ÜSTESİNDEN GELMEK

KAYGI (ANKSİYETE)



Yaşanmış Örnekler, Pratik Öneriler, Uygulamalar

Helen Kennerley

kuraldışı

4. BASKI

KAYGI

(ANKSİYETE)

Yaşanmış Örnekler, Pratik Öneriler,
Uygulamalar

DR. HELEN KENNERLEY

Türkçesi: Nur Yener

kuraldışı

© KURALDIŞI YAYINCILIK
24 Yaşında

Dr. Helen Kennerley
Kaygı (Anksiyete)
Overcoming Anxiety
Türkçesi: Nur Yener

Yayın Yönetmeni: Nil Gün

ISBN 978-975-275-362-4
4. Baskı, Ocak 2019, İstanbul
1. Baskı, Mart 2017, İstanbul

Nurcihan Kesim Ajans aracılığıyla
© 1997, 2014, Helen Kennerley
Yayıncının yazılı izni olmadan herhangi bir alıntı yapılamaz

Kapak Tasarımı: Nazlım Dumlu

İnkılâp Kitabevi Baskı Tesisleri
Çobançeşme Mah. Altay Sok. No: 8 Yenibosna-Bahçelievler-İstanbul
Tel: 0212 496 11 11
Sertifika No: 10614

Kuraldışı Yayıncılık
Fener Kalamış Cad. No: 93/8 34726 Kadıköy-İstanbul
Tel: 0216 449 98 05 pbx Faks: 0216 348 00 69
kuraldisi@kuraldisi.com
Sertifika No: 10540

Dağıtım
Alemdar Mah. Çatalçeşme Sok.
No:25 Çatalçeşme Han Cağaloğlu-İstanbul
Tel: 0212 513 81 57 Faks: 0212 511 62 52
İnternet Satış: www.kuraldisi.com

Liz Campbell (1954–2010) anısına…

İnsan kurallara sığmaz!

İçindekiler

Önsöz 7

İlk Baskı İçin Önsöz 13

İkinci Baskı İçin Önsöz 15

Giriş 17

BİRİNCİ KISIM: KAYGIYI, KORKUYU VE ENDİŞEYİ ANLAMAK 21

1. Kaygılar, korkular ve endişeler 23

2. Kaygıları besleyen döngüler 41

3. Neden ben? 69

4. Korkular ve kaygılar: Etiketler 87

İKİNCİ KISIM: SORUNLARI BDT KULLANARAK YÖNETMEK 129

5. BDT ile yönetmek 131

ÜÇÜNCÜ KISIM: KAYGILARI, KORKULARI VE ENDİŞELERİ YÖNETMEK 139

6. Ne yapabilirim? 141

7. Korkularınızı ve kaygılarınızı tanımaya başlamak 151

8. Bedensel duyumsamaları yönetmek I: Kontrollü soluma 166

9. Bedensel duyumsamaları yönetmek II: Uygulamalı gevşeme 173
10. Psikolojik semptomları yönetmek I: Dikkat dağıtmak 193
11. Psikolojik semptomları yönetmek II: Kaygı verici düşünceleri ve imgeleri incelemek 207
12. Korkularınızla yüzleşmek I: Kademeli alıştırma 241
13. Korkularınızla yüzleşmek II: Sorun-çözme 265
14. Kendini ortaya koymak 281
15. Kaygı yönetimi: Bu stratejiler sadece kaygı bozuklukları için değildir 306
16. Uzun vadede baş etme 331
17. Ek: Kaygıların üstesinden gelme hakkında bu işi bilenlerin ağzından son bir söz 338

Kısaca zaman yönetimi 341

Gevşeme egzersizlerini kaydetmeniz için özet metinler 361

Eksta Günlükler 371

Teşekkür 378

Yazar hakkında 380

Dizin 381

Önsöz

Aile doktorlarını görmeye giden insanların pek çoğunun, belki de büyük çoğunluğunun, onları kaygılı ya da mutsuz kılan bir tür psikolojik sorunu vardır. Bunun çok bariz bir nedeni olabileceği gibi --dul kalmanın yol açtığı yalnızlık veya bir aileye bakmanın verdiği stres - bu ruh halleri kişiliklerinin bir parçası, doğuştan gelen bir şey veya yaşadıkları travmatik deneyimlere verdikleri bir tepki de olabilir. On yıldan uzun bir süre önce pratisyen hekimliğe başladıktan sonra, bu tip ruhsal bozukluklar çok yaygın olmasına rağmen (şizofreni gibi ciddi bir ruhsal hastalığın *psikozundan* ayırmak için genellikle *nevroz* olarak tanımlanır), bunlarla baş etmenin özellikle zor olduğunu fark ettim. Seçenekler nelerdir? Bir kere, her zaman ilaçlar vardır –hafif yatıştırıcılar, antidepresanlar ve uyku hapları. Bir reçete yazmak çok kolaydır ve hastalar bunun bir sonucu olarak kendilerini çok daha iyi hisseder; fakat ilaçların kimyasal bir çözüm olduğu gerçeğinden kaçılamaz. Bazen kişinin zor bir dönemi atlatması için gerekli olan tek şey budur ama genellikle ilaçlar kesildiği zaman aynı sorunlar tekrar ortaya çıkar.

İlaçların alternatifi, kaygı (anksiyete) ya da mutsuzluğun altta yatan nedenini çözmeye çalışan psikoanalizden danışmanlığa kadar geniş bir yelpazeye yayılmış olan "konuşma terapileridir." Psikoanaliz çok uzun --çoğunlukla yıllarca sürer- ve çok pahalı olduğu için pek çokları için söz konusu değildir. Danışmanlık ise, sırf kişinin ruhunu duygularını anlayan bir dinleyiciye açmasının daima sağaltıcı bir etkisi olduğu için yararlı olabilir. Fakat danışmanlık sona erdiği zaman, benim kanıma göre psikolojik sıkıntıların tekrar baş göstermesi sadece bir zaman meselesidir.

Bu da yine modern tıbbın büyük paradokslarından biridir. Doktorlar bugün kalp nakli yapabiliyor, artritli kalçaları yenileyebiliyor ve menenjiti tedavi edebiliyorlar fakat insanların en çok tavsiye istediği konuda sunacakları çok az şey var. Sonra, birkaç yıl önce sadece basit değil, aynı zamanda bariz bir şekilde etkili olduğu da iddia edilen yeni bir psikolojik tedavi –bilişsel terapi- hakkında bir şeyler duymaya başladım. Bu çarpıcı iddiaların arkasında insan psikolojisine dair ne tür çığır açan bir kavrayışın yattığını hayal etmekte zorlandığım için ilk başta şüpheliydim. Ne de olsa, insan beyni var olan en karmaşık oluşumdu, onun için birinin şimdi, yirminci yüzyılın sonunda aniden nevrozların gizemini çözen anahtarı –yüzyıllarca insanın anlayışından kurtulmuş olan bir anahtarı- bulmuş olması pek muhtemel görünmüyordu.

Bilişsel terapinin temel anlayışı, ortaya çıktığı üzere yeni bir keşif değildir, daha ziyade insan bilincinin esas özelliğini "*Cogito ergo sum*" –"Düşünüyorum, öyleyse varım"- şeklinde formüle etmiş olan Fransız filozof Descartes'ın derin gözlemine dayanmaktadır. Bizler *düşüncelerimiziz* ve düşüncelerimizin içeriğinin duygularımızın üstünde büyük bir etkisi vardır. Bilişsel terapi kendimiz hakkındaki belli tip düşüncelerin –en basitinden sevildiğimiz, istendiğimiz veya hor görüldüğümüz ya da sıkıcı olduğumuz gibi- dünyayı algılama şeklimizde büyük bir etkisi olduğu prensibine dayanmaktadır. Eğer sevilmediğimizi hissediyorsak dünya sevgisiz görünecek ve sonra her bir günün her anında bu sevilmeme duygusu doğrulanacaktır. Neticede, depresyon da bununla ilgilidir. Bu tür düşüncelere "otomatik düşünceler" denir, çünkü hiç kesilmeyen bir içsel monolog halinde bilincimizin kıyısında dolaşırlar. Eğer bu düşünceler belirlenir ve açığa çıkartılırlarsa, o zaman yol açtıkları ve sürmesini sağladıkları zihin hali, bu ister kaygı, ister depresyon veya başka herhangi bir nevroz olsun, çözülmeye başlayabilir.

Onun için bu terapi türüne "bilişsel" denir, çünkü bu esas olarak kendimiz, dünya ve gelecek hakkındaki düşüncelerimizin değişmesiyle ilgilidir. Denemeden bilemezsiniz denir, onun için bu terapi türünün ne kadar işe yaradığı sayısız çalışmada gösterilmiştir ve bu, nevrotik hastalıkların altında yatan ve bunları süreğenleştiren unsurun düşüncelerimiz olduğuna ilişkin kavrayışın temelde doğru olduğunun güçlü bir teyididir.

Bununla beraber, bazılarının bu konuda şüphelerinin olması anlaşılır bir şeydir. Bilişsel terapi kavramına alışmak gerekiyor ve karmaşık psikolojik sorunların görünüşte bu kadar basit bir kavramla açıklanabileceğine inanmak gerçekten zor. Belki de bütün bunların fazlasıyla basitleştirilmiş veya basmakalıp göründüğüne, kaygının veya depresyonun temel nedenine inemeyeceğine dair anlaşılabilir bir izlenim edinilmiş olabilir.

Bu nedenle bilişsel terapinin kökenlerini incelemek için biraz daha derin kazmak gerekiyor ve belki de bunu yapmanın en kolay yolu, onu çoğu insana göre bütün psikoterapi biçimlerinin arketipi olan psikoanalizle karşılaştırmaktır. Psikoanaliz nevrozların kaynağını çocukluğun ilk döneminde yaşanan, uzun zamandır unutulmuş ve bastırılmış travmalarda saptadığını iddia etmektedir, onun için düşüncelerin kendisinden çok, (iddiasına göre) altında yatan gizli anlamlarla daha çok ilgilenir. Ancak buradaki önemli soru psikoanalizin insanları daha iyi veya en azından daha az mutsuz yapıp yapmadığıdır. Pek çok insan kendisine yardım ettiğine kesinlikle inanmaktadır fakat New South Wales Üniversitesi'nden Profesör Gavin Andrews 1994 yılında *British Journal of Psychiatry*'de (İngiliz Psikiyatri Dergisi) tarafsız olarak değerlendirilmiş bütün çalışmaları incelediği zaman psikoanalizin "sadece konuşmaktan" daha fazla işe yaradığını gösteremedi.

Bilişsel terapide insanların düşüncelerinin önemi kesinlikle içeriğinde yatmaktadır ve kişinin kendisi hakkındaki hislerini nasıl etkilediği bu terapinin ilk öncülerinden olan Aaron Beck tarafından çok iyi betimlenmiştir. Beck, 60'lı yıllarda

Philadelphia'da bir psikoanalist olarak çalıştığı sırada aksiyete bozukluğu olan genç bir kadını tedavi ederken başlangıçta, psikoanalitik yönteme uygun olarak, bunu çocukluktaki sorunlardan kaynaklanan cinsel bir çatışmanın çözümlenememesi şeklinde yorumladı. Bir seans sırasında hastasının özellikle huzursuz göründüğünü fark etti ve nedenini sorduğunda kadının utandığı, çünkü kendini kötü ifade ettiğini ve söylediklerinin basmakalıp ve aptalca geldiğini düşündüğü ortaya çıktı. "Kendini böyle düşüncelerle değerlendirmesi çok dikkat çekiciydi," diyor o günü hatırlayan Beck, "çünkü gerçekte kendini çok iyi ifade edebilen biriydi." Biraz daha deşince onun bu yanlış düşünce kalıbının –sıkıcı ve ilgi çekmeyen biri olduğu düşüncesinin- bütün ilişkilerinde hâkim olduğunu gördü. Bunun neticesinde hastasının kronik anksiyete bozukluğunun seks hayatıyla pek ilgisi olmadığı, daha ziyade sevgilisinin onu kendisinin düşündüğü gibi sıkıcı bularak terk edebileceğine dair hissettiği korkudan kaynaklandığı sonucuna vardı.

Sonraki birkaç yıl boyunca Beck hemen bütün hastalarında buna benzer ve oldukça öngörülebilir düşünme kalıplarını saptayabildiğini gördü. İlk kez hastalarının zihnine girdiğini ve dünyayı onların deneyimlediği gibi görmeye başladığını anladı; bu, psikoanalist olarak çalıştığı onca yıldır yapamadığı bir şeydi. Bu bakış açısından yola çıkarak bilişsel terapinin prensiplerini geliştirmeye başladı.

Psikoanalizle karşılaştırıldığında bilişsel terapi kesinlikle çok daha basit görünür fakat bu, o kadar derin olmadığı anlamına gelmez. Psikoanalizi kuranların temel hatası düşüncelerin insan nevrozundaki gerçek önemini anlamamış olmalarıdır. Aaron Beck gibiler bunun önemini kavradığı zaman insanların psikolojik bozuklukları çok anlaşılabilir ve böylece daha basit hale geldi, ancak yalın bir bilimsel hipotezin basitliği sayesinde bu olgular daha kapsamlı olarak açıklanabilmiştir. Bilişsel terapinin yarattığı devasa fark ne kadar vurgulansa azdır. Şimdi insanlara neyin yanlış olduğunu, bir yandan so-

runlarının çözülebileceği konusunda iyimser olmalarını, diğer yandan da kendilerine güvenlerini kazanmalarını sağlayacak şekilde açıklamak mümkündür. İşte, nihayet işe yarayan bir konuşma terapisi.

Profesör Gavin Andrews *British Journal of Psychiatry*'deki değerlendirmesinde bilişsel terapiyi yaygın kaygı bozukluğu, obsesif kompulsif bozuklukları ve depresyonda "tercih edilen tedavi" olarak tanımlıyordu. Ayrıca yeme bozuklukları, panik atak ve hatta evlilik ve cinsel sorunlarla baş etme, kronik ağrı sendromu ve çocukluktaki pek çok duygusal bozuklukların tedavisinde de etkili olduğu gösterilmiştir. Sonuç olarak şunu rahatlıkla söyleyebiliriz ki, bu terapi insanların acısını dindirme konusunda dikkate değer bir katkıda bulunmuştur.

James Le Fanu, Pratisyen Hekim

İnsan kurallara sığmaz!

İlk Baskı İçin Önsöz

Bu kitap kaygı (anksiyete), korku ve endişe sorunlarının üstesinden gelmek için bir tür kendi kendine tedavi veya yardım programı şeklinde tasarlanmıştır. İki amacı vardır; birincisi, okuyucunun bu soruna dair kavrayışını geliştirmesine katkıda bulunmak ve sonra da ona bazı temel baş etme veya üstesinden gelme yöntemlerini öğretmektir. Birinci Kısım kaygı (anksiyete), korku ve endişe sorunlarının kökenlerini ve gelişimini anlatırken, İkinci Kısım bu sorunların üstesinden gelmek için aşamalı, pratik bir rehber sunuyor. İkinci Kısım son on yılda hastaların yorumlarıyla düzeltilmiş ve kliniklerde ve doktor muayenehanelerinde geliştirilmiş olan bir tür kendi kendine yardım programına dayanmaktadır.

Bu program çerçevesinde anlatılan baş etme stratejileri şunlardır:

Fiziksel rahatsızlıkları gidermek için kontrollü soluma ve uygulamalı gevşeme;

Kaygı verici düşüncelerle savaşmak için düşünce yönetimi;

Korkularınızla yüzleşmenize yardım etmek için kademeli alıştırma ve sorun çözme;

Kişiler arası stresli durumlarda yardımcı olması için kendini ortaya koymayı öğrenme;

Oyalanmanın ve kötü organizasyonun neden olduğu stresi azaltmak için zaman yönetimi;

Gece iyi dinlenmenize yardım etmek için uyku yönetimi; ayrıca bu iyi halinizin sürmesine yardım etmek için uzun vadede baş etmeyi öğrenme.

Genel bir fikir edinmek için programa başlamadan evvel bütün kitabı okumanız iyi olur –bu şekilde daha sonra kişisel gereksinimlerinizi göz önüne alarak ve böylece hayal kırıklığı yaşamaktan kaçınarak gerçekçi bir şekilde kendi programınızı planlayabileceksiniz. Ondan sonra bölüm bölüm ilerleyerek ve her tekniği gerektiği gibi uygulayarak İkinci Kısmı etraflıca inceleyebilirsiniz. Hangilerinin size uygun olduğunu anlayabilmek için bütün teknikleri bilmeniz ve bu tekniklerin köklü bir alışkanlık haline gelmesi için de onları uygulamanız gerekiyor.

Zamanınızı vererek, kendinize gerçekçi hedefler koyarak ve özgüveninizi kademeli biçimde arttırarak sorunlarınızla baş edebileceksiniz. Baş etme becerilerinizi bileyerek ve karşılaştığınız tersliklerden nasıl ders alacağınızı öğrenerek kazanımlarınızı koruyabileceksiniz.

Bu, tercih etmediğiniz sürece, tek başınıza uygulamanız gereken bir program değildir. Özellikle uygulamalı çalışmalarda ailenizden ve arkadaşlarınızdan yardım isteyebilirsiniz ve bunu yapmanızı tavsiye ederiz. Eğer bunu yapmaya karar verirseniz, üstesinden gelmeye çalıştığınız zorlukları ve sorunlarınızla mücadele etme yollarınızı daha iyi anlayabilmeleri için bu kitabı okumalarını önerin. Eğer aileniz veya arkadaşlarınız size yardım edecekse, kaygı yönetiminin zaman ve dikkatli planlama gerektirdiğini anlamaları gerekiyor.

Bu kitabı etraflıca incelemek hiçbir şey kaybettirmez; bu size temel baş etme yöntemlerini öğretecektir. Ancak bazı okurlar bu tekniklerin tek başına ihtiyaçlarını karşılamaya yetmediğini keşfedebilir ve bu durumda kendilerine destek olacak bir aile doktoruna ya da uzman bir terapiste danışması tavsiye edilir. Eğer daha fazla yardıma ihtiyacınız olduğunu görürseniz, bu, başarısızlığın değil fakat sorunlarınızın ne kadar zorlu ve karmaşık olduğunun bir göstergesidir.

İkinci Baskı İçin Önsöz

Bu kitabın ilk yayınlanışından bu yana geçen on beş yılda kaygı (anksiyete) yönetimi konusunda bazı şeyler değişmeden kaldı. Özellikle, hayatta kalmak için kaygıya, korkuya ve endişeye ihtiyacımız olduğu ve yapmamız gerekenin faydasız kaygılardan kurtulmak değil, onları *yönetmek* olduğu fikri hâlâ geçerlidir. Göreceğiniz gibi, bu husus bütün kitap boyunca işlenen bir tema olarak kalmaktadır.

Ancak son on beş yılda kitabın elinizdeki ikinci baskısında yansımasını bulan önemli gelişmeler olmuştur. Şimdi beyin ve stres hakkında, kaygının yol açtığı sorunlar, psikolojik sorunlardan kurtulmada şefkatin önemi ve bunlarla baş etmede egzersizin rolü hakkında çok daha fazla bilgimiz var. Kitabın ikinci baskısına bu gelişmeleri de dahil etmeye çalıştım, onun için bildik mesajların yanı sıra yeni mesajlar olduğunu da göreceksiniz.

Kitabın ilk yayımlandığı 1997'den bu yana değişen başka bir şey de belli kaygı bozuklukları hakkındaki araştırmaların gittikçe artmasıdır ve *Üstesinden Gelmek* serisi de bunu yansıtmaktadır.

Şimdi artık değişik kaygı biçimlerinin üstesinden gelmekte size yol gösterebilecek çok daha fazla rehberiniz olduğunu söyleyebilmek beni gerçekten mutlu ediyor; aynı zamanda elinizdeki bu kitabın tek başına bir fark yarattığını da keşfetmenizi umut ediyorum.

İnsan kurallara sığmaz!

Giriş

Elinizdeki kitap kaygıyla ilgili sorunlarınızın üstesinden gelmenize yardım etme konusuna bilişsel davranış yöntemiyle yaklaşmaktadır. Bu müdahale biçiminin tarihini kısaca özetlemek faydalı ve cesaretlendirici olabilir. 1950'lerde ve 1960'larda, genel olarak 'davranış terapisi' olarak adlandırılan bir dizi teknik geliştirildi. Bu tekniklerin paylaştığı iki temel özellik vardı. Birincisi, geçmişten gelen ve derinlerde yatan nedenlerden ziyade (geleneksel olarak Sigmund Freud ve meslektaşlarının geliştirdiği yöntem olan psikoanalizin odak noktasıdır bu) semptomların (kaygı gibi) üstesinden gelerek onları ortadan kaldırmayı hedeflemeleriydi. İkincisi ise, bunların genel hatlarıyla, laboratuar psikologlarının ortaya çıkardığı ve sınanabilen terimlerle formüle edilmiş öğrenme mekanizmalarıyla bağlantılı teknikler olmaları dolayısıyla bilimsel temellere dayanıyorlardı. Davranış terapisinin başlangıçta en faydalı olduğu kanıtlanan alan kaygı bozukluklarının, özellikle geleneksel psikoterapileri kullanarak tedavi etmenin zor olduğu bilinen fobilerin (aşırı hayvan korkusu veya yükseklik korkusu gibi) ve agorafobinin tedavisiydi.

Davranış terapisine yönelik başlangıçtaki coşkuyu sonra bir hoşnutsuzluk izledi. Bunun birkaç nedeni vardı; en önemli nedenlerden biri davranış terapisinin, hastaların yaşadığı sıkıntının merkezinde yer aldığı açık olan içe dönük düşünceleri ele almamasıydı. Davranış terapisinin özellikle depresyonun tedavisinde yetersiz olduğu ortaya çıkarken 1960'ların sonları ile 1970'lerin başlarında depresyon için 'bilişsel terapi' denilen bir tedavi geliştirildi. Bu girişimin öncüsü Amerikalı bir psikiyatrist olan Profesör Aaron T. Beck'ti. Beck insanların

bunalımlı düşünme tarzlarının önemini vurgulayan bir depresyon teorisi geliştirdi ve bu teoriye dayanarak yeni bir tedavi biçimi ortaya koydu. Beck'in çalışmalarının sadece depresyon bağlamında değil, kaygı da dahil olmak üzere bir dizi psikolojik sorun bağlamında da psikoterapinin doğasını değiştirdiğini söylemek abartı olmaz.

Beck'in ortaya koyduğu bilişsel teknikler ile davranış terapistlerinin daha önce geliştirmiş olduğu teknikler birleştirilerek "bilişsel davranış terapisi" (BDT) olarak tanınmaya başlayan bir terapi yöntemi ortaya çıktı. Bu terapi esas olarak depresyonun tedavisinde incelendi. Son derece sıkı bilimsel testlere tabi tutuldu ve sonuçta depresyon vakalarının önemli bir bölümünde çok başarılı olduğu görüldü. Üstelik şimdi sadece depresyonla değil çok çeşitli psikolojik sorunlarla bağlantılı belli yanlış düşünme kalıpları olduğu ve bunları ele alan BDT tedavilerinin son derece etkili olduğu da açığa kavuşmuştur. Böylece, panik bozukluk, genel kaygı bozukluğu, özgül fobiler ('basit fobi' olarak da bilinen, bazı durum ve nesnelerden duyulan mantık dışı aşırı korku) ve sosyal fobi, obsesif kompulsif bozukluklar ve hipokondri (hastalık hastası) kadar, aşırı yeme bozukluğu ve bulimiya nervoza gibi yeme bozuklukları ve kumar, alkol ve uyuşturucu bağımlılığı gibi pek çok durum için de belli bilişsel davranış tedavileri geliştirildi. Aslına bakılırsa, bilişsel davranış tekniklerinin psikolojik bozuklukların dar kategorisinin ötesinde geniş bir uygulama alanına sahip olduğu görülmüştür. Bu teknikler, mesela kilo sorunu olan insanlarda, evlilik sorunları olan çiftlerde veya sigarayı bırakmak ya da içki sorunlarıyla baş etmek isteyen insanlarda da etkili bir şekilde uygulanmıştır. Aynı zamanda özsaygı seviyesinin düşüklüğü ve mükemmeliyetçilik konusunda da başarılı olmuştur.

Elinizdeki kitap kaygı bozukluklarının tedavisiyle ilgilidir. Bu, BDT'nin etkililiği konusunda en çok araştırma yapılan ve bu yöntemin başarısı konusunda en çok kanıtın

elde edildiği alandır. Belli kaygı biçimlerine özel kullanım stratejileri kadar, çok çeşitli kaygı bozukluklarına da uygulanabilen terapi tekniklerinin bir özü vardır. Bu teknikler, hem genel hem de özel bağlamda, hoşa gidecek ve anlaşılır şekilde bu kitapta ele alınmıştır.

BDT'nin başlangıç noktası düşünme, hissetme ve davranış şeklimizin birbiriyle sıkı bağlantılı olduğunu ve kendimiz, deneyimlerimiz ve çevremizdeki dünya hakkındaki düşünme şeklimizi değiştirmenin hissetme şeklimizi ve yapabildiklerimizi de değiştirdiği kavrayışıdır. Böylece, mesela kaygılı birinin tehlike konusundaki otomatik düşüncelerini belirlemesine ve bunlara meydan okumasına yardım ederek bu kaygılı duygu ve düşünce döngüsünden bir çıkış yolu bulunabilir. Aynı şekilde, potansiyel tehditten kaçınmak gibi alışkanlık halindeki tepkilere karmaşık bir dizi duygu ve düşünce yol açar ve kitapta göreceğinizi gibi, BDT davranış, duygu ve düşüncelerin kontrol altına alınması için bir vasıta sunarak bu tepkilerin zayıflamasına olanak sağlar ve farklı bir tür hayatı mümkün kılar.

Çok çeşitli sorunlar ve rahatsızlıklar için etkili BDT tedavileri geliştirilmiş olsa da hâlihazırda bu tedavilere geniş kitleler ulaşamamaktadır ve insanlar kendi kendilerine yardım etmeye çalıştıkları zaman da çoğunlukla bilmeden durumu daha da kötüleştiren şeyler yapmaktadır. Son yıllarda bilişsel davranış terapistleri bu duruma tepki verdi. Ve belli sorunlara özel bilişsel davranış terapilerinin ilkelerini ve tekniklerini alıp, bunları insanların okuyabileceği ve kendi kendilerine uygulayabilecekleri rehber kitapları halinde sundu. Bu kitaplar kişinin zorluklarının üstesinden gelmek için etraflıca üstünde çalışacağı sistematik bir tedavi programı ortaya koymaktadır. Bu şekilde, değeri kanıtlanmış olan BDT teknikleri olabilecek en geniş kitleler için erişilebilir hale getirilmiştir.

Bu psikolojik rehberlik kitapları hiçbir zaman terapistlerin yerini almayacaktır. Duygusal ve davranışsal sorunu olan pek çok insan uzman bir terapistin yardımına ihtiyaç duyacaktır.

Ayrıca, bilişsel davranış terapisinin geniş kapsamlı başarısına rağmen bazı insanlar yanıt vermeyecek ve diğer tedavilerden birine ihtiyaç duyacaktır. Bununla birlikte, bilişsel davranış rehber kitaplarının kullanımı konusundaki araştırmalar henüz erken bir safhada olmasına rağmen, bugüne kadar yapılan çalışmalar çok sayıda insanın profesyonel yardım almadan sorunlarının üstesinden gelmeleri için bu kitapların yeterli olduğunu göstermektedir. Maalesef pek çok insan yıllarca kendi başlarına ıstırap çekiyor. Bazen önce kendileri sorunlarıyla ciddi olarak baş etmeye çalışmadan yardım aramaya gönülsüz oluyorlar. Bazen kendilerini yardım arayamayacak kadar beceriksiz hissediyor veya utanıyorlar. Bazen de arasalar bile uygun yardımı bulamıyorlar. Bu insanların çoğu için bilişsel davranış rehber kitapları onları daha iyi bir geleceğe götürecek bir cankurtaran simidi olacaktır.

Peter J. Cooper
Reading Üniversitesi, 2013

BİRİNCİ KISIM

KAYGIYI, KORKUYU VE ENDİŞEYİ ANLAMAK

1

Kaygılar, korkular ve endişeler

Bazı şeyler sadece olgudur ve bizlerin hayatta kalmak için kaygılara, korkulara ve endişelere ihtiyacımız olduğu da bir olgudur. Fakat bu kaygının aleyhimize değil, lehimize çalışmasını sağlamamız gerekir ve bu kitap da bunu yapmanıza yardım edecektir.

Kaygılar, korkular ve endişeler genellikle fiziksel veya zihinsel bir zarar vermez. Bizler kaygılar hissedecek şekilde evrimleştik, zihnimiz ve bedenimiz de bu duygularla baş edecek şekilde evrimleşmiştir. Genel anlamda bunlar hayatta kalmamız için büyük öneme sahip ve anlaşılabilir duygulardır. Sadece stres veya tehlike karşısında normal tepkiler verdiğiniz konusunda içinizi rahatlatarak bile daha iyi baş ettiğinizi görebilirsiniz.

Kısa bir süre önce karşılaştığım tehditkâr bir duruma normal bir tepki verdim. Açık bir arazide yürürken arkamdan gelen saldırgan bir böğürme sesi duydum. Korktum –bu hiç de dost olmayan bir boğa olabilirdi- ve kaygılanmaya başladım, kalp atışlarım hızlandı ve kaslarım gerildi. Bu son derece normaldi ve nitekim arkamda gerçekten de bir boğa olduğu için son derece hayati bir tepki olduğu sonradan ortaya çıktı. Hemen yoldan çekilmemi sağlayacak enerjiyi bulmam için kaslarımın gerilmesi ve kalbimin kanı hızlı pompalaması gerekiyordu. Son sürat arazinin kenarına koşup bir çitin üstünden diğer tarafa atlarken beni seyredenler pek eğlendi –incelikten yoksun ama etkili bir davranıştı bu! Okul yıllarımdan bu yana bu tür bir atlayış yapmamıştım ve eğer harekete geçmeye o kadar hazır olmasam ve o kadar korkmasam bunu beceremezdim.

Tehlikedeyken kaygı, endişe ve korkunun gerekli tepkiler olduğu açıktır. Bunlar sadece abartıldıkları veya korkmaya ve kaygılanmaya gerek olmadığı zamanlarda bir sorun haline gelir. Eğer açık bir arazideyken kızgın bir "böğürme" duyarsanız korku duymanız mantıklıdır –fakat kırda yürürken duyduğunuz her sesten yakınlarda bir boğa olabileceğini düşünerek korkmanız veya televizyonda bir çiftçilik programı izlerken bir boğa gördüğünüz veya boğa sesi duyduğunuz zaman kaygılanmanız yanlış bir tepki olacaktır. Bunun bir yararı olmaz ve hatta bu tür kaygılar sizin için engelleyici bile olabilir, çünkü sizi doğa programlarını izlemekten veya sadece kırlarda yürümekten bile alıkoyabilir. İşte bu kitap sorunlara yol açan bu tür kaygıların üstesinden gelmenize yardım edecektir.

Yani biz kaygının ancak abartıldığı veya korkulacak veya endişelenilecek bir şey yokken hissedildiği zamanlarda sorun haline geldiğini söylüyoruz. Daha sonra göreceğimiz gibi, onu kontrol altında tuttuğunuz sürece kaygı önemli bir müttefiktir.

Stres karşısında normal tepkiler

O kadar gevşemiştik ki. Tatil yapıyorduk ve arabayla dağlarda dolaşıyorduk –manzara çok güzeldi, hava muhteşemdi. Aniden önümüze kocaman bir şey fırladı –bu bir geyikti fakat o sırada ne olduğunun gerçekten farkına varamamıştım; sadece adrenalinin şipşak tavan yaptığını ve yüreğimin ağzıma geldiğini hissettim. Ensemdeki tüyler diken diken oldu, vücudum gerildi ve tek düşünebildiğim güvenliğimizdi. Direksiyonu sıkıca kavradım ve yoldan çıkmadan arabayı hayvandan uzaklaştırmaya çalıştım. Tek düşünebildiğim şuydu: arabayı yoldan çıkarma, herkesi güvende tut. Kaymaya başladık –arabadakilerin söylediklerini veya sorularını duymuyordum; sadece kendimizi korumak ve kamyonetin ağaçlara çarpmasını önlemek için bütün gücümü kullanmaya odaklanmıştım. Araç ağırdı

–bu gücü nereden buldum bilmiyorum ama hepimizi tehlikeden kurtarmayı başardım. Sonradan kendimi sinirli ve tükenmiş hissettim ama bu zamanla kayboldu.

Yine bu kısa hikâyede bizi stres veya tehlikeyle baş etmeye hazırladığı için kaygının hayatta kalmamız için ne kadar elzem olduğunu görebiliriz:

- Önce, tehlikeyi hissederiz (bu, stres tepkisinin tetikleyicisidir);
- Ondan sonra korku fiziksel ve zihinsel değişimlere neden olan hormonların salgılanmasını tetikler. Bu da bizi *kaçmaya* (tehlikeden uzaklaşma) veya *savaşmaya* (meydan okuma) ya da *donmaya* (dikkatli uyanıklık) hazırlar;
- Şimdi bedenimiz harekete geçmeye hazırdır (kaçmak veya savaşmak için güç ve enerji veya uyanık bir şekilde olduğumuz yerde kalmak için kuvvet buluruz) ve zihnimiz de odaklanmıştır;
- Stres veya tehlike geçtiği zaman bu değişiklikler de kaybolur ve bedenimiz tekrar sakin haline döner.

Atalarımız vahşi hayvanlar veya düşman komşular gibi somut tehditlerle karşı karşıya kalmıştır, bu yüzden onlar için bu *kaç-savaş-donma hali* çok gerekliydi. Bugün bizim karşı karşıya kaldığımız stresler çok daha soyut olabilir –gecikmeler, süregiden aile sorunları, yetişilmesi gereken son teslim tarihleri, işini kaybetmek- fakat yine de atalarımızla aynı bedensel, zihinsel ve davranışsal değişiklikleri yaşarız.

Önce beynimizde başlar

Bütün bunlar önce beynimizde başlar: "içgüdüsel" olarak tepki veririz. Beynin içindeki bir yapı (talamus) hayatta kal-

mamız için önemli olabilecek bilgiye karşı çok hassastır ve hemen nasıl tepki göstermemiz gerektiğini belirleyen beynin başka bir bölgesini (amigdala) harekete geçirir. Amigdala da en temel duygusal tepkileri tetikler –yani korku, tiksinti, kızgınlık, üzüntü veya sevinç- fakat özellikle tehdide karşı duyarlıdır ve bedenimizde ve zihnimizde birtakım tepkileri harekete geçirerek tehlikeye yanıt verir (aşağıya bakınız). Bu çok hızlı ve biz farkında olmadan gerçekleşir; nörolog James le Doux'ın dediği gibi, "Tehlikeyi düşünmekten ziyade ona tepki veririz". Bu çok önemli bir gözlemdir –bu gösterdiğimiz korku tepkisini neden engelleyemediğimizi, verdiğimiz tepkiler konusunda neden kendimizi bu kadar çaresiz hissettiğimizi açıklıyor; çünkü *sadece bu şekilde programlanmışızdır*.

Böyle otomatik tepkiler vermemiz çok önemlidir, zira hızlı ve sorgulanmayan tepkiler bazen hayat kurtarabilir –yukarıdaki örnekteki kamyonet sürücüsü sadece tepki verdi, durumu *düşünmedi*, ondan kaçmak için harekete geçmeden önce hayvanı tanımaya çalışmadı- ve iyi ki de öyle yaptı, çünkü bu değerli zamanın kaybolmasına neden olurdu. Onun için kamyonet sürücüsünün betimlediği gibi "şipşak" tavan yapan duyguyu hissettiğiniz zaman beyninizin yapması gerektiği şeyi yaptığını –değerli zamanı düşünerek harcamak yerine tehlikeye tepki verdiğini-hatırlayın.

Talamus aynı zamanda beyin korteksine biraz daha yavaş bir mesaj da gönderir. Korteks önceki deneyimlerimize karşı verdiğimiz duygusal tepkilerimizi kontrol etmemizi sağlayan anıları ve bilgileri depolar –yine bunu da otomatik olarak yaparız. Mesela, kamyonet sürücüsü tehlikeli olabilecek bir şey görmüştü –amigdalası tepki göstermiş ve o "şipşak" adrenalin patlamasını yaşamıştı. Ancak bunun bir geyik değil de aniden yola vuran bir gölge olduğunu farz edelim. Amigdala tepki verdikten sonra saniyenin onda birinde korteksin verdiği bilgi sürücünün bunun sadece bir gölge olduğunu anlamasını sağlayacak ve duyguları yatışacaktı. Belki siz de bu deneyimi –

"Ayy...oh, bir şey değilmiş"- yaşadınız. Bu tehlikeye verilen oldukça normal bir başka tepkidir ve bilinçli olarak düşünmeden olan bir şeydir. Önce tehlikeye tepki veririz, sonra gerekiyorsa –eğer bir geyik değil de sadece bir gölgeyse- duygusal frene basarız.

Bazen korku tepkisini tetikleyen verdiğim örneklerdeki geyik veya boğa gibi somut, harici bir şeyden ziyade, zihnimizden geçen *bir düşünce veya bir imge*dir. Zihnimiz tehdide karşı o kadar hassastır ki, bazen sırf korkutucu bir şeyi düşünmek bile amigdalanın işini yapmasını ve korku tepkisini harekete geçirmesini sağlar.

Bir partiye davet edilen utangaç bir adam şöyle düşünebilir: "Gidemem, kendimi utanç verici duruma düşürürüm, bu korkunç olur." Veya zihninde partide utanç verici duruma düştüğünüzün imgesi belirir. Her iki halde de zihninden tehdit haberi veren bir şey geçer ve amigdalası hızla devreye girer. O zaman da tehlike içinde olmamasına rağmen güçlü bir zihinsel ve bedensel tepki verir.

Yılan fobisi olan bir kadın sadece bir yılan resmi gördüğünde veya yanlışlıkla bir yılan gördüğüne *inandığında* ya da bir yılanla temas etmesinin olası olduğuna *inandığı* zaman bile güçlü bir korku hisseder.

Sırf korktuğunuz şeyi düşünmeniz bile korkmanızı sağlayabilir –beyniniz bunu gerçekten çok hızlı bir şekilde yapmak üzere tasarlanmıştır ve yine bunun normal olduğunu vurgulayalım. Zihniniz ve bedeniniz sizi güvende tutmaya çalışmak için tepki verecektir ve bazen *tehdit gerçek olmasa da* bunu yapacaktır.

Öyleyse şimdi bedensel değişikliklerden başlayarak korku karşısında verilen bu tepkilere daha yakından bakalım.

Bedensel değişiklikler

... adrenalinin şipşak tavan yaptığını ve yüreğimin ağzıma geldiğini hissettim. Ensemdeki tüyler diken diken oldu, vücudum gerildi...

Deneyimleyebileceğimiz fiziksel tepkiler şunlardır:

- Kasların gerilmesi
- Solumanın sıklaşması
- Kan basıncının artması
- Terleme
- Sindirim değişiklikleri

Bütün bu tepkiler bizi harekete geçmeye daha hazır kılar ve kasların gerilmesi (hatta kasların titremesine neden olacak kadar), nefes nefese kalma, kalp atışının hızlanması, terleme, mideye "kramplar" girmesi gibi kaygıyla ilişkilendirdiğimiz bedensel duyumsamaların çoğunu açıklar. Bu, bir enerji patlamasıyla tepki vermesi gereken kişinin ideal halidir; önemli bir yarışta koşmaya başlamak üzere olan bir atlet, baş belası çocuklardan kaçması gereken çocuk, tehlikeli bir şekilde patinaj yapan arabasını kontrol etmesi gereken sürücü veya bir boğanın yolundan çekilmesi gereken orta yaşlı bir kadın gibi. Bu fiziksel değişiklikler olmazsa harekete geçmeye hazır olmaktan ziyade ağırlaşırız.

Bu değişiklikler genellikle kısa sürelidir ve tehlikenin geçtiğini hissettiğimiz zaman ortadan kaybolur. Bedenlerimiz bu ani değişikliklerle baş edecek şekilde evrimleştiği için kendi başlarına zararlı değillerdir.

Korku, bedenimizi harekete geçmeye hazırlamaktan başka zihnimizi de tehlikenin üstesinden gelmeye hazırlar, onun için psikolojik değişimler de yaşarız.

Psikolojik değişiklikler

... tek düşünebildiğim güvenliğimizdi... Tek düşünebildiğim şuydu: arabayı yoldan çıkarma... arabadakilerin sorularını veya söylediklerini duymuyordum...

Stresle bağlantılı psikolojik değişiklikler düşünme şeklimizdeki (zihinsel değişiklikler) ve bazen de hissetme şeklimizdeki (duygusal değişiklikler) değişimleri içerir. Yine bunlar da stresle baş etmemize yardım eder. Eğer bir stresle veya tehlikeyle karşı karşıya kalırsak zihnimiz daha odaklanır ve konsantrasyonumuz ve sorun çözme becerimiz daha iyi hale gelir. Ciddi meydan okumalara –ameliyat yapan bir cerrah, bir yatırım hakkında hızlı karar veren bir borsacı, caddeye fırlamak üzere olan çocuğuna engel olmaya çalışan bir ebeveyn- göğüs gerecek ideal bir zihin halindeyizdir. Bu zihinsel stres tepkisi olmadan tepkilerimiz çok dikkatsiz ve yetersiz olabilirdi.

Artan bir sinirlilik hali veya hatta bir esenlik duygusu gibi bir dizi duygu da hissedebiliriz. Hepimiz stresli babaların çocuklarına karşı tahammülsüz olduğunu veya stresli bir işi yetiştirme zamanı yaklaştıkça yöneticilerin keyiflendiğini ya da gençlerin bir korku filmi izlerken heyecanlandığını görmüşüzdür. Ayrıca stresli veya travmatik bir deneyim esnasında ve sonrasında kendimizi duygusal olarak uyuşmuş da hissedebiliriz. Yukarıdaki örnekteki kamyonet sürücüsü araba kayarken hiçbir şey hissetmiyordu ve bu iyi bir şeydi –güçlü duygular dikkatini dağıtmıyordu. Yaşanan bir şok sonrasında kendini duygusal olarak uyuşmuş veya "sönük" hissetmek de yaygın görülür –mesela bir kazadan sonra insanlar genellikle hiçbir şey hissetmediklerini veya hatta kendilerini biraz durgun hissettiklerini bildirir. Ben arabamı çarptıktan sonra kendimi adeta "rüyada gibi" hissettiğimi hatırlıyorum. Hayati tehlikesi olan bir deneyimden kurtulmuştum ama kendimi olaydan kopuk ve sakin hissediyordum. Enkazdan çıkmakta, yardımı organize etmekte, polise ve hastane çalışanlarına olayı net bir şekilde anlatmakta hiç zorlanmadım. Hatta ertesi gün bir sınava girdim ve oldukça başarılı da oldum. İki gün sonra duygularım gerçekliği yakaladı ve canım sıkıldı ama çarpışmanın yarattığı etkinin üstesinden gelebilmiştim.

Yine burada da beynin strese verdiği tepkinin gerçekten yararlı olabileceğini görüyoruz.

Esas olarak, bir tehdit karşısında ortaya çıkan doğal bedensel ve psikolojik değişiklikler hayatta kalma şansımızı artırır.

Davranış değişiklikleri

... Araç ağırdı –bu gücü nereden buldum bilmiyorum ama hepimizi tehlikeden kurtarmayı başardım...

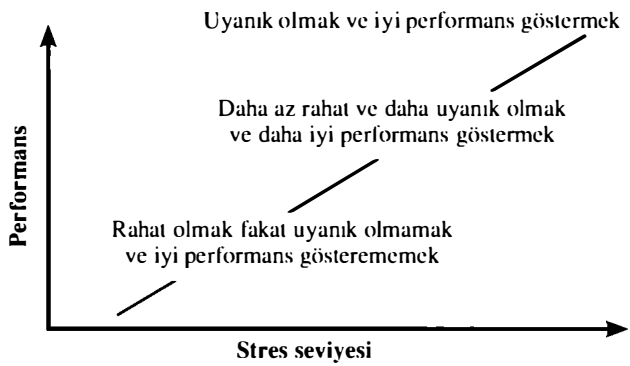
Stres veya tehlike karşısında verilen davranışsal tepkiler genellikle şunlardır:

- Kaçmak
- Savaşmak
- Donmak veya dikkatli uyanıklık

Eğer bir ağaç dalının üstüme doğru düştüğünü görürsem bir enerji patlaması yaşar ve kaçmak için yana fırlarım (kaçmak). Eğer araba kullanırken patinaj yaparsam direksiyonu tutacak gücü bulurum (savaşmak). Eğer bir meslektaşım beni haksız yere eleştirirse kendimi savunurum (savaşmak). Eğer karanlık bir sokakta bir saldırganın olabileceğini düşünürsem koşmam ama ihtiyatlı bir şekilde gözlerimi ve kulaklarımı dört açarım (dikkatli uyanıklık) veya eğer bir toplantıda bana meydan okunacağını hissedersem hazırlıklı olmak için dikkatle meslektaşlarımı izlerim (dikkatli uyanıklık). Şimdi size bunların hayati tepkiler olduğunu hatırlatacağımı biliyorsunuz; bu davranış değişiklikleri olmasaydı kendimi bir dalın altında veya kontrolden çıkmış bir patinajın insafına kalmış ya da tehditlere karşı hazırlıksız halde bulabilirdim.

O halde, şimdiye kadar anlattığım bu bedensel, zihinsel ve davranışsal tepkiler kesinlikle normal ve yararlıdır ve hayati önemi olabilir. Aynı zamanda, bir noktaya kadar, stresle baş

etme yetimizin daha çok stres yaşadıkça daha iyi hale geldiğinin de farkında olmalıyız. Bu, sağduyuya aykırı görünebilir ama gerçek şu ki, eğer fazla sakin ya da rahat olursak zihnimizi ve bedenimizi harekete geçiremeyiz. Bizi harekete geçirecek strese ihtiyacımız vardır. Çok rahat bir piyanisti veya profesyonel futbolcuyu hayal edin –bu performanslarını sergilemeleri için iyi bir konum değildir; biraz stres duyan, zihni daha odaklanmış ve gerektiği zaman bedeni fazladan bir enerji desteği sağlamaya hazır meslektaşları kadar fiziksel olarak hazır ve zihinsel olarak uyanık olmayacaklardır. Bu durum Şekil 1'de gösterilmiştir. Grafiğin alt kısmında rahatızdır fakat harekete geçmeye hazır olmadığımız için fiziksel ve zihinsel olarak tehlikeyle baş etmek için donanımlı değilizdir. Gerginliğimiz arttıkça zihnimiz ve bedenimiz gittikçe strese daha iyi göğüs gerebilecek hale gelir.



Şekil 1. Stres ve performans

Olanları *yorumlama* şeklimiz duygusal tepkimizi şekillendirdiği için bedensel ve zihinsel stres deneyimlerinin normal ve yararlı olduğunu görmeniz çok önemlidir. Bu da olanla ne kadar iyi baş edebildiğimizi belirler. Birkaç yıl önce İngiltere'de *Desert Island Discs* isminde bir radyo programı dinliyordum. O günkü konuk yıllarca büyük kitlelere şarkı söylemesine

rağmen hâlâ performans öncesinde asabiyet yaşayan şarkıcı Carly Simon'dı. Carly Bruce Springsteen'le yapmış olduğu ilginç bir konuşmayı anlattı. Bunca yıldan sonra bile konser vermeden hemen önce hâlâ kalbinin küt küt atmasının, solumasının değişmesinin, gerginleşmesinin ve sinirlerinin gerilmesinin tuhaf olduğunu düşünüyordu. Springsteen de başını sallayarak ona katılmıştı: "Ya –ne harika, değil mi?" Bu hissiyatı hazır olduğunun hoş (ve heyecan verici) bir işaretiydi ve performansına yardım ediyordu, Carly içinse kendini çok sinirli hissettiğinin tatsız bir işaretiydi. Bir dizi normal tepki, iki yorum, iki farklı bakış.

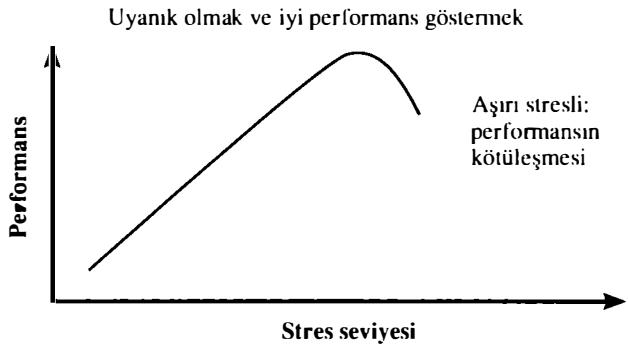
Buraya kadar stresin kısa vadeli etkisini ele aldık ama çoğunuzu asıl ilgilendiren uzun süreli kaygının ve stresin etkileri olacaktır. Onun için şimdi dikkatimizi buna çevirelim.

Uzun süreli ve aşırı stres

Hayatımdan ve yarı zamanlı işimden memnundum. Zevk aldığım şeyler vardı, iyi bir ilişkim olduğunu düşünüyordum ve bence işimde de iyiydim. Sonra işten çıkarmalar başladı ve hepimiz strese girdik. Başlangıçta durum çok kötü değildi, çünkü "dayanışma halinde" birbirimizi destekliyorduk. Fakat zaman geçtikçe stres arttı. Tanıdığım insanlar işten çıkartıldı, onun için sürekli olarak kendimi işimi kaybetme tehdidi altında hissediyorum ve artık birbirimizi daha az destekliyoruz, çünkü hepimiz mücadele içindeyiz ve birbirimize vereceğimiz duygusal enerjimiz yok. Duygusal olarak bu durum beni bayağı olumsuz etkiliyor: sabah uyandığımda kendimi sinirli hissediyorum ve eskiden olduğu kadar iyi odaklanamıyorum. İşte geçirdiğim zamandan keyif almaktan ziyade sadece günün sonunu iple çeker hale geldim. Eskisinden çok daha yorgunum ve maalesef daha huysuzum. Bunun ev hayatımızı etkilemesine izin vermemeye çalışıyorum fakat eşimle bir

şeyler yapacak hevesi ve enerjiyi bulmakta daha zorlanıyorum ve etrafımdaki insanlara karşı daha "aksi" olduğumu biliyorum.

Stres tepkisinin bizi fiziksel olarak harekete geçmeye hazırladığı ve zihnimizi önümüzdeki soruna odakladığı için kısa vadede yararlı olduğunu gördük. Fakat bunlar strese karşı ivedi ve geçici bir karşılık olarak gelişmiştir –tehlike geçer geçmez son bulan bir tepkidir bu. Eğer bu tepkiler son bulmazsa –bu stres tepkisi kronikleşirse- o zaman işin seyri değişir. O noktada performansımız, baş etme yetimiz kötüye gitmeye başlar. Bunu Şekil 2'deki stres-performans eğrisinde görebilirsiniz. Bu yüzyıldan uzun bir süre önce Yerkes ve Dodson isminde iki araştırmacının hazırladığı bir modeldir. İlk araştırmalarını fareler üstünde yapmış olsalar da aynı modelin insanlarda da görüldüğü kısa sürede saptanmıştır.



Şekil 2. Stres-performans eğrisi

Kısacası, Yerkes'le Dodson'ın bulguları bize iyi bir şeye çok fazla miktarda sahip olabileceğimizi söylüyor. Bir noktaya kadar stres tepkisi lehimize çalışır fakat eğer çok uzun süre devam ederse aşırı stresli hale geliriz ve o kadar iyi baş edemeyiz. Bizi "çığırımızdan çıkaran" sadece kronik (uzun süreli) stres

değildir, aşırı stres de bunu yapabilir. Aşırı strese dış koşullar (kısa bir süre içinde pek çok sınava girmek zorunda olmak veya çok şeyin bir sınavın sonucuna bağlı olması gibi) veya iç tetikleyiciler (hastalıklar konusundaki kaygılarımızı abartan ve sağlığımıza ilişkin sonu gelmeyen korkularımız gibi) neden olabilir. Mesela, bir sınava giren tükenmiş ve sinirli öğrenci o kadar kaygılanabilir ki beyni durur; kaygılı bir anne bebeğinin menenjit geçirebileceğinden o kadar korkar ki doğru düzgün düşünemez ve doktora korkularını anlatırken oldukça tutarsız konuşur; sinirli bir müzisyen performansı konusunda o kadar kaygılanabilir ki elleri titremeye başlar ve gitarını çalamayabilir. Bütün bu örneklerde stres tepkisi artık kişilerin *lehine* çalışmamak bir yana *aleyhine* çalışmaya başlamıştır.

İyi haber şu ki, bu stres tepkisini "dizginlemeniz" ve tekrar sizin lehinize çalışmasını sağlamanız mümkündür –ve işte bu kitaptaki teknikler de bunu yapmanıza yardım edecek- fakat şimdi uzun süreli veya aşırı stresi yönetme konusuna geçmeden önce, stresiniz kronikleştiği zaman yaşayabileceğiniz bedensel ve zihinsel değişikliklere daha yakından bakalım.

Sonraki bölümün amacı kaygılarınızı arttırmak değildir –anlatılan bütün zorlukları yaşamanız gerekmez- fakat aşırı gergin olduğunuzda nelerin olabileceğini anlamak, böyle hissettiğiniz için kaygılandığınız zamanlarda farklı bir bakış açısı kazanmanıza yardım edebilir.

Bedensel değişiklikler

Uzun süre stres altında olduğumuz zaman bedensel duyumsamalar daha ısrarlı ve bazen de tatsız olur. Aşağıdaki semptomlar listesi ürkütücü olabilse de şunları unutmayın:

- Bu semptomlar tersine çevrilebilir
- Bunlar aşırı strese verilen normal tepkilerdir
- Bu semptomları yönetmeniz çok mümkündür.

Kaç veya savaş tepkisi için çok önemli olan adale gerilmesi adalelerde rahatsızlığa neden olabilir ve şu şekilde deneyimlenebilir:

- Baş ağrısı
- Yutma zorluğu
- Omuz, boyun ve göğüs ağrısı
- Mide krampları
- Titreme
- Bacaklarda zayıflık

Uzun süreli veya aşırı stres halinde kalp atışlarınızın farkına varmaya başlayabilirsiniz ve kan basıncınız yükseldikçe şunları yaşayabilirsiniz:

- Sersemlik
- Bulanık görme
- Kulak çınlaması
- Soluma hızınız arttıkça şunları da hissedebilirsiniz:
- Baş dönmesi
- Mide bulantısı
- Nefes daralması

Eğer uzun süreli stresten sindirim sisteminiz etkilenirse şunları yaşayabilirsiniz:

- Bulantı
- İshal
- Karın ağrısı

Son olarak, aşırı terleyebilirsiniz ve bu, zararlı olmasa da sıkılmanıza neden olabilir.

Şüphesiz bu duyumsamalar ve tepkiler kendi başlarına sizi telaşlandırabilir fakat kendinize bunların aşırı strese verilen yaygın tepkiler olduğunu ve hepsinin nedeninin açıklanabildiğini hatırlatın. O zaman sakinleşmenize yardım edebilir.

Artık strese verilen yanıtın çok fiziksel bir tepki olduğu ve eğer süresi uzarsa gerçekten rahatsız edici hale gelebileceği anlaşıldı. Ancak bu fiziksel tepkiler bazen aşırı stresli olduğumuzun ilk işareti olabilir. Onun için mesela bir acınız olursa veya ağrı hissederseniz ya da kan basıncınız yükselirse kendinize şunu sorun: *Bedenim bana aşırı stresli olduğumu mu söylüyor*? Bu semptomlar bize rahat olmamızı hatırlatan paha biçilmez bir "stres termometresi" olabilir.

Psikolojik değişiklikler

Aşırı strese verilen psikolojik tepkiler kendini düşüncelerimizde ve duygularımızda gösterir.

Zihnimizden geçen düşüncelerle veya imgelerle bağlantılı olarak endişeleniriz, en kötüsünü bekleriz; bir sorunun çözülemeyeceğini ön görürüz ve genellikle olumsuz düşünürüz. Eğer bu kitabı okuyorsanız muhtemelen bu tür düşünmeye aşinasınızdır:

> *Her şey kötü olacak! Baş edemiyorum! Bu durum hiçbir zaman yoluna girmeyecek!*

Olumsuz bakış açısı bizi daha da korkutur ve sonra korkunun fiziksel semptomları devreye girer ve bu da daha çok olumsuz düşünceye yol açacak kadar ürkütücü olabilir.

> *Göğsümde bir ağrı var. Kalbimde bir sorun var! Bu dayanılmaz bir his ve bu konuda yapabileceğim hiçbir şey yok.*

Böylece, stresli zamanlarda olumsuz düşüncelerin ve bedensel değişimlerin birbirini körüklediği son derece faydasız bir

kısırdöngüye girebiliriz –bu, stres seviyesini yukarıda tutmanın ve fiziksel rahatsızlık ve endişe halini uzatmanın mükemmel bir yoludur.

Aşırı stres altında olduğumuz zaman etrafımızda olanların ayrımında olmak ve bir şeyleri hatırlamamız da zor olur. Böyle zamanlarda şunları deneyimleriz:

- iyi odaklanamama
- daha az yaratıcı düşünme
- bellek sorunları
- endişelenme

Kafamız korkularımızla meşgul olma eğilimindedir ve bunun acısı da başka bir şekilde çıkar:

- sorun çözme yetimizin zayıfladığını görürüz.

Sonuç olarak, düşünerek zor bir durumdan çıkmamızı daha güçleştirir. Kendimize "sakinleş" veya "makul ol" diyebiliriz fakat stres altındayken bu çok zordur.

Süre giden kaygı ve endişeyle bağlantılı duygusal değişimler genel olarak şunlardır:

- asabiyet
- sürekli bir korku hali
- moral çöküntüsü

Tahmin edebileceğiniz gibi, kendimizi böyle hissettiğimiz zaman baş etmek çok daha zor görünür ve o zaman da muhtemelen stres daha içinden çıkılmaz hale gelir.

Stresi ve kaygıyı yönetmenin gerçekten zor olmasında şaşılacak bir şey yoktur, onun için bu size güç geldiği zaman kendinize yüklenmeyin.

Davranışsal değişiklikler

Şimdi davranışlarımızdaki değişikliklere bakalım; bunlar da eğer uzun süre devam ederse daha çok zorluğa neden olabilir. Şunlar bizi tüketebilir:

- sürekli huzursuzluk hali
- koşuşturma
- uyku sorunları

Stres iştahımızda da sağlıksız değişimlere neden olabilir:

- sıkıntıdan daha çok yemek yeme, sigara veya içki içme
- yetersiz yeme

Bu fiziksel tepkiler acısını esenlik duygumuzdan çıkartabilir ve zorlukların üstesinden gelmemiz konusunda bizi daha yetersiz kılabilir.

Ancak korkuya verilen en yaygın tepki kaçmaktır:

- sakınma

Bu daha evvel öğrendiğimiz genlerimizdeki "kaçma" tepkisinin bir parçasıdır. Ne yazık ki sakınma genellikle sadece geçici bir rahatlama sağlar ve daha da kötüsü kendimize güvenimizi yavaş yavaş tüketmeye başlayabilir ve böylece bazı durumlarla yüzleşmek daha da zorlaşabilir. Bu şekilde bir baş etme stratejisi olarak lehimizden ziyade aleyhimize çalışmaya başlar.

Aynı zamanda bir "savaş" tepkimizin olduğunu da hatırlarsınız ve genellikle en iyi baş etme yöntemimiz budur. Korkumuzla doğrudan mücadele etmeye çalışırız. Bunun yararı olabilse de bazen aşırıya kaçarız veya çok kısa sürede çok fazla şeyle uğraşırız ve baş etme stratejimiz işleri daha da kötüleştirir:

- baş etme çabamız kötü sonuçlanır.

Elissa içini rahatlatmak için sürekli doktoruna giderek sağlık konusundaki korkularıyla baş edebileceğini düşünüyordu fakat sadece doktorunun onu rahatlatan sözlerini duymaya "bağımlı" hale geldi ve her muayeneden sonra kaygıları tekrar baş gösteriyordu.

Fabio her şey hakkında endişeleniyor gibiydi ve her sabah basit bir ritüel yaparak bunun üstesinden gelmeye çalışıyordu. Bu güne başlaması için ona güven veriyordu ama (bu onu gerçekten güvenli hale getirmediği için) işler kimi zaman yolunda gitmiyordu ve o da ritüelini daha detaylandırdı, ta ki bu da kendi başına bir sorun haline gelene dek.

Clara toplu taşıma vasıtalarını kullanmaya korkuyordu ama korkusunun üstesinden gelmenin yolunun onunla doğrudan yüzleşmek olduğuna inanıyordu –onun için cesur bir şekilde trafiğin en yoğun saatlerinde trene binmeye çalıştı. Bu onun için çok fazlaydı, onun için kendini berbat hissetti ve baş edebileceği konusunda kendine güveni daha da azaldı.

Kaygıyla ilgili sorunları aslında *onlarla baş etmek için gösterdiğimiz çabaların* harekete geçirebildiğini görebilirsiniz. Yaptıklarımızın bir mantığı vardır: Eğer korkuyorsak ve bu konuda yapabileceğimiz hiçbir şey olmadığına inanırsak kaçarız; eğer bir şey yapabileceğimizi düşünürsek, baş etme stratejimiz geri tepebilse de bunu deneriz. Bu yüzden korkularınızı ve kaygılarınızı yönetme konusunda elinizden geleni yaptığınız için kendinizi takdir edin ve baş etme stratejilerinizin aleyhinize değil, lehinize çalışması için onları daha iyi hale getirmeye çalışın. Bu kitap baş etmenin yeni yollarını bulmanıza yardım edecektir.

Bütün bu okuduklarınızdan anlaşılacağı üzere elimizden gelen çabayı göstersek de kaygıya ve strese verdiğimiz tepkiler sıkıntıya yol açabilir. Bunun nedeni fiziksel değişimlerin

ürkütücü olması veya kaygı verici veya duygusal değişimlerin baş etme yetimizi azaltması ya da kendimize güvenimizi kaybetmemizin korkularımızla yüzleşmemizi ve onların üstesinden gelmemizi zorlaştırmasıdır. Nedeni ne olursa olsun, doğal stres tepkisi daha çok sıkıntıya yol açtığı zaman kontrol edilmesi zor bir döngü yaratılmış olur. Tetiklendikten sonra stres tepkisini sürmesini sağlayan bu döngü *sorun* yaratan bütün kaygı, korku ve endişe biçimlerindeki ortak faktördür.

Tetikleyici ne olursa olsun, dirençli sorunların çözümü kaygı, korku veya endişenin yarattığı *kısırdöngüler* veya *besleyici döngüler*dir ve kaygının üstesinden gelmenin çözüm yolu da bu döngüleri kırmaktır –bunu sonraki bölümde ele alacağız.

ÖZET

- Kaygılar, korkular ve endişeler sadece normal değil, yaşamı sürdürmek için hayatidir de.
- Bunlar bedenimizde ve duygularımızda, düşünme ve davranış şeklimizde birtakım değişiklikleri tetikler.
- Stres ve kaygı uzun bir süre devam ettiği veya durumla orantısız olduğu zaman sorunlara yol açabilir.
- Kısırdöngüler bu sorunları canlı tutar ve kaygının üstesinden gelmenin çözümü bu döngüleri kırmaktır.

2

Kaygıları besleyen döngüler

Bir kez kaygılanmaya başladığım zaman duramıyorum. Sanki kafama bir şey giriyor ve kontrolü eline alıyor. Böyle zamanlarda üzülüp geriliyorum, sonra da bu kadar gerildiğim için kendime fiziksel olarak zarar verdiğimi düşünerek endişelenmeye başlıyorum. Bu da başka bir korku zincirini tetikliyor ve o zaman da aklımı kaybettiğimden korkmaya başlıyorum. Kaygılanmama yol açabilecek şeylerden kaçınmaya çalışıyorum ama o zaman da gittikçe daha çok içime kapandığımdan endişelenmeye başlıyorum. Hiçbir çıkış yolu yok gibi görünüyor.

"Neden kaygılarımdan kurtulamıyorum?" ve "Neden kaygılarım daha kötüye gidiyor?" sorularının yanıtı genellikle şudur: "Çünkü bir *kısırdöngü* içindesiniz." Kısırdöngüler stresin ve korkunun devam etmesini sağlamakta çok etkilidir. Yukarıdaki örnek bize strese verilen gayet sağlıklı ve normal bir tepkinin nasıl daha çok stres yaratan bir döngüye girdiğimiz zaman bir sorun haline gelebildiğini göstermektedir. Bu döngüyü bedensel duyumsamalar, psikolojik bir tepki, belli bir davranış veya sosyal koşullar veya bazen de bütün bu faktörlerin bir bileşimi sürdürebilir. Bu döngüyü kırmak için atılacak ilk adım sizi bu sıkıntıya yönelten döngüleri belirlemektir.

Aşağıda kaygıları beslemenin farklı yollarını ele alıyoruz. Bu "kısırdöngünün" ne kadar çok şekil alabildiğini görmek cesaretinizi kırmasın –ne kadar çok örneğe bakarsak, sizin deneyimlerinize uyan faydasız döngüleri tanıma şansınız o ka-

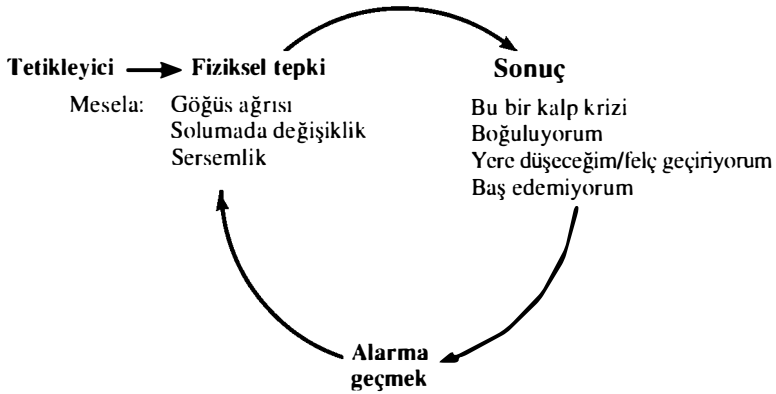
dar artar. O zaman verdiğiniz mücadeleye şaşmamanız gerektiğini anlamaya başlayacaksınız. Daha da iyisi, bir çıkış yolu görebileceksiniz. Kaygıları yönetmenin anahtarı kısırdöngüleri kırmaktır –bu döngüleri saptadığınız her seferinde kaygılarınızın üstesinden gelme konusunda bir adım daha ilerlemiş olacaksınız. Kitabın III. Kısmındaki teknikler size bu kalıpları kırmanız ve hatta onları kendi çıkarınıza işleyecek "verimli döngüler" haline dönüştürmek için pek çok fikir ve yöntem sunacaktır.

Bedensel besleyici döngüler

Strese verilen bedensel tepkiler sıkıntı döngülerini tetikleyebilir. Kaygılandığımız ve korktuğumuz zaman güçlü fiziksel deneyimler yaşamamız yaygın görülse de bunlar çok ürkütücü olabilir ve o zaman da daha çok gerginliğe ve kaygıya yol açabilir –özellikle yaşadıklarımızı yanlış yorumluyorsak veya fiziksel tepkilerimiz çok aşırıysa. Böyle zamanlarda, aslında normal olan tepkiler ürkütücü sonuçlara yol açabilir:

- Adalelerin kasılması yanlış yorumlanabilir: "Göğüs ağrısı: bu bir kalp krizi!", "Boğazın kasılması: boğulacağım!", "Baş ağrısı: başımda bir tümör var!", "Karın ağrısı: kanser!"
- Soluma hızındaki değişiklikler yanlış anlaşılabilir: "Nefes alamıyorum: boğulup öleceğim!"
- Sersemlik yanlış anlaşılabilir: "Başım dönüyor. Yere düşeceğim!"; "Felç geçiriyorum!"

Buna karşılık, sadece şöyle bir tepki de verilebilir: "Baş edemiyorum!" Alarma geçmeye yol açan bu sonuçlardan herhangi birine varmanın kişinin sıkıntısını arttıracağını görmek kolaydır. Bu aşağıda Şekil 3'te gösterilmiştir.



Şekil 3. Fiziksel tepkilerimiz stresi nasıl besliyor

Bazen adale ağrısının, solumada zorlanmanın vb. sadece strese verilen tepkiler olduğunu anlarız. Ancak eğer bedensel tepkilerimiz aşırıysa bu deneyim gerçekten rahatsız edici olabilir ve kaygı semptomlarından korkmamıza yol açabilir: *Korkmaktan korkarız.*

Geçen yıl bir kaygı kriz geçirdim. Bunun kaygı olduğunu, hayati bir tehlikesi bulunmadığını biliyordum ama kendimi o kadar berbat hissettim ki artık Kaygılanmaktan korkuyorum.

Bu olduğu zaman, bu berbat korku deneyimini yaşamayı beklemek bile kaygıyı harekete geçirebilir: Korkudan korkmak korkuyu tetikler. Bu feci bir darboğaz olabilir ama daha sonra göreceğiniz gibi, bunu aşmak mümkündür.

Strese verilen bedensel tepkiler sorunların başka şekillerde de devam etmesine neden olabilir. Titreme, terleme, bulantı ve tutuk konuşma özellikle kalabalık önünde performansımızı bozabilir. Bu konuda sıkılgan olmak endişeyi kolayca arttırabilir ve fiziksel semptomları daha kötüleştirebilir. Bir odada

bir fincanı taşırken çayı dökmekten korkan sinirli bir adamı veya sınıfın önünde bir şiir okuması gereken ve dilinin sürçeceğinden korkan kaygılı bir çocuğu hayal edin. Her iki durumda da hata yapma korkusu adamın veya çocuğun en çok korktuğu şeyin gerçekleşmesine yol açabilir: Çayı dökecek kadar titremek veya düzgün konuşamamak. Okulda strese giren ve bu stres yüzünden midesi bulanan bir çocuk da başka bir örnek olabilir –bu fiziksel rahatsızlık da fazladan kaygılanmasına veya stresinin artmasına yol açabilir. Veya bir adam yüksek tansiyonu olduğunu keşfedebilir ve bu onu o kadar endişelendirir ki tansiyonu daha da yükselir.

Uzun süreli stresin bizi etkilemesinin bir başka şekli de uykumuzu bozmasıdır:

Doktorumun "sadece gevşe, o zaman daha iyi uyuduğunu göreceksin" demesi kolay ama uykusuz bir gece yüzünden ertesi günün yine cehennem gibi olacağından kaygılanarak saatlerce yatakta sağa sola dönen o değil. Ben bir öğretmenim ve kendimi tükenmiş hissettiğim zaman çocuk dolu bir sınıfı kontrol etmem imkânsız oluyor ve ben her gün kendimi öyle hissediyorum. Şimdi kahve içmekten sakınıyorum ama bunun pek faydası olmuyor, çünkü artık sinirlerimin sürekli gergin olduğu bir noktaya ulaştım. Yatağa girmekten korkuyorum, çünkü doğru düzgün uyuyamayacağımı biliyorum ve o zaman da ertesi gün okulda iyi performans gösteremeyeceğimi tahmin edebiliyorum. Bunu bilmek beni öyle zıvanadan çıkartıyor ki yapabileceğim son şey gevşemek oluyor.

Bu örnekte uykusuzluğun başka zorluklara yol açtığını görebilirsiniz ve maalesef stres tepkileri de genellikle aynen bunu yapar.

Bazen karşılaştığımız yeni zorluklarla baş etme şeklimiz sorunu daha da büyütür:

Sürekli olarak "her şey senin kafanda" diyen kız kardeşime o kadar kızıyorum ki. Arabayla bir yolculuğa çıktığım zaman yüreğim ağzıma geliyor! Evdeyken kendimi iyi hissediyorum eğer daha sonra dışarı çıkmak zorunda olduğumu bilmezsem. Dışarı çıkacağım zaman kaygıya kapılıyorum ve iki üç kez tuvalete gitmek zorunda kalıyorum. Genel olarak, sadece yolculuklarda hastalanıyorum. Artık nadiren bir yerlere gitmemin nedeni bu. İstediğim zaman dışarı çıkamadığım için toplu taşıma vasıtalarına binmekten yıllar önce vazgeçtim. Kırk beş kilometre uzakta yaşayan kız kardeşimi ziyaret etmiyorum ve artık telefona bel bağladım. Neyse ki ailemin çoğu yakında yaşıyor ve bana uğramaktan mutlu görünüyorlar. Eğer kısa bir yolculuk yapmak zorunda kalırsan doktorumun verdiği sakinleştirici haplardan alıyorum. Onlar sayesinde kliniğe gidip gelebiliyorum. Kendime güvenimi kaybediyorum ve kız kardeşimle ilişkim gittikçe gerginleşiyor ve galiba bu durum stresimi arttırıyor, bu da benim için iyi değil tabii.

Besleyici psikolojik döngüler: Önyargılı düşünme

Zihinsel ve duygusal süreçler (psikolojik süreçler) de sorun yaratan kaygılara yol açabilir. Korku seviyemiz yükseldikçe düşüncelerimiz ve duygularımız da daha aşırı hale gelebilir –bu, hepimize olur. Bazen düşüncelerimiz çarpıklaşır ve biz buna *önyargılı düşünme* deriz (daha sonra bunu daha detaylı ele alacağız).

Korkutan veya tehdit eden bir durumla karşı karşıya geldiğimiz zaman hızlı bir hesaplama yapma eğilimindeyizdir – tehlikeyi ve durumu yönetme yetimizi değerlendiririz. Yolda karşıdan karşıya geçmek istediğimi ve bana doğru bir araba geldiğini hayal edin –hemen eğer adımımı yola atarsam arabanın bana çarpma olasılığını değerlendiririm (tehlikeyi tah-

min ederek) ve ne kadar hızlı hareket edebileceğimi de göz önüne alırım (baş etme yetisi). Eğer araba yakınsa ve elimde alışveriş torbaları varsa beklemeye karar veririm; eğer araba çok yakın değilse (daha az tehlike) ve elimde yük yoksa ve ayağımda rahat ayakkabılar varsa (iyi baş etme yetisi) karşıya geçmemin güvenli olduğuna karar verebilirim. Bu, yararlı bir hesaplamadır ve potansiyel bir tehditle karşı karşıya kaldığımız her seferinde bunu yaparız. Fakat kaygı sorunu olanlarımız şunlara eğilimlidir:

- tehlikeyi gözünde büyütme ve/veya
- durumu yönetme veya durumla baş etme yetimizi azımsama

Mesela, araba kullanmaktan korkan insanlar araba sürmenin tehlikelerini gözlerinde büyütme ve araba kullanma becerilerini azımsama eğilimindedirler; sınav gerginliği kişinin sınavda başarısız olma olasılığını gözünde büyütmesi ve yeterliğini azımsamasıyla daha da artar; sağlık kaygısı olan insanlar hastalanma olasılıklarını gözlerinde büyütür ve hastalıkla baş etme yeterliklerini azımsar.

