, travma yaşamak demektir. Kaybedeceğiz, düşeceğiz, kalkacağız, beklenmedik şeylerle karşılaşacağız.

Bu açıklamayı neden yaptım? “Bu çocuğumda travmaya sebebiyet verir mi ya da bu beni travmatize eder mi?” gibi sorularla çok karşılaşıyorum. Verebilir arkadaşlar. Bunun cevabını kimse veremez. Korktuğumuz, beklemediğimiz o şey bizde veya çocuğumuzda travmatik bir etki yaratabilir. Fakat burada unuttuğumuz önemli bir detay var: İnsanoğlu

travmaları atlatmaya muktedir yaratılmıştır. Sistemsel olarak bununla büyüyorum ve yarattığı etkileri atlatmaya muktedir bir bünyemiz var. Travma yaşamayalım diye bir şeylerin üzerini örtmek daha büyük krizlerin önünü açabilir. Travmadan korunmak çok mümkün değildir. Travma yaşamayalım diye hesap ederek hayat yaşanmaz. Çünkü bir dakika sonramızın garantisi yok. Travma bizim için normal ve bunu atlatmaya muktediriz. Ama bazı durumlarda büyük ya da küçük travmaların bilişsel süreçlerimizde, bedensel sistemimizde ağır hasarı söz konusu olabiliyor. Şimdi biraz bunlara bakalım.

Travmanın psikolojik ayağını çalışmak ve bunu konuşabilmek şahsi acizyetimizle yüzleşmektir. İnsanın kendi dünyasındaki kötülük kapasitesiyle yüz yüze gelmesi anlamına gelir. İki ayrı noktadan bahsediyoruz. Bir yüzü insani acizyetimize bakıyor, öbür yüzü insanın büyük bir kötülük kapasitesi olduğu gerçeğine temas ettiriyor. Psikolojik travma hakkında konuşmak, bu çatışmayı içimizde hissetmek demektir. Travmayı konuşmak duygusal anlamda bizi tetikliyor, bir sürü itici durumla yüz yüze getiriyor. Bu tabii ki konuşmayacağımız anlamına gelmiyor. Nasıl ki ben bugün size karşı mesuldüm, siz de o duyguları hissetmek ve o duygulara yer açmakla ilgili bir mesuliyet hissederseniz ne güzel olur. Bunu temenni ederim.

Travmanın insanı dağıtan ve parçalayan hâli var. Nasıl ki travma insanın iç dünyasında bir gerçekle yüzleşmeyi beraberinde getiriyorsa insanın sistemini de ikiye bölüyor. Aynı şekilde insanın kelimelerini de ikiye bölüyor. Bu yüzden anlatması da kavraması da travmanın bize ne yaptığını kafamızda netleştirmek de kolay değil. Bugün benim hissettiğim gibi ya da sizin hissedeceğiniz gibi duygulardan olsa gerek travma araştırmaları hep sekteye uğrayarak gitmiştir. Çok yoğunlaşmış bir dönem, çok sekteye uğramış.

Psikologlar bir dönem sistemler oluşturmaya çalıştırmışlar, gündem oluşturmışlar, sonra bunu tamamen arkada bırakmışlar. Muhtemelen travmanın insan üzerindeki bu dağıtıcı etkisi, anlaşılmasına yönelik tarihi de etkilemiştir. Başka siyasi, ekonomik, sosyolojik nedenler de vardır.