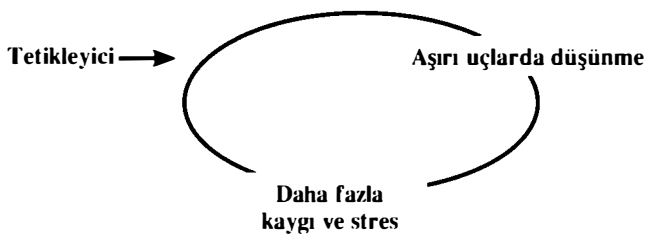
Tahmin edebileceğiniz gibi, bu genellikle bir kısırdöngünün başlangıcıdır. Bu dengesiz görüş korkuyu abartır, bu da durumu daha çarpıtır veya daha önyargılı olmamıza yol açar. O zaman gerçekçi bir bakış açısını korumamız ve baş etme yetimizi unutmamamız daha zorlaşır ve durumu gittikçe daha kötü yönetme eğiliminde oluruz.

Mutfak masasının üstündeki araba anahtarınızı hemen göremediğinizi farz edelim. Onu başka bir yere koyduğunuzu düşünerek odayı ararsınız ve eğer bulamazsanız anahtarı bırakmış olabileceğiniz başka yerleri düşünmeye başlarsınız. Şimdi baskı altında olduğunuzu hayal edin –bir toplantıya geç kalıyorsunuz ve stres halindeyken bu toplantının önemi artar:

- "Bu hafta kaçırmamam gereken tek toplantı bu!" (tehlikeyi gözünde büyütmek)
- "Anahtarı zamanında bulamayacağım ve o zaman ne yaparım bilmiyorum!" (baş etme yetisini azımsamak)

Daha çok kaygılanırsınız ve zihniniz durur. Anahtarın nerede olabileceğini düşünemezsiniz. Toplantıyı kaçıracağınızı ve şirketteki konumunuzun tehlikeye gireceğini öngörmeye başlarsınız. Endişeniz yüzünden tabakları ve yastıkları rastgele kaldırır ve organize olarak arama yapamazsınız. Gerginliğiniz iyice artar ve tek düşünebildiğiniz bu *çok* önemli toplantıyı kaçırmanın feci sonuçlarıdır. Gittikçe tırmanan korkularınıza o kadar odaklanırsınız ki basbayağı göz önünde olan şeyi kaçırırsınız –eşiniz size cebinizdeki anahtarı gösterir.

Bu örnekte, kaygılı bir zihnin çarpıtan ve "Onu *asla* bulamayacağım!" türü olumsuz düşüncelere yatkın önyargılı bir zihin olabileceği açıkça görülmektedir. Stres altındayken bu şekilde önyargılı düşünmeye meyilliyizdir ve Şekil 4'de gösterildiği gibi basit fakat çok güçlü ve faydasız bir kaygı, endişe ve stres döngüsüne girebiliriz.



Şekil 4. Düşünme şeklimiz kaygılarımızı nasıl besler

Düşünme önyargıları beş şekilde görülür:

- aşırı uçlarda düşünme
- seçici dikkat
- sezgilere güvenme

- kendini kınama
- kaygılanma

Bu "çarpık düşünme" şekillerini tanımak iyi olabilir, çünkü bunun erken farkına varırsanız genellikle kısır bir döngünün başlamasını önleyebilirsiniz. Bu "çarpık düşünme" şekillerini ne kadar tanırsanız onların o kadar kolay farkına varıp yakalayabilirsiniz. Pek çok önyargılı düşünme yatkınlıkları vardır fakat bazıları, özellikle kaygılandığımız zamanlarda, diğerlerinden daha yaygın görülür ve bunlar aşağıda daha ayrıntılı biçimde ele alınmıştır.

Bunları okurken kaçının size özgü olduğunu ve ayrıca hangi zamanlarda böyle düşünmeye daha eğilimli olduğunuzu düşünün –çünkü farklı durumlar farklı düşünmemize neden olur. Ayrıca önyargılı düşünme şekillerinin bir arada görülebileceğini de aklınızda tutun, bu da yatkın olduğunuz birden fazla önyargılı düşünme şekli olduğu anlamına gelir. Muhtemelen bu düşünme şekillerinin bazılarının çok benzer olduğunu fark edeceksiniz, belki bu kafanızı bile karıştırabilir. Mesela, ya hep-ya hiç tarzı düşünme genellikle abartma ve aşırı genellemeyle örtüşürken, kaygılanma ve durumları felaketleştirme bazen birbirine benzer. Düşünme şeklinizi kesin olarak tanımlamaya takılıp kalmayın; sadece düşünme şeklinizin ne zaman ve nasıl çarpıldığını anlamanıza yardımcı olması için aşağıdaki örnekleri kullanın. Düşünme konusunda size özgü "zayıf noktaları" hissetmeye çalışın.

1 Aşırı uçlarda düşünme: Abartmak

Felaketleştirme

Raporumun yeterince iyi olmadığı konusunda kaygılıyım –hayır, beş para etmez. Müşteri hayal kırıklığına uğrayacak ve bu etrafa yayılacak, o zaman da insanlar ne kadar işe yaramaz olduğumu öğrenecek ve bunun geri yansımaları olacaktır. Bunun bedelini uzun bir süre ödeyeceğim.

Bu harikulade "felaketleştirme" tabiri, her zaman en kötüyü farz edip tek olası sonuç olarak bir felaket bekleme anlamına gelir. Böyle bir bakış açısına sahip biri kaygılı olacaktır. Durumları "felaketleştirenler" otomatik olarak resmi bir zarfın içinde bir vergi ihbarnamesinin veya bir aşırı hız cezasının olması gerektiğini farz eder; bir meslektaşın suratını asması ondan hoşlanmadığı anlamına gelir; uçağın sarsılması motorun bozulduğunun bir işaretidir; küçük bir ameliyat ölümle sonuçlanacaktır. Bunlar size tanıdık geldi mi?

Felaketleştirmek sağlık konusunda kaygılanan insanlar arasında yaygındır ve eğer endişeleriniz sağlık konusuna odaklanıyorsa şunlardan bazıları size yabancı gelmeyebilir: Baş ağrısı felcin habercisidir; göğüs ağrısı kalp krizi anlamına gelir; cildin karıncalanması veya uyuşması multipl sklerozun bir işaretidir; cildin altındaki bir yumru kanserdir; boğaz ağrısı sıraya koyduğunuz işleri tamamlamanızı engelleyecek ve işleri yetiştirememenize ve itibarınızın ebediyen zarar görmesine neden olacak gribin başlangıcıdır!

Felaketleştirmek sözleri ve imgeleri de içerebilir. Bazen sıkıntıya neden olan bir dizi düşünceden ziyade zihinde hızla gelip geçen resimlerdir. Bu düşünceler ve imgeler dramatik olsa da felaketleştirme süreci genellikle bir lahza sürer ve bu kaygıyı tahrik eden güçlü bir makinedir. Sizin de bunu deneyimlediğiniz zamanlar ve durumlar oldu mu?

Ya hep-ya hiç tarzı düşünme

Her şeyi mahvettim. Bundan daha kötüsü olamazdı.

Bu, daha ılımlı tepkiler vermek yerine her şeyi mutlak bağlamda görmek anlamına gelir. Kişi, "Şu anda kendimi kötü hissediyorum ama yardım alarak daha iyi hale gelebilirim" diye düşünmekten ziyade "Kendimi *her zaman* böyle kötü hissedeceğim" veya "Bazen haksız yere eleştiriliyorum" yerine "*Herkes her zaman* bana kusur buluyor" diyebilir. Bu size tanıdık geliyor mu?

Ya hep-ya hiç tarzı düşünmenin bir diğer yaygın şekli de kişinin kendisinden mükemmel olmasını beklemesidir: "Eğer mükemmel değilse kabul edilemez", "Bu tam olarak doğru değil, başaramadım". Hiç birimiz mükemmel değiliz, hele sürekli olarak hiç değiliz ve eğer kendimizden bunu beklersek büyük ihtimalle hayal kırıklığına uğrarız ve bu da daha çok stres yaratabilir.

Gerçek dışı standartlar

Bunu mükemmel yapmalıydım. Tek bir hata bile yapmamalıydım.

Eğer "olmalı", "gerekli" ve "zorunlu" sözcüklerini sık sık kullandığınızı görüyorsanız büyük ihtimalle kendinizi çok baskı altına sokuyorsunuz. Bazen bunu öğretmenlerimiz veya ebeveynlerimiz bize kurallar koydukları için, bazen de kendimiz hakkında iyi şeyler hissetmediğimiz ve bunu yaptığımız her şeyde en iyi şekilde performans göstererek telafi etmeye çalıştığımız için yaparız. Elimizden geleni yapmaya çalışmakta yanlış bir şey olmasa da gerçek dışı beklentilere sahip olmak hayal kırıklığına ve tükenmeye yol açma eğilimindedir –kimse herkesi her zaman memnun edemez. Eğer "Tek bir hata bile yapmamalıyım" düşüncesine inanırsam, elimden geleni yapacağımı ve bu konuda kendime hakkımı vereceğimi düşündüğüm zamankinden daha sinirli (ve belki de daha az yeterli) olurum. Eğer geriye bakıp, "Daha iyisini yapmalıydım, mükemmel olmalıydım!" diye düşünürsem performansım hakkında kendimi kötü hissederim ve kendime güvenim azalır. Bu, gelecek sefer durumu benim için daha da zorlaştırır ve o kadar iyi performans gösteremeyebilirim. Buradaki kısırdöngüyü fark edebildiniz mi?

2 Seçici dikkat: Karanlık tarafına bakmak

Abartmak

Bendeki de şans işte! Her işim her zaman ters gider.

Bu ifadeler hayatımızdaki olumsuz veya kaygı verici şeyleri büyüttüğümüz zamanları gösteriyor. Böylece patronum bir şeyi yapmayı unuttuğumu söylediği zaman bunun anlamını abartabilir ve sadece hatırladığım pek çok şeyin arasında bir şeyi gözümden kaçırdığımı kabul etmekten ziyade şöyle düşünebilirim: "Gerçekten beş para etmem." Bir başka örnek de eğer bir radyo programında konuşmacının alkol almakla kansere yakalanmak arasında bir bağlantı olduğunu söylediğini duyarsam hemen şu sonuca varırım: "Ben de risk altındayım! Alkol kullanıyorum –kansere yakalanacağım!" Konuşmacının sadece orta ve yüksek seviyede alkol tüketiminden bahsettiğini ve benim biraz içtiğimi ve yine konuşmacının bazı durumlarda dediğini unuturum. Bunun yerine hemen kişisel riskimi abartırım ve bu da gerçek bir korkuyu ve paniği tetikler. Hiç bunu yaptığınızı fark ettiniz mi?

Aşırı genelleme

İşte hayatımın hikâyesi. Her şeyi mahvediyorum ve herkes bunu biliyor.

Bu abartmaya benzer ve genellikle ikisi el ele gider. *Aşırı genelleme* bir tek olayı fazla büyüttüğümüz anlamına gelir. Mesela, Ruth büroya girince meslektaşlarından biri onu görmezden geldi –Ruth kendini berbat hissetti, çünkü hemen kimsenin ondan hoşlanmadığı sonucuna vardı. Aslında meslektaşının kendi kaygıları vardı ve zihni meşguldü –fakat Ruth çok çabuk bir varsayımda bulunmanın ve sonra da ürkütücü bir sonuca varmanın tuzağına düşmüştü. O bu konuda yalnız değil –bunu hepimiz zaman zaman yaparız, özellikle kaygı-

landığımız veya stres altında olduğumuz zaman. Farklı bir örnek de işten çıkarılacağı konusunda endişe duyan ve işte daha asabi hale gelen Stefan'ın durumudur. Bu durumda hataları –ne kadar küçük olursa olsun- özellikle gözüne batar ve yaptığı herhangi bir hatayı abartır. Onun için, gerçekten küçük bir hata dramatik bir düşünce zincirini tetikleyebilir: "Bunu veya herhangi bir işi asla tamamlayamayacağım (ya hep-ya hiç tarzı düşünme, aşırı genelleme) ve müdür beni yetersiz biri olarak görecek (hemen sonuca ulaşmak), sonra da işimi kaybedeceğim (felaketleştirmek)." Elbette, bu zavallı adamı daha da strese sokacak ve o zaman da önyargılı düşünme olasılığı daha da artacaktır. Bunu yazarken fazla felaketleştirmek istemesem de, artan stresi işteki performansını da bozacağı ve korkularını daha da alevlendireceği için durum daha da kötüleşebilir. Sırf bakış açımız önyargılı olduğu için faydasız kısırdöngülerin nasıl ortaya çıktığını görebiliyor musunuz? İyi haber ise önyargılı düşüncelerin irdelenebileceği ve bu kısırdöngülerin kırılabileceğidir –bu konuyu daha sonra ele alacağız.

Artıları göz ardı etmek

Hiçbir şeyi doğru yapamıyorum.

Bir başka yaygın tuzak da zihnimizde iyi ve güven verici olguları ve olayları filtrelemektir. Eğer bu tuzağa yakalanmışsam iltifatları fark edemem veya başarıları takdir edemem; gücümü ve talihimi fark edemem; arkadaşlarım nazik sözlerinin bir kulağımdan girip diğerinden çıktığını görür ve ben eve hiçbir şey başaramadığımı düşünerek giderim. Bu hayattan mükâfatı çekip alan bir düşünme tarzıdır. Bunun diğer örnekleri şunlardır: Bir dizi iyi notu görmezden gelip tek bir zayıf nota odaklanan bir öğrenci; hastalarından aldığı pek çok teşekkürü fark etmeyen ve bir hastasının işini eleştirmesini kafasına takan bir hemşire; saçından memnun olmadığı için görünüşü hakkında yapılan iltifatları kulak ardı eden bir ergen. Bu insanların

hepsi artıları görmezden gelir ve onları abartmayla veya aşırı genellemeyle birleştirir. Yine burada kısırdöngüler ortaya çıkabilir, zira başarılarını ve kişisel gücünü göremeyenlerin kendine güveni eksik olur ve bu nedenle stresle daha kötü baş ederler. Ve strese girdiğimiz zaman artıları göz ardı etme tuzağına düşmemiz daha olasıdır.

Tarama

Kartal gibi keskin gözlerimden hiçbir şey kaçmaz.

Taramak veya korktuğumuz şeyi aramak da sorun yaratan kaygıları harekete geçirebilir ve bunun iki nedeni vardır.

Birincisi, bu korkutucu bir şeyi görme, hissetme veya duyma olasılığını arttırır. Örümceklerden korkmayan biri, örümcek ağlarına, tozlu köşelere veya hatta örümceklere aldırmadan bir odaya girebilir. Ancak örümceklerden korkan biri sürekli tehlike olup olmadığına bakar ve her bir ağı, köşeyi ya da sürünen yaratığı fark eder. Bir örümceğin varlığını akla getiren hiçbir şey gözden kaçmaz ve bu da korkuyu daha kötü hale getirebilir. Aynı şekilde sağlığı konusunda kaygılanmayan biri genellikle ağrılara, acılara ve ufak tefek rahatsızlıklara, çok üstünde durmadan katlanabilirken, sağlığı konusunda korkuları olan kişi aynı fiziksel duyumsamaları fark eder, bunları kafasına takar ve ciddi hastalıklar konusunda kaygılanmaya başlar.

İkincisi, tarama yaparken yanlış alarm olasılığı artar. Örümcek fobisi olan biri için halıdaki bir kabarıklığı örümcek, duvardaki bir çatlağı örümcek ağı sanmak yanlış bir alarm olabilir. Hastalık korkusu olan biri için de tamamen masum bir şişliği fark etmek ve bunun kanser olduğunu farz etmek korkutucu bir yanlış yorumlamadır. Her iki durumda da kaygılanan kişi daha da korkacaktır.

Bunu bir an için düşünün sizin de taradığınız şeyler var mı? Belki, düşmanca bir yüz? Temiz olmamanın işaretleri? Uçaktaki tuhaf sesler?

3 Sezgiye dayanmak: İçinden gelen bir ses duymak

Hemen bir sonuca varmak

İşimi kaybedeceğim. Patronum beceriksizin biri olduğumu düşünecek.

Bu, kararımızı vermeden evvel olguları teraziye vurmadığımız zaman olur –sadece içimizden gelen bir sese tepki veririz: "Bu gerçekten kötü oldu, herkes beş para etmediğimi düşündü, beni hiçbir zaman ciddiye almayacaklar!" Geçmiş hakkında hemen sonuca varabilir ("Bu gerçekten kötü oldu") veya gelecek hakkında tahminlerde bulunabiliriz ("Beni hiçbir zaman ciddiye almayacaklar") ve hemen sonuca varmanın yaygın bir şekli de zihin okumaktır ("Herkes beş para etmediğimi düşündü"). Eğer vardığımız sonuçları destekleyemiyorsak, bunların bizi üzmesine izin vermemiz hiç de adil değildir –ama olan budur. Bu düşüncelerden biri aklımıza geldiği ve bu yüzden korktuğumuz veya bunaldığımız zaman baş etmek daha da zorlaşır. Bazen kendimizi sadece gergin veya korkmuş hissederiz ve tehdit altında olmamız gerektiği sonucuna varırız –"Hissediyorum, öyleyse doğru olmalı" (aşağıda duygusal muhakeme konusunda bu daha ayrıntılı ele alınacak). Ne sıklıkta kendinize vardığınız bir sonucu destekleyen bir olgu olup olmadığını sormadan onu kabul ettiğinizi fark ediyorsunuz?

Duygusal muhakeme

Gerginim – Titriyor olmalıyım ve bunu herkes görecek.

Gerginim – Korkmuş olmalıyım.

Korkuyorum – Tehdit altında olmalıyım.

Kendimi aptal gibi hissediyorum, öyleyse aptal olmalıyım!

Çok sıkılganım, öyleyse şimdi herkes bana bakıyor olmalı.

Bu, hissediyorum- öyleyse-doğru- olmalı tuzağıdır ve bunun farklı tetikleyicileri vardır: fiziksel ("gerginim..."); duygusal ("korkuyorum..."); bilişsel ("kendimi aptal gibi hissediyorum..."). Bunların ilkini ele alalım –titrediğini veya gerildiğini hissetmek. Gerçekten herkes dikkat edecek mi? Bu otomatik olarak bu duyguların korku olduğu sonucuna götürmüyor mu? Meydan okuyucu bir durumdan başka olasılıklar da mümkündür –belki kendimi gergin hissediyorum ama kimse bunu göremiyordur; belki aç olduğum için veya çok fazla kahve içtiğim için ya da sinirim bozuk olduğu için gerginim. Bunların hepsi benim biraz titrememe neden olabilir.

Peki, ya korktuğumuz için korkulması gereken bir şey olması gerektiği sonucuna varmamıza ne demeli? Bazen bu korku duygusu asılsız olabilir –bir duygu bir duygudur, bir olgu değildir. Herhalde hepimiz *yok yere* alarma geçtiğimiz durumlar yaşamışızdır –hiç gerek yokken korkmuş ve boş yere alarma geçtiğimizi görmüşüzdür –bu olasılığı gözden kaçırmamak önemlidir.

Son olarak, kaygı ve korkuyu tetikleyen bir düşünce veya imge vardır: "Kendimi aptal gibi hissediyorum" veya "Sanki herkes bana bakıyor gibi hissediyorum". Bir şeyi hissetmek –bu his çok kuvvetli bile olsa- onun öyle olduğunu göstermez. Hayatınızın bir döneminde Noel Baba'nın gerçek olduğuna inanmış olabilirsiniz ama bu onu gerçek yapmadı.

Buradaki asıl nokta bazen duygu ve düşüncelerimizi yanlış yorumlayabildiğimiz ve kaygılarımızı daha arttırabilecek bir sonuca varmadan önce seçenekleri iyice düşünmemiz gerektiğidir. Mesela, bir öğretmen çeşitli nedenlerle kendini aptal gibi hissedebilir (belki zalim bir ebeveyni ona sürekli bunu söylüyordu, belki öz saygısı azdı ve kendine aşırı yükleniyordu) fakat gerçek onun ara sıra anlaşılabilir bir hata yapan pekala muktedir bir insan olduğudur. Size en iyi yol gösterebilecek rehber sezgilerinize dayanarak bir sonuca varmadan evvel kanıtları gözden geçirmektir.

4 Kendini kınama: İçimizdeki eleştirmen

Kendini suçlama ve eleştirme

Suçlanması gereken sadece benim. Hepsi benim hatam.

Bir çocuk kazara bir şey kırar. Üzülür ve annesinin ne diyeceğinden korkar. Ağabeyi yanına gelip şöyle der: "Bak ne yaptın, amma da aptallık!" Çocuk kendini nasıl hisseder? Daha iyi mi? Daha kötü mü? Daha az korkmuş mu? Daha çok korkmuş mu? Şimdi doğru düzgün düşünebilir mi, yoksa ne yapacağını düşünme yetisi azalır mı? Muhtemelen kendini pek iyi ve sorunun üstesinden gelmeye muktedir hissetmez, çünkü azarlamak, genel olarak, ilham verici olmaktan ziyade baltalayıcıdır. Güven vermekten çok güveni azaltır. Baş etmeyi daha zorlaştırır. Kendini kınama ve eleştirme tuzağına düşmek çok kolaydır ve bu genellikle durumu daha kötü hale getirir.

Eğer kendinizi bunu yaparken yakalarsanız bir an durup kendinize iyi bir arkadaşınıza veya çocuğunuza bu kadar yüklenip yüklenmeyeceğinizi sorun. Muhtemelen onlara yardım edecek şekilde daha anlayışlı ve yapıcı olurdunuz. Kendinize de aynı standartları uygulayın.

Kötü konuşma

Ne aptalım!

Gerçekten de sürekli sert ve acımasız bir iç ses duymak çok kolaydır. Ve tıpkı kendini suçlayan ses gibi bu da durumları daha kötüleştirme eğilimindedir. Bazen sert olmanın bizi dürteceğini düşündüğümüzü biliyorum –ve belki *bazen* öyle de olur- ama araştırmalar bize genelde cesaretlendirmenin daha çok işe yaradığını göstermektedir. Kitabı okudukça büyük olasılıkla sürekli kendinize karşı şefkatli olma temasının işlendiğinin farkına varacaksınız. Bu Bilişsel Davranış Terapisi (BDT) dünyasında gittikçe popüler hale gelen bir görüştür ve

bunun iyi bir nedeni vardır –insanlar bunun karşılaştıkları çok çeşitli zorlukları alt etmelerine yardım ettiğini görmektedir. Kendinize karşı sert olmaya alıştıysanız böyle bir tavır benimsemenizin gerçekten zor olduğunu anlıyorum fakat bu uzun vadede daha güçlü ve esnek olmanıza yardım edecektir.

Durumları kişiselleştirmek

Bu benim hatam. Suçlanması gereken benim.

Birkaç yıl önce kötü bir şey olduğu zaman kendini suçlama eğilimindeki bir kadınla çalışmıştım ama o bunun gerçekçi olduğunu ve aslında kendisinin suçlanması gerektiğini öne sürüyordu –ta ki yağmur altında bir otobüs durağında beklerken bir yolcunun üşüdüğü ve rahatsız olduğu için şikayet etmesi yüzünden kendini suçladığını fark edene kadar. Kendini sorumlu hissederek orada öylece dururken, kötü hava yüzünden bile kendini suçlayacak kadar durumları kişiselleştirdiğini kavradı. Bu konu üstünde daha çok düşündükçe bunu ne kadar sık yaptığını gördü –sosyal bir toplantıda konuşmada geçici bir kesinti olduğu veya biri aksi davrandığı zaman bunun kendi hatası olduğunu hissediyordu; eğer patronu mutsuzsa, onun performansından dolayı hayal kırıklığına uğradığını farz ediyordu; eğer bir meslektaşı genel olarak bölümü eleştiriyorsa, aslında kendisiyle uğraştığını düşünüyordu. Bu size tanıdık geliyor mu? İlginçtir ki bir meslektaşı bölümü övdüğü veya patronu memnun göründüğü zaman bunu üstüne almıyordu. Bu kazanma ihtimali olmayan bir bakıştı –hoş olaylardan keyif almıyor ve hoş olmayan durumları her zaman kişiselleştiriyordu. Bu da ruh halini bozuyor ve kendine güvenini azaltıyordu ve gittikçe daha kaygılı hale geliyordu. Tıpkı diğerlerimiz gibi, kaygılandıkça düşünceleri daha çarpıklaşıyor ve hızla bir kısırdöngünün içine sürükleniyordu.

5 Endişelenme: Yerinde sayma

Ya patronum öğrenirse? Ya beni kovarsa? Ya...?

Endişe, kaygılı insanlarda çok görülür. Bu, belli bir noktaya kadar işimize yarayabilen belli bir düşünme şeklini tanımlamaktadır. Yarın İsveç'e gidiyorum ve pasaportumu unutma ve yolculukta parasız kalma konusundaki endişelerim beni çantamdaki pasaportu kontrol etmeye ve bankaya gidip biraz İsveç parası almaya teşvik ediyor. Araba kullanırken kaza yapma konusundaki endişem yoldaki tehlikelere karşı tetikte durmamı sağlıyor ve bir sunum yaparken, beni doğru düzgün hazırlanmam için motive eden bir gece evvelki endişelerim oluyor. O halde bu kadar yararlıysa endişe hakkında endişelenmenin nedeni ne? Eğer çok fazla endişelenirsek bu bizim aleyhimize işlemeye başlar, karar verme, odaklanma, ilerisi için plan yapma yetimiz azalır ve en önemlisi, sorunları etkin bir şekilde çözmemizi engeller. Ayrıca endişemiz devam ederse uykumuzu bozabilir, bizi gerginleştirir ve kendimizi tükenmiş hissederiz. Yine görüyoruz ki azı karar çoğu zarardır.

Endişelenme bir duyguyu değil, bir düşünce şeklini tanımlamaktadır. Beni kaygılı (duygum) yapan endişelenmemdir (düşünme şeklim). Bu "kılı kırk yaran" bir ayrım gibi görünebilir fakat önemli bir ayrımdır, çünkü düşünme şeklimizi değiştirmek doğrudan duygularımızı değiştirmekten çok daha kolaydır. Eğer endişelenme sürecini durdurabilirsek, kaygı kendi başının çaresine bakabilir.

Endişelenmenin ayırt edici özelliği "Ya...?" sorusudur. Bu geleceği korkuyla beklememizi sağlayabilir. Ya hiçbir şey yolunda gitmezse? Ya biletimi kaybedersem? Ya ciddi bir hastalığım varsa?

Bazen de benzer bir düşünme şekli *–kafaya takma-* devreye girer. Bu geleceğe bakmaktan ziyade geçmişe bakar ve farklı bir öncülle ayırt edilir: "Keşke..." "Keşke daha iyi hazırlansaydım...", "Keşke doğru zamanda doğru şeyi söyleseydim..."; "Keşke daha dikkatli olsaydım..." Tıpkı endişe

gibi bu da bir noktaya kadar yararlı olabilir. Eğer kafaya takıp uzun uzun düşünmem geriye dönük bir değerlendirme yapmamı, bana yol gösterecek bir bilgelik kazanmamı sağlıyorsa faydalıdır –belki gelecek sefer daha iyi hazırlanırım, bir şeyi daha zamanında söylerim, daha dikkatli olurum, vb. Fakat sadece "keşke..." diye düşünmeye saplanıp kalırsam o zaman moralim bozulur ve hazırlanmam ve baş etmem daha zor olur.

Endişelenme genellikle bir dizi düşünce şeklinde gelir: "Dişim ağrıyor –bir sorun olmasından endişeleniyorum... Dolgu yaptırmak zorunda kalacağımdan endişeleniyorum... Of, hayır, bu gerçekten acı verici olabilir. Dişimi bile kaybedebilirim...O zaman ne yaparım? Ya yerine yenisini koymak çok pahalıya mal olursa?" Bir dizi ürkütücü olasılık –endişe bir kez yerleştiği zaman bizi bunaltmasına şaşmamak gerek. Ne kadar emin değilsek ölçüp biçip endişelenmeye o kadar meyilli oluruz. Sonucun ne olduğunu bildiğimiz zaman çoğunlukla yolumuza devam etmek için sorunu çözmeye koyulabiliriz ama bilinmeyenle baş etmek çok daha zordur.

Endişelenmek tatsız bir şey olabilse de bazen endişelenmeyi kesmek zordur, çünkü onun yararlı olabileceğine inanırız. Mesela, şunu duymak hiç de olağandışı değildir: "Eğer bu konuda endişelenirsem hiç olmazsa kendimi hazırlamış olurum." Şimdi, bunda biraz doğruluk payı var, çünkü biraz endişelenmek dikkatimi ilgilenmem gereken şeylere yöneltecektir: "Arabada yeterli benzin var mı?", "Ya bavulumuzu kaybedersek –seyahat sigortası yaptırdım mı?" Başlangıçtaki endişem beni harekete geçip olası sorunlarla ilgilenmeye yönelttiği sürece bu yararlıdır. Ancak sadece bir dizi endişenin içine hapsolursam, o zaman zorluklarla baş etme kapasitem gittikçe daha azalır. Bazen de endişenin sürmesini sağlayan inanç daha çok bir batıl itikat gibidir: "Eğer endişelenirsem bu asla gerçekleşmeyebilir." Bu, sezgiye güvenme kategorisine giriyor ve önceki bölümde gördüğümüz gibi "içten gelen hislere" güvenmeyi destekleyen savlar zayıftır.

Önyargılı düşünmek her zaman kötü değildir

Size önyargılı düşünmeyi anlatırken aşırıya kaçmak istemiyorum, onun için bunun her zaman kötü olmadığını vurgulamam gerek; bunun tehlikeyle baş etmekte işimize yarayabildiğini hatırlayın. Aşağıdaki örnekte Gerry çok çabuk ya hep-ya hiç tarzı düşünmeye yönelerek durumu felaketleştiriyor ve bu iyi bir şey.

Gerry karanlık bir yolda araba sürüyor ve arabanın önünde insana benzer bir şeklin hareket ettiğini görüyor. Şöyle düşünüyor: "Bir çocuk bu! Onu öldüreceğim!" Ve frene basıyor. Çarpışma olmuyor, kimse incinmiyor, bu iyi bir tepki. Eğer bir çocuk olsaydı bir hayat kurtulmuş olurdu, eğer sadece bir gölgeyse hiçbir zarar verilmemiş olur –sonradan üzülmektense baştan tedbir almak daha iyidir.

Şimdi de "çarpık düşünmeyen" Ian'la tanışın. Ian şekli görür ve şöyle düşünür: "Mmm, acaba bu bir çocuk mu, yoksa bir gölge mi ya da başka bir şey mi..." Ian ya hep-ya hiç tarzında düşünmüyordur. Sonra şöyle düşünmeye devam eder: "Eğer bu bir çocuksa, ona çarpacak kadar hızlı gidiyor olabilirim de, olmayabilirim de (*felaketleştirmiyor*). Düşündüm de daha önce de böyle durumlar yaşadım ve sonra bir gölge olduğu ortaya çıktı (aşırı genelleme *yapmıyor*). Ve geçmişe baktığım zaman çok az kaza yaptığımı görüyorum (hemen sonuç *çıkarmıyor*)." Eğer gördüğü bir gölgeyse iyi ama eğer bir çocuk olsaydı çocuğa çoktan çarpmış olurdu. Daha önceki bölümden beynimizin "sonradan üzülmektense tedbirli olmak" üzere tasarlandığını hatırlayabilirsiniz, onun için Gerry'nin tepkisini gösterme olasılığımız çok daha yüksektir ve esasen bunda yanlış bir şey yoktur.

Faydalı önyargılı düşünmenin bir başka örneği de tehlikedeyken tarama yapmaktır, çünkü bu zararlı bir şeyi saptama olasılığını arttırır. Savaş alanında hareket ederken düşmanı arayan korkmuş bir askerin hayatta kalma olasılığı, tehlike olup olmadığını kontrol etmeye boş veren askerden daha faz-

ladır; yolda karşıdan karşıya geçmeden önce trafiğe dikkat eden öğrenci dikkatsiz öğrenciden daha güvende olacaktır.

Ancak bunların hepsi denge meselesidir. Belli koşullar altında önyargılı düşünme yararlı olabilse de her şeye sürekli bu şekilde yaklaşıyorsak ya da bu düşünme tarzı çok kolay tetikleniyorsa yararsızdır. Daha sonra sizden düşüncelerinizin günlüğünü tutmanızı isteyeceğim ve o zaman fark edeceğiniz şeylerden biri de kendinizi kaptırdığınız çarpık düşüncelerin miktarı olacak ve bu da size bunun orantılı olup olmadığına dair bir fikir verecektir.

Düşüncelerimiz güçlü olsa da kısırdöngülerin tek psikolojik etmeni değildir. Bazen ruh halimiz veya davranışlarımız, hatta diğer insanlar bile sorunu alevlendirebilir. O halde bu alanlara da bir göz atalım. Sizi neyin kaygılanmaya sevk ettiğini ne kadar anlarsanız, korkularınızı yönetme konusunda o kadar güçlü bir konumda olursunuz.

Besleyici duygusal kalıplar: Ruh hali meseleleri

Ruh halimiz stresimizi ve kaygı seviyemizi etkiler –hemen herkes ruh halinin iyi olduğu (kısa bir süre olsa da) ve zorluklarla yüzleşebileceğini hissettiği dönemler yaşar. Ancak çoğumuz muhtemelen durumların daha çok bir meydan okuma gibi göründüğü ve kaygıya ve endişeye kapılmanın çok kolay olduğu kötü zamanlar da geçirmişizdir.

Maalesef, bazen stresle bağlantılı olan ruh halindeki değişiklikler stresle baş etmemizi engelleyebilir. Sürekli kaygılı olmak moral bozabilir ve kendimizi hem çaresiz hem de bedbaht hissetmemizi sağlayabilir –bu da elbette baş etmemizi daha zorlaştırır ve böylece daha stresli hale geliriz; bir başka kısırdöngü daha. Onun için sorun yaratan endişe, korku ve kaygıyı olabildiğince çabuk yakalayıp bu döngüleri kırmanın önemli olduğunu görebilirsiniz.

Genellikle stresle bağlantılı olan asabiyet de kaygıyı körükleyebilir, çünkü bu duygusal hal içindeyken odaklanmakta ve kendimizden ötesini düşünmekte zorlanırız –böylece hata yapmaya eğilimli oluruz ve o zaman da kaygı ve öz eleştiri baş gösterir: "Ya bunu yanlış yaptıysam?", "Bunu unuttuğum için başım derde girebilirdi", "Şimdi benim hakkımda ne düşünecek? Keşke düşünmeden öyle söylemeseydim", "O kadar dikkatsizim ki!" Bu tür düşünceler kaygılarla başa çıkmamıza engel olur ve kısırdöngüler gitgide yaklaşır.

Besleyici davranışsal döngüler: Rahatlık arayışı

Davranış sorunları çoğunlukla üzüldüğümüz zaman rahatlamak istediğimiz olgusuyla açıklanır –bu kadar basit. Rahatlama arayışında olmak her zaman kötü bir şey değildir ama bazen yaptıklarımız geri teper ve durumları daha da kötüleştirir.

Sakınmak ve kaçmak

Tehlikede olduğumuza inandığımız zaman doğal olarak verdiğimiz tepki ondan kaçmaktır. Eğer bu bizi gerçek tehlikeden uzaklaştırırsa kısa vadede rahatlatıcı ve faydalıdır fakat gerçekten tehlikeli olmayan durumlardan *sakınmak* ve *kaçmak* sadece korkumuzu besler, çünkü bizim baş edebileceğimizi öğrenmemizi engeller. Okula gitmekten korkan ve bu yüzden evde ders alan bir çocuk okulun güvenli bir yer olabileceğini hiçbir zaman öğrenemez; kapalı bir alanda olmakla başa çıkamayacağını öngördüğü için uçmaktan kaçınan bir adam nasıl baş edeceğini öğrenme şansını hiç bulamaz; otoyolda araba kullanmaktan sakınan bir kadın ana yollarda araba sürmek için gerekli beceriye sahip olduğunu hiçbir zaman öğrenemez... Herhalde konuyu anladınız.

Sakınmak ve kaçmak çok açık veya gizli biçimde olabilir:

- **Açık sakınma ve kaçma**: Bunları görmek kolaydır. Korkutucu bir alışveriş merkezine asla gitmeyen veya sadece içeri girip hemen dışarı kaçan kişi gibi.
- **Gizli sakınma**: Bunu saptamak zordur, çünkü kişi korkularıyla yüzleşiyor gibi görünür ama bunu sadece bir "koltuk değneğinin" yardımıyla yapar, bu da onu nasıl baş edeceğini öğrenmekten alıkoyar. Mesela Steve alışveriş merkezlerini kullanır ama sadece yanında bir arkadaşı olduğu zaman veya fiziksel destek almak amacıyla bir alışveriş arabası aldığı zaman ya da "sarhoş cesaretine" sahip olmak için bir kadeh şarap içtikten sonra. Yani Steve'in yardım almadan bu korkusuyla yüzleşmesinin mümkün olduğunu hiçbir zaman öğrenmediğini ve kendine güveninin aşağı seviyede kaldığını görebilirsiniz.

Uyarıcılar ve alkol

Kaygı hissini daha kötüleştirebilen bir başka yaygın davranış da strese tepki olarak alkole ve özellikle kafein içeren *uyarıcılara* başvurmaktır. Rahatlamak için bir sigara yakmak, bir fincan kahve veya çay içmek veya bir çikolata yemek adrenalin salgısını azaltmaktan ziyade çoğaltır. Bu durum stres semptomlarını daha kötüleştirebilir. Bu da daha çok rahatsızlığa ve kaygılı düşüncelere yol açabilir –onun için gerçekten iyi bir strateji değildir. Alkol kullanmak ters etki yapar. Alkol kısa vadede yatıştırıcı olsa ve bizi sakinleştirmeye meyletse de metabolize edildikçe bir uyarıcı haline gelir. Onun için, baştaki etkisi rahatlamanıza yardım edebilse de bu kısa sürelidir ve alkol tüketmek aslında stres hissini arttırabilir. Bunu bir iki kadeh içkiyle gevşediğiniz ve sonra gecenin bir yarısı uyanıp tekrar uyuyamadığınız günlerde zaten yaşamış olabilirsiniz.

Eğer yiyecek, uyuşturucu veya alkol kullanımı uzun süreli bir baş etme stratejisi haline geldiyse fiziksel değişimler ortaya çıkabilir (aşırı kilo, sağlığın bozulması, bağımlılık gibi). Bu sonuçların da daha sonra stresi ve kaygıyı arttırabileceğini görmek kolaydır. Çoğunlukla bu maddeleri kullanmak kaçmanın gizli bir biçimidir. Eğer bu şekilde kaçıyorsanız, o zaman korkularınızla ve zorluklarla yüzleşmeyi öğrenmiyorsunuzdur. Steve'in "koltuk değneği" olarak alkolü kullandığını gördünüz ve bunun sonucunda kalabalık yerlerde alışveriş yapma korkusunun üstesinden gelemedi.

Güvence arayışı

Güvence aramak da sorun yaratan endişeleri, korkuları ve kaygıları alevlendirir. Başkalarının sözleriyle veya bilgi arayarak rahatlamaya çalışmak çok doğaldır –ve eğer bu güvenceyi kaygılarımızla baş etmenin daha iyi yollarını bulmak için kullanıyorsak bu yararlıdır da. Ne var ki sürekli olarak *yeniden* güvence arayışına girmek iyi bir fikir değildir. Eğer edindiğiniz güvenceyi ve topladığınız bilgiyi durumu gözden geçirmek ve baş etmenin yeni yollarını bulmak için kullanmıyorsanız, bu rahatlama sadece geçicidir. Çok geçmeden tekrar içinizi rahatlatma ihtiyacı duyarsınız ve gerçekten hiçbir yararı olmayan bir *tekrar ve tekrar* güvence arama döngüsü ortaya çıkar. Kızını isilik çıktığı her seferinde doktora götüren kaygılı baba tehlikeli ile zararsız olanı birbirinden ayırt etmeyi asla öğrenemez; sürekli olarak kocasına kendisinin gerçekten iyi olup olmadığını soran, kolay paniğe kapılan bir kadın kendini sakinleştirmeyi öğrenemez. Her ikisi de nihayetinde gerektiğinden fazla korkacaktır, çünkü işler gerçekten yolunda gittiği zaman bundan emin olamazlar.

Güvence arayışı anlaşılabilir bir şeydir, çünkü kısa vadede kaygılarla baş etmek için herhangi bir baskı yaratmadan rahatlama sağlar –bu kolay çözümdür fakat kişiyi gittikçe daha çok güvenceye bağımlı ve zorluklarla yüzleşmekte ve onlarla

başa çıkmakta daha az muktedir kılar. Herhalde bunun nasıl bir kısırdöngü yarattığını görebiliyorsunuzdur.

Üstüne üstlük, arkadaşlar, aile ve uzmanlar da sürekli kendilerinden güvence istenmesinden yorulabilir ve bu da ilişkileri gerebilir ve elbette o zaman da daha çok strese yol açabilir. Unutmayın, süregiden stres ve kaygı sorunları bireyi aşabilir: bunlar sadece bizimle ilgili olmanın ötesine geçebilir. İlişkilerimiz ve çevremiz de sıklıkla korku ve kaygı seviyemizi etkiler, onun için içine düşebileceğimiz besleyici sosyal tuzaklara da bakmamız gerek.

Toplumsal besleyici döngüler: Faydasız durumlar

Durumlar ve diğer insanlar da stres ve kaygıyla bağlantılı sorunları tetikleyebilir (veya destekleyebilir). Bu başka bir şey veya başka biriyle ilgili olduğu için bu konuda yapabileceğimiz hiçbir şey olmadığı anlamına gelmez –koşullarımızı veya başkalarıyla ilişkilerimizi değiştirmek için yapabileceğimiz çok şey vardır fakat önce onların oynadığı rolü anlamamız gerekir.

Stresli durumlar

Her çeşit durum stresi ve kaygıları daha arttırabilir. Bunların en yaygın olanları şunlardır:

- zorlu iş ortamı (özellikle bu sıkıldığınız, eleştirildiğiniz veya sindirildiğiniz bir yerse)
- evle ilgili süre giden zorluklar –sorunlu ilişkiler, aile üyeleri hakkında kaygılar
- süre giden sosyal zorluklar –yalnız olmak ve arkadaşlarla geçinememek ya da arkadaşlar konusunda kaygılanmak

- uzun süre işsiz kalmak
- maddi baskılar
- geçmeyen sağlık sorunları

Bunlardan herhangi biri size bir şey hatırlatıyor mu?

Bu tür durumların hayatı zorlaştırdığı anlaşılabilir ve bunları fark etmek önemlidir –eğer stresinizin veya kaygılarınızın ardında dış nedenler varsa bunları görmeniz gerekir. Eğer görmezseniz şu riskler söz konusudur:

- yaşadığınız zorluklar için tamamen kendinizi suçlarsınız, bu da büyük olasılıkla kendinize güveninizi azaltır ve durumu daha kötüleştirir.
- sıkıntılarınızı yönetme fırsatlarını kaçırır, değiştirme gücünüz olan şeyleri göremezsiniz.

Şüphesiz, zor bir durumu değiştirmek bir şeyleri düzeltebilir ama bunun her zaman mümkün olmadığını biliriz, onun için baskıyla baş etmemize ve onu asgari seviyede tutmamıza yardım edecek bir dizi stres ve kaygıyı yönetme becerisi geliştirmemiz gerekir. Bu kitap da size bunları gösterecek –işler zorlaştığı zaman devreye sokacak bir dizi "avadanlık".

Strese yol açan ilişkiler

Şüphesiz evdeki veya işteki kronik stres kaygıları körüklemeye devam edebilir fakat özellikle insanların besleyici döngüleri sürdürmesinin başka yolları vardır ve herhangi bir ilişkinizin sizi stresli yapıp yapmadığını düşünmeniz gerekir. Bazen stresli ilişkiler çok açıktır –eleştirel veya zorba bir eş veya patron bunun iyi bir örneğidir. Fakat bazen stresin nedeni oldukça gizlidir ve çoğunlukla söz konusu kişiler iyi niyetlidir, onun için bu ilişkinin bizi stresli yaptığı hiç aklımıza gelmez. Bu durum fark edilmediği için baş etme yetimizi gerçekten baltalayabilir.

Ralph'ın sağlığı konusunda kaygıları vardı: Karısı kocasının sağlığı konusunda içini rahatlatma taleplerine her zaman karşılık verdiği için yaşadığı sorunları ve güvensizliğini besliyordu. Onu rahatlatıcı sözler söyleyerek yatıştırıyordu ve Ralph kısa vadede kendini daha iyi hissediyordu. Uzun vadede ise karısının onu rahatlatmasına bel bağlar hale gelmişti ve hiçbir zaman kendini sağlığı konusundaki kaygılarının asılsız olduğuna inandırmayı öğrenemedi.

Violet'in agorafobisi vardı –evinden çıkmaya korkuyordu. Birkaç günde bir alışveriş yaparak aldıklarını evine bırakan düşünceli bir arkadaşı olduğu için kendini şanslı hissediyordu. Bu evde kalabileceği anlamına geliyordu, bu da dışarı çıkma korkusunun hiçbir zaman üstesinden gelemediği anlamına geliyordu.

Bu örneklerde, hem yukarıdaki eş hem de arkadaş istemeden sorunların sürmesine katkıda bulunuyor. İyi niyetliler ama yaptıklarının bir yardımı olmaz. Sizin de arkadaş veya aile çevrenizde size aslında öz güveninizi baltalayacak şekilde yardım eden biri var mı?

Döngüleri anlamak

Özetlersek, stres tepkisi bir kez tetiklendiği zaman bu bedensel, psikolojik, davranışsal veya sosyal faktörler veya bütün bunların bir karışımı vasıtasıyla gelişen bir döngüyle beslenebilir. *Sizin* sorununuzu neyin sürdürdüğünü anlamaya başlamak için bütün bu alanlar üstünde düşünmeniz gerekir. Kaygınızın üstesinden gelmenin temeli, ona neyin neden olduğunu ve neyin devam etmesini sağladığını anlamakta yatar. Endişelerinizi, korkularınızı ve kaygılarınızı sürdüren döngüleri tanıyabildiğiniz zaman, bu döngüleri kırmak için en iyi *kişisel* yaklaşımı düşünmeye başlayabilirsiniz. Bu kitabın İkinci Kısmı bunu yapmanın pratik yollarını içermektedir, ancak Birinci Kısmın geri kalanı nasıl farklı türde sorunların gelişebileceğini daha iyi anlamaya ayrılmıştır.

Neden ben?

Muhtemelen bana kliniğimde en çok sorulan soru şudur: "Neden bu sıkıntıları yaşıyorum?" Büyük ihtimalle siz de bu soruyu sormuşsunuzdur. Bu zorlukların anlaşılabilir nedenleri olacağından emin olun ve sırf bunu bilmek bile bu sorunun verdiği sıkıntının bir kısmını giderebilir. Fakat en başta sizi neyin hassas kıldığını bilmeniz uzun süreli planlama yapmanıza yardım edebilir. Eğer hassasiyetlerinizi bilirseniz kendinizi "strese dayanıklı" hale getirmeye başlayabilirsiniz. Bu kaygınızı uzun süreli yönetmeniz için çok önemlidir, onun için bundan sonra yaşadığınız zorlukların olası kaynaklarına bakmamız gerekiyor.

ÖZET

- Sorun yaratan endişeler, korkular ve kaygılar yararı olmayan döngüler tarafından beslenir.
- Çevremiz ve hissetme, düşünme ve davranış şeklimiz bu döngüleri kamçılayabilir.
- Sorun yaratan bu döngülerinizi tanımanız gerekir – o zaman bunların sorumluluğunu almayı, bu yararsız kalıpları kırmayı planlayabilirsiniz.

3

Neden ben?

Ben her zaman endişeli biri olmuşumdur. Annem beni mikropların tehlikesine karşı uyarırdı ve onun mutfağına girdiğimiz zaman neredeyse her yerimizi "ovalamak" zorunda kalırdık. Dedem de ondan aşağı kalmazdı; her zaman kötümser öngörülerde bulunur ve bizi bayağı korkuturdu. Ben de şimdi aynı onlar gibiyim! Her zaman en kötüyü görüyorum ve en kötüsünden korkuyorum ve mikrop kapma konusunda annem kadar endişeliyim. Stresli bir işim var ve bunun pek yardımı olduğunu sanmıyorum. Beni o kadar çok şey endişelendiriyor ki bununla yaptığım şeyleri sınırlayarak baş ediyorum. Bu da pek sosyal hayatım olmaması anlamına geliyor ve bu durum çoğu zaman beni bunaltıyor.

Endişeler, korkular ve kaygılar hepimizi farklı etkiler: bazılarımız bunlara karşı çok duyarlıyken, bazılarımız daha dayanıklı görünür. Kaygıyla bağlantılı sorunlar yaşayan herkes "neden ben?" diye sorar ve bu önemli bir sorudur. Bunun yanıtı zorluklarınızı daha iyi anlamanıza yardım edecek ve bu da sizi korkularınızın sorumluluğunu alma konusunda daha güçlü bir konuma getirecektir. "Neden ben?" sorusunu anlamak geniş bir bakış açısı kazanmanızı sağlayabilir ve ayrıca yaşam tarzınız, bakış açınız ve tavırlarınızda nerede değişiklik yapılması gerektiğini gösterebilir. Endişe, korku ve kaygıların kotarılması ve önlenmesi kısmen hayatınızın sizi bu tür sorunlara meyilli kılabilen yönlerini –"risk faktörlerinizi"- anlamanıza bağlıdır.

Kaygıyla bağlantılı sorunların risk faktörleri kabaca şunlarla ilişkilendirilebilir:

- Kişilik tipi, genler ve aile
- Çevre, yaşamdaki stresler ve sosyal destek
- Psikoloji ve baş etme tarzı

Kişilik tipi, genler ve aile

Ben her zaman endişeli biri olmuşumdur.

Bazı insanlar kaygıya veya endişeye daha eğilimli bir kişiliğe veya karaktere sahip gibi görünüyor ve kişilik tipinin önemi hâlâ tartışmalı olsa da pek çok araştırmacı belli özelliklerin kaygı eğilimiyle bağlantılı göründüğünde hemfikir olacaktır. 1960'ların başlarında kardiyologlar yüksek kan basıncı ve stresle bağlantılı bazı sorunlarla ilişkili gibi görünen "A Tipi" bir kişilik tanımladılar. "A Tipi" kişiler oldukça azimli ve stres semptomlarını görmezden gelmeye eğilimliydi. Aynı zamanlarda, stres tepkisi kolay tetiklenen ama toparlanma hızı daha yavaş olan insanları ayırt etmek için "nörotik" terimi kullanılıyordu. Bu gruptaki insanlar kaygı geliştirmeye karşı hassastı.

Ancak belli bir "kişilik tipine" sahip olmak kaygılı olmaya mahkûm olduğunuz anlamına gelmez. Çok umut verici bir bulguya göre, "A Tipi" bireyler davranışlarını ve bakış açılarını değiştirebiliyor ve daha sakinleşerek bundan yararlanabiliyorlar. Rekabetçi dürtülerini azaltmayı ve stres farkındalıkları ile rahatlama yetilerini arttırmayı öğrenebiliyorlar. O zaman da stresleri ve onunla bağlantılı sağlık sorunları azalıyor.

Belki kaygı sorunlarına yönelik Bilişsel Davranış Terapisinin sağladığı başarı çok daha umut vericidir –pek çok çalışma BDT'nin kaygılı insanların kaygılarını yönetmeyi öğrenmesine yardım ettiğini göstermiştir. Ve eğer "kaygılı tip" veya

"her zaman endişeli biri" olduğunuzu hissediyorsanız, bakışınızı ve hissetme şeklinizi değiştirmeyi umut edebilirsiniz.

Genlerimiz de çok uzun bir süre kaygı sorunları için "olağan şüphelilerden" biri olagelmiştir. Bizi güvende tutan eski korkularımızın genlerimize işlediğini biliyoruz. Hepimiz belli "fobilerle" doğduk: hepimiz çocukluğumuzun bir noktasında yabancılardan, yüksekten, yılana benzeyen nesnelerden, yenilikten, "börtü böcekten" ve ayrılıktan korkarız. Evrimsel açıdan bu harikadır, çünkü bir uçurumdan veya bir yabancıdan uzak duran veya bir yılan ya da tarantula ona doğru sürünürken bağırarak yardım isteyen bir çocuk bir yetişkini alarma geçirecek ve böylece hayatta kalacaktır. Zaman içinde çocuklar, yetişkinlerin güvence vermesiyle, bu tetikleyicilere karşı aşırı tepki vermemeyi öğrenir. Ancak bazılarımız bunların bir kısmını yetişkinliğimize taşırız ve bir fobinin tetikleyicisini belirlemenin her zaman olası olmamasının nedeni budur –hiçbir zaman bir tetikleyici olmayabilir, sadece bir korku geride bırakılmamıştır. Bütün bunlar korkuların genlerimizde kodlanmış olabileceğini ve ailelerin içinde bireyden bireye geçme olasılığı olduğunu ortaya koymaktadır.

Gerçekten de çalışmalar kaygı bozukluklarının aileden gelebileceğini göstermiştir. Ancak bunun nedeninin saf genetik bir etki mi olduğunu, yoksa aile üyelerinin birbirlerinin davranışını gözlemlemesinin ve birbirlerinin uyarılarına kulaklarını tıkamasının bir sonucu mu olduğunu bilmek zordur.

Annem beni mikropların tehlikesine karşı uyarırdı ve onun mutfağına girdiğimiz zaman neredeyse her yerimizi "ovalamak" zorunda kalırdık. Dedem de ondan aşağı kalmazdı; her zaman kötümser öngörülerde bulunur ve bizi bayağı korkuturdu.

Korku dolu bir anne sağlık konusundaki kaygılarını kolayca küçük kızına aktarabilir; köpeklerin ısırması hakkında

sürekli uyarıda bulunan aşırı endişeli bir baba oğlunun köpeklerden korkmasına yol açabilir –onun için bu her zaman "genlerimize işlenmesiyle" alakalı değildir. Bu da iyi bir haber, çünkü aileden gelen güçlü eğilimler olabilse de korkuların ve endişelenme eğiliminin –hatta uzun süreli korku ve endişelerin bile- üstesinden gelmek mümkündür. Eğer Fransızca konuşan bir ailede yetiştiyseniz ve sadece Fransızca iletişim kurmayı öğrendiyseniz, yine de eğer gerekseydi başka bir dil öğrenebilmeyi beklerdiniz –aynı şekilde, korkulan şeylere ve durumlara karşı yeni bir tepki geliştirmeyi de öğrenebilirsiniz.

Çevre, stresler ve sosyal destek

Stresli bir işim var ve bunun pek faydası olduğunu sanmıyorum.

1970'lerden beri çevremizin duygusal durumumuzu şekillendirebildiğini biliyoruz –travma, stresler, ilişkilerdeki zorluklar hep kaygıların ve depresyonun baş göstermesinde de rol oynar. "Kayıp olayları" (bir ilişkinin sona ermesi veya işin kaybedilmesi gibi) depresyonun başlamasıyla ilişkilendirilme eğilimindeyken, "tehdit olayları" (bir hastalığın teşhisi veya yaklaşan bir sınav gibi) kaygı bozukluklarının başlamasıyla ve güvenliği arttıran olaylar da bunlardan kurtulmakla bağlantılıdır. Mesela, bir öğrencinin stres seviyesi sınavdan önce ve sınav esnasında daha yükselecektir (tehdit olayı) ama sınavı geçtiğini duyduğu zaman stres seviyesi düşecektir (güvenli olay). Ya da bir ebeveyn çocuğunun röntgen sonucunu beklerken (tehdit) kaygı seviyesi yükselir ama çocuğunda sadece hafif bir çatlak olduğunu (güvenlik) öğrendiği zaman rahatlar.

Önemli olaylar "bir seferlik" (kazalar, işin kaybedilmesi gibi) veya sürekli stres şeklinde (uzun süreli fiziksel hastalık, kronik mali sorunlar veya işten çıkarılma korkusu gibi) olabilir ve bir olayın strese neden olması için tatsız olması gerek-

mez: herhangi bir değişime ayak uydurmak strese yol açar. Bu da evlenmek, evi taşımak veya bir çocuğun doğması gibi hoş olayların, yaralanma veya işini kaybetme gibi mutsuzluk veren olaylar kadar stresli olabileceği anlamına gelmektedir. Onun için, eğer stresle bağlantılı sorunlarınızı saptamaya çalışıyorsanız hem olumlu hem olumsuz olayları düşünmeniz gerekecek. Ayrıca yaşamsal streslerin etkisinin üst üste binerek biriktiğini de unutmamalısınız –bunlar ne kadar çoksa stres ve kaygı duyma olasılığınız o kadar çoktur. Ne yazık ki yaşamdaki olaylar çoğunlukla ele ele gider (mesela, evlilik büyük olasılıkla evin taşınmasıyla, işten çıkarılma mali bir krizle bağlantılıdır) ve bu da sorunlar karşısında daha kırılgan olmak anlamına gelir.

Geçmişteki olaylar bile buna dahildir. Çocuklukta yaşanan tehlike ve güvensizlik deneyimleri bizi tehlikeleri gözümüzde büyütmeye ve bunlarla baş etme yetimizi küçümsemeye yatkınlaştırma eğilimindedir. Sanki çocukluk yıllarımızdaki tehdit bizi "alarma" geçirir. Beynin gelişimi hakkındaki çalışmalar aslında bize stresli ve travma geçirmiş çocukların "korku ağlarının" diğer çocuklardan daha gelişmiş ve bu çocukların tehdide karşı daha hassas yetişkinler haline gelmeye eğilimli olduğunu göstermektedir. Tehditkâr geçmişleri onları algıladıkları tehlikelere karşı tepki vermekte daha etkin kılmıştır – evrim bağlamında bu anlaşılabilir bir gelişmedir, ancak daha evvel gördüğümüz gibi, azı karar çoğu zarardır. Bazen bu hassasiyet aşırı gelişmiştir ve sorunlara yol açar. Onun için eğer zorlu bir çocukluğunuz olduysa strese girme konusunda daha zayıf olabilirsiniz –ama lütfen hayat boyu buna mahkûm olmadığınızı hatırlayın: kaygılarınızın sorumluluğunu alabilirsiniz.

Yaşamdaki olaylar ve stresler konusunu bir kenara bırakmadan önce çocukluğunda stresli olan birinin yetişkinliğinde de muhtemelen benzer streslere karşı özellikle hassas olacağını belirtmekte fayda var. Mesela, çocukken ciddi bir araba kazası geçirmiş olan bir adam bir araba kazasına tanık olduğu

zaman, bir kaza geçirmemiş birine kıyasla çok daha güçlü bir tepki verecektir. Bir köpek tarafından ısırılan bir çocuk yetişkin olduğunda köpeklerden daha çok ürkecektir. Ağır bir hastalık yaşanan bir ailede yetişen bir kız yetişkinliğe ulaştığı zaman sağlık konusundaki korkulara karşı daha hassas olabilir. Korkularımızın ve kaygılarımızın genellikle modelleri vardır.

Yaşamınızdaki olayların ve streslerin yaşadığınız zorluklara etkisini anlamanız, bakış açınızı genişletmenize yardım edebileceği için yararlıdır:

- Jonathan kızının düğününden sonra bir panik atak krizi geçirdi –korktuğu gibi "keçileri kaçırmıyordu"; bir düğüne hazırlanmanın ve bir kızını "kaybetmenin" ne kadar strese yol açtığı düşünülürse bu kriz oldukça anlaşılabilirdi.
- Kocasına hafif anjin geçiriyor olabileceği söylendiği zaman Jasmine aşırı bir kaygıya kapıldı. Her iki ebeveyninin de o küçükken kalp sorunlarından öldüğü göz önüne alınırsa görünürdeki bu aşırı tepki anlamlıydı.

Stresli olayların etkisini inceleyen araştırmacılar aynı zamanda sosyal destek anlamına gelen "koruyucu faktör" dedikleri bir şey de keşfettiler. Ne kadar çok arkadaşımız (özellikle içimizi açabileceğimiz) varsa yaşamdaki streslerden o kadar az etkilendiğimiz çok açıktı. Oldukça basit bir şekilde, duygusal sorunlara karşı hassasiyetimiz sosyal destek seviyesi arttıkça azalıyordu. Bu iyi bir haber, çünkü pek çoğumuz sosyal ilişkilerimizi iyileştirmek için bir şeyler yapabiliriz.

Sosyal destek pek çok şekil alabilir: yakın ve güvenilir ilişkiler, daha az yoğun arkadaşlıklar veya iş arkadaşları, bir oyun grubundaki diğer anneler vb. gibi geniş bir destekleyici ilişkiler ağı. Bunların hepsi "strese-dirençli" olmamıza yardım eder fakat en çok güvenilir bir ilişkimiz varsa korunuruz. Konuşmanın gerçekten faydası vardır. Ne kadar sosyal desteğe sahip olursak o kadar korunuruz, onun için büyük olaylarla ve kriz-

lerle karşılaştığımız zaman arkadaşlardan yardım istememiz özellikle önemlidir. İdeal olanı hepimizin samimi olmayan arkadaşlıkları ve yakın dostları olmasıdır ama bu her zaman mümkün olmaz. Ama güvenebileceğiniz tek bir arkadaşın olmasının da sizi stres karşısında korumaya yardım edeceğini unutmayın.

Sosyal olarak aktif olmak veya sadece bir arkadaşlığı sürdürmek, bilhassa çekingenlik ve sosyal korkular da sorunun bir parçasıysa, kaygılı biri için elbette çok büyük bir meydan okuma olabilir. Yine de eğer kendinizi sosyal olarak yalıtmışsanız sosyal desteğinizi nasıl güçlendirebileceğinizi düşünmeye başlamanıza değer. Eğer çekingenseniz ve sosyal kaygınız varsa bu kitapta size yardım edecek stratejiler bulacaksınız –bunları öğrendikten sonra zorlukların üstesinden gelme konusunda kendinize daha çok güveneceksiniz; araştırmalar bize buna değdiğini göstermektedir.

Psikoloji ve baş etme tarzı

Her zaman en kötüyü görüyorum ve en kötüsünden korkuyorum... bununla yaptığım şeyleri sınırlayarak baş ediyorum... bu durum çoğu zaman beni bunaltıyor.

"Neden ben?" üçlemesindeki son kategori düşünme şeklimizle ve stres ve zorluklarla baş etme tarzımızla ilgilidir. Daha önce felaketleştirmek, hemen sonuca varmak ve artıları göz ardı etmek gibi önyargılı düşünmenin kaygı, korku ve endişeyi arttırdığını gördük fakat düşünme şeklimiz görüşümüzü başka yollarla da etkileyebilir ve bunların farkında olmaya değer.

Otuz yıldan uzun bir süredir yapılan çalışmalar mevcut ruh halimizin durumları görme şeklimizi etkilediğini ve anılarımızı filtrelediğini göstermiştir. Eğer kendime güvenen, iyi bir ruh halindeysem, o zaman "bardağı yarı dolu" görme ve

zorlukları göğüsleme konusunda iyimser olma eğiliminde olurum. Bütün bunlar çok iyi, ancak eğer kendimi kötü ve kaygılı hissediyorsam o zaman "bardağın yarısı boş" görünür ve mutsuz veya korkutucu anılara yönelirim. Bu yüzden kendimi sadece çaresiz hissetmekle kalmam, ayrıca zaten her zaman böyleymiş gibi gelir. Araştırmalar bu fenomenin doğruluğunu kanıtlamıştır ve muhtemelen bunu kendiniz de deneyimlemişsinizdir –bu normaldir. Ancak, bu normal olmasına rağmen, eğer keyifsizliğimiz belli bir süre boyunca devam ederse bu olumsuz bakış açısı gerçekten yerleşebilir ve daha önce bahsettiğimiz önyargılı düşünmeyi körükleyebilir. Bu özel psikolojik faktörü işaret etmenin amacı sizi korkutmak değil, olumsuz düşünmeyi silkip atmanın neden bu kadar zor olabileceğini anlamanıza yardım etmektir –eğer bununla mücadele halindeyseniz zayıf veya aptal değilsiniz, onun için kendinize gerektiğinden fazla yüklenmeyin. İyi haber şu ki bu kalıbı kırıp kurtulmak için kaygıyı-yönetme stratejilerini kullanabiliriz fakat bunun zor bir iş olduğunu da kabul etmek gerekir.

Farklı ve güven verici bir araştırma da nüfusun büyük kısmının psikolojik sorunları yönetme konusunda iyi baş etme stratejileri olduğunu göstermiştir. Baş etme konusunda "sağduyulu" olma eğilimindeyiz gibi görünüyor. Onun için kendiniz işe yarayan birtakım baş etme yolları geliştirmiş olabilirsiniz ve şimdi de bunları arıtabilir ve üzerine ekleme yapabilirsiniz. En yaygın baş etme yöntemleri şunlardır:

- kendini meşgul etmeye çalışmak veya dikkat dağıtacak başka yollar bulmak
- kaygıyla yüzleşmek ve sorun çözmeye çalışmak

En az gözde olan yöntemler alkol ve uyuşturucu kullanımıdır –ki bu da iyi bir haber.

Faaliyet, dikkati dağıtma, korkularla yüzleşme ve sorun çözme yöntemlerinin hepsi yararlıdır, bununla beraber azının karar çoğunun zarar olduğu klişesi burada da geçerlidir.

Dikkatimizi çok fazla dağıtırsak sakınma tuzağına düşebiliriz; doğru dürüst hazırlanmadan korkuyla fazla şevkli bir şekilde yüzleşirsek, onunla baş edebilecek kadar donanımlı olmadığımızı görebiliriz. Tabii uyuşturucu ve alkol (veya sırf rahatlamak için yeme) konusunda aşırıya kaçmak sadece bir sakınma vasıtası olmakla kalmaz, madde suiistimalinin fiziksel sağlığımız için kendine özgü riskleri de vardır.

Onun için baş etme yöntemlerinizi gözden geçirmeli ve bunların nerede sizin lehinize değil, aleyhinize çalıştığını saptamalısınız. Aslında temelde iyi şeyler yaptığınızı görebilirsiniz fakat ya bunlara çok fazla bel bağlıyorsunuzdur ya da bunları yeterince planlamadan kullanıyorsunuzdur. Bu iyi bir şey, çünkü baş etmek için bir temele, daha etkili kılmak için üstüne ekleme yaparak geliştirebileceğiniz ve benimseyebileceğiniz bir şeye sahip olduğunuz anlamına geliyor. Genel olarak, iyi olduğumuz veya bizi çeken bir şeyin üstüne ekleme yaparak geliştirirsek yeni beceriler öğrenme şansımız daha artar. Şahsen spor beni pek cezp etmez ve aram da pek iyi değildir –takımımı hayal kırıklığına uğratmaktan endişe duyarım (evet, bunun üstesinden gelmeye çalışmam gerektiğini biliyorum), canımı kurtarmak için bir top bile yakalayamam, kuralları hatırlamayı sevmem ve doğal olarak rekabetçi değilimdir. Onun için hayatımda artık egzersizden kaçamayacağım bir safhaya ulaştığım zaman ne yapmam gerektiğini kara kara düşünmem gerekti. Duvar tenisi oynamayı denedim ve zamanın çoğunun topları toplayarak ve oyun arkadaşımı hüsrana uğratarak geçirdim; modern dansı denedim fakat hareketleri ve sırasını hatırlamak zorunda olmak beni mahvetti; kaya tırmanışını denedim fakat şaşırtıcı üç boyut duyum bunu çok riskli hale getirdi. Yani yeni beceriler öğrenemiyordum ve bu durumu iyi olduğum ve doğal olarak eğilim duyduğum şeyler açısından yeniden düşünmem gerekti. Bir spor salonuna bağlı olmadan istediğim zaman egzersiz yapabilmeyi tercih ediyorum, yürümeyi seviyorum ve ödül almak hoşuma gidiyor –böylece

hafif koşuya başladım ve her koşunun sonunda kendime bir ödül vererek –bir pazar gazetesi, özel bir kahve, sevdiğim bir DVD- bunu sürdürdüm. Arada aksamalar oldu ama yirmi yıldır hâlâ bu egzersizi yapıyorum –çünkü bu benim yeteneğime ve tercihime uygun. Şimdi yaşam tarzımın bir parçası oldu. Size bunu sizin de benzer şekilde, kaygıyı yönetme yönteminizi hayat tarzınızın bir parçası haline gelecek şekilde kişiselleştirmeniz gerekeceği için anlatıyorum.

Kitapta yavaş yavaş ilerlerken fazla kullandığınız baş etme stratejilerini sınırlamak ve repertuarınıza size hitap eden faydalı başka stratejiler eklemek için pek çok fikir bulacaksınız.

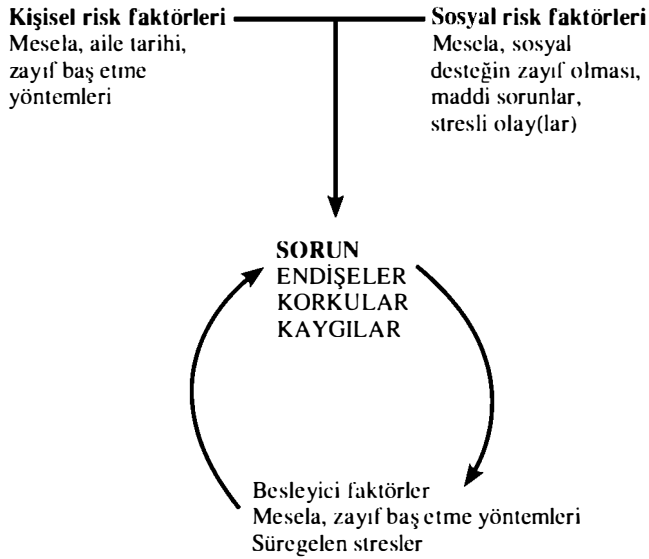
Özetleme

Kaygıyla ilişkili sorunlara karşı hassasiyetimiz tek bir faktörden ziyade birçok faktörün bileşiminden ortaya çıkma eğilimindedir. Mesela:

- Zoe'nun ailesinde kaygılanma ve denetleme eğilimi vardı ve o da aşırı bir gerilim içindeyken ve içini açacağı iyi bir arkadaşı olmadığı zamanlarda saplantı bozukluğu geliştirdi. Başka koşullar altında Zoe asla bu sorundan muzdarip olmayabilirdi fakat maalesef bir şeyler bir araya geldi ve biyolojisi ve çevresi de yaşadığı zorluklara katkıda bulundu.
- Adam hafif bir araba kazası geçirdikten sonra araba kullanma fobisi geliştirdi. Kız arkadaşı buna çok şaşırdı, ancak Adam ilk evini ipotekle almanın büyük stresi içindeydi ve ayrıca çocukluğunu annesinin araba sürmenin tehlikeleri hakkındaki ateşli uyarılarını dinleyerek geçirmişti. Çocukluğu, süregelen stresi ve yaşadığı kazanın yol açtığı travma güvenini azaltarak bir fobi geliştirmesi için yeterliydi.

Belki artık "Neden ben?" sorusuna yanıt verebilirsiniz. Bunun üstünde biraz düşünmenize değer, çünkü yanıt yaşadığınız zorlukları anlaşılabilir kılacak bir bakış açısı kazanmanıza yardım edecektir. Eğer zorluklarınızı anlayabilirseniz kendinizi daha az eleştirmeniz ve bu zorlukların üstesinden gelmek için nelerin değişmesi gerektiğine dair bir duygu edinmeniz daha kolaylaşır. Şekil 5'te göz önüne almanız gereken bazı faktörler gösterilmiştir ve bu konuda bir fikir edinmek için Frank'le Jan'ın hikâyelerini okuyabilirsiniz. Eğer birtakım zorluklar yaşıyorsanız, Jan'ın aşağıdaki örnekte yaptığı gibi, bunların her biri için bu egzersizi uygulayabilirsiniz.

Önce kişisel risk faktörleriniz ile sosyal/çevresel risk faktörlerine bakarak bu sorunun nasıl ortaya çıktığını anlayın. Sonra baş etme yönteminizi ve süre giden baskıları göz önüne alarak sorunlarınızın neden ortadan kalkmadığını düşünün. Mevcut zorluklarınızın nereden kaynaklandığını görecek ve bunları silkip atmanın neden bu kadar zor olduğunu anlayacaksınız.



Şekil 5. Sorunuzu değerlendirme

Frank'in hikâyesi

Frank kendini "sağlam ve güvenilir bir arkadaş", aklı başında bir adam olarak görüyordu. İnsanlar yardım için ona başvururdu. Her zaman "Üzülme, yoluna devam et!" diyen babasıyla dedesine benzediği için kendiyle gurur duyuyordu. Şimdi ise kendini bir enkaz gibi hissediyor ve ne yapacağını bilmiyordu –kendisini ve etrafındaki herkesi hayal kırıklığına uğrattığını düşünüyordu. Emekli olduğundan beri kendini biraz "boş" hissediyordu ve çocukları evden ayrıldıktan sonra işinin hayatında büyük bir boşluğu doldurmuş olduğunu anlamıştı ve meslektaşlarını özlüyordu. Ayrıca şimdi evde daha fazla zaman geçirirken karısı Diana ile umduğu kadar iyi geçinemediklerini de keşfetti –karısının evde kendi rutin işleri vardı ve Frank ona ayakbağı oluyor gibi görünüyordu. Sonra sağlığından korkmaya başladı. Doktoru bunu çok ciddiye aldı ve Frank'e ayrıntılı testler yaptırdı, neyse ki bütün sonuçlar iyi çıktı –ama Frank'in zihninde durum öyle değildi. Kanser olabileceği düşüncesi onu şoke etti –kendini "sağlıklı" biri olarak görürken "incinebilir" biri olarak görmeye ve hastalık işaretleri aramaya başladı; cildinde benler ve yumrular arıyor, bağırsak hareketlerini dikkatle izliyor, baş ağrılarının nedeninin beyin tümörü olup olmadığını merak ediyordu. Sağlığı konusunda o kadar endişelenmeye başladı ki kendini paniğe kapılmaktan alıkoyamıyordu –bu da Frank için bir ilkti. Her zaman endişelenecek bir şey olmadığı konusunda içini rahatlatan karısına başvuruyor ve bir süre kendini iyi hissettikten sonra endişeleri tekrar geri geliyordu. Bir nokta geldi ki Frank durumunu enine boyuna tartmaya ve neler olduğunu anlamaya karar verdi. Ve şunları belirledi:

Kişisel risk faktörleri:

- kaygıların ifade edilmediği ve bu nedenle onlarla nasıl baş edileceğinin öğrenilmediği bir aile geçmişi
- altmış beş yaşında olduğu ve ciddi hastalıklara daha eğimli olabileceği olgusu

Sosyal/çevresel risk faktörleri:

- emekliliğe uyum sağlamak –amacını yitirmek ve karısıyla sürtüşmek
- iş arkadaşlarını ve meslektaşlarını aniden kaybetmek

Besleyici faktörler:

- Frank ve Diana arasında süregelen stres
- Diana'nın sağlığı konusunda içini rahatlatması
- kendisine karşı sert tavrı ve kendisini (ve başkalarını) hayal kırıklığına uğrattığı duygusu
- amacının ve toplumsal ilişkilerinin olmaması
- bununla sakinleşmek ve kendine güven vermekten ziyade, sürekli kontrol ederek ve içinin rahatlatılması arayışına girerek baş etmesi
- endişelenecek boş vakti olması –onu oyalayacak hoşuna giden şeyler olmaması

Frank geri çekilip durumu gözden geçirmeye zaman ayırdığı zaman durumu yeni bir gözle –şefkatli ve anlayışlı bir gözle- değerlendirebildi.

"Kendimi neden böyle perişan hissettiğimi anlayabiliyorum –aslında başımdan çok şey geçti. Emeklilik tahmin ettiğimden çok daha büyük bir stresti: insanları bu kadar özleyeceğimi veya çalışmadan kendimi bu kadar kaybolmuş hissedeceğimi beklemiyordum. Ayrıca Diane ile birlikte çok aktif bir hayat süreceğimizi umuyordum ve onun kendi hayatını kurduğunu hiç düşünmemiştim. Keşke bunu daha önceden konuşsaydık –ama bu benim tarzım değildi. Benim tarzım endişeleri görmezden gelmek ve hayatıma devam etmekti. Şimdi endişelerimi görmezden gelememem ne kadar ironik! Bu yaşta sağlığım hakkında kaygılanmamı anlayabiliyorum ama bununla o kadar çok uğraşıyorum ki galiba işin ucunu kaçır-

dım. Bir kere emekliliğe uyum sağlama meselesi var, ayrıca Diane ile hâlâ tartışıyoruz, bir de içimi rahatlatması için ona çok fazla başvuruyorum ve bütün bunlar uzun vadede bana hiç de yardımcı olmuyor."

Frank neleri farklı yapabileceğini düşünerek bir adım daha ileri gitti: "Bundan böyle sorunlarımı düşünüp onlar hakkında konuşacağım, böylece kendimi hazırlayabilir ve daha iyi baş etmeyi öğrenebilirim ama bunu belli sınırlar içinde yapacağım. Artık içimi rahatlatması için Diane'e bel bağlamak yok –bunu kendim yapmalıyım ve bu kadar çok şeyi kafaya takmamak için kendime yeni bir "emeklilik hayatı" kurmalıyım, böylece daha çok kişiyle birlikte olurum ve Diane'ı da rahat bırakırım. Her zaman yapmak istediğim birkaç şeyi yapacağım –İtalyanca öğrenecek ve bir caz sınıfına katılacağım. Hatta fiziksel ve zihinsel olarak kendime iyi bakmak için her gün yürüyüş yapmaya bile başlayabilirim."

Jan'ın hikâyesi

Jan'ın çocukluğuna kadar uzanan endişeleri ve korkuları vardı –bunların ne zaman başladığını tam olarak saptaması zordu. Çocukken, tıpkı annesi gibi, her zaman çekingen olmuştu, çok sıkılgandı ve her zaman bir şeylerden korkmuştu. Okulda sınıfta konuşmak zorunda kalmamak için hep dikkat çekmemeye çalışmış ve okul gösterilerine veya kulüplere katılmaya hiçbir zaman gönüllü olmamıştı. Bazen diğer çocuklar bu konuda ona sataşıyordu ama tanrıya şükür hiç itilip kakılmamıştı. Babası da ona gülüp sataşıyordu. Bu da her şeyden bu kadar korktuğu için kendini aptal gibi hissetmesine yol açıyordu ama şimdi babasının ona sadece yardım etmeye, onu sertleştirmeye çalıştığını düşünüyor. Bir keresinde usulca omzuna vurmuştu ve Jan dönüp baktığında bir palyaço maskesi takmış olan babası "Boo!" diye bağırmıştı. Jan kendini kaybetti ve ondan sonra palyaçolara karşı gerçekten güçlü bir korku geliştirdi. Annesi ise aksine koruyucuydu:

eğer Jan bir yere gitmekten ürküyorsa annesi de gidiyordu, eğer Jan bir şeyi yapmaktan korkuyorsa bunu onun yerine annesi yapmaya çalışıyordu, eğer bir gazetede veya dergide bir palyaço resmi varsa annesi Jan'ın görmediğini umarak olabildiğince sessizce ondan kurtuluyordu. Şimdi bir yetişkin olarak onu korkutan bir yığın şeyden uzak durarak ve hâlâ annesinden destek alarak çok sessiz bir hayat sürüyordu. Sosyal davetleri reddediyor, doktor ve dişçi randevularına annesiyle birlikte gidiyor, işte dikkat çekmemek için göze batmamaya çalışıyor (ve bu da iş fırsatlarını sınırlandırıyordu) ve palyaço suratı görebileceği herhangi bir yere gitmekten kaçınıyordu. Kendini kısıtlanmış ve yalnız hissediyordu fakat kendisine gülünmesi veya bir palyaço imgesiyle baş etmek zorunda kalma olasılığı çok göz korkutucuydu, onun için kaderini kabul etti –ta ki işyerindeki bir meslektaşı ısrarla onunla arkadaş olup yaşadığı bu zorlukların nasıl ortaya çıktığını görmesine yardım edene kadar. Birlikte iki temel sorun belirlediler:

1. Sosyal kaygılar

Kişisel risk faktörleri:

- çekingen bir anne ve ona sataşan ve onu mahcup eden bir baba
- sosyal açıdan zorlayıcı durumlardan kaçmakla geçen bir hayat hikâyesi

Sosyal/çevresel risk faktörleri:

- Jan'ın hiçbir zaman korkusuyla yüzleşmemesini sağlayacak kadar destekleyici bir anne
- kendine güven kazandıracak çok az arkadaşının ve faaliyetinin olması

Besleyici faktörler:

- annenin aşırı desteği
- tek baş etme stratejisi olarak sosyal durumlardan kaçma
- sosyal hayatın olmaması: kendine güvenini baltalayan yalnızlık

2. Palyaço fobisi

Kişisel risk faktörleri:

- onu bir palyaço maskesiyle korkutan bir baba
- sakınmacı bir baş etme yöntemi: palyaço görebileceği her yerden uzak durduğu bir hayat hikâyesi

Sosyal/çevresel risk faktörleri:

- Jan'ın hiçbir zaman korkularıyla yüzleşmemesini sağlayacak kadar destekleyici bir anne

Besleyici faktörler:

- bir annenin aşırı desteği
- tek baş etme yöntemi olarak palyaçolardan sakınmak

Bu egzersiz gerçekten Jan'ın gözlerini açtı: sadece korkak doğmadığını görebiliyordu; kaygılarının artmasında başka unsurlar da rol oynamıştı ve mevcut korkularının asıl nedeni kaçmasıydı. "Biraz genetik yatkınlığım da olabilir, çünkü annem sinirli biri ama palyaço fobisi sonradan oldu –doğuştan gelmedi, babam beni o kadar korkuttuğu için bu fobiyi geliştirdim. Şimdi bir ömür boyu beni korkutan şeylerden kaçmanın sadece sorunları daha da kötüleştirdiğini ve kendimi yalnız ve kolayca yaralanabilir hissetmeme yol açtığını görebiliyorum." Jan arkadaşının yardımıyla planlar yaptı: "Ne kadar zor olsa da anneme bana bu kadar çok yardım etmemesini söylemeli-

yim –kendi ayaklarımın üstünde durma ve durumlarla yüzleşme zamanım geldi- ama babamın yaptığı gibi değil, kendimi korkutacak kadar hızlı değil."

Herkes kaygı, korku ve endişeyi farklı yaşar ve bunların şahsen sizin için ne anlama geldiğini düşünmeniz ve anlamanız önemlidir. Hem Frank hem de Jan bu egzersizi yaparak sorunlarına dair bir anlayış kazanabildiler –zorluklarının üstesinden gelmek için önemli bir başlangıç noktasıydı bu. Her iki durumda da "Neden ben?" soruna dair kazanılan anlayış beraberinde sorunların nasıl kotarılacağı konusunda fikirler getirdi.

Eğer stresle ilişkili sorunlar konusunda yardım ararsanız yaşadığınız zorlukların uzmanlar tarafından teşhis edildiğini veya etiketlendiğini görebilirsiniz. Bunun nedeni sadece duygusal veya psikolojik sorunların bu şekilde sınıflandırılmasıdır ve teşhisler (etiketler) genellikle uzmanların yardım etmenin en iyi yolu hakkında fikirler geliştirmesine olanak sağlar. Ancak teşhis kaygının üstesinden gelmek için ihtiyacınız olan anlayışın sadece bir kısmıdır ve herkesin sorunu tek bir teşhise uymaz, onun için Frank'le Jan'ın egzersizini üstünkörü yapmayın. Konulan bir teşhis "Ben şundan muzdaripim" demenize yardım edebilir ama "Neden ben?" sorusuna yanıt vermez.

Sonraki bölümde en yaygın teşhislere göz atacağız ve eğer doktorunuz veya başka bir uzman bu etiketleri kullanırsa ne demek istediklerini bileceksiniz.

ÖZET

- Hepimiz "Neden ben?" sorusunun cevabını bilmek isteriz ve bu çok güzel bir sorudur, çünkü bir açıklama vermesinin yanı sıra kolay incinebilen noktalarımızı da gösterir.
- Hepimiz farklı şekillerde inciniriz –insanların kaygı ve stres sorunları geliştirmesinin tek bir nedeni yoktur.

- İncinebilirliğimizi şekillendiren ana faktörler şunlardır: karakterimiz ve aile hikâyemiz, çevresel stres ve kişisel baş etme yöntemlerimiz.
- İncinebilirliğimiz hakkında daha çok şey bilmek gelecekte kendimizi strese karşı nasıl dirençli kılacağımızı anlamamıza yardım edebilir.

4

Korkular ve kaygılar: Etiketler

Şüphesiz, korku ve kaygı deneyimi çok kişisel olabilir fakat uzmanlar bazı korku ve kaygıların benzer özelliklere sahip olduğunu fark etti ve bu da belli etiketler kullanarak onları sınıflandırmayı olası kıldı. Bunlardan bazılarıyla zaten karşılaşmış olabilirsiniz: fobiler, panik bozukluk, sosyal kaygı, hipokondri (hastalık korkusu), yaygın kaygı bozukluğu (YKB), obsesif kompulsif bozukluğu (OKB), travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) ve çöküntü.

Fobiler

Korkular yaygındır fakat aşırı oldukları zaman –yersiz olarak yoğunlaştıkları zaman- bir "fobi" halini alılar. Sakınmaya yol açtıkları zaman da sorun haline gelirler ve bu da yaşam kalitemizi bozar. Jan'ın durumunda bunu gördünüz –korkuları sosyal bir hayatı olmasını engelliyor ve onu gerçekten kısıtlıyordu. Aslında palyaçolardan korkmasa da beyni palyaçolarla korku duygusunu birbiriyle ilişkilendirmişti ve korkmayı öğrenmişti. Zamanla bu gittikçe daha kötüleşti. Aslında korkusu o kadar aşırı bir hal aldı ki palyaço resimleri, hatta palyaço sözcüğü bile ona sıkıntı veriyordu, onun için çocuklar için palyaço reklamı kullanan bir restoran yüzünden şehrin belli bir bölgesine gitmekten kaçınıyordu, belki bir sirkin reklamını yaptığı korkusuyla afişlerden sakınmak için caddenin karşısına geçiyordu ve çok katlı mağazalarda çocuk bölümünün ya-

kınına bile yaklaşmıyordu –aynı katta olsa bile. Jan'ın durumu sıra dışı değil; pek çok insan fobilerinin kapsamının zaman içinde genişlediğini görür ve tahmin edebileceğiniz gibi, bu da yaşamlarını gittikçe daha kısıtlılar.

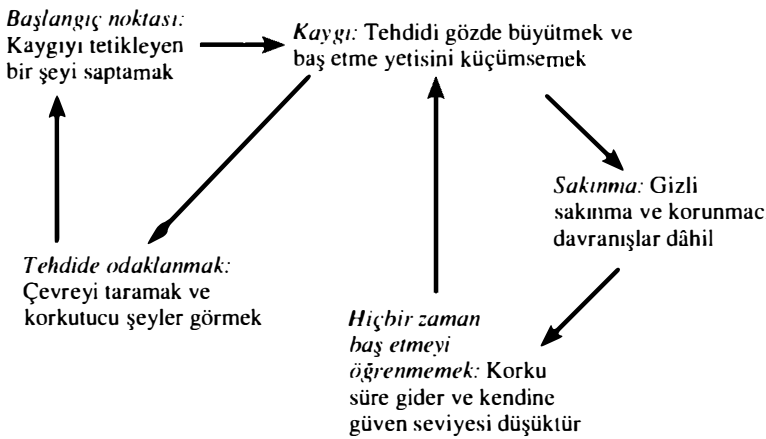
Ne var ki bütün yoğun korkular yersiz değildir – bazıları çok sağlıklıdır: ateşten korkmak, saldırgan görünüşlü köpeklerden korkmak vb. hayatta kalmak için çok önemlidir. Ayrıca bazı yoğun korkular hayatımızın kalitesini bozmaz ve onlar hakkında tasalanmamıza gerek yoktur. Mesela, merdivene tırmanma fobisi bir merdivene çıkması gerekmeyen birisi için hiçbir zaman sorun olmayabilir –fakat aynı korku bir dış dekoratör için büyük bir sorun olacaktır.

Yaygın bir soru da şudur: "Neden bu korkular kaybolup gitmiyor?" Aslında, bazıları kayboluyor. Hepimizin hayat kurtaran birtakım fobilerle doğduğumuzu biliyorsunuz. Onun için, mesela küçük çocuklar yabancılardan, yılanlardan ve yükseklikten korkar. Ebeveynlerimiz ve bakıcılarımız bizi rahatlattığı ve güvenimizi arttırdığı için bu korkuları geride bırakmayı öğreniriz. Bazılarınız bu "temel" korkuları geride bırakmayı hiç öğrenemediğimiz için hâlâ fobilere sahip olacaksınız –onun için eğer örümcek veya yılan ya da yükseklik korkunuzun ne zaman başladığını hatırlayamıyorsanız, bunun nedeni bu korkuların her zaman orada olması olabilir. Hem "temel" hem de öğrenilmiş fobiler (Jan'ın palyaço korkusu gibi) eğer bu korkuyla tekrar yüzleşmeye başlarsak çoğunlukla zaman içinde zayıflarlar. Dirençli fobiler, genellikle daha evvel bahsettiğimiz riskin gözde büyütülmesi ve baş etme yetisinin küçümsenmesi nedeniyle, sakınmayla bağlantılı olma eğilimindedir (bu şaşılacak bir durum değil). Jan riski gözünde büyüttü –eğer bir palyaçoyla karşılaşırsa "darmadağın olup gülünç duruma düşeceğine" inanıyordu- onun için palyaçolardan kaçmasında şaşılacak bir şey yok. Daha sonra palyaçolarla karşı karşıya gelebileceğini ve oldukça sakin kalabileceğini öğrendi –bu sakın-

masının ve fobisinin sonuydu. Palyaçolardan sakınması onu korkusunun gerçekliğini sınamaktan alıkoymuş ve aynı zamanda kendine biraz güven kazandıracak baş etme becerileri geliştirmesini engellemişti.

Daha önce kaygılıyken yaygın görülen çarpık düşünmeden bahsettik ve bunlardan özellikle biri –tarama yapma- fobisi olanlar arasında çok yaygındır. Eğer bir şeyden korkuyorsanız tetikte olmanız anlaşılabilir ama bunu çok fazla yaparsanız bu kaygınızı daha da arttırabilen bir odaklanma haline gelebilir ve hatta hatalar yapabilir ve korktuğunuz şeyle ilgisi olmayan bir şeyden korkabilirsiniz –mesela, bir kabarıklığı örümcek veya zararsız bir elektrik vızıltısını bir eşek arısı sanmak gibi.

Bu kalıpları Şekil 6'da görebilirsiniz.



Şekil 6. Fobilerin beslenme şekli

Henüz baş etme stratejilerini irdelememiş olsak da –bunlar Üçüncü Kısım'da ele alınmıştır- büyük ihtimalle yukarıdaki şemada bu kalıbı kırmanın yolları olduğunu görebilirsiniz. Mesela, korkuyla yüzleşmenin ve kendine güveni arttırmanın yararı olacaktır ve etrafı taramamak korkuya kapılmaya

yol açan tetikleyicileri en aza indirgeyecektir. Üçüncü Kısım bunu yapmak için ihtiyacınız olan yöntemleri gösterecektir.

Fobiler çok değişik şekiller alabilir ama yaygın olarak görülen iki kategori şunlardır:

- özel fobi: belirli bir nesneden veya durumdan korkmak
- agorafobi: güvenli bir yerden uzak kalmaktan korkmak

Aşağıda farklı fobileri olan insanların hikâyelerini bulacaksınız. Bunları okurken sizin yaşadığınız zorlukları da yansıtıp yansıtmadıklarına bakın. Artık muhtemelen besleyici kalıpları tanımakta oldukça ustalaştınız, onun için nelerin fobinizin devam etmesini sağladığını çözüp çözemediğinize bakın.

Özel fobiler

Kedi fobisi

Bu aptalca görünebilir ve ailem kesinlikle öyle olduğunu düşünüyor ama bir kedi gördüğüm zaman elim ayağım boşalıyor –bu sadece bir kedi resmi bile olsa. Midem alt üst oluyor, kalp atışlarım hızlanıyor ve şöyle düşünüyorum, "Hemen buradan uzaklaşmalıyım, bununla başa çıkamam!" Ve sonra kaçıyorum.

İki kedinin birbiriyle kavga ettiğini gördüğüm üç veya dört yaşımdan beri böyleyim. Her tarafları kan içindeydi ve sonra biri dönüp bana baktı. Dehşete kapıldım. Kedi görebileceğim yerlere gitmemeye çok dikkat ediyorum. Önce onların veya komşularının kedisi olup olmadığını öğrenmeden kimseyi ziyarete gitmiyorum. Kartpostallara bakmıyorum –ne kadar çok kartpostalda kedi resmi olduğunun farkında mısınız? Bir erkek olduğum ve doğum günlerimde bana trenler ve gemiler gönderildiği için seviniyorum! Şimdi şaka yapsam da bu bir şaka değil. Eğer bir kedi görürsem veya bir kedi gördüğümü zannedersem bu

benim günlük hayatımı gerçekten etkiliyor ve yapabileceğim şeyleri ve gidebileceğim yerleri sınırlıyor. Zaman geçtikçe bu durum iyiye gitmek yerine daha da kötüleşiyor.

Kusma fobisi

Kocam sokağımızda yürümeye katlanamadığım için bizi mahalledeki partilerden veya kulüplerden eve taksiyle götürmek zorunda kalmaktan bıktı usandı. İnsanların sarhoş olabileceği ve kusabileceği o kadar çok yer var ki bu riski göze alamıyorum. Eğer kocam sert bir tavır takınıp eve yürümekte ısrar ederse, onu midesi bulanan birine rastlamamak için ara sokaklardan yürütüyorum. Ayrıca hasta ziyaretine de gitmem ve eğer tanıdığım birinin hasta olduğunu öğrenirsem bu konuda günlerce kaygılanırım.

Hastalık konusunda hiçbir zaman rahat olmadım fakat bundan sadece bir hastanede anestezi olduktan sonra kendime gelirken yan yatakta yatan kadının bütün gece kustuğunu duyduğumdan beri korkar oldum. Korkunçtu. Benim de midem bulanmaya başladı ve o kadar kuvvetli öğürmeye başladım ki öleceğime inandım. Bu hayatımın en kötü gecelerinden biriydi ve hastane görevlisinin bana başka bir oda bulmasını sağladım. O günü hatırlayınca hâlâ paniğe kapılıyorum ve midemin bulandığını hissedebiliyorum. Bunu düşünmemeyi tercih ediyorum ve asla bir daha hastaneye gitmek istemiyorum.

Özel fobiler belli nesnelerden ve durumlardan korkmaktır ve muhtemelen tanımlanması ve anlaşılması en kolay olanıdır: Eşek arısı korkusu, yükseklik korkusu, fare korkusu gibi. Bazen bunlara "basit fobiler" denir fakat bu sıkıntı vermedikleri anlamına gelmez –bu sözde "basit fobiler" kişiyi çok aciz bırakabilir. Bunlara "basit" denmesini nedeni tanımlanabilir bir nesne veya durumla sınırlı olmalarıdır. Tarihsel olarak, bunlar korkulan nesnenin ismiyle sınıflandırılmıştır ve bu da bazı ilginç etiketlerin ortaya çıkmasını sağlamıştır, mesela:

- apifobi (arı korkusu)
- araknofobi (örümcek korkusu)
- brontofobi (gök gürültüsü korkusu)
- emetofobi (kusma korkusu)
- hematofobi (kan korkusu)
- hidrofobi (su korkusu)
- ofidiyofobi (yılan korkusu)
- ornitofobi (kuş korkusu)
- zoofobi (hayvan korkusu)

Fobiniz için doğru ismi bulmak için çok uğraşmayın –etiketler Frank ve Jan'ın yaptığı gibi *korkunuzu* anlayabilmenizden çok daha az önemlidir.

Bazı özel fobiler çok yaygındır –çoğu insan eşek arılarının ve yılanların etrafında sinirli olur ve kusmaktan kaçınır, onun için bazı sakınma biçimlerini anlayabilirsiniz. Ama elbette fobilerde bu durum abartılır. Bazı korkular daha nadir görülür –düğmelerden, takma dişlerden veya fırında pişmiş fasulyeden korkan insanlar vardır ve bunlarla özdeşleşmek daha zordur ama tıpkı Jan'ın palyaço korkusu gibi, bunların da bir açıklaması olacaktır. Korkunun kaynağı ne olursa olsun gerçek güçlü bir kaygı tepkisinin tetiklenmiş olduğudur ve sizin anlamanız gereken budur ve özellikle de bu korkuyu neyin beslediğini bulmanız gerekir.

Bütün korkuların bizi kaçmaya veya savaşmaya hazırlamak için adrenalin salgılanmasına neden olmadığından bahsetmek de iyi olur –kan ve enjeksiyon fobileri insanların kendilerini zayıf ve bayılacak gibi hissetmelerine yol açma eğilimindedir. Bunun sebebi kan gördüğümüz (veya görmeyi beklediğimiz) zaman bedenimizin farklı tepki göstermesidir. Bu durumda kan basıncımız düşer ve kendimizi halsiz hissederiz. Bunun nedenini sadece tahmin edebiliriz fakat yaygın bir teoriye göre bu evrimsel bağlamda mantıklıdır –atalarımız

kan gördüğü zaman bu muhtemelen kendilerinin veya kabilelerinden birinin yaralandığı anlamına geliyordu. Kan basıncı düşük olan biri eğer yaralanırsa daha az kan kaybederdi ve bu yüzden kan basıncının düşmesi yararlıydı.

Agorafobi

Altı aydır evden dışarı çıkmadım –ta süpermarkette şu gülünç nöbeti yaşadığım ve öleceğimi zannettiğimden beri. Önce doktorumu görmeye gittim ama oraya giderken öyle bir hale geldim ki neredeyse yere yığılıp kalıyordum, onun için artık doktorumu eve çağırıyorum. Burada kendimi güvende hissediyorum ve o korkunç duygulara kapılmıyorum ama eğer bir yabancının geldiğini biliyorsam evde bile kendimi tam anlamıyla rahat hissedemiyorum. Eğer gazeteci çocuk gazete parasını toplamaya veya gaz şirketinin elemanı sayacı okumaya geliyorsa genellikle sakinleşmek için bir içki içiyorum. Bazen de kapıyı açmıyorum.

Dışarı çıkıp dolaşma konusunda her zaman biraz sinirli olmuşumdur ve gittikçe bir yerlere kendi başıma daha az gitmeye ve cesaret bulmak için bir iki kadeh şaraba daha çok bel bağlamaya başladım. Bir yıl önce köşe başındaki dükkândan alışveriş edebiliyor ve kız kardeşimi görmek için bir blok öteye gidebiliyordum ama şimdi bunları yapamıyorum –şarapla bile. Sırf bundan bahsetmek bile beni korkutuyor ve soluğumu kesiyor. Hissettiğim o korkunç duyguları düşünmemeye çalışıyorum –o duyguları düşünmek kendimi dışarı çıktığım zamanki kadar kötü hissetmeme yol açıyor. Bazen aklımı kaçırıp kaçırmadığımı merak ediyorum. Gerçi kız kardeşimin çok yardımı oluyor –alışverişimi o yapıyor ve beni hemen her gün ziyaret ediyor.

Pek çok kişi şöyle düşünür: "Agorafobi –açık alan korkusu". Aslında, mesele bundan daha incelikli; agorafobi güvenli bir yerden ayrılma korkusudur. Bu, ev veya bir araba ya da dok-

torun muayenehanesi veya birkaç güvenli yerin bir bileşimi olabilir. Bu korku genellikle birinin başına korkunç bir şey geleceği beklentisini yansıtır –"Yere yığılabilirim!", "Kaybolabilirim!", "Hasta olabilirim ve bana yardım edecek kimse olmayabilir!", "Kontrolümü kaybedebilirim!", 'İnsanlar bana bakacak ve aptal olduğumu düşünecek." Bu son ifade biraz sosyal kaygıyı yansıtıyor (bu daha sonra ele alınacak) ve uzmanlar teşhis kategorileri geliştirmiş olsalar da çoğunlukla semptomların birbiriyle örtüştüğünü ve bunun normal olduğunu hatırlatıyor. Bazen ama daha seyrek olarak agorafobi sevdiklerimizin başına bir şey geleceği korkusu etrafında gelişebilir –"Bebeğim hastalanabilir ve telefona –ya da güvenli bir yere- ulaşamayabilirim!", "Dışarıdayken soyulabilirim veya evde yangın çıkabilir!" Bazen bu korku çok belirsizdir –"Kötü bir şey olacağını ve bununla baş edemeyeceğimi hissediyorum."

Neden bu korkular kolayca kaybolmuyor? "Güvenli bir yere" yapışıp kalmak bir sakınma biçimidir ve bu da sadece agorafobisi olan kişinin nasıl baş edeceğini öğrenmediği anlamına gelir. Onun için yukarıdaki her iki örnekte de sorunun zamanla daha kötüye gittiğini görüyorsunuz. Ayrıca her iki örnekte de gizli bir sakınma biçimi olarak alkolün kullanıldığı –"sarhoş cesareti"- görülüyor.

Agorafobi çok yaygın olarak kaygıyla ilişkili diğer sorunlarla da bağlantılıdır, mesela:

- Sosyal kaygı: Bu birinci örnekteki Jan'ın durumudur. Jan çok çekingen olduğu için insanların dikkatini çekmekten kaçınmak için evde veya "güvenli bir yerde" kalmaya çalışıyordu.
- Travma: Travma sonrasında bazı insanlar çok acı verici veya korkutucu anılara sahip olur. Travma yaşayan biri bu anıları tetiklemekten kaçınmak için kendisini "güvenli yerlerle" sınırlayabilir.

- Panik atak: Agorafobi ilk başta bir panik atakla tetiklenmiş olabilir. Bu yaygın bir senaryodur ve insanların içinde panik atak geçirme korkusuyla beslenebilir. Bu agorafobiyle en çok bağlantılı olan kaygı bozukluğudur, onun için bundan sonra panik atağa ve panik bozukluğa bir göz atacağız.

Eğer bir fobim varsa ne yapmalıyım?
Bu döngüyü nasıl kırabilirim?

Kitaptaki tavsiyelerin rehberliğinde kendi gereksinimlerinize göre kendi "tedavi planınızı" tasarlayarak bu döngüleri kırmayı hedefleyebilirsiniz. Bu stratejileri öğrendikten sonra şuna benzer bir plan yapabilirsiniz (ancak herkesin planı biraz farklı olacaktır):

1. Korktuğunuz şey hakkında size faydası olmayan düşünceleri ve imgeleri belirleyin –bu korkunuzun neden anlaşılabilir olduğunu görmenize yardımcı olacaktır (Bölüm 7)
2. Kaynaklarınızı, özellikle sizi destekleyebilen insanları değerlendirin.
3. Endişenin fiziksel semptomları size engel oluyorsa bunlarla nasıl baş edileceğini öğrenin. Bu zorlayıcı bir şeyi üstlenmek için kendinize güven kazanmaya başlamanızı sağlayacaktır (Bölüm 8 ve 9).
4. Sizi alarma geçiren düşünceleri bir kenara bırakmayı öğrenin, yine bu da baş edebileceğinize dair güven kazanmanızı sağlayacaktır (bölüm 10)
5. Korkutucu düşüncelerinizi ve imgelerinizi sorgulamayı ve yeniden düşünmeyi, bunların ne kadar gerçekçi olduğunu değerlendirmeyi öğrenin. Gerçekten abartılan ve sizi alarma geçiren düşünceleri gözden geçirebildiğiniz, hatta bertaraf edebildiğiniz zaman korkunuzla yüzleşmek için elverişli bir konuma gelirsiniz (Bölüm 11).

6. Etrafı tarayarak sizi korkutan şeyi aramaya son vermeyi öğrenin, zira bu sadece kaygınızı arttırmaya yarayacaktır.
7. Korkularınıza zihinsel olarak karşı koymak için biraz güven geliştirdiğiniz zaman korkunuzla yüzleşmek için *kademeli* bir plan yapın. Çözüm korkularınızla yüzleşmektir ama bunu yaparken hızınızı kendinizi fazla zorlamadan sınırlarınızı genişleterek dikkatle ayarlayın (Bölüm 12).
8. Size güven veren faydasız davranışları –yine dikkatle- bırakmayı göze alın. Güven verici davranışlar kısa vadede siz yardım edebilir ama uzun vadede size engel olur ve fobilerinizi canlı tutar.
9. Yeniden kendinize güveninizi kazanana kadar korkularınızla yüzleşmeye devam edin. Tekrar tekrar yüzleşmek güveninizi ve esnekliğinizi arttıracaktır.
10. Son olarak, ilerlemenizi sürekli kılmak için planlar yapın (Bölüm 16).

Panik bozukluk

"Panik atak" terimini duymuş olabilirsiniz –bu çok yoğun ve pek çok insanın korkutucu değilse de gerçekten tasız bulduğu bir deneyimi tanımlar. Panik atak yaşayan biri genel olarak hem duygusal hem fiziksel semptomlar fark edecektir:

- Duygusal: Korku, evham ve yaklaşan felaket duygusu
- Fiziksel: Nefes almada zorluk, göğüs ağrısı, net görmede zorluk, baş dönmesi

Panik atak geçirdiğim ilk seferi hiçbir zaman unutmayacağım –öleceğimi sanmıştım! Stresli bir proje üstünde çalışıyordum ve o gün çok az yemek yemiş, bol koyu kahve

içmiştim. Akşam geç kalmıştım ve arkadaşım Anna'ya zamanında gitmek için acele etmem gerektiğini biliyordum. Tabii trafik berbattı ve bindiğim taksıde stresimin gittikçe arttığını ve sonra sıcak bastığını, başımın döndüğünü ve zorlukla nefes alabildiğimi fark ettim. Bir şekilde şoföre parasını verdim ama Anna'nın apartmanında bütün kontrolümü kaybetmiş gibiydim. Terliyordum, zor nefes alıyordum, göğsümde ağrı vardı ve görüşüm bulanıklaşmaya başlamıştı. Kulaklarımdaki çınlama yüzünden Anna'nın ne dediğini duyamıyordum ama o hemen bir doktor çağırdı, çünkü ikimiz de kalp krizi geçirdiğimi düşünüyorduk. Doktor panik atak geçirdiğimi ve buna muhtemelen o günkü stresin neden olduğunu söyledi. Bu içimi rahatlatmalıydı –bir iki gün rahatlattı da- ama sonra bir daha panik atak geçirdim ve yine durumu "kontrol altına" alamadım. Kendime "Fran, dizginleri eline al, kızım! Bu kalp krizi değil ve sana zarar vermeyecek!" desem de bu deneyimden o kadar korkuyorum ki hep tekrar kriz geçireceğimden endişeleniyorum ve geçmişte kriz geçirdiğim yerlerden kaçınıyorum.

Hayal edebileceğiniz gibi, panik atak kişiyi çok telaşlandırabilir ve çok hızlı başlar, "atak" denmesinin nedeni de budur. Bu durumda, genellikle çok sık soluruz –bedenin kaçmak veya savaşmak için kendini hazırlama yollarından birinin de iyi oksijen almamız için hızlı soluma olduğunu hatırlarsınız. Maalesef, bunu abartmak daha sıkıntı verici fiziksel semptomlara yol açar:

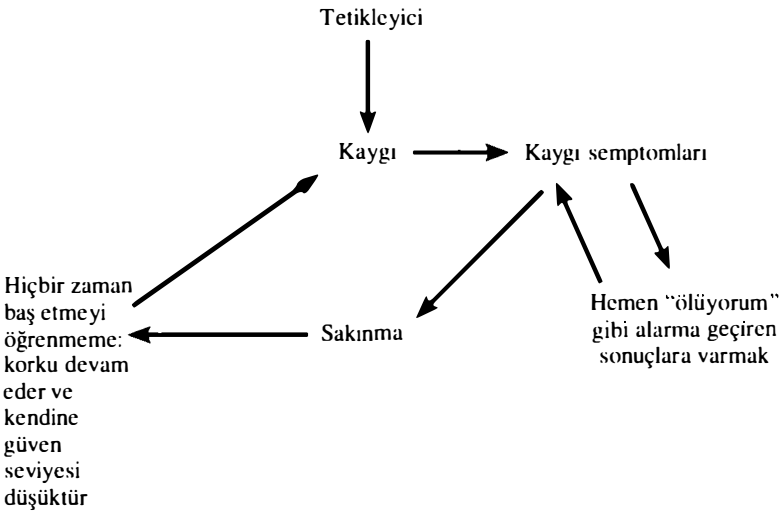
- baş dönmesi
- derinin altında karıncalanma
- kas ağrısı/ağrıları
- kulak çınlaması
- etrafımızdaki şeylerin gerçek olmadığı duygusu (çevreye yabancılaşma)

Panik atak o kadar ani başlayabilir ki pek çok insan onu "hiç yoktan ortaya çıktığı" şeklinde tanımlar –aslında bir tetikleyici vardır ama onun ayırtına varmak zor olabilir. Aslına bakarsanız, bir panik atağın çeşitli tetikleyicileri olabilir ama en yaygınları muhtemelen şunlardır:

- zor bir durumla karşı karşıya kalmak ve baş edemeyeceğini hissetmek (mesela, tek başına dışarı çıkmak veya bir palyaço maskesi görmek)
- rahatsızlık veya ağrı hissetmek ve bunun ciddi bir şey, belki bir kalp krizi ya da felç olduğunu zannetmek

Eğer kişi tekrarlanan panik ataklar yaşarsa, o zaman panik bozukluğu olduğunu söyleriz. Bu tek başına veya agorafobi (yukarı bakınız) gibi diğer kaygı sorunlarıyla birlikte görülebilir.

Neden panik duygusu kolayca kaybolmuyor? Bunda eski hasmımız *sakınma* rol oynuyor –yukarıdaki örnekte Fran'ın kriz geçirebileceğini düşündüğü yerlere artık gitmediğini görebilirsiniz, böylece hiçbir zaman paniği yönetme becerilerini güçlendiremez veya baş edebileceğine dair güvenini arttıramaz. Bu yüzden, kaygı seviyesi hep yüksek kalır –bu da panik atak yaşama riskini arttırır. Panik sıklıkla özel bir tür çarpık düşünmeyle, yani bir "felaketleştirme" veya hemen korkutucu sonuçlara varma eğilimiyle de körüklenir: "Baş edemiyorum!", "Ölüyorum!" Bu da kaygıları daha arttırır, panik ortaya çıkar ve bütün o fiziksel semptomlar, eğer onları yanlış bir şekilde tehlikeli olarak yorumlarsak, sadece panik atağı besler. O zaman büyük bir kısırdöngü oluşur ve Şekil 7'de görebileceğiniz gibi sakınma sadece durumu daha da kötüleştirir.



Şekil 7. Paniğin beslenme şekli

Eğer paniğin yönetilmesi hakkında daha çok şey öğrenmek isterseniz bu dizide, hem bu konuda daha çok bilgi edinmenize hem de onunla nasıl başa çıkabileceğinizi öğrenmenize yardım edecek *Panik Atak ve Agorafobi* adını taşıyan mükemmel bir kitap var.

Eğer panik bozukluğum varsa ne yapmalıyım? Bu döngüyü nasıl kırabilirim?

Kitaptaki tavsiyelerin rehberliğinde kendi gereksinimlerinize göre kendi "tedavi planınızı" tasarlayarak bu döngüleri kırmayı hedefleyebilirsiniz. Bu stratejileri öğrendikten sonra şuna benzer bir plan yapabilirsiniz (ancak herkesin planı biraz farklı olacaktır):

1. Paniklediğiniz zaman aklınızdan geçenleri –paniğinizi anlamlı kılan düşünceleri veya resimleri- saptayın (Bölüm 7)

2. Kaynakları, özellikle sizi destekleyecek insanları değerlendirin.
3. Paniğin fiziksel semptomlarının nasıl kotarılacağını, özellikle bir atak sırasında nasıl nefes alınacağını öğrenin. Sadece hızlı solumayla savaşmayı öğrenseniz bile güven kazanmaya başlayabilirsiniz ve eğer paniğin yol açtığı diğer fiziksel gerginlikleri de dengeleyebilirseniz kendinizi çok daha kontrol altında hissedersiniz (Bölüm 8 ve 9).
4. Alarma geçiren düşünce ve imgeleri "kapatma" veya devre dışı bırakma tekniklerini öğrenin –bu paniğin hızlanmasının önünü almaya yardım edebilir, özellikle felaketleştiren düşünceleri ve imgeleri engelleyebilirseniz (Bölüm 10)
5. Aynı zamanda doğru olup olmadıklarını görmek için sorun yaratan düşünce ve imgelerinizi incelemeyi ve sorgulamayı öğrenin. Böylece bir panik atağın yaklaştığını hissettiğiniz zaman veya hatta panik atak esnasında daha sakinleşmenizi sağlayan bakış açıları geliştireceksiniz. İçinizi rahatlatabileceksiniz (Bölüm 11).
6. Panik işaretleri bulmak için bedeninizi taramamaya ve size faydası olmayan güven verici davranışlardan olabildiğince çabuk (bunu aşamalı bir şekilde yapabilirsiniz) vazgeçmeye çalışın. Bunlar size uzun vadede sadece engel olur.
7. Kendinize daha güven kazandığınız zaman, güveninizi daha da pekiştirmek için panik atağa neden olabileceğinden korktuğunuz şeyler yapın veya kendinizi böyle durumlara sokun –ama bunu dikkatli yapın (Bölüm 12).
8. Kendinize güveninizi kazanana kadar panik yaratan duygularınızı yönetmeye ve kendinizi zorlayıcı durumlara sokmaya devam edin. Tekrarlama kendinize güveninizi ve esnekliğinizi arttıracaktır.
9. Son olarak, ilerlemenizi sürekli kılmak için planlar yapın (Bölüm 16).

Sosyal kaygı (sosyal fobi)

Sosyal kaygı en hafif haliyle utangaçlıktır ama daha engelleyici hale geldiği zaman sosyal fobi dediğimiz durum ortaya çıkar. Bu "genelleştirilebilir", yani insanların bulunabileceği pek çok durumda kendimizi aşırı kaygılı hissederiz veya tek bir durumu içerdiği zaman –mesela insanların karşısında konuşmak veya dışarıda yemek gibi- "özelleştirilebilir".

Toplantı ne kadar kalabalıksa, o kadar kötü oluyor. Bir okul müsameresinde söyleyeceklerimi unuttuğum ve herkesin güldüğü günden beri kalabalık önünde konuşmaktan hep korktum. Bunun gülünç geldiğini biliyorum –o zaman sekiz yaşında bir kızdım, şimdi ise bir öğretmenim- ama hâlâ çocukken korktuğum kadar korkuyorum. Ellerim yapış yapış oluyor, boğazım tıkanıyor ve kafam duruyor veya kaygılarla doluyor. Kendimi aptal durumuna düşürdüğümden veya izleyicilerin benim aptal olduğumu düşüneceklerinden kaygılanıyorum. Bununla elimden geldiğince büyük bir sınıftan ziyade küçük gruplara ders vermeye çalışarak baş ediyorum ve yapmamam gerektiğini bilsem de veliler gecesini atlatmak için ara sıra sakinleştirici alıyorum. Ne yazık ki benim için akademik tezler sunmak mümkün değil ve mesleğimde ilerleyemiyorum ve bu beni çok sinirlendiriyor. Partilerde iyiyim, çünkü kalabalığın arasına karışıyorum ama parti oyunları oynamam, çünkü eğer izleniyorsam korku duyuyor ve kendimi çok savunmasız hissediyorum.

Eskiden çok dışarı çıkardım ve kendime güvendiğimi düşünürdüm. İlk hamileliğimle bu durum değişti. Çok kilo aldım –gerektiğinden çok daha fazla- ama umursamadım, çünkü bebeğim beni çok mutlu etmişti ve doğumdan sonra kilolarımın kaybolacağını sanıyordum. Kısmen çok şişmanladığım için hamileliğin son dönemlerinde pek dışarı çıkmadık –sadece dışarı çıkmak için enerjim veya isteğim yoktu.

Bir aile düğününe gittiğimizi ve diğerlerinin arasına karışıp sohbet etmekte çok zorlandığımı hatırlıyorum –ama bunun nedeninin yorgunluğum olduğuna karar vermiştim. Kızım doğduktan sonra aşırı kilolu, biraz depresif ve çok yorgundum. Artık kendime güvenmiyordum ve bebeğin vaftiz töreninde son derece kötü bir zaman geçirdim. Zaten halimden memnun değildim ve birinin şöyle dediğini duydum: "Stella'ya ne olmuş böyle, eskiden o kadar canlı ve çekiciydi ki?" Bu geride kalan bütün güvenimi yerle bir etti ve haftalarca dışarı çıkamadım. Kendimi o kadar bedbaht hissediyordum ki kilolarımdan kurtulamıyordum ve bu da başkalarıyla görüşme konusunda kendimi daha kötü hissetmeme yol açıyordu. Şimdi küçük kızım beş yaşında, hâlâ aşırı kiloluyum ve hâlâ bir içkinin verdiği sahte cesarete sahip olmadıkça veya en iyi arkadaşım benimle birlikte gelmedikçe insanların olduğu herhangi bir yere gitmeyi göze alamıyorum. Kendimi kızımın okul etkinliklerine katılmaya zorluyorum ama bundan korkuyorum ve oraya gidince en arkaya oturup içime kapanıyorum. Mümkünse, kocamı benim yerime gitmesi için ikna ediyorum.

Eğer sosyal fobiniz varsa, pekâlâ her zaman en kötüyü öngören ve diğer insanların hakkınızda kötü şeyler düşündüğünü varsayan bir "falcı" veya "zihin okuyucu" olabilirsiniz (tabii şimdi de zihin okuyan benim!). Stella'nın sorunu buydu: eğer insanlar onu fark ederse tuhaf ve muhtemelen aptal olduğunu düşüneceklerinden ve arkasından güleceklerinden çok emindi. Bu onun gerçekten kendine güvenmemesini ve korkmasını sağlıyordu.

Eğer sosyal bir fobiniz varsa çok sıkılgan olduğunuzu, kendinize odaklanmamakta zorlandığınızı fark edebilirsiniz. Ne hissettiğinizin ve nasıl davrandığınızın aşırı farkında olabilirsiniz: bu aşamada insanlar genellikle kızardıklarını veya titrediklerini hissederler ve bu da durumu daha kötüleştirir.

Sosyal kaygıda öyle hissettiğiniz için bir şeyin doğru olduğunu farz etmek çok yaygındır–Stella insanların ona baktığını *hissediyordu*, böylece buna inandı ve bu da daha çok sıkılganlaşmasına neden oldu; kızardığını *hissetti*, böylece yüzünün kıpkırmızı olduğuna inandı, bu da duruma daha kötüleştirdi. Bir başka yaygın özelliği de kendini eleştirmekti: Stella kendini "Bu kadar aptal olma!" ya da "O kadar budalasın ki!" gibi şeyler söylerken buluyordu ve bu da onu daha sıkılgan ve sinirli yapıyordu.

Neden sosyal kaygı kolayca kaybolmuyor? Artık bunun ana nedenlerinden birinin sakınma olduğunu biliyorsunuz. Tıpkı Stella gibi, sosyal kaygısı olan insanlar incelenecekllerini hissedecekleri durumlara girmeyerek kendilerini korumaya çalışırlar. Bu da kendilerine güvenlerini zayıflatır ve onlara meydan okuyan sosyal durumlarla yüzleşmelerini gittikçe daha zorlaştırır. Sonra öz eleştiri yapılır, insanların zihinleri okunur ve hemen her zaman olumsuz olan sonuçlar çıkarılır ve sırf öyle hissediliyor diye bir şeyin doğru olduğu farz edilir. Son olarak, sosyal kaygının yol açtığı sıkılganlık ve kendine odaklanma "geri çekilip" daha sakin bir bakış açısı kazanmanın gerçekten zor olduğu anlamına gelir. Bütün bu psikolojik tepkiler kaygılı birini daha sinirli ve sosyal anlamda güvensiz kılacaktır.

Eğer sosyal fobim varsa ne yapmalıyım?
Bu döngüyü nasıl kırabilirim?

Kitaptaki tavsiyelerin rehberliğinde kendi gereksinimlerinize göre kendi "tedavi planınızı" tasarlayarak bu döngüleri kırmayı hedefleyebilirsiniz. Bu stratejileri öğrendikten sonra şuna benzer bir plan yapabilirsiniz (ancak herkesin planı biraz farklı olacaktır):

1. Sosyal kaygı yaşadığınız zaman zihninizden geçenleri yakalayarak sosyal korkularınızı saptayın. Bu korkular bazen beklenti içindeyken, bazen de sosyal bir etkinlik esnasında ortaya çıkacaktır. Hem düşünceleri hem de resimleri yakalamaya çalışın (Bölüm 7).
2. Kaynaklarınızı, özellikle sizi destekleyebilecek insanları değerlendirin.
3. Acı verecek kadar sıkılganlık sosyal kaygının klasik bir özelliğidir ve durumu daha da kötüleştirir, bu yüzden kendinizin daha az farkında olmak için dikkatinizi kendinizden ve hissettiğiniz rahatsızlık duygusundan uzaklaştırarak yeniden odaklamaya çalışın (Bölüm 10).
4. Kendinizi fiziksel olarak sakinleştirmeyi öğrenin, bu da sizi kaygılandıran ve utandıran fiziksel semptomları daha kontrol altına aldığınızı hissetmenize yardım edecektir (Bölüm 8 ve 9).
5. Sizi korkutan düşünceleri ve imgeleri gözden geçirin ve sizi daha az ürküten bakış açıları geliştirip geliştiremeyeceğinizi görün. Sosyal kaygı yaşamanıza yol açan düşüncelerinizin güven verici alternatiflerini bulup bulamayacağınıza bakın (Bölüm 11).
6. Kendinize karşı şefkatli olun ve sırf öyle hissettiğiniz veya düşündüğünüz için bir şeyin doğru olduğunu varsaymayın; kızardığınızdan ve titrediğinizden ve insanların bunu gördüğünden oldukça emin olabilirsiniz ama çoğunlukla bu tepkiler çok belli olmaz.
7. Kendinizi ortaya koymayı öğrenin, çünkü bu sosyal güveninizi arttıracaktır (Bölüm 14).
8. Zihninizi ve bedeninizi sakinleştirebildiğiniz zaman kendinize daha çok güvenirsiniz ve hızınızı gerçekçi bir şekilde ayarlayarak gittikçe daha zorlaşan sosyal görevler üstlenmenin zamanı gelmiştir (Bölüm 12).

9. Güveninizi geri kazanana kadar sizi zorlayan sosyal olaylara katılmaya devam edin. Bu tekrarlamalar güveninizi ve esnekliğinizi arttıracaktır.
10. Son olarak, ilerlemenizi sürekli kılmak için planlar yapın (Bölüm 16).

Hipokondri/Sağlık anksiyetesi

Hastalık hastası ya da tıp dilindeki ismiyle hipokondri özellikle bir hastalığa yakalanmak veya bir hastalık geliştirmek konusundaki kaygı olarak tanımlanır ve genellikle normal bedensel duyumsamalara aşırı duyarlılık ve felaketleştirme eğilimiyle ilişkilidir. Sağlığımızla ilgilenmek iyi bir şey olsa da sağlık kaygısı aşırı-ilgiyi gösterir.

Her zaman sağlığımın farkındaydım ama bir yıl önce, aniden lösemiden ölerek geride üç küçük çocuk bırakan genç bir annenin korkunç hikâyesini duyana kadar hiçbir zaman gerçekten kaygılanmamıştım. Benim de üç çocuğum var, onun için bu hikâye gerçekten bende yankı uyandırdı ve o gün vücudumdaki şişlikleri ve bereleri kontrol etmeye başladım. Çok geçmeden günde üç kez bedenimi baştan aşağıda kontrol etmeye ve birkaç günde bir doktorumu aramaya başladım. Doktorum bana sürekli kaygılanacak bir şey olmadığını ve muhtemelen vücuduma bu kadar çok dokunduğum için küçük berelerin oluştuğunu söylüyordu. Bir süre kendimi iyi hissediyordum ama sonra şüphelerim her zaman geri dönüyor ve korkularım daha artıyordu.

Şimdi, gözümden bir şey kaçmadığından emin olmak için kocama bile sabah akşam vücudumu kontrol ettiriyorum. Artık bundan bıkmaya başladı ve çok tartışıyoruz ve bu da durumu daha kötüleştiriyor. Geçenlerde doktorum

beni hemen her gün muayenehanesinde görmek istemediğini söyledi ama oraya gitmemek o kadar zor geliyor ki –bazen çocuklarımdan biri hastaymış gibi yapıyor ve bunu randevu almak için bahane olarak kullanıyorum. Garip olan vücudumu ne kadar kontrol edersem o kadar kaygılanıyorum ama bence asla emin olamazsınız, öyle değil mi?

Neden hastalık kaygısı kolayca kaybolmuyor? Sağlık konusundaki korkular birkaç şekilde sürdürülmektedir:

- İçinizin rahatlatılmasına direnecek kadar güçlü olabilirler. Önceki bölümde gördüğümüz gibi, eğer güvence verilmesi uzun vadede kaygılarımızı geçirmezse, tekrar güvence ararız: hastalık kaygısı olan insanlarda da bu durum yaygındır; sürekli doktorlarına, arkadaşlarına, ailelerine ve internete başvururlar. Böylece nasıl içlerini rahatlatacaklarını ve sağlıkları konusundaki kaygılarını yönetme konusunda nasıl güven kazanacaklarını hiçbir zaman öğrenemezler.
- Bazen batıl bir inanç da sorunların sürmesine neden olur; mesela, "Eğer hastalığı düşünürsem hastalığa yakalanmam," gibi. Bu kısa süre için rahatlatıcı olabilir ve böylece evhamlar sürüp gider.
- Sürekli "tarayarak" ve kontrol ederek hastalık işaretleri aramak da hastalık kaygısını besler. Hepimizin zaman zaman bedensel rahatsızlıkları olur ve vücudumuzda tehlikeli olmayan şişlikler ve cildimizde renk değişiklikleri görülür. Bu nedenle, eğer bedenimizde ağrılı ve yumrulu yerler veya cilt yapımızda değişiklikler ararsak bunları buluruz ve büyük ihtimalle bunlar tamamen normaldir. Ama eğer hastalık kaygınız varsa bulduklarınız sizi korkutacaktır. Ve bu noktalarla veya şişliklerle sürekli oynayıp ovuşturursanız daha kötüleşecek ve daha korkutucu hale geleceklerdir.

- Artık bildiğimiz gibi sakınmak baş etmeyi öğrenmemize ve kendimize güvenmemize engel olduğu için, hastalık korkusunu tetikleyen durumlardan (mesela, dergilerdeki sağlık sütunlarını okumak veya "kanser" sözcüğünü söylemek gibi) sakınmak da sorunun sürmesini sağlar –sakınmak kaygının en büyük müttefikidir.

Eğer hastalık kaygım varsa ne yapmalıyım? Bu döngüyü nasıl kırabilirim?

Kitaptaki tavsiyelerin rehberliğinde kendi gereksinimlerinize göre kendi "tedavi planınızı" tasarlayarak bu döngüleri kırmayı hedefleyebilirsiniz. Bu stratejileri öğrendikten sonra şuna benzer bir plan yapabilirsiniz (ancak herkesin planı biraz farklı olacaktır):

1. Sağlığınız konusunda aşırı kaygılandığınız zaman zihninizden neler geçtiğini –bu korkuları anlaşılabilir kılan düşünceleri ve resimleri saptayın. Özellikle felaketleştirme ve batıl inançlarla ilişkili düşüncelere dikkat edin (Bölüm 7).
2. Kaynaklarınızı, özellikle sizi destekleyen insanları değerlendirin ama –bu *gerçekten* önemli- başkalarına başvurmaktan ziyade kendi kendinize içinizi rahatlatmayı öğrenin.
3. Zihninizden geçen faydasız resimleri ve kaygı verici düşünceleri inceleyip değerlendirerek sizi daha az telaşlandıran bir bakış geliştirmeyi ve içinizi rahatlatmayı öğrenin (Bölüm 11).
4. Hastalık kaygılarının belirsizliğiyle yaşamayı öğrenin – eğer kendinizi fiziksel olarak sakinleştirebilir (Bölüm 8 ve 9) ve kaygılarınızı bir yana atabilirseniz bu daha kolay olacaktır (Bölüm 10).

5. Eğer hastalık işaretleri aramaya devam ederseniz hemen her zaman sizi endişelendirecek bir şey bulacağınız için vücudunuzu taramayı ve kontrol etmeyi en aza indirgeyin. Yine 8,9 ve 10. bölümler bu konuda size yardım edecektir.
6. Şimdi zor durumlarla yüzleşmek ve güveninizi arttırmak için iyi bir konumdasınız. Bunlar güvence aramaya direnmek veya kaçındığınız sağlıkla ilgili bir makaleyi okumak gibi sizi zorlayan durumlar olabilir. Korkularınızla yüzleşmeniz kesinlikle önemli fakat bunu kendinizi aşırı germeden yapmalısınız (Bölüm 12).
7. Kendinizi güveninizi iyice pekiştirene kadar zorlayıcı durumlara sokmaya devam edin. Tekrarlamak güveninizi ve esnekliğinizi arttıracaktır.
8. Son olarak, ilerlemenizi sürekli kılmak için planlar yapın (Bölüm 16).

Genel kaygı bozukluğu

Eğer genel kaygı bozukluğunuz (GKB) varsa "endişeli" biri olursunuz. GKB endişelenmekten fazlasıdır fakat endişe çok yaygın bir özelliğidir ve genellikle yorucudur. GKB dirençli kaygı duygularını, sürekli endişeleri ve sık sık tekrarlanan "Ya şöyle olursa...?" şeklindeki düşünceleri tanımlamak için kullanılan bir etikettir. Bundan muzdarip olan insanların şöyle dediğini duymak hiç de olağan dışı değildir: "Asla endişelerden kurtulamıyor gibiyim" veya "Asla gevşeyemiyorum, her zaman bir şey bana dert oluyor. Sürekli gerginim." Bu hem fiziksel hem de duygusal olarak tüketicidir.

Son zamanlarda hep endişeliyim ve hiç gevşeyemiyorum. Ağrılardan ve gerginlikten uzak bir anım bile yok gibi ve zihnim hemen her zaman endişelere odaklanmış halde.

Her yerde, her şey hakkında endişelenebiliyorum ve onun için ne zaman bir kaygı krizine gireceğimi asla bilemiyorum, sanki hiç kaçış yok gibi. Bu beni o kadar yoruyor ve sinirlendiriyor ki doğru düzgün uyuyamıyorum veya çalışamıyorum ve aylardır kendimi iyi hissetmiyorum. Doğru dürüst yemek yiyemiyorum ve bu da yine endişelenmeme neden oluyor.

Bu durum son bir iki yılda yavaş yavaş bana hâkim olmaya başladı. İnsanlar bana hep "çok gergin" ve "endişeli" olduğumu söylüyordu ama bu hiçbir zaman bir sorun olmuyordu –sadece başkalarından daha çok "sinirli enerjiye" sahip gibiydim ama bunu kendi avantajıma kullanıyordum ve kaygılarımı makul sınırlarda tutabildiğimi hissediyordum. Üstelik çocuklar evden ayrıldığı, mali durumumuz düzeldiği ve kocamla birlikte geçirecek daha çok zamanımız olduğu için şimdi daha rahat olmalıyım. Tersine, her zamankinden daha huzursuzum –belki de zihnimi meşgul edecek çok fazla şey olmadığından, bilmiyorum.

Doktorumu görmeye gittiğimde bana bir yoga sınıfına katılmamı ve gevşemeyi öğrenmemi söyledi. Denedim ama konsantre olmak bana imkansız geldi ve sonunda gitgide daha sinirli olmaya başladım! Şimdi kendimi dükkânda meşgul ederek baş etmeye çalışıyorum ama bu kolay değil, çünkü o kadar yorgunum ki konstantre olamıyorum ve aptalca hatalar yapıyorum, bu da beni strese sokuyor ve daha çok geriyor. Kendimi o kadar çaresiz hissediyorum ki bunun ne zaman son bulacağını hayal bile edemiyorum.

Eğer GKB'niz varsa muhtemelen herkesin endişelendiği şeylere endişelenirsiniz –sağlık, para, iş vb.- sadece endişe seviyeniz daha yüksektir ve gerçekten çok kolay tetiklenirsiniz. Eğer henüz bakmadıysanız, endişe konusunu ele alan ve bunun neden faydasız bir düşünme tarzı olduğunu ve aynı zamanda neden bu kadar güçlü bir etkisi olabildiğini anlamanıza

yardım edecek önceki kısma (sayfa 21-41) dönmeniz iyi olur. Bazen bunun en kuvvetli etkisi insanların endişelenme konusunda duydukları endişedir.

Çoğunlukla GKB'nin arkasında çeşitli durumları yanlış yorumlayarak veya gözünde büyüterek tehditkâr görmenin yattığı düşünülmektedir. Yukarıdaki örnek kişinin nasıl "herhangi bir şey hakkında endişelenebildiğini" göstermektedir. Bu örnek ayrıca GKB'nin nasıl sezdirmeden insanlara yaklaşabildiğini ve yaşamlarının pek çok yönünü etkileyebildiğini de gösteriyor: uyku, iştah, sosyal etkinlik vb.

Eğer GKB'niz konusunda harekete geçecekseniz buna iki şey yaparak başlamanız gerekir:

1. Kişisel kaygılarınızı açığa kavuşturun. Yukarıdaki örnekte GKB olan kişinin sağlığı ve işteki performansı konusunda belli kaygıları var. Ama onları açığa kavuşturana kadar bu tür endişeleri olduğunu anlamamıştı. Endişeleri belirsiz görünmüştü ve bu da onlarla baş etmeyi daha zorlaştırıyordu.
2. Eğer aklınıza "Ya şöyle olursa...?" şeklinde korkular gelirse, o zaman cesur olmalı ve bu soruya yanıt vermeye –korkunuzu isimlendirmeye- çalışmalısınız. O zaman neyle karşı karşıya olduğunuzu bilirsiniz.

Neden GKB kolayca kaybolmuyor? GKB'yi ve ona neyin yol açtığını anlamak için çok araştırma yapıldı ve birkaç farklı teori ortaya atıldı. Eğer GKB'den muzdarip olduğunuzu düşünüyorsanız, şu düşüncelerden herhangi biriyle özdeşleşip özdeşleşmediğinize bakın.

- **Korkunun adını koymamak daha güvenli**. Bir görüşe göre, "ya şöyle olursa...?" endişesi korkunun adını gerçekten koymaktan daha az sıkıntı veriyor. Mesela, "Ya hastaysam?" kaygısı "kanser olabilirim ve eğer ilerlediyse ölebilirim" düşüncesinden daha az üzücü

olabilir. Yani endişelere yapışıp kalma eğilimi vardır fakat bir korkunun adını koymadığınız sürece onunla baş etmeye başlayamazsınız ve endişeler sürüp gider.

- **Endişe beni endişelendiriyor**. Endişelenmenin anlamı onu körükleyebilir –mesela, eğer endişelenmenin beni delirteceğini düşünürsem, endişelenecek daha çok şeyim olur; öte yandan, eğer endişelenmenin yararlı olduğunu ve şaşırmama engel olacağını düşünürsem endişelenmeye devam ederim. Her iki durumda da endişe sizi endişelendirecektir.
- **Belirsizliğe dayanamıyorum**. Bir başka görüş de GKB olan insanların belirsizliğe katlanamamasıdır, bu onları gerçekten gerer. Onun için bir çözüm veya fark yaratacak bir bilgi bulacakları umuduyla endişelenmeye devam ederler. Bunun tersi ise "Bu belki olacak, belki de olmayacak. Endişelenmenin anlamı yok" diyebilmek ve sonra da endişeyi bir kenara bırakmaktır.
- **Endişe yüzünden sorunlarımı çözemiyorum**. Araştırmalar endişelenme sürecinin sorun-çözmeye engel olduğunu göstermiştir. Endişelenmek yerimizde saymamıza neden olur ve böylece sorunlarımızı değerlendirip halletmemizi engeller. Eğer sorunlarımızı çözmezsek bizi endişelendirmeye devam edeceklerini söylemeye gerek yok.

Eğer GKB'den muzdaripsem ne yapmalıyım? Bu döngüyü nasıl kırabilirim?

Kitaptaki tavsiyelerin rehberliğinde kendi gereksinimlerinize göre kendi "tedavi planınızı" tasarlayarak bu döngüleri kırmayı hedefleyebilirsiniz. Bu stratejileri öğrendikten sonra şuna benzer bir plan yapabilirsiniz (ancak herkesin planı biraz farklı olacaktır):

1. Endişelerinizin kökeninde neyin yattığını saptamaya çalışın: korkularınızı, endişelerinizi anlaşılır kılan düşünce ve resimleri isimlendirin. Özellikle, endişelenmeniz hakkında endişelerinizi canlı tutan yararsız inançlarınız olup olmadığını görün (Bölüm 7).
2. Kaynaklarınızı, özellikle size yardım edecek insanları değerlendirin.
3. Bazı endişelerinizi gözden geçirmeye ve yeniden değerlendirmeye tabi tutulabilir ve böylece onları "yumuşatabilirsiniz" (Bölüm 11).
4. Bazı endişeler içsel konuşmaya pek iyi tepki vermeyebilir ve bu yüzden dikkatinizin dağılması bu endişeleri bırakıp yolunuza devam etmenize yardım edebilir (Bölüm 10).
5. Çoğunlukla fiziksel olarak kendinizi sakinleştirmeniz de yardımcı olur, çünkü bu zihninizi de sakinleştirme eğilimindedir. Bu ayrıca GKB'ye eşlik eden fiziksel rahatsızlıkları kotarmayı da kolaylaştırır ve gevşemenin GKB'den muzdarip insanlar için gerçekten yararlı bir strateji olduğu ortaya konmuştur (Bölüm 8 ve 9).
6. Endişe kısırdöngülerine girmekten ziyade sorunları halletmek için sorun-çözmeyi öğrenin (Bölüm 13).
7. Bu baş etme becerilerini "avadanlığınıza" dâhil ettikten sonra, korkularınızla kendinize güveninizi arttıracak şekilde daha doğrudan yüzleşmeye başlayabilirsiniz. Bu kişiler arası zor bir sorunla (yardım almak için Kendini Ortaya Koyma konusunu ele alan 14. Bölüm'e bkz.) veya yolculuk yapma ya da karar verme konusundaki korkularınızla yüzleşmeyi içerebilir. GKB'de bu listenin neredeyse sonu yoktur ama hangi korkularla baş etmeye karar verirseniz verin, bunu planlı ve kademeli bir şekilde yapın (Bölüm 12).

8. Güveninizi pekiştirene kadar kendinizi sizi zorlayan durumlara sokmaya devam edin. Tekrarlamak güveninizi ve esnekliğinizi arttıracaktır.
9. Son olarak, ilerlemenizi sürekli kılmak için planlar yapın (Bölüm 16).

Obsesif kompulsif bozukluk

Obsesif kompulsif bozukluğu (OKB) olan insanlar, kendilerini rahat ve güvende hissetmek ve en çok da bir sorumluluk duygusunu yumuşatmak ("Eğer kötü bir şey olursa bu benim hatamdır" yaygın bir OKB inancıdır) amacıyla belli şeyler yapmak veya kafalarına belli zihinsel resimleri veya düşünceleri takmak için güçlü bir dürtü hissederler. Ders kitaplarında bu davranışlara "nötrleştirici" davranışlar denir, çünkü bunlar korkuyu nötrleştirir –en azından bir süre. OKB farklı insanları farklı şekillerde etkiler –mesela, Daniel kendini sürekli ellerini yıkamak (mikrop taşıması olasılığına karşı) ve düğmelerin kapalı olduğunu tekrar ve tekrar kontrol etmek (yangın çıkması olasılığına karşı) zorunda hissediyordu. Öte yandan, Hester kendini sürekli kafasında ailesinin iyi ve güvende olduğuna dair zihinsel bir imge canlandırmak ve bilimsel ve içini rahatlatan sözler söylemek zorunda hissediyordu, çünkü aksi takdirde onlara zarar gelebileceğinden korkuyordu. Bu nötrleştirici davranışlar onların en iyi baş etme çabaları olsa da nihayetinde bir sakınma biçimidir, çünkü nötrleştirme hiçbir zaman korkuyla yüzleşmeme anlamına gelir. Bu da, artık bildiğiniz gibi, Daniel'le Hester'i her şeyin iyi olacağını ve bu ritüellerin aslında hiç gerekmediğini öğrenmekten alıkoyacaktır.

OKB'de tipik bir kalıp vardır. Bu genellikle bir kişinin bir durumun tehditkâr olduğuna inanmasıyla başlar (daha önce incelediğimiz *tehdidin gözde büyütülmesi*) ve bu da endişe verici bir imgeyi veya düşünceyi tetikler. Daha sonra da kendini

güvende hissetmek için bir şey yapma zorunluluğu duyulur. Daniel kendini mikroplara karşı korumak, Hester ise "iyi" şeyler düşünmek zorunda hissediyor. Kısa vadede, ikisi de kendini daha rahat hissedecektir fakat ne Daniel ne de Hester aslında korkularıyla baş etmeyi öğrenmedikleri için endişeleri geri dönecektir.

Kaygıdan kaynaklanan bütün tepkilerde olduğu gibi, endişe verici bir düşünceye veya imgeye tepki vermek (onu görmezden gelmekten ziyade), gerçeklikle orantılı olduğu sürece faydalı olabilir. Evinizden çıkarken "Ocağı söndürmüş müydüm? Bütün gün açık kalması tehlikeli olur..." diye düşünüp geri dönerek kontrol edebilirsiniz. Bu normal ve yararlı bir tepkidir. Bir kadın rahim ağzı kanseri hakkında bir makale okuduktan sonra bu onda "Ben de risk altında olabilirim" düşüncesini tetikleyerek genel bir kontrolden geçmeye sevk edebilir. Eğer (ışıklarını yakmayan bir bisikletçiye çarpmaktan kıl payı kurtulan) bir babanın kafasında kendi çocuklarının incindiği kötü bir imge canlanırsa, bu onu çocuklarının bisiklet lambalarının çalışıp çalışmadığını kontrol etmeye teşvik edebilir. Bu tepkilerin her biri yararlıdır, ancak ocağı kontrol etmek için birkaç defa geri dönmeye veya doktordan arka arkaya randevular almaya zorlarsa ya da korkutucu imgeler kaybolmaz ve kişiyi çocuklarını aşırı korumaya yöneltirse bir sorun haline gelir.

OKB ve hastalık endişesi: Nancy

Sanırım benim iki takıntı sorunum var; bana mikrop bulaşabileceğinden endişe ediyorum, bu yüzden bundan kaçınmak için sürekli elimi yüzümü yıkıyorum. Ayrıca ailemin sağlığı konusunda da endişeleniyorum ve bu nedenle kaygılarımı tetikleyebilecek televizyon programlarını izlemeyi ve gazeteleri okumayı bıraktım. Eğer endişelenmeye başlarsam aklıma en korkunç ölüm sahneleri geliyor ve kendimi "İyisin, iyisin" diyerek sevdiğim herkesi (ve her zaman aynı sırada) düşünmek zorunda hissediyorum.

Eğer bunu yapmazsam veya yanlış sırada yaparsam endişelerden kurtulamıyorum ve sonra bu imgeler zihnimde kalıyor ve kendimi o kadar bunalmış hissediyorum ki buna dayanamıyorum. Bunun gerçekten tuhaf geldiğini biliyorum ve ancak elimi yüzümü yıkarsam veya "iyisin" ritüelini uygularsam kaybolan bu endişelere kapılmanın ne kadar kolay olduğunu bilmeseydim ben de bunun tuhaf olduğunu düşünürdüm. Bunun hayatıma hükmettiği ve hiç sorun bile olmadığı dönemler olsa da böyle düşünmediğim bir zaman hatırlamıyorum. Bununla baş etmek için bildiğim tek yol bana mikrop bulaştığını hissetmemi ya da ölüm hakkında endişelenmemi sağlayacak durumlardan sakınmaya çalışmaktır. Onun için televizyonda sağlıkla ilgili programları izlemiyorum veya dergilerde bu konudaki yazıları okumuyorum. Eğer birisi hastalıktan bahsetmeye başlarsa özür dileyerek oradan ayrılıyorum ve eğer bunu yapamazsam olabildiğince çabuk elimi yüzümü yıkayıp bahsettiğim ritüeli gerçekleştiriyorum. Bazen bunu yapmak için ortamdan ayrılamıyorum ve saatlerce kendimi berbat hissediyorum.

OKB ve güvenlik kaygısı: Judd

Profesyonel spor takımına girene kadar hiç kaygılanmıyordum. Kazanmak ve her şeyi doğru yapmak çok önemliydi, çünkü pek çok şey buna bağlıydı. Galiba hepimiz biraz batıl inançlı olduk. Maçlara çıkarken yanımıza "şans" getiren nesneler alıyor ve her oyundan önce bir "şans ritüeli" yapıyorduk. Herhalde diğer takımın üstünde çok az kontrolümüz olduğundan denetimin daha çok elimizde olduğunu hissetmek için bu basit şeyleri yapıyorduk. Kontrol etme konusunda oldukça takıntılı olmaya başladığımı ve malzemelerimi iki-üç defa kontrol ettiğimi hatırlıyorum. Sonra evde etrafı daha çok kontrol etmeye başladım –ışıkları, kapıları vb. Takımdan ayrıldıktan sonra

bu saplantılı kontrollerimin büyük kısmından yavaş yavaş vazgeçtim ve karım her zaman güvenliğe dikkat ettiğimi söylese de bu konuda hiç sorunum olmadı. Altı ay öncesine kadar.

O dönemde emeklilik tarihi belirlemiştim ve hayatımda birçok değişiklik yapmayı planlıyorum. Şirkette sadece bir yılım daha kaldığını bilen patronum aniden beni çok sorumluluk gerektiren –özellikle maddi açıdan- bir pozisyona terfi etti. Beni yeteneklerimi takdir ederek ve iyi bir bonusla göndermek istediğini söyledi. Bu hoş bir tavırdı ama beni strese soktu. Büromun güvenliği konusunda gittikçe daha kaygılanmaya başladığımı fark ettim. Eve giderken büroyu ve kasayı kilitleyip kilitlemediğimi, hırsız alarmını çalıştırıp çalıştırmadığımı vb. merak ediyordum. Çok geçmeden de kafamda ihmalkârlığım yüzünden kasanın kırıldığını ve sonra da bana güvenerek bu sorumluluğu veren kişinin önünde utandığımı hayal etmeye başlıyordum. O zaman kaygılarım o kadar artıyordu ki kasayı, büromu ve alarmı kontrol etmek için defalarca geri döndüğümü biliyorum. Bunu yirmi defa falan yapabiliyordum ve eve gittikçe daha geç dönmeye ve daha üzgün olmaya başladım. Karım artık buna dayanamadığını söylüyor.

En yaygın korkular kişinin kendisine veya başkalarına mikrop bulaşması (Nancy'nin durumunda olduğu gibi) ve güvenlikle (Judd'un kaygısı gibi) ilgili olma eğilimindedir. Ancak OKB olan bazı insanlar onları utandırabilecek uygunsuz davranışlar sergilemek konusunda da endişe duyabilirler –mesela, insanların içinde küfretmek veya yetkili birine karşı kaba olmak gibi. Bunun olma ihtimalini en aza indirmek için ritüeller uygular ve bazı özel davranışlarda bulunurlar –bu kendilerini korumaya çalışmalarının bir yoludur. OKB her zaman kendini ve başkalarını korumakla ilgilidir.

Bir başka yaygın OKB korkusu da doğru düzgün ayar yapamamak ve iyi organize olmamakla ilgilidir. Bunun kötü şans getireceğinden korkulur:

Bunun mantıksız olduğunu biliyorum ama her şeyi büyüklüğüne göre sıralamazsam kendimi çok rahatsız hissediyorum. Kötü bir şeyin olacağını hissediyorum. Nedenini bilmiyorum ve bu korkuyu açıklayamıyorum ama her şeyi düzgün bir şekilde organize ettiğim zaman kendimi daha güvende hissediyorum.

Elbette bazen, tamamen şans eseri olarak bu "batıl inançlı" davranışların iyi talihle veya kötü bir şey olmamasıyla ilişkisi olabilir. O zaman bu batıl inanç güçlenir. Jon üstünde belli bir forma varken en iyi golünü attıktan sonra her maçta bu "şanslı şortunu" giymeye başladı. Ondan sonra attığı golleri kendi becerisine değil, hep o şortu giymesine bağladı ve onu giyemeyeceğinden korkarak gittikçe daha endişelenmeye başladı. Sofia iki kızını okuldan almaya gitmeden önce her zaman yastıkları ve ayakkabıları düzgünce sıralıyordu –bunun çocuklarını sağ salim güvende bulmasını garantilediğini söylüyordu. Arkadaşı çocuklar okulda her zaman güvende oldukları için bunu yapmasına gerek olmadığını söylüyordu. Sofia da onların güvende olmasının bu batıl inancını doğruladığını söylüyor ve buna son vermeye cesaret edemiyordu.

OKB olan insanlar davranışları konusunda rahatsız olma eğilimindedirler, çünkü genellikle bunların gerçekten gerekli olmadığına inanırlar –"Bunun mantıksız olduğunu biliyorum ama..."- bununla birlikte bu zorlanım çok güçlüdür. OKB genellikle utanma duygusuyla ilişkilidir –ama yine de bir korku ve sorumluluk duygusu kontrol etme, temizleme ve ritüel haline getirme takantısını körükler. Bu çatışmalar da OKB'yi çoğunlukla kişi için daha acı verici hale getirir ve maalesef bu

utanç duygusu yardım istemeyi gerçekten çok zorlaştırabilir. OKB konusunda bu bozukluğu ve onu yönetme yollarını daha iyi anlamanızı sağlayacak çeşitli kişisel gelişim kitapları mevcuttur.

Neden OKB kolayca kaybolmuyor? Yukarıdaki örneklerde gördüğümüz gibi, bunda sakınmanın rolü büyük. Sakınarak baş etmeye çalışmak kişinin güvenini baltalar ve durumu daha da kötüleştirme eğilimindedir.