Travma bize ne yapar? Öncelikle bunu anlamaya çalışalım. Travma için tehdit gerekir. Bir şeyin bizi travmatize edebilmesi için öncelikle travmatik bir tehdidin olması gerekir. Travmatik tehdit ilk olarak kişinin teyakkuza geçmesi için sempatik sinir sistemini uyarır. Sıradan hayatımızda parasempatik sinir sistemimizi kullanırız. Fakat tehlikeli anlarda sempatik sinir sistemi uyarılır. Yoğun kaygı atağı yaşayan birine “Sakin ol, düşünme, kafaya takma, umursama!” demek işe yaramaz. Sempatik sinir sistemi devrede olduğu için kişi o sırada duygusal olarak olağanüstü bir durumdadır. Yani bu “Elini mumun üstüne koy ama sakın bağırma!” demeye benzer. Bu mümkün değil. Sempatik sinir sistemimiz travmatik tehdit tarafından uyarılır. Buradaki amaç kişinin kendini koruyacak şekilde teyakkuza geçmesini sağlamaktır. Travmatik tehdit karşısında normal şekilde kendimi koruyamam. Tam teyakkuza geçmem, sistemimin tam teşekküllü bir şekilde harekete geçmesi gereklidir. Bu yüzden sempatik sinir sisteminin uyarılmasıyla yoğun bir adrenal salgınımı yaşanır ve bedenimde artık hiçbir şey o travmadan önemli olmaz. Hiçbir şey beş dakika öncesindeki gibi olmaz. Bu adrenal hücumu bizi “savaş ya da kaç” seçeneklerine iter. Bu zemini bedensel ve sistemsel olarak bize sağlar.

Korku uyandıran bir travmatik tehditle karşılaştığımızda savaşmak ya da kaçmak iki iyi seçenektir. Savaşabilecek kudretimiz varsa savaşırız, kaçabilecek kudretimiz varsa kaçırız. Peki, kaçmak ya da savaşmak mümkün olmadığında insan ne yapar? İşte burası travmanın tahribatının

en yükseğe çıkabildiği noktadır. Bunu bir örnekle açıklamaya çalışacağım.

Hiç hayvanlar alemini anlatan belgeselleri izlediniz mi? Mutlaka izlemiştinizdir. Orada aslanın antilopu, ge-yiği ya da ceylanı kısıvrak yakaladığı bir yer var. Orada şunu görürsünüz antilop kaskatıdır. Zerre kadar mücadele yaşanmaz. Aslan yakalamış ama henüz dişlerini geçirmemiştir. Sadece aslanın ezici kuvvetine maruz kalmıştır. Canlıdır ama ölü gibidir. Bu an donma anıdır. O an Allah'ın bir lütfu aslında. Neden? Çünkü o sayede antilobun canı yanmaz, aslan onu yemeye başladığında. Tabiricaizse ruh bedenden ayrılmış gibidir. Donma anının amacı kişinin o acıyı hissetmemesidir. Beden milisaniyeler içerisinde o döngüye girer. Bu ana “dissosiyasyon anı” deriz. Psikiyatrik karşılığı budur. Diyelim o sırada aslan bir başka antilopun peşine düştü. Onu orada bıraktı, vazgeçti ve başka bir şeye yöneldi. Şunu göreceksiniz: Antilop saniyeler içerisinde şöyle bir silkelenir, titrer, ayağa kalkar ve yoluna devam eder. Koşarak oradan uzaklaşır ve yeniden sürüsüne katılır. Aynı şey insanda da yaşanıyor. Savaşacağı ya da kaçacağı bir seçenek olmadığında dissosiyasyon insanda da yaşanıyor. Maalesef tehlike bittiğinde insan o antilop gibi hayatına devam edemiyor. Çoğu zaman bedensel uyarıları o çözülme anına hapis kalıyor ve ruhla beden bölünmesi hâli içinde sabitleniyor.

Korkutucu geldi biliyorum ama bunun klinikte o kadar çok karşılığı var ki. Mesela danışan çok acı şeyler anlatıyor ama gözleri bile yaşarmıyor, sesi dahi titremiyor. Duygusunu soruyorsunuz, vermiyor. Hissettiğini söylediği şeyleri bile hissetmediğini görüyorsunuz. Onda bir duygusal karşılık yok. Dissosiyasyonun en görünür olduğu yer dissosiyatif kimlik bozukluğudur. Bir zamanlar araştırmalar bunun çok ender karşılaşılan bir durum olduğunu söylüyordu,

ama artık fark ediliyor ki bu o kadar da ender değil. Sıklığı bilinenden çok daha fazla. Mesela 15 Temmuz’da hastaneleri gezme, gazileri ziyaret etme fırsatım olmuştı. Bedenine kurşun giren, o travmayı yaşayan insanlardan şöyle şeyler duydum: “Hiçbir şey hissetmedim bedenimde. Kurşun bana geldi ve akan kanının sıcaklığıyla dakikalar sonra fark ettim vurulduğumu.” Bu nasıl oluyor? Çünkü o sırada beden kilitleniyor. Donma anı gerçekleşiyor o acıyı hissetmeyelim diye. Bu gerçekten bir nimet. Böyle olmasaydı dünya bizim için çok daha zor olurdu.