- İçini rahatlatma arayışı da sorunun kemikleşmesinin yaygın bir nedenidir –içini rahatlatma arayışı konusunu daha evvel ele aldık ve bunun da sakınma gibi kısa vadede rahatlama sağladığını ama duyduğumuz endişelerin üstesinden gelmemize yardım edecek kadar güven kazanmamıza engel olduğunu hatırlarsınız.
- Bir diğer yaygın görülen baş etme yolu da kişinin kendisini alarma geçiren bir düşünceyi veya imgeyi düşünmemek için *çok çalışmasıdır*. Buradaki sorun, bir şeyi düşünmemeye çalıştığımız zaman bunun akla gelecek olmasıdır. Bunu bir deneyin –kırmızı balonları düşünmemeye çalışın, kırmızı balonları tamamen zihninizden atın. Büyük ihtimalle zihninizde kırmızı balon imgeleri göreceksiniz. Eğer öyleyse, bir şeyi düşünmemeye çalışma stratejisinin geri teptiğini anlayabilirsiniz.

Eğer OKB'den muzdaripsem ne yapmalıyım? Bu döngüyü nasıl kırabilirim?

Kitaptaki tavsiyelerin rehberliğinde kendi gereksinimlerinize göre kendi "tedavi planınızı" tasarlayarak bu döngüleri kırmayı hedefleyebilirsiniz. Bu stratejileri öğrendikten sonra şuna benzer bir plan yapabilirsiniz (ancak herkesin planı biraz farklı olacaktır):

1. Aşırı endişelenmeye başladığınız zaman zihninizden geçenleri belirleyin. Bu çok korkutucu olabilir ama hangi düşüncelerin ve resimlerin korkularınızı ve davranışlarınızı anlaşılır kıldığını bilmeniz gerekiyor. Özellikle felaketleştiren ve batıl düşüncelere, sorumluluk düşüncelerine ve sizi alarma geçiren canlı imgelere dikkat edin. Dürtülerinizi ve davranışlarınızı da kaydedin (Bölüm 7).
2. Kaynaklarınızı, özellikle sizi destekleyen insanları değerlendirin ama –bu *gerçekten* önemli- başkalarına başvurmaktan ziyade kendi kendinize içinizi rahatlatmayı öğrenin.
3. Düşüncelerinize bakın –korkularınızın gerçekçiliğini tartarak içinizi rahatlatmayı öğrenmeye çalışın. Tehdidi gözünüzde büyütüyor ve baş etme yetinizi küçümsüyor musunuz? Bu OKB'de yaygındır (Bölüm 11).
4. Korkularınızı geçirmeye yardım etmek için kendi kendinize konuşmak yerine dikkatinizi dağıtmanız belirsizliği kabul etmenize ve takıntılı kaygı ve düşüncelerinizi terk etmenize yardım edebilir (Bölüm 10).
5. OKB'nin üstesinden gelmek için kesinlikle son derece önemli bir nokta da sakınmaya sığınmaktan ziyade korkularınızla yüzleşmenizdir. Karşılaşacağınız en büyük zorluk her zaman dürtülere teslim olmamaya çalışmak olacaktır –fakat gerçekten korkularınızın bir temeli olup olmadığını sınadığınızdan emin olmanız gerekir: bunun OKB döngülerini kırmanın en etkili yolu olduğu tekrar ve tekrar ispatlanmıştır. Bunu dikkatle planlamanız gerekiyor (Bölüm 12).
6. Kontrol etme, temizlenme veya sihirli bir şekilde düşünme ya da içinizi rahatlatma dürtülerine direnmenize yardımcı olmak için kendinizle gerçekçi bir şekilde konuşma ve dikkatinizi dağıtma becerilerine başvurmanız

gerekebilir, ayrıca kendinizi fiziksel olarak sakinleştirebilirseniz bu dürtülere eşlik edebilecek fiziksel rahatsızlıklara dayanmanız da daha kolaylaşabilir (Bölüm 8 ve 9).

7. Güveniniz artana kadar kendinize meydan okumaya – hem bu dürtülere direnerek hem de bu dürtülerinizi harekete geçirme olasılığı olan şeyler yaparak veya öyle yerlere giderek – devam edin. Bunu tekrar ve tekrar yapmak hem güveninizi hem de esnekliğinizi arttıracaktır.
8. Son olarak, ilerlemenizi sürekli kılmak için planlar yapın (Bölüm 16).

Travma sonrası stres bozukluğu

Travma sonrası stres bozukluğu ya da genel olarak bilinen adıyla "TSSB" bazen bir araba kazası, bir saldırı veya büyük bir felakete tanık olma gibi travmatik bir olayın ardından ortaya çıkan bir stres tepkisidir. Bir travmadan sonra zor bir dönem yaşamak gayet normaldir ve bir süre bu anıların ve bunun yarattığı sıkıntının etkisinde kalmak çok olağandır. Muhtemelen bu korkutucu deneyimleri tekrar yaşamanın iyi bir nedeni vardır ve bu konudaki gözde bir teori de bunun bize hatalarımızdan veya kıl payı kurtuluşumuzdan ders alma şansı vermesidir. Daha önce bahsettiğim araba kazası bir süre zihnimde tekrar tekrar canlanmayı sürdürdü ve her seferinde bana bunu önlemek için ne yapabileceğimi ve çocuğumu ve kendimi korumak için yaptığım iyi şeyleri düşünmem için bir fırsat verdi. Bu da bu deneyimi tekrar yaşamak zorunda kalmadan ondan ders almaya devam ettiğim anlamına geliyordu. Çoğu zaman bu canlı hatıralar zaman içinde (bazen günler ama genellikle haftalar ve hatta aylar içinde) silinmeye başlar ama TSSB'da silinmez. O zaman bu anıların verdiği sıkıntı kişinin davranışlarını etkiler ve TSSB'dan muzdarip insanlar bu anıları tetikleyebilecek her şeyden sakınırlar: mekânlardan, insanlardan,

gazete okumaktan vb. Böylece yaşamlarının kısıtlandığını ve korkunun kök saldığını görebilirsiniz.

İlk TSSB çalışmaları, hepsi de savaştan sonra benzer şekillerde aşırı stres tepkileri gösteren askerleri içeriyordu. Başlıca özellikleri klasik kaygı semptomlarıydı ama bunlara yaşadıkları travmaların tekrarlanan, canlı hatıraları veya bunlarla ilgili rüyalar da eşlik ediyordu. Bilhassa bu canlı anılar TSSB'da çok yaygın görülür ve özellikle canlı olanları "geri dönüş" olarak bilinir, çünkü bunlar kişiyi travma anına geri götürüyor gibi görünmektedir. Ve bu anılar her zaman görsel de değildir –bazı insanlar kokular, sesler veya fiziksel duyumsamalarla ilgili geri dönüşler yaşar. Hepsinde ortak olan, bu geri dönüşlerin ortaya çıktıkları her seferinde korkularını alevlendirmesi ve bunun da sorunu canlı tutmasıdır. TSSB'dan muzdarip insanlar çoğunlukla bu geri dönüşlerden korkar, çünkü delireceklerini veya her geri dönüşün hiçbir zaman iyileşmeyeceklerinin bir işareti olduğunu düşünürler. Fakat pek çok insan TSSB'dan kurtulup iyileşiyor ve bu geri dönüşleri ve kötü anıları yönetmeyi öğreniyor.

Askerlere geri dönersek –bazı durumlarda eskiden olduğundan çok daha "duygusallardı"; mesela çok çabuk korkuyor veya ağlıyorlardı. Bazen de travma sonrası tepki bunun tam tersi biçimde kendini gösteriyor ve duygusal bir uyuşma yaşıyorlardı –yani, çok az şey hissediyorlar veya duyguları köreliyor ya da ölüyordu. TSSB'da en yaygın duygu muhtemelen korkudur ama bazen ana duygu keder veya tiksinti ya da öfke olabilir –bunların hepsi de sıkıntıyı veya sakınmayı körükleyen çok güçlü duygulardır. Buradaki mesaj TSSB ile ilişkili çok çeşitli duygusal tepkilerin –sadece korku değil- ortaya çıkması ve bazen bunun duygusal sonucunun duyguların daha çok keskinleşmesi değil uyuşması olduğudur.

İlk yapılan araştırmalardan bu yana TSSB'nun sadece askerlerin değil, herkesin başına gelebileceği açıkça görülmüştür.

Araba kazasından sonra bunu rüyamda görmeye başladım. Bu rüyaların birkaç gün içinde kaybolmasını bekliyordum ama devam ediyorlardı ve o kadar canlıydılar ki gerçekten bir kaza geçirdiğime inanarak uyanıyordum. Başkalarıyla konuşunca bunun yaygın bir tepki olduğunu öğrendim ama beni dehşete düşüren bu rüyalar haftalarca devam etmesi ve uykumu ve ertesi günkü iş hayatımı etkilemesiydi. Sonunda doktor bununla baş etmem için bana uyku hapları verdi.

O zaman rüyalar canımı daha az sıkmaya başladı ama hâlâ bir türlü kazanın gerçekleştiği kavşağa gidemiyor ve tekrar araba kullanmaya başlayamıyordum. Bir süre sonra araba kullanma ve o kavşak konusundaki korkularımın üstesinden geleceğimi düşünüyordum ama durum iyiye gideceğine daha da kötüleşti ve araba kullanma ve o kavşaktan uzak bir rota belirleme konusunda karıma bağımlı hale geldim. Eğer kaza yerine yaklaşırsak olanları gerçekten çok canlı hatırlamaya başlıyordum –asıl sahneye geri dönüş gibiydi bu. Bu beni o kadar üzüyordu ki karım çok geçmeden pek çok alternatif rota öğrendi ve şimdi o yolları kullanıyoruz. Karım bu konuda çok anlayışlıydı ve bana yardım etmek için gerçekten elinden geleni yaptı. Kazanın üstünden altı ay geçmiş olmasına rağmen tekrar araba kullanabileceğim konusunda hâlâ kendime güvenemiyorum ve seyahat özgürlüğümün bu kadar kısıtlanması işimi de etkiliyor.

Neden TSSB kolayca kaybolmuyor?

- Bunda travmatik anıların rolü büyük. Beynimiz genellikle travmatik anılarla onları bir süre "yeniden canlandırarak" baş eder ama yavaş yavaş bunun yoğunluğu azalır ve hatırlananlar travmanın canlı bir tekrarından ziyade kötü bir anı olarak hissedilir. Ancak bu geriye dönüşler o kadar güçlü ve "gerçek" olabilir ki yaşanan bunalımı yeniden başlatabilirler.

- Anılardan (veya mesela bu geri dönüşlerin delirmek anlamına gelip gelmediğinden) korkmak anlaşılabilir bir şeydir –fakat korku ve kaygı seviyesinin yükselmesi aslında bizi bu ürkütücü anıları yaşamaya daha meyilli hale getirebilir.
- Anıları canlandıran şeyleri yapmaktan veya öyle yerlere gitmekten kaçınmak da (yukarıdaki örnekte gördüğümüz gibi) anlaşılabilir ama artık iyi bildiğiniz gibi, sakınmak güvenimizi tekrar kazanmamızı engeller.
- Travma geçiren pek çok insan kendilerine güvenleri azaldığı için yaşamlarını kısıtlar ve sosyal ve fiziksel aktiviteleri sınırlamak sadece bizi gittikçe daha içine kapanık ve korku dolu hale getirir.

Eğer TSSB'dan muzdaripsem ne yapmalıyım? Bu döngüyü nasıl kırabilirim?

Kitaptaki tavsiyelerin rehberliğinde kendi gereksinimlerinize göre kendi "tedavi planınızı" tasarlayarak bu döngüleri kırmayı hedefleyebilirsiniz. Bu stratejileri öğrendikten sonra şuna benzer bir plan yapabilirsiniz (ancak herkesin planı biraz farklı olacaktır):

1. Zihninizden geçenleri ve böylece TSSB'nuzun nedenlerini anlamaya çalışın. Bu muhtemelen canlı anılar ile incinebilirliğiniz ve olası tehlikeler hakkındaki kaygı verici düşüncelerin bir bileşimi olacaktır (Bölüm 7).
2. Kaynaklarınızı, özellikle size destek olabilen insanları değerlendirin.
3. Kendinize bir travma sonrasında güçlü anıların normal olduğunu hatırlatın: beyin travmatik anıları tekrarlamak üzere tasarlanmıştır. Sadece bunu anlamak bile stresi ve hatıraların yoğunluğunu azaltabilir.

4. Korkuları tetikleyen düşünceleri ve imgeleri belirlediğiniz zaman kendinizle yapıcı ve sakinleştirici bir şekilde konuşarak güvende olduğunuzu ve tehlikenin artık geçtiğini hatırlatın. Ayrıca baş ettiğinize ve güvende olduğunuza dair sakinleştirici imgeler hayal etmeye çalışın (Bölüm 11).
5. Eğer gerekirse istenmeyen, davetsiz düşünce ve imgelerden kurtulmak için güven kazanmak amacıyla dikkat dağıtma yöntemini kullanın (Bölüm 10).
6. Strese girmeye başladığınız zaman kendinize sakinleşebildiğinize dair güven vermek için gevşeme ve kontrollü soluma yöntemini uygulayın (Bölüm 8 ve 9).
7. Şimdi yavaş yavaş hobilerinize ve sevdiğiniz aktivitelere dönerek hayatınızı "geri kazanabilirsiniz" fakat bunu yaparken hızınızı kendinize fazla yüklenmeyecek şekilde ayarlayın (Bölüm 12).
8. Anılarınızı ve korkularınızı tetiklediği için size zor gelen durumlarla *kademeli* olarak yüzleşmeyi hedefleyin ve zihinsel gerginliğinizi azaltmak için sakinleştirici imgeler kullanın ve kendinizle sakinleştirici bir şekilde konuşun. Bunu dikkatle planlayın ve bunu yaparken hızınızı gerçekçi bir şekilde ayarlayın (Bölüm 12).
9. Güveniniz pekişene kadar kendinizi sizi zorlayan durumlara sokmaya devam edin. Kendinizi tekrar ve tekrar böyle durumlara sokmak güveninizi ve esnekliğinizi arttıracaktır.
10. Son olarak, ilerlemenizi sürekli kılmak için planlar yapın (Bölüm 16)

"Çöküntü" hakkında bir çift laf

Çöküntü, yıllardır etrafta dolaşan oldukça belirsiz bir terimdir ve şimdiye kadar bahsettiğimiz kaygı ve stres sorunlarının farklı bir biçimini tanımlamak için kullanılmaktadır. Çöküntü, biz –veya

bize yakın biri- baş edemediğimizi anlayana kadar fark edilmeme eğiliminde olan sürekli strese verilen tepkidir. Bu hissettirmeden ortaya çıkar. Bunu nedeni aşırı iş yükü, size baskı yapan ve belli bir zamana yetiştirilmesi gereken işler gibi "aktif" stresler veya işten sıkılmak, bağımsız olamamak veya hüsrana uğramak gibi "pasif" stresler olabilir. Bu stres keyif veren bir şeyi yansıtması anlamında "olumlu" bile olabilir –sevdiğiniz bir işte uzun saatler geçirmek gibi veya mesela, yardım etmek istediğiniz insanlar için çok fazla işi üstüne alıp iyilik yapmaya çalışmak gibi. Kaynağı ne olursa olsun, bu semptomlar stresle bağlantılı diğer sorunlarınkine benzer fakat stresi işimize, ev hayatımıza veya esenlik duygumuza engel olacak kadar göz ardı veya bertaraf ettiğimiz için bunlar daha şiddetli olma eğilimindedir.

Geriye baktığım zaman, bütün işaretler oradaydı ama ben hiç dikkat etmemiştim. Her zaman bir hemşire olmak istemiştim, hırslıydım ve hastalarımla ilgiliydim. Onun için hiçbir zaman durup da ne kadar çok çalıştığıma bakmadım. Aslına bakarsanız, benim işimde yavaşlamak zordur –acil bölümü fedakârlık ve çok çalışma gerektirir. Ve ben bunun bir parçası olmayı seviyordum. Sonra sindirim sorunları yaşamaya ve antiasit almaya başladım; hassas bağırsak sendromu teşhisi konduğu zaman bunun bir baş ağrısı olduğunu düşündüm fakat bir uyarı işareti olduğunu anlamadım. Gitgide daha halsiz düştüm ve kendi kendime kışın böyle olduğunu ve servisi idare etmem gerektiğini söyledim. Kilo veriyordum, kendimi çok yorgun hissediyordum ve o kadar asabiydim ki personelim açıkça benden uzak duruyordu.

Bu deneyimin en korkutucu kısmı hatalar yapmaya başlamamdı –bunlar çoğunlukla bir öğrenciden bile beklemeyeceğim aptalca hatalardı. Neyse ki çok hata yapmama fırsat kalmadan bölüm şefim stresten kurtulmam için işime ara vermem konusunda ısrar etti. O sırada şoke olmuştum

ve bunu hazmetmem biraz zaman aldı ama şimdi şefimin neler olduğunu gördüğü ve çok ihtiyacım olan bir mola vermemi sağladığı için şanslı olduğumu anlıyorum. Tanrı'ya şükür ki bu karar bana bırakılmamıştı – o kadar çok hata yapana ve kendimi hasta ve etrafımdakileri de bedbaht edene kadar bir çöküntü yaşadığımı anlamamıştım.

Neden çöküntü kolayca kaybolmuyor?

- En yaygın nedenlerinden biri bunu fark bile etmememizdir –bize sezdirmeden yaklaşır ve bu kademeli değişimler alarm zillerini çalmaz.
- Bir başka yaygın neden de –belki yaptığımızdan hoşlandığımız için, belki bir zorunluluk duygusu yüzünden, belki de hayır diyemediğimiz için- kendimizi zorlamaya oldukça eğilimli olmamızdır.
- Çöküntü bizi daha az verimli kılma eğilimindedir ve umduğumuz kadar başarılı olmayız veya daha çok hata yaparız. Böylece hatalarımızı veya verimsizliğimizi telafi etmek için daha çok çalışma dürtümüz alevlenebilir ve bu da bizi daha yorgun ve daha az verimli kılar: bu bir kısırdöngüdür.

Eğer çöküntü içinde olduğumu anlarsam ne yapmalıyım? Bu döngüyü nasıl kırabilirim?

1. Sizi bu kadar zorlayan düşünceleri yakalayın –ve sonra da onları daha ılımlı olanlarıyla dengelemeye çalışın (Bölüm 11)
2. Kendinizi aşırı zorlamamak veya sırf kendinizi ortaya koymanız zor olduğu için sıkıcı veya sinir bozucu işlere razı olmamak için hayır demeyi öğrenin (Bölüm 14).

3. Gerçekçi hedeflerinizin olması ve gevşemeye, rahatlamaya ve keyif veren aktivitelere zaman ayırabilmeniz için zaman-yönetimini öğrenin (s.341-360).
4. Size yavaşlamanızı veya ağırdan almanızı ya da yaptığınız şeyi iyi yapamayacağınızı söyleyen insanlara kulak verin –bazen bir soruna dışarıdan birinin parmak basması gerekir.
5. Uyarı işaretlerinizin neler olduğunu öğrenin –yukarıdaki örnekte sindirim sorunlarıydı ama bir başkasının uyarı işareti baş ağrısı, sırt ağrısı, daha çok içmek, rahatlamak için fazla yemek vb. olabilir. Size nelerin durumunuzu değerlendirme zamanının geldiğini söylediğini keşfedin.

ÖZET

- Kaygılar, korkular ve endişeler bazen belli kategoriler ya da "teşhisler" altında gruplandırılır.
- En yaygın teşhisler şunlardır: fobiler, panik bozukluk, sosyal kaygı, hastalık kaygısı, genel kaygı bozukluğu (GKB), obsesif kompulsif bozukluk (OKB) ve travma sonrası stres bozukluğu (TSSB).
- Çöküntü de bilişsel davranış terapisiyle (BDT) önü alınabilecek bir stres biçimidir.
- Kaygı teşhislerinin çoğu için denenmiş ve sınanmış BDT tedavileri vardır.
- Kendi sorununuzun bu teşhis gruplarından birine ait olduğunu görmek size onunla baş etmek için bazı fikirler verebilir.

İnsan kurallara sığmaz!

İKİNCİ KISIM

SORUNLARI BDT KULLANARAK YÖNETMEK

5

BDT ile yönetmek

Yıllardır asabiyetim başıma dert oldu ve her zaman ara sıra sakinleştirici alarak bunu kotarmaya çalıştım. Sosyal bir etkinliğe gitmeden evvel veya eğer doktora veya dişçiye gideceksem her zaman bir sakinleştirici alırım. Bunun bana faydası olsa da haplara bağımlı olabileceğimden korkuyorum. Onları yanıma almadan çıktığım bir tatilde berbat bir haldeydim ve sonunda paniğe kapıldım, bu da herkesin tatilini mahvetti. Bu olaydan sonra kocam haplar olmadan baş etmeye çalışmam gerektiğini söyledi ama benim bunu yapacak cesaretim yok. Başka bir yol olmalı...

Kaygıyla ilişkili sorunları yönetme konusundaki görüşümüz son otuz yılda büyük ölçüde değişti. Kaygıları, korkuları ve endişeleri yönetmek için her zaman iki seçenek vardır: psikolojik yöntemler ve/veya ilaçlar. İlaç kullanımı 1970'lerde ve 1980'lerin başlarında çok gözdeydi ve sonra gittikçe daha çok çalışma psikolojik yöntemlerin –özellikle BDT (bilişsel davranış terapisi) olarak bilinen terapinin- etkili olduğunu gösterdi.

İlaç –genellikle sakinleştirici veya antidepresan biçiminde- ihtiyatla ve *her zaman* doktor tavsiyesiyle kullanıldığı sürece mutlaka kötü bir şey değildir. Aslında ilaçlar bir krizi atlatmanızda son derece önemli olabilir; fakat uzun süreli ilaç kullanımının genel olarak birkaç nedenle faydasız olduğu düşünülmektedir:

- İlaçlara başvurmak kaygımızı yönetmeyi öğrenmemizi engeller. O zaman da kaygıyla ilişkili sorunların üstesinden gelmek için gereken kendimize güveni geliştiremeyiz.
- Sakinleştiricilerin fiziksel (sadece psikolojik değil) bağımlılığa yol açtığına dair bazı kanıtlar vardır.
- Pek çok durumda ilaçların psikolojik yöntemlerden daha etkili olmadığına dair güçlü kanıtlar vardır.
- İlaçların sadece kaygı, korku ve endişe semptomlarını maskeleme ama sorunun kökenine inmeme olasılığı vardır ve böylece bu sorun bir stres kaynağı olarak kalabilir.
- İlaçların, bedensel değişikliklere karşı çok hassas olan birinin kaygılarını daha da kötüleştirebilecek tatsız yan etkileri olabilir.

Neyse ki BDT'nin kaygı sorunlarına yardım edebileceğine ve daha da iyisi, çok sayıda insanın BDT'ni elinizdeki kitap gibi psikolojik rehberler veya kişisel gelişim kitapları vasıtasıyla kullanabildiğine dair gerçekten ikna edici kanıtlar vardır. Kitabın III. Kısmı bir devlet kliniğinde yıllarca süren kaygı-yönetimi toplantılarına dayanan bir kendi kendine tedavi BDT programını tanıtacaktır. Bu nedenle bu tekniklerin denenip sınandığından ve bu tedavi programının gerçekçi olduğundan emin olabilirsiniz. Bu program sistematik bir şekilde sunulmuştur ve fiziksel, psikolojik ve davranışsal semptomları yönetmek için baş etme stratejilerini kapsamaktadır. Sizin yapmanız gereken yazılanları okumak ve bu yaklaşımı kendi ihtiyaçlarınıza uydurmak için zaman ayırmaya hazırlanmaktır. Bu, şu anlama geliyor:

- Kaygı ve endişelerinizin günlüğünü tutmak
- Farklı teknikleri denemek ve hangisinin işinize yaradığını keşfetmek

- Teknikleri uygulayacak zaman bulmak
- Bu süreçte hızınızı gerçekçi bir şekilde ayarlamak

İlaçlar

Eğer hâlihazırda ilaç kullanıyor ve azaltmayı planlıyorsanız, ilacın yerine geçecek stratejileri öğrenmek için ideal bir fırsat bu. BDT tekniklerini öğrenmek ilaçları azaltmanızı kolaylaştıracaktır (bölümün sonundaki ilaçları bırakma notuna bkz.). İlaçları doktorunuzun gözetimi altında bırakmanız çok önemlidir.

BDT: Nedir ve nasıl işlev görür?

Asla bir daha normal bir hayat yaşayamayacağımı düşünmeye başladım. Başkalarının benim hakkımda neler düşünebileceğinden kaygılanmaya başladığım için gittikçe daha az dışarı çıkıyor ve genel olarak daha az faaliyette bulunuyordum. Hayatım eve bağlı ve sosyal yönden yalıtılmış bir hal almaya başlıyordu. Sonra bir arkadaşım, geçmişte kaygıyla mücadele ederken kendisine yardım etmiş olan BDT hakkında bir kitap tavsiye etti. Arkadaşımın BDT'nin iyi bir reklamı olduğunu düşündüm, çünkü böyle bir sorunu olduğunu hiç anlamamıştım. Kitabı hemen okudum ve önce kaygının aslında normal olduğunu (bu kendimi hemen daha iyi hissetmemi sağladı) ama çığırından çıkabileceğini ve bunun nedenleri olduğunu anlamama yardım etti. Kaygılarımın hayatımın bir noktasında pek çok stresle baş etmek zorunda kaldığım için çığırından çıkmış olduğunu görmeye başladım. Bu da zayıf veya aptal olmadığımı- sadece şanssız olduğumu anlamamı sağlayarak bana güven verdi. Kitap ayrıca kaygı ve endişe "kısır-döngülerine" girdiğimi görmeme de yardım etti. Bunlar bana engel oluyor ve güvenimi yok ediyordu –fakat kitap

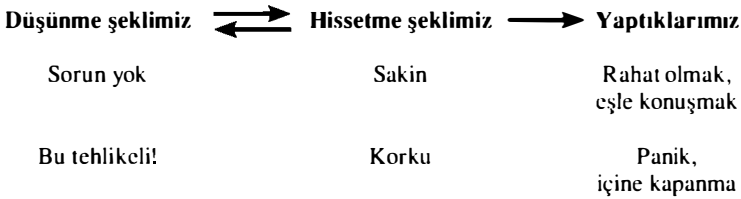
bana bu döngüleri nasıl kırabileceğimi ve kendime güvenimi nasıl geri kazanabileceğimi de gösteriyordu. Bana o korkunç fiziksel duyumsamaları ve beni kaygılandıran düşünceleri yönetmeme yardım edecek pek çok teknik sunuyor ve eski hayatıma geri dönmeyi başarana dek, gittikçe artan bu zor meydan okumaları göğüslemem için cesaret veriyordu. Aslında, bundan daha iyisini yaptığımı düşünüyorum. Kaygıyı daha iyi anlamış ve onunla baş etmek için pek çok fikirle donanmış biri olarak, tekrar kaygı tuzağına düşecek kadar kırılgan olacağımı sanmıyorum.

BDT 1960'larda Profesör Aaron T. Beck tarafından geliştirilmiş bir konuşma terapisidir ve ilk olarak bir depresyon terapisi olarak kullanıldı. O kadar başarılı oldu ki 1980'lerde kaygı ve yeme bozuklukları gibi başka sorunlar için de kullanılmaya başlandı. Zaman içinde çok geniş kapsamlı psikolojik sorunlar için mükemmel bir konuşma terapisi olduğu ortaya çıktı ve bu dizideki kitaplar da bunu yansıtmaktadır. BDT'nin kaygı konusunda nasıl yardım edebileceği hakkında çok sayıda araştırma yapılmıştır. Bunun pek çok insana anlayış kazandırarak ve sorunlarını kotarmak için ihtiyaç duydukları "vasıtaları" sağlayarak yardım ettiği tekrar ve tekrar gösterilmiştir.

BDT'nin dayandığı basit düşünce şudur: zihnimizden geçenler (düşünce süreçleri veya bilişleri) hissetme şeklimizi ve nihayetinde de yaptıklarımızı (davranışımızı) etkiler. Mesela, Josh bir uçaktadır ve uçak biraz sallanmaya başlar. Şöyle düşünür: "Of, hayır –burada ciddi bir sorun var, motor bozulmuş olabilir, düşebiliriz!" Anlaşılacağı üzere korkar ve bu da daha aşırı uçta düşünmesine yol açar (ve şu eski düşmanımız kısırdöngü ortaya çıkar). Yaşadığı panik davranışını etkiler –artık sakin oturmuyordur, korkudan kaskatı kesilmiştir ve kaygılarını kendine saklayarak şanslı Aziz Christopher tılsımını sıkar.

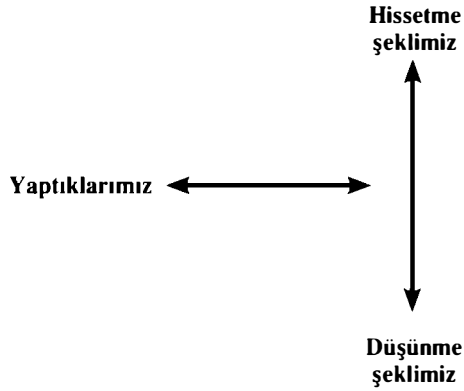
Koridorun karşı tarafında oturan Marcy farklı düşünür: "Türbülansa girmiş olabiliriz –uçarken bu çok normal." O kendini nispeten sakin hisseder ve yanındaki eşine dönerek bu düşüncesini paylaşır –kadın ona katılır ve ikisi arkalarına yaslanırlar.

Tek bir olay –her biri farklı duygulara ve edimlere yönelten iki farklı görüş (bkz. Şekil 8). Eğer Josh güvende olabileceği fikrine daha açık olmuş olsaydı o kadar korkmayabilirdi.



Şekil 8. Düşünme şeklimiz hissetme ve davranış şeklimizi etkiler.

Sonra yaptıklarımız da hissetme ve düşünme şeklimizi değiştirebilir. Josh gerginleşti ve "şans tılsımını" sıktı. Bu kaygısının sürmesini sağladı –gerildi ve bu da daha çok kaygılanmasına yol açtı. Birkaç dakika sonra türbülans sona erdiği zaman rahatladı ama bu huzursuz bir rahatlamaydı, çünkü tam anlamıyla sakinleşmemişti ve bunun tekrar olabileceğinden ve gelecek defa şans tılsımının işe yaramayabileceğinden korkuyordu. Kaygısı devam ediyordu. Öte yandan, Marty "hafif türbülans teorisini" karısıyla birlikte sınamıştı ve ikisi de birbirini güven vermiş ve kendilerini güvende hissetmişlerdi. Josh gibi, Marty de uçarken neler olabileceğinin farkındaydı ama o kendine bunun normal olduğunu ve yakında geçeceğini hatırlatabildiği için rahattı. Düşünme şeklimiz (bilişler) ve yaptıklarımız (davranışlar) arasındaki bu etkileşim ve bunun hissetme şeklimizi nasıl etkilediği Şekil 9'da gösterilmiştir.



Şekil 9. Yaptıklarımız düşünme ve hissetme şeklimizi etkiler

Eğer size sorun yaratan kaygılarınız, korkularınız veya endişelerinizi varsa, BDT size düşünme şeklinizi ve yaptıklarınızı ele almayı öğreterek hissetme şeklinizi değiştirmenize yardım edecektir. Kendi kalıplarınızı tanımayı öğreneceksiniz ve bu da kaygılı düşünceleriniz, duygularınız ve davranışlarınız kontrolden çıkmadan evvel onları yakalamanıza yardım edecektir. En yaygın kullanılan BDT tekniklerinden bazılarını öğrenerek yaşadığınız zorlukları daha da kötüleştirebilecek *bilişlerin* (düşünce ve imgelerin) ve *davranışların* sorumluluğunu alabileceksiniz – kısacası, Josh'dan ziyade Marty'nin yolunu izlemeyi öğreneceksiniz.

BDT ile ilgili en iyi şeylerden biri de onun yaşam boyu kullanılacak bir baş etme yöntemi olmasıdır –bu teknikleri bir kez tecrübe ettikten sonra hep elinizin altında olacaklardır. Evet, hayat yolumuza zorluklar çıkardığı için işlerin sarpa sardığı zamanlar olacaktır ama yine de bunları aşacak bilgiye ve yöntemlere sahip olacaksınız –böyle zamanlarda bu daha çok mücadele gibi olsa da. Araştırmalar sayesinde BDT'nin sadece insanların kaygılarını aşmasına yardım etmediğini, tekrar kaygıya kapılmayı veya *depreşmeyi* önlediğini de biliyoruz.

İlaçları bırakma konusunda bir not

İlaçların yerine kendine yardım etme yöntemlerini öğrenmek ilaç almaya son vermenin en emin yoludur fakat "yoksunluk semptomları" yüzünden bu süreç zor geçebilir. Bu semptomlar sadece iyileşme halindeki bir zihinle bedenin tepkileridir ama rahatsız edici olabilirler. Pek çok insan yoksunluk sendromu yaşamıyor, onun için ilacınızı keserken kötü şeyler yaşayacağınızı öngörmeyin, çünkü aslında bu süreci kolayca atlatanlardan biri olabilirsiniz. Fakat ilaç kullanımınızda değişiklik yaparken doktorunuza danışmalı ve eğer bir rahatsızlık yaşarsanız bunu ona bildirmelisiniz.

Farkında olunması gereken yaygın ve *geçici* yoksunluk semptomları şunlardır:

- kaygı duygusu
- konsantrasyon bozukluğu, bellek zayıflığı
- ajitasyon, huzursuzluk
- mide rahatsızlığı
- aşırı hassasiyet
- gerçek dışılık duygusu
- fiziksel gerginlik ve ağrılar
- iştahta değişiklik
- uyumakta zorluk

Eğer bu semptomları yaşarsanız, kendinize bunların geçici olduğunu ve zihninizin ve bedeninizin eninde sonunda ilaç kullanmamaya uyum sağlayacağını temin edin. İlaçlarınızı azalttığınız zaman onun yerine alkol, sigara veya uyuşturucu koymayın ya da rahatlamak için yemeye sığınmayın, zira bunlar daha çok kaygılanmanıza yol açabilir. Bunun yerine kitabın III.Kısmındaki kendi kendine yardım stratejilerini uygulayın.

İnsan kurallara sığmaz!

ÜÇÜNCÜ KISIM

KAYGILARI, KORKULARI VE ENDİŞELERİ YÖNETMEK

6

Ne yapabilirim?

Her şeyin farklı olabileceğini düşünmekten vazgeçmiştim. Eski doktorum zor durumlarla baş etmeme yardım etmek için bana hep haplar vermişti. Yeni doktorum bana onlarsız da bu durumları kotarabileceğimi söylediği zaman benden ne istediğini anlamadım. Bana zaman içinde, bu sıkıntımı yönetme yollarını geliştirebileceğimi ve sonra da ilaçlarımı azaltabileceğimi açıkladı. Bu bir gecede olmadı ama stresle kendi başıma nasıl baş edeceğimi öğrenmeyi başardım. Bu kendime güvenimi arttırdı ve o zaman da baş etmem daha kolaylaştı. İlaçlara dönmek zorunda kalmadığım için kendimi çok daha iyi ve yeni zorlukları göğüslemekte çok daha yeterli hissediyordum.

Baş etme stratejileri

Kitabın I. Kısmı'nda kaygı, korku ve endişenin sadece yaygın olmadığını, aynı zamanda hayatta kalmak için elzem olduğunu da gördünüz. Ancak, bunların aşırıya kaçtığı ve sıkıntı yaratan döngüler oluştuğu zaman sorunlar yaratabildiğini de gördünüz. Şimdi sizi rahatsız eden duygu, düşünce ve davranışlarla başa çıkmanın pratik yollarını geliştirerek bu döngüleri kırmayı düşünmenin zamanı geldi.

Bunu yapmanıza yardım edecek çok çeşitli baş etme stratejileri olduğunu öğrenmek sizi rahatlatacaktır ve kitabın III. Kısmı size bu konuda rehberlik edecek.

Özet olarak şunları öğreneceksiniz:

- kaygılarınızı ve stresinizi tanımanın yolları
- bedensel duyumsamaların sorumluluğunu almanın yolları
- sorun yaratan düşünceleri ve imgeleri yönetmenin yolları
- yardımcı olmayan davranışları değiştirmenin yolları
- yaşam boyu baş etmenin yolları

Bu yöntemler sorunlarınızı kontrol altına almanıza yardım edecektir –fakat bunlar öğrenilmesi ve uygulanması gereken becerilerdir. Bu yüzden bunlardan bazıları kolay gelmeyebilir –bu beklenen bir şeydir. Birkaç akşam dersine katıldıktan sonra Fransızcanızın akıcı olmasını bekleyemezsiniz. Bu becerileri kazanma sürecini yeni bir dile hâkim olmak gibi düşünün; uygulama yapmak için zamana ihtiyacınız olacaktır. O zaman kaygılı veya stres altında olduğunuz her seferde kullanabileceğiniz, baş etmenin etkin yollarından oluşan kendi "avadanlığınızı" geliştireceksiniz.

Okumak üzere olduğunuz bu stratejilerden bazıları tanıdık gelebilir –belki de bunlar zaten denemiş olduğunuz baş etme tekniklerine benziyordur. Bunlara bir şans daha vermeden gereksiz veya işe yaramaz oldukları kanısına varmayın. Size tanıdık gelen ve daha evvel denediğiniz stratejilerde bile hâlâ hayat olabilir. Belki bunları yerinde veya sizin için doğru zamanda kullanmadığınız ya da daha çok uygulama yapmanız gerektiği için geçmişte işe yaramamışlardır. Onlara bir şans daha verin, sonunda çok faydalı olduklarınızı görebilirsiniz.

Bu bölümdeki diğer baş etme teknikleri sizin için tamamen yeni olacaktır. Bu hevesinizi kırmasın –onlardan birtakım güzel fikirler edinebilirsiniz- fakat bilmediğiniz stratejilerin büyük olasılıkla fazladan dikkate ve uygulama yapmaya ihtiyacı olduğunu göz önüne alın.

Bütün programı inceledikten sonra hangi tekniklerin veya teknikler bileşiminin size uygun olacağını bulacaksınız; bunlar sizin kişisel baş etme "avadanlığınızı" oluşturacak. Herkesin "aletleri" farklı olacaktır ve sizinkileri *kendi* ihtiyaçlarınıza göre uydurmanız önemli, çünkü yöntemi kişiselleştirmek büyük bir fark yaratabilir. Eğer bu size doğru geliyor ve sizi rahatlatıyorsa, kaygılarınızla savaşmanıza yardım eden bir yaşam tarzını sürdürmeniz daha olasıdır. Hangi baş etme stratejilerini seçerseniz seçin, altın kural stresinizle düşük seviyedeyken baş ettiğiniz zaman en çok başarıyı sağlayacağınızdır. Kaygıları erkenden yakalamak her zaman mümkün olmasa da yılanın başını küçükken ezmeye çalışın. Bir kez kendi stres ve kaygı kalıplarınızın farkına vardığınız ve kendi "avadanlığınızı" oluşturduğunuz zaman, bu zorluklarla baş etmenin etkili yollarını bildiğinizden emin olarak rahatlayabilirsiniz – o zaman hayatınızı öylece yaşamaya devam edebilirsiniz.

Baş etme stratejilerinizi seçmeniz konusunda bazı ipuçları

En iyi başlangıç noktası kendi kaygı, korku ve endişe deneyiminizi gerçekten anlamanızdır. Bu nedenle sizden kaygılarınıza hâkim olmanıza yardım edecek bir günlük tutmanız istenecek (bkz. s.151). Bu çok önemli bir ön hazırlıktır, onun için istemeseniz bile programın bu kısmını üstünkörü geçiştirmeyin. Şunlar üstünde de biraz düşünmeniz gerekecektir:

- uygulayabilecekleriniz
- tercihleriniz
- kaynaklarınız

Sizin işinize yarayan, gerçekçi bir baş etme planı yapmanız gerekiyor. Uçma korkunuzun üstesinden, bunu karşılayacak maddi gücünüz ve özgürlüğünüz olmadığı sürece uçuş dersleri alarak gelemezsiniz; eğer spor salonlarından nefret ediyor-

sanız, evde üç küçük çocuğunuz varsa ve paranız yoksa pahalı bir spor salonunda rahatlamayı bekleyemezsiniz. Ama eğer size yardım edecek aileniz ve arkadaşlarınız varsa başkalarının desteğini gerektiren ve eğer halden anlayan işverenleriniz varsa günlük işinizi etkileyen planlar yapabilirsiniz.

Hilary yılan korkusunu yenmek istiyordu ve kocası ikisinin birlikte hayvanat bahçesine gidip sürüngenler bölümünü ziyaret etmelerini, sonra da ona hevesle bekleyeceği hoş bir şey vermek için günün sonunda güzel bir restoranda yemek yemelerini önerdi. Bu durumda bu makul bir tavsiyeydi –hayvanat bahçesine çok yakın bir yerde yaşıyorlardı, giriş ücretini (ve daha sonra da yemeği) karşılayabilirlerdi, Hilary'nin kocası onunla birlikte olmak için işten bir gün izin alabilirdi ve Hilary onun yanında kendini güvende hissediyordu. Frances içinse bu o kadar iyi bir plan olmazdı, çünkü hafta içinde işinden izin alması zor olacaktı, hafta sonları da güvenilir bir bebek bakıcısı tanımıyordu, ayrıca uzun zamandır hayvanat bahçelerinden hiç hoşlanmıyordu (bütün o gürültü ve kokular onu sinirlendiriyordu) ve kocası onun en kötü eleştirmeniydi, onun için kendini stresli ve desteksiz hissedecekti –onu cesaretlendiren en iyi arkadaşıyla birlikte akşamları yılan resimlerine bakarak korkularıyla yüzleşmeye başlaması onun için çok daha iyiydi.

Sonraki bölümde kişisel ihtiyaçlarınızı ve kaynaklarınızı belirlemek için günlük tutma konusunda daha çok şey öğreneceksiniz. Bir süre kayıt tuttuktan sonra, hangilerinin en çok işinize yarayacağını belirmek için iyi bir konumda olacaksınız.

Bir diğer ipucu da yaşadığınız sorunlarla "eşleşen" baş etme stratejileri bulmaktır. Mesela, eğer stresin yol açtığı fiziksel rahatsızlıklardan muzdaripseniz, beceriler listenizde kontrollü soluma ve gevşeme tekniklerinin bulunduğundan emin olun (bkz. s.166-173). Öte yandan, eğer sürekli kaygılarla ve korkularla boğuşuyorsanız dikkat dağıtma tekniklerini (bkz. s.193-206) ve kaygı verici düşüncelere nasıl karşı konu-

lacağını (bkz. s.306-331) öğrenmeye zaman ayırın. Stratejileri ihtiyaçlarınızla eşleştirmenin en iyi yolu sonraki bölümde daha ayrıntılı olarak ele alınacaktır. Yaşadığınız zorlukları bir süre not etme fırsatı bulduktan sonra bunu ayrıntılı olarak ele alabilirsiniz.

Baş etme stratejisi mi, yoksa koruyucu davranışlar mı?

2. Bölüm'de gördüğünüz gibi, bir baş etme stratejisiyle koruyucu bir davranış arasında ayrım yapmak önemlidir. Baş etme stratejileri becerilerimizi ve güvenimizi arttırırken, koruyucu davranışlar bizi zorlayan durumları kontrol altına alabilme duygumuzu zayıflatır. Kaçınmanız gereken koruyucu davranışları burada listelemek iyi olurdu ama mesele bu kadar basit değil. Bunların arasındaki fark mutlak değildir; bu yorumumuza, bu davranışı nasıl gördüğümüze bağlıdır.

- **Baş etme stratejileri**: Hem uzun hem kısa vadede bunları kendimize yardım etmemize yardım etmenin yolları olarak görürüz ve bu stratejileri kullandığımız zaman "yapabileceğimize" daha çok güveniriz.
- **Koruyucu davranışlar**: Bu davranışlar genellikle kısa vadede yararlıdır ama uzun vadede güvenimizi baltalarlar. Bunları neredeyse batıl bir inançla ancak gemimizi yürütmenin bir vasıtası olarak görür ve onlara gitgide daha bağımlı hale geliriz.

Sam ve Bill dişçinin muayenehanesinde iğne olmaktan korkuyordu. Her ikisi de bu zor durumu rahatlatıcı bir imgeyle dikkatlerini dağıtarak atlatmıştı. Bu Sam'in kendine güvenini arttırdı: "Bu harika, zor zamanlarda kullanabileceğim stratejiler olduğunu anladım. Yapabileceğim şeyler var, bu da stresimi yönetebildiğim anlamına geliyor. Gelecekte o kadar kaygılanmam gerekmeyecek." Öte yandan, Bill bu durumu atlattığı

için kendini şanslı addetmiş olsa da güveni artmamıştı: "Off –bu sefer üstesinden geldim ama sadece o imgeyi kullandığım için... Ya gelecek sefer bunu hatırlayamazsam? O zaman ne yaparım? Onsuz baş edemezdim." Bill sorununu kontrol etmeyi öğrenmeye başladığını hiç anlamamıştı ve belli bir dikkat dağıtma ritüelini uygulamaya bağımlı hale geliyordu.

Aynı durum, aynı strateji, farklı yorumlar –fakat Sam'le Bill'in tavırlarının yarattığı farkı görebiliyor musunuz?

Zor bir durumu atlattıktan sonra sonuçları gözden geçirmeniz ve kendinize hakkınızı vermeniz gerekir. Kendinize şunları sorun:

- Ne başardım?
- Yeteneklerim ve güçlerim hakkında ne öğrendim?
- Bunları bildiğime göre, gelecek defa ne yapacağım?

Bill bunu yapmış olsaydı, baş etme potansiyelini görmesine ve eski öngörüsüne (baş edemeyeceği öngörüsü) meydan okumasına yardım eden çok uygun bir baş etme stratejisi kullanmaya karar verdiği için kendini takdir edebilirdi. Benzer durumlarda da benzer seçimler yapabileceği sonucuna varabilirdi ve bu da sorunlarının sorumluluğunu alabildiği anlamına gelirdi.

Bir futbolcu bir şans maskotu taşıdığı veya "şanslı pantolonunu" giydiği için gol atmaz –becerikli ve yetenekli olduğu için atar. "Şans tılsımının" yaptığı tek şey kendine güvenini zayıflatmak ve ne kadar iyi olduğunu anlamasını önlemektir. Siz de aynı hataya düşmediğinizden emin olun.

Koruyucu davranışlar: Dost mu, düşman mı?

Koruyucu davranışlar ile baş etmeyi sağlayan davranışlar arasında ayrım yaptıktan sonra, şimdi koruyucu davranışları destekleyen birkaç şey söylemek istememe şaşırabilirsiniz. Bu davranışlar kaygı bozukluklarının kötü çocukları olarak görülür ve dürüst olmak gerekirse, bunlara aşırı bel bağlanırsa

bize faydaları olmaz. Ancak bunları iyileşme yoluna girmek için kullanırsak yararlı olabilirler. Kendimizi baş etme yollarından mahrum ve korkularımızla yüzleşme cesaretini bulma konusunda çaresiz hissetmemize yol açacaksa, bu davranışları tamamen bırakma öğüdünün hiçbir faydası olmaz. Bu senaryoyla karşılaşınca bazı insanlar hemen vazgeçer. Onun için bu koruyucu davranışlara bağımlı hale gelmeden bunların size nasıl fayda sağlayabileceğini düşünmeniz gerekiyor.

Alicia insanların içinde baygınlık geçirip yere yığılma korkusunu yönetmek için yıllarca çabaladı: buna neden olabileceğinden korktuğu baş dönmesiyle savaşmak için yanında amonyum tuzu ve glikoz tabletleri taşıyordu; gerektiğinde tutunmak için her zaman duvar kenarından yürüyordu; dengesini korumak için düz ayakkabılar giyiyor ve alışveriş arabasının üstüne yaslanabilmek için mümkün olduğunca süpermarketlerden alışveriş ediyordu. Bütün bu "koltuk değneklerini" kullanmak güvenini yavaş yavaş azaltıyor ve dışarı çıkmak için cesaret bulmakta gittikçe daha zorlanıyordu. Böylece bir terapistten yardım istedi; terapist bu koruyucu davranışların aslında güvenini baltaladığını anlamasına yardım ederek Alicia'ya bütün bu davranışlardan vazgeçmesini tavsiye etti. Zavallı Alicia felç olmuştu. "Koltuk değnekleri" olmadan dışarı çıkmayı göze alamayacak kadar korkuyordu. Böylece terapi planı gözden geçirildi ve Alicia'nın en az kullandıklarından –amonyum tuzu- başlayarak bu koruyucu davranışları teker teker bırakması kararlaştırıldı. Alicia geri kalan "koltuk değnekleriyle" donanmış olarak dışarı çıkmaya devam etti ve amonyum tuzu olmadan baş edebileceğine dair güveni geliştikten sonra glikoz tabletlerini evde bırakmayı göze aldı, sonra da yüksek topuklu ayakkabılar giymeyi denemeye cesaret edebildi. Hiç yardım almadan ve yere yığılmaktan korkmadan dışarı çıkacak güveni bulana dek

bu böyle devam etti. Alicia terapistin ilk önerisinin onu, tıpkı artık kolayca yürümesi gerektiği söylenen tekerlekli sandalyeye bağımlı biri gibi, korkuttuğunu ve kendini çaresiz hissetmesine yol açtığını söylüyordu. İkinci yaklaşım o kadar rahatsız edici değildi, çünkü ona kendi hızında ilerleyebileceği, onu zorlayacak ama asla korkutmayacak (onun benzetmesini devam ettirirsek) koltuk değnekleri, sonra da bastonlar verilmişti.

Burada alınacak ders dengeyle ilgilidir: yani "koltuk değneklerini" size ilerlemenizi sağlayacak güveni verecek ama yeterliğinize inancınızı kaybetmenize yol açmayacak kadar kullanmak.

Tek başına mı, yoksa başkalarının yardımıyla mı baş etmek?

Bu bir kendi kendine yardım rehberi olsa da, eğer size kolaylık sağlayacağını düşünüyorsanız başkalarından da destek isteyebilirsiniz. Danışmanlar ve tıp uzmanları kadar eşler, arkadaşlar ve aile de yardımcı müttefikler olabilir. Size en çok nelerin yardımcı olabileceğini düşünmeye zaman ayırmanız iyi olabilir. Belki gevşemeyi öğrenirken eşinizin size eşlik etmesinin veya siz dışarı çıkmayı denerken bir arkadaşınızın destek olmasının ya da ilaçlarınızı azaltırken doktorunuzun yardımı olabilir. Başkalarını da dâhil etmek onları eğitmenin –korkularınızın ve kaygılarınızın neler olduğunu ve size nelerin yardım edeceğini öğrenmelerini sağlamanın- gerçekten yararlı bir yolu olabilir. Hatta eğer yaşadığınız zorlukları ve ihtiyaçlarınızı anlamasına yardımcı olacağını düşünüyorsanız bir yakınınızdan bu kitabı okumasını bile isteyebilirsiniz. Pek çoğumuz hayatımızda bize yardım etmekten mutlu olacak insanlara sahip olacak kadar şanslıyızdır –onun için bunu düşünün, çünkü fazladan yardımla korkularınızı ve kaygılarınızı daha çabuk yenebilirsiniz.

Kendi kendine yardım programından ne bekleyebilirsiniz?

Pek çok kaygılı insanın bu kitaptaki programdan fayda sağladığını bilmek sizi rahatlatacaktır. Aslında, bütün program benim 1980'lerde başladığım başarılı bir grup tedavisine dayanmaktadır –onun için gerçekten zaman içinde sınanmıştır. Meslektaşlarım ve ben yıllar boyunca bu yöntemi kullandık ve hastalarımızdan çok şey –şimdi size yardım edebilecek şeyler- öğrendik.

"Korkuyorsanız, endişeli veya stresliyseniz yalnız değilsiniz –bunun bir nedeni vardır ve bunda utanacak hiçbir şey yoktur."

"Korkunun üstesinden gelmek için onunla yüzleşmeniz gerek –bu kadar basit- fakat dikkatli ve makul bir planlamayla bunu çok daha kolay yapabilirsiniz."

"Hiç şüpheniz olmasın –bu zor bir iş ama buna değer. Bu alıştırma karşılığını veriyor, onun için herkese devam etmesini öneririm."

"Yardım isteyin –önemli bir adım atıyorsunuz ve fazla başınıza buyruk olarak şansınızı tepmeyin."

Bazılarınız bu tür bir rehberliğin ihtiyacınız olan tek şey olduğunu anlayacak; bazılarınız ise biraz rahatlayacak ama sorununu *kontrol altına aldığını* hissedemeyebilir ve biraz daha desteğe ihtiyaç duyabilir. Bu desteği arkadaşlarınızdan, ailenizden veya uzmanlardan alabilirsiniz. Mesela, gevşemeyi öğrenebilir ve fiziksel bir rahatlama yaşayabilirsiniz fakat yine de ailenizden destek almadan kontrol etme dürtünüze direnemeyebilirsiniz; daha iyi uyumayı öğrenebilir ve bunun faydasını görebilirsiniz fakat yine de bir terapistin rehberliği olmadan gün içinde yaşadığınız kaygılarınızı bir tarafa atamayabilirsiniz; kaygılarınızı yakalayıp önünü alabilirsiniz

ama gerçekten onlardan kurtulmayı öğrenmek için yardıma ihtiyacınız olabilir. Fazladan desteğe ihtiyacınız olsa bile yine de aşağıdaki programın faydasını göreceksiniz –bunun için kendinizi takdir edin. Kendi kendine yardım tekniklerini denemekle mükemmel bir adım atmış olacaksınız ve bu kitaptan öğrendiğiniz her şey daha ilerideki çalışmaların temelini oluşturacaktır. Onun için eğer daha çok desteğe ihtiyacı duyanlardansanız hevesiniz kırılmasın, sadece nereden yardım alabileceğiniz konusunda size tavsiyede bulunabilecek olan aile doktorunuz gibi bir uzmanla iletişime geçin.

ÖZET

- Kaygılarınızı ve stresinizi fark etmeyi öğrenebilirsiniz.
- Bedensel duyumsamalarınızın, sorun yaratan düşüncelerinizin ve imgelerinizin ve yararsız davranışlarınızın sorumluluğunu alabilirsiniz.
- Ömür boyu baş etmenin yollarını bulabilirsiniz.
- Başkalarının desteğini istemek bütün bunları başarmanızda gerçekten yardımcı olabilir.

7

Korkularınızı ve kaygılarınızı tanımaya başlamak

Uzun bir süre, yaşadığım paniğin hiç yoktan ortaya çıktığını düşündüm. Bu beni daha da korkutuyordu, çünkü hiç kontrolümün olmadığını hissediyordum. Sonra paniğe kapılmama yol açan duygularımın bir günlüğünü tutmaya başladım ve hayret içinde bunların belli bir kalıbı olduğunu gördüm. Bu da kendimi o kadar çaresiz hissetmememi sağladı ve bu panik krizlerini durdurmaya çalışmak için hayatımı yeniden düzenlemeye başladım. Mesela saatlerce bir şey yememişsem (ve işime o kadar dalıyorum ki bazen yemek yemeyi unutuyorum) bu panik duygusunu hissediyordum, böylece çantamda atıştırmalık bir şeyler taşımaya başladım; patronumu görmem gerektiği zaman paniğe kapılıyordum, böylece patronumun yanındayken daha çok güven hissetmeme yardımcı olması için kendini ortaya koyma eğitimlerine katıldım. Ve kontrolü yeniden elime aldım.

Günlük ve kayıt tutmak

Hepimiz kaygı, korku ve endişeyi farklı şekillerde deneyimleriz –bedensel duyumsamalar, endişeli düşünceler, sorun yaratan davranışlar- ve kaygıların tetikleyicileri kişiden kişiye büyük değişiklik gösterir. *Kendi* sorununuzu nasıl kotaracağınızı öğrenmeye başlamadan önce bu sorununuzu gerçekten anla-

malısınız. Başlangıç noktanız budur. Bunu, kaygılandığınız, endişelendiğiniz veya korktuğunuz zaman bunları kaydederek oldukça kolay yapabilirsiniz. Sadece şunları not edin:

- fiziksel duygularınız
- düşünceleriniz (veya zihinsel imgeleriniz)
- bu sıkıntıya tepki olarak ne yaptığınız

Günlük 1 bunun tipik bir örneğidir ve bunu kendi defterinizi oluşturmak için kullanabilirsiniz. Stres deneyimini ve başlangıcını kaydedeceğiniz sütunların yanı sıra, yaşadığınız sıkıntının seviyesini "çok sakin"den (1) "olası en kötü duygular"a (10) kadar puanlama fırsatı da bulacaksınız. En sonda nasıl baş etmeye çalıştığınızı ve sonradan kendinizi nasıl hissettiğinizi kaydedeceğiniz bir sütun daha bulunuyor.

Bu ayrıntılı bilgiler stres ve kaygı seviyenizin nasıl durumdan duruma değiştiğini görmenize yardım edecektir. Bu da özellikle incinebilir ve daha az incinebilir olduğunuz zamanları değerlendirmenize yardım edecektir. Bu ilave bilgiler baş etme yollarınızın hangilerinin işe yarayıp hangilerinin yaramadığına dair bir içgörü kazanmanızı da sağlayacaktır, çünkü "Ne yaptım?" başlığı altında hissettiğiniz kaygı karşısında nasıl tepki verdiğinizi ve sonra sıkıntınızın seviyesinde ne değişiklik olduğunu kaydedeceksiniz.

Kaydedilmesi gereken çok fazla bilgi var gibi görünebilir fakat kaygının üstesinden gelmekte bilgi gerçekten güçtür. Zorluklarınızı ne kadar anlarsanız, o kadar iyi kotarabilirsiniz. Sürekli olarak detaylı notlar almanıza gerek yok, bir veya iki hafta ayrıntılı not tutmak iyi bir fikir olacaktır (kitabın sonunda fazladan günlük tabloları bulacaksınız). Daha sonra yazdıklarınızı gözden geçirince büyük olasılıkla aşağıdaki soruları yanıtlayabileceksiniz:

- *Yaşadığım* bu sıkıntıyı neler veya hangi durumlar tetikliyor?
- Hangi durumlar benim için daha kolay veya daha zor?
- Bedensel hislerim ve sorun yaratan düşüncelerim nelerdir?
- Sıkıntı duyduğum zaman ne yapıyorum?
- Sıkıntımla baş etmeme en çok neler yardımcı oluyor ve sıkıntımı neler daha kötüleştiriyor?

Özellikle "Sıkıntımla baş etmeme en çok neler yardımcı oluyor?" sorusu önemli bir sorudur, çünkü uzun vadede size yardım eden ve faydalı olan baş etme stratejileri ile kısa vadede kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlayabilen fakat zaman içinde faydasız olanlar arasında ayrım yapmalısınız. İçini rahatlatma arayışının, sakınmanın ve kaçışın nasıl kısa vadede rahatlama sağlayabildiğini gördük ama bunların uzun vadede kişinin kendine güvenini yok ettiğini de gördük. Başlangıçta kendinizi iyi hissetmenizi sağlayabilen ama nihayetinde sizin aleyhinize çalışabilen diğer baş etme yollarına da dikkat etmeniz gerekebilir.

Bu tür bir günlüğün nasıl yardımcı olduğunu görebilmeniz için, 1 (a)-(c) günlüklerinde üç örnek verilmiştir. Bu kayıtları köpek fobisi olan biri (1(a)); sosyal kaygısı olan biri (1(b)) ve OKB'den muzdarip biri (1(c)) tutmuştur. Elbette sizin deneyiminiz kendinize özgü ve bu örneklerden tamamen farklı olacaktır fakat burada amaç bu günlüklerin nasıl kullanıldığını görebilmenizdir. Zaman içinde bunların ilerlemenizi gözlemenize yardım edecek daha basit versiyonlarını kullanabilirsiniz.

Günlük 1

Nerede ve ne zaman?	Ne hissettim?	Nasıldı?	Ne yaptım?
Ne zaman kaygı hissettim? Neredeydim ve ne yapıyordum?	Hangi duyguyu/duyguları hissettim? Bunlar ne kadar güçlüydü? 1 (sakin) – 10 (olası en kötü duygular)	Bunu bedenimde nasıl hissettim? Zihnimde hangi düşünceler ve resimler vardı?	Nasıl baş etmeye çalıştım? Bunu yaptığım zaman kendimi nasıl hissettim? 1 (sakin) -10 (olası en kötü duygular)

Günlük 1 (a) Köpek fobisi

Nerede ve ne zaman?	Ne hissettim?	Nasıldı?	Ne yaptım?
Ne zaman kaygı hissettim? Neredeydim ve ne yapıyordum?	**Hangi duyguyu/duyguları hissettim? Bunlar ne kadar güçlüydü?** 1 (sakin) – 10 (olası en kötü duygular)	**Bunu bedenimde nasıl hissettim? Zihnimde hangi düşünceler ve resimler vardı?**	**Nasıl baş etmeye çalıştım? Bunu yaptığım zaman kendimi nasıl hissettim?** 1 (sakin) -10 (olası en kötü duygular)
Cumartesi: şehirde yürürken gözüm bir köpeğe ilişti	Kaygı (Duygular:8)	Biraz elim ayağım titredi ve kendimi fena hissettim. Ya yanımıza gelip bize saldırırsa? Çocuklara zarar verebilirdi. Bunu görmeye dayanamazdım.	Çocukları bir kafeteryaya soktum ve yarım saat orada kaldık (ilk duygular:3). Daha sonra bu davranışım bende hayal kırıklığı yarattı ve kafeteryadan çıkmamız gerektiği zaman kendimi çok kaygılı hissediyordum.
Cumartesi: kafeteryadan çıkış	Kaygı (Duygular:7)	Elim ayağım titriyor, midem kasılıyor. Ya köpek hâlâ oradaysa? Hepimiz tehlikede olabiliriz.	Çocukları hızla ve yolda hiçbir dükkâna bakmadan araba parkına götürdüm– sadece arabaya ulaşmayı düşündüm.(Duygular:7)
Çarşamba: Jade hafta sonu parka gitmemizi önerdi	Korku (6)	Gerildim ve elim ayağım titredi. O park köpek doludur –başıboş dolaşırlar! Tehlikeli bir yerdir; bu korkumla baş edemeyeceğim. Sırf bunu düşünmek bile beni korkutuyor.	Jade'e korkularımdan bahsettim. Beni anladığını ve başka bir yerde yürüyebileceğimizi söyledi (Duygular:3)

Günlük 1 (b) Sosyal Kaygı

Nerede ve ne zaman?	Ne hissettim?	Nasıldı?	Ne yaptım?
Ne zaman kaygı hissettim? Neredeydim ve ne yapıyordum?	**Hangi duyguyu/duyguları hissettim? Bunlar ne kadar güçlüydü? 1 (sakin) – 10 (olası en kötü duygular)**	**Bunu bedenimde nasıl hissettim? Zihnimde hangi düşünceler ve resimler vardı?**	**Nasıl baş etmeye çalıştım? Bunu yaptığım zaman kendimi nasıl hissettim?** 1 (sakin) -10 (olası en kötü duygular)
Çarşamba işte: bir toplantıya katılmak zorundaydım	Korku (Duygular:8)	Felç olmuş gibiyim, boğazım kuruyor, sıcak basıyor. Bunu yapamam –aptalca bir şey söyleyeceğim ve herkes aptal olduğumu görecek. Herkes bana bakıyor. Küçük düşeceğim.	Kimsenin gözlerine bakmadan söylemem gerekenleri söyledim ve sonra da kimseyle konuşmadan oradan ayrıldım. (Duygular: 5-hâlâ gergindim)
Çarşamba akşamı evde	Kaygı (duygular:7)	Sinirliyim, tedirginim. Kafamda düşünceler dönüp duruyor: sunumumu yüzüme gözüme bulaştırdım. Zihnimde buna dair beni utandıran bir resim var.	Birkaç içki içtim (Duygular:2)
Pazar akşamı: Anthony ve Kat'in yerinde akşam yemeği	Kaygı (Duygular:8)	Gerginim, utangacım, boğazım kuruyor, yüzüm kızarıyor. Bu çifti tanımıyorum –onlara ne diyeceğimi bilmiyorum. Bir aptal olduğumu düşünüyor olmalılar. Aptal gibi görünmeliyim –yüzüm kızarıyor.	Sinirlerimi yatıştırmak için içtim ama bu sadece makul konuşma yetimi azalttı ve hâlâ kendimi sıkılgan hissediyordum (Duygular: 6)

Günlük 1 (c) OKB

Nerede ve ne zaman?	Ne hissettim?	Nasıldı?	Ne yaptım?
Ne zaman kaygı hissettim? Neredeydim ve ne yapıyordum?	**Hangi duyguyu/duyguları hissettim? Bunlar ne kadar güçlüydü?** 1 (sakin) – 10 (olası en kötü duygular)	**Bunu bedenimde nasıl hissettim? Zihnimde hangi düşünceler ve resimler vardı?**	**Nasıl baş etmeye çalıştım? Bunu yaptığım zaman kendimi nasıl hissettim?** 1 (sakin) -10 (olası en kötü duygular)
Evdeyim, evden çıkmaya çalışırken	Korku (Duygular:9)	Gerginim ve hızlı soluyorum. Bütün elektrik düğmelerinin kapatıldığından emin olmazsam ev yanabilir. Ne bu utançla ne de bu masrafla başa çıkabilirim. O kadar endişeliyim ki zihnimde yanan evin bir resmini görebiliyorum.	Dokuz defa geri döndüm (ve işe geç kaldım). Hâlâ endişeliyim (Duygular:8), onun için bir arkadaşımı aradım ve eve gidip kontrol etmesini istedim (Duygular:4)
Mağazada, tatile çıkan Sima'nın yerine muhasebe yapıyorum	Kaygı ve endişe (Duygular:8)	Gergin ve tedirginim. Bunu doğru yapmalıyım. Sürekli kontrol etmeliyim. Ya herşeyi karman çorman edersem? Mağaza sahiplerinin başına iş açmış olurum ve onlar da bunun benim hatam olduğunu bilirler.	Rakamları iki kere kontrol ettim ve sonra kendime Sima'nın patronlarının bunu yapmamı kabul ettiğini ve eğer hata yaparsam bunun sorumluluğunun bir kısmının da onlara ait olması gerektiğini söyledim. (Duygular:4)

Bir adım ilerisi: Baş etme becerilerinizi öğrenmek

İşte stresimin nasıl üstesinden geleceğimi bildiğimi sanıyordum –bir çikolata alıyor ve hemen kendimi daha iyi hissediyordum. Fakat günlük tutmak bunun asla uzun süre işe yaramadığını görmeme yardım etti. Çok geçmeden, hâlâ stresli olduğumu ve bu sefer de çok fazla yemek konusunda endişelendiğimi söyleyen başka bir not yazıyordum –gitgide daha kaygılı ve bedbaht oluyordum! Bu baş etme hilesi işe yaramıyordu.

Çok zor olsa da dişçiye gitmeye karar verdim. Bu çok korkutucuydu ve ben sinirli bir enkaz halinde bekleme odasında oturuyordum. Dişçi genel kontrolümü yapmak için beni çağırdığı zaman neredeyse kaçacaktım –ama kendimi içeri girmeye ve muayene olmaya zorladım. Sonrasında kendimi müthiş hissettim! Başta cesaretimin kırılacağını düşünerek günlük tutmak istememiştim ama bunları yazmak bunun nasıl bir başarı olduğunu ve –o sırada kötü bir his verse de- bu çabaya değdiğini görmemi sağladı.

Bu iki örnek, günlüğünüzün son sütununun gerçekten neyin işinize yaradığınızı görmenize nasıl yardım ettiğini gösteriyor. Yararı olmadığı açıkça görülen stratejiler hemen bertaraf edilebilir ve böylece "sadece kısa vadeli" ve "uzun vadeli" baş etme yöntemlerinizi düşünebilirsiniz.

- **"Sadece kısa vadeli" stratejiler** hemen rahatlama sağlar fakat sürekli onlara bel bağlarsanız ters etki yapar –mesela zor durumlardan veya azarlanmaktan kaçınmak için sakinleştiricilere veya alkole başvurmak gibi. "Kısa vadeli" stratejiler size "uzun vadeli" bir stratejiyi harekete geçirmeniz için zaman verdiği sürece veya bu "kısa vadeli" strateji önceden planlanmış bir son çareyse yararlı olabilir.

- **"Uzun vadeli" stratejiler** güveninizi arttırır ve bunlar kaygının üstesinden gelmenin gerçek temelini oluşturur; hem kısa vadede hem de uzun vadede yararlıdırlar. Ne var ki bunların etkisi bazı "kısa vadeli" stratejilerinki gibi hemen görülmeyebilir ve bu nedenle bunları uygulamaya koymak çoğunlukla daha çok öz-disiplin gerektirir. Aşağıdaki örnekte, Harry'nin "uzun vadeli" stratejileri fiziksel aktivite ve sorunlarını konuşmaktır. Diğer "uzun vadeli" baş etme yöntemleri yoga egzersizleri, planlama ve sorun çözme veya kendinizle sakinleştirici ve yapıcı bir şekilde konuşma olabilir.

Kısa ve uzun vadeli stratejilerinizi tanımaya başladığınız zaman, bütün "kısa vadeli" çözümleri terk etmeniz gerektiğini düşünmeyin: bu fazla ürkütücü bir beklenti olabilir. Bunun yerine, kısa vadeli stratejilerinizi gittikçe daha az kullanırken, bir yandan da bunları güveninizi kazanmanızı sağlayacak şekilde nasıl bir araya getirip eşleştirebileceğinizi düşünün. Çok gergin bir mağaza sahibi olan Harry'nin hikâyesi kısa ve uzun vadeli baş etme stratejilerini nasıl başarıyla birleştirebileceğinizi göstermektedir.

Harry çoğunlukla işten eve geldiğinde bir yerde oturamayacak kadar stresli oluyordu. Eğer mümkünse koşarak rahatlıyordu ve eğer bu mümkün değilse evde fiziksel işler yapıyordu (her ikisi de uzun vadeli iyi stratejiler). Eğer koşamaz veya kendini meşgul edemezse stresini karısıyla konuşmaya ihtiyaç duyuyordu; eğer karısı yoksa bir arkadaşını arıyordu (yine, uzun vadeli iyi yöntemler). Bir keresinde, koşmaya hazırlanırken bunu yapamayacak kadar stresli ve fiziksel olarak gergin olduğunu fark etti- kendini çok huzursuz hissediyordu ve zaten yağmur da başlamıştı. Maalesef eşi de evde değildi ve telefonla arkadaşına da ulaşamadı. O zaman "son çare" stratejisine başvurdu ve kaliteli bir çikolatayı zulada sakladığı mutfağa gitti. Biraz çikolata alıp televizyonun karşısına kuruldu. Harry bunu

"son çare" olarak görüyor, çünkü eve geldiği zaman gevşeyebilmek ve ailesiyle bir şeyler yapmak istiyor –ev ödevine yardım etmek, kızını müzik dersine götürmek gibi; ailesine ayıracak enerjiyi bulamayacak kadar "mayışmak" istemiyordu (genellikle çikolata ve televizyon ile tamamen gevşemeyi yatmadan önceki zamana saklıyordu). Şüphesiz, Harry bütün akşamı aşırı yiyerek geçirseydi veya strese tepki olarak sürekli yemeye sığınsaydı, rahatlamak için yemek faydalı bir strateji olmazdı. Ancak bu sefer kısa sürede tekrar enerji kazanıp koşmaya çıkacak kadar gevşedi –"son çaresi" ona ilk başta yapmak istediği şeyi yapması için gereksindiği rahatlamayı sağlamıştı.

Doğru dengeyi kuramayan ve kısa vadeli stratejisi kendi aleyhine çalışan Richard'ın durumu ise farklı bir resim oluşturuyor:

Richard da eve alışkanlık edindiği koşuya çıkamayacak kadar gergin geldi ve gevşemek için kendine büyük bir kadeh şarap koydu. Bunun gerginliğini alacağını ve sonra da o akşam yapması gereken diğer şeylere başlayabilmeyi umuyordu. Gevşemeyi başardı ama o denli gevşedi ki uykusu geldi ve hafif sarhoş oldu. Çocukları ondan ev ödevlerine yardım etmesini istediler ama Richard onlara destek olamadı ve ertesi gün sunması gereken muhasebe hesaplarını da yapamadı. Kısa vadeli baş etme stratejisini abartmak Richard'ın verimli olmasını olanaksız kıldı. Onun için "son çare" stratejisi Richard'a pek fayda sağlamadı, çocuklar babalarından yardım alamadı ve sonunda Richard sabahleyin kendini çok stresli hissetti.

Günlüğünüzü tamamladığınız zaman, Richard'ın düştüğü tuzağa düşmemek için, nelerin en çok işinize yaradığını bulmak amacıyla onu incelemeniz gerekiyor. Sonunda net kalıplar

görmeye başlayacaksınız ve bir kez bu aşamaya ulaştığınız zaman, stresli olduğunuz zamanlarda başvurmak için "sadece kısa vadeli" ve "uzun vadeli" stratejilerinizin bir listesini yapmanız yararlı olabilir. Bunun için Tablo 1'i kullanabilirsiniz.

Tablo 1. Baş etme yöntemleri

Baş etme yollarım		
Uzun vadeli	Sadece kısa vadeli	Kesinlikle son çare

Stresle baş etme konusunda son bir not da uyarıcılar kullanmakla ilgilidir. Baş etmeye çalışırken alkol veya nikotin gibi ya da çikolata, çikolatalı içecekler, kahve, enerji içecekleri, kola ve çay gibi kafein içeren yiyecek ve içeceklere başvurmamaya çalışmak özellikle önemlidir. Bunlar kısa vadede dikkatinizi dağıtarak sizi sorununuzdan uzaklaştırmak için hoş vasıtalardır fakat kafein veya nikotin sisteminize girer girmez tatsız bedensel semptomları arttırabilir ve bu da stresinizi yönetmeyi daha zorlaştırabilir. Alkol kısa vadede gevşettiği için aldatıcı olabilir fakat alkolü parçalayan ürünler (metabolitler) uyarıcıdır ve alkol bedeninizde işlendiği (metabolize olduğu) zaman kendinizi her zamankinden daha gergin bulabilirsiniz. Ayrıca eğer fazla içerseniz, büyük olasılıkla kendinizi baş etmenize engel olacak şekilde akşamdan kalmanın verdiği mahmurluk içinde bulabilirsiniz. Bunun yerine, kafeinsiz yiyeceklere ve içeceklere yönelin ve stresli olduğunuz zamanlarda sigara ve içkiyi azaltmaya çalışın.

Besleyici döngüleri fark etmek için günlükleri kullanmak

Umarım, sizi günlüklerin ne kadar faydalı olabileceği konusunda ikna edebilmişimdir. Günlükler kaygılı olduğunuz zaman sizi en çok nelerin sıktığını ve *nelerin sorunlarınızın sürmesini sağladığını* gösterecektir. Bu ikincisi –sorunlarınızın sürmesini sağlayan şeyler- özellikle önemlidir. Bu kalıpları, bu kısırdöngüleri gerçekten incelemeniz gerekiyor. Kaygıları yönetmenin anahtarının onları besleyen kalıpları kırmak olduğunu hatırlıyorsunuzdur, onun için günlüğünüzde bazı açıklamalar arayın: sizi bu sıkıntı döngülerine sokan bedensel duyumsamalar mı, kaygı verici düşünceler ve imgeler mi, kendinizi sakınma mı, sosyal güvensizlik mi, yoksa planlama becerinizin olmaması mı? Besleyici döngüler sonraki adımı atmanız için size doğru yönü gösterecektir: kişisel bir yönetim programı yaratmak. Sorunların nasıl beslendiği konusunu hatırlamak istiyorsanız I.Kısım'da 2. Bölüm'e tekrar göz atın.

Besleyici döngülerinizi belirlediğiniz zaman, kitabın III. Kısmı'ndaki kişisel gelişim yöntemlerini kendi özel gereksinimlerinizle ilişkilendirmeye hazır olacaksınız. Mesela, sorunlarınızın ardında fiziksel rahatsızlıklar mı var? Eğer öyleyse, özellikle bedensel duyumsamaları kontrol altına alma konusundaki tekniklere odaklanın –bilhassa strese girdiğiniz zaman hızlı soluduğunuzu keşfettiyseniz. Eğer stresinizin ana kaynağı kaygı verici düşünceler ve imgelerse dikkat dağıtma ve düşünceyi sınama tekniklerini iyi öğrendiğinizden emin olun. Esas sorununuzun sakınmaya ve güvensizliğe dayandığını gördüyseniz kendinizi bir kademeli alıştırma programına hazırlamak için planlar yapın. Eğer korkunuzun insanlarla iletişim kurmakla ilgili olduğunu keşfettiyseniz, kendini ortaya koyma eğitimini kişisel programınızın bir parçası yapmayı düşünün. Ana fikri anladığınızdan eminim fakat aşağıdaki Tablo 2'de bu seçenekler sizin için özetlenmiştir.

Tablo 2. Kişisel programınızı yaratmak

Baş etme stratejisi	Buna ne zaman özellikle dikkat etmeliyim?
Kendini gözleyerek günlük tutma	Bütün programınız boyunca. Bu gereksinimlerinizin doğru bir resmini oluşturmanıza yardım edecek, ayrıca ilerlemenizin gidişatını gösterecektir.
Bedensel duyumsamaları yönetme teknikleri	
Kontrollü soluma	Panik atak, nefes almada zorluk, baş dönmesi hissederseniz. Bunu ayrıca gevşeme eğitiminizin bir parçası olarak öğrenmek de iyi bir fikirdir.
Uygulamalı gevşeme	Stres altındayken çok fazla fiziksel gerginlik veya bedensel rahatsızlık yaşadığınız zaman. Ayrıca uyku sorunlarında da çok yardımcı olur.

Psikolojik semptomları yönetme teknikleri	
Dikkat dağıtma	Kaygıları ve üzücü zihinsel imgeleri bertaraf etmekte zorlanırsanız. Bu panik yönetiminde de çok yardımcı olur.
Düşünce yönetimi	Dikkat dağıtma kaygı verici düşüncelerinizi yönetmeniz için yeterli olmadığı zaman. Kendinize güvence vermek için güçlü ve kalıcı bir vasıtaya ihtiyaç duyduğunuz zaman.
Sorunlu davranışları kotarmak için teknikler	
Kademeli olarak korkulara maruz kalma	Eğer korktuğunuz şeyden kaçıyorsanız onu vurgulamanız gerekir, çünkü bir fobinin veya OKB'nun üstesinden gelmenin tek emin yolu ona maruz kalmaktır.
Sorun-çözme stratejileri	Stres altındayken plan yapmakta ve düşüncelerinizi organize etmekte zorlanıyorsanız.
Kendini ortaya koyma eğitimi	Eğer ilişkilerdeki sorunlar sizi strese sokuyorsa.
Zaman yönetimi	Eğer kötü organizasyon/iş dağıtımı stres yönetiminizi baltalıyorsa.
Uzun vadede baş etme teknikleri	
Plan yapma	Bu herkes için bu programın esas parçasıdır.
Tersliklerle başa çıkma	Bu çok önemlidir ve program boyunca özel olarak dikkat edilmesi gerekir.

Bu kitaptaki baş etme stratejileri sistematik bir şekilde düzenlenmiştir, onun için gereksindiğiniz teknikleri bulmanız kolay olacaktır. Ancak, muhtemelen birkaçını bir arada kullanmanız gerekeceğinden bütün stratejileri denemeniz iyi bir fikirdir. Hepimizin farklı gereksinimleri ve farklı yetenekleri

olduğunu hatırlamak da önemlidir, onun için kişisel gelişim programınızı kendi gereksinimlerinizi karşılayacak ve gerçekçi amaçlarınızı yansıtacak biçimde şekillendirmeyi hedefleyin.

ÖZET

- Günlük veya kayıt tutmak şunları keşfetmenize yardım edecektir: yaşadığınız zorlukların nitelikleri, sorununuzu nelerin körüklediği, baş etme yollarınız ve bunların ne kadar etkili olduğu.
- Sorunlarınızın sorumluluğunu almak için temel budur.
- Tuttuğunuz notlar gereksindiğiniz bilgiyi sağlayacak kadar detaylı olmalıdır.

8

Bedensel duyumsamaları yönetmek I: Kontrollü soluma

Acı içindeydim, göğsüm, kollarım ve bacaklarım ağrıyordu. Şimdi stresin çok fiziksel bir durum olduğunu anlıyorum ve sadece doğru solumayı öğrenerek bu fiziksel rahatsızlıkları nasıl en aza indirgeyebileceğimi öğrendim. Ben çok hızlı soluyordum ve bu da durumu daha kötüleştiriyordu. Şimdi stresli durumlarda ağırdan alıyorum, yavaş soluyorum ve daha çok gevşiyorum. Hâlâ biraz rahatsızlık yaşıyorum ama kaldıramayacağım bir şey değil bu.

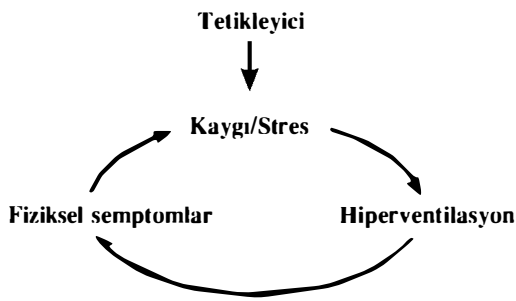
Soluma doğaldır –bunu hepimiz yapabiliriz, bu yüzden onun hakkında konuşmaya pek meyilli değilizdir. Fakat solumak da ayakta durmak veya yürümek gibidir –eğer duruşunuza dikkat etmezseniz sonunda problemlerle karşılaşabilirsiniz; eğer dikkat ederseniz her türlü rahatsızlıktan sakınabilirsiniz. Kitabın I.Kısmı'nda stresli olduğumuz zaman solumamızın nasıl olduğunu ele aldık: solumamız hızlanır, sığlaşır ve çok oksijen soluruz. Bir otobüsü yakalamak için koştuktan veya bir randevuya yetişmek için acele ettikten sonra da böyle soluduğunuzu görürsünüz. Bu güç harcamaya ve aynı zamanda strese verilen son derece normal bir tepkidir ve buna *hiperventilasyon* denir.

Hepimiz egzersiz yaparken veya stres altındayken sık soluruz. Böyle zamanlarda daha hızlı solumak kaslarımıza oksijen taşır ve beden harekete geçmeye –mesela kaçmaya– hazırlanır.

Hızlı soluma kısa vadede bir sorun değildir –aslında, eğer otobüsü yakalamak için koştuysanız bedeninizin fazladan oksijene ihtiyacı olacaktır- fakat aşırı solumayı sürdürürseniz, kanınıza çok fazla oksijen gitmesine yol açarsınız ve bu da nazik oksijen-karbondioksit dengesini bozar. Bedeniniz şunlar gibi tatsız fiziksel duyumsamaları tetikleyerek size uyumun bozulduğunu bildirecektir:

- yüzde, ellerde, kol ve bacaklarda karıncalanma
- adale titremeleri ve krampları
- baş dönmesi ve görsel sorunlar
- solumada zorluk
- bitkinlik ve tükenmişlik duygusu
- göğüs ve karın ağrıları

Bütün bu semptomları göstermeniz gerekmez fakat bu duyumsamaların biri veya ikisi bile sizi hemen alarma geçirebilir. Böylece bunlar çoğunlukla daha çok kaygıyı ve bu nedenle de daha çok hiperventilasyonu tetikler. Bazen *–ama her zaman değil-* bu stres döngüsü bir panik atağa yol açabilir. Şekil 10 bu basit ama güçlü tepkiler döngüsünün nasıl tırmanabildiğini göstermektedir.



Şekil 10. Hiperventilasyon döngüsü

Şimdiye kadar anlatılanlar muhtemelen pek dramatik görünüyor –ve eğer bir panik döngüsüne takılıp kalırsanız gerçekten de bu size dramatik gelir- ancak iyi haber şu ki düzenli soluma becerisini geliştirerek bu semptomları ve aşırı solumayı kontrol altına alabilirsiniz. Bu da ciğerlerinizi tamamen doldurarak burnunuzdan düzgün ve yavaş bir şekilde nefes almayı ve nefesinizi tamamen ve yavaşça dışarı vermeyi öğrenmek demektir. Aşağıda hiperventilasyon semptomlarını kontrol altına almanıza yardım edecek bir soluma egzersizi gösterilmiştir ve bunun oldukça basit olduğunu göreceksiniz. Bunu kullanmanın anahtarı, bu tekniği stres altında olduğunuz zaman bile gerektiğinde hemen uygulayacak kadar deneyim kazanmaktır.

Düzenli soluma: Nasıl yapılır?

Başlamadan evvel birkaç öneri:

- Ciğerlerinizi tam kapasite kullanın ve sadece göğsünüzün üst kısmıyla solumaktan kaçının
- Yutkunmadan veya içinizi çekmeden düzgün soluyun
- Bu egzersizi ilk kez uyguladığınızda, sığ ve derin soluma arasındaki farkı anlamak için yatarak yapın. Daha çok deneyim kazandıkça bu egzersizi oturarak ve sonra da ayakta yapabilirsiniz. Sonunda bunu yürürken bile yapabilecek hale geleceksiniz
- Bir elinizi göğsünüzün, diğerini de karnınızın üstüne koyun
- Burnunuzdan nefes alırken karnınızın şişmesine izin verin. Bu ciğerlerinizi tam olarak kullandığınız anlamına gelir. Göğsünüzün üst kısmındaki hareketi en az düzeyde tutmaya çalışın
- Nefesinizi yavaşça ve düzgünce burnunuzdan verin

- Bir ritim kazanmaya çalışarak bunu tekrarlayın. Hedefiniz dakikada sekiz ile on iki nefes almak olacaktır: nefes alıp vermek tek bir nefes sayılıyor. Önce bunu ayarlamak zor gelebilir, onun için tam bir soluma döngüsünü (yani bir nefes almayla bir nefes vermeyi) beş ile yedi saniye olarak hesaplayın
- *Hızlı bir şekilde derin nefesler almayın*

Kontrollü soluma uygulaması: Panik atağı yönetmek

İlk panik atağımdan sonra bedenimdeki –özellikle göğsümdeki- her duyumsamaya karşı gerçekten hassastım. İlk paniği yaşadığım zaman, göğsümdeki ağrının kalp krizi geçirdiğim anlamına geldiğinden emindim. Doktorum kalbimin sağlıklı olduğunu ve hepimizde zaman zaman ağrılar ortaya çıktığını söylemesine rağmen bu korkuyu atamadım. Sözleri muayenehanesindeyken bana güven verdi ama aynı göğüs ağrısını tekrar yaşadığım zaman hemen yine paniğe kapılmaya başladım. Tekrar doktorumu görmeye gittim ve bu sefer başka bir şey denedi. Korktuğumuz zaman hepimizin hızlı soluduğunu ve bunun da göğüs ağrısına yol açabileceğini açıkladı. Benim durumumda, bunun beni daha da korkuttuğunu ve böylece daha hızlı soluduğumu vb. öne sürdü. İkna olmadım. O zaman muayenehanesinde bir tür test yaptım ve bu iki şeyi kavramamı sağladı:

1. *Nasıl soluduğum gerçekten nasıl hissettiğimi etkiliyordu ve*
2. *Semptomlarımı kontrol altına alabilirdim.*

Önce bana nasıl yavaş ve düzgün solunacağını gösterdikten sonra, birlikte ayakta dururken hızlı solumaya (hiperventilasyon) başlamamı istedi. Bu gerçekten çok şaşırtıcıydı. Hızlı solumaya başladıktan saniyeler sonra, tıpkı

"kalp krizi" geçirdiğim zaman olduğu gibi göğüs ağrısı ve baş dönmesi başladı. O zaman bana kontrollü solumayı anlatmaya başladı ve baş dönmem geçti ve göğüs ağrım hafifledi. Benden bu egzersizi tekrar yapmamı istedi ve aynı semptomları yine başlattıktan sonra yine aynı yolla devre dışı bırakabildim.

Bundan sonra kendime daha çok güvendim. Kendimi kaygılı ve rahatsız hissettiğim zamanlarda sadece solumamın hızını değiştirebiliyordum ve bu da beni daha rahatlatıyor ve korkumu köreltiyordu. Kontrolü elime almıştım. Doktorum bunu alışkanlık haline getirmem için bu düzenli soluma çalışmasını gün boyu uygulamamı söyledi. Böylece banyoya her gidişimde iki dakikamı bu soluma egzersizini yapmaya ayırıyorum. Bunu gerçekten rahatlatıcı buluyorum ve günde aşağı yukarı altı defa bu çalışmayı yapıyorum. Zaman geçtikçe bu duyumsamaları devre dışı bırakmakta daha başarılı oluyorum ve onlar da beni gitgide daha az rahatsız ediyorlar.

Kontrollü soluma tekniğinin zorlukları

Kitaptaki baş etme stratejilerinden herhangi birini denerken birkaç "hatanın" olması olağandır. Muhtemelen solumanızı kontrol etmeye çalışırken bunları deneyimleyeceksiniz, onun için aşağıda yaygın olarak karşılaşılan birkaç sorunu ve bunların çözümlerini listeledim.

Doğal ve rahat solumada zorlanma

Başta, düzgün bir şekilde solumak doğal gelmeyebilir ve bunu rahatsız edici ve sıkıntı verici bulabilirsiniz. Yeterince hava solumadığınızı veya havanın ciğerlerinizi gerçekten doldurmadığını hissedebilirsiniz. Bütün bunlar gayet olağandır. Ancak alıştırma yaptıkça yavaş solumanın daha kolaylaştığını ve aslında oldukça rahatlatıcı olduğunu göreceksiniz. Genellikle

tek yapmanız gereken bu beceriyi geliştirmek için kendinize zaman tanımaktır. Eğer yeterince solumadığınızı hissetmeye devam ederseniz, egzersize nefesinizi elinizden geldiğince vererek başlayın. Bu şekilde, ciğerlerinizi boşaltacaksınız ve aldığınız ilk nefes derin ve rahatlatıcı olacaktır.

Alıştırma yaparken kendini tuhaf hissetmek

Muhtemelen fiziksel duyumsamalara karşı oldukça hassassınız ve şimdi de kendinizi fiziksel olarak duyumsama şeklinizi etkileyen yeni bir şey deniyorsunuz. En ufak fiziksel değişikliklerin bile çok farkında olmaya eğilimlisiniz ve kontrollü soluma birtakım yeni duyumsamalara yol açacaktır. Bunlar zararlı değildir; sadece sizin için yeni olacaktır. Onlara merakla yaklaşmaya çalışın –sadece gözlemleyin ve eğer bunları kabul edip alıştırmanıza devam ederseniz neler olacağını görün.

Alıştırma yapmayı unutmak

Muhtemelen en yaygın sorun budur fakat bu egzersizi fırsat bulduğunuz her seferinde yapmanızın önemini ne kadar vurgulasam azdır –sadece tekrar tekrar prova etmekle yerleşebilecek yeni bir alışkanlık geliştirmeye çalışıyorsunuz. Alıştırma yapmanıza yardımcı olması için hatırlatıcılar kullanmayı deneyin: cep telefonunuzun düzenli aralıklarla çalan alarmı, takvime koyduğunuz renkli işaretler, zaman zaman dikkatinizi yöneltebileceğiniz herhangi bir şey. Çoğumuz gün boyu saatimize düzenli olarak bakarız, onun için saatinizin üstüne dikkat çekici küçük bir işaret koymak işinize yarayabilir (ben küçük bir damla tırnak cilası kullandım).

Fakat beceri kazandıkça, istediğiniz zaman kontrollü solumaya geçmenin size daha kolay geldiğini göreceksiniz ve hatta çok hızlanmaya başladığı zaman solumanızı düzeltmek bir alışkanlık haline gelecektir.

ÖZET

- Stres ve kaygı solumamızın sıklaşmasına (hiperventilasyon) yol açabilir ama bu olağandışı değildir.
- Ancak hiperventilasyonun etkileri bizi alarma geçirirse yaşadığımız stres ve kaygı artabilir.
- Düzenli ve kontrollü bir şekilde solumayı öğrenmek hiperventilasyonla mücadele edebilir ama bunun için alıştırma yapmak gerekir.

9

Bedensel duyumsamaları yönetmek II: Uygulamalı gevşeme

Gevşeme egzersizlerimi düzenli olarak yapmaya başladığım andan itibaren beni gerginleştiren ve paniklememe yol açan duygularım hafifledi. Başta, bu egzersizleri yeterince sık yapmıyor ve fazla bir faydasını görmüyordum. Sonra gerçek bir çaba göstermeye karar verdim ve karşılığını aldım. Şaşkınlık içinde, bunların fiziksel gevşeme kadar zihinsel rahatlama da sağladığını gördüm, bu da bana kaygımı yönetmeyi öğrenebileceğim umudunu verdi. Şimdi çok hızlı bir şekilde gevşediğimi hissedebiliyor ve önceleri beni rahatsız eden her türlü durumda gerginliğimi "devre dışı" bırakabiliyorum.

Stres altındayken bedenimizdeki kaslar gerilir: bu normaldir. Ne var ki eğer bu aşırıya kaçar veya çok uzun süre devam ederse kaslardaki bu gerginlik inanılmayacak kadar çok çeşitli rahatsız edici hisler yaratabilir. Tüm bedenimiz kaslarla kaplı olduğu için gerginlikle bağlantılı ağrılar ve acılar bedenimizin hemen her yerinde ortaya çıkabilir. Bu hisleri herkes yaşamasa da bunlar genel olarak şunları içerir:

- boyun tutulması
- omuz ağrısı
- göğüste sıkışma
- solumada zorluk

- titreme
- mide kasılması
- yutmada zorluk
- bulanık görme
- sırt ağrısı

Tabii bu duyumsamalar sıkıntı vermeye başladığı zaman daha çok gerginliği tetikleyebilir ve böylece eski düşmanımız olan kısırdöngü baş gösterir.

Bedensel gerginliği kontrol etmenin en etkili yolu buna tepki olarak nasıl gevşeneceğini öğrenmektir: ihtiyacımız olduğu zamanlarda gevşemeyi "uygulamaktır". Genellikle bunu söylemek yapmaktan daha kolaydır. Bu "uygulamalı" gevşeme sadece televizyonun karşısında oturma veya bir hobi edinme meselesi değildir (bu eğlenceli faaliyetler de önemli olsa da); uygulamalı gevşemeyi öğrenmek ihtiyacınız olduğu zaman fiziksel gerginliğinizi azaltmanızı sağlayan bir beceri geliştirmek anlamına gelir. Zamanla çok çeşitli durumlarda kaygınızı ve gerginliğinizi azaltma konusunda kendinize daha çok güveneceksiniz –aslında, gereksinim duyduğunuz zaman kullanabileceğiniz seyyar bir beceriye sahip olacaksınız. Daha da iyisi, bedeniniz gerginlikten kurtulduğu zaman zihninizin de gevşemeye eğilimli olduğunu göreceksiniz. Yani sonuç olarak, gevşemeyi öğrenmeye zaman ayırmaya değecektir.

Ancak bu zaman alacaktır –istediğiniz zaman gevşeme yetisi sadece alıştırma, alıştırma ve biraz daha alıştırma yapmakla kazanılabilir. Bu beceriye hâkim olmanın en etkili yollarından biri de aşağıda dört örneği verilen bir dizi egzersiz vasıtasıyla yavaş yavaş ilerlemektir. Bunlar gevşemeyi aşama aşama öğrenmenize yardım etmek için tasarlanmıştır. İlk ikisi oldukça uzundur ve bu talimatları kaydetmeyi faydalı bulabilirsiniz. Gevşeme hakkındaki metinleri okuyarak (bkz. s.361-370) kendi kaydınızı da yapabilirsiniz. En iyi şekilde gevşemenizi sağlamak için kayıt yaparken yavaş ve düzgün

konuştuğunuzdan emin olun –eğer talimatları kendinize bağırarak okursanız bu sizi pek sakinleştirmeyecektir!

Gevşeme konusunda genel tavsiyeler

Aynı anda hem talimatları okuyup hem de gevşeyemezsiniz, onun için önce bütün bu egzersizleri biraz tanıyın –egzersizlerin gittikçe kısaldığını göreceksiniz, bu da sizi cesaretlendirebilir! Bir kez bu rutinlere aşina olduğunuz zaman, teker teker hepsinin üstünde ayrıntılı olarak çalışabilirsiniz. İlk egzersizi uygulayarak gevşeyebildiğiniz zaman ikinci egzersize geçin; ona da hâkim olduğunuz zaman üçüncüsüne geçin. Dördüncü egzersize geldiğiniz zaman günlük hayatınıza kolayca uyacak çok kısa ve hızlı bir gevşeme rutini öğrenmeye hazır olacaksınız. Bütün bu öğrenme süreci kademeli olarak, belki birkaç haftaya yayılacak şekilde devam etmelidir. Elbette gereken süre kişiden kişiye değişiklik gösterecektir, onun için yeterince hızlı ilerlemezseniz endişelenmeyin –bu sizi sadece daha çok gerer- ve aceleye getirmeyin. Sadece bir alıştırmanın sonunda kendinizi tamamen gevşemiş hissettiğiniz zaman sonraki egzersize geçin.

Başlamadan önce bazı ipuçları:

- Çalışmanızı planlayın. Bir rutin oluşturun ve her gün aynı zamanda alıştırma yapın. Bu şekilde çalışmanızı sürdürme şansınız daha artar.
- Sık alıştırma yapın. Günde en az iki kez alıştırma yapmayı hedefleyin: ne kadar çok alıştırma yaparsanız istediğiniz zaman gevşemeniz o kadar kolay olur ve amacınız da budur.
- Doğru yeri seçin: rahatsız edilmeyeceğiniz, sessiz bir yerde alıştırma yapın. Ortamın ne çok sıcak ne çok soğuk olmamasına dikkat edin. Kendinize gevşemek için en iyi şansı verin.

- Doğru zamanı seçin: Kendinizi çok yorgun veya aç ya da çok tok hissettiğiniz zamanlarda gevşemekten kaçının. Bu şartlar altında gevşemek zordur.
- Rahat olun: Gevşemeye ilk başladığınız zaman rahat bir pozisyonda olduğunuzdan ve rahat giysiler giydiğinizden emin olun. Muhtemelen yatarak başlayacaksınız ama daha sonra oturarak ve hatta ayakta durarak alıştırma yapabileceksiniz.
- Doğru bir ruh hali içinde olun: "Pasif bir tavır" benimsemeye çalışın. Bu da performansınız hakkında endişelenmemeniz, sadece bir denemeniz anlamına geliyor. Meraklı olun ve nasıl gittiğine bakın; kendinizi yargılamayın.
- Soluyun: Gevşeme alıştırması esnasında nefesinizi tutmamanız veya çok sık solumamanız çok önemli; eğer bunları yaparsanız kendinizi daha iyi değil, daha kötü hissedersiniz. Burnunuzdan nefes almayı, ciğerlerinizi karnınızın biraz gerildiğini hissedene kadar doldurmayı unutmayın. Yavaş ve düzenli bir ritim tutturun. En iyisi, gevşeme eğitimine başlamadan evvel kontrollü solumanın usulünü öğrenmektir (bkz. Bölüm 8), böylece size engel olmayacak fakat yardım edecek şekilde soluduğunuzdan emin olabilirsiniz.
- İlerlemenizi kaydedin: İlerlemenizin gidişatını görmek için Günlük 2 (bkz. s.178) gibi bir form kullanın. Günden güne birtakım değişimler olmasını bekleyebilirsiniz (hepimizin gerginlik seviyesinde iniş çıkışlar olur) ama bir günlük tutarak kalıpları görebilecek ve nelerin gevşemenizi kolaylaştırdığını, nelerin zorlaştırdığını anlayabileceksiniz. Fiziksel gerginliklerinizi anladıkça onların üstünde daha çok kontrol sahibi olabileceksiniz.

- Alıştırma yapın: Bunu o kadar vurguladım ki belki de bu son ipucunu tahmin ettiniz. Fakat alıştırma yapmanın becerilerinizi arttıracağı gerçeğinden kurtuluş yok.

Gevşeme egzersizleri:

Ve nihayet egzersizlere geldik. Dört egzersiz var:

- Uzun gevşeme
- Kısa gevşeme
- Basit gevşeme
- Uygulamalı gevşeme

İlk egzersizin oldukça fazla zaman ve çaba gerektirdiğini göreceksiniz –ama bu yatırıma değer. Öğrendiğiniz beceriler gereksinim duyduğunuz zaman gerginliğinizi giderecek, kısa zaman alan uygulamalı gevşemenin temelidir.

Uzun gevşeme (UG)

Uzun gevşeme 1930'larda Edmund Jacobsen'ın tasarlamış olduğu köklü bir gevşeme yöntemine dayanmaktadır –onun için bunun denenmiş ve sınanmış bir yöntem olduğuna güvenebilirsiniz. Onun amacı hastalarının büyük ölçüde gevşemesini sağlamaya yardım edecek sistematik bir program geliştirmekti. Bulduğu çözüm, bedenin başlıca adale gruplarına odaklanan bir dizi "ger-sonra-gevşet" egzersiziydi. Bu yaklaşımın bir başka avantajı da gergin ve gevşemiş adaleler arasında ayrım yapmayı öğrenmemize yardım etmesidir. Bazen gergin olmaya o kadar alışırız ki gergin olduğumuzun farkında bile olmayız. Bu egzersizler ne zaman gergin olduğumuzu anlamamıza yardım edecektir –bunu anladığımız zaman da gevşeyebiliriz.

Günlük 2. Gevşeme günlüğü

Nerede ve ne zaman?	Egzersizden önce kendimi nasıl hissediyordum?	Hangi egzersizi yaptım	Egzersizden sonra kendimi nasıl hissettim?	Notlar
Zamanı ve yeri not edin	Ne kadar gevşemiştiniz? 1 (hiç) 10 (müthiş gevşemiş)		Ne kadar gevşemiştiniz? 1 (hiç) 10 (müthiş gevşemiş)	Bu egzersiz ve etkileri hakkında dikkatinizi çekenler

Bu egzersizin her aşamasında uyguladığınız temel hareket şudur:

- Adalelerinizi kasın ama zorlamayın; bu gerginlik hissine odaklanın.
- Bunu beş saniye kadar sürdürün, sonra on ile on beş saniye germeyi bırakın.
- Gevşettiğiniz zaman kaslarınızdaki hisse odaklanın; gergin ve gevşemiş adaleler arasındaki farka dikkat edin.

UG bunu bedeninizdeki pek çok değişik kas grubuyla yapmanızı gerektiriyor, onun için bu bayağı kapsamlı bir egzersizdir. Bu süreçte ve egzersizler esnasında, her aşamada yavaş ve düzenli solumak önemlidir. Egzersizlerinizi nerede ve ne zaman yapacağınıza karar verdiğiniz zaman rahatlayın ve aşağıdaki gibi bedeninizin çeşitli bölümlerine odaklanmaya başlayın:

Ayaklar:	Ayak parmaklarınızı geriye çekin, ayağınızdaki kasları gerin. Gevşetin ve bunu tekrarlayın.
Bacaklar:	Bacaklarınızı düz tutun, ayak parmaklarınızı yüzünüze doğru çekin. Rahatlayın, bacaklarınızı gevşetin ve hareketi tekrarlayın.
Karın:	Karın kaslarınızı, sanki bir yumruk yemeye hazırlanıyormuşsunuz gibi içeri ve yukarı doğru çekerek gerin. Gevşeyin ve hareketi tekrarlayın.
Sırt:	Kamburunuzu çıkartın. Gevşeyin ve hareketi tekrarlayın.
Omuzlar/boyun:	Omuzlarınızı yukarı kaldırın ve içeriye doğru kasın. Başınızı iyice arkaya doğru itin. Gevşeyin ve hareketi tekrarlayın.

Kollar:	Kollarınızı ve ellerinizi alabildiğine uzatın. Gevşeyin. Kollarınızı gevşekçe aşağıya sarkıtın. Hareketi tekrarlayın.
Yüz:	Çenenizi ve alnınızı gerin. Kaşlarınızı aşağı indirin ve çenenizle ısırın. Gevşeyin ve hareketi tekrarlayın.
Bütün beden:	Bütün bedeninizi gerin: ayaklarınızı, bacaklarınızı, karnınızı, sırtınızı, omuzlarınızı ve boynunuzu, kollarınızı ve yüzünüzü. Bu gerginliği birkaç saniye sürdürün. Gevşeyin ve hareketi tekrarlayın.

Bazılarımız bu alıştırmanın sonunda hâlâ kendini gergin hisseder –eğer size de böyle oluyorsa sadece egzersizi tekrarlayın. Yalnızca bedeninizin bir kısmını gergin hissediyorsanız egzersizi sadece o bölgelerde tekrarlayın. Eğer belli kas gruplarını germek veya bunlara odaklanmak gerçekten sıkıntı veya rahatsızlık veriyorsa bu kas gruplarını atlayın ve gevşeme konusunda daha çok güven ve beceri kazandığınız zaman o bölgelere geri dönün. Burada önemli olan performansınız konusunda strese girmemektir.

Egzersizi bitirdiğiniz ve kendinizi gevşemiş hissettiğiniz zaman birkaç dakika da zihninizi rahatlatmaya ayırın. Dinlendirici bir şey düşünün: size en iyi gelecek bir sahneyi veya imgeyi. Burnunuzdan yavaşça nefes alarak ciğerlerinizi olabildiğince doldurun. Bunu bir iki dakika sürdürün, sonra gözlerinizi açın. Hemen ayağa kalkmayın; sadece hazır olduğunuz zaman *yavaşça* hareket edin ve *nazikçe* gerinin. Kendinizi iyi hissedin.

Uzun gevşeme egzersizi sonunda kendinizi tamamen gevşemiş hissedene kadar günde iki kez uygulanmalıdır. Sonra UG'ye göre uyarlanmış kısa gevşemeye geçebilirsiniz. Gevşemeyi öğrenmenin zaman alacağını unutmayın. Kendinize bir şans verin ve kısa sürede başarı sağlamayı beklemeyin. Daha

önce söylediğimiz gibi, sesli kaydedilen talimatların rehberliğinde bu egzersizi yapmak bazılarına daha kolay gelecektir. Kitabın sonundaki gevşeme metnini okuyarak kendi sesli kaydınızı yapabilirsiniz. Yavaş ve nazik bir şekilde konuşmayı unutmayın; amacınız kendinizi sakinleştirmektir.

UG uygulaması: Uyku sorunlarını yönetme

Hiçbir zaman "iyi" uyuyan biri olmadım ve genellikle uykuya dalmam biraz vakit alır fakat geçirdiğim hastalıktan sonra uykularım korkunç bir hal aldı; beni uyanık tutan düşüncelerden biri de şuydu: "Kendimi bu kadar rahatsız hissederken asla uyuyamam" ve çok geçmeden de şunu düşünmeye başlıyordum: "Belki yine hasta oluyorumdur!" Bu düşünceler ve fiziksel rahatsızlık beni saatlerce uyanık tutuyordu. Tabii ertesi gün kendimi yorgun hissediyordum ve ağrılarım ve acılarım daha artmış görünüyordu.

Doktorum bu ağrıların ve kaygıların muhtemelen birbirini beslediğini ve uykusuzluğuma katkıda bulunduğunu açıkladı. Eğer yatma zamanı gevşemeyi öğrenirsem bu kısırdöngüyü kırabileceğimi de söyledi. Bana sistematik olarak kaslarımdaki gerginliği yok etmeyi hedefleyen bir gevşeme egzersizi öğretti ve evde bana yol göstermesi için talimatların sesli kaydını verdi. Sonra günde bir veya iki kez bu gevşeme alıştırmasını yapmaya başladım. Bu zor gelmedi, çünkü gün içinde yaşadığım ağrılardan ve acılardan kurtulmama yardım ediyordu. Çok geçmeden bu egzersizi yatmaya gittiğim zaman da uygulayabilecek kadar iyi öğrenmiştim. Yatakta bedenimdeki rahatsızlıkları düşünüp durmak yerine vücudumu gevşetmeye odaklandım ve nadiren egzersizi tamamlayacak kadar uyanık kaldım! O zaman ertesi günün zorluklarıyla daha iyi baş edebilecek halde uyanıyordum ve eğer gün içinde ağrılarım olursa sadece bir sandalyeye oturarak bu gevşeme egzersizini yapıyordum. Bu hayatımda gerçek bir fark yarattı.

UG uygulaması: Fiziksel acıyı yönetme

Kazadan sonra kötü yaralanmıştım; ayak bileğim ve omzum çatlamıştı, sırtım yaralanmış ve boynum incinmişti. Haftalarca korkunç baş ağrıları çektim –gerçekten berbattılar. Ayak bileğim birkaç defa ameliyat edildi –yine de hâlâ bana acı veriyor ve iyi yürüyemiyorum ve bu yüzden utanıyor ve öfkeleniyorum. Aylar sonra, bütün bedenim hâlâ ağrı içindeydi ve sürekli baş ağrısı çekiyordum. Doktorumu görmeye gittim ve bana belki kazanın anıları, belki de öfkem yüzünden çok gerildiğimi ve bunun bütün bedenimde ağrılara yol açtığını söyledi. Bana her şeyin zihnimde olduğunu söylemesi hoşuma gitmedi ve ona ağrılarımın son derece fiziksel ve gerçek olduğunu söyledim. Doktorum bana onların hayali olduğunu öne sürmediğini temin ederek, kasları çok gergin olan herhangi birinin gerçek ağrı hissedebileceğini açıkladı. Bunun çözümünün adalelerimi gevşetmeme yardım etmek olduğunu düşünüyordu. Bu benim için bir meydan okuma olacaktı, zira acı çekmemin gerçekten bir nedeni vardı (ayak bileğim) ama o bununla baş etmeyi öğrenebileceğimi düşünüyordu. Bana uzun bir gevşeme egzersizinin ses kaydını verdi ve bununla nasıl egzersiz yapacağımı gösterdi. Bunun faydalı olduğunu söylemeliyim – adale gerginliğinin ilk işaretlerini fark etmeyi öğrendim, "boş verip" gevşemekte gittikçe daha iyi hale geldim ve baş ağrılarım kayboldu. Bu egzersizin yapamadığım bir bölümü vardı: çok ağrım olduğu için ayaklarımı gerip gevşetmeyi başaramıyordum. Doktorum o kısmı atlayıp bedenimin geri kalanına odaklanmamı söyledi. İşe yaradı. Sık sık acı içinde uyanıyorum, onun için güne bu egzersizle başlıyorum ve bu bütün gerginliğimi –hatta bileğimdeki ağrıyı bile- azaltıyor. Sonunda ayaklarımı da gerip gevşetebilmeyi umuyordum ama bu çok acı verdi. Ancak bedenimin geri kalanını gevşetmek bileğimdeki

ağrıyı da azaltıyor ve şimdi bileğimin ağrıdığını kabul edebiliyorum ama eğer gevşemeye devam eder ve ona odaklanmazsam bununla baş edebiliyorum.

Kısa gevşeme

UG'ye hâkim olduğunuz zaman, bu gevşeme alıştırmasını "gevşeme" safhasını atlayarak kısaltmaya başlayabilirsiniz. Sadece aynı sırada devam edin ama farklı kas gruplarını teker teker (germeden) gevşetin. Bunu etkili bir şekilde yapabildiğiniz zaman sonraki adıma, yani bu rutini başka zamanlarda ve başka yerlerde kullanmak için uyarlamaya geçin. Mesela, bu egzersizi yatarak yapmak yerine otururak yapmaya çalışabilirsiniz ya da sessiz bir yatak odası yerine daha az sakin bir oturma bölümüne geçebilirsiniz. Bu şekilde, çok farklı yerlerde gevşemeyi öğreneceksiniz ve gerçek hayatta baş etmek için ihtiyacınız olan da budur.

Basit gevşeme

Bu, gevşemekte daha çok deneyim kazandıkça uygulayabileceğiniz çok daha kısa bir egzersizdir. 1970'lerde kardiyolog Herbert Benson tarafından geliştirilmiş egzersize dayanmaktadır. Benson sadece kalp hastalarının stres seviyelerini düşürmelerine yardım etmek istiyordu fakat bu egzersiz tüm dünyada yararlı bir gevşeme tekniği olarak benimsedi. Bu egzersiz için sakinleştirici bir "zihinsel araç" bulmanız gerekecek. Bu sizi gevşeten bir ses, sözcük veya resim anlamına geliyor. Denizin sesini veya "sakin" sözcüğünü kullanabilirsiniz. Veya rahatlatan bir imge, mesela hoşunuza giden bir resim veya süs ya da sessiz bir kırsal alan veya ıssız bir sahil gibi size dinginlik veren bir manzarayı kullanabilirsiniz. Bunun karmaşık olmasına gerek yok: bazen basitlik en iyisidir.

Sizin için en etkili olanın hangisi olduğunu bulduğunuz zaman şu talimatları izleyin:

- Gözlerinizi kapatarak rahat bir yere oturun. Bedeninizin ağırlaştığını ve daha gevşediğini hayal edin.
- Burnunuzdan nefes alın ve havayı içinize çekerken soluduğunuzun farkında olun. Rahat ve doğal bir şekilde nefesinizi verirken zihinsel imgenizi düşünün.
- Bu egzersizi iyi yapıp yapmadığınız konusunda endişelenmeyin; sadece size uygun hızda gerginliklerinizi salın ve gevşeyin. Muhtemelen zihninize dikkatinizi dağıtacak düşünceler gelecektir. Bu konuda kaygılanmayın ve bunların üstünde durmayın; sadece tekrar zihninizdeki imgeye veya solumanıza odaklanın.
- Kendinizi gevşemiş hissedene kadar bunu devam ettirebilirsiniz. Bu iki dakika veya yirmi dakika sürebilir: bu egzersize son vermenin ölçütü gevşediğinizi hissetmektir. Bitirdiğiniz zaman birkaç dakika gözleriniz kapalı ve sonra da birkaç dakika gözleriniz açık sessizce oturun. Çok çabuk ayağa kalkıp etrafta dolaşmaya başlamayın.

Bu kısa bir egzersiz olduğu için, öncekilerden daha sık tekrarlayabilirsiniz. Her saat bir veya iki dakika uygulayabilirsiniz; çay, kahve veya yemek molalarında, randevuların arasında ya da arabayla uzun bir yolculuk yapıyorsanız ve kendinizi stresli hissediyorsanız her servis istasyonunda yapabilirsiniz. Seçenekler sonsuz ve yapabileceğiniz en faydalı şey *kendi* yaşam tarzınıza uygun düzenli bir rutin belirlemek olacaktır.

Basit gevşeme uygulaması: Endişeleri ve rahatsızlığı yönetme

Ailem bana her zaman benim sorunumun hiçbir zaman rahatlayamamam ve kendimi sürekli bu kadar gergin ve fiziksel olarak kötü hissetmemin nedeninin de bu olduğunu söylüyordu. Gerçek şu ki nasıl rahatlayacağımı bilmiyordum. Oturup televizyon izlemeye veya bir kitap okumaya

çalışıyordum ama her zaman kafama endişeli bir düşünce takılıyordu ve çok geçmeden kendimi tekrar gergin ve rahatsız hissediyordum. Sonra basit bir gevşeme tekniği öğrendim. Bu beni çok endişelendiren ağrılarımı ve acılarımı dindirdiği kadar, bana odaklanabileceğim yapıcı bir şey de verdi.

Her gün düzenli aralıklarla birkaç dakika oturup sakince nefesime odaklanmam ve sonra huzur veren bir sahne hayal etmem gerekiyordu. İlk seçeneğim pek işe yaramadı –bu tropikal bir plajdı ve denizi dinleyerek güneşin altında uzandığımı düşündüm. Ben o kadar hareketli biriyim ki bu aslında beni tedirgin etmeye başladı! Sonraki seçimim ise işe yaradı. Eskiden gezmeye gittiğimiz çok düzenli ve simetrik bir bahçeyi hatırladım –o bahçeye bayılmıştım. Böylece, zihnimde bütün o değişik ağaçlara, çalılara ve çiçeklere bakarak ve güllerin kokusunu ve omzuma vuran güneşin verdiği hissi hayal ederek o bahçede yürüdüm. O bahçenin bir kartını bulmam da zihnimde onu daha canlı resmetmeme yardım etti.

Bu egzersizi günde üç-dört defa –bir işin sonuna geldiğimde ve diğer bir işe başlamadan önce- yaptım. Harikaydı: zihnim artık o kadar gergin değildi ve beni kaygılandıran hiçbir fiziksel ağrım yoktu. Hatta gün içinde gevşediğim zaman enerjimin arttığını da keşfettim. Ara sıra bir endişe veya ağrı ya da sancı baş gösteriyor ve alarma geçiyorum; ama sonra bunu gevşemem için bir işaret olarak görüyorum ve şimdiye kadar fiziksel rahatsızlıklarım her zaman geçti ve endişelerim yönetilebilecek hale geldi.

İpucuyla gevşeme

Şimdiye kadar üç gevşeme egzersizi öğrendiniz ve eğer alıştırma yapıyorsanız gevşemekte gittikçe daha çok beceri kazanacaksınız. İlk üç egzersize hâkim olduğunuz zaman, bu gevşeme yöntemlerini sadece belirlediğiniz "gevşeme zamanların-

da" değil, gün boyu kullanmaya başlayabilirsiniz. Bu şekilde, istediğiniz zaman gevşemekte gittikçe daha ustalaşacaksınız. Bıına "ipucuyla" nasıl gevşeneceğini öğrenmekle başlamanız gerekecek ve ipucuyla gevşemek için ihtiyacınız olan tek şey düzenli olarak gözünüze çarpacak ve size şunları hatırlatacak bir şeydir:

- omuzlarını düşür
- bedenindeki kasları gevşet
- solumanı kontrol et
- gevşe

Bir ipucu veya hatırlatıcı olarak, gün içinde düzenli olarak baktığınız bir şeyi kullanabilirsiniz –saatiniz, bürodaki duvar saati, günlüğünüz gibi. Bu ipucunu gördüğünüz her seferinde bu size gevşemenizi hatırlatacak ve böylece günde birkaç defa gevşeme alıştırmanızı uygulayacaksınız. Kullanabileceğiniz çok çeşitli ipuçları vardır; sadece gözünüze sık sık çarpan bir şey bulun ve bunu bir hatırlatıcı olarak kullanın.

Uygulamalı gevşeme –büyük final

Gevşeme eğitiminin son safhası, onu stresi harekete geçmeniz için ipucu olarak kullanarak gereksindiğiniz her zaman uygulamayı öğrenmektir. Bunu yapmak için, bu egzersizi günlük faaliyetlerinizde denemeye başlamanız gerekiyor. Mümkünse önce çok stresli olmayan durumlarla başlayın, sonra beceri ve güven kazandıkça daha zorlu durumlarda uygulamaya geçin. Zamanla ve düzenli uygulama yaptıkça, gevşeme bir yaşam şekli haline gelecek ve tam ihtiyacınız olduğu zamanlarda gevşeyebildiğinizi göreceksiniz. Elbette, zaman zaman biraz gerginlik yaşamanız gerekecektir –bu normal- ama artık bunun daha iyi farkına varacak ve onu kontrol altına alacak becerilere sahip olacaksınız.

Uygulamalı gevşeme egzersizi:
İnsanların içinde sakinliğini korumak

İnsanların yanındayken her zaman utangaç ve sinirli olmuşumdur. Böyle biriyim. Toplum içinde geriliyorum, sonra da doğru düzgün düşünemiyorum ve genellikle yapmak istediklerimi başaramıyor veya bunlardan keyif almayı beceremiyorum. Son zamanlarda nasıl gevşeyeceğimi öğrendim ve bedenim ve zihnim sakinleştiği zaman çok hoş bir "rahatlama" haline girebiliyordum. Bu yetiyi gerçek hayatta kullanmaya başlamam gerektiğini biliyordum ama dürüst olmak gerekirse, bu olasılık oldukça gözümü korkutuyordu. Annem gerçekten yardımcı oluyordu –bana "balıklama atlamama" gerek olmadığını söyledi. Bana zor gelen durumları yazmamı ve sonra beni çok fazla korkutmayanları seçmemi önerdi. Oradan başlamamı söyledi. Öğle yemeğinde arkadaşlarımla buluşmakla başladım. Tabii kafede onları beklerken gittikçe gerildiğimi hissettim ama sandalyenin üstünde gevşediğimi, omuzlarımın düştüğünü hayal ettim. Düzenli ve rahat bir şekilde solumaya dikkat ettim ve kendi kendime şöyle dedim: "Bu iyi, nasıl rahatlayacağımı biliyorum." Kendimi daha sakin hissettim ve arkadaşlarım geldiği zaman iyi durumdaydım. Bundan sonra kendimi daha zorlayıcı bir duruma soktum ve bir ziyaretçiye bölümümüzü gezdirmeye gönüllü oldum – yine gerginliğimle mücadele edebildim. Daha sonra, uygulamalı gevşeme becerilerimi bir ürünü bir mağazaya geri götürdüğüm zaman denemeyi planlıyorum.

Bu bölümde size gevşemenin bir *beceri* olduğu ve bu nedenle onu geliştirmenin zaman aldığı mesajı verildi –bunu doğru dürüst öğrenmek için gerektiği kadar çaba göstermekten kaçınmayın. Gevşeme tekniğini öğrenmek piyano çalmayı öğrenmeye benzer. Yorucu gamlardan (uzun gevşeme) başlar arpejlere (kısa gevşemeye) kadar ilerlersiniz. Bunu temel alarak,

basit melodiler (basit gevşeme) çalmaya başlar ve kademeli olarak daha karmaşık melodilere (ipuçlu gevşeme) geçersiniz. Ancak çok alıştırma yaptıktan sonra piyanonun başına oturabilir ve doğaçlama çalabilirsiniz (uygulamalı gevşeme). Önceki safhalarda hakkıyla çalışmadığınız sürece doğaçlama çalamazsınız. Ve bu ön çalışmaları yapmadığınız sürece ihtiyacınız olduğu zaman gevşeyemediğinizi görebilirsiniz.

Uygulamalı gevşeme egzersizi: Kaygıları yönetmek

Psikologun sorunuma bir ad koymasının yardımı oldu – yaygın kaygı bozukluğu- ama hâlâ gerginlik ve kaygılar bana rahat vermiyordu. Psikolog bu sorunumu kontrol altına almam için zaman gerekeceğini ve önce bana bedenimi ve zihnimi nasıl gevşeteceğimi öğreteceğini açıkladı. Gevşemek için her şeyi denediğimi ve bana yeni bir şey öğretemeyeceğini düşündüğümü hatırlıyorum. Ona sakinleştirici, eğlendirici DVD'ler kiraladığımı, arkadaşlarımla akşam yemeğine çıktığımı, hatta bir Pilates sınıfına katıldığımı söyledim. O da bana bu gevşetici yöntemler listeme ekleyebileceğim, gevşememi sağlayacak başka bir yol daha öğreteceğini söyledi. Onun yöntemi benim diğer yaptıklarımdan değişikti, çünkü bu egzersizi tek başıma ve kendime ve hissettiklerime odaklanarak yapıyordum. Başlangıçta, özellikle ilk egzersizler on beş ile yirmi dakika arasında zaman aldığı ve dürüst olmam gerekirse biraz sıkıcı oldukları için oldukça zorlandım. Eğer doktorum alıştırma yapmanın ne kadar önemli olduğunu vurgulamamış olsaydı, sanırım kısa zamanda kendi yoluma devam ederdim. Ama egzersizler kısaldıkça onlardan daha çok zevk almaya ve alıştırma yapmayı daha çok istemeye başladım. Yine de bunun bu kadar uzun zaman alacağını düşünmüyordum –gevşemeyi öğrenmek için haftalar harcadım!

Sonunda, gerildiğim zamanları fark edip yakalayacak safhaya ulaştım ve böyle durumlarda omuzlarımı düşüre-

biliyor, solumamı kontrol edebiliyor ve zihnimi kaygılardan arındırabiliyordum. Bu hiç de azımsanacak bir başarı değil, inanın bana. Çok çalışmak gerekti ve birkaç kez vazgeçmenin eşiğine geldim ama şimdi devam ettiğime seviniyorum, çünkü bu gerçekten hissetme şeklimi değiştirdi. Artık peşimi bırakmayan o vahamet duygusu yoktu, çünkü gerek duyduğum zamanda ve yerde gevşeyerek bu duyguyu silkip atabiliyordum.

Gevşemede yaşanan zorluklar

Eğer gevşeme egzersizlerinizi yaparken birtakım zorluklar yaşadığınızı görüyorsanız yalnız değilsiniz. Bazı yaygın görülen engeller şunlardır:

Egzersiz yaparken garip duygular hissetmek

Alışmadığınız fiziksel bir şey yaparken kendinizi tuhaf hissetmeniz olağandır. Bu konuda kaygılanmayın (çünkü o zaman sadece gerginliğiniz artar). İlk defasında, öğretmenim bize bir gevşeme egzersizi yaptırırken kendimi gergin ve sinirli hissettiğimi hatırlıyorum fakat şimdi gevşeyebilmenin etkili ve paha biçilmez bir şey olduğunu düşünüyorum. Bu egzersizleri yaparken kendinizi rahat hissetmeniz için bir süre çalışmanız gerekeceğini kabul edin ve çok geçmeden bu olağandışı veya tedirgin edici duyguların ortadan kaybolduğunu göreceksiniz. Ayrıca egzersiz sırasında hızlı (aşırı) solumadığınızdan veya çok çabuk ayağa kalkıp etrafta dolaşmadığınızdan ya da karnınız çok aç veya çok tokken alıştırma yapmadığınızdan da emin olun, çünkü bunların hepsi tatsız duygulara neden olabilir.

Kramp

Bu acı verici olabilir ama hiçbir zaman tehlikeli değildir. Kramp geçirme olasılığınızı azaltmak için yapmaya çalışabi-

leceğiniz birkaç şey var: kaslarınızı çok sert germekten kaçının; özellikle ayak parmaklarınızı kaldırırken çok çabalamaktan sakının. Kaslarınız soğukken egzersiz yapmamaya çalışın ve sıcak bir odada çalışın. Eğer kramp girerse etkilenen kası nazikçe ovalayarak acıyı azaltın ve egzersize ara verin –daha sonra egzersize tekrar dönebilirsiniz.

Uykuya dalmak

Bazen bu bir sorun değildir –umut ettiğiniz bir şeydir- ama eğer uyumaya niyetiniz yoksa yatmaktan çok oturmayı deneyebilir, egzersize yorgun başlamayacağınız bir zaman ayarlayabilir veya eğer uyuklarsanız elinizden düşüreceğiniz (kırılmaz) bir şey tutabilirsiniz.

Davetsiz ve endişe veren düşünceler

İnsan beyni yaratıcı bir şekilde düşünmemizi ve pek çok fikir üretmemizi sağlayacak şekilde evrimleşmiştir. Bu harika bir şey ama aynı zamanda bilincimize pek çok düşüncenin zorla girdiği anlamına geliyor. Onun için başka kaygılar gevşemenizi sekteye uğrattığı zaman endişelenmeyin, bu oldukça normaldir ve çalışmanızın önünde ciddi bir engel oluşturmaz. İstenmeyen düşünceleri uzaklaştırmanın en iyi yolu onların üstünde durmamaktır. Bu düşüncelerin zaman zaman zihninize gireceğini kabul edin ve sonra yeniden gevşeme egzersizinize odaklanın. Eğer onları *düşünmemeye* çalışırsanız ortadan kaybolmazlar. Eğer size pembe bir araba düşünmemenizi söylersem hemen zihninizde pembe bir araba imgesi belirir. Ve eğer "Hayır, gerçekten bütün pembe arabaları zihinden at" diye üstelersem, muhtemelen daha da odaklanırsınız. Sadece kendinize davetsiz düşüncelerin normal olduğunu söyleyin. Onlara pek dikkatinizi vermeyin ve sadece düşüncenizi tekrar gevşemeye yöneltin.

Gevşemiş hissetmemek

Gevşeme eğitimine ilk başladığınızda bu bir sorun olabilir. Bunun çok faydasını gördüğünüzü hissetmeyebilirsiniz, çünkü faydasını alıştırma yaptıkça göreceksiniz. En önemlisi çok fazla çabalamamaktır, çünkü bu gerginlik yaratır. Sadece bırakın gevşeme duygusu kendiliğinden ortaya çıksın. Ayrıca kendinize gevşemek için doğru bir zihin (ve beden) halinde olup olmadığınızı ve bulunduğunuz ortamın uygun olup olmadığını da sorun. Eğer değilse, bu egzersizi daha sonra veya başka bir yerde yapın –kendinize başarılı olmak için en iyi şansı verin.

Egzersiz hakkında bir çift laf

Egzersiz yapmak fiziksel olarak rahatlamanın çok etkili bir yoludur. Eğer gevşeme tekniklerine bir nedenle bir türlü ısınamazsanız fiziksel olarak çaba gerektiren bir şey yapmaya çalışın, çünkü bu *her zaman* kas gerginliğini azaltır. Ayrıca bu dikkatimizi kaygılardan uzaklaştırmanın da iyi bir yoludur, özellikle kurallara veya tekniklere odaklanmamız gerekiyorsa (mesela duvar tenisi oynamak veya dans dersi almak gibi). Egzersizin harika bir yönü de size bir hâkimiyet duygusu vermesi ve öz güveninizi arttırmasıdır.

Eğer kaygının fiziksel semptomları hakkında endişeleniyorsanız, egzersiz yapmak soluksuz kalma, kalp atışının hızlanması gibi fiziksel duyumsamaların kontrollü bir şekilde ortaya çıkmasını ve bu tepkilerin size zarar vermeden gelip geçtiğine dair güven kazanmanızı sağlayabilir. Bu kontrol sizin elinize geçer.

Yakın zamanda yapılan bazı araştırmalar egzersizin stres ve kaygı yönetimindeki yararlarını göstermiştir. En önemlisi, görünüşe göre düzenli egzersiz yapmak "kaç-savaş eşiğini" yükseltmektedir ve bu da strese girmemiz için daha çok şey gerektiği, yani daha rahat olduğumuz anlamına geliyor.

Fiziksel faaliyet stresin beyin üstündeki etkileriyle de savaşıyor (onu "iyi" nörokimyasallardan oluşan bir kokteylde yıkayarak) ve kan basıncını düşürüyor gibi görünüyor: eğer uzun süreli stresin acısını sağlığınızdan çıkartabileceğinden endişeleniyorsanız bu çok iç rahatlatıcı bir bilgi. Bu "iyi nörokimyasallar kokteyli" ruh halimizi de iyileştirir ve stres yönetimine yardım eder, çünkü ruh halimiz ne kadar iyiyse o kadar umutlu ve muktedir oluruz. Egzersizin yararları burada da bitmiyor: düzenli egzersiz yapmak öğrenme kabiliyetimizi hızlandırır ve iyi bir bellek de genellikle biraz daha kendimize güvenli ve biraz daha az endişeli olduğumuz anlamına gelir. Onun için bu bulgular aynı zamanda bu alıştırmaları yaparken düzenli egzersiz de yaparsanız bu programdan daha çok fayda sağlayacağınızı ortaya koymaktadır.

Kısacası, egzersizle kaygının ve stresin azalması arasındaki bağlantıyı destekleyen pek çok araştırma vardır. Ve bunu yaparken eğlenmeyi göz önüne almanıza da değer: güzel bir alanda bisiklet sürün veya koşun, en iyi arkadaşınızla birlikte spor salonuna gidin, eğlenceli bir egzersiz sınıfına katılın – egzersizi hayatınıza sokmak istediğiniz bir şey haline getirin.

ÖZET

- Fiziksel gerginlik stresi ve kaygıyı körükleyebilir.
- Gevşemeyi öğrenerek bununla savaşabilirsiniz ve gevşemeyi de gittikçe kısalan ve uygulaması kolaylaşan bir dizi egzersizle öğrenebilirsiniz.
- Uygulamalı gevşemede beceri kazanmak için alıştırma yapmalısınız fakat istediğiniz zaman gevşemeyi öğrenmeniz mümkündür.
- Egzersiz yapmak aynı zamanda fiziksel gerginlikle de savaşabilir ve stres yönetiminizi daha iyi hale getirebilir.

10

Psikolojik semptomları yönetmek I: Dikkat dağıtmak

Dikkat dağıtmanın hoşuma giden yanı basitliği. Kaygılarıma kafayı takmak ve kendimi gitgide daha kötü hissetmek yerine onları devre dışı bırakmayı öğrendim. Alıştırma yaparak, artık hemen her durumda bunu uygulayabiliyorum. Dahası, kaygılanmazsam korkunç hiçbir şey olmadığını ve geçmişte içim içimi yiyerek ne kadar çok zaman harcadığımı da keşfettim.

Bu ve gelecek bölümde kaygı, korku ve endişenin psikolojik yönlerini kontrol altında tutmak için stratejiler öğreneceksiniz. Bu da bizi alarma geçiren düşünceleri ve imgeleri yönetmemiz anlamına geliyor.

Artık bildiğiniz gibi, kaygılı düşünceler (veya zihinsel imgeler) ve gittikçe artan endişeler döngü halini alabilir ve bunlar da gerginliği arttırır. Mesela, bir partide kolay kızaran ve akıcı konuşmakta zorlanan bir kadın nasıl göründüğü konusunda endişelenebilir (hatta zihninde utanıp elinin ayağına dolaştığı imgesi bile canlanabilir) ve bu kaygı, kızarma ve konuşmakta zorlanma olasılığını daha da arttırır. Böylece sonuçta bir sosyal kaygı döngüsü başlayabilir. Eğer bir adam göğsünde hafif bir ağrı hissettiği zaman "Bu bir kalp krizi olabilir!" diye düşünürse stres seviyesi yükselecek ve gerilecektir. O zaman da adaleleri daha kasıldığı için ağrısı daha da artacak ve düşünceleri onu daha da alarma geçirecektir: "Bu bir kalp krizi!"

Kaygısı daha da tırmanacak ve gittikçe artan bir gerginlik ve endişeli düşünceler döngüsü başlatacaktır. Düşünceleri değiştirmenin bu döngüyü kırabileceği açıktır.

Psikolojik semptomları neler tetikler?

Bazen zihninizde olup bitenleri yakalamak kolay gelir ama bazen sadece korku ve kaygı hissettiğinizin farkında olabilirsiniz. Bu duygu hiç yoktan ortaya çıkmış, sanki hiçbir tetikleyici yokmuş gibi görünür. Düşüncelerle duygular arasındaki bağlantı *o kadar* etkilidir ki duygusal tepkilerimiz genellikle gözle görülür belli bir düşünce veya imge olmaksızın otomatik olarak ortaya çıkmış gibidir. Bu normaldir ve sürekli olur. Bir şenlik ateşinin yanından geçebilir veya eski boya kokusu alabilir ve nedenini bilmeden kendinizi mutlu veya korkmuş hissedebilirsiniz. Eğer gerçekten bunun üstüne düşünürseniz bu kokuların size çocukluğunuzda havai fişek gösterilerini izlediğiniz veya dedenizi odunlukta yardım ettiğiniz mutlu deneyimleri ya da yandığınız veya boyalarla oynamamanız için azarlandığınız mutsuz anıları hatırlattığını fark edebilirsiniz. Bu hem hoş hem nahoş duygular için, iki yönlü çalışır. Bu otomatik bir stres tepkisi olsa da genellikle kötü bir şey değildir: bir araba hızla köşeden döndüğü zaman *hiç düşünmeden* yoldan çekilirsiniz; eğer bir çocuk sendeleyip bir ateşin içine düşecek gibi olursa *hiç düşünmeden* onu tutarsınız. Aslında bu tür hareketlerin arkasında bir muhakeme zinciri vardır ama bu o kadar kökleşmiştir ki sanki bilinçli düşünme sürecini "atlarız" ve böylece tehlikeli durumlardaki değerli zamanı harcamamış oluruz.

Bu "atlamalar" sorun yaratan kaygıların sürmesine de destek verebilir. Çiçeklerle dolu bir kilisede mutlu bir şekilde yürüyen bir kadın hayal edin. Aniden bir kaygı duyar ve kiliseden çıkması gerektiğini hisseder. Ancak daha sonra bu duyguyu aldığı krizantem kokusunun tetiklediğini ve bu kokunun

onu piyanosunun üstündeki bir vazoda her zaman krizantem olan piyano öğretmeninden çok korktuğu çocukluğuna geri götürdüğünü anlar. Muhakeme sürecini "atlamış" ve o sırada anlayamadığı güçlü ve sıkıntı veren bir duygu hissetmişti.

Bu kaygı döngülerinin zihinsel bileşenini tam olarak belirleseniz de belirlemeseniz de bunlar bize sıkıntı verir, onun için endişe verici düşünce ve imgelerle başa çıkmak için birtakım stratejilere sahip olmak iyidir. Temelde endişe verici düşünceler döngüsünü kırmanın iki yolu vardır:

- *dikkat dağıtma*: dikkatimizi bu döngüden uzağa odaklar
- *sınama*: abartılı endişeleri saptamamıza ve değerlendirmemize yardım eder

Dikkat dağıtma

Muhtemelen birçok işi bir arada yapmaya o kadar alışmışsınızdır ki bir seferde sadece tek bir şeye tam olarak konsantre olabileceğimizi öğrenmek sizi şaşırtacaktır. Ama bu doğru ve bunu kendi avantajımıza kullanabiliriz, çünkü bu hoş veya nötr bir şeye odaklandığımız zaman *dikkatimizi dağıtarak* endişe verici düşüncelerden ve imgelerden uzaklaştırabildiğimiz anlamına gelir. Belli dikkat dağıtma tekniklerini kullanarak endişe verici düşüncelerin döngüsünü kırabilir ve kaygınızın artmasını önleyebilirsiniz.

Üç temel dikkat dağıtma tekniği vardır ve biraz çabayla bunları kendi gereksinimlerinize göre uydurabilirsiniz.

- fiziksel aktivite
- yeniden odaklanma
- zihinsel egzersiz

Bu üç dikkat dağıtma tekniğini değerlendirirken, bunların nasıl işinize yaramasını sağlayacağınızı da düşünmelisiniz –

bu teknikleri kendi ilgi ve tercihlerinizle eşleştirmeye çalışın. Aynı zamanda başarılı bir şekilde dikkat dağıtmanın anahtarının ilginizi çeken, çok belirgin ve çok dikkat gerektiren bir şey bulmakta yattığını da aklınızda tutmalısınız. Eğer dikkat dağıtacak şey çok yüzeysel, çok belirsiz veya çok can sıkıcıysa büyük ölçüde etkili olmayacaktır.

Fiziksel aktivite

Fiziksel aktivite bu üç egzersiz içinde belki de en kolay olanıdır ve özellikle "doğru düzgün düşünemeyecek" kadar stresli olduğunuz zamanlarda yararlıdır. Fiziksel dikkat dağıtma yöntemini kullanmak, sadece stresli olduğunuz zaman aktif olmaya devam etmek demektir. Eğer fiziksel olarak meşgul olursanız, endişe verici düşünceleri kafanıza takma ihtimaliniz daha düşüktür. Bunun birçok yolu vardır:

- Yürüyüş, tempolu koşu, duvar tenisi oynama, köpeği yürüyüşe çıkarma, vb. Bu tür aktiviteler özellikle faydalıdır, çünkü aksi halde sizi gerebilecek olan adrenalinin azalmasına yardım ederler ve daha evvel görmüş olduğumuz gibi, egzersiz stresi yönetmenin güçlü bir yoludur.
- Ufak tefek sosyal işler üstlenmek: mesela, bir partide sıkılganlığa kapılırsanız kendinizi ve zihninizi meşgul etmek için insanlara içki servis etmeyi teklif edebilirsiniz.
- Ev işleri; dolapları temizlemek, çimleri biçmek, garajı düzenlemek... Bu listenin sonu yoktur ve kendinizi bu şekilde aktif tutmanın bir avantajı da muhtemelen zaten yapılması gereken bir şeyi yaptığınız için kendinizi iyi hissedecek olmanızdır. Bunların büyük çaplı işler olması gerekmez –el çantanızı düzenlemek veya karman çorman kişisel ajandanızı hale yola koymak da işe yarayacaktır.

- Oyalanma; bu gerçekten kolay ve hafife alınan bir stratejidir. Çok fazla zihinsel enerji gerektirmez ve oldukça mütevazı olabilir. Mesela, eğer gergin ve sinirli bir halde bir bekleme odasında oturuyorsanız bir atacı açıp kapatabilir veya bir ambalaj kâğıdını katlayarak ilginç bir şekil verebilir ya da bir tükenmez kalemin içini çıkartıp tekrar takabilirsiniz. Bunların hiçbiri beceri gerektirmez ama bu işlerin her biri kaygılı düşünmenizi ve kendinizi stresli hissetmenizi sağlayan döngüyü kırmaya yetecek kadar dikkatinizi alabilir.

Farklı durumlarda farklı aktivitelerde bulunmanız gerekecektir, onun için elinizin altında birkaç seçenek olduğundan emin olun. Zihninizi günün stresinden uzaklaştırmak için akşamları duvar tenisi oynayabilirsiniz; ofiste çok gerildiğiniz zaman koridorda aşağı yukarı yürüyebilirsiniz; ofisten çıkamadığınız ama yalnız olduğunuz zaman masanızı düzenleyebilirsiniz; toplantılarda veya bir bekleme odasında kaygınızı azaltmak için ataçları açıp kapatabilirsiniz. Eğer yaptığınız fiziksel iş bir ölçüde zihinsel çaba da gerektiriyorsa daha iyi, çünkü bunun dikkat dağıtma etkisi daha fazla olacaktır.

Yeniden odaklanma

Bu etrafınızdaki şeylere büyük bir dikkat göstererek dikkatinizi dağıtmak anlamına gelir. Eğer kalabalık bir caddedeyseniz sarı saçlı kadınları ve erkekleri saymaya veya vitrinlerde belli şeyleri aramaya çalışabilirsiniz; bir kafeteryada başkalarının konuşmalarını dinleyebilir (tedbirli bir şekilde!) veya birinin giysisini iyice inceleyebilir (yine tedbirli bir şekilde!) ya da duvardaki bir posteri detaylı bir şekilde gözden geçirebilirsiniz. Bunun karmaşık bir iş olması gerekmez; sadece dikkatinizi vereceğiniz çeşitli nesneler bulmanız gerekiyor. Mesela, eğer biri süpermarkete gitmek konusunda kaygılıysa, arkadaşı onu arabayla markete götürürken arabaların pla-

kalarını okuyabilir, süpermarkette dolaşırken dikkatini alışveriş listesine verebilir ve kasadayken yiyecek paketlerinin üstündeki ayrıntıları okuyabilir, kendisinin veya başkasının sepetindeki ürünleri sayabilir ya da bir gazeteye veya dergiye göz gezdirebilir.

Yeniden odaklanma, özellikle sıkılgansanız veya fiziksel semptomlar konusunda endişeliyseniz faydalıdır. Eğer sosyal kaygımız varsa veya fiziksel sağlığımız konusunda endişeliysek kendimize –ne kadar hızlı soluduğumuza, ne kadar sıcak bastığına, ne kadar titrediğimize, ne kadar ağrımızın olduğuna – odaklanma eğilimindeyizdir ve bu da bizi daha rahatsız ve daha kaygılı yapabilir. Yeniden odaklanmak dikkatimizi kendimizden uzaklaştırmamızı sağlar ve bu şekilde kendimize odaklanma ve gittikçe artan kaygı döngüsünü kırabilir.

Yeniden odaklanmanın iyi tarafı, ihtiyacınız olan her şeyin çevrenizde olmasıdır –ne düşüneceğinizi merak ederek strese girmenize gerek kalmaz, olasılıklar görüş alanınızın içindedir. Fakat sadece gördükleriniz dikkatinizi çekmeyebilir – ya duyduklarınız? Burnunuza gelen kokular? Üstünde yürüdüğünüz çakıl taşlarının verdiği his ve çıkardığı sesler nasıl? Üstünde oturduğunuz yer nasıl bir his veriyor? Ya omzunuza vuran güneş? Düşüncelerinizi zapt etmek için bütün duyularınızı kullanabilirsiniz.

Zihinsel egzersiz

Zihinsel egzersiz yaratıcı olmanızı ve dikkatinizi dağıtan bir tabir, resim ya da zihinsel bir çalışma bularak daha çok zihinsel çaba göstermenizi gerektirir. Bu dikkat dağıtan tabir sakinleştirici bir şiirin bir iki dizesi olabilir; dikkat dağıtan resim kendinizi iyi hissetmiş olduğunuz bir sahilin anısı olabilir; zihinsel çalışma ise bir şiiri baştan sona ezbere okuma, sevdiğiniz bir tatili detaylı olarak hatırlama, zihinde hesap yapma veya yakınınızdaki birilerini inceleme ve ne yaptıklarını,

ilgilerinin ne olabileceğini, nereye gittiklerini tahmin etme vs. olabilir. Zihninizi endişe verici düşüncelerden uzaklaştırmak için hayali bir manzaraya yoğunlaşmaya da çalışabilirsiniz; bu manzarayı renk, ses ve dokularla daha canlı kılarak dikkatinizi daha başarılı bir şekilde de dağıtabilirsiniz. Bazı insanlar düşlerindeki evi hayal etmeyi, odadan odaya dolaşmayı, bütün mobilyaları ve eşyaları ayrıntılı olarak incelemeyi sever; bazı insanlar sevdikleri bir melodiyi "dinlemeyi" sever; bazıları da bildikleri ve çok sevdikleri manzaralı bir yolda bisiklet sürdükleri zamanı hatırlayarak rahatlar; kimileri de karmaşık bir çiçek sergisi düzenlemeyi veya evlerini yeniden dekore etmeyi hayal ederek kendini kaptırabildiğini görür. Bu zihinsel çalışmalar ne kadar ayrıntılıysa o kadar dikkat dağıtıcıdır fakat bunun size uygun bir şey, sizin ilgilerinizi ve tercihlerinizi yansıtan bir şey olması önemlidir.

Dikkat dağıtmanın genel kuralları

- Bir dikkat dağıtma tekniğini uygulamadan evvel size uygun tekniği ve dikkatinizin dağıtılması gereken durumu seçmelisiniz. Eğer denizden nefret ediyorsanız veya gerçek aşkınız kayak yapmaksa güneşli bir kumsal resmine odaklanmakta mana yoktur. Aynı şekilde, eğer kaygı krizlerinizi görüşmeler esnasında yaşıyorsanız dikkatinizi dağıtmak için fiziksel aktiviteye bel bağlamak yararsız olacaktır. Tercihlerinizi ve gereksinimlerinizi belirleyin ve sonra dikkatinizi dağıtacak şeyi kendinize uygun hale getirin. İlgilendiğiniz şeyleri kullanmaya çalışın: eğer hevesli bir bahçıvansanız fiziksel aktiviteniz olarak budamayı ve ot yolmayı seçebilirsiniz; otobüsün penceresinden bahçelere bakmayı ve bitkileri tanımayı yeniden odaklanma egzersizi olarak ve aklınızda güzel simetrik bir bahçenin imgesini tutmayı da bir zihinsel çalışma olarak kullanabilirsiniz.

- Gereksinimlerinizi belirlediğiniz zaman, kendi dikkat dağıtma tekniklerinizi geliştirirken yaratıcı olun fakat hangi çalışmayı seçtiğiniz konusunda her zaman net olun ve çok dikkat gerektiren egzersizleri seçin.
- Farklı durumlarda dikkatinizi dağıtmak için bir repertuar hazırladığınız zaman, bunları fırsat buldukça uygulayın. Bu şekilde, strese girdiğiniz zaman düşüncelerinizi kolayca dikkatinizi dağıtacak şeye yöneltebilirsiniz.

Şimdi size zor gelen durumları hatırlayarak ve sonra da tekniklerinizin hangisini kullanabileceğinizi planlayarak, bu dikkat dağıtma tekniklerini ne zaman ve nerede kullanabileceğinizi düşünün. Bunun bir örneği Şekil 11'de gösterilmiştir. Boş olan Şekil 12'yi kullanarak veya ayrı bir boş kâğıtta kendiniz için bir liste oluşturmaya çalışın. Bu liste gerektiği kadar uzun olmalıdır –bir veya iki örnekten daha fazlasını yazmayı hedefleyin ve kaygı yaratan tek bir durumun birden fazla dikkat dağıtıcı çözümü olabileceğini hatırlayın.

Kaygı hissettiğim durumlar	Dikkat dağıtma örnekleri
Sıkışık trafikte arabada oturmak	Sakinleştirici müzik dinlemek
Doktorun muayenehanesinde beklemek	Kitap/dergi okumak
Pasaport kontrolde sırada beklemek	Posterleri okumak, sonra tekrar tersten okumak
Evde gerginlik	Gidip mağazaları dolaşıp geri dönmek

Şekil 11. Beni kaygılandıran durumlar ve uyguladığım dikkat dağıtma yöntemleri

Kaygı hissettiğim durumlar	Dikkat dağıtma örnekleri

Şekil 12. Kaygıyı tetikleyen durumlar için dikkat dağıtma tekniklerinin listesi

Şimdiye kadar, bu çok teorik bir egzersizdi ve sadece size muhtemelen nelerin yardımcı olabileceğini düşündünüz –şimdi bu dikkat dağıtma tekniklerini denemeniz gerekiyor. Kendinizi kaygılı hissettiğiniz zaman bu dikkat dağıtma stratejilerinizi uygulamaya koyun ve neler olduğuna bakın. Aklınıza gelen bazı fikirlerinin en baştan itibaren çok başarılı olduğunu göreceksiniz ki bu harika ama bazılarının da biraz geliştirilmesi gerekecektir. Pek başarılı olmadığınız deneyimlerinizi yeniden gözden geçirin ve neden stratejinizin işinize yaramadığını anlamaya çalışın: Belki seçtiğiniz imge gerçekten tercihlerinizi yansıtmıyordu ve bu yüzden o kadar cazip değildi; belki zihninizde yaptığınız hesap fazla zordu; belki ortam seçmiş olduğunuz fiziksel dikkat dağıtma için uygun değildi ve zihinsel bir dikkat dağıtma daha iyi olurdu. Bir stratejinin işe yaramamasının pek çok nedeni olabilir ve herkesin karşılaştığı engeller farklı olacaktır. Burada esas olan bir şeyin neden *o sırada sizin* işinize yaramadığını keşfetmektir. Kısacası, fikirlerinizin gerçek hayatta işe yarayıp yaramadığını bulun –eğer işinizi görmüyorlarsa biraz kurcalayarak sizin için doğru hale getirin.