İnsanın tüm sistemini alt üst edecek kadar güçlü bu donma anı. O anın etkisi uzun yıllar sonra bile duygu dünyamızda ve hafızamızda kalıcı bir değişikliği beraberinde getirebiliyor. Donma anında, dissosiyasyon anında kalmak travmanın zorlayıcı etkilerinin yeterince işlenmemesi demek. Travma anında boşaltılması gereken enerji hapis kaldığında, kişi hayatı boyunca o travmanın etkisiyle bir teyakkuz hâlinde yaşayabilir veya duygularını hissedemeyebilir. Kişilik gelişiminde bir sapma ya da duraklama gelişebilir. Çünkü artık sistem gelişmeye değil, kendini korumaya programlanmıştır. Travmanın büyütücü bir tarafı var ama böyle karanlık bir tarafı da var.

Travmanın merkezi bir diyalektiğı var. Başlarken dediğim gibi kitlesel travmayı konuşmak insanın hem acziyetiyle hem de kötülük kapasitesinin sınırsızlığıyla yüzleşmenin acısı demek. İç dünyamda bu ikisinin çatışmasını yaşıyorum. Travmanın bunun gibi daha nice diyalektiğı, çatışma yaratan tarafları var. Eğer hayatınızın herhangi bir döneminde beklenmedik bir kötülükle ve ezici bir güçle yüzleştiyseniz iki durumla baş başa kalırsınız. Bir yanınız bu vahşet dolu olayı inkâr etmek ister. Terapi odasında şunu çok görürüz: “Sanki ben yanlış hatırlıyorum. Bu böyle olmuş olamaz. Hatırladıklarımı muhtemelen zihnimde ürettim.

Bu gerçek değil.” Ne kadar enteresan değil mi? Bu cümleyi geçmişinde ezici bir güç tarafından travmatize edilmiş pek çok danışanımdan duymam tesadüf olabilir mi? Bu o kişinin o vahşeti inkâr etmek istemesiyle alakalıdır. Çünkü yaşadığıma ikna olmak ağır geliyor. Yaşadığıma ikna olmak varoluşumuz için çok korkutucudur. Dolayısıyla bir yanımız inkâr etmek ister. Ama öbür tarafımız bana bunu yaptılar diye bağırmak ister. Bu çatışma travmanın merkezi diyalektiğini oluşturur. Diğer çatışmalar da bunun etrafında dallanır budaklanır. Mağdur çoğu zaman bu çatışmayı iç dünyasında yaşar. Çevresinin bile haberi olmaz. Travmatik hikâyesini kendinden emin olmayan ifadelerle dile dökmeye çalışır: “Aslında bu şekilde miydi, bilmiyorum tam da öyle miydi, öyle olmayabilir de, öyle hatırlıyorum ama sanki...” gibi. Kurban olan kişi bu şekilde konuşur. Yaşadığı vahşeti detaylarıyla anlatamaz, anlatırken duraklar: “Hayır, yok yok öyle değildi, şöyleydi, şöyle değildi, böyleydi.” Haksızlık had safhadadır çünkü. Bildiklerini unutmuştur, yaşadıklarını dışarıdan seyretemiyordur.

Hafızamızdaki bir şeyi anlatabilmemiz için ona perspektif almamız gerekir ama mağdur olan kişi bunu başaramaz. Yaşadığı travmayı kendinden emin olmayan ifadelerle anlatır. İç dünyasında çatışmayı yönetmeye çalışır. Bir taraftan anlatmak istiyor, bir taraftan da sırlansın istiyor bu mesele. Anlatayım ama çok da emin olmadan anlatayım. Bunu bu şekilde yönetmeye çalışır. Ne zaman kişi gerçeği kabul eder, işte ancak o zaman iyileşir. Bu çatışmanın kaygısıyla hareket etmek, çatışmayı sırlamak, yaşadığı vahşetin üstünü kapatmak yerine hakikate temas eder. İşte o zaman kişi iyileşmenin kapısını aralar. Bir danışanım vardı, ergenlik çağında erkek arkadaşı tarafından sistematik şekilde şiddete, zorbalığa maruz kalmıştı. Kızcağız bunu anlattığında annesi tarafından da zorbalığa uğradığı için