Endişe ve dikkat dağıtma

Kitabın giriş bölümünde bazılarınızın "endişeli" insanlar olabileceğinden bahsettik. Eğer öyleyseniz, o halde dikkat dağıt-

ma yöntemleri baş etme avadanlığınızın gerçekten önemli bir parçası olacaktır. Eğer endişenizi belirleyebiliyorsanız (eğer "Ya...?" sorusuna yanıt verebiliyorsanız) o zaman önce bu endişe konusunda gerçekten yapabileceğiniz bir şey olup olmadığını düşünebilirsiniz. Eğer varsa, o halde bunu yapın ve size yardımcı olacak sorun çözmeyi (bkz. s.265-280) uygulayın. Fakat yapılabilecek hiçbir şey yoksa ve hâlâ kendinizi pek çok "Ya...?"larla birlikte geleceği düşünerek gittikçe artan kaygı döngüleri içinde buluyorsanız, o zaman dikkati dağıtma yöntemleri bu kalıbı kırabilir. Endişelerden kurtulmak için dikkati dağıtma yöntemlerini kullanın. Bu sizi rahatlatacak fakat aynı zamanda endişenin önünü alabileceğinizi ve her şeyin iyi olacağını öğrenmenize de yardım edecektir. Endişelerinizin sorumluluğunu alabilirsiniz.

Aynısı "Keşke..." düşünceleriyle geriye baktığımız zaman (bunu endişeden çok kafa yorma olarak adlandırıyoruz) ortaya çıkan kaygı döngüleri için de söylenebilir. Tekrarlanan "Ya...?" ve "Keşke..." düşünceleri sadece sıkıntımızı arttırır ve yine dikkatimizi dağıtmak bu kısırdöngülerden çıkıp kurtulmamıza yardım eder. O zaman zihnimizi daha keyifli veya yararlı bir şey için kullanabiliriz.

Dikkat dağıtma uygulaması: Klostrofobiyi yönetmek

Kapalı yerlere dayanamıyorum –sokaktayken iyiyim, orada nefes aldığımı hissedebiliyorum; evde de idare edebiliyorum, çünkü orada kendimi rahat hissediyorum. Ama tiyatrolar, kiliseler, asansörler, kalabalık dükkânlar: hayır! Yıllar önce insanların çoğu gibi her yere gidemeyeceğimi kabul ettim ve başta bu büyük bir sorun olmadı: videolar kiralıyorduk, hafta içinde ortalık sakinken alışverişe çıkıyordum ve zaten hiç kiliseye gitmeye hevesli olmadım. Ama artık durum değişti: çocuklarım ve yeğenlerim evleniyorlar, çocukları oluyor ve vaftiz ediliyorlar. Aniden kiliseye ve hastaneye gitmem gerekmeye başladı. İki arada

bir derede kaldım. Çocuklarımın evlendiğini ve torunlarımın vaftiz edildiğini görmek istiyordum ama aynı zamanda çok korkuyor ve uzak durmak da istiyordum. Neyse ki bu törenleri atlatmanın bir yolunu keşfettim –ancak gerektiği zaman kaçabilmek için her zaman kilisenin en arkasında oturduğumu itiraf etmeliyim. Dikkatimi beni paniğe kapılmaya yönelten düşüncelerden uzaklaştırmanın yollarını öğrendim. Bana gerçekten yardımcı olan üç şey vardı: Birincisi, her zaman yanımda eğer uzun süre oturmamız gerekirse içine dalıp kaybolabileceğim iyi bir kitap taşıyordum. Gelin gelene kadar kilisede oturup kitap okumanın kabalık olarak görünebileceğini biliyorum ama ya bunu yapacaktım ya da düğüne gitmeyecektim. İkincisi, nereye gitsem yanıma endişe tespihimi alıyor, böylece kafamdaki kaygıları uzaklaştırmak için onunla oyalanabiliyordum –bunlar kilisede daha kabul görüyordu ama hastanede birkaç ziyaretçiyi telaşlandırdı! Son olarak, kendime bir tür meditasyon öğrettim: Herkes gibi ayakta duruyor veya oturuyordum fakat başka bir yerde, daha güvenli bir yerde olduğumu hayal ediyordum. Hayalimde yine büyüdüğüm çiftlikteydim ve babamla birlikte tarlaların içinde yürüdüğümü hayal edebiliyordum. Çiftlikteki kokuları ve sesleri hatırlıyordum ve bu güzel sahneyi gittikçe daha çok ayrıntıyla donattıkça gevşediğimi hissedebiliyordum.

Bu stratejileri kullandım ve bunlar hayatımın en önemli bazı zamanlarında orada bulunmam için bana güven verdiler. Bunları sadece bir amaca hizmet eden araçlar –fiziksel olarak mevcut olmanın bir yolu- olarak düşünmüştüm ama ne oldu biliyor musunuz? Yavaş yavaş kapalı yerlerde kendime daha çok güvenmeye başladım, çünkü kötü bir şey olmadığını –herkes gibi baş edebildiğimi- öğreniyordum. Şimdi artık bu dikkat dağıtma tekniklerimi o kadar kullanmama gerek yok ve bundan sonra beni zorlayacak durumları düşününce kendimi daha az kaygılı hissediyorum. Artık

çıkışa yakın oturmama gerek yok, çünkü kaygımı yönetmek için yapabileceğim şeyler olduğunu biliyorum.

Dikkati dağıtma uygulaması: Endişeyi yönetmek

Babamın bana verdiği en iyi öğüt şu olmuştur: "Eğer yapabileceğin bir şey yoksa endişelenme." Güzel tavsiye -fakat endişelenmeyi bırakmak bana çok zor geliyordu. Kendime şöyle soruyordum: "Bu endişe konusunda bir şey yapabilir miyim?" Ve eğer yapabiliyorsam bunu yapıyordum. Fakat eğer yapamıyorsam bu endişe kafamın içinde dırdırlanıp duruyordu ve gittikçe daha geriliyordum. Şimdi dikkatimi dağıtmayı öğrendim ve eğer endişelerimi azaltacak başka bir şey yapamıyorsam sadece dikkat dağıtma tekniğini kullanarak onları devre dışı bırakıyorum. Önceki gün postanede yine başıma geldi. Uzun bir kuyruktaydım ve gittikçe geriliyordum. Park biletimin süresi dolmadan önce arabama dönememekten endişelendiğimi fark ettim. Kendime bu konuda yapabileceğim bir şey olup olmadığını sordum ve olduğunu gördüm –kızıma bir mesaj yazarak beni arabanın yanında beklemesini isteyebilirdim, böylece trafik polisine yolda olduğumu söyleyebilirdi. Belki bunun yardımı olurdu –kim bilir ama en azından yapıcı bir şey yapmış olacaktım. Hâlâ endişeliydim ve kendime yapabileceğim başka bir şey olup olmadığını sordum –yoktu, böylece içerideki rafları inceleyerek bu endişeleri kafamdan atmaya çalıştım. Zihnimde kahverengi zarfları ve sonra beyaz zarfları saydım. Sonra dikkatimi diğer kırtasiye malzemelerine çevirdim –beni meşgul edecek çok malzeme vardı. Sakinleştiğimi hissettim ve o zaman daha ilginç bir şey yapabildim ve kızımın yaş günü partisini planlamaya başladım. Ne kadar plan yaparsam dikkatim o kadar dağılıyordu. Farkına bile varmadan sıra bana gelmişti.

Dikkat dağıtma tekniklerinin zorlukları

Galiba bunu yapamıyorum

Yeterince alıştırma yapmıyor olabilirsiniz. Bu yaygın bir durumdur ve becerilerinizi prova edecek zamanı bulabildiğiniz sürece kolayca telafi edilebilir. Buradaki zorluk, günlük hayatınıza uyacak şekilde düzenli alıştırma yapmanın yollarını bulmaktır.

Denedim ama işe yaramadı

Belki de bu teknik o duruma uygun değildi. Yine, bu da yaygın görülür ve eğer avadanlığınızda değişik stratejiler varsa kolayca üstesinden gelinebilir. Zihninizden endişeleri uzaklaştırmanın pek çok farklı yolunu düşündüğünüzden emin olun –eğer gerekiyorsa listenize geri dönün ve arkadaşlarınızdan fikir üretmenize yardım etmelerini isteyin. Kaygınızı tetikleyen durumu önceden düşünün ve avadanlığınızdaki en iyi stratejiyi seçin –ama yedek bir stratejiniz de olsun.

Belki başa çıkamayacak kadar çok stresliydiniz. Çok iyi baş edemeyecek kadar stresli olduğumuz bir nokta gelir –onun için kaygınızı olabildiğince erken yakalamaya çalışın. Bir dahaki sefere "ilk uyarı işaretlerini" fark ettiğinizden emin olun. Eğer daha az stresli olursanız baş etme teknikleri daha çok işe yarar; ancak buradaki püf noktası çok stresli olduğunuz zaman fiziksel aktiviteleri kullanmaktır, çünkü genellikle bunlar zihinsel aktivitelerden daha kolay uygulamaya konabilir.

Son ve çok önemli bir not: Pek çok kişi gibi siz de korku, kaygı ve endişelerle başa çıkarken dikkat dağıtma yöntemlerinin çok faydalı olduğunu göreceksiniz ve bu size düşünmeniz ve daha verimli plan yapmanız için bir fırsat verebilir. Ne var ki bu her zaman koruyucu bir davranış olarak, zor durumlardan *kaçmanın* bir yolu olarak kullanılırsa ters etki yapabilir. Mesela, sosyal toplantılarda konuklarla konuşmak size kaygı

veriyorsa ve *her zaman* içki servis ederek dikkatinizi dağıtıyorsanız, o zaman gerçek korkunuzla asla yüzleşmezsiniz ve bu korkunuz ortadan kaybolmaz.

Eğer dikkat dağıtmayı koruyucu bir davranış olarak kullanıyorsanız veya endişelerinizin sürekli geri geldiğini görüyorsanız, o zaman başka bir düşünce yönetimi stratejisi öğrenmeniz gerekecektir: sorun yaratan düşünceleri ve imgeleri *sınama ve inceleme*.

ÖZET

- Korkutucu düşünceler, imgeler ve endişeler kaygı ve strese yöneltir.
- Her seferinde dikkatimizi tam olarak tek bir şeye verebiliriz ve eğer bu hoş veya nötr bir şeyse dikkatimizi dağıtarak bizi alarma geçiren düşünce ve imgelerden uzaklaştırabilir.
- Hem fiziksel hem zihinsel aktiviteler etkili dikkat dağıtma yöntemleri olarak kullanılabilir ama bunların sizin ihtiyaçlarınıza ve tercihlerinize göre dikkatle seçilmesi gerekir.
- Sonra da uygulamaları gerekir.

11

Psikolojik semptomları yönetmek II: Kaygı verici düşünceleri ve imgeleri incelemek

Endişelenmeme ve kendimi bedbaht hissetmeme hangi düşüncelerin yol açtığını her zaman biliyordum fakat hiçbir zaman bu düşüncelerin gerçekçi olup olmadığını sormak gelmemişti aklıma. Geri çekilip onları şöyle bir incelemeye başladığım zaman çoğunun asılsız olduğunu ve o duruma bakmanın başka bir yolu olduğunu keşfediyordum. İşte o zaman endişelerimi silkip atabiliyor veya içimi rahatlatabiliyordum. Bazen endişelerim sağlam bir temele dayanıyordu ama çoğunlukla hemen o kadar alarma geçmem için bir neden olmadığının ve bu sıkıntı verici düşüncelerimi yeniden düşünebildiğimin farkına varıyordum–ve bu da onları yumuşatıyordu. Kimi zaman eşimden endişelerimi incelememe yardım etmesini istedim ve birlikte hayatı ikimiz için de daha dayanılır hale getirmeyi başardık.

Kaygının farklı düşünmemizi sağladığını ve gittikçe artan bir kaygı ve endişe döngüsüne girebileceğimizi gördük. Kaygı veren düşüncelerimizi sorgulamak --onları sınamak ve incelemek- gittikçe tırmanan bu kaygı ve gerginlik döngüsünü kırmanın bir başka yoludur. Bu sefer bunu, endişelenmeye değmeyen endişe verici düşünceyi "yumuşatarak" yaparız. Olumsuz düşünceleri ve imgeleri sınama ve inceleme tekniği

birkaç aşamayı içerir ve epey alıştırma yapmayı gerektirdiğini de eklemeliyim. Ama buna değer, çünkü bir kez bu yönteme hâkim olduğunuz zaman bütün kaygılarınızla baş etmek konusunda çok güçlü bir konumda olacaksınız.

- **Birinci aşama**ya aşinayız –zihnimizde olup bitenleri yakalamak (ve bir düşünce günlüğü tutmak bunu yapmanıza yardımcı olacaktır).
- **İkinci aşama** yeni bir yaklaşımdır ve kendinize "Bu gerçekçi bir kaygı mı?" sorusunu sormanızı gerektirir. Elbette bu sorunun yanıtı "hayır" da olabilir, "evet" de olabilir ve ikisine de nasıl tepki vereceğimizi ele alacağız. Bu bölümde abartılan, gerçek duruma uymayan endişeleri yönetmenin yollarına bakacağız: bu tür sorun yaratan düşünce veya imgeleri incelemeyi ve sizi o kadar üzmeyen daha gerçekçi veya yapıcı ifadeler ortaya çıkarmayı öğreneceksiniz. Elbette bazı endişeler ve kaygılar gerçekçidir ve sorun-çözme hakkındaki 13. Bölüm bunları kotarmakta size yol gösterecektir. Böylece konuyu bütün ayrıntılarıyla ele almış olacağız.

Bu bölüme geri dönersek: Bazen kaygıyı tetikleyen düşünceye veya zihinsel imgeye parmak basmak gerçekten kolaydır ve bazen de daha az üzücü bir olasılığı hemen görebilirsiniz:

Aniden gerginleştim –midem gerçekten buruldu. Bunun nedeninin biraz önce Sue'nun patrona bir emeklilik hediyesi vermemin beklenebileceğini söylemesi olduğunu anladım. Bu tür konularda hep asabileşirdim ama sonra şöyle düşündüm: "Endişelenecek bir şey yok, bunu o kadar sık yaptım ki iyi olacağımı biliyorum." Böyle düşündüğüm anda kendimi iyi hissettim.

Ancak sizi endişelendiren düşünceyi yakalamakta güçlü çekeceğiniz ve belki zihninizi rahatlatmakta daha da zorlanacağınız zamanlar da olacaktır. Bu olağandışı bir şey değildir ve bu bölümde anlatılan aşamaların sizi alarma geçiren düşünce ve imgeleri yakalama, sınama ve inceleme sürecinde rehberlik edeceğine güvenebilirsiniz. Bu yöntem BDT'nin babası Dr. Beck tarafından 1970'lerde geliştirilmiş olan çok yararlı ve planlı bir prosedüre dayanmaktadır. Dr. Beck'in ortaya koyduğu bu stratejinin üç temel aşaması vardır:

- Kaygı verici düşünceleri ve imgeleri saptamak
- Geri çekilmek ve bu kaygı verici düşünce ve imgeleri incelemek –kaygınızın gerçekçi olup olmadığına karar vermek
- Eğer gerçekçi değilse dengeli, alternatif bir düşünme şekli bulmak

1. Aşama: Kaygı verici düşünceleri ve imgeleri saptamak

Kendinizi sakin hissettiğiniz zaman kaygınızı tetikleyen düşünceleri ve imgeleri hatırlamak her zaman kolay olmaz – bunlara genellikle, en güçlü duygulara neden oldukları için "yakıcı düşünceler" denir. Bunları yakalamak için en iyisi gerçek kaygı ve gerginlik duygularını ipucu almaktır. Gerginleştiğini hissettiğiniz anda kendinize şunu sorun: "Zihnimden neler geçiyor?" Endişeleriniz sözcükler halinde olabilir, "kendimi aptal durumuna düşüreceğim" veya "galiba bir kalp krizi geçireceğim!" gibi. Veya resimler halinde olabilir, mesela kontrolünüzü kaybettiğiniz bir sahne ya da korkunç bir şey olduğuna dair bir imge gibi. Zihninizden neler geçtiğini anlamak her zaman kolay olmaz ama alıştırma yaptıkça bu konuda daha iyi hale geleceksiniz, onun için çok çabuk pes etmeyin.

Sizi kaygılandıran durumdan kısa süre önce zihninizden geçenleri kaydetmek, sizi gerginleştiren sözleri, imgeleri veya tabirleri keşfetmenin en iyi yolu olabilir. Karşı sayfadaki gibi (Günlük 3) bir düşünce günlüğü tutabilir, kaygılandığınız zamanlarda zihninizden geçenleri yazabilirsiniz. Bazıları günlüklerini kâğıda yazmayı faydalı bulurken, bunu biraz zahmetli bulan bazıları da düşüncelerini ve imgelerini cep telefonlarına not etmeyi tercih ediyor. Sorun değil –her zaman bu kitaptaki stratejileri kendinize uygun hale getirmeyi hedefleyin. Bu günlüğü tutmanın bir amacı var –önemli düşünceleri ve imgeleri yakalamak- onun için size en uygun olanı keşfedene kadar farklı yaklaşımları deneyin. Zihninizden geçenleri yakalamanın etkili bir yolunu bulmak çok önemlidir, çünkü bazı "yakıcı düşünceler" hızla gelip geçer ve ortaya çıktıkları anda yakalamazsanız onları kaybedebilirsiniz.

Ne düşündüğünüzü ve hissettiğinizi incelemekten kaçınmayın. Kısa vadede bunu yapmak rahatsızlık verebilir ve düşüncelerinize yakından bakmak sizi üzebilir fakat eğer endişelerinizi saptarsanız onları kontrol etmek için çok daha iyi bir konumda olacaksınız. Üniversitedeyken kapıları açmak ve sandalyeleri temizlemek için her zaman anti bakteriyel ıslak mendiller kullanan Leanne'ı düşünün. Ona nedeni sorulduğu zaman şöyle dedi: "Mikropları sevmiyorum ve bu konuda konuşmak istemiyorum." Bir şeyden korktuğu ve bunu düşünmekten kaçındığı belliydi. Fakat korkularını dile getirmekte isteksizken onları anlaması zordur, hele onlarla baş etmesine yardım etmek daha da zordur. Belki ailesine ve arkadaşlarına da zarar verebilecek kötü bir hastalığa yakalanmaktan korkuyordur; belki insanların içinde kusmasına yol açacak bir virüs almaktan korkuyordur; belki de hayatını tehdit edecek bir hastalığa yakalanmaktan çekiniyordur –pek çok tahminde bulunabiliriz fakat ancak bu korkuyu tanımladığı zaman bu bölümdeki stratejileri kullanarak dikkatini ona verebilecektir.

Günlük 3. Zihnimizden geçenleri yakalamak

Ne zaman ve nerede?	Ne hissettim?	Zihnimden neler geçti?
Ne zaman ve neredeydim ve ne yapıyordum?	**Hangi duyguları hissettim?** **Bu duygu ne kadar güçlüydü?** 1 (hiç güçlü değildi) 10 (son derece güçlüydü)	**Zihnimde hangi düşünceler ve imgeler vardı?** **Bunlara ne kadar inandım?** 1 (hiç inanmadım) 10 (doğru olduklarından kesinlikle emindim)

Sizi korkutan veya endişelendiren şeye parmak bastığınız zaman sizi alarma geçiren bu düşünceye ne kadar inandığınıza ve bunun kendinizi nasıl hissetmenizi sağladığına puan vermeniz yararlı olabilir. Bu puanlama tercihe bağlıdır –eğer fazla angarya geliyorsa yapmayın- ama bu korkularınıza dair daha kesin bir anlayış kazanmanızı sağlayabilir. Mesela, bir gün bana endişe veren şöyle bir düşünceyi saptayabilirim: "Eğer geri dönüp evin kapısını kontrol etmezsem soyuluruz." Buna yüzde 90 inanabilirim ve korku seviyem de yüzde 85 olabilir. Bir başka gün buna yüzde 40 inanabilirim ve korku seviyem de yüzde 50 olabilir. Bu oranların zaman zaman değişmesi normaldir ve bundan öğreneceklerıniz olabilir. Bu örnekte, yakın bir yere giderken veya yanımda bir arkadaşım varken ya da genel olarak daha az stresliyken kaygımın daha az olduğunu görebilirim. Bu bilgi korkularıma daha iyi "hâkim" olmamı sağlar. Ayrıca bütün bu aşamaları uyguladığınız zaman kaygılarınıza ve inançlarınıza yeniden puan verebilir ve bu stratejinin işinize yarayıp yaramadığını görebilirsiniz.

2. Aşama: Geri çekilmek ve kaygı verici düşünceleri ve imgeleri incelemek

Stresli düşüncelerinizi ve imgelerinizi kaydettiğiniz zaman geri çekilip onlara bakabilirsiniz. Bazen bu süreç tek başına bile fark yaratacaktır:

> Korkularımı yazmayı öğrenmek gerçekten bana çok yararlı oldu. Sırf onları kâğıda dökmek bile bana yardım etti. Onları çabucak bir yere karalıyor, sonra geri çekilip inceliyordum. Sanki birden farklı bir bakış açısı ediniyordum ve artık durum o kadar kötü görünmüyordu veya bir çıkış yolu görebiliyordum.

Bazen de kendinizi iyi hissetmek için bundan biraz daha fazlasını yapmanız gerekecektir. Önce otomatik düşüncelerinizi inceleyebilir ve düşüncelerinizde önyargılar olup olmadığını görebilirsiniz. Bu konuyu hatırlamak için 23-40. sayfalara tekrar bakın fakat genel kategoriler şunlardır:

- aşırı uçlarda düşünme
- seçici dikkat
- sezgilere güvenme
- kendini kınama
- endişelenme

Düşünce tarzınızda önyargılar aramak korkularınızın ne kadar gerçekçi olduğunu –belki sağlam bir temelleri vardır, belki de yoktur- değerlendirmenize yardım edecektir fakat bu değerlendirmeyi yapabilmelisiniz. Bu safhada düşüncelerinizdeki önyargıları inceleyerek bu kadar endişeli veya kaygılı olmanıza gerek olup olmadığına dair bir duygu edinmeye çalışıyorsunuz.

Eğer düşüncelerinizde önyargılar saptarsanız kendinizi eleştirmeyin, sadece "geri durun" ve bunları not edin. Bazen görüş açımızı sırf düşüncemizin çarpık olduğunu kavrayarak değiştirebiliriz –geri çekilmek ve abarttığımızı anlamak genellikle hemen daha dengeli bir bakış kazanmamızı sağlar. Bunu yapmanıza yardım etmesi için arka sayfadaki Günlük 4'ü kullanın.

Eğer düşüncelerinizin oldukça "çarpık" olduğunu ve bu önyargıları görmenize rağmen hâlâ kendinizi sıkıntılı hissettiğinizi keşfederseniz bu sizi endişelendirmesin, çünkü bundan sonra sistematik olarak durumları görmenin sizi daha az ürküten, alternatif yollarını inceleyerek korkularınızı dengeleme aşamasına geçebilirsiniz (3. Aşama).

Günlük 4. Düşüncelerdeki önyargıları yakalamak

Nerede ve ne zaman?	Ne hissettim?	Zihnimden neler geçti?	Düşüncelerimde önyargılar saptayabiliyor muyum?	Durumlara başka açıdan bakılabilir mi?
Ne zaman ve neredeydim ve ne yapıyordum?	**Hangi duyguları hissettim?** **Ne kadar güçlüydü?** 1 (hiç güçlü değildi) 10 (son derece güçlüydü)	**Zihnimde hangi düşünceler veya resimler vardı?** **Bunlara ne kadar inandım?** 1 (hiç inanmadım) 10 (doğru olduklarından kesinlikle emindim)	• aşırı uçlarda düşünme • seçici dikkat • sezgiye güvenme • kendini kınama • endişelenme	**Durumları görmemin beni daha az alarma geçirecek bir yolu var mı? Daha dengeli bir olasılık düşünebiliyor muyum? Bu yeni olasılığa ne kadar inanıyorum?** 1 (hiç inanmıyorum) 10 (doğru olduğundan kesinlikle eminim)

Karşımıza çok sık çıkan bir diğer engel de gerçekten kaygılı veya endişeli hissettiğimiz zaman önyargılı düşüncelerimizi saptayamamamızdır. Korktuğumuz ve gerildiğimiz zaman ussal görüşümüz en sağlıklı halinde olmadığı için bu tamamen anlaşılabilir bir şeydir. Eğer bu sizin de başınıza geliyorsa üzgün olduğunuz zamanlarda günlüğünüzü incelemeyin –bunun yerine ona kendinizi sakin ve durumu daha net görebileceğinizi hissettiğiniz zaman bakın. Eğer hâlâ geri çekilip daha mesafeli bir bakış açısı edinmekte zorlanıyorsanız bir arkadaşınızdan günlüğünüzü incelemesini ve algılarınızın ve öngörülerinizi doğruluğu hakkında yorum yapmasını isteyin.

Her zaman sizi desteklemesi için başkalarını kullanabileceğinizi unutmayın –bunu mutlaka tek başınıza yapmanız gerekmiyor. Bazen insanlar düşüncelerindeki önyargılara isim koymanın bile endişelerinden uzaklaşmalarına yardım ettiğini ve yeni bir bakış açısı kazanabildiklerini görürken, bazıları için de bu sadece bir başlangıç noktası oluyor. Her iki durumda da bu korkuları, kaygıları ve endişeleri yönetmekte çok değerli bir aşamadır.

İvana: Birkaç saat sonra günlüğüme baktığım zaman "Ya hep ya hiç" tarzı düşüncelerle dolu olduğunu gördüm. Kendimi bu kadar kötü hissetmeme şaşmamalı –hemen aşırı uçlarda sonuçlar çıkarıveriyordum. Uçağı kaçıracaktık! Biletleri kaybedecektim! Bavulumuz kaybolacaktı! Bunu görünce biraz şaşırdım, çünkü bu kadar çarpık düşündüğümü bilmiyordum. O sırada korkularım gerçekçi geliyordu. Bunu kocama gösterdim ve o da gülerek şöyle dedi: "Sana böyle düşündüğünü ben de söyleyebilirdim!" Galiba bu denli önyargılı düşündüğümü kendim keşfetmem gerekiyordu. Buna gülmesine üzülmedim –bunun insafsızlık olmadığını biliyordum. Aslında ben de ona katıldım. Şimdi yine aşırı uçta tahminlerde bulun-

maya başladığım zaman sadece gülümsüyor ve "Pekâlâ, düşüncelerine ne oldu yine?" diyor. Bu beni hemen durduruyor; neler olduğunun farkına varıyorum. Ben bunu "A'dan Z'ye düşünüş" olarak adlandırıyorum, çünkü A ile Z arasında başka seçenekler olabileceğini düşünmeden hemen aşırı uçta bir sonuca varıyorum. Bunu fark eder etmez daha iyi bir bakış açısı kazanabildiğimi görüyorum. Bazen o zaman her şey yerli yerine oturuyor ve kendimi daha sakin hissediyorum.

Artie: İşte sinirlendiğim ve strese girdiğim zamanlarda zihnimden geçenleri kaydediyorum. Dönüp yazdıklarımı okuduğumda, durumlara bakış tarzımda gizli önyargılar olduğunu fark ettim. Bir kere, kendime karşı son derece sert davrandığımı gördüm –bir şekilde aptalca bir şey yaptığım için veya zayıf olduğum için işlerin zorlaştığını varsayıyordum. Bu da kendimi hor görmeme neden oluyordu ve sonra da kendime hiç güvenim kalmıyordu. İkinci olarak, zihnimden geçenleri ayrıntılı olarak saptamayı başardığım zaman kafamda bir tür videonun oynadığını keşfettim ve bu videoda ben hep mücadele ediyordum –her zaman baş edemeyeceğim sonucuna varıyordum hemen, her zaman en kötüsünü farz ediyordum. Bunu daha evvel görememiştim ama neden bu kadar sinirli olduğumu artık açıkça anlıyordum. Şimdi nasıl düşünmeye eğilimli olduğumu bildiğim için kendime karşı daha nazik olmak için çok çabalıyorum (ve sırf bunu yapmanın bile çok yardımı oluyor) fakat aynı zamanda öngörülerim üstünde de çalışmaya başlamam gerektiğini biliyorum. Durumları nasıl farklı değerlendireceğimi ve onlar hakkında nasıl farklı düşüneceğimi öğrenmem gerekiyor. Bunun kolay olmayabileceğini biliyorum ama şimdi daha umutluyum.

3. Aşama: Dengeli, alternatif bir düşünme yolu bulmak

Artık muhtemelen sizi kaygılandıran düşünce ve imgeleri ve yatkın olduğunuz önyargıları tanımaya başladınız. Onun için şimdi üçüncü aşamaya geçebilir ve bu abartılı düşünme şeklinizin yapıcı alternatiflerini bulmaya başlayabilirsiniz. Bunu yapmaya başladığınızda zorluklarla baş etme konusunda daha az korktuğunuzu ve kendinize daha çok güvendiğinizi hissedeceksiniz. Kitabın ileriki kısımlarında gerçekçi kaygı ve endişelerin üstesinden gelmeyi ele alacağız.

Eğer düşünceleriniz çarpıksa ve gerçekçi değilse üstünde durmanız gereken altı soru var:

1. Bu endişe verici düşünceye (veya imgeye) sahip olmam neden anlaşılır bir durum?
2. Endişelenmemem ve korkmamam için neden var mı?
3. Olabilecek en kötü şey nedir?
4. Eğer en kötü şey olursa bununla nasıl baş ederim?
5. İlk baştaki korkuma bakmanın daha dengeli yolu nedir?
6. Bu yeni olasılığı nasıl sınayabilirim?

Günlük 5 (s.220-221) bu soruları etraflıca ele almanıza yardım edecektir.

Soru 1: Bu endişe verici düşünceye (veya imgeye) sahip olmam neden anlaşılır bir durum?

Bu ilk adımda neden endişe verici bir düşünceyi benimsediğinizin veya hemen sizi alarma geçiren bir sonuca vardığınızın incelendiğini göreceksiniz. Bu tuhaf görünebilir –şimdiye dek endişelerinizin gerçekçi olmayabileceğine ve amacınızın daha tolere eden bir bakış açısı edinmek olduğuna karar verdiniz. O halde neden endişelerinizi haklı çıkarmanız isteniyor? Bu

ilk adım kendinize karşı daha anlayışlı olmanıza yardım edecektir –bu sizi "Bu kadar korktuğuma veya endişelendiğime şaşmamak gerek" demeye teşvik eden aşamadır. Bu şekilde kendinizi eleştirme olasılığınız azalır ve egzersize şefkatli bir yaklaşımla başlama olasılığınız yükselir. Aynı zamanda korkularınızdaki gerçeklik payını da görebileceksiniz (eğer varsa) ve kaygılarınızı düzenli olarak körükleyen şeyleri veya "zaaflarınızı" daha iyi anlayabileceksiniz. Onun için başta tuhaf bir soru gibi görünse de birinci adım üstünde zaman harcamaya değeceğini görmenizi umuyorum.

Soru 2: Endişelenmememem ve korkmamam için neden var mı?

Şimdi endişelerinizi neyin dengeleyebileceğini düşünmeye geçebilirsiniz. Bu noktada kendinize sorabileceğiniz birtakım yararlı sorular var:

- Korkularımı veya endişelerimi desteklemeyen neler biliyorum?
- Endişelerimle örtüşmeyen hangi deneyimleri yaşadım?
- Kendime güvenseydim durumları nasıl görürdüm?
- Korkan veya kaygılanan bir arkadaşıma ne söylerdim?
- Eğer bir arkadaşım beni sakinleştirmeye veya bana güven vermeye çalışsaydı neler söylerdi?

Kendinize bu tür sorular sorarak korkularınıza farklı bir şekilde yaklaşmaya başlayabilirsiniz. Bu –başka olasılıkları keşfetmek ve görüş açınızı genişletmek-bilişsel terapide çok önemli bir stratejidir ve bunu ne kadar çok yaparsanız o kadar beceri kazanırsınız ve alternatif ve daha yararlı bakış açıları bulmanız daha kolaylaşır.

Soru 3: Olabilecek en kötü şey nedir?

Bu genellikle gerçekten yüzleşmesi zor bir sorudur fakat eğer yanıtlayabilirseniz o zaman en kötü korkunuzun adını koymuş olursunuz ve bununla başa çıkmak için neye gereksiniminiz olduğunu bilirsiniz. Bu özellikle korkulu düşünceleriniz "Ya şöyle olursa...?", "Benim hakkımda ne düşünecekler?", "Nasıl baş edeceğim?" tipinde sorular şeklindeyse önemlidir. Hiç birimiz bu tür soruları çözemeyiz, onun için bunları şu tür ifadelere dönüştürmemiz gerekir: "Ciddi bir hastalığım olmasından korkuyorum" veya "İnsanların bana güleceğini sanıyorum" ya da "Herkesin içinde bayılacağımdan endişeleniyorum". Olabilecek en kötü şeyi, sizi korkutan öngörüyü belirlediğiniz zaman sonraki soruyu yanıtlamaya çalışabilirsiniz.

Soru 4: Eğer en kötü şey olursa bununla nasıl baş ederim?

En kötü durum senaryonuzun adını koymak ve bir çözüm bulmak endişelerinizi hemen giderebilir, çünkü "eğer gerekirse bununla baş edebilirim" duygusu kazanmış olacaksınız. Bu içinizi rahatlatmak için yeterli olmasa da sırf baş etme konusunda fikirler bulmakla bakışınızı değiştirmeye başlamış olacaksınız. Bu faydalı bir adımdır ve korkularımızın özünde yatanlarla yüzleşmeyi göze almamıza değer. Bu kişisel güçleriniz, sahip olduğunuz destekler ve geçmişteki baş etme yollarınız hakkında düşünmeniz ve zorlukları nasıl atlatacağınızı görmeye başlamanız için bir fırsattır. Bazı insanlar bir durumla kendilerini güçlü ve muktedir hissetmelerini sağlayacak şekilde baş ettiklerini hayal etmeyi yararlı buluyor. Gittikçe daha fazla araştırma bize hayal gücünü kullanmanın duygularımızı değiştirmenin güçlü bir yolu olduğunu göstermektedir, o halde neden bunu denemeyelim?

Günlük 5. Zihnimizden geçenleri yakalamak ve sınamak

Ne zaman ve nerede?	Ne hissettim?	Zihnimden neler geçti?	Bu endişe verici düşünceye/ imgeye sahip olmam neden anlaşılır bir şey?
Ne zaman kendimi kaygılı hissettim? Neredeydim ve ne yapıyordum?	Hangi duyguları hissettim? Bu duygu ne kadar güçlüydü? 1 (hiç güçlü değildi) 10 (son derece güçlüydü)	Zihnimde hangi düşünceler veya resimler vardı? Bunlara ne kadar inandım? 1 (hiç inanmadım) 10 (Doğru olduklarından kesinlikle emindim)	**Korkularımı veya endişelerimi anlamlı kılacak neler yaşadım?**

Endişelenmemek veya korkmamak için neden var mı?	Olabilecek en kötü şey nedir? Bununla nasıl baş ederdim?	Durumlara başka bir şekilde bakmanın yolu var mı?	Bunu nasıl sınayabilirim?
Korkularım veya endişelerimle örtüşmeyen neler yaşadım? İçimi rahatlatacak neler biliyorum?	Bu korkumun üstesinden gelmeme yardım edecek becerilerim ve sahip olduğum destekler nelerdir?	Daha dengeli bir olasılık düşünebiliyor muyum? Bu yeni olasılığa ne kadar inanabiliyorum? 1 (hiç inanmıyorum) 10 (doğru olduğundan kesinlikle eminim)	Bu yeni düşüncemi nasıl uygulamaya koyabilirim? Haklı olup olmadığımı görmek için ne yapmam gerekiyor?

Soru 5: İlk baştaki korkuma daha dengeli bir şekilde bakmanın yolu nedir?

Şimdi yeni fikirlerinizi bir araya getirebilir ve bunları o kadar korkutucu olmayan yeni bir olasılık olarak özetleyebilirsiniz. 1'den 4'e kadarki sorulara tekrar göz atarsanız ilk baştaki korkularınıza bakmanın pek çok başka yolu olduğunu göreceksiniz –şimdi bu yeni bakış açınızı dengeli ve daha az ürkütücü şekilde özetlemeye çalışın. Baş etme hayali güvenimizi arttırdığına göre, bu yeni ve dengeli bakışınızın da zihninizde bir resmini yaratabilirsiniz. Farklı ve etkili bir şekilde baş ettiğinizi hayal edebilirsiniz. Eğer yapabilirseniz, kafanızda korkunuzla yüzleştiğinizi canlandırın, bunu zihninizde "görün" ve kendinizi daha sakin ve emin hissettiğinizi hayal edin. Bu kendinize gerçekten inanmadığınız güven verici basmakalıp sözler söyleme zamanı değildir; bu yaptığınız işe dürüst bir şekilde bakmak ve bundan dürüst bir sonuç çıkarma zamanıdır. Ancak bu yeni ifadenize inanırsanız kendinize güveneceksiniz, onun için genellikle buna ne kadar inandığınıza puan vermek yararlı olur –eğer puanınız düşükse her sorunun üstünden tekrar geçebilir ve daha ikna edici savlar bulup bulamayacağınıza bakabilirsiniz. Ne var ki bazen inanma puanımız düşüktür, çünkü baş ettiğimize dair imgeler veya sözler (bilişsel savlar) bizi kolay ikna etmez –daha çok kanıt isteriz. BDT'nin davranış kısmı burada devreye girer –bu yeni ifademizin ne kadar gerçekçi olduğunu sınamak. Bu sağlıklı, şüpheci ve benimsemeniz gereken bir tavırdır –her zaman kanıt aramak. Bu da bizi 6. soruya yöneltiyor.

Soru 6: Bu yeni olasılığı nasıl sınayabilirim?

Şimdiye kadar yeni fikirler bulmak için zihninizi (bilişsel yetilerinizi) kullandınız. Bir "filozof" oldunuz. Şimdi bir "bilim insanı" olma ve fikirlerinizi test etme zamanı geldi. Yeni bir olasılığın gerçekçi olup olmadığını sınamanın en iyi yolu

onu uygulamaya koymak ve neler olduğuna bakmaktır. Bunu yaparken bilimsel olun –yani yargılayıcı değil, meraklı olun- deneyin ve nasıl gittiğine bakın. Bazen hiç sorun çıkmaz ve güveniniz artar, bazen de bir terslik olur ve bir dahaki sefere daha iyi sonuç almak için neleri farklı yapabileceğinizi düşünmek için "filozof" moduna geri dönmeniz gerekir. Bu BDT'de önemli bir kalıptır –"filozofun" düşünmesiyle "bilim insanının" icraatı arasında gidip gelmek.

- FİLOZOF (sonuçları analiz eder ve yeni fikirler ortaya atar)
- BİLİM İNSANI (yeni fikirleri test eder ve sonucunu merak eder)

Bazen sırf çok kısa sürede çok fazla şey üstlendiğimiz için terslikler ortaya çıkar. Bu yeni fikirler gayet sağlam olabilir; bazen de onları aşamalı veya kademeli bir şekilde test etmemiz gerekir.

Denise isteklerini dile getirme konusunda tedirgindi; kendini ortaya koymakta zorlanıyordu. 1 ile 5. sorular üstünde çalıştı ve yüzde 98 inandığı yeni bir ifade ortaya attı: "Tedirgin olmam anlaşılabilir bir şey, ebeveynim beni hiçbir zaman gerçekten cesaretlendirmedi fakat ben de başkaları kadar değerli ve yetenekli olduğumu, haklarım olduğunu ve sesimi duyurmaya layık olduğumu biliyorum." Bunu sınamak için bir yol düşündü: "Bunu kendi adıma konuşarak sınayabilirim. İnsanlara neye ihtiyacım olduğunu ve ne istediğimi söylemem gerekiyor." Ne var ki patronu ve aldığı maaş konusuyla başlamaya karar verdi ve bunun çok zor olduğunu gördü: patronu üstünde gerçek bir etki yapamadı ve sonradan bayağı üzüldü. Sesinin duyulmasını hak ettiği ve kendini ortaya koyma konusunda alıştırma yapmanın faydalı olacağı düşüncesi tamamen doğruydu –işlerin ters gitmesinin nedeni düşüncesinin yanlış olması

değildi- fakat plan yapmaya daha çok zaman ayırması gerekiyordu. Düşününce (filozof modu), onu bunaltmadan zorlayacak işler yaparsa güvenini arttırabileceğini anladı. Onun için defolu bir çift ayakkabıyı iade ederek parasını geri istedi – bu daha kolay ve başarıyla sonuçlanan bir işti ve kendisini daha iyi, daha güvenli ve bir başka meydan okumaya daha göğüs germeye hazır hissetmesini sağladı.

Eğer 3. Aşamaya (dengeli, alternatif bir düşünme şekli bulmak) bakarsanız, bunun kendi içinde her biri bir sonrakine dayanan bir dizi aşamayı içerdiğini göreceksiniz. Bu nedenle de çaba gerektiren bir egzersizdir. 3. Aşamadaki altı soru üstünde çalışmaya başladığınız zaman bunun bayağı zaman alacağını ve muhtemelen oldukça ayrıntılı notlar tutmanız gerekeceğini göreceksiniz. Ancak gittikçe daha kolaylaştığını da görebilirsiniz. Pek çok insan zaman içind, not almak ve her bir aşama üstünde bilinçli olarak çalışmak zorunda kalmaksızın yararsız düşüncelerini (veya imgelerini) otomatik olarak değerlendirebildikleri bir safhaya ulaştığını görüyor. Eğer araba kullanıyorsanız veya yeni bir dil öğrendiyseniz bir beceriyi pekiştirme deneyimini yaşamış olmalısınız. Başlarda tutarlı bir cümle kurmak için sözlüğe ve gramere başvurmanız veya kendinize arabayı sürmek ve yolda ilerlemek için gereken aşamaları hatırlatmanız gerekir –fakat bir süre sonra (ve pek çok alıştırmadan sonra) bunları otomatik olarak yaparsınız. Yararı olmayan düşünceleri ve imgeleri inceleme konusunda da aynısı olur. 3. aşamadaki sorular üstünde nasıl çalışacağınızı görebilmeniz için birkaç örnek verdim: bu aşamayı başarıyla uygulayan üç kişi seçtim, çünkü bunun nasıl yapıldığını ve size nasıl faydalı olacağını göstermek istedim. Eğer bu örnekler bu aşamayı ilk düşündüğünüzden biraz daha kolay gösterirse cesaretiniz kırılmasın, sadece daha çok alıştırma yapmanız gerekeceğini dikkate alın. Bazen ilk seferde daha yararlı bir düşünme şeklinin ortaya çıktığını göreceksiniz ama genellikle bu süreci

değerlendirmeniz ve bir daha denemeniz gerekecektir. Ancak sonunda bunu gittikçe daha hızlı yapabildiğinizi görebilirsiniz.

Dengeli bir düşünme yolu bulma uygulaması 1: Bir arkadaş konusundaki kaygılar

"Sara randevumuza geç kaldı. Bir araba kazası geçirmiş ve yaralanmış olabilir."
Buna 5/10 inanıyorum ve korkum 8/10.

1. Bu endişe verici düşünceye sahip olmam neden anlaşılabilir bir şey? Böyle düşünmemin nedenleri var mı? Evet, var; araba kazalarında ölen insanlar hakkında çok şey okudum ve o da kaza geçirebileceği bir anayoldan geliyor. Bu hiç de saçma bir düşünce değil. Başka insanlar da benzer korkular yaşayabilir.

2. Endişelenmemek veya korkmamak için neden var mı? Evet, düşünürsem var; her gün o karayolundan bir yığın insan geçiyor ve hiç kaza yapmıyor. Bugün hava gayet güzel ve bir kaza olma olasılığı her zamankinden daha düşük. Sara bir kaza geçirmiş olsa bile çok kötü yaralanması gerekmez –arkadaşlarımın pek azı kaza geçirdi ve ufak tefek berelerle atlattılar. Onun geldiği yolda çalışma var –geç kalmasının açıklaması bu olabilir. Şimdi kendimi daha iyi hissediyorum. Bunu düşünürken aklıma randevu tarihini yanlış alabileceği ve belki yola bile çıkmadığı geldi.

3. Olabilecek en kötü şey nedir? Olabilecek en kötü şey bir kaza geçirmesi ve yaralanmasıdır.

4. Eğer en kötü şey olursa bununla nasıl baş ederim? Bunun nasıl üstesinden gelirdim? Bunun benim için zor bir durum olacağına şüphe yok ama kocamın bana destek olmasını sağlayabilirdim. Ne kadar kötü yaralandığını öğrenmek için hastanenin acil bölümüyle irtibata geçebilirdik. Onu ziyaret etmek isterdim ve kocamı da yanımda götürebilirdim. Kendime hastanede ona iyi bakılacağını hatırlatırdım.

5. İlk baştaki korkuma daha dengeli bir şekilde bakmamın yolu nedir? Bu duruma daha yapıcı bakmanın yolu, Sara'nın bir kaza geçirmesinin muhtemel olmadığını ve büyük olasılıkla yoldaki çalışmalar yüzünden veya randevumuzu unuttuğu için geç kaldığını düşünmektir. Bunun muhtemelen doğru olduğunu bilsem de hâlâ kendimi gergin hissediyorum. Kendime bir kaza geçirdiyse de mutlaka kötü yaralanmış olması gerekmediğini hatırlatmak zorunda kalıyorum; yaralandıysa bile hastane personelinin bununla başa çıkmak konusunda gayet muktedir olduğuna dair kendime güvence verebilir ve kocamın desteğini alabilirim. Buna yüzde 100 inanıyorum ve korkum 2/10'a düştü.

6. Bu yeni olasılığı nasıl sınayabilirim? Aslında kolay –onu cep telefonundan arayacak ve içimi rahatlatacağım. Eğer yanıt vermezse bu yanlış bir şey olduğu anlamına gelmez –belki araba kullandığı için cevap veremiyordur. Eğer cevap vermezse buraya gelmesi için on beş dakika vereceğim. Sürekli endişelenip durmakta bir mana yok, onun için bu görüşme için hazırladığım notları okuyarak dikkatimi dağıtacağım. Eğer on beş dakika içinde hâlâ gelmemiş olursa kocamı arayacak ve ona ne yapmam gerektiğini düşündüğünü soracağım. Akıl akıldan üstündür.

Dengeli bir düşünme yolu bulma uygulaması 2: Fiziksel semptomlarla başa çıkmak

"Başım dönüyor ve kendimi sersemlemiş hissediyorum. Terlemeye başlıyorum ve midem bulanıyor. Bu mağazada bayılıp kendimi aptal durumuna düşüreceğimden eminim."
İnanma oranı: 8.5/10. Korku oranı: 8.5/10

1. Bu endişe verici düşünceye sahip olmam neden anlaşılabilir bir şey? Galiba bunun anlaşılabilir olmasının nedeni bir mağazada çalışan bir arkadaşımın insanların halka açık

yerlerde bayıldığını ve mağazasında iki müşterinin kendinden geçtiğini söylemesidir. Bir keresinde okulda bayılmıştım, onun için bunun mümkün olduğunu biliyorum. Bu konuda endişelenmek mantıksız değil. Kaygılandığım zaman zihnimden neler geçtiğine baktığımda ikinci bir korkum daha olduğunu görüyorum –kendimi aptal durumuna düşüreceğimden, insanların beni kötü yargılayacağından kaygılanıyorum. Böyle bir kaygı beslemem anlaşılabilir bir şey, çünkü okulda benimle dalga geçmişlerdi ve insanların kaba ve zalim olabileceğini biliyorum.

2. Endişelenmemek veya korkmamak için neden var mı? Bir bakalım –bu düşünceyi beslememem için bir neden var mı? Evet, var; kendimi kaygılı hissettiğim zaman genellikle böyle şeyler yaşadığımı biliyorum. Muhtemelen bunlar sadece kaygı semptomları. Endişelenmenin ve aşırı solumanın baş dönmesini daha kötüleştirdiğini biliyorum ve o kadar gerginim ki herhalde çok hızlı nefes alıyorum. Arkadaşım olsa hızlı bir gevşeme egzersizi yapmanın ve düzenli solumanın beni her zaman sakinleştirdiğini ve ondan sonra kontrolü tekrar elime alabildiğimi hatırlamamı söylerdi. Ayrıca mağazadaki müşterilerin kendilerine geldiğini ve herkesin onlara karşı çok nazik olduğunu da hatırlatırdı. Okulda bayıldığım zaman aslında pek tatsız bir durum olmadı, kendime bir zarar vermedim ve etrafımdaki insanlar bana iyi davrandı. Ayrıca o sırada hastaydım ama şimdi hasta değilim, onun için bayılma olasılığım yok. Benimler alay edenler diğer çocuklardı; yetişkinler muhtemelen daha duyarlı.

3. Olabilecek en kötü şey nedir? Olabilecek en kötü şey burada mağazada bayılmam ve aptal gibi görünmemdir –ama şimdi bunu etraflıca düşününce aptal gibi görüneceğime inanmıyorum, benimle alay edileceğini sanmıyorum. Korkular hakkında düşünmeye cesaret etmenin aslında onlara daha net görmemize yardım etmesi ne komik.

4. Eğer en kötü şey olursa bununla nasıl baş ederim? Eğer gerçekten bayılsaydım bununla nasıl başa çıkardım? Büyük ihtimalle biri yardımıma koşardı: arkadaşım onun mağazasında elemanların her zaman bu tür acil durumların üstesinden gelmeye hazır olduğunu söylemişti. Herhalde önceden olduğu gibi kendime gelir ve eğer dengemi bulamadığımı hissedersem birinden bana yardım etmesini isterdim. Ama artık muhtemelen bayılmayacağımı düşünmeye başladım.

5. İlk baştaki korkuma daha dengeli bir şekilde bakmamın yolu nedir? Şimdi oldukça farklı düşünüyorum –burada havanın çok sıcak olduğunun, bunun da bu tatsız duyguları tetiklemiş olabileceğinin farkına vardım; herhalde kaygım da bu duyguları daha kötü hale getiriyor ve biraz gevşeyip solumama dikkat edersem kontrolü ele alabileceğimi biliyorum. Bayılsam bile, okulda olduğu gibi ayılır ve kendimi daha iyi hissederim. Arkadaşım insanların büyük mağazalarda baygınlık geçirdiğini söylüyor, onun için bir personelden yardım istersem şaşırmayacaktır. Kendini iyi hissetmeyen birinin aptal olduğunu hiç düşünmedim, onun için insanların benim aptal olduğumu düşünmeleri de pek olası değil. Yalnızca kaygılı olduğuma ve bayılmayacağıma 8/10 inanıyorum ve insanların anlayış gösterip yardım edeceğine ve aptal olduğumu düşünmeyeceğine 9/10 inanıyorum. Duruma bu şekilde baktığım zaman kaygı seviyem 2/10'a düşüyor ve kendimi çok daha iyi hissediyorum.

6. Bu yeni olasılığı nasıl sınayabilirim? Sadece kaygılı olma olasılığımı gevşemek için kendime zaman tanıyarak sınayabilirim ve bunu hemen yapacağım. İnsanların benim aptal olduğumu düşünüp düşünmeyeceklerini sınamak için de –bunun o kadar kolay olmadığını biliyorum- bunu birkaç arkadaşıma soracağım. Birinin bayıldığını gördükleri zaman ne düşündüklerine bakacağım. Şu anda hissettiğim bu duygular konusunda bana sempati duymalarını bekliyorum ama emin olmak için onlara bunu açıkça soracağım.

Dengeli bir düşünme yolu bulma uygulaması 3: Örümcek korkusu

"İşte bir örümcek ağı. Bu da burada bir örümcek olduğunu gösteriyor –bununla baş edemem- odadan çıkmalıyım." Burada bir örümcek olduğuna ve bununla baş edemeyeceğime yüzde 100 inanıyorum. Korku seviyem 8/10.

1. Bu endişe verici düşünceye sahip olmam neden anlaşılabilir bir şey? Örümcek ağları ve örümcekler bir bütündür. Bu kadar basit. Örümcek gördüğüm zaman fenalık geçirdiğimi deneyimlerimden biliyorum. Daha önce de çılgına döndüğüm oldu.

2. Endişelenmemek veya korkmamak için neden var mı? Bazen çatlakları ve saç tellerini örümcek ağı sanıyorum, onun için gördüğümün örümcek ağı olmaması mümkün olabilir. Ayrıca İngiltere'deki örümceklerin tehlikeli olmadığını biliyorum ve çocuklarım korktuğu zaman bunu onlara söyledim –onlara bunu söylerken buna inanıyorum. Son zamanlarda çok küçük örümceklerle baş edebildiğimi gördüm, onun için eskiden olduğu gibi fenalık *geçirmeyebilirim*.

3. Olabilecek en kötü şey nedir? Bu bir örümcek ağı olabilirdi, bir örümcek görebilirdim ve dehşete kapılabilir, kendimi fena hissedebilir veya çılgına dönebilirdim.

4. Eğer en kötü şey olursa bununla nasıl baş ederim? Nasıl başa çıkarım? Yakın zamanda sınıfıma yuvalanmış olan minicik bir, iki örümcekten kurtulmak zorunda kalmıştım. Çocukların karşısında sakin kalmayı başardım (yavaş soludum ve kendime her şeyin iyi olacağını söyleyip durdum) ve elime bir bardakla bir kart alarak onları yakaladım. Sanırım kendime bunu hatırlatabilirim ve bu beni sakinleştirebilir. Aslında bu sahneyi zihnimde canlandırırsam kendimi şimdiden daha sakin hissediyorum. Bunu yapabildiğimi biliyorum – bunu yaptığımı "görebiliyorum". Eğer örümcek büyükse kendime bu

kadar güvenemezdim ama başıma en kötüsü gelirse her zaman odadan çıkabilirim: kalıp çılgına dönmeme gerek yok.

5. İlk baştaki korkuma daha dengeli bir şekilde bakmamın yolu nedir? Biraz önce yazdıklarıma baktığım zaman durumu daha farklı görebiliyorum. Odada bir örümcek ağı olabilir veya olmayabilir (hemen olduğu sonucuna varmama gerek yok) ve bu da burada bir örümcek olduğu anlamına gelebilir veya gelmeyebilir. Bir örümcek olsa bile buna katlanabileceğim kadar küçük olabilir veya sakinliğimi makul ölçüde koruyabilirim. Eğer kendimi kaybedeceğimi hissedersem odadan çıkabilirim –ama bu benim son çarem olacaktır. Şimdi bir örümcek ağı gördüğüme 7/10 oranında inanıyorum ve bunun bir örümcek göreceğim anlamına geldiğini farz etmiyorum. Eğer bir örümcek görseydim çılgına döneceğime şimdi 2/10 oranında inanıyorum. Korku seviyem ise 4/10'a düştü.

6. Bu yeni olasılığı nasıl sınayabilirim? Gerçekten bir örümcek ağı olup olmadığını görmek için gidip bakarım. Eğer o örümcek ağı değilse o zaman endişelerim son bulur, öyleyse cesur olup korkularımı sınamaya değer. Eğer örümcek ağıysa o zaman burada kalır ve kendime bazı örümceklerle baş edebildiğimi hatırlatır, solumamı yavaşlatır ve olabildiğince gevşemeye çalışırım. Zihnimde bununla başa çıktığım sahneyi canlı tutarım, çünkü bunu yardımı olur. Bir örümceğin ortaya çıkıp çıkmadığına bakarım (ama şimdi çıkmayabileceğini düşünüyorum) ve eğer çıkarsa, ne kadar güçlü olduğumu görürüm. Eğer odadan çıkmam gerekirse, korkularımla baş etmek için elimden geleni yaptığımı bildiğim için kendime yüklenmem.

Bu örnekler kaygılarınızı yeniden değerlendirirken aklınızda tutmanız gereken birtakım önemli noktaları vurguluyor:

- Bazen görünürdeki tek bir endişenin iki veya daha fazla endişeden oluştuğunu görebilirsiniz –sizi alarma geçi-

ren düşünceleri dikkatle didiklemeniz ve böylece korkularınızı bütün yanlarıyla ele alabilmeniz önemlidir. Altına bakmadık taş bırakmayın! Yukarıdaki örnekteki kadının korkusu üç kısımdan oluşuyordu: bir örümcek ağı gördüğünü varsayması; yakınlarda bir örümcek olduğunu tahmin etmesi; baş edemeyeceği sonucuna varması. Son değerlendirmede, korkusunun bu üç yönünü de ele aldı ve sonra yine çok iyi bir alıştırma olan başka bir şey daha yaptı...

- ...aynı örnekte onun zorlukların üstesinden gelmeye çalıştığı için kendine hakkını vermeye hazırlandığını ve eğer iyi baş edemezse kendini suçlamayacağını da gördünüz. Akıllıca bir karardı, çünkü bu kendine güvenini arttırmasına yardım edecek ve onu denemeye devam etmesi için teşvik edecekti.
- Bütün bu örneklerde insanların korkularının sağlam bir temeli olup olmadığını sınamak için bir şeyler yaptığını görüyoruz (6. soru). İlk örnekte, arkadaşı için endişelenen kadın o anda hissettiği kaygılarını sınadı. Bu işi hemen orada halletti –içinde bulunduğu durum için uygun olan buydu. Bayılacağından korkan adam örneğinde ise onun "bilimsel" çalışmasını içinde bulunduğu anın ötesine taşıdığını ve arkadaşlarına insanların içinde kendini iyi hissetmeyen veya bayılan kişilere karşı tavırlarını sorarak korkularını sınamayı bir adım daha ileri götürmeyi planladığını gördünüz. Bu da insanların onu kötü yargılayabileceğini hissettiği bir dahaki sefer başvurabileceği bir "veri bankası" oluşturmasına yardım edecekti. Böylece bunun dirençli ve tekrarlayan kaygılarla başa çıkmanın özellikle iyi bir yolu olduğunu görebilirsiniz.

Endişelerinizi ve korkularınızı yeniden değerlendirmek

İkinci örneğe dönelim ve örnekteki kişiye Steve ismini verelim. Steve iki korkusu olduğunu saptadı: (i) yaşadığı fiziksel rahatsızlığın bayılmak üzere olduğu anlamına geldiği korkusu; (ii) eğer bayılırsa insanların onun hakkında kötü düşüneceği korkusu. Bunlar tekrarlayan korkulardı ve o kadar güçlenmişlerdi ki Steve çok kalabalık yerlere gitmekten kaçınmaya başlamıştı. Sürekli gözleyerek ve sınayarak uzun süredir devam eden endişelerini yeniden değerlendirmesine yardım edecek kanıtlar topladı. Üç strateji kullandı:

- "A teorisine karşı B teorisini" inceleyerek bir tahmini sınamak
- Yeni bir davranışı sınamak ve sonucunu incelemek
- Başkalarının görüşlerini öğrenmek

1. "A teorisine karşı B teorisini" inceleyerek bir tahmini sınamak

Steve'in yaşadığı fiziksel rahatsızlığın bayılacağı anlamına gelip gelmediğini test etmek için kullandığı bu bilimsel yaklaşım genellikle "A teorisine karşı B teorisi" olarak adlandırılır, çünkü iki karşıt teoriyi, iki olasılığı incelersiniz. Bu, onu hastalık kaygısı olan insanlara yardım etmek için kullanan bilişsel bir terapist olan Profesör Paul Salkovskis tarafından tasarlanan bir stratejidir. Fakat bunun her türlü kaygı verici inancı sınamak için kullanılabileceğini göreceksiniz. Olabildiğince basit bir şekilde açıklarsak sınayacağınız iki teori (A ve B) vardır: Bir teori korkunuzun sağlam bir temele dayandığı ve doğru olduğudur ve ikinci teori de bu soruna sadece kaygılarınızın neden olduğudur.

Başlangıçta, durum belirsizdir. Bir teoriye karşı diğerini ispatlamaya çalışmazsınız, yeni fikirlere açıksınızdır. O zaman sadece kanıt toplarsınız ve hangi teorinin daha çok desteklendiğini görürsünüz. Bu sizi belli bir şekilde düşünmeye yönelten bir hile değil, gerçekten neyin en olası olduğunu görmek için yapılan gerçek bir deneydir. Steve'in teorileri şunlardır:

- **Teori A**: Fiziksel duyumsamalarım bayılacağım anlamına geliyor
- **Teori B**: Fiziksel duyumsamalarım normal veya kaygılarımın bir sonucu –her iki halde de zararsızlar

Önce kendini fiziksel olarak kötü hissettiği zamanların basit bir kaydını tuttu ve bunlara dayanarak bir sonuç çıkardı. Şöyle "kanıtları" vardı:

Steve bir haftadan uzun bir süre bu günlüğü tuttu ve daha pek çok deneyim kaydetti. Sonra mümkün olduğunca açık görüşlü bir yaklaşımla bunları inceledi. Yazdıklarını tekrar gözden geçirince şu sonuca vardı:

> Her şeyi göz önüne alırsam, Teori B kendini kanıtladı: bazen başımın döndüğünü ve bayılacağımı hissetmeme rağmen bayılmadım. Böylece kendimi tuhaf hissettiğim zamanlarda bunun muhtemelen normal olduğunu veya kaygılarımın kendimi daha kötü hissetmeme yol açtığını öğrendim ve en önemlisi şimdi bayılmayabileceğimi ve rahatlayabileceğimi biliyorum. Ayrıca kalabalık bir trende sıkışıp kalmak gibi gerçekten tatsız bir durumda kalsam bile dikkatimi dağıtmanın bana yardımcı olabileceğini de öğrendim.

Durum	Fiziksel duyumsamalar	Düşünceler/imgeler	Ne oldu?	Teori A veya B?
Çrş: arkadaşlarla barda	Biraz sersemlik	Bayılacağım –bunu hissedebiliyorum	Oturdum ve bir iki dakika içinde toparlandım. Herhalde ilk birayı biraz hızlı içtim ve bu beni çarptı.	Teori B
Prş: işe giderken trende	Sersemlik, nefes almakta zorlanma	Bayılacağım. Burada koridorda düşüp kalacağım.	Ayakta durmaya devam ettim, pencereden dışarı baktım ve (kendime) gördüklerimi anlattım. Kendimi çok iyi hissetmedim ama bayılmadım ve şehre vardığımda kendimi iyi hissediyordum. Tren kalabalıktı ve ben ayaktaydım- kendimi tuhaf hissetmeme şaşmamalı.	Teori B
Cmt: High Street'te alışveriş	Göğsüm daralıyor, zihnim bulanıyor, fenalık hissi geliyor	Alışverişten nefret ediyorum! Bununla baş edemiyorum -bayılacağım	Otobüse atlayıp eve gittim. Kendimi hemen iyi hissettim.	Bilmiyorum çünkü kaçtım
Pzt: bir toplantıda	Kalp atışlarım hızlanıyor, gerginlik, sersemlik	Sinirliyim ve onun için kendimi böyle hissediyorum, bayılacağım	Toplantıda kaldım ve sunumumu yaptım. Ondan sonra hemen gevşedim ve kendimi daha iyi hissettim. Bayılmadım.	Teori B

2. Yeni bir davranışı sınamak ve sonucunu incelemek

Steve güven kazandıkça, bir adım ileri giderek kendini bilinçli olarak geçmişte onu zorlamış olan durumlara sokmaya başladı. Mesela, bu hiç kolay olmasa da mahallesindekinden çok daha büyük olan bir alışveriş merkezine gitti ve bununla baş edebildiğini gördü – bu basit bir iş değildi ama başarabileceğini gördü ve kendine güveni biraz daha arttı. Morali yükselen Steve çok katlı bir sinemaya gitmeye karar verdi. Bu büyük bir meydan okumaydı, onun için bir arkadaşını da yanına aldı ve yine her şey oldukça iyi gitti. Steve kendini iyi hissetmeye başlamak için bu tür denemelere devam etmesi gerektiğini keşfetti. İlk girişimi başarılı olsa da genellikle kendini rahatsız hissettiğini ama bu deneyimi tekrarlayarak kendini gitgide daha rahat hissetmeye başladığını gördü. Merakı Steve için büyük bir kazançtı –onu zorlayan bu denemelere korkuyla yaklaşmak yerine, nasıl sonuçlanacaklarını merak etmeye başladı ve bu da bu denemelere hazırlanmasını sağladı. Kaygıların üstesinden gelirken onlara açık ve meraklı bir zihinle yaklaşmak her zaman avantaj sağlar.

3. Başkalarının görüşlerini öğrenmek

Steve arkadaşlarının görüşlerini alarak ikinci korkusunu –insanların onun hakkında kötü düşüneceği korkusunu- çözmeye çalıştı. Yedi kişiye (dürüst olacaklarına güvendiği insanlara) elektronik postayla şu mesajı gönderdi:

> Selam. Benim için kısa bir soruya yanıt verebilir misin? Sadece bir dakikanı alacak. Sadece şunu bilmek istiyorum: eğer insanların içinde bayılan birini görürsen onun hakkında ne düşünürsün? Teşekkürler –Steve

Yanıtları çok çabuk aldı ve bunlar şu tür ifadeler içeriyordu:

> Onun için üzülürdüm –elimden gelirse yardım etmek isterdim.

"Zavallı" diye düşünür ve onun için endişelenirdim.

Bunu ben de yaşadım, onun için kendisini korunmasız ve sarsılmış hissettiğini düşünür ve iyi olup olmadığını kontrol ederdim.

Hasta olup olmadığını merak ederdim –onunla ilgilenen biri var mı diye etrafa bakardım.

Eğer bu olay bir barın dışında olmuşsa sarhoş olup olmadığını merak ederdim ve sonra da ona aldırış etmezdim!

Kendisini iyi hissetmediğini –belki mağaza çok sıcaktı veya tren çok kalabalıktı- ve bayıldığını düşünürdüm. İnsanlar bayılır, bu onların hatası değil.

Bunun nasıl bir şey olduğunu biliyorum, onun için halinden anlardım.

Steve bütün yanıtları inceledi ve ne kadar çok arkadaşının o kişiye karşı anlayışlı olacağını fark etti; sadece bir tanesi olumsuz yaklaşıyordu ve bunun nedeni de sadece bayılan kişinin sarhoş olduğunu düşünmesiydi. Steve'in vardığı sonuç şuydu: bayılsam bile (ve şimdi bunun olası olduğunu düşünmüyorum) insanlar muhtemelen hakkımda kötü düşünmeyecek ve bana yardım etmek isteyecekti. Buna yüzde 100 inanıyorum. Bunun "zihin okumanızın" doğru olup olmadığını kontrol etmek için gerçekten iyi bir yol olduğunu görebilirsiniz.

Steve'in aklından korkularını sınamanın bir başka yolu daha geçmişti. Bir televizyon programında bayılmaktan korkan bir kadının terapistiyle beraber bir süpermarkete gittiğini görmüştü. Terapisti bayılmış gibi yapmıştı ve böylece hasta neler olacağını görebilmişti (kadın bir veya iki kişinin gerçekten yardım ettiğini, diğer insanların kendi işlerine baktığını ve kimsenin mesele çıkarmadığını gördü). Bu da kadına bayılma

taklidi yapması için güven verdi (tabii başka bir mağazada) ve yine kötü bir şey olmadığını ve aslında insanların düşünceli ve ilgili olduğunu gördü. Hızla korkularının üstesinden geldi. Ancak Steve bunu bir terapistin yardımı olmadan yapmayı hayal edemiyordu, onun için o sadece kendi araştırmasına sadık kaldı. Ancak ilginçtir ki karısı gebeliğinin ilk dönemindeydi ve kan basıncı düştüğü için bayılmaya başlamıştı. Bu da Steve'e birinin insanların içinde bayılmasına tanıklık etme şansı verdi ve bu durumun sorun olmadığına dair güveni tamamen pekişti: karısı her zaman dengesini koruyacak veya yardım isteyecek zamanı buluyordu ve her defasında kendisine nazik bir şekilde davranılıyordu. Detektif Steve güvenini arttırmak için bu gözlemlerden yararlandı.

3. Aşamadaki soruların üstünde çalışırken, Günlük 5'teki düşüncelerinizi özetlemeyi faydalı bulabilirsiniz, onun için bu metindeki örneğe ilaveten kitabın sonunda bazı boş tablolar var (bkz. s.373-379). Bu düşüncelerinizi yakalamanıza ve daha çabuk incelemenize yardım ederek daha dengeli düşünmenizi kolaylaştıracaktır. Sonunda bu günlüğe ihtiyacınız olmayacak, çünkü geri çekilip sizi alarma geçiren düşünce ve imgeleri inceleme alışkanlığı kazanmış olacaksınız fakat bu beceriyi kazanırken biraz yardıma ihtiyacınız olabilir.

Kaygı verici düşünce ve imgeleri dengelemekteki zorluklar

"Bunun bu kadar basit olduğuna inanamıyorum"

Bu örnekler endişeleri ve korkuları dengelemeyi çok kolay gibi gösterebilir –ve bazen öyledir de. Ama bu her zaman kolay değildir: eğer öyle olsaydı bunu sürekli yapardınız ve bu kitabı okumanıza gerek kalmazdı. Bütün beceriler gibi alıştırma yapmak ve bunun için saatler harcamak gerekir. Mümkünse kendinizi çok kaygılı hissetmediğiniz zamanlarda alıştırma yapın –o zaman nesnel olma olasılığınız daha fazladır.

Sizi kaygılandıran düşüncelerinizi bu sıkıntı verici olaydan bir süre sonra, belki kendinizi daha sakin hissettiğiniz bir zamanda veya yanınızda size yardım edecek bir arkadaşınız varken inceleyebilirsiniz. Bu kaygılı düşüncelerinize detaylı bir yanıt vermek için Günlük 5'i kullanın. Zamanla bunu yapmakta ustalaşacaksınız, bu altı soruyu hızla geçebileceksiniz ve endişe verici düşüncelerinizi dengelemek daha otomatikleşecek. Sonunda bunu hemen olay yerinde yapabilecek ve "anında" sonuç alabileceksiniz: bu gerçekten de bu kadar basit olabilir.

"Endişe verici düşüncelerimi yakalayamıyorum"

Bunun bir sorun olduğunu düşünüyorsanız yalnız değilsiniz --en iyi strateji düşüncelerinizi olabildiğince çabuk kaydetmektir, çünkü eğer endişelerinizi net bir şekilde dile getirebilirseniz düşünce yönetiminiz daha verimli olur. O sırada zihninizden geçenleri yakalamaya çalışmak için bir kâğıt parçası veya telefonunuzu –elinizin altından hangisi varsa- kullanın.

"Düşüncelerimi incelemeyi beceremiyorum"

Kaygılı düşünceler genellikle soru biçiminde gelir: "Ne olacak, bayılacak mıyım?" veya "Aptal gibi göründüğümü mü düşünüyorlar?" Eğer düşünceleriniz bu şekli alıyorsa onları inceleyememenize şaşmamak gerek –bir soruyla tartışamazsınız ve onu sınayamazsınız, onun için onu bir ifade haline dönüştürün: "Bayılacağımdan endişe ediyorum" veya "Aptal gibi göründüğümü düşüneceklerinden endişe ediyorum". Eğer sorun yaratan düşünce ve imgelerinizi incelemenin yöntemini kapmak için yardıma ihtiyacınız varsa yardım isteyin. Eşiniz ve arkadaşlarınız çok destekleyici ve özellikle alternatif olasılıklara ve görüşlere işaret etmekte iyi olabilirler.

"Aklıma sürekli aynı türde düşünceler geliyor"

Bu iyi bir şey, çünkü endişe verici düşüncelerinizi ve imgelerinizi daha kolay yönetmenizi sağlayacaktır. Endişelerimizin

bir temasının olması yaygındır –ve bu da "hepsine uyan" bir karşı ifade hazırlayabileceğimiz anlamına geliyor. Mesela, eğer endişeleriniz hastalanmakla ilgiliyse, o zaman sağlık konusundaki pek çok farklı endişenize yanıt olarak içinizi rahatlatacak bir ifade tasarlayabilirsiniz: "Sağlık konusunda aşırı endişelenmeye eğilimli olduğumu biliyorum fakat doktoruma gittiğim her seferinde bende endişelenecek bir şey bulmadığını da biliyorum. Galiba aşırı hassasiyet gösteriyorum ve bu endişelerimi bir kenara atmayı başarabilirim." Tabii kendinize söylediklerinize inanmanız önemlidir; daha önce de söylediğimiz gibi, basit basmakalıp bir söz, ona gerçekten inanmadığınız sürece işe yaramayacaktır.

"Bu yeni, dengeli düşünceyi benimseyemiyorum"

Bunda şaşılacak bir şey yok –bu yeni bir görüş ve "yerleşmesi" biraz zaman alabilir. Muhtemelen bu yeni, dengeli ifadelerinizi eksiksiz bir şekilde yazmayı faydalı bulacaksınız. Eğer bunları açık seçik ifade ederseniz daha etkili olacaklardır. Ayrıca, korkularınızı ve kaygılarınızı gerçekten ayrıntılı olarak inceleme alışkanlığı edinirseniz düşünce yönetimi becerinizi daha iyi geliştirebilirsiniz –belirsiz bir inceleme belirsiz bir yeni olasılığa yol açabilir ve bu da net bir ifade kadar güven verici olmayacaktır.

"Etki etmesi çok uzun sürüyor"

Eninde sonunda, sıkıntı verici bir düşünce veya imgeye verilen dengeli bir tepki, hâlihazırda verilen kaygı tepkisi kadar otomatik hale gelebilir. Ancak "iyi" günleriniz ve "kötü" günleriniz olmasını beklemelisiniz. Kendinizi iyi hissetmediğiniz veya stresli bir durumda düşüncelerinizi inceleyemeyecek kadar sıkıntılı veya yorgun olduğunuz zamanlar olacaktır. Bu sizi endişelendirmesin! Kaygıyla baş etmek için dikkat dağıtma yöntemini kullanın ve kendinizi daha iyi hissettiğiniz zaman bu dengeli görüş üstünde düşünün. Ayrıca endişelerinizi

dengelemekte özellikle zorlanıyorsanız, bu sefer bunun size neden zor geldiğini anlamaya çalışın: bunun bir nedeni olacaktır ve hassas noktalarınızı anlamanız önemlidir.

ÖZET

- Zihnimizden geçenler davranış şeklimizi ve hissettiklerimizi etkiler
- Kaygılara genellikle "çarpık düşünme" yol açar
- Düşünme şeklimizi inceleyebilir ve bu endişenin veya kaygının gerçekçi olup olmadığına karar verebiliriz
- Eğer değilse, dengeli ve ussal bir alternatif bulabiliriz
- Bu da düşünme hakkında düşünebilen bir "filozof" ve davranışlarımızı ve yeni olasılıkları sınayabilen bir "bilim insanı" olmayı gerektirir

12

Korkularınızla yüzleşmek I: Kademeli alıştırma

Babam her zaman eğer bir attan düşersen olabildiğince çabuk tekrar ata binmen gerektiğini söylerdi. Haklıydı ve ben de bunu yapmayı öğrendim ama aynı zamanda ata tek bir sıçrayışta binmeniz gerekmediğini de öğrendim. Her seferinde tek bir adım atarak ve bu süreçte güvenimi pekiştirerek korkumla yüzleşmeyi öğrendim. Bazen bu süreç yavaş gelişir ve bazen de çok plan yapmayı gerektirir ama sonunda her zaman amacıma ulaşıyorum.

Kitabın I. Kısmı'nda gördüğünüz gibi, insanların çok değişik korkuları vardır: yükseklik korkusu, topluluk önünde konuşma korkusu, tartışma korkusu, yolculuk korkusu, hayvan korkusu, hastalık korkusu, küçük düşme korkusu, kalabalık yer korkusu... liste uzayıp gidiyor. Bir korkuyla yüzleşmekten kaçınmak veya bunu ertelemek onu başka herhangi bir davranıştan daha çok besler, onun için 12. ve 13. bölümler korkularınızla yüzleşmekten kaçınmanıza veya bunu ertelemenize son vermenize yardım edecek stratejilere ayrılmıştır. Artık neden korktuğunuzu veya endişelendiğinize dair bir anlayış kazandınız ve korkunun ve kaygının yol açtığı fiziksel ve zihinsel streslere karşı koymak için birtakım stratejileriniz var, onun için korkularınızla yüzleşmeye başlamak için iyi bir konumdasınız.

Bunu fırsat bulduğunuz zamanlarda *kendinize uygun bir hızda* yapmanız en iyisidir, bu da çok kısa sürede çok fazla şey üstlenmemeniz anlamına gelir ve **kademeli alıştırma** yöntemi tam da bunu yapmanıza, hızınızı ayarlamanıza yardım etmek için tasarlanmıştır. Fakat kademeli alıştırmanın ayrıntılarına girmeden evvel, bazen buna ayıracak zamanımızın olmayabileceğini kabullenmek gerçekçi olacaktır – bazen yakın zamanda karşılaşacağımız bir zorluğun üstesinden gelmemiz gerekir ve böyle durumlarda **sorun-çözme** stratejisi bize yardımcı olacaktır (13. Bölüm). Bunu şimdi söylememin nedeni çok kısa vadede karşılaşacağımız zorlukları halletmenin yolları olduğu kadar, istediğimiz kadar zaman ayırarak halletmenin yolları olduğunu da bilmenizi istememdir. Korkularınızla yüzleşmenizi kolaylaştıracak başka bölümler de var. 14. Bölüm kendinizi nasıl ortaya koyacağınızı (bu da zor ilişkilerle yüzleşmenize yardım edecektir) öğretirken, "Kısaca zaman yönetimi" (s.341-359) de aksi halde erteleyebileceğiniz işleri halletmenize yardım edecektir.

Kademeli alıştırma vasıtasıyla korkularla yüzleşmek

Önce korkunuzu anlamalısınız: Farklı insanlar farklı şekillerde korktukları için sizi neyin korkuttuğunu tam olarak bilmeniz gerekiyor.

- Örümcek fobisi olan iki kişi: Biri odanın karşısındaki orta büyüklükte bir örümceğe tahammül edebiliyor ve sadece örümcek yaklaşırsa korkuyor; diğeri ise küçük bir örümcek resmi görünce bile paniğe kapılıyor.
- Sosyal fobisi olan iki kişi: Biri konuştuğu zaman kendini ifade edememekten ve insanların onun aptal olduğunu düşüneceğinden korkuyor; diğeri de aptal görünmekten korkuyor ama sadece insanların içinde imza atarken titrerse diye.

- Yolculuktan korkan iki kişi: Biri evden veya bir hastaneden uzaktayken hasta olmaktan korktuğu için uzun yolculuklara çıkamıyor; diğeri ise bayılma endişesi yüzünden toplu taşıma vasıtalarıyla kısa yolculuklar bile yapamıyor.

Başta benzer görülen korkuların bile birbirinden tamamen farklı olabildiğini görebilirsiniz. Bu nedenle kendinize şunu sormalısınız:

1. *Korkumu tam olarak tetikleyen nedir?* Zihnimden neler geçiyor? Hangi büyüklükteki örümcekler beni kaygılandırıyor? Dışarıda insanların içindeyken tam olarak ne olmasından korkuyorum? Yolculuk yapma konusunda beni bu kadar üzen nedir? Güçlü yanlarınızı düşünmek de yararlıdır:

   _____

   _____

   _____

2. *Şimdiki halde neleri başarabilirim?* Bir örümceğe ne kadar yaklaşmayı kaldırabilirim? İnsanların içinde neler yapabilirim? Ne kadar uzağa ve nasıl yolculuk edebilirim? Sonra ayrıntılar üstünde düşünün:

   _____

   _____

   _____

3. *Bana kolaylık sağlayan şeyler nelerdir?* Günün zamanını, farklı yerleri, çalıştığınız şirketi düşünün ve kendinize sıkıntınızı nelerin hafiflettiğini sorun:

   _____

   _____

   _____

Bu soruları yanıtladığınız zaman korkunuzu daha ayrıntılı olarak tanımlayabileceksiniz. Eğer örümsek fobiniz varsa şunları keşfedebilirsiniz:

Bir örümceğin yakınındaysam herhalde fenalık geçiririm. Ama kaygımı sadece orta ve büyük boyuttaki örümcekler tetikliyor: küçüklerine katlanabiliyorum. Benimle aynı odadaki büyük bir örümceğe dayanamıyorum ama eğer başka bir odada olduğunu biliyorsam nispeten daha rahat oluyorum. Gündüzleri veya aydınlık yerlerde (onları görebildiğim zaman) örümceklerden daha az korkuyorum ve yakınımda bir örümcek olduğu zaman daha az kaygıya kapılıyorum. Bildiğim bir odada da kendimi daha iyi hissediyorum, çünkü örümceklerin nerelere saklanabileceğini bildiğimi düşünüyorum.

Eğer korkunuz topluluk önünde konuşmaya odaklanmışsa, kendinize belli sorular sorarak şunları keşfedebilirsiniz:

Benim sorunum, yarı resmi bir ortamda bir düzine kadar insanın önünde konuşmaktan korkuyor olmam. Kendimi aptal durumuna düşürmekten endişeleniyorum. Küçük, gayrı resmi konuşmalardan veya bir kâğıtta yazılanları okuyarak büyük ve çok resmi konuşmalar yapmaktan korkmuyorum. Eğer zaten stresliysem –mesela yurt dışındayken veya çok yorgunken- bunun benim için çok daha zor olduğunu biliyorum. Bir meslektaşımın bu sorumluluğu paylaşmasını sağlamak ya da sunumumu önceden ayrıntılı olarak planlamak işleri benim için daha kolaylaştırıyor.

Eğer toplu taşıma vasıtalarıyla kısa mesafelerde yolculuk etmekten korkuyorsanız şunları keşfedebilirsiniz:

İnsanların içinde bayılmaktan korkuyorum ve en çok etrafımın sarıldığını ve çoğunlukla yeterince hava alamadığımı hissettiğim toplu taşıma araçlarını riskli buluyorum. Taksiye binebiliyorum ve yerel bir minibüs de sorun olmuyor, çünkü şoförünü tanıyorum ve o pencereli bir kapının yanına oturmamı sağlıyor ve eğer gerek duyarsam beni aşağı indireceğini biliyorum. Kenara yanaşmanın kolay olduğu dar yollarda daha iyiyim ve doktorumun kaygılarıma yardım etmesi için verdiği bir sakinleştiriciyi aldığım zaman kendimi daha güvende hissediyorum. O olmazsa, kızım yanımdaysa biraz daha uzağa gidebiliyorum.

Birden fazla korkunuz olabilir; eğer öyleyse, bu egzersizi bunların her biri için uygulayın. İlk adım korkunuzu doğru bir şekilde tanımlamaktır: 246. sayfada korkularınızı ayrıntılı olarak yazabileceğiniz bir yer var. Orada bunun bir örneğini de göreceksiniz.

Sorununuzu/sorunlarınızı ayrıntılı olarak tanımladığınız zaman bir *kademeli* alıştırma planı –güçlü yanlarınızı ve başarılarınızı geliştirecek bir plan- hazırlamak için ihtiyacınız olan bilgiyi edinmiş olacaksınız. Korkunuzla yüzleşme fikri ürkütücü görünebilse de bunu kademeli olarak yapabilirsiniz, böylece hiçbir zaman *çok* korkmanız gerekmez. Amacınız *kendinizi zorlamaktır, strese sokmak* değil.

Bu planlı, kademeli yaklaşım bize güvenimizi adım adım arttırma fırsatı vererek ve böylece belli durumların (veya nesnelerin) gerçekten tehlikeli olmadığını ve bununla baş edebileceğimizi öğreterek korkularımızın üstesinden gelmemize yardım eder. Bu sizi zorlayacaktır, çünkü korkularımızla yüzleşmek kolay değildir fakat planlayarak ve hazırlanarak bunu kolaylaştırabilirsiniz. En iyisi önce nispeten kolay bir şeyle başlamak ve daha sonra kendi hızınızda daha zorlayıcı durumlara geçmektir. Bu şekilde başarılarınızı ve kendinize güveninizi arttıracaksınız.

Korkum	Bu benim için anlama geliyor
Örümcek fobisi	*Kaygımı sadece orta ve büyük boyuttaki örümcekler tetikliyor, küçüklerine katlanabiliyorum. Benimle aynı odadaki büyük bir örümceğe dayanamıyorum ama eğer başka bir odada olduğunu biliyorsam nispeten daha rahat oluyorum. Gündüzleri veya aydınlık yerlerde (onları görebildiğim zaman) örümceklerden daha az korkuyorum ve yakınımda bir örümcek olduğu zaman daha az kaygıya kapılıyorum. Bildiğim bir odada da kendimi daha iyi hissediyorum, çünkü örümceklerin nerelere saklanabileceğini bildiğimi düşünüyorum.*

Kademeli alıştırmada üç safha vardır:

1. Hedef koymak: Uzun vadeli amacınızı belirlemek
2. Kademelendirme çalışmaları: Başarınızı arttırmak için aşamaları dikkatle planlama
3. Alıştırma yapmak: Bu planları --defalarca- eyleme dökmek

1. Hedef koymak

Korktuğunuz şeyi nasıl tanımladığınıza bakın. Sonra neyi yapabilmeyi istediğinizi düşünün. Gerçekçi ve net olun. Yapmak istediklerinizin tanımı sizin **hedefinizdir**. Eğer birkaç korkunuz varsa, bunu her biri için ayrı ayrı yapmalısınız. Şöyle hedefleriniz olabilir:

İyi aydınlanmamış bir odada oturmak ve kendimi rahat hissetmek istiyorum. Duvarda veya yerde yürüyen orta veya büyük boy bir örümcek gördüğüm zaman orada kalabilmek istiyorum ve bunu kendi başıma iken ve hatta örümcek bana yaklaşırken (bir metreden yakın) bile yapabilmek istiyorum. Tek başıma bahçedeki kulübeye gidecek kadar kendime güvenmek istiyorum.

Yarı resmi bir ortamda bir düzine kadar insanın önünde bir iş projesini sunabilmek istiyorum. Bunu yazılı notlar kullanmadan ve stresliyken ve tek başıma sunum yaptığım zaman bile yapabilmek istiyorum.

Toplu taşıma vasıtalarıyla etrafta dolaşabilmek istiyorum. Özellikle kızımı ziyaret etmek için Longtown'a gitmek istiyorum ve bunu günün herhangi bir zamanında tek başıma ve otobüste herhangi bir koltuğa oturarak yapabilmeyi istiyorum. Ayrıca bunu sakinleştirici kullanmadan yapmak istiyorum.

Bu hedefler nispeten net –gerçi bazı ifadeleri biraz daha netleştirmek yararlı olacaktır. Mesela, "iyi aydınlanmamış" ne demek ve "bir düzine kadar"la kaç kişi kastediliyor? Hedeflerinizi bu kadar kesin belirlemenin neden önemli olduğunu merak edebilirsiniz. Net bir şekilde belirlenen hedefler bize tam bilgi verir (böylece tam olarak neyi amaçladığımızı biliriz) ve hedefimize ulaşacağımız son nokta da açıkça belirlenmiş olur (böylece hedefimize ne zaman ulaştığımızı biliriz). Belirsiz hedeflerden kolaylıkla sapabilir ve yine aynı kolaylıkla onlara ulaştığımızı fark edemeyebiliriz, onun için net olmak iyidir.

Eğer birden fazla hedefiniz varsa, önce hangisine ulaşacağınıza karar verin –her seferinde tek hedefe odaklanın. Önce en kolayıyla başlamak genellikle iyi bir fikirdir ama bazen özellikle acil bir hedefe öncelik vermek gerekebilir. En kolay olmayan hedefi seçseniz bile onu başarabileceğiniz küçük parçalara bölerek işinizi kolaylaştırabilirsiniz.

2. Kademelendirme çalışmaları

Şimdi, sonunda sizi hedefinize ulaştıracak olan ve gitgide zorlaşan bir dizi özellikli aşamayı planlama zamanı. İlk çalışmanın kotarılabilir olması gerekir: unutmayın, kendinizi *strese sokmamalı, zorlamalısınız*. Onun için kendinize şunu sorun: "Kendimi biraz gayret göstererek bunu yaparken hayal edebiliyor muyum?" Eğer yanıtınız "hayır" ise, o zaman bunu daha kolaylaştırın. Kendinizi zorlamanız gerekse de risk almanıza gerek yok: kademeli alıştırmanın amacı bir dizi başarının üstüne ekleme yaparak geliştirmektir, onun için başarmak için plan yapmaya çalışın. Korkunuzu tanımlarken kendinize şu soruyu sordunuz: "Bunu benim için kolaylaştıran nedir?" Şimdi bu bilgiyi planlarınızı yeteneklerinizle örtüştürmek için kullanabilirsiniz –bu ilk baştaki çalışmalarınızı kotarabilme olasılığınızı arttıracaktır. İlerleme kaydettikçe, bu çalışmalar çok daha zorlayıcı ama kotarabileceğiniz hale gelecektir.

Bir dizi aşamayı kademelendirirken, önce başlangıç noktanızı ya da temelinizi –şimdi ne yapabileceğinizi- göz önüne alın. Ve kendinize şu soruyu sorarak bunu geliştirin: *eğer bu aşamada başarılı olursam, bundan sonra neyi yapmayı hayal edebilirim?* Yine burada da net olmak önemlidir.

Bu çalışmalar kişiden kişiye farklılık gösterecektir, çünkü programınızı gerçekten kişiselleştirmeniz --onu *sizin* işinize yarayacak hale getirmeniz- gerekiyor. Ancak, örümcek fobisi olan biri için tipik bir kademeli yaklaşım şöyle olabilir:

Başlangıç noktası:	Eşimle beraber bildiğim, aydınlık bir odada (oturma odamızda) oturmak; akşam televizyon izlemek veya bir şeyler okumak.
1. Aşama:	Bildiğim, aydınlık bir odada tek başıma oturmak: televizyon izlemek veya bir şey okumak.
2. Aşama:	Eşimle birlikte oturduğum bildiğim bir odada ışıkları (yarı) kısmak: televizyon izlemek veya bir şeyler okumak.
3. Aşama:	Kendi başıma oturduğum bildiğim bir odada ışıkları (yarı) kısmak: televizyon izlemek veya bir şeyler okumak.
4. Aşama:	Yarı aydınlatılmış bildiğim bir odada pencerenin kenarındaki (yaklaşık üç metre uzakta) bir kavanozun içinde canlı bir örümcekle birlikte oturmak. Eşim de benimle birlikte.
5. Aşama:	Yarı aydınlatılmış bildiğim bir odada, yaklaşık iki metre uzaktaki bir kavanozun içindeki canlı bir örümcekle birlikte oturmak. Eşim de yanımda.
6. Aşama:	Yarı aydınlatılmış bildiğim bir odada, yaklaşık bir metre uzaktaki bir kavano-

zun içindeki canlı bir örümcekle birlikte oturmak. Eşim de yanımda.

7. Aşama: Yarı aydınlatılmış bildiğim bir odada, ayağımın yanındaki bir kavanozun içindeki canlı bir örümcekle birlikte oturmak. Eşim de yanımda.

8. Aşama: Yarı aydınlatılmış bildiğim bir odada, ayağımın yanında bir kavanozun içindeki canlı bir örümcekle oturmak. Tek başıma.

9. Aşama: Yarı aydınlatılmış bildiğim bir odada serbest bırakılmış canlı bir örümcekle birlikte oturmak. Eşim de benimle birlikte. Orada en az beş dakika kalmayı hedefliyorum.

10. Aşama: Yarı aydınlatılmış bildiğim bir odada serbest bırakılmış canlı bir örümcekle birlikte oturmak. Tek başıma. Orada en az beş dakika kalmayı hedefliyorum.

11. Aşama: Eşimle birlikte bahçedeki kulübeye girmek.

12. Aşama: Bahçedeki kulübeye tek başıma girmek: hedefime ulaşmış olacağım!

Bu örümcek fobisiyle baş etmenin sadece bir yoludur. Farklı birinin kademeli çalışma listesi çok farklı görünebilir. Burada önemli olan *sizin* listenizin *sizin* gereksinimlerinize uygun olmasıdır. Bir başkası odaya gerçek bir örümcek koymadan önce örümcek resimlerine bakmaya veya kavanoza canlı bir örümcekten önce ölü bir örümcek koymaya gerek duyabilir. Bu plan bir başkasının yardımına dayanmaktadır fakat herkesin böyle bir seçeneği olmayabilir, onun için bu tür unsurların da göz önüne alınması gerekir. Fakat kademeli çalışmalarınızı gerçekten kişiselleştirmiş olsanız bile bu aşamalar değiştirile-

mez değildir –gerektiğinde değişiklikler yapılabilir. Mesela, bu çalışmaları yaparken yeteneğinizi azımsadığınızı ve aslında aynı anda iki aşamayı birden uygulayabildiğiniz veya yeteneğinizi abarttığınızı ve bir aşamayı daha küçük iki veya daha fazla aşamaya bölmeniz gerektiğini keşfedebilirsiniz. Bu çalışmayı en iyi şekilde uygulamak için sürekli düzeltmeler yapmanız normal *ve gereklidir.*

Ekstra çaba: Araştırmalar kendinizi hedefinizin ötesine ulaşmaya zorlamanın gerçekten güveninizi arttırabildiğini göstermiştir. Yukarıdaki örnekteki kişi içinde canlı bir örümcek olan kavanozu tutarak, örümceği odada serbest bırakarak, onu kavanoz ve bir parça kâğıdın yardımıyla tekrar yakalayarak ve bahçeye bırakarak "ekstra çaba" göstermeye karar verdi. Bunu yapmak onu hedefinin ötesine ulaşmaya zorladı ve bu da baş etme konusundaki güvenini pekiştirdi.

Kademeli alıştırma konusunda daha iyi bir fikir edinmenize yardımcı olmak için aşağıda topluluk önünde konuşma korkusu ile toplu taşıma araçlarını kullanma korkusunun üstesinden gelmek için olası aşamalar verilmiştir:

Topluluk önünde konuşma korkusu:

Başlangıç noktası:	Dört veya beş meslektaşımın önünde gayrı resmi konuşmak veya kişisel bir bağlantımın olmadığı büyük bir grup önünde bir metin okumak. İyi hazırlandığımı hissettiğim ve nispeten rahat olduğum bir zamanda bildiğim bir ortamda (mesela, ofisimde). Sunumun sorumluluğunu paylaşmak.
1. Aşama:	Dört veya beş meslektaşımın önünde gayrı resmi konuşmak veya tanımadığım büyük bir grubun önünde bir metin okumak. İyi hazırlandığımı hissettiğim ve nispeten rahat olduğum bir zamanda, bildiğim bir

ortamda. Sunumun sorumluluğunu tamamen üstlenmek.

2. Aşama: On-on iki meslektaşımın önünde gayrı resmi konuşmak. İyi hazırlandığımı hissettiğim ve nispeten rahat olduğum bir zamanda, bildiğim bir ortamda. Sunumun sorumluluğunu paylaşmak.

3. Aşama: On-on iki meslektaşımın önünde gayrı resmi konuşmak. İyi hazırlandığımı hissettiğim ve nispeten rahat olduğum bir zamanda, bildiğim bir ortamda. Sunumun sorumluluğunu tamamen üstlenmek.

4. Aşama: On-on iki meslektaşımın önünde gayrı resmi konuşmak. İyi hazırlandığımı hissettiğim ve nispeten rahat olduğum bir zamanda, bilmediğim bir ortamda (mesela Birmingham veya Londra ofisinde). Sunumun sorumluluğunu tamamen üstlenmek.

5. Aşama: On-on iki meslektaşımın önünde gayrı resmi konuşmak. Nispeten iyi hazırlandığım fakat biraz stresli bir zamanda (belki o gün başka bir ofise gitmek için biraz yol gitmem gerekti, belki sunumun bir kısmını doğaçlama yapmaya karar vermiştim veya sunum yurt dışında yapılacaktı) bilmediğim bir ortamda. Sunumun sorumluluğunu tamamen üstlenmek. Hedefime ulaşmış olacağım!

"Ekstra çaba": Tamamen doğaçlama bir sunum yapma fırsatını ele geçirme.

Bu örnekte seçim yapmaya ve esnekliğe fırsat tanındığını görüyoruz –mesela, dinleyicilerin sayısı veya yerin büyüklü-

ğü gibi. Planınız gerçekçi olmalıdır ve bu tür seçenekleri içermesi onu daha gerçekçi kılabilir.

Toplu taşıma araçlarını kullanma korkusu:

Başlangıç noktası: Bir taksi veya yerel bir minibüste (kapıya yakın olduğum ve şoförün durup beni indireceğine güvendiğim sürece) birkaç kilometre (en fazla 20 kilometre) gitmek. Bunu tali yollarda ve bir sakinleştirici alarak veya kızımın yardımıyla yapmak.

1. Aşama: Bir taksiyle veya güvendiğim bir şoförün sürdüğü ve pencereli bir kapının yanında oturduğum yerel bir minibüsle birkaç kilometre (20 kilometre uzaktaki Longtown'a) gitmek. Bunu tali yollarda ve kızımla beraber ama sakinleştirici almadan yapmak.

2. Aşama: Bir taksiyle veya güvendiğim bir şoförün sürdüğü ve pencereli bir kapının yanında oturduğum yerel bir minibüsle birkaç kilometre (20 kilometre uzaktaki Longtown'a) gitmek. Bunu tali yollarda tek başıma ve sakinleştirici kullanmadan yapmak.

3. Aşama: Yerel bir minibüsle birkaç kilometre (20 kilometre uzaktaki Longtown'a) gitmek ama ortadaki bir koltuğa oturmak. Bunu tali yollarda, tek başıma yapmak.

4. Aşama: Yerel ve ana yolları kullanan otobüsle birkaç kilometre (20 kilometre uzaktaki Longtown'a) gitmek. Sakin bir zamanda (öğlen) gideceğim ve iniş kapısına ve bir pencereye yakın oturacağım. Kızımdan da benimle gelmesini isteyeceğim.

5. Aşama: Yerel otobüsle birkaç kilometre (20 kilometre uzaktaki Longtown'a) gitmek. Sakin bir zamanda (öğlen) gideceğim ve iniş kapısına ve bir pencereye yakın oturacağım. Tek başıma gideceğim.

6. Aşama: Yerel otobüsle birkaç kilometre (20 kilometre uzaktaki Longtown'a) gitmek. Daha kalabalık bir zamanda (sabah 8.30'da) gideceğim. İniş kapısına ve bir pencereye yakın oturacağım. Tek başıma. Hedefime ulaşmış olacağım!

"Ekstra çaba": Bu yolculuğu yapacak ve gittikçe iniş kapısının daha uzağına oturacağım, böylece çıkışa yakın oturamasam bile her zaman bu yolculuğu yapabileceğime güvenebileceğim. Ayrıca otobüsle daha uzakta bir yere de gideceğim -37 kilometre uzakta bir kasaba var, orayı deneyebilirim.

Bu örnekte de yine seçim yapmaya ve esnekliğe fırsat tanındığını görüyoruz.

Planlarınızın bütçenize ve yaşam tarzınıza uyduğundan emin olmalısınız. Kaynaklarınız konusunda aşırı hırslı veya aşırı iyimser olabilirsiniz. Mesela, sınırlı geliri olan biri düzenli olarak taksiye binmeyi karşılayamaz ve çocuklarının bakımı konusunda pek az ya da hiç yardım almayan bir anne kendi başına çok sık dışarı çıkamaz. Dikkatli ve gerçekçi bir şekilde plan yapmanız gerekiyor.

Aşağıdaki tabloyu planınızı hazırlamanıza yardım etmek için kullanabilirsiniz fakat bunun değiştirilmez bir tablo olmadığını unutmayın ve hedefinize doğru ilerledikçe muhtemelen onu uyarlamanız ve yenilemeniz gerekecektir.

Başlangıç noktam	
Aşamalar	
Hedefim	
"Ekstra çabam"	

3. Alıştırma yapmak

Artık planınızı iyice ölçüp biçtiniz ve bunu stres ve kaygı yönetimi hakkında bildiklerinizle birleştirmenin zamanı geldi. Başta kendinize güven duymayabilirsiniz –ne de olsa korktuğunuz şeyle yüzleşmeniz gerekiyor- fakat baş etme becerilerinizi kullanarak her bir aşamayı zorlanmadan altından kalkabilecek hale gelene kadar uygulamaya çalışmanız gerekiyor. Ondan sonra bir sonraki çalışmaya geçebilir ve bu şekilde devam edebilirsiniz. Kaygı duygusunun sizi engellemesine izin vermeyin –bu duygu doğaldır, çünkü kendinizi zorluyorsunuz ve kaygıdan kaçmak yerine ona hâkim olmayı öğreniyorsunuz.

Bu alıştırmanın yararlı olması için şu üç unsur gereklidir:

- Düzenli ve sık uygulamak
- Ödüllendirme –başarılarınızı görmek ve kendinizi övmeyi öğrenmek
- Bunu kaygı tamamen kaybolana kadar tekrarlamak

Bu süreci bir günlük halinde kaydetmek iyi bir fikir olabilir. Günlük nasıl ilerlediğinizi görmenize ve bundan ders çıkarmanıza yardım edecektir –neticede yeni bir şey öğreniyorsunuz. Hangi formatın en çok işinize yaradığına karar vermelisiniz ama aşağıda (s.258) böyle bir günlük örneği yer alıyor –böyle bir şey kullanmak isteyebilir veya bunu kendinize daha uygun hale getirmek için değiştirmek isteyebilirsiniz. Yönteminizi kendinize uygun hale getirmeniz her zaman önemlidir.

Kademeli alıştırma uygulaması:

Örümcek fobisini yönetmek

Örümceklerden her zaman korkmuşumdur ve bu korkuyu çocuklarıma da geçireceğimden gerçekten endişe duymaya başladım. Onun için bir arkadaşımdan örümceklerle yüz-

leşmemde bana destek olarak korkumun üstesinden gelmeme yardım etmesini istedim. Onda örümcek korkusu yoktu, onun için büyük bir örümceği yakalayıp ona alışmam için bir kavanoza koyabildi –sonra bir gün kavanozu bana getirerek beni şaşırttı. Beni şaşırttı diyorum ama aslında beni dehşete düşürdü; gözyaşlarına boğuldum ve korkum daha da büyüdü. Benim için en iyisinin kademeli olarak ilerlemek olduğunu hemen öğrendim. Böylece eşimle birlikte kademeli bir plan yaptım.

Kendimi hazırlamak için epeydir uygulamakta olduğum gevşeme egzersizlerini ve doğru olduğunu bildiğim şu mantrayı kullandım: "Örümceklerden korkan çok insan var, bu bir zayıflık ya da tuhaflık değil. Ama örümcekler bana zarar vermez ve onlarla iyi geçinmeyi öğrenebilirim." Ayrıca örümcekle aynı odada kalmama yardım etmesi için dikkat dağıtma yöntemini kullanabileceğimi de biliyordum.

İlk aşama iyi gitti –oldukça kolay gevşedim ve galiba kendimi hafife almıştım ki loş odada tek başıma oturduğum 3. aşamaya geçtim. Sorun yoktu! İçinde örümcek olan kavanoz kısmı daha zordu ve odada kalmak için bilinçli olarak gevşemem ve dikkat dağıtma yöntemini uygulamam gerekti. Kaygı oranım 9/10'du. Bu aşamayı tekrarlamaya (günde bir kez) devam ettim ta ki kaygım benim için katlanılır olan 4/10 seviyesine düşene kadar. Sonra bir sonraki aşamaya geçtim (kaygı oranım 8/10'du) ve yine aynı aşamayı tekrarlama sürecine girdim. Aslında hedefime oldukça hızlı ulaştım –ama kaçan örümceği yeniden yakalamaya çalışırken biraz bocaladım. Kendime güvenim artmasına rağmen, onu yakalamaya çalışmak beni sarstı ve bunu birkaç defa tekrarlamak zorunda kaldım. Gerçekten güvenim yerine geldi ve çocuklarımın da beni bunu yaparken görmesine ayrıca sevindim. Eşim ve ben sadece mumlarla aydınlatılmış bir restorana giderek bunu kutladık –ve gayet iyiydim.

Aşama	Önceki kaygı	Sonraki kaygı	Nasıl gelişti	Ne öğrendim
1	9/10	4/10	Düşündüğümden zordu ama Sue'nun yardımıyla başardım ve paniğe kapılmadım.	Bunu yapabilirim, panik atağa dönüştürmeden sinirli olabilirim. Bu zor, gerçekten öyle ama bunu başarmak kendimi gerçekten iyi hissetmemi sağlıyor, onun için kendime buna değdiğini söylemeye devam edeceğim.
1 (tekrar)	7/10	2/10	Bu seferki daha kolaydı, hatta gülüp şakalaştık bile	Alıştırma yapmak işleri kolaylaştırıyor. Kendime daha çok güveniyorum. Sohbetin dikkatimi dağıtması işe yaradı, bunu hatırlayacağım.
2	9/10	5/10	Bunu tek başıma yapmam zor oldu ama gevşeme egzersizimi yaptım ve pencereden bakarak ve kırları seyrederek dikkatimi dağıttım. Paniğe kapılmadan Longtown'a gittim.	Tek başıma daha zordu ve baş etmem için çok çalışmam gerekti –ama bunu kolaylaştırmak için bir şeyler yapabiliyorum (gevşeme ve dikkatimi dağıtma). "Yapamıyorum"dan ziyade "yapabiliyorum"u öğreniyorum.
2 (tekrar)	8/10	5/10	Yine sinirliydim, onun için minibüsü beklerken gevşeme egzersizi yaptım. Gergindim ama yolculuk iyi geçti –paniğe kapılmadım. Artık kendime daha önce sorun yaşamadığımı ve iyi olacağımı hatırlatabilirim.	Yine bayağı zor oldu ama yaptım. Aferin bana, ha? Kendime gittikçe daha çok güveniyorum ama galiba bu aşama hâlâ beni zorladığı için birkaç kez daha tekrarlayacağım ve devam etmeden evvel kaygı seviyemi biraz daha düşürmek istiyorum. Sonradan üzülmektense tedbirli olmak daha iyi!

Korkularım yıllar geçtikçe daha arttı ve öyle bir nokta geldi ki meslek hayatıma zarar verebileceğimden endişelenmeye başladım. Böylece bu konuda bir şey yapmak için harekete geçtim. Ben iyi organize olan, sistematik biriyimdir, onun için kademeli bir plan hazırlamak bana çekici geldi. Kendime bu çalışmayı liste halinde yazdığım, bunu uygulamadan önce ve sonra kendimi ne kadar kaygılı hissettiğimi ve bu çalışmadan neler öğrendiğimi kaydettiğim bir "takvim" hazırladım. İlk aşama oldukça kolaydı –geniş çaplı bir sunum hazırlamak mümkün olmadığı için gayrı resmi bir sunumu yeğledim- fakat diğer aşamaları organize etmek o kadar basit değildi ve ilerlemek istesem de bu çalışmayı yapmak için bir düzine insanın önünde konuşma fırsatını yeterince bulamadım. Bundan, bir terapistin yardımıyla uçak korkusunun üstesinden gelmiş olan bir arkadaşıma bahsettim. Arkadaşım bir türlü uçağa binemediğini ve terapistinin de ona bunu hayalinde yapmasını söylediğini anlattı. Eğer gerçekten zihninizde canlı bir resim oluşturursanız bütün kaygı verici duyguları gerçekten hissedebilir ve zihninizde bununla baş etmenin provasını yapabilirsiniz. Ve ben de aynen bunu yaptım. Mümkün olan her yerde gerçek konuşma fırsatları yarattım fakat ayrıca hayalimde de alıştırma yaptım ve hem gerçek hayatta hem de hayal gücümde bana yardım etmesi için gevşeme ve kendimle sakinleştirici bir şekilde konuşma becerilerimi kullandım. Galiba bu büyük bir fark yarattı ve bütün bu aşamaları oldukça hızlı kat ettim. 4. Aşamada bir terslik yaşadım. Londra ofisindeydim ve sunumuma iyi hazırlanmıştım ki deniz aşırı ofisimizden gelen bir ekibin bize katılacağı ve sunumumu buna göre değiştirmek zorunda olduğum haberini aldım. Bu beni daha sinirlendirdi ve galiba istediğim kadar iyi performans göstermedim. Fakat "yeterince iyi" olduğunu düşündüm ki bu genellikle kabul etmediğim bir şeydi. "Mükemmelden" aşağı seviyedeki bir şeyi sunmak ve bunu yapmanın iyi olduğunu keşfetmek faydalı bir öğrenme deneyimiydi. Bu çalışmanın geri kalanını daha kolaylaştırdı, çün-

kü gevşeyebiliyor ve her şeyi mutlak suretle doğru yapma konusunda endişelenmiyordum. Galiba sorunumun arkasında bu mükemmel olma ihtiyacı yatıyordu. Yakın zamanda küçük bir konferansa katılmak için Dublin'e uçtum ve benden hasta olan bir meslektaşımın yerini almam istendi: bu benim "ekstra çaba" gösterip gösteremeyeceğimi görme şansımdı. Hazırlanmam için sadece öğle yemeği zamanı vardı, bu da oldukça doğaçlama bir sunum yaptığım anlamına geliyordu. Birkaç cümlede bocaladım ama şaka yaparak bunu geçiştirecek kadar rahattım ve bu dinleyenlerin hoşuna gitmiş gibi görünüyordu. O akşam (artık uçmaktan korkmayan) arkadaşımla birlikte bir "kaygının üstesinden gelme yemeğine" çıkarak kendimizi şımarttık.

Toplu taşıma araçlarını kullanma korkusunu yönetme

Yıllar önce bir otobüste panik atak geçirdim ve aşağı inemedim. Bunun panik atak olduğunu ve muhtemelen maddi durumumuz ve annemin o sıradaki sağlık sorunu konusundaki endişelerim ve gerginliğim yüzünden bunu yaşadığımı biliyorum. Bunu anlasam bile artık otobüse binemiyordum ve yıllar içinde otobüslerden tamamen kaçmaya ve kendime gittikçe daha az güvenmeye başladım. Sonra kızım Longtown'a taşındı ve taksi tutmadığım veya minibüse binmediğim sürece (sadece Roger sürdüğü zaman, çünkü onun istediğim yere oturmama izin vereceğini ve istersem arabayı durduracağını biliyordum) onu göremiyordum. Taksi oldukça pahalıya geliyordu ve Roger'ın vardiyaları düzensizdi, onun için ziyaretlerimi planlamam zor oluyordu ve bir noktada sakinleştirici almadan taksiye veya minibüse binmekten korkar hale geldim. Böylece bu sorunun üstüne gitmeye ve tekrar otobüse binmeyi öğrenmeye karar verdim. Kızım bunu küçük aşamalar halinde yapmam için bir plan hazırladı ve beni elinden geldiğince destekledi. Roger'a da ne yaptığımızı anlattık ve o da gerçekten çok destekleyiciydi. İlk kararım ara sıra aldığım sakinleştiricileri kesmek oldu ve bunu en başta başarmak beni memnun etti. Otobüste giderken uygulayabileceğim kısa bir

gevşeme egzersizi biliyordum; bu çok mütevazı bir egzersizdi – kimse orada otururken gerginliğimi ve solumamı kotarmaya ve beni rahatlatan bir imge düşünmeye çalıştığımı bilmiyordu- ama bu çok etkiliydi. Ayrıca bunu otobüse binmeden önce de uyguluyordum ve bu da iyi bir başlangıç yapmamı sağlıyordu. Bir aşamayı kotardığım zaman kendime şöyle diyordum: "Bugün ne öğrendim? Bunu yapabileceğimi, güçlü olduğumu ve gerginleşebileceğimi ama artık paniğe kapılmadığımı öğrendim. Aferin bana." Bunun gerçekten güvenimi arttırdığını düşünüyorum. En zor aşama minibüsten otobüse geçmek oldu. Kaygımın yatışması için bu aşamayı pek çok defa tekrarlamam gerekti. Gerçekten biraz desteğe ihtiyacım vardı ve kızım her zaman müsait olmuyordu, onun için bir arkadaşımdan Longtown'da ona kremalı çay ısmarlamamı karşılığında benimle gelmesini istedim. İyi de oldu, dışarıda çok güzel zaman geçirdik ve arkadaşım da torunlarımı görmekten keyif aldı. Neticede, plan iyi yürüdü ve sonunda her zaman bir ödül vardı, çünkü kızımı ve torunlarımı görüyordum. Otobüse tek başıma binebilecek hale gelmem yalnızca bir ayımı aldı ve sadece kendimi iyi hissetmediğimde otobüse binmeyi göze alamadım. Mesela, grip aşısı olduktan sonra taksiye bindim, çünkü kendimi keyifsiz hissediyordum, otobüsün kalabalığına girmek istemiyordum ve kendimi şımartmayı düşündüm. Eğer gerçekten zorunlu olsaydım otobüse binebileceğimi biliyorum ama binmemeyi seçtim. Fark bu işte –şimdi gerçekten seçim yapma şansına sahibim.

Bütün bu örneklerde kademeli alıştırmadaki bazı yaygın temaları görebilirsiniz:

- ulaştığınız başarılar için kendinizi ödüllendirme gereği
- her aşamada ilerlemenizi değerlendirme gereği (özellikle ilerlemenizi somut bir şekilde kaydederek değerlendirmeniz ve kendinizi hak ettiğiniz gibi övmeniz iyi bir fikir)

- esnek olma gereği
- ilerlemeye devam edecek kadar kendinize güvenene kadar alıştırma ve prova yapma gereği

Bu örnekler aynı zamanda bize bazen yaratıcı olmamız gerektiğini de hatırlatıyor – gerçek hayatta mümkün olmadığı zamanlarda alıştırma yapmak için hayal gücümüzü kullanmak veya bir arkadaşın yardımına başvurmak gibi. Hayalimizde prova yapmak güven kazanmanın gerçekten ucuz ve etkili bir yoludur –araştırmalar hayalde alıştırma yapmanın gerçekten son derece etkili olabildiğini göstermektedir. On yıllardır, spor terapisinde ve fizik tedavide sağaltım ve iyileşme sağlamak için –yaralı kol ve bacakların kullanılması ve spor performansının iyileşmesinde- *hayal gücü* kullanılmıştır. Şimdi ise zihinde prova etmenin ruh durumumuzu iyileştirmekte bir o kadar etkili olduğunu görüyoruz. Dikkati dağıtma bölümünde sakinleştirici imgeler canlandırmanın yatıştırabildiğini ve ayrıca başa çıkma imgeleri hayal etmenin güvenimizi arttırabileceğini ve gerçek performansımızda bir fark yaratabileceğini gördük. Bunun hiçbir maliyeti yok –bunu hemen her yerde yapabilirsiniz- ve denemeye değer, çünkü eğer işinize yararsa başa çıkma avadanlığınızda size güç veren bir başka alet olacaktır.

Kademeli alıştırmadaki zorluklar

"Devam edemiyorum, hep başarısız oluyorum."

Eğer bir egzersiz çok zor geliyorsa pes etmeyin veya başarısız olduğunuzu düşünmeyin – sadece fazla hırslı yaklaşıyorsunuzdur. Bunun yerine, bu çalışmayı kolaylaştırmanın yollarını arayın –belki onu iki veya üç aşamaya bölebilirsiniz. Zaman zaman terslikler çıkacaktır –bu gayet doğal- ve böyle zamanlarda çalışmanızı gözden geçirin. Yapabileceklerinizi gözünüzde büyüterek bu çalışmayı zorlaştırdınız mı? Kendiniz kötü, stresli veya yorgun hissettiğiniz zaman

mı alıştırma yaptınız? Zihninizde alıştırmanızı yaparken yeterince çaba göstermenize engel olacak başka şeyler mi vardı? Eğer yaptığınız alıştırmaların bir kaydını tutarsanız bazı günlerde neden zorluk yaşadığınızı kolayca çözebilirsiniz. O zaman alıştırmalarınızı en iyi verimi sağlayacak şekilde nasıl uyarlayıp değiştireceğiniz hakkında daha iyi bir fikir edinebilirsiniz.

"Boşa kürek çekiyorum"

Alıştırmalarınıza devam ederken ilerlediğinizi görmemeniz veya takdir etmemeniz çok kolaydır. Kendinize şöyle diyor musunuz: "Ah, bunu herkes yapabilir," veya "Bu sadece kısa bir yolculuk/ sadece bir örümceğe bakıyorum... büyütecek bir şey değil"? Eğer korkularınızın üstesinden geliyorsanız o zaman bu *büyütecek* bir şeydir. Kademeli alıştırmanın amacı güven kazanmanızı sağlamaktır ve bunun için de başarılarınızı görmeniz ve bu konuda kendinize hakkınızı vermeniz gerekir. Eğer bir aşama kolay gidiyorsa kendinizi övün; eğer zorlanıyorsanız bunun nedenini anlamaya çalışın ve bunun ışığında planlarınızı tekrar gözden geçirin. Kendinize nazik davranın ve cesaret verin. Bir günlük tutmak başarılarınızı kaydetmenizi sağlayacaktır ve nasıl ilerlediğinizi hatırlamak için günlüğünüzü gözden geçirebilirsiniz.

Kısacası, ne kadar küçük olursa olsun, başarılarınız için kendinize hakkınızı verin. Başarılarınızı bir yana itmemeye ve kendinizi eleştirmemeye çalışın: cesaretlendirmek çok daha işe yarar. Bu şekilde, hedeflerinize ulaşmayı ve korkularınızla güvenle yüzleşmeyi başaracaksınız.

Ayrıca planlarınızın yaşam tarzınıza uyduğundan da emin olun. Yaşamınızdaki kısıtlamalar yüzünden karşılayamayacağınız veya gerçekleştiremeyeceğiniz planlar yaparsanız saplanıp kalırsınız. Her zaman planlarınızın gerçekçi olduğundan emin olun.

ÖZET

- Korkularımızın üstesinden gelmek için onlarla yüzleşmeliyiz. Bu kadar basit!
- Bunu gitgide daha başarılı olmamızı sağlayacak küçük, güvenli aşamalar halinde gerçekleştirebiliriz.
- Ayrıntılı planlama yapmak çok önemlidir ve bunun karşılaşılacak tersliklerle baş etmeyi de içermesi gerekir.
- Kendimize güvenimizin artması için tekrar tekrar alıştırma yapmak çok önemlidir.

13

Korkularınızla yüzleşmek II: Sorun-çözme

Hâlâ birçok durumda sakin kalmayı beceremiyorum ama en azından şimdi bir kriz esnasında yapıcı bir şeyler yapabiliyorum. Bir sorun-çözme formatım var ve bunu düşünürken ve planlarken bana rehberlik etmesi için kullanıyorum. Bu üstümden büyük bir yükü kaldırıyor, çünkü bir sonraki aşamanın ne olduğunu her zaman biliyorum. İnsanlar benim çok sakin olduğumu söylüyor, çünkü her zaman makul sorular soruyorum, birçok çözüm buluyorum ve bunları planlı programlı bir şekilde eyleme döküyorum. Üzgün olduğum zamanlarda bile, sadece bir sorun-çözme protokolünü izleyerek ne kadar çok başarı sağladığıma hayret ediyorum. Gizli bir kozum olduğunu bilmek kaygılarımı kontrol altında tutmama yardımcı oluyor: bana meydan okuyan bir durumla karşılaşmak konusunda çok endişelenmiyorum ve o zaman da daha iyi baş edebiliyorum.

Eğer kendiniz için bir program hazırlayacak zamanınız varsa kademeli alıştırma korkularınızla yüzleşmenin en iyi yoludur. Bazen stresli bir durumun yaşanması an meselesi olduğu ve aşamalı bir yöntem izleyecek vakit bulamadığınız zamanlarda bu mümkün olmaz. Düğün, sınav ve tatil gibi olaylar genellikle önceden belirlenmiştir ve aniden bunların kapımıza dayandığını görebiliriz. Durum ne olursa olsun, eli kulağındaki

bir sorunla yüzleşmek alarma geçmenize neden olabilir ve o zaman da tabii nasıl baş edeceğinizi planlamak daha zorlaşır. Sorun-çözme yöntemi strese girdiğiniz ve bir sorunla karşı karşıya kaldığınız zaman bile size düşüncelerinizi ve planlarınızı organize edeceğiniz bir taslak sunar.

Hiç beklenmedik bir olayla karşılaşabilirsiniz veya geçmişte karşı karşıya kaldığınız bir şeyi halletmeniz gerekebilir (ve buna hazırlanmak için pek az zamanınız olduğunu görebilirsiniz). Böyle bir durumla karşı karşıya kaldığınız zaman paniğe kapılmak yerine, sorun-çözme yöntemi düşüncelerinizi bu ikileme çözüm bulacak şekilde odaklayıp yapılandırabilir. Bu yaratıcılığınızdan faydalanmanıza yardım edecek ve bu da size daha çok fikir ve onunla birlikte de daha çok umut verecektir.

Sorun-çözmenin altı aşaması vardır:

1. Sorunuzu/sorunlarınızı belirleme
2. Beyin fırtınası yaparak çözümler bulma
3. Kaynaklarınıza bakma
4. Her sorunun artılarını eksilerini değerlendirme ve bunları sıraya koyma
5. Bir çözüm seçme ve bunu uygulamak için plan yapma
6. Sonucu değerlendirme

1. Aşama: Sorununuzu/sorunlarınızı belirlemek

Önünüzdeki çalışma konusunda net olmak gerçekten önemlidir –birkaç işi birbirine karıştırmamanız da aynı derecede önemlidir. Bazen karşınızdaki sorun size meydan okuyan tek bir durum olabilir ama bazen de birkaç zorluktan oluşabilir, onun için eğer gerekiyorsa, bu durumun üstünde düşünmeye ve farklı yönlerini açığa kavuşturmaya zaman ayırın. Eğer sorununuzun birkaç farklı unsuru olduğunu saptarsanız, her biri

için bir plan yapın. Mesela, çok yakında gerçekleşecek bir düğün Aesha'da şu düşünceyi tetikleyebilir:

Gelecek hafta Rebecca'nın düğününe gitmeli ve en iyi arkadaşı olarak kilisede ve törende yanında durmalıyım –ve bunları paniğe kapılmadan yapmalıyım!

Başta bu tek bir sorun gibi görünebilir ama aslında her biri ayrıntılı olarak tanımlanması gereken birkaç zorluğu yansıtıyor:

1. "Kilisede klostrofobimle başa çıkmak zorundayım. Bu kapalı bir mekânda, çıkıştan uzakta bir yerde ve eşimin desteği olmadan en az bir saat ayakta durabilmem anlamına geliyor."
2. "En az dört veya beş saat –hem kilisede hem de törende- sıkılganlığa ve paniğe kapılmadan dikkat odağı olmakla baş etmek zorundayım."
3. "Yaklaşık elli kişilik bir törene katılmam bekleniyor. Üç veya dört saat eşim yanımda olmayacak, kapalı bir alanda bulunacağım ve insanların arasına karışıp sohbet edecek kadar sakin kalmam gerek."

Aesha'nın önündeki üç zorluğun ayrıntılı olarak - nerede, kiminle, ne kadar süre için, ne yapması gerektiği- tanımlandığını göreceksiniz. Neyle uğraşması gerektiğini kesin olarak bildiği için bu planlama yapmasına çok yardımcı olacaktır –belirsizlik sağlam çözümler bulmayı zorlaştırır.

Eğer sorununuzun birkaç zorluktan oluştuğunu görüyorsanız, her seferinde sadece birinin üstünde sorun-çözme çalışması yapmaya çalışın –bir seferde birden fazla zorluğu ele almaya çalışmak kötü bir yaklaşımdır, çünkü bu durumu karman çorman edebilir. Sorun-çözmede ilk aşamayı tamamladığınız zaman, yaşadığınız sorunun bütün yönlerini kapsayacak olan, bir, iki veya üç sorun-çözme planınız olacaktır. Eğer

birden fazla zorlukla karşı karşıyaysanız önce hangisine odaklanacağınızı seçebilirsiniz –bazen insanlar daha baş edilebilir gibi göründüğü ve iyi bir başlangıç yapmalarını sağladığı için en kolayından, bazen de yollarından çekildiği zaman kendilerine güvenleri artacağı için en zor olanından başlarlar. Bu size kalmıştır– önemli olan her birini teker teker ele almaktır. Onun için, üstünde çalışacağınız sorunu seçin ve bunu çok net bir şekilde tanımlayın. Aşağıdaki 1. örnek Aeha'nın sorunun üçüncü unsurunu yansıtmaktadır. O önce bunu ele almayı seçti, çünkü daha önce de bir düğün töreniyle baş etme deneyimi yaşamıştı, onun için en kolay halledeceği zorluğun bu olacağını düşündü. 2. örnekte yakında halledilmesi gereken bir iş meselesiyle karşı karşıya kalan Dougie ile tanışacağız. Dougie bunu görmezden gelmişti ve şimdi de halletmesi için sadece iki günü kalmıştı.

1. Örnek: Aesha –"Cumartesi günü, tek başıma Rebecca'nın düğününe gitmem gerekiyor. Rebecca'yla akşam yemeği yiyeceğim, sonra da üç-dört saat elli kadar konukla birlikte olacağım."

2. Örnek: Dougie –"İki gün içinde patronumla görüşüp maaşımı yükseltmesi için gerekçelerimi ortaya koymalıyım, yoksa zam alma şansımı kaybedeceğim."

2. Aşama: Beyin fırtınası yaparak çözüm bulma

Bu olabildiğince yaratıcı olmak, sorunu halletmenin mümkün olduğunca çok yolunu bulmak için bir fırsattır. 2. aşamadan en büyük faydayı sağlamak için hayal gücünüzü özgür bırakmalı ve fikirlerinizi yargılamamalısınız. Bu safhada, çok çeşitli davranış yolları bulmayı hedefliyorsunuz ve eğer yanıtlarınızı düşünmek için durursanız bu süreci yavaşlatırsınız. Ne kadar çok çözüm üretirseniz o kadar iyi olacaktır –onları daha sonra yargılayabilirsiniz.

Ne kadar önemsiz ya da aşırı görünürse görünsün bütün fikirlerinizi yazın: sonunda bu "önemsiz" veya "aşırı" düşüncelerinizden bazılarının son derece yararlı olduğu ortaya çıkabilir. Bazen kendinizi bir başkasının yerine koymak ve eğer bazı fikirler bulmaları istenseydi bir arkadaşınızın, patronunuzun veya eşinizin yanıtlarının ne olacağını düşünmek genellikle yardımcı olur. Mümkünse gerçekten bir başkasından yardım isteyebilirsiniz –akıl akıldan üstündür.

Aşağıdaki örnekte Aesha'nın kendi başına beyin fırtınası yaptığını ve aklına gelen çözümleri hemen –onları yargılamak için durmadan- yazdığını göreceksiniz, onun için bunlardan bazıları biraz tuhaf veya abartılı gelebilir. Durmamanın faydası, oldukça üretken olmaya başlayan bir düşünce akımına müdahale etmemesidir. İlk düşüncelerinin bu durumdan kaçmakla ilgili olduğunu göreceksiniz (bu yaygın bir başlangıç noktasıdır) fakat kendini kaptırdıkça çözümleri daha yapıcı bir hal almaya başlıyor. Eğer ilk düşüncelerini değerlendirmek için dursaydı, beyin fırtınasının akışına engel olur ve daha sonra ortaya çıkan mükemmel çözümleri bulamayabilirdi.

Sorun-çözme uygulaması: Aesha

Sorun: "Cumartesi günü, tek başıma Rebecca'nın düğününe gitmem gerekiyor. Rebecca'yla akşam yemeği yiyeceğim, sonra da üç-dört saat elli kadar konukla birlikte olacağım."

Aesha sohbetin dikkatini dağıtacağını bildiği için Rebecca'yla yemek yemek pek sorun değildi, onun için düşüncelerini yemekten sonra konukların arasına karışma sorununa odakladı.

Çözümler:

- Yataktan çıkmam –yorganın altına girip hasta olduğunu söylerim, böylece bütün bunlardan kaçabilirim.
- Sorunumu açıklayarak özür diler ve bütün bunlardan kaçabilirim.

- Törenden önce rahatlamak için bir sakinleştirici alırım.
- Yerime kızımı gönderirim.
- Yemekte çok içer, böylece "sarhoş cesaretinden" destek alırım.
- En son kalabalık bir etkinliğe katıldığım zaman nasıl baş ettiğimi hatırlayarak o stratejileri tekrar kullanırım.
- Eğer paniğe kapılacağımı düşünürsem kullanabileceğim "kaçış yolları" planlarım.
- Konuklara söyleyecek bir şeylerimin olması için eşimle "gevezelik" alıştırması yaparım.
- Rebecca'ya bana destek olması için kızımı da yanımda getirip getiremeyeceğimi sorarım.
- Bir arkadaşımla veya eşimle oturup korkularımı konuşursam durumu nesnel bir şekilde görebilirim.
- Bütün bir sabahımı gevşemeye ayırırım.
- Ara veririm –zaman zaman kendimi toplamak için kapı önünde duracağım yerden ayrılıp tekrar geri dönebilirim.
- Ara verdiğim zaman sakinleştirici bir müzik dinlerim –telefonumda birkaç iyi melodi var.

Sorun-çözme uygulaması: Dougie

Sorun: –"İki gün içinde patronumla görüşüp maaşıma zam yapması için gerekçelerimi ortaya koymalıyım, yoksa maaşımın yükselmesi şansını kaybedeceğim."

Çözümler:

- Yüzleşmekten veya yeterince iyi bir gerekçe sunamamanın utancından kaçmak için işi bırakırım.
- Biraz zaman kazanmak için hasta olduğumu söylerim.
- Bir meslektaşıma talebimi nasıl uygun bir şekilde dile getirebileceğimi sorarım.

- Arkadaşım Ali'den patronum rolünü üstlenmesini ve söyleyeceklerimi prova etmeme yardım etmesini isterim.
- Bir bara gider ve toplantıdan önce biraz gevşerim.
- Olabildiğince gevşemek için başka şeyler yaparım – yoga meditasyonunda oldukça iyiyimdir ve iyi bir kitap okuyarak dikkatimi dağıtabilirim (yanımda hep bir tane bulundururum).
- Daha iyi hazırlanmak için biraz zaman isterim.
- Öne süreceğim gerekçeleri elektronik postayla bildirip bildiremeyeceğimi sorarım.
- Hiç bu işe bulaşmadan bu yılki zam şansımı kaçırırım.
- Eğer zam almazsam kendime bunun dünyanın sonu olmadığını hatırlatırım ama hiç değilse denediğim için kendimi takdir ederim.

3. Aşama: Kaynaklarınıza bakma

Bu fikirlerinize 4. aşamada eleştirel bir gözle bakacaksınız fakat önce size yardımcı olacak kaynakları ve destekleri düşünmeniz gerekiyor. Bu kaynaklar etrafınızda (mesela aileniz, arkadaşlarınız ve para) ya da içinizde (mesela, iyi sosyal becerileriniz, sağlam bir hafıza) olabilir. Aesha egzersizin bu kısmını yaparken, büyük gün gelmeden evvel, kendisi orada olmayacak olsa da ona yardım etmek için elinden gelen her şeyi yapacak çok destekleyici bir eşi olduğunu hatırladı; her zaman neşeli ve destekleyici olan ve çok iyi dikkat dağıtan bir kızı vardı; Rebecca da Aesha'nın verdiği mücadeleyi anlayacak iyi ve duyarlı bir arkadaştı; Aesha uygulayabileceği birkaç stres-yönetme becerisi öğrenmişti –mesela, sakinleştirici müzikle dikkatini dağıtmak gibi.

Dougie benzer bir değerlendirme yaptığı zaman, Ali'nin çok iyi bir arkadaş olduğunu ve işteki meslektaşı Joanne'ın özellikle nazik ve güvenilir biri olduğunu düşündü. Ayrıca ne

yaparsa yapsın anlayışla karşılayacak sevgi dolu bir ailesi vardı ve bu üstündeki yükü biraz hafifletiyordu. Maaşına zam almasa bile maddi açıdan rahat olacağını biliyordu. Son olarak, kâğıt üstünde düşüncelerini pek çok meslektaşından çok daha iyi ve net bir şekilde ifade edebildiğini düşünüyordu.

4. Aşama: Her sorunun artılarını eksilerini değerlendirme ve bunları sıraya koyma

2. Aşama size olası çözümlerin bir listesini verdi ve şimdi de bunları dikkatle inceleyerek hangilerini reddedeceğinize ve hangilerinden yararlanacağınıza karar verebilirsiniz. Bunu 3. aşamada keşfettiklerinizin ışığında yapmalısınız. Onun için bir adım geri çekilin ve bunların her birinin artısını ve eksisini düşünün –bu hangi çözümlerin umutsuz, hangilerinin gerçekten iyi ve hangilerinin ikisinin arasında bir yerde olduğuna karar vermenize yardım edecektir. Dougie "*yüzleşmekten veya yeterince iyi bir gerekçe sunamamanın utancından kaçmak için işi bırakırım*" çözümünün artılarını ve eksilerini düşündüğü zaman, bunun bir avantajı olmadığına ve dezavantajının ise çok büyük olacağına karar verdi –onun için bu çözümü bir yana bırakmak kolaydı. Ancak, "*öne süreceği gerekçeleri elektronik postayla bildirip bildiremeyeceğini sorma*" seçeneğini düşündüğü zaman, bu o kadar basit değildi: bunun avantajı kendini daha rahat hissedecek olması ve bir elektronik postada düşüncelerini daha net ve güçlü bir şekilde ortaya koyabileceğiydi; olumsuz yanı ise eğer talebini bu şekilde dile getirirse tuhaf ve çekingen biri olarak görüleceğini düşünmesiydi. Onun için bu fikri listede tutmaya karar verdi ama sadece "son çare" olarak. "*Bir meslektaşına talebini nasıl uygun bir şekilde dile getirebileceğini sorma*" ve "*arkadaşı Ali'den patronu rolünü üstlenmesini ve söyleyeceklerini prova etmesine yardım etmesini isteme*" çözümlerini değerlendirdiği zaman, bunların hiçbir dezavantajı olmayan iyi fikirler olduğunu açıkça gördü ve bu nedenle bunlara listesinin en tepesinde ya

da üst sıralarında yer verdi. Ayrıca, şimdi Joanne'ın danışmak için ideal bir meslektaş olduğunun da farkına varmıştı.

Bu egzersizi yaparken elinizde faydasına göre sıralayabileceğiniz fikirlerden ibaret bir liste kalacak. En yararlı ve "uygulanabilir" olanı listenizin en başına koyun ve aşağıya doğru ilerleyin. Bu safhada, bu fikirlerden bazılarının birbirini tamamladığını ve birlikte daha etkili olacağını da fark edebilirsiniz. Mesela, Dougie talebini uygun bir şekilde dile getirme konusunda Joanne'den tavsiye isteyebileceğinin ve sonra da bunu bir adım ileri götürerek Ali'yle birlikte o toplantının provasını yapabileceğinin farkına vardı.

Sorun-çözme uygulaması: Aesha

Sorun: "Cumartesi günü, tek başıma Rebecca'nın düğününe gitmem ve üç-dört saat elli kadar konukla birlikte olmam gerekiyor."

Aesha fikir listesine hızla bir göz atınca ona hiçbir avantaj sağlamayan üçünden hemen kurtuldu:

Şu çözümleri reddet:

- Yataktan çıkmam –yorganın altına girip hasta olduğunu söylerim, böylece bütün bunlardan kaçabilirim
- Sorunumu açıklayarak özür diler ve bütün bunlardan kaçabilirim
- Yerime kızımı gönderirim

Sonra geriye kalan fikirler üstünde düşünerek bir liste yaptı. Bir numaralı çözümü en son böyle bir durumla nasıl baş ettiğini hatırlamaya zaman ayırmaktı –sırf bunu yapmanın bile sakinleşip güven kazanmasını sağlayabileceğini düşünüyordu. Eğer bu olmazsa, deneyebileceği başka şeyler vardı –bu durumu biriyle enine boyuna konuşmak, sohbet etme alıştırması yapmak, vs. Aşağıda yine fayda sırasına göre hazırladığı

listeyi ve nelerin "son çare" çözüm olmasına karar verdiğini görebilirsiniz. Bir sakinleştiriciye başvurmak zorunda kalmayacağını umuyordu, onun için bunu listenin en sonuna koydu ama onu listeden çıkarmadı, çünkü eğer bunların hiçbiri işe yaramazsa bu da bir seçenekti.

Çözüm listem:

- Kalabalık bir etkinliğe katıldığım son sefer nasıl baş ettiğimi hatırlamak ve bu stratejileri yeniden kullanmak
- Durumu nesnel bir açıdan görmek için bir arkadaşımla veya eşimle oturup bu korkularımı enine boyuna konuşmak
- Konuklara söyleyecek bir şeylerim olduğunu hissetmek için eşimle "havadan sudan konuşma" alıştırması yapmak
- Bütün sabahımı mümkün olduğunca gevşemeye ayırmak
- Mola vermek –zaman zaman tören yerinden ayrılarak kendimi toplayıp tekrar geri dönebilirim
- Mola verirken sakinleştirici bir müzik dinlemek –telefonumda sakinleşmeme yardım edecek birkaç iyi melodi kayıtlı

"Son çare" çözümler:

- Paniğe kapılacağımı hissettiğim zaman kullanabileceğim "kaçış yolları" planlamak
- Akşam yemeğinde "sarhoş cesaretine" sahip olacak kadar (bunun yerine bir-iki içki koy) içmek
- Rebecca'ya bana destek olması için kızımı da getirip getiremeyeceğimi sormak
- Tören başlamadan evvel rahatlamak için bir sakinleştirici almak

Sorun-çözme uygulaması: Dougie

Sorun: İki gün içinde patronumla görüşüp maaşımı yükseltmesi için gerekçelerimi ortaya koymalıyım, yoksa zam alma şansını kaybedeceğim.

Dougie hazırladığı listeyi gözden geçirdi ve birkaç fikri çıkarttı. Bunların uzun vadede durumu daha da kötüleştireceğini düşündüğü için onları hemen bertaraf etti:

Şu çözümleri reddet:

- Yüzleşmekten veya yeterince iyi bir gerekçe sunamamanın utancından kaçmak için işi bırakırım.
- Biraz zaman kazanmak için hasta olduğumu söylerim.
- Hiç bu işe bulaşmadan bu yılki zam şansımı kaçırırım.

Sonra geriye kalan çözümleri inceledi ve bir dizi "son çare" çözümle birlikte nihai bir liste yaptı. En çok tercih ettiği çözüm bu talebini Joanne'la birlikte irdelemek ve sonra da Ali'yle birlikte nasıl zam talep edeceğini prova etmekti. Eğer bu onu yeterince sakinleştirip güven vermezse gevşeme, dikkat dağıtma ve kendi kendiyle konuşma yöntemlerini uygulayabilirdi. Eğer hiçbiri işe yaramazsa son çare olarak başvuracağı çözümler vardı.

Çözüm listem:

- Joanne'a bu talebimi uygun bir şekilde nasıl dile getirebileceğimi sormak
- Arkadaşım Ali'den söyleyeceklerimi prova etmek için patronum rolünü oynamasını istemek
- Olabildiğince gevşemek için bir şeyler yapmak –yoga meditasyonunda bayağı iyiyim ve iyi bir kitap okuyarak dikkatimi dağıtabilirim (yanımda her zaman iyi bir kitap bulundururum)

- Eğer zam almazsam kendime bunun dünyanın sonu olmadığını hatırlatırım ama hiç değilse denediğim için kendimi takdir ederim.

"Son çare" çözümler:

- Daha iyi hazırlanmak için biraz zaman istemek
- Bir bara gitmek ve toplantıdan önce biraz gevşemek (ama bir kadehten fazla içmemek)
- Öne süreceğim gerekçeleri elektronik postayla bildirip bildiremeyeceğimi sormak

5. Aşama: Bir çözüm seçmek ve bunu uygulamak için plan yapmak

Listenizi hazırladığınız zaman, ilk seçtiğiniz çözümü ele alın ve bunu nasıl uygulayacağınızı planlayın. Çok somut ve net düşünün –belirsizliğin çoğunlukla plana uymayı zorlaştırdığını unutmayın. Şu sorulara yanıt verdiğinizden emin olun:

- Ne yapacağım?
- Bunu nasıl yapacağım?
- Bunu ne zaman yapacağım?
- Buna kimler de dâhil olacak?
- Bu nerede olacak?
- Yedek planım nedir?

Sorun-çözme uygulaması: Aesha

Çalışma: En son kalabalık bir etkinliğe gittiğim zaman nasıl baş ettiğimi hatırlamak ve o stratejileri tekrar kullanmak.

Uygulama: Bu öğleden sonra, rahatsız edilmeyeceğim yatak odamda (sakin ve rahattır) oturacağım. Katıldığım son düğün

töreninin ayrıntılarını hatırlamaya çalışacak ve orada kalmamı mümkün kılan her şeyi yazacağım. Bu bana baş edebildiğimi hatırlatacaktır. Kendime güven vermek için bu listeyi yanımda tutacağım. Eğer fikirler bulmakta zorlanırsam eşimi arayacağım. Eğer bir fikir bulamaz ve eşime de ulaşamazsam, iyi bir arkadaşımla iletişime geçeceğim. Eğer bu çözüm işime yaramazsa dünyanın sonu değil; o zaman 2. çözüme geçerim, yani durumu daha nesnel bir açıdan görmeme yardım edecek iyi bir arkadaşımla bu sorunu enine boyuna konuşurum.

Sorun-çözme uygulaması: Dougie

Yapılacak iş: Joanne'e talebimi nasıl uygun bir dille ifade edebileceğimi sormak.

Uygulama: Şimdi Joanne'e yazıp durumumu açıklayacak ve benimle ne zaman konuşabileceğini soracağım. Bunu olabildiğince çabuk yapmak istiyorum. Ona ayak uyduracağım; isterse evine giderim, isterse onunla burada çalışma odasında buluşurum. Not tutacak ve içlerinden en iyilerini seçebileceğimiz birkaç seçeneği çabucak gözden geçirmeye çalışacağım. Baskı altında olmadığım zamanlarda sözcüklerle aramın iyi olduğunu biliyorum, onun için iyi fikirler bulacağımızı düşünüyorum. Eğer Joanne müsait değilse, o zaman Jude'a veya Chris'e –hatta Joe'ya- başvurmayı deneyebilirim. Eğer bir nedenle bir meslektaşımla birlikte küçük bir yazı hazırlayamazsam, bunu kendi başıma yaparım ve 2. seçenek olan, Ali'yle prova yapma bölümüne geçerim.

Yapılan bu planlar Aesha'nın ve Dougie'nin kaygısını hafifletmiş olabilir –net bir plana ve yedek bir stratejiye sahip olmak genellikle kendimize güven kazanmamız için ihtiyacımız olan rahatlamayı sağlayabilir. Tabii hâlâ planlarımızı uygulamaya koymamız gerekiyordur ve bu stres verebilir, onun için fırsat buldukça bu işin üstesinden gelmenin provasını yapmak iyi bir fikirdir. Bunu hayalinizde (bu konuda kendinizi daha

rahat hissedene kadar onu zihninizde gözden geçirerek) veya daha da iyisi sizinle beraber rol yaparak canlandırabilecek biriyle birlikte yapabilirsiniz. Bir diğer iyi fikir de, daha etkili olması için bütün çözümlerinizi iyice inceleyerek bunları birleştirip birleştiremeyeceğinizi görmenizdir. Mesela, "arkadaşımdan söyleyeceklerimi benimle birlikte prova etmesini istemek" ile "patronumu görmeden önce gevşeyerek kendimi hazırlamak" seçeneklerinin birbiriyle iyi uyuştuğunu görebilirsiniz.

Elinizden geldiğince hazırlandıktan sonra sonraki adım bunu uygulamaya koymaktır, yani yapmaktır!

Yapın

Şimdi acil durum planlarınızın olduğundan ve hem fiziksel hem zihinsel açıdan doğru dürüst hazırlandığınızdan emin olarak bu çözümü deneme şansına sahipsiniz. Planınızı iyi yaptığınız için işler yolunda gidebilir ama gerçek hayatta bazen öngörülemeyen engeller veya sorunlar ortaya çıkar –onun için farklı sonuçlar almaya açık olun. Genellikle yolumuza çıkan tersliklerden çok şey öğreniriz, onun için bu dünyanın sonu değildir –hem de hiç. Planınızı başarıyla uyguladığınızı düşünseniz de düşünmeseniz de daha sonra tekrar değerlendirmeniz ve nasıl dersler çıkartabileceğinizi görmeniz gerekir.

6. Aşama: Sonucu değerlendirmek

Eğer çözümünüz işe yarıyor ve yeterliyse kendinizi tebrik edin ve gelecekte yararlanmak üzere bu başarılı deneyimi belleğinize kazıyın. Her zaman iyice "sorgulayın" ve kendinize neden başarılı olduğunu sorun; güçlü yanlarınız ve gereksinimleriniz hakkında neler öğrendiniz? Bunu yaparak, baş etme stratejilerinizi gereksinimlerinizi yansıtacak ve güçlü yanlarınızı vurgulayacak şekilde "uyarlayabilirsiniz".

Eğer çözümünüz sorununuzu çözmüyorsa, neden çözmediğini anlamaya çalışın –belki aşırı hırslıydınız, belki o gün kendinizi güçlü hissetmiyordunuz, belki birinin gösterdiği tepkiyi yanlış değerlendirdiniz. Hangi sonuca varırsanız varın, *başarısız olmadığınızı* unutmayın. Bir terslik yaşamış olabilirsiniz ama bu "başarısızlıktan" çok farklı bir şeydir. Bu tersliklerden ders alabilir ve gelişebilirsiniz. Birtakım hayal kırıklıklarıyla karşılaşmayı bekleyin fakat denediğiniz için kendinizi takdir edin. Bu deneyimden elinizden geldiğince ders çıkartın ve çözüm listenize geri dönerek bir sonraki maddeyi seçin.

Çözüm listenize istediğiniz sıklıkta geri dönebilirsiniz. Ne kadar çok çözüm üretebilirseniz, geri dönüp başvurabileceğiniz o kadar çok seçeneğiniz olur.

Sorun-çözmedeki zorluklar

"Çözümüm işe yaramadı ve ne yapacağımı bilemedim!"

İyi hazırlanmanın ne kadar önemli olduğunu hatırlayın. Sorun-çözmede iyi bir beyin fırtınası yapmak esastır; bu olmadan yeterince çözümünüz ve yedek planınız olmaz. Uygulamaya koyacak belli planlar yaparken her zaman kendinize nelerin yanlış gidebileceğini sorun ve bir yedek plan hazırlayın, acil durum planlarınız olsun. Eğer bunu yaparsanız, ilk seçiminiz işe yaramadığı zaman uygulayabileceğiniz bir B planınız olur. Sırtınızı dayayabileceğiniz bir şeye sahip olmak size hem yardımcı olur hem de seçenekleriniz olduğunu bilmek güven vererek sizi rahatlatır.

"Listeme kaçmak ve ilaç kullanmak gibi faydasız çözümleri dahil edemem"

Neden olmasın? Kaçmak ve ilaç almak ideal ve kesinlikle uzun vadeli bir çözüm değil ama eğer bir korkuyla yüzleşmeniz gerekiyorsa ve bu sorunla doğrudan ilgilenmeniz için

uygun bir zaman değilse, bu kabul edilebilir bir ödün olabilir. Önce diğer seçenekleri göz önüne almalısınız ama eğer bu "faydasız" çözüme başvurmadan önce diğer baş etme yollarını denediyseniz, elinizden geleni yaptığınızı kabul edin. Bazen hepimiz zorlukları bizi pek tatmin etmeyecek yollarla halletmek zorunda kalırız. Zamanla ve uygulama yaptıkça, sorunlu durumların üstesinden gelirken sizi daha mutlu eden stratejileri daha iyi kullanabileceksiniz.

Son bir not: Sorun-çözme, kendinizi hızlı harekete geçmeyi gerektiren bir durumda bulduğunuz zamanlarda faydalı bir tekniktir. Ancak eğer mümkünse, önceden plan yapmak her zaman daha iyidir; onun için zor bir iş hakkında düşünmeyi son ana kadar ertelememeye çalışın.

ÖZET

- Bazen bir korkuyla yüzleşmeye hazırlanmak için zamanımız az olur
- Bu durumda, fikir üretmek için sorun-çözme aşamalarını kullanabiliriz
- Bu şunu içerir: sorunu/sorunları belirlemek ve beyin fırtınası yaparak kişisel kaynaklar bağlamında çözümler bulmak ve neticeyi ayrıntılı olarak değerlendirmek
- Bu bize planımızı oluşturmamız için bir çerçeve sunar ve bu durumun yol açtığı stresi biraz azaltır

14

Kendini ortaya koymak

Başkalarına şaka gibi geliyordu –ya bir fare ya da öfkeli bir boğa gibiydim. İnsanlarla etkileşime girdiğimde doğru dengeyi tutturamıyordum sanki. Hiçbir zaman gerçekten istediğimi başaramıyordum –bu o kadar moral bozucuydu ki. Kendini ortaya koyma eğitimi ne fareye ne de boğaya benzemeyen bir tutum benimsememe yardım etti ve kendimi düzgün bir şekilde ortaya koymak için alıştırma yaptıkça giderek kolaylaştı. Hatta bunu üzgün olduğum zaman bile yapabildiğimi gördüm –üzüntünün etkisi altındayken bile dengeli ve adil olabiliyordum. İşim daha zevkli hale geldi ve etrafımda çalışanlar makul davranacağıma güvendikleri için rahatladılar.

Kendini ortaya koymak, korkularınızı, kaygılarınızı ve endişelerinizi kotarma konusunda size yardım edebilecek bir başka beceridir. Bu ihtiyaçlarınızı, duygularınızı ve haklarınızı saygı çerçevesinde başkalarına iletmenin bir yolunu tanımlamaktadır. Bu nedenle, başkalarını da içeren zor bir şeyi halletmemiz gerektiği zaman –mesela "Hayır" demek veya bir ürünü aldığımız mağazaya iade etmek ya da sinirlendiğimiz zaman kendimize hâkim olmak gibi- ortaya çıkan stresin üstesinden gelmemizde özellikle yararlıdır.