bu durumu içinde yaşamak zorunda kalmıştı. Bana geldiğinde yoğun semptomları vardı. “Bunu yaşadım, emin olmasam da hatırladığım şey hakikattir,” düsturuyla hareket ettik ve olanı biteni anlattığında semptomlarından eser kalmadı. Danışanım kendine bu fırsatı verebildi. Maalesef çoğu zaman kurbanlar travmayı sırlar. Üstünü kapatır, bastırmaya çalışır ve sırlanan bu travma karşımıza psikolojik ya da fizyolojik bir bozukluk olarak gelir.

Bedenin ne kadar akıllı olduğunu anlamalıyız. Onu bir gün, bir an daha taşımak istemiyor. Öte yandan madem üstünü örtmekte inat ediyorsun, ben bunu örtemeyeceğin şekilde yeniden önüne getireceğim diyor. Tabii ki hastalıklar bize imtihandır. Ama bir araz varsa bedenimizde, rutin hayatımıza devam ederken bir şey peyda oluyorsa orada onun bir hikâyesi olabilir. Her zaman büyük bir vahşet olmayabilir bu. Fakat hepimizin hayatında küçük kıyametleri vardır. Başkaları için sıradan bir an olabilir ama sizin için ani ve yıkıcıdır. O anlar bize kendimizi mağduriyet içinde ve ezici bir gücün altında kalmış gibi hissettirebilir.

Travmatik deneyimi yaşayan bireyde ortaya çıkan ruhsal sorunlar, bedensel rahatsızlıklar dile getirilemeyen travmanın varlığına dikkat geçer. Bireyin iç görüşü varsa, az çok psikolojiden haberdarsa yaşadığı şeyin bastırmaya çalıştığı travmayla ilgisi olduğunu hisseder. İçten içe dikkati oraya kayar. Burada başka bir ikilem karşımıza çıkıyor. Mağdurun yaşadığı psikolojik ya da fizyolojik zorlantıyla birlikte zihninin bir yanı travmasına yönelir ama bir tarafı da dikkati travmadan uzaklaştırır. Bir yanı kısık sesle şunu der: “Hakikaten bu yaşadığın geçmişte yaşadığın şu şeyle ilgili olabilir mi?” Öbür taraftan bütün dikkati şu sese yönelmiştir: “Ben bu panik atakla ne yapacağım?” Travmatik deneyimi yaşayan kişide ortaya çıkan psikolojik bozukluklar, duygusal zorlantılar hem dile getirilemez

travmanın varlığına dikkat çeker hem de dikkati ondan uzaklaştırır. Danışanımızın, kendimizin veya yakınlarımızın semptomlarına şu minvalden bakmaya çalışmalıyız: Semptomlar travma esnasında yaşanan ve sonrasında kişinin bedeninde serbest kalamamış, hapsolmuş uyarımları temsil ediyor olabilir. Her semptom böyledir demiyoruz. Travmalar derin öğrenmelere sebebiyet verir, zihnimizde kemikleşmiş ve duygularla içe içe geçmiş koşullanmalara sebebiyet verir. Davranışçılar buna “öğrenme olarak açıklık” adı verir. Öyle ya da böyle ortada engelleyici bir semptom varsa bu semptomun ardında büyük ya da küçük bir hikâye vardır. Bu hikâyenin içinde de beklenmedik, sarsıcı veya kronik şekilde maruz kalınan bir travmanın olup olmadığına dikkat kesilmek gerekir. Buraya kadar travmayı genel olarak anlatmaya çalıştım. Şimdi dilerseniz kitlesel travma kavramına geçelim.

Kitlesel travma bireysel travmadan farklı olarak bir topluluğun bir arada maruz kaldığı beklenmedik, sarsıcı nitelikteki deneyimlerdir. Mesela bugün okuduğum bir haberde, Nişantaşı’nda bir öğretim görevlisinin başörtüsü sebebiyle bir zorba tarafından darp edildiğini gördüm, bu bireysel bir travmadır. Ümit ediyorum o arkadaşımız yaşadığı şeyi en sağlıklı, hayırlı şekilde atlatsın. Fakat bir de kitlesel travmalar var. Mesela 28 Şubat döneminde başörtüsü için eylem yapan grubun polis tarafından toplu bir şekilde zorbalığa uğraması gibi. Deprem, yangın, evinizin bombalanması, bunlar kitlesel travmalar. Hep birlikte yaşıyoruz ne yaşıyorsak. Herkes korku içinde, koruyacak gözetecek kimse yok. Çok güçlüdür; zayıf ve aciz hissettirir. Sevgili Judith Herman *Travma ve İyileşme* kitabında şöyle söylüyor: “Travma anında kurban ezici bir kuvvet tarafından etkisiz hâle getirilir.” Kuvvet doğadan geldiğinde doğal afet deriz buna. Çok acıdır, zordur. Yaşayanlar,

yaşayanları tanıyanınız, kaybı olanlarınız vardır. Fakat bu kuvvet başka bir insandan geldiğinde Judith Herman “İşte biz buna vahşet deriz,” diyor ve şöyle devam ediyor: “Travmatik olaylar olağandışıdır. Fakat nadir olduklarından değil. Travmatik olaylara olağandışı dememizin sebebi nadir yaşanmaları değil. Bilakis çok sık yaşanıyorlar. Fakat insanın hayattaki olağan adaptasyonlarını alt üst ediyorlar. İşte bu bakımdan olağandışıdırlar.”

Peki kitlesel travma sonrasında maruz kalan insanlarda nasıl sonuçlar ortaya çıkıyor? *Comprehensive Textbook of Psychiatry* kitabında psikolojik travmanın ortak paydasından bahsediliyor. Psikolojik travmayı kitle bir arada yaşadığında şu ortak durumlar ortaya çıkıyor; yoğun kaygı, çaresizlik, kontrol kaybı, yok olma tehdidi. Tabii bu duyguları bir arada hissettiğimizde uyku düzensizlikleri, tetikte olma hissi, kişisel çatışmalar, sosyal içe çekilme ve hayata devam edebilmek için destek arayışı başlıyor. En kolay destek ne? Alkol ve madde kullanımı. Kitlesel travmalar sonrası alkol ve madde bağımlılıklarında artış söz konusu oluyor. Bu çıktılar her toplumda, her afette ve vahşette değişiklik gösterebilir. Toplumun kendi kültürüyle, yaşantısını nasıl deneyimlediğiyle ilgilidir.

Bir örnek vereceğim. Elâzığ depremi sırasında vaaz veren bir hoca kelime-i şهادet getiriyor, kaçıp gitmiyor, savaşıyor, delirmiyor, yükselmiyor. Cemaatin lideri olmanın yüklediği sorumluluk ve iç dünyasındaki başka evreler sonucunda sıradan bir insanın verebileceği tepkiden farklı bir tepki veriyor. Akla şu sorular geliyor: O hocayı orada öyle dayanıklı kılan mekânın ve atmosferin sorumluluğu mu, aynı durumu yatağında uyurken yaşasaydı o reaksiyonu verir miydi? Travmaya verilen yanıt çok farklı faktörlerden etkileniyor. Aynı kitlesel travmaya maruz kalan üç bireyden ikisinde ortaya çıkan sonuçlar benzerken

üçüncüsünde bambaşka olabiliyor. Peki o başka olanı etkileyen faktörlerin neler olduğuna bilim yanıt aramalı ama travmayı anlamak insanı anlamak kadar kompleks. Araştırma yapmakla, anlamaya çalışmakla mükellefiz.

Peki kitlesel travmalar bize ne yapıyor? Diyelim Elâzığ'da, İzmir'de deprem olurken farklı bir yerdeydim ve doğrudan kurban olmadım, orada ailemden kimse de yok fakat buna tanıklık ediyorum, takip ediyorum, üzülüyorum. Bir grubun ezici güce maruz kalması bizi kendi yetersizliğimizle yüzleştirir. Planlarımızın boşluğuyla, hayatın anlık bir şey olduğuyla yüzleşiriz. Bütün o varoluşsal kaygılarımızla çarpılmışa döneriz, uykularımız kaçır. Bir yanımız da şöyle bir duyguya kapılır; şükür orada değilim.

Savaş psikolojisi de ayrı bir konu. Arkadaşı yanında ölmüş, kendisi sağ kalmış. Burada askerin psikolojisini şöyle anlatıyorlar: Bir yanı hayatta kaldığı için sevinçlidir, o yüzden kaybının yasını o an yaşayamaz, en yakın arkadaşı yanı başında ölmüştür ama onu hissedemez. Çünkü orada beden hayatta kalma içgüdüğü içindedir. Sistematiik olarak onu hissedemez, o acının önüne geçer. Savaş gazisini daha sonra yas ve utanç bekliyor. "Orada arkadaşım öldü, anlamadım, ben nasıl bir insanım? Ben de ölseydim keşke, orada yok olup gitseydim, o ölürken nasıl o kadar sakin kaldım!" gibi sorgulamalar savaş bittiğinde başlar. Hristiyan ya da inançsız bir askerin söylemlerini örnek getirdim. Müslüman bir askerin vereceği yanıt farklı olabilir. Öyle ya da böyle yanında yaşanan ölüm, kişide pek çok şeyi tetikler. Verdiğiniz yanıt kültürünüzden ve inanç sisteminizden etkilenir. Bir yanımız kurban olmamanın şükrünü hissederken öbür tarafımız kurbana yetişememiş olmanın ve o insanın aciziyetine tanık olmanın çaresizliğiyle yüzleşir. Bu çatışma travmanın benliği ikiye bölün varoluşunu tam olarak hissettirir.

İnsanın zihinsel süreçlerinde, tekâmül evrelerinde öğrenmesi gereken en önemli şeylerden biri bölme mekanizmasıyla yüzleşmektir. Bazılarımız hayatı ikiye bölerek algılar; siyah-beyaz, temiz-kirli, sağlıklı-sağlıksız, Müslüman-kafir gibi. Travmalar dünyamızı ikiye böler. Bebek dünyaya bu ikiye bölünmüşlikle gelir. Anne karnında tamamızdır. İhtiyaç hissetmeyiz, açlık hissetmeden karnımız doyar, tamamen güvendedeyizdir, gerçek bir cennet hâli... Su dolu fanusun içinde hiç yorulmayız, her şey önümüze hazır gelir. Bebek dünyaya geldiğinden itibaren bir bölünme yaşar: İyi-kötü, eksik-tam, yeterli-yetersiz... Zihin ikiye ayrılır, annesi ikiye ayrılır. Ya doyurur ya da aç bırakan zalimin tekidir. Yetişkinleştikçe, gelişimsel evreleri tamamladıkça ikiliklerin bütünleşmesi gerekir. “Annen senin hizmetçin değil. Seni çok seviyor ama bazen ihtiyaçlarını karşılayamaz. Bu o kötü olduğundan değil, sen ondan ayrı bir birey olduğundandır.” Çocuğun büyüdüğüne bunu kavramsallaştırması ve algılaması gerekir. Bu gerçekleştikçe gelişimsel evreler tamamlanır, bizler yetişkinleşiriz. Ama bazı yetişkinler bu evrede saplanıp kalır; hâlâ böler, böldükçe böler. Böylesi onlara kolay geldiği için yapmıyorlar. Bahsettiğim entegrasyon, gelişim yolculuğu travmalar tarafından sekteye uğradığı için böyledir.

Anlatırken ikilemler ve çatışmalardan bahsettim. Travma duygularımızı ifade ettiğimiz kelimeleri bile bölerken nasıl sağ ve sol hemisferi bölmez, nasıl o bölünmüşlüğü iyice açmaz? Bu mümkün değildir. Varoluşsal kaygılarımız da buradan nasibini alır. Bir yanımız hayatta kalmanın şükürü içerisinde, bir yanımız “Ne yapacağım? Ya benim de başıma gelirse!” der. Bir yanımız “Ben o toplumun bir bireyiyim,” der. Bir yanımız da “İyi ki o ülkeyi tercih etmedim ve orada yaşamıyorum,” der. Bir yandan da “Bu gerçekten benim seçimim mi?” diye sorar. Duygu karmaşasını

anlatabiliyorum, değil mi? Bazıları o yalnızlığı daha derinde hisseder. “Aynı bombardımanı yaşasam ne hissederim, nasıl baş ederim? Ben küçücüğüm, çok acızım,” der. Diğer taraf evimizin salonunda sıcacık ailemizi görüp yalnız olmadığımızı fark eder. Sonra elimizdeki nimetlerden utanırken buluruz kendimizi. “Onlar orada o hâlde, ben burada sefa içinde nelerden şikâyet ediyorum!” deriz. Kaygılarımız gibi anlam arayışımız da artar. Kitlesel travmalar içimizde bir sürü duyguyu tetikler. Neden, ne uğruna yaşadığımızı acının perspektifinden sorarız.

Peki, kitlese travmalarla ilgili ne yapacağız? Meselenin toplumsal ayağını konuşmak istiyorum. Kitlese travmalar ancak kitlelerin desteğiyle aşılır. Hep beraber çabalarsak başarabiliriz. Dolayısıyla bu hepimizin sorumluluğudur. Kitleyle ilgili bir acımız varsa bu konuda destek göstermemiz gerekir. Öte yandan duyarsız yanımız beslenir ya da kaçınma olur. Hepimizin içinde kaçınma ve duyarsızlaşma damarları da vardır. Dikkat edin toplumda bir kadın dayak yediğinde herkes o kadını destekler, sonra yavaş yavaş sesler çıkmaya başlar: “Kadın da adama neler yapmış duymadın mı? Adamın da şöyle huyu varmış, kadın bunu biliyormuş. O kadının da sonu buydu!” gibi cümleler duyulmaya başlar. Filistin mi bombalandı? Önce yuhalanır, sonra “Filistinliler de topraklarını satmasaydı!” denir. Bunu kötülüğümüzden değil, kurban yerine zorbayla empati kurma güdümüzden yapıyoruz. Çünkü acizyet her zaman daha zor.

Kurbanla özdeşleşmek, empati yapmak istemeyen yanımız var. Bu yanımız kurbanı üzülen, acıyan, onu desteklemek isteyen yanımızdan daha kuvvetlidir. Filistinlilere destek olsak da bir süre sonra unutulacak çünkü bu acıyla kimse yaşamak istemez. Üzgünüm ama burası karanlık yanımızdır. Bu yanla kimseye bir faydamız olmuyor.

Filistin’de, Doğu Türkistan’da yaşananlara ses olabilecek, oradaki insana kol kanat gerebilecek birçok uzman var. Destek olmak isteyen binlerce insan bulunabilir ama gerekli yardım kanalları açılmalıdır. Bu kanal açılırsa ve bir şey yapabileceğimizi fark edersek zorbayla değil, kurbanla özdeşim, empati kurmak isteyen tarafımızı besleyebileceğiz. Sosyal medya, toplu yürüyüşler bu anlamda çok önemlidir. Onlar kötüler ama zayıfken de güçlü olabiliriz. Bu insanların yaşadıkları travmanın etkisinin asla onarılamayacağına inanmamız yanlış, bunu düzeltmeliyiz. Verilmesi gereken psikolojik ve sosyal desteği engeller. Bunu aşmazsak onlar kurban, biz de kurbana acıyanlar olarak kalacağız.

Unutmayın, travma atlatılamayacak bir şey değil. Yapabileceğimiz basit şeyler var. İlki: Ben buradayım mesajı vermek. Yanındayım mesajıyla kişi sakinleşebilir. Bunu sadece gözlerine bakarak yanında olduğumuzu söyleyerek başarırız. Travmayı yaratan anne-babanın kavga etmesi değil, kavgadan sonra bizimle tek kelime etmemesidir. Öğretmen-den zorbalık gördüğümüzde travmanın nedeni bu değildir, öğretmen gözümüze bakarak “Hata ettim!” dese ya da arkadaşlarımız yanımıza gelse bunu halledebiliriz. İhtiyaç duyulan destekleyici duruş ve bir çift gözdür.

Travma yaratacak ezici güçle yüz yüze gelirsek ihtiyacımız olan hakikati kabul edip kötü olmayı seçmemektir. Maalesef biz teyakkuzla karşı karşıya kalıyoruz ama buna karşı hazır olmalıyız. İslam fobisi nedeniyle sadece Müslüman olduğumuz için maruz kalıyor olabiliriz ama buna gönüllüüz. Bunu Müslüman olduğum için kabul ediyorum. Bu din, aile, kültür bana ait. O kötülüğü onlara yapmam ama bunlar hayatımı yaşamama engel olmamalıdır. Risk var ama buna verdiğim yanıt geri çekilmek değil, dümdüz ilerlemek olacak. Kendi motivasyonumuzu artırıp bu motivasyonla dış dünyaya açılmalıyız.

| **Şöyle bir sorumuz var: “Travmayı kabul etmekle sırlamak arasındaki nüans nedir? Kabul tutumunda da konuyu örtmek yok mudur?”**

Bir duyguyu kabul etmek o deneyimi inkâr etmeyi içinde barındırmaz. İnsan deneyimlemediği, bilmediği, görmediği bir şeye gönüllü de olamaz. Diyelim ki bu odada beni çok rahatsız eden bir hayvan var. Ne yaparsam yapayım onun varlığına engel olamıyorum. Savaşsam da gitmiyor. Bakıyorum, onunla savaştıkça enerji kaybedip hayatımı yaşayamıyorum. Önce onun varlığını kabullenmem gerekiyor. Bu enerjiyi artık harcamak istemiyorum. Bende yarattığı zorlanışa izin veriyorum.

Kabulle boyun eğmeyi aynı şey zannediyoruz. Ama bambaşka şeyler. Böceği yok saymak inkârdır. Boyun eğmekse “Tamam, dikkatimi dağıttın, o zaman ben hayatımı bırakıyorum,” demektir. Kabul ve gönüllülük ise “Seninle savaştığımda yol alamıyorsam, seni görüp hislerimi kabullenip bu hislerle önüme bakacağım,” demektir. Oruç en net örneğimizdir. Açken normalde bir saat dahi çalışmam ama oruçta 18 saat aç çalışıyorum. Açlık benim için her türlü zor ama oruçken buna gönüllü oluyorum. Açlık zor ama savaşmaktan çıkıp kabulleniyoruz. “Aç değilim!” diyerek inkâr etmiyoruz. Açlığımı hissedip kabul ediyorum. Bu kabulle elimden geleni yapıyorum. Bu kabul meselesi aslında o kadar da karışık bir konu değil. Hayatımızda çok sık yaşıyoruz. Savaşamadığımız şeyleri kabul edip vazgeçerek hayatımızdaki başka şeylere odaklanırken zorlayıcı duyguları da kabullenip baş etmeyi öğrenmemizdir.

| **Konuyla ilgili kitap önerileriniz soruluyor.**

Travma konusunda bir külliyat değerinde eser var: *Kaplanı Uyandırmak*. Bir diğeri *Dile Gelmeyen Bir Sesle*. Bu kitaplar travmanın bize ne yaptığını çok güzel anlatıyor.

Travmayı hastalık olarak değil, insan değişimi için bir süreç olarak ele alıyor. *Travma ve İyileşme* kitabını da öneriyorum, başyapıttır. Aramızda bunu yaşadığını düşünen de varsa mümkünse uzmanlardan destek alsınlar. Geçmiş unutturmak gibi şeylere tamah etmeyelim. Bunlar insan doğasına aykırıdır. Mesleki yeterliliği olan hiçbir uzman böyle sahaya çıkmaz. Bu konuda dikkatli olmanızı rica ediyorum. Beni dinlediğiniz için teşekkür ederim.

—

ESRA ORAS NE DEMEK İSTEDİ?

#travma #sempatiksiniirsistemi #savaşadakaçtepkisi #disosiyasyon
#bölmemekanizması #kurbanlaözdeşimkurma