Kendini ortaya koymak dengeyle ilgili bir meseledir: kendi ihtiyaçlarınızı ve haklarınızı başkalarının ihtiyaçları ve haklarıyla dengelemektir. Bazı inançların aksine, istediğinizi ne pahasına olursa olsun elde etmekle ilgili değildir –bu

zorbalık ve başkalarına karşı saygısızlık etmektir. Fakat başkalarının isteklerine öylece boyun eğmek de kendi ihtiyaçlarınıza ve haklarınıza karşı saygısızlık olabilir. Buna değdiğini –başkalarına boyun eğerek çatışmalardan kaçınmanın daha kolay olduğunu- düşünebilir ve haklı da olabilirsiniz. Ancak bunun uzun vadeli sonuçlarını da düşünün. Eğer boyun eğmenin sizin için gerçekten bir sakıncası yoksa sorun değil, ancak bu sizin gitgide daha çok ezildiğiniz anlamına geliyorsa veya sonunda kendinizi değersiz hissediyorsanız ya da durum gittikçe daha zorlaşıyorsa –mesela, çocuklarınızı kontrol etmek veya ihtiyaçlarınızın karşılanmasını sağlamak- o zaman muhtemelen kendinizi daha çok ortaya koymayı düşünmeniz gerekiyordur.

Bazı şanslı insanlar kendilerini ortaya koymayı kolay bulsa da, bu pek çok insana zor gelir –onun için eğer kendinizi ortaya koymanız sizin için bir mücadeleyse bu konuda da yalnız değilsiniz. Bu mücadelenin nedenleri sadece kendini ortaya koymanın temel kurallarını bilmemekten veya haklarınız konusunda kendinize güvenmemekten, özsaygınızın düşük olmasına ve kendinizi değerli görmemenize ya da öfkenizi yönetmekte zorlanmanıza kadar değişir. Neyse ki kendini ortaya koymanın "püf noktalarını" bilmemenin altından kolayca kalkılabilir –bu bölümde hızla bunları ele alacağız. Ayrıca haklarınızı da irdeleyecek ve onları nasıl etkili bir şekilde ifade edebileceğinizi göreceğiz. Ancak eğer öz saygınızın düşük olmasının veya kendi ihtiyaçlarınızı öne çıkarmakta zorlanmanızın size engel olduğunu düşünüyorsanız bu seride yayımlanan bu konulardaki kitapları da okumayı düşünebilirsiniz.

Temel kurallar

Öğrendiğimiz gibi, kendini ortaya koymak, başkalarına ve kendimize karşı açık ve saygılı olacak şekilde iletişim kur-

mak anlamına geliyor. Bu pasif veya saldırgan ya da çıkarına göre yönlendiren biri olmak değildir, zira bunların hiçbiri karşılıklı saygıya dayanmaz. Çıkarına göre yönlendirmek çoğunlukla saldırganlığın çekici bir şekli olarak ifade edilir ve bu nedenle saygısızlık olarak algılanması zor olabilir: Bu da onu saldırganlığın güçlü bir biçimi haline getirir. Çıkarına göre yönlendiren "çekici" kişi güzel sözlerle kandırır ve yaltaklanır: "Senden bunu yapmanı istiyorum, çünkü çok akıllısın", " Sadece senin iyiliğini düşünerek 'hayır' diyorum". Zorbalık yapıldığını düşünmemeniz için gözünüzün boyanması kolaydır.

Kendini ortaya koymak, pasiflik ile saldırganlık veya kendi çıkarına göre yönlendirme arasında bir yerdedir.



Açıktır ki eğer pasifsek kendimize saygı duymuyoruzdur ve eğer saldırgansak veya kendi çıkarımıza göre yönlendiren biriysek başkalarına saygı duymuyoruzdur. Kendini ortaya koymanın amacı iki tarafa da zarar vermeyen ve bir *denge* içeren belli bir tür etkileşime girmektir. Pasif olmak çatışmadan kaçınma ve bu süreçte kişinin kendine saygı göstermemesi anlamına geldiği için dengeli değildir. Saldırgan veya kendi çıkarlarına göre yönlendiren biri olmak da dengeyi diğer yönde bozar –burada amaç öteki kişinin haklarına saygı göstermeden kazanmaktır.

Pasif kişi, çatışmalardan geri çekilmek eğilimindedir, karar veremez ve her zaman başkalarını memnun etmeyi amaçlar. Eğer siz böyle biriyseniz, *ihtiyaçlarınız* karşılanmadığı için hüsrana uğrayabilir ve hatta size değer verilmediğini ve gücendiğinizi hissetmeye başlayabilirsiniz –bunların hiçbirinin öz saygınıza veya stres seviyenize faydası yoktur.

Bariz saldırgan tip, kazanma arzusuyla başkalarının haklarını ve ihtiyaçlarını görmezden gelerek zorluyor, hatta zorbalık ediyor gibi görünebilir. Eğer saldırganlık eğiliminiz varsa istediklerinizi kısa vadede elde edersiniz ama kendinize bu yaklaşımın uzun vadede lehinize işleyip işlemediğini sormanız gerekiyor. İlişkilerinizi koruyabiliyor musunuz? Kendiniz hakkında iyi şeyler hissediyor musunuz?

Kendi çıkarına göre yönlendiren kişi, saldırganlığını akıllıca gizler. Bu kişi düşünceli biri gibi görünebilir ama çekicilik şeklinde duygusal şantaj kullanır veya diğer kişinin güvenini baltalamayı hedefleyen şeyler söyleyebilir. Adil dövüşmez. Eğer başkalarını kendi çıkarınıza göre yönlendirme eğilimindeyseniz yine bunun uzun vadede lehinize işleyip işlemediğini veya arkadaşlarınızın ya da başkalarının saygısını ve güvenini yitirip yitirmediğinizi sorun.

Kendini ortaya koyan kişi, neyin adil olduğuna dair iyi kanıtlar ileri sürebilecek şekilde duruma geniş bir açıdan bakar ve her yönüyle düşünür. Burada amaç istediklerini açık ve saygılı bir şekilde ifade etmeleridir: pasif ve saldırgan tiplerden oldukça farklı bir resimdir bu.

Eğer kendinizi ortaya koymanız gerektiğini düşünüyorsanız, en iyi başlangıç noktanız tam bir hazırlık yapmak olacaktır: kendinizi ortaya koyacak ifadeyi hazırlamak ve kendinizi hazırlamak. Alıştırma yaptıkça daha "kendiliğinden" olabi-

leceksiniz fakat ilk günlerde hazırlanmaya zaman ayırmanız gerekecek. İzlenecek dört adım vardır:

1. Adım: Ne istediğinize karar vermek
2. Adım: Ne istediğinizi ifade etmek
3. Adım: Reddedilmeye veya yönlendirilmeye hazırlanmak
4. Adım: Müzakereye hazırlanmak

1. Adım: Ne istediğinize karar vermek (...ve bunun makul olduğundan emin olmak)

Kendinizi ön plana koyun ve şöyle sorun: *Ne istiyorum?* Bunun zaten çok açık olduğunu düşünebilirsiniz ama eğer başkalarını ön plana koymaya alışıksanız sadece *kendi* ihtiyaçlarınızı göz önüne almanız zor olabilir. Onun için bir an diğer herkesi unutun ve kendi isteklerinizi düşünün ve bunları açıkça ifade edin. Mesela, işiniz için yeni bir bilgisayar isteyebilirsiniz ('İşimde yeni bir bilgisayar istiyorum'); çocuklarınızın her akşam oyuncaklarını toplamasını isteyebilirsiniz ('Yatmadan önce oyuncaklarınızı kaldırmanızı istiyorum'); evini taşımaya yardım etmenizi isteyen arkadaşınıza hayır demek isteyebilirsiniz ('Gelecek hafta evini taşımana yardım edemem'). Mevcut durumla ilgili neler hissettiğinizi de düşünmelisiniz, çünkü bunun da muhakemenizle ilgisi olabilir. Kendinizi incinmiş, üzgün, hüsrana uğramış mı hissediyorsunuz?

Şimdi sıra başkalarının bakış açısını göz önüne almaya geldi. Kendinize şu soruyu sorarak kendi isteklerinizle başkalarının haklarını ve ihtiyaçlarını dengeleyin: *Bu konuda makul mü davranıyorum*? Eğer tayfın saldırgan veya yönlendirici tarafına eğilimliyseniz bu daha çok bir meydan okumadır ama kendinizi karşınızdaki kişinin yerine koymaya ve durumu onun açısından görmeye çalışın. Dengeli bir muhakeme saldırgan bir muhakemeden daha çok ilgi çekecektir ve amacınızın ne pahasına olursa olsun kazanmak değil, makul ve anlayışlı bir

öneri ileri sürmek olduğunu hatırlayın. Her şeyi iyice düşündüğünüz zaman şu sonuçlara varabilirsiniz:

- Diğer çalışma arkadaşlarınızın daha yeni model bilgisayarları olduğu için yeni bir bilgisayar istemeniz makul olsa da bölümünüzün bütçesinin kısıtlı olduğunun da farkında olabilirsiniz
- Çocuklarınızın yatmadan önce etrafı toplamasını istemeniz makul, çünkü eviniz oldukça küçük ve oturma bölümü kolayca dağılabiliyor ve çocuklarınızın arkalarını toplama alışkanlığı edinmeleri gerekiyor –fakat kendi yatak odalarında daha fazla özgürlüğe sahip olabileceklerini de düşünebilirsiniz
- Size çok az zaman verdiği ve başka planlar yapmış olduğunuz için arkadaşınızın isteğini reddetmeniz makul bir davranış

Daha sonra bu muhakemelerinizi ayrıntılı olarak düşünün ve diğer kişinin sizinle işbirliği yapmasının sonuçlarını anlamasını sağlamaya çalışın. Bunlar olumlu olabilir: "Bu işimi daha verimli yapmamı sağlayacak ve bilgisayar sorunları yüzünden zaman kaybetmeme engel olacaktır"; "Eğer bir hafta boyunca her akşam etrafı toplarsanız size fazladan cep harçlığı vereceğim" –veya sadece pratik olabilir: "Eğer yeni bir bilgisayar alımına onay veremeyecekseniz, Bölge Baş Müdürlüğünden talep edebilirim" –veya olumsuz bir mesaj içerebilir: "Eğer sürekli arayıp yardım istemeye devam edersen telefona cevap veremeyeceğim, çünkü işime engel oluyor." Genelde olumlu sonuçlar daha çok işe yarar –ödül cezadan daha etkilidir- onun için, mesela uzun vadede çocuklarınızı iyi davrandıkları için ödüllendirmek, istenmeyen davranışları için cezalandırmaktan daha iyidir.

2. Adım: İsteklerinizi ifade etmek

Artık kendinizi ortaya koyacak şekilde ifade etmek için bir altyapınız var: ne istediğinizi biliyorsunuz, bunun makul olduğuna inanıyorsunuz ve bunun sonuçlarını iyice düşündünüz. Şimdi söyleyeceklerinizi prova etmenin zamanı ve şu kuralları izlerseniz muhakemenizi daha etkili kılabilirsiniz:

- olumlu ve anlayışlı olun
- tarafsız olun –kişisel saldırılarda bulunmayın
- bunun sonuçlarını ortaya koyun
- kısa ve öz konuşun

Yeni bir bilgisayara ihtiyacım var. Eskisine güvenilmiyor ve geniş bir bütçemiz olmadığını bilsem de işimi doğru dürüst yapmam için yeni bir bilgisayara ihtiyacım var. Eğer bunu yapabilirseniz çok minnettar olurum ama eğer onay veremezseniz bu talebimi Bölge Baş Müdürlüğü'ne ileteceğim.

Babanız ve ben oyuncaklarınızla ilgilenmenizden çok memnunuz; şimdi de yatağınıza gitmeden önce onları oturma odasında güzelce toplamanızı istiyoruz. Odanızda birkaç oyuncağın ortada olmasına aldırmam ama oturma odasını hepimiz kullanıyoruz ve günün sonunda oranın derli toplu olmasını istiyorum. Eğer bunu yaparsanız babanızla ben çok memnun olacağız ve hafta sonunda size fazladan biraz daha cep harçlığı vereceğiz.

Aslında yardım etmekten çok memnun olurdum, özellikle taşınmanın senin için büyük bir stres olduğunu bildiğim için ama bu sefer gelemem. Önümüzdeki hafta için bazı sözler verdim. Hafta sonunda bir iki saat toplanmana yardımcı olabilirim ama taşınmana yardım edemeyeceğim.

Bu anlatımların hiçbirinin karmaşık veya uzun olmadığını görebilirsiniz, hepsi nazik ifadeler ve oldukça olumlu bir şekilde başlıyor. İyi bir muhakemenin esası budur. İyi bir muhakeme karşınızdaki kişinin hemfikir olmasını sağlar ve bu o kadar ilgisini çeker ki sizi dinler. Eğer eleştirel veya olumsuz yaklaşırsanız, dikkatlerini çekme ve işbirliği yapmalarını sağlama umudunu riske atarsınız.

İyi bir muhakeme yaptığınız zaman bunu olabilecek en iyi şekilde ifade etmeniz gerekir. Sadece beden dilinize ve sözcük seçiminize dikkat ederek, isteğinizi dile getirirken saldırgan veya çekingen olmadığınız mesajını verebilirsiniz. İşte bunu kolaylaştırmak için bazı ipuçları:

- **Yüz ifadesi**: Yüzünüze dostça ve kararlı bir ifade vermeye çalışın. Gergin ve saldırgan ya da sinirli olduğunuzu ima eden bakışlardan kaçının.
- **Duruş**: Başınızı dik tutun (ama tepeden bakıyormuş kadar dik değil!) –başınızı aşağıda tutmak boyun eğiyormuş gibi görünmenizi sağlayacaktır.
- **Mesafe**: Çok yakın değil ama sesinizi duyuracak ve iyi bir göz teması kuracak kadar yakın.
- **Hareketler**: Hareketleriniz rahat olsun ve tehditkâr görünmesin –mesela parmak sallamayın. Fakat ellerinizi ovalamak gibi sinirli hareketler yapmadığınızdan da emin olun.
- **Göz teması**: Karşınızdaki kişiye gözlerinizi dikerek bakmayın ama gözlerine bakmaktan da kaçınmayın. Konuşurken bakışlarınızın diğer kişinin gözleriyle ağzı arasında gidip gelmesi iyi bir yöntemdir.
- **Ses**: Sesinizin tonunu, yüksekliğini ve hızını anlayışlı ve sakin olduğunuzu gösterecek şekilde ayarlayın. Kendimizi stresli hissettiğimiz zamanlarda kolayca yaptığımız gibi sesinizin yükselmesine izin vermeyin.

- **Sözcükler**: Yapıcı ve eleştirel olmayan sözcükler ve ifadeler seçin –amacınız diğer kişinin hemfikir olmasını sağlamak, onu çatışmaya sürüklemek değil. Muhakemenin diğer yanını da görün, anlayış gösterin ve asla saldırmayın.

Muhtemelen en önemli "ipucu" **Sakin Kalmak**tır. Bunu söylemesi kolay diye düşünebilirsiniz ama artık stres yönetimi stratejilerini iyi kavradınız ve büyük ihtimalle bunları kendinize uygun hale getirdiniz. Yine de aşağıda sakin kalmanın önemli noktalarını hatırlatan kısa bir özet bulacaksınız:

- hazırlıklı olmak: eğer yapabilirseniz, durumunuzu destekleyen olguları öğrenin ve söylemek istediklerinizin provasını yapın. Söyleyeceklerinizi bir arkadaşınızın karşısında ifade etmeyi deneyin ve onun düşüncelerini öğrenin.
- duygularınızın farkında olun ve onlardan "geri durmaya" çalışın –onları görmezden gelmeyin.
- asabiyet ve öfke hissini olabildiğince erken yakalamaya çalışın – bunlarla ilk başta baş etmek daha kolaydır ve muhtemelen şimdiye kadar yararsız duyguların ardındaki düşünceleri yönetme konusunda birtakım beceriler kazandınız.
- sakinleşmek için kendinize bir mantra bulun.
- fiziksel gevşeme tekniklerini ve sakin, düzenli soluma çalışmasını uygulayın.
- eğer gerekirse dikkatinizi dağıtın
- konunun dışına çıkmayın; asıl amacınızdan başka konulara sapmayın ve söylemek istediğinizi gerektiği sıklıkta tekrarlayın.

Tekrarladığım için bağışlayın ama bu o kadar önemli bir nokta ki tekrar değinmeye değer: kendini ortaya koymanın amacı ne

pahasına olursa olsun kazanmak değil fakat her açıdan makul bir çözüme ulaşmaktır. Bu nedenle bu **müzakereyi ve uzlaşmayı** gerektirir. Nereye kadar uzlaşmaya hazır olduğunuza karar verdiğiniz nokta sizin en güçlü konumunuzdur –onun için:

- baştan nereye kadar uzlaşacağınıza karar verin
- sınırlarınızı koyun ve bu görüşme gerçekten fikrinizi değiştirmediği sürece onlara bağlı kalın
- eğer geri adım atmazsanız bunun sonuçları olacağını kabul edin; karşınızdaki kişi işbirliği yapmayabilir veya hatta saldırgan davranabilir –3. adımda bununla baş etmenin yollarını ele alacağız.

Yukarıdaki örneklerde şu tür uzlaşmalara varılabilir:

Yeni bir bilgisayarı bölümün yeni bir bütçeye sahip olacağı gelecek vergi yılına kadar beklemeye –ama bundan daha fazla beklememeye- hazırlanmak.

Çocukların oyuncaklarını kendi odalarında tutmalarına izin vermek ve eğer çok yorgunlarsa çocukların oturma odasındaki oyuncakları toplamasına yardım etmek –fakat bu sorumluluğu onların üstünden almamak.

Taşınma günü eğer gerekirse tavsiye vermek için mesaj vasıtasıyla ulaşılabilir olmak.

3. Adım: Reddedilmeye ve yönlendirilmeye hazırlıklı olmak

Sonunda kendinizi ortaya koymaya başlıyorsunuz. Eğer iyi hazırlandıysanız ve kendinize güveniyorsanız, insanların sizi dinleme şansı yüksektir. Ancak karşınızdaki kişinin "anlaşmaya yanaşmamasına" da –sizi saygıyla dinlememesine- hazırlıklı olmalısınız. Eğer diğer kişi talebinizi veya muhakeme-

nizi kabul etmeyi reddederse, bütün sonuçları enine boyuna düşündüğünüzü bilerek --daha yüksek bir merciye başvuracaksınız, telefonu açmayacaksınız vs.- sükûnetinizi koruyabilirsiniz. Bunu yapmaya zorlanmanız üzücü ama bu sadece boyun eğmekten çok daha iyidir.

İstediklerini yapmak için cazibelerini kullanan veya zorbalık eden "yönlendiricilerle" uğraşmak daha zordur. Onlar sizi baltalamak amacıyla pohpohlar veya kendinizi suçlu hissetmenize neden olurlar. Fakat yönlendirildiğimizi nasıl anlarız? Bunun bir göstergesi talepte bulunma konusunda kendimizi kötü hissetmemizdir.

Patronunuzun size çok fazla iş verdiğini öne sürdüğünüzü hayal edin. Bunu enine boyuna düşündünüz ve bir arkadaşınızla tartıştınız ve bölümünüzün çok yoğun olduğunu bilseniz de size aşırı iş yüklendiğini ve daha az iş verilmesi talebinizin adil olduğunu hissediyorsunuz. Patronunuz ise, bu söylediklerinize saygı duyup sizin görüş açınızı göz önüne alacağına, kendinizi suçlu veya aptal hissetmenizi sağlamak amacıyla, sizi kendi çıkarına göre yönlendiren eleştirilerde bulunarak tepki veriyor. Patronunuz şöyle hilelere başvurabilir:

- *Kusur bulup söylenme*: "Bunu boş ver şimdi, daha bitirmedin mi? Senin sorunun fazla yavaş olman. Hadi şimdi işinin başına."
- *Ders verme*: "Eh, *açıkça* görülüyor ki senin gerçek sorunun iyi organize olamaman ve bunun için yapman gereken..."
- *Aşağılama*: "Tipik kadın tavrı: gerçek dünyayla baş edemiyorsun."
- *İncinme*: "İşte şimdi kendimi çok kötü hissettim..."

Patronunuz bundan daha kurnaz olabilir ve bu talebiniz veya görüş açınız kabul edilmediği için kendinizi minnettar ve desteklenmiş hissetmenizi sağlamayı amaçlayan yönlendiri-

ci "ilgi" yöntemini kullanabilir. Bu daha güçlü bir stratejidir, çünkü başta kendimizi bu durum hakkında iyi hissedebilir ve yönlendirildiğimizi anlamayabiliriz. Daha sonra, gerçek yüzümüze çarpabilir. Eğer patronunuz sahte ilgi yöntemini kullanıyorsa şunları duyabilirsiniz:

- *İhtimam*: "Çok iyi ama ben hâlâ hatırı sayılır bir iş yükünün üstesinden gelerek becerilerini törpülemenin gerçekten sana faydalı olacağını düşünüyorum."
- *İlgi*: "Eğer bu sorunları yaşıyorsan, bu iş için doğru kişi olduğuna emin misin?"
- *Öğüt*: "Senin yerinde olsaydım ne yapacağımı söylememe izin ver..."

Bu yanıtların hepsinin niyeti ihtiyaçlarınızı ve haklarınızı bertaraf etmek ve muhakemenizin yönünü değiştirmektir. Bununla baş etmek için, geri adım atmamak amacıyla kendinize güveninizi ve becerilerinizi geliştirmeniz gerekecektir. Kendinizi daha çok ortaya koymanıza ve yönlendirici eleştiriyi ve sahte "ilgiyi" kotarmanıza yardım edecek özellikle iyi faydalı yaklaşım vardır:

1. "Bozuk plak"
2. Eleştiriye hazır olmak

Temel sosyal haklarınız hakkındaki farkındalığınızı canlandırmanızın da yararı olur. Bazılarımız --özellikle daha pasif olanlarımız- haklarımızı hafife alma eğilimindeyizdir ve bu da gerçek anlamda kendini ortaya koymanın önünde bir engel olabilir. Hepimizin şu haklara sahip olduğunu hatırlayın:

- saygılı muamele görmek (hatırlamanız gereken en önemli husus budur)
- istediğimizi söylemek ve bir fikri ifade etmek (tabii saygılı bir şekilde)

- hata yapmak (makul sınırlarda)
- bir durumu değerlendirdiğimiz zaman fikrimizi değiştirmek
- bir şeyi bilmemek/anlamamak ve daha çok bilgi istemek
- neyle uğraştığımızı anlamak için bir muhakemenin netleştirilmesini istemek
- ihtiyacınız duyarsanız zaman istemek –"bunu düşünmeme izin verin" veya "bu konuyu düşünüp daha sonra size geri döneceğim" ya da "şimdi bir karara varamıyorum, bunu biraz daha düşünmem gerekecek" diyebilirsiniz.

Haklarınızı aklınızda tutmanız, kendinizi ortaya koyduğunuz zaman daha kararlı ve güvenli olmanıza yardım edecektir.

Size yardım edecek bir başka şey de kendinize bu muhakemenizi enine boyuna düşündüğünüzü ve bunun adil olduğunu bildiğinizi –ve eğer şüphe duyarsanız bunu her zaman bir arkadaşınızla sınayabileceğinizi- hatırlatmaktır. Talebinizin makul olduğuna güvendiğiniz zaman "bozuk plak" olarak tabir edilen stratejiyi kullanarak buna sıkıca sarılın.

"Bozuk plak"

Bu, uygun bir isimdir, çünkü sadece muhakemenizi tekrarlamayı sürdürürsünüz. Eğer kendimizi ortaya koymazsak "hayır" yanıtını çok kolay alırız ve söylemek istediklerimizde sebat etmeyiz. Kendini ortaya koyma konusundaki temel kural ısrarcı olmak ve istediğinizi –sakince- tekrarlamaktır. Unutmayın, adil ve makul bir talepte bulunduğunuza karar verdiniz, öyleyse bunu ortaya koyun. Mantıksız bir dirençle karşılaştığınız zaman (yani, karşınızdaki kişi muhakemenizi dinlemediği zaman) sadece mesajınızı tekrarlayın. Genellikle karşınızdakinin dinlemeye başladığını göreceksiniz.

Bu özellikle haklarınız bariz bir şekilde suiistimal edildiği veya doğru ama ilgisiz savlarla yolunuzdan döndürülme olasılığınız olduğu ya da karşınızdaki kişinin öz saygınızı baltalamak için sizi eleştireceğini bildiğiniz için kendinizi korunmasız hissettiğiniz zamanlarda yararlı bir yöntemdir. En güzeli ise bir kez "metninizi" hazırladığınız zaman ne söyleyeceğinizi ve makul olduğunuzu bildiğiniz için gevşeyebilir ve muhakemenizi tekrar tekrar dile getirebilirsiniz. Bu da karşınızdaki kişi ne kadar taciz edici veya kendi çıkarına göre yönlendiren biri olsa da amacınızdan caydırılma olasılığınızın daha az olduğu anlamına gelir.

Elbette aynı ifadeyi aynı şekilde hiç değiştirmeden kullanmanız bıktırıcı olabilir, onun için bunu her dile getirişinizde biraz değiştirebilirsiniz. Aşağıdaki örnekte, suçluluk duymanızı ve kendinizden şüphe etmenizi amaçlayan saldırgan bir yönlendirme karşısında sebat etmenin nasıl mümkün olduğunu göreceksiniz.

İşimi verimli bir şekilde yapabilmem için yeni bir bilgisayara ihtiyacım var

Patron: Üzgünüm, çok fazla şey istiyorsun

Yine de işimi doğru düzgün yapmak için o bilgisayara ihtiyacım var

Patron: Diğerleri yeni bir makine istemiyor ama

Belki ama benim o bilgisayara ihtiyacım var

Patron: Durumu abarttığına eminim

Hiç de değil – eğer verimli çalışacaksam doğru düzgün bir bilgisayara ihtiyacım var

Çoğu durumda, karşınızdaki kişi ileri sürdüğünüz savları dinlemeye başlayacaktır. Ancak bazıları işi çirkinleştirerek sizi kendi çıkarına göre yönlendirmek için düpedüz hakarete baş-

vurabilir ve eğer bu eleştirilerde ufacık bir gerçek payı bile varsa afallayıp kalabilirsiniz. Yönlendiren kişinin amacı da budur, çünkü eğer dikkatinizi ileri sürdüğünüz savdan başka yöne çevirebilirse çabalarınızı baltalama şansı artar. Onun için eleştiriyle baş etmeye hazır olduğunuzdan emin olun.

Eleştiriye hazırlanmak

Kendinizi eleştiriye hazırlayarak büyük ölçüde "strese dirençli" hale gelebilirsiniz. Eğer hazırlanmazsanız, o zaman yönlendirici eleştiri kendiniz hakkında o kadar kötü hissetmenize neden olabilir ki yapmamayı tercih edeceğiniz bir şeyi yapmaya razı olursunuz. Bize dokunan eleştirilerde genellikle ufak bir gerçeklik payı vardır –bu kadar etkili olmalarının nedeni de budur- ama bu abartılır.

Mesela bir patron şöyle diyebilir: *İşte tipik sen –her zaman talepte bulunuyorsun, senin için hiçbir şey hiçbir zaman yeterince iyi değil!*

Kişinin standartlarının yüksek olduğu ve geçmişte bir şeyler istediği doğru olabilir ama onun "her zaman" talepte bulunduğunu ve onun için "hiçbir şeyin hiçbir zaman" yeterince iyi olmadığını söylemek bariz bir abartı olabilir.

Bir arkadaşınız şöyle diyebilir: *Gerçekten de kendin dışında kimseyi umursamıyorsun – o kadar bencilsin ki!*

Burada da kişinin şu anda kendi ihtiyaçlarını düşündüğü doğru olabilir fakat bu onun "bencil" olduğu anlamına gelmez; o haklı olduğunu düşünmüş olabilir ve bu abartılı bir eleştiridir.

Ancak eğer hazırlıklı değilsek bu tür yönlendirici yorumlar kolayca suçluluk duygusunu tetikleyebilir ve o zaman da pes ederiz.

Önemli olan nokta bu eleştiriyle mücadele etmemek – size şöyle bir dokunup geçmesine izin vermek ve muhakemenize geri dönmektir. Size neler söylenebileceğini önce-

den düşünürseniz bunu yapmanız çok daha kolay olur. İlk örnekteki adam yüksek standartları olduğunun farkındaysa veya ikinci örnekteki kadın bir şeyi kendisi için istediğinin farkındaysa, eleştiriye uğradıkları zaman şaşırmayacaklardır. O zaman bunda bir gerçeklik payı olabileceğini kabul ederek eleştiriyi sakince karşılayacak ve muhakemelerine geri döneceklerdir. Mesela:

İşte tipik sen –her zaman talepte bulunuyorsun, senin için hiçbir şey hiçbir zaman yeterince iyi değil!

İşimde yüksek standartlara sahip olduğum ve daha önce de taleplerde bulunduğum doğru; ancak bunu iyice düşündüm ve yeni bir bilgisayara ihtiyacım var.

Gerçekten de kendin dışında kimseyi umursamıyorsun – o kadar bencilsin ki!

Kendi durumumu düşündüğüm konusunda haklısın ama bunu bayağı düşündüm. Önceden birtakım sözler verdiğim için bu defa sana yardım edemeyeceğimi söylemem gayet mantıklı.

Eleştiriyi bu şekilde cevap vererek karşılamak sakinliğinizi korunmanızı da sağlar ve size net bir şekilde düşünmeniz için fırsat verir, bu da kontrollü ve makul bir şekilde yanıt verebileceğiniz anlamına gelir. Bir tartışmaya girmekten kaçınabilir ve sadece "bozuk plak" tekniğine geri dönebilirsiniz. Mesela patronun "*Tipik bir kadın: gerçek dünyayla baş edemiyorsun*!" diye bağırdığını hayal edin.

Verilebilecek sakin ve mesafeli birkaç yanıt şunlar olabilir:

Doğru, baş edemiyorum. Ve işte bunun için bana çok fazla iş verdiğinizi anlamanızı istiyorum.

Bunu boş ver şimdi, daha bitirmedin mi? Senin sorunun fazla yavaş olman. Hadi şimdi işinin başına.

Haklısınız, üstesinden gelmem gereken işin miktarını göz önüne alırsak yetişemiyorum. Bana aşırı iş yüklediğinizi anlamanızı istememin nedeni bu.

İşte şimdi kendimi çok kötü hissettim!

Kendinizi kötü hissettiğinize üzüldüm ama yine de bana makul sınırların üstünde iş yüklediğinizi anlamanızı istiyorum.

Aslında, sadece eleştiriyi tekrarlamak –"Düzenli olmadığıma katılıyorum...", "İncinmenize üzüldüm..." vs.- size zaman kazandırabilir. Bu eleştiri ve ne yanıt vereceğiniz hakkında düşünebilirsiniz –ve o zaman bu yönlendirme çabasına çok daha iyi direnebilirsiniz.

Rakibiniz sizi muhakemenizi iddialı bir şekilde ortaya koymaktan caydırmaya çalışacaktır. Bundan kaçınmak için sadece eleştiriyi sakince karşılayın, bundaki gerçeklik payını kabul edin ve karşı çıkma dürtüsüne direnin. Kendinizi buna kaptırmayın. Kendimizi savunmak istememiz insani bir tavır olduğu için bu gerçekten zor olabilir fakat eleştiriden geri durmanın sakinliğinizi korumanızı sağlayacağını unutmayın. O zaman kontrol elinizde olur ve daha net düşünebilirsiniz. O halde, eğer biri "Berbat görünüyorsun, çok pasaklısın ve kendinden utanmalısın" diyerek dikkatinizi dağıtmaya çalışacak kadar bayağı davranırsa şöyle yanıt verebilirsiniz: "Doğru, daha derli toplu olabilirim. Ancak, benim söylemek istediğim..."

Eğer kendinizi bütün hatalarınızla kabul edebilirseniz, bunları görmek sizi sıkmaz veya dikkatinizi dağıtmaz ve size saldıran kişinin sözlerine son noktayı koyar.

Zaaflarınızı bilmek: Nasıl bir eleştiriyle karşılaşacağınızın farkında olarak hazırlanmanız gibi, "zaaflarınızın" farkında olarak da –suçluluk, utanç veya güvensizlik "damarınıza" nelerin bastığını bilerek- konumunuzu güçlendirebilirsiniz. Mesela, "insanları memnun etmeliyim" şeklinde sabit bir inancı olan birinin bir zaafı vardır. Bu inanç "bencil" olduğu

eleştirisiyle karşı karşıya kaldığı zaman bu kişinin yıkılmasına neden olur; "mühim olan ben değilim ve ihtiyaçlarım önemi yok" inancına sahip biri "hayır" yanıtını vermekte zorlanacaktır –bu da bir başka zaaf örneğidir.

Eğer kitabın daha önceki bölümlerini incelediyseniz sizi durumları kendi çıkarlarına göre yönlendiren insanlar için kolay hedef haline getirebilen inançların zaten farkındasınızdır, onun için bunları dikkatle düşünün.

4. Adım: Müzakereye hazırlanmak

Kendini ortaya koymanın amacının bütün taraflar için makul bir çözüme ulaşmak olduğunu göz önüne alırsak, müzakere etmek ve uzlaşmak olağandır. Bunu yapmaya hazır olmalısınız. Müzakere alıştırma ve kendine güvenle geliştirilen bir beceridir ve eğer yolun başındaysanız şunlar işinizi kolaylaştıracaktır:

- nereye kadar uzlaşmaya açık olduğunuza karar vermek
- ev ödevinizi yapmak, savınızı destekleyen olguları toplamak ve söyleyeceklerinizi prova etmek
- sakin olmak
- neyle karşı karşıya olduğunuzu bilmek için bu muhakemenin karşınızdaki açısından da netleştirilmesini istemek
- diğer kişinin durumunu ve ihtiyaçlarını anlamaya çalışmak –makul olmayı hedefliyorsunuz
- saygılı ve anlayışlı olmak ve asla saldırmamak –bu iletişimi iyi bir şekilde sürdürme şansını arttıracaktır- amacınızdan sapmamak

Müzakerelere, gördüğünüz kadarıyla karşınızdaki kişinin durumunu ve memnuniyetsizliklerini dile getirerek "...anlıyorum" ifadesiyle başlamanız iyi olur. Bu üç şey başarmanızı

sağlar: diğer kişinin bakış açısını duygudaş bir açıdan görmenize yardım eder, sakinliğinizi korumanız için size bir iki dakika kazandırır ve karşınızdaki kişiye makul olduğunuz mesajını verir. Eğer bunu yaparsanız, verimsiz bir mücadeleden ziyade gerçek bir iletişim için zemin hazırlama olasılığınız çok daha fazladır.

Şimdi çocuklardan oyuncaklarını toplamalarını isteme örneğine geri dönelim. Nereye kadar uzlaşacağınıza –*çocukların oyuncaklarını odalarında tutmalarına izin vermek ve eğer çok yorgunlarsa oturma odasındaki oyuncaklarını toplamalarına yardım etmek*- karar verdiniz ve diğer ebeveynlerle konuşarak ve genel beklentinin ne olduğunu öğrenerek ev ödevinizi yaptınız. Olabildiğince sakin bir tavırla çocuklarınıza ne istediğiniz söylüyor ve şu yanıtı alıyorsunuz: "Ama bu hiç de adil değil! Ne kadar zalimsin!", "Ama bunu kendi başımıza yapamayız ki!"

Sakinliğinizi koruyarak bunun neden adil olmadığını düşündüklerini soruyorsunuz ve diğer çocukların bu işi yapmak zorunda olmadıklarını söylüyorlar. Ev ödevinizi yaptınız, onun için onlara sakin bir şekilde yanıldıklarını, diğer çocukların bunu sürekli yaptıklarını bildiğinizi söylüyorsunuz. Bu tartışmaya açık değildir, çünkü gerçek gerçektir, onun için ileri sürdükleri ikinci sava –bunu kendi başlarına yapamayacaklarına- açıklık getirmeye geçiyorsunuz. Olumlu bir başlangıç yaparak neyi *yapabileceklerini* düşündüklerini soruyorsunuz. Belki ilk başta hiç oyuncaklarını toplayamayacaklarını söylüyorlar. Uzlaşmada bu kadar ileri gitmeye hazırlanmadınız, onun için şöyle bir soru sorarak daha çok şey öğreniyorsunuz: "...o halde neyi değiştirmeliyiz, akşamları etrafı toplamanızı kolaylaştırmak için ne yapmamız gerek?" Biraz sızlanıp homurdandıktan sonra, sizin onlara bunu nasıl yapacaklarını göstermeniz gerektiğini söylüyorlar –ama hâlâ etrafı toplamakta bir mana görmediklerinde ısrar ediyorlar! Birinci hafta onlara etrafı nasıl toplayacaklarını göstermeye ve bu zahmete

girmeye değer görmeleri için onlara bir ödül vermeye hazırlanabilirsiniz –ama kendinizi her akşam onlarla birlikte etrafı toplamaya hazırlamazsınız.

Bunun size anlamsız bir iş gibi göründüğünü biliyorum, çünkü ertesi gün oyuncaklarınızı tekrar ortaya çıkartacaksınız ama biz bir aileyiz ve oturma odasının akşamları yetişkinler için hoş bir yer olması gerek. Etrafı toplama konusunda biraz daha hevesli olmanıza yardım etmek için oyuncaklarınızı kaldırdığınız akşamlar size bir ödül vereceğim. Etrafı nasıl toplayacağınızı bilmemenizi anlıyorum, onun için ilk birkaç gün bunu sizinle birlikte –sizin için değil- yapacağım. Bu şekilde bu işin yöntemini kapacak ve bir ödül almak için ne yapmanız gerektiğini öğreneceksiniz.

Ayrıca taşınmasına yardım etmenizi isteyen, ancak sizin taşınmasına yardım edemeyeceğinize karar verdiğiniz fakat gerekirse mesaj yoluyla tavsiyede bulunmaya hazır olduğunuz bir arkadaşınızla ilgili bir örnek vardı. Bunu eşinizle konuştuğunuzu ve arkadaşınızın size çok kısa bir süre önce haber verdiğini, ona yardım edecek pek çok aile üyesi ve arkadaşı olduğunu ve o gün için başka sözler verdiğinizi göz önüne alarak bunun makul bir karar olduğunu onayladığını hayal edelim. Arkadaşınıza o gün taşınmasına fiziksel olarak yardım edemeyeceğinizi fakat mesaj yoluyla telefonla tavsiyede bulunabileceğinizi bildiriyorsunuz. Bu yanıtınız hayal kırıklığı içinde bir tepkiyle karşılaşıyor: "Beni böyle hayal kırıklığına uğratmana gerçekten çok şaşırdım. Ben her zaman senin yanında oldum. Randevularından birini iptal edip yardımıma gelemez misin?" O kadar üzgün görünüyor ki ona acıyorsunuz ama bunu çok düşündüğünüzü ve o gün orada olamayacağınızı biliyorsunuz. Arkadaşınızın içinde bulunduğu zor durumu gerçekten anlıyorsunuz ve elinizden geldiğince makul olmak için, neden orada bulunmanıza ihtiyaç duyduğunu anlamaya çalışıyorsunuz:

Hayal kırıklığına uğramanı anlıyorum ama randevularımı iptal edemem, hem de bu kadar kısa bir süre kalmışken. Ailen ve pek çok arkadaşın var, ben de telefonun başında olacağım, öyleyse neden özellikle orada olmama ihtiyaç duyuyorsun?

O zaman arkadaşınız hepsinin içinde en pratik ve bu nedenle de bu tür durumlarda en iyi olanın siz olduğunuzu ve taşıma şirketlerinin aksi elemanlarıyla en iyi sizin baş ettiğinizi söylüyor. Siz etrafta olmadığınız zaman sinirli oluyor. Şimdi onun bakış açısını ve korkularını daha iyi anlıyorsunuz ve onunla birlikte biraz daha sorun çözme çalışması yapabilirsiniz:

Anladığıma göre, benim şahsen orada olmamam seni sinirli yapıyor, onun için senin mesajlarına öncelik verecek ve telefonda tavsiyede bulunmak için sana elimden geldiğince çabuk geri döneceğim. Ama bence iyi planlama yaptıysan pek çok şeyle baş edebilirsin. Eğer seni strese sokacağını düşündüğün şeylerin bir listesini yaparsan memnuniyetle bir gece önce gelir ve seninle birlikte onları gözden geçiririm.

Her iki örnekte de bir uzlaşma durumu söz konusu –bu müzakerenin temelidir.

Özetlersek:

1. Ne istediğinize ve neyin adil olduğuna karar verin. Eğer mümkünse söyleyeceklerinizi bir arkadaşınızla prova edin, düşüncelerinizi irdeleyin. Kendinize olabildiğince güvenin.
2. Sakinliğinizi olabildiğince koruyun.
3. Söylemek istediğiniz açıkça, kısaca ve saygılı bir şekilde belirtin.

4. Bir acil durum planı yapın ve uzlaşmaya ve müzakereye hazır olun.
5. Yönlendirici ve saldırgan tavırlarla baş etmeye hazır olun.

Diğer stres-yönetimi becerilerinizi kullandığınız takdirde kendinizi ortaya koymanız daha kolay olacaktır –bu sizin fiziksel ve zihinsel olarak sakinliğinizi korumanıza yardım edecektir.

Kendinizi ortaya koymak, bu stratejileri öğrendiğiniz ve onları *uyguladığınız* zaman çok zor değildir. Ancak kendinizi ortaya koymaya yeni başladığınız zaman plan ve prova yapmak çok önemlidir; aksi halde kolayca saldırgan, çıkarına göre yönlendiren veya pasif sakıngan biri durumuma düşebilirsiniz.

Kendini ortaya koymanın bir beceri olduğunu ve eğitimle ve alıştırma yaparak geliştiğini unutmayın. Bunun en iyi şekilde bir sınıfta öğrenilebileceğine kanaat getirebilirsiniz. Yaşadığınız yörede kendini ortaya koyma eğitimi veren yerler olup olmadığını araştırın.

Kendini ortaya koyma uygulaması: Sosyal korkuları yönetmek

Cebimde yeterli para olmadığı için bir otobüs şoförü beni aşağıladığından beri başkalarıyla ilişkiye girmekten uzak durdum. Kocamla yaptığımız bir tartışmadan sonra kendimi zaten çok kırılgan hissediyordum ve düşmanca davranan bir şoförle karşılaşmaya hiç hazırlıklı değildim. Yirmi yolcunun önünde bana ağzına geleni söyledi ve son olarak şöyle bağırdı: "Ya gerekli ücreti öde ya da otobüsten in. Hemen!" Otobüs uzaklaşırken yolun kenarında hıçkırarak kalakaldım.

Ertesi gün otobüse binmekten kaçındım ve şehre kadar yürüdüm. Hâlâ üzgün ve endişeliydim, onun için şarküterideki bir görevli bana biraz sert davrandığı zaman

alışverişimi tamamlamadan hemen oradan kaçtım. Ondan sonra tek başıma dışarı çıkmaya son verdim ve eğer kendimi ifade edersem insanların beni aşağılayacağından o kadar emindim ki yavaş yavaş içime kapandım. Arkadaşlarımdan bile kaçmaya başladım.

Neyse ki mahallemizde kendini ortaya koyma eğitimi veren bir yer buldum ve orada kendime güvenimi tekrar kazanabileceğimi –kendimi hazırlamayı hatırladığım süreceöğrendim. Beni zorlayan durumların bir listesini yaptım, ne istediğime ve bunu nasıl talep edeceğime karar verdim. En kolayıyla başladım (görüşmekten kaçtığım bir arkadaşımla iletişeme geçtim ve onunla buluşup bir fincan kahve içmek istediğimi söylemeye cesaret ettim) ve şehre giden bir otobüse binecek noktaya kadar geldim. Bu işi kotardığım gün, gerçekten yanımda otobüs ücretini ödeyecek para yoktu. Bunu düşündüm ve yine de bir bilet istememin makul olduğuna karar verdim. Eğer şoför yanımda yeterli para olmadığı için şikâyet etmeye başlarsa yanıt verebilmek için bir konuşma hazırladım: "Yolculardan bilet ücretini ödemelerini istediğinizi anlıyorum ama bugün bu parayı bulamadım. Benim için bir değişiklik yapamayacağınızı anlıyorum ama eğer yapabilirseniz çok minnettar olurum."

Ayrıca şoförün düşmanca davranması olasılığına karşı da kendimi hazırlamıştım; şöyle demeyi planlamıştım: "Makul bir istekte bulundum ve buna saygı göstermemenize üzüldüm. Yürümeye hazırım ama bu davranışınızı müdürünüze bildireceğim."

Bu sözleri kendime iyice güvenene kadar prova ettim. Sonunda her şey yolunda gitti ve şoför mesele çıkarmadan otobüse binmeme izin verdi! Bu durumu kotardıktan sonra eski güvenimi geri kazanmaya başladım ve kendimi ortaya koymamı sağlayan bu yöntemi uygulayarak mağazalarda, restoranlarda veya arkadaşlarımın yanında çekinmeden düşüncelerimi daha çok dile getirebildim.

Kendini ortaya koymada karşılaşılan zorluklar

"Son anda çok asabileşiyorum"

Zor bir durumu kotarmak üzereyken endişe duymak olağandışı bir şey değil ama korkunuzu en aza indirgemek için yapabilecekleriniz var. En az tehditkâr durumdan başlayıp yavaş yavaş en zor meydan okumalara kadar ilerlemenin her zaman faydası olur. Bunu yaparak gitgide başarı sağlayacak ve ilerledikçe kendinize güveninizi arttıracaksınız. Kendinizi hazırlamanız, prova yapmanız ve işlerin yolunda gitmemesi olasılığına karşı bir acil durum planınızın olması kesinlikle temel noktalardır – iyice hazırlanarak endişelerinizi büyük ölçüde azaltabilirsiniz.

"Pes etmek zorundayım; amacıma ulaşamam"

Makul bir sonuca ulaşmayı hedeflediğinizi unutmayın –"kazanmaya" takılıp kalmayın. Uzlaşma konusunu enine boyuna düşündüğünüzden ve bir B planınızın olduğundan emin olun. İyi planlama ve alıştırma yapmak istediğiniz sonuca ulaşma şansınızı arttıracaktır fakat her zaman makul olduğu sürece daha azına razı gelmeye hazır olmalısınız. Boyun eğmek yerine dönüp gidebileceğinizi unutmayın. Eğer biri talebinizi kabul etmezse şöyle bir şey söyleyebilirsiniz: "Görünüşe göre şimdilik hemfikir olmadığımızı kabul etmeliyiz. Ben bunu biraz daha düşünüp size geri döneceğim." Bunun için istediğiniz kadar zaman ayırmaya hakkınız var.

"İnsanlara istediğimi yaptıramıyorum"

Bu zaman zaman olur –kendinizi ortaya koymak, başka birini ikna etmek ve çalıştırmak için elinizden geleni yapmakla ilgilidir. Kendi yaptıklarınız sizin kontrolünüzdedir ama başkalarının nasıl tepki vereceğini denetleyemezsiniz. Durumunuzu ne kadar iyi ortaya koyarsanız koyun bazen diğer kişi sizi dinlememeyi veya saygısız davranmayı seçecektir. Siz sadece

makul ve saygılı olmak için elinizden geleni yapabilirsiniz ve eğer bunu başarabilirseniz kendinizi ortaya koymuşsunuzdur ve bunun için kendinizi takdir edebilirsiniz.

ÖZET

- Kendimizi ortaya koymak stresi yönetmemize yardım edebilir
- Kendini ortaya koyarak kurulan iletişimler açık ve saygılıdır.
- Kendini ortaya koymak iletişim becerilerini öğrenmeyi ve kendine güveni geliştirmeyi gerektirir.
- Kendini ortaya koymak gerektiğinde geri adım atmamak ama ne zaman ve nasıl müzakere edileceğini ve uzlaşılacağını bilmektir.

15

Kaygı yönetimi: Bu stratejiler sadece kaygı bozuklukları için değildir

Endişelerim ve korkularımla başa çıkmayı öğrenebildiğim için çok mutluydum. Bu hayatımda gerçek bir fark yarattı, bir şeyleri göze alabiliyor ve kaygıların içinde boğulmuyordum –fakat korkularla ve stresle baş etmeyi öğrenmenin bundan çok daha fazlasını yapmama yardım ettiğini gördüm. Her zaman kilomla mücadele etmiştim ve strese girdiğim zaman yediğimi fark ettim –stresimi yönetmeyi öğrenmem bir diyete bağlı kalmama yardım etti. Ayrıca iyi gevşeyebildiğim için daha iyi uyuyabiliyordum ve işte daha "dirlikli" olduğumu ve galiba bunun neticesinde insanlarla daha iyi anlaştığımı da keşfettim.

Gördüğünüz gibi, bir kez stres veya kaygı yönetimi becerilerine hâkim olduğunuz zaman diğer her tür zorlukla çok daha iyi baş edebilirsiniz. Stres konusunda kazandığınız bu yeni anlayışın şu tür sorunların üstesinden gelmenize yardım edebildiğini de görebilirsiniz:

- yetersiz veya aşırı yemek yeme (içki veya sigara içme)
- uyku sorunları
- depresyon

- cinsel sorunlar
- öfke
- ağrı
- bellek sorunları

Artık muhtemelen yaşadığınız zorlukları iyi anlamakta – not tutmakta ve kalıpları bulmakta, sorunları canlı tutan kısırdöngüleri saptamakta- ustalaştınız. Eğer yaşadığınız zorluklarda rol oynayan kaygı, stres veya endişeyi saptarsanız yapıcı bir adım atabilir ve kaygılarınızı yöneterek bu döngüyü kırmayı hedefleyebilirsiniz. Fazladan desteğe ihtiyacınız olabilir ve bunu "Üstesinden Gelmek" serisinde veya başka kişisel gelişim kitaplarında bulabilirsiniz fakat sırf kaygıyı denklemin dışında bırakmayı öğrenmek bile durumu son derece kolaylaştırabilir ve bazen de sorunu gerçekten çözer.

Yetersiz veya aşırı yemek yeme (veya içki ya da sigara içme)

Stres iştahı etkiler. Stres seviyesinin yükselmesi kolayca iştahımızı bozabilir ve yiyemeyecek kadar gergin olabiliriz. Stres açlık duymanızı engellediği ve hatta midenizi bulandırdığı için kilosunu korumak için mücadele edenlerdenseniz, o zaman muhtemelen iştahınızı kaybetmenin sadece stresinizi arttırdığını ve yemenizi daha da zorlaştırdığını göreceksiniz. Bu kalıbın nereye gittiğini görebilirsiniz –stres, iştah kaybı, endişe ve daha çok iştah kaybından oluşan bir kısırdöngü.

Ya da kilo vermekte zorlanan ve stres karşısında rahatlamak için yemek yiyen biri olabilirsiniz. Eğer böyle biriyseniz, rahatlamak için yemenin (veya içki veya sigara

içmenin) sadece kısa vadede işe yaradığının gayet iyi farkına varacaksınız; aslında, kısa vadede bu çok etkili "şipşak bir çözümdür" ve buna alışmamıza şaşmamak gerekir. Sorun, daha sonra kendimizi daha stresli ve kötü hissettiğimiz –ve rahatlamak için yemek, içki veya sigara içmek konusunda daha savunmasız olduğumuz- zaman başlar. Yani, aşırı düşkünlük göstermenin iki itici gücü vardır: kısa süreli çözüm ve daha uzun süreli ilave stres. Ve sorun yaratan bu kalıplara takılıp kalmak çok kolaydır.

Artık kısırdöngülerinizin neye benzediğini çözdüğünüz zaman, buna yol açan stresi yöneterek bu döngüyü kırabileceğinizi biliyorsunuz. Sadece duygularınızı veya davranışlarınızı bir süre gözlemleyerek yetersiz veya aşırı yeme, içki veya sigara içme döngülerinizi saptayabilirsiniz. Sonra da ne zaman risk altında olduğunuzu görebilirsiniz, stresin işaretlerini yakalayabilir ve davranış kalıplarınızı saptayabilirsiniz. Ondan sonra bunları körükleyen stresi ve kaygıyı yönetmeye başlayabilirsiniz. Max ve Jodi'nin hikâyesi size bunu nasıl yapabileceğinize dair bir fikir verecektir.

Max: Üniversiteden ayrıldığımdan beri, neredeyse her zaman kilolarımla mücadele içinde oldum. Egzersiz yapmayı kestiğim zaman fark etmeden kilo almaya devam ettim ve diyet yapmaya başladığım her seferinde başarısız oldum –ve o zaman kendimi bedbaht hissederek rahatlamak için yine yiyordum. Herkes bana bunun alışılmış bir durum olduğunu söylüyor –ama bunun benim için bir sorun olmasını engellemiyor ki bu. Böylece neden bu konuda mücadele halinde olduğumu ve nasıl daha iyi baş edebileceğimi görmeme yardım edecek bir günlük tutarak yememi takibe almaya karar verdim:

Yeme dürtüsü: Ne zaman ve nerede	Kendimi nasıl hissediyordum	Ne yaptım	Kendimi nasıl hissettim
Perşembe: 18.00 İşten çıkarken	Bütün gün bir şey yememiştim, açtım ve ne yediğime aldırmadım	Garajda çikolata aldım ve arabanın içinde yedim (çok yedim!)	Baştaki rahatlamanın ardından hem bu kadar çok hem de abur cubur yediğim için üzüldüm –kilom konusunda kaygılandım.
Perşembe: 18.30 Evde	Hâlâ kilomu asla kontrol altına alamayacağım konusunda endişeliyim. Onun için bir kadeh şarap içmek, aldırmamak ve endişelenmemek istedim.	Büyük bir kadehe şarap koydum ve sonra aldırmadan bütün gece rahatlamak için bir şeyler yedim.	Başta sakinleştim ama ertesi sabah kendimi hasta hissettim ve kilo sorunumun asla üstesinden gelemeyeceğim konusunda daha da endişelendim.
Cuma: 11.00'de işte –bilgisayarım yine sorun çıkarıyor ve bilgisayardaki çalışmamı kaybetmekten endişelenmeye başladım.	Gergin, kaygılı ve hüsran içindeyim – çekmecemde çikolatalı bisküviler vardı ve onları yemek istedim.	Masamdan uzaklaştım ve avluya çıktım. On beş dakika güneşte oturdum ve hızlı bir gevşeme egzersizi yaptım.	Daha sakinleştiğimi ve kafamın daha netleştiğini hissettim. Bir plan yapabildim – önemli bir çalışmayı kaybetmeden önce IT yardım masasını arayıp yardım istemeye karar verdim. Kendimi daha iyi hissettim ve hiç açlık duymadım.

Bu günlüğü bir hafta tuttum ve sonra kalıplarımı açıkça görebildim: eğer aşırı acıkırsam veya aşırı kaygılanırsam aşırı yiyordum (veya içiyordum). İki şey yapmayı öğrendim:

1. aşırı acıkmaktan kaçınmak
2. kaygılandığım ve canım yemek veya alkol istemeye başladığı zaman gevşemek için iki dakika ayırmak

Bu kısa gevşeme sadece beni sakinleştirdiği için değil, gerçekten yemeye ihtiyacım olup olmadığına karar vermeme yardımcı olduğu için de işe yarıyordu. Pek çok sefer, eğer sakinleşirsem o sözde açlık kayboluyordu. Bu ilk başta yememi düzenlememe yardım etti ve gerçekten aç olmadığım zamanlarda tıka basa ve abur cubur yemeye son verdim. Sonra kontrolü daha çok elime aldığımı hissettiğimde zayıflamaya çalışmaya başladım ve bu konuda dikkat dağıtmanın yanı sıra gevşeme teknikleri de yardımcı oldu. Diyete bağlı kalmam her zaman kolay olmuyor fakat stres yönetimi stratejilerini uygularsam bu çok daha kolaylaşıyor.

Jodi: Sigarayı bırakmaya o kadar çok defa karar verdim ki. Bunun nasıl bir şey olduğunu bilirsiniz –iyi niyetle başlar, sonra arzularınıza boyun eğer ve kendinize "yarın sigarayı bırakacağınıza" söz verirsiniz. Benim sorunum sinirlendiğim her seferinde canımın gerçekten bir sigara çekmesiydi. Yani başka bir şey düşünemiyordum –bunun sinirlerimi yatıştırmanın tek yolu olduğuna ikna olmuştum. Böylece bir sigara yakıyordum (her zaman kendime o günün sigara içtiğim son gün olacağı sözünü vererek) ve o zaman kendimi iyi hissediyordum –bu da kendimle baş etmemin tek yolunun sigara içmek olduğunu kanıtlıyor gibi görünüyordu. Ciğerimdeki sorun için doktoruma göründüğüm son seferinde bana çok sert bir mesaj verdi –eğer sigarayı bırakmazsam çocuklarımın büyüdüğünü göremeyeceğimi söyledi. Belki abartıyordu, bilmiyorum, ama bu söylediği artık durup bir şeyler yapmam gerektiğini düşün-

meme neden oldu. Basbayağı oturup sigara alışkanlığımı ve bu konuda ne yapabileceğimi düşünmeye başladım. İşte biraz stres yönetimi eğitimi aldığımı hatırladım ve o sırada çok fazla dikkat etmemiş olsam da tuttuğum notlar hâlâ duruyordu. İyice düşündükten ve stres hakkında tuttuğum notları tekrar okuduktan sonra şu sonuca vardım:

- **Risk altındayım**: gergin ve kaygılıyken veya sigara içen arkadaşlarımın yanındayken
- **Hissettiklerim**: tahrik olma ve sigara içmek için gerçekten güçlü bir dürtü duyma, buna can atma
- **Genellikle yaptığım**: bu dürtüye teslim olma ve kendi başıma veya arkadaşlarımla birlikte sigara içme
- **Bunun yerine yapacağım**: (i) kendime yıllarca sigara içtikten sonra canımın bu kadar çekmesinin anlaşılır bir şey olduğunu ve ayrıca ailem için olabildiğince sağlıklı olmak istediğimi hatırlatmak –onlar benim hayatımdaki en önemli şey; (ii) dikkat dağıtma veya kısa gevşeme gibi birtakım stres yönetimi stratejilerini denemek; (iii) sigara içenlerle dışarıda bir yerlere gitmeye hayır diyerek ve evde sigara içilmesini yasaklayarak riskimi azaltmak (bu kocamı memnun edecektir!)

Başta gerçekten çok zordu –fakat sigara içmediğim her gün bana küçük bir ödül veren kocamdan çok destek gördüğüm için şanslıydım. Gevşeme ve dikkat dağıtma egzersizlerini hemen "devreye sokamadığımı" gördüm –o kadar kolay değildi- onun için bunları uygulamaya biraz zaman ayırmak zorunda kaldım. Yine bir arkadaşımda bir gevşeme kaseti olması ve onu bana ödünç vermesi benim için bir şanstı ve sabahları ve akşamları birkaç dakikamı bu yöntemleri uygulamaya ayırdım. Keşke işte verilen stres yönetimi eğitimine daha çok dikkat etseydim, çünkü gevşediğim zamanları sevdiğimi ve sadece solumamı yavaşlatarak ve zihnimi boşaltarak gergin-

liklerden kurtulmakta gerçekten iyi olduğumu keşfettim. Bu strateji "avadanlığım" ve azmim sayesinde sigarayı bırakabildim. Galiba özümde her zaman "sigara içen biri" olacağım ama şimdi bu arzuya boyun eğmemi önleyecek güvene ve becerilere sahibim.

Uyku

En yaygın uyku sorunu muhtemelen kolay uykuya dalamamaktır. Bu genellikle uykusuzluk olarak adlandırılır ve herkes bunu zaman zaman yaşar. Bu ancak uzun süre devam ederse ve ertesi gün iyi işlevde bulunacak kadar uykunuzu alamadığınız zaman gerçekten bir sorun haline gelir. Herkesin sekiz saat uykuya ihtiyacı olmadığına değinmekte de fayda var; hepimizin uyku ihtiyacı çok farklıdır ve Margaret Thatcher ve Napoleon gibi insanların gecede sadece üç saat uykuya ihtiyaç duydukları söylenmektedir. Onun için eğer sadece birkaç saat uyuyorsanız, büyük ihtimalle daha fazla uykuya ihtiyacınız yoktur –ertesi gün kendinizi dinlenmiş hissediyorsanız yeterince uyumuşsunuz demektir.

Ne var ki uyumak için mücadele veriyorsanız, daha iyi bir uyku çekme olasılığınızı arttırmak için yapabileceğiniz pek çok pratik şey var. En çok bilinen ipuçları şunlardır:

- yatağa gitmeden önce sizi gevşetecek bir rutin geliştirmeye çalışın
- yatak odanızı sessiz ve karanlık tutun ve yatağınızın rahat olduğundan emin olun
- gün içinde şekerleme yapmaktan kaçının
- yatmadan önce aşırı yemeyin veya aşırı içki ya da kahve içmeyin ve uyumadan önce sigara içmemeye çalışın
- gün içinde yeterince egzersiz yapın

- eğer uyanır ve tekrar uykuya dalamazsanız kalkın ve yorulduğunuzu hissedene kadar bir şey yapın –sağa sola dönerek yatakta kalmayın
- yatakta televizyon izlemekten veya internet kullanmaktan kaçının

Bu kuralları göz önüne almaya değer. Kafeini kesmek gibi basit bir şey bile büyük bir fark yaratabilir.

Ancak uykusuzluğu her şeyden çok tetikleyen şey psikolojiktir –kişinin uyuyamayacağı konusunda endişelenmesidir. En yaygın görülen kısırdöngü uyuyamama konusundaki endişenin bizi uyumaktan alıkoymasıdır –bu da uyuyamama konusunda daha çok endişelenmemize neden olur ve bu döngü böylece sürer gider. Eğer bu kitabı okuduysanız bunun nereye doğru gittiğini görebilirsiniz –uyku konusundaki endişeleri yönetmek genellikle bu döngüyü kırabilir. En güçlü stratejiniz endişelenmemeyi öğrenmektir. Bu kitapta daha önce okuduklarınızı düşünürseniz, endişenizi dizginleyecek pek çok teknik öğrendiğinizi fark edeceksiniz: endişeyle baş etmek için sorun-çözme, içinizi rahatlatmak için kendi kendinize konuşma ve bir türlü kaybolmayan ısrarlı düşünceleri zihninizden uzaklaştırmak için dikkat dağıtma. Ayrıca nasıl gevşeyeceğinizi de öğrendiniz ve geceleri bu çok yararlı olabilir. Aşağıdaki örnekte Rik bütün bu stratejileri uygulamaya koymayı başarıyor, ancak siz kendi endişe döngünüzü kırmak için bunların bir veya ikisinin yeterli olduğunu da görebilirsiniz.

Rik: Her gece bilgisayarın başında veya televizyonun karşısında ya da bir kitaba burnumu gömerek biraz daha zaman geçirmemle başladı –uyanık kalmak kolay geliyordu, onun için yatmaya hazır olmadığımı düşünüyordum ama sonra sabahları kalkmak daha zor gelmeye başladı. Fazla uyuyup önemli bir toplantının başını kaçırdığım ve bundan kısa bir süre sonra da işte aptalca bir hata yaptığım zamana kadar –muhtemelen bu-

nun nedeni hâlâ uykulu olmam ve kafamın iyi çalışmamasıydı-sorun yoktu. Uyumaya ihtiyacım olduğunu anladım ve o gece en kötü uykumu uyudum. İyi uyuyamayacağımdan endişe ediyordum ve uyuyamadım. Kafama uykuya dalamayacağım ve onun için işte iyi performans gösteremeyeceğim ve sonra da hatalar yapıp başımı derde sokacağıma dair düşünceler takılıp duruyordu. Hem fiziksel hem zihinsel olarak gittikçe daha gerginleşiyordum ve o zaman da uykum iyice kaçıyordu. Sonrasında bu süregiden bir sorun haline geldi ve geceleri bir şeyler konusunda endişelenerek uyanık yatmaya başladım. Doktorum bir uyku hapı yazabileceğini ama bunu yapmamayı tercih edeceğini söyledi, böylece kendimi sakinleştirmeyi ve bu yolla iyi bir uyku çekmeyi öğrenmeye çalıştım.

Ergenlik çağımda bir fobim olduğu ve o korkutucu duygu ve düşüncelerin üstesinden dengeli düşünme, sorun-çözme, dikkat dağıtma ve gevşeme yöntemlerini kullanarak gelmenin yollarını öğrendiğim için korkularla baş etmek konusunda bir şeyler biliyordum. Böylece bunların uyumama da yardım edip etmeyeceğini görmeye karar verdim.

Uyuyamadığım zamanlarda zihnimden geçenleri gözlemledim ve sonra endişelerimle başa çıkmak için bir plan yaptım. Önce iki kısımdan oluşan bir çözüm buldum: gece yaşadığım endişelerin adını koyduktan sonra sorun-çözmeye çalışacaktım ve eğer sorunu çözemezsem en sevdiğim ağaçlık alanda yürüyüş yaptığımı düşünerek dikkatimi dağıtacaktım. Kısa zamanda bunun kötü bir çözüm olmadığını ama bundan daha iyisini yapabileceğimi keşfettim. Deneme-yanılma konusunda çok iyiyimdir ve bir şeyi birkaç defa denemek gerektiğini düşünürüm. Çok geçmeden sorun-çözmenin gerçek zorluklar karşısında iyi ve örgütlü bir yaklaşım olsa da geceleri daha çok kafamda "ya şöyle olursa ne olur?" türü sorular döndüğünü ve sabahın ikisinde bunlardan kurtulamadığımın farkına vardım, onun için de çoğunlukla dikkat dağıtma yöntemini uygulamaya başladım. Sakinleştirici imgem işe yarıyordu

ve bu resme en sevdiğim dinlendirici müziği ve köpeğimi de ekleyerek onu daha etkili hale getirdim. Buraya kadar iyiydi ama sonra aklıma başka bir iyi fikir daha geldi –tüm bedenimi gevşetmek. Yatağa girdiğim zaman baştan aşağıya bütün bedenimi gevşetiyordum. Genellikle bu egzersizin sonuna gelmeden uykuya dalmış oluyordum ve eğer gece uyanırsam ya köpeğimi dolaştırdığım hayale geri dönüyor ya da başka bir gevşeme egzersizine başlıyordum. Bütün bunlar o kadar yararlı oldu ki uyku konusunda güvenimi geri kazandım ve eğer bir süre uykuya dalamazsam kolayca içimi rahatlatabiliyordum: "Rik" diyordum, "endişelenme –endişenin durumu daha da kötüleştirdiğini biliyorsun. Eğer bu sorunu hemen şimdi çözemiyorsan onu kafandan at ve iyi bir uyku çek. Bunu yapabileceğini ve bu sayede sabahleyin kendini daha iyi hissedeceğini biliyorsun."

Depresyon

Kaygının depresyonun bir parçası olması çok yaygındır –aslında, bir depresyon tipinin ismi "çalkantılı depresyondur", çünkü bu gerginliklerin ve kaygının eşlik ettiği çökkün bir ruh hali olarak deneyimlenir. Kaygıyı yönetmek mutlaka depresyonu çözmese de depresyonla baş etmeyi çok daha kolaylaştırabilir.

Aşağıda iki örnek verilmiştir. Dominic'in hikâyesi uzun süreli depresyonla baş etmesine yardımcı olması için stres-yönetimi stratejilerini kullanmasıyla ilgilidir; Viv'in öyküsü ise ilk defa depresif bir ruh haline girdiği zaman kendisini ortaya koymanın ve dikkatini dağıtmanın ona nasıl yardım ettiğini göstermektedir.

Dominic: Ben her zaman arkadaşlarımın tabiriyle "biraz bardağın-yarısını-boş-gören tipte biri" olmuşumdur ve sık sık kendimi gerçekten pek keyifsiz hissederim. Hiçbir zaman ha-

yatın tadını çıkaramayacağımdan ve işlerin daha kötüye gideceğinden endişelenirim – o zaman da iyice çökkün bir ruh haline girerim. Doktorumla ilaç konusunu konuştuk ama ben her zaman o yoldan gitmemeyi tercih ettim –ne de olsa hâlâ çalışıyordum ve bir sosyal hayatım vardı, onun için besbelli ilaca ihtiyacım yoktu. Bir yıl kadar önce bir arkadaşıma kendimi ne kadar keyifsiz ve gergin hissettiğimden bahsederken bana mahallesindeki sağlık kurumunda katılmış olduğu bir stres-yönetimi grubundan söz etti. Onun kendini sakinleştirmesine ve ruh halini iyileştirmesine yardım etmiş olan şeylerden bazılarının bana da yardım edebileceğini düşünüyordu. Benim doktorumun muayenehanesinde böyle bir grup yoktu fakat bana yardımcı olan bir kitap buldum. Kafamdan geçen endişe verici düşünceleri (ve bazen de imgeleri) yakalayabileceğimi ve iki şey yapabileceğimi öğrendim:

1. Daha olumlu bir şey düşünerek onları devre dışı bırakabilirdim: endişelerim depresyonumla baş edememem ve işte ve evde başımı derde sokmamla alakalı olduğu için, yapabildiğim ve yapmayı sevdiğim şeyleri yaptığım konusunda birtakım olumlu imgeler geliştirdim. Mesela, kendime işte gayet iyi yönettiğim ve bol övgü aldığım bir eğitim toplantısını hatırlattım; mahalle parkında arkadaşlarımla top oynadığımı ve geçen yaz güneşli bir günde arabayla plaja gittiğimi hatırladım. Bu imgeleri sadece düşünmek bile bana iyi bir duygu verdi, ayrıca bunlar baş edebildiğimi ve gelecekte iyi olacağımı da gösteriyordu – bu da bana umut veriyordu. Bir yürüyüş yapmak veya bir dergi okumak gibi dikkatimi dağıtan bir şeyler yaparak da endişelerimi devre dışı bırakabiliyordum.
2. İçimi de rahatlatabiliyordum. Beni endişelendiren düşüncelerden geri durmayı ve kendime "bardağın-yarısını-boş-gören tipte biri" olmaya eğilimli olsam da yine de sevdiğim ve beni umursayan arkadaşlarım ve bana

bir ölçüde zevk veren bir işim olduğunu hatırlatıyordum. Gerçekten çok şey başarmıştım ve endişelerimi devre dışı bırakmayı öğrenerek kendimi daha iyi hissetmeyi de öğrenmiştim –bu ilk kez kontrolün elimde olduğunu hissetmeme yardım etti ve bu konuda bir şeyler yapabildiğim konusunda kendimi daha umutlu hissetmemi sağladı ve gelecek daha az korkutucu göründü.

Arkadaşım gerçekten çok yardımcı oldu ve kendimi keyifsiz ve umutsuz hissettiğim günlerde bile dişimi sıkmam için teşvik etti ve bu çabaya değdi. Şimdi kendimi daha sakin ve düşüncelerimin ve duygularımın kontrolünü elime alabilme konusunda çok daha iyimser hissediyorum, onun için bundan sonra alacağım kitap depresyonumu yönetmekle ilgili olacak.

Viv: Benim depresyonum 30'lu yaşlarımın ortasında aniden ortaya çıktı. İşim her zaman stresli olmuştu ve insanlara yardım etmekten zevk alıyordum. Sonra kendi çocuklarım oldu ve üstümdeki baskı daha artsa da ev ve iş hayatını dengeleyebiliyor gibiydim. Sonra benim bölümümde personel sayısı azaltılmaya başlandı ve hepimiz iki kat iş yapmak zorunda kaldık. Galiba kırılma noktasına geldim –işte veya evde iyi performans gösteremediğimi hissediyordum. Bir şeyler konusunda, önemli bir şeyi unutma veya bir işi kötü yapma konusunda telaşlanıyordum. Geceleri ve sabahları önümde uzanan günden korkarak uyanıyordum –neyi yanlış yapıyor olabilirdim? Nasıl baş edecektim? Düşünceler kafamda dönüp duruyordu. Uykum kaçıyordu, kendim hakkında gitgide daha kötü şeyler hissediyordum ve bu moralimi bozuyordu. Hafızam kötüydü, odaklanamıyordum, hevesle beklediğim bir şey yoktu –depresyona girmiştim.

Eşim bu değişikliği fark etti. O çok pratik biridir; benimle oturdu ve neler olduğunu konuştuk. Nelerin gerçek sorun, nelerinse kendimi depresif hissettiğim için sorun olduğunu görmeme yardım etti. Gerçek sorunlarımın olduğuna şüphe yoktu

–şimdi iki kişinin işini yapmak zorundaydım ve bu mümkün değildi. Bir de depresyonumdan ve endişelerimden kaynaklanan sorunlar vardı. Beni en çok aciz bırakan şeylerden biri geceleri kafama takılanlardı –bunlar sabahları yorgun ve perişan halde kalkmama neden oluyordu ve bu da güne kötü bir başlangıç yapmam anlamına geliyordu. Eşim bu iki konuda bir şeyler yapmaya çalışabileceğimi söyledi. Patronuma gidebileceğimi ve kendimi ortaya koyarak üstümde aşırı bir iş yükü olduğunu açıklayabileceğimi söyledi ama açıkçası kendimi böyle bir meydan okumaya kalkışacak gibi hissetmiyordum, onun için gece iyi bir uyku çekmek için kafama takılanları çözmeye çalışmakla başlayacağımı söyledim. Geceleri endişeleri kafamdan atmak ve uykuya dalmak için gevşeme tekniklerini uyguladım. Eğer gece uyanırsam zihnimde her zaman canlandırdığım dinlendirici bir imgem ve bir mantram vardı: "Bunu sabaha bırak –o zaman daha iyi düşünürsün". Bu işe yaradı ve geceleri daha iyi uyumaya başladım. Sabahları sorun-çözmede gerçekten daha iyiydim ve eski güvenimi biraz geri kazandım. Fakat aşırı iş yüküm hâlâ bir gerçek bir sorundu ve bu işi halledene kadar zorlanacaktım. Daha iyi uyumam ve eşimden gördüğüm destek sayesinde kendimi gerektiği gibi ortaya koyacak şekilde bir konuşma hazırladım ve patronuma giderek içinde bulunduğum durumun olanaksızlığını açıkladım. Hiç şikâyet etmediğim için patronum nasıl bir mücadele içinde olduğumu hiç anlamamıştı; sadece başa çıktığımı varsaymış ve daha çok iş vermişti ama artık baş edemediğimi anladığı için sorumluluklarımı yeniden belirlemekten mutlu oldu. Aşırı işin verdiği stres üstümden kalkınca, ruh halim yavaş yavaş iyileşmeye başladı.

Cinsel sorunlar

Çiftlerin veya bekârların cinsel sorunlar yaşamasının pek çok nedeni vardır. Eğer bir ilişkide sorunlarınız olduğunu görüyorsanız o zaman bir uzmana danışmayı düşünebilirsiniz ama

kendinizin de deneyebileceği şeyler vardır. Cinsel refahı pek çok faktör etkiler: yaşlanma, depresyon, ilaçlar, geçmişte tacize uğramak vs. ama bunda genellikle cinsel performans ve zevk konusundaki kaygılar da rol oynar. Aşağıdaki örnekte Jenna sürekli bir ilişki içinde değildi fakat hayal kırıklığına uğradığı önceki deneyimlerinden ne zaman cinsel ilişkiye girse birleşmenin acı verdiğini biliyordu. Bu yüzden cinsel birleşmeden korkar hale gelmişti ve bu da biriyle ilişkiye girdiği zaman rahat olmasını engelliyordu. Geriliyor ve fiziksel sorunlar yaşamayı bekliyordu. Bu fiziksel gerginlik de sorunu daha kötüleştiriyordu.

Bunun tersine, Jacob'ın çok sevgi dolu bir ilişkisi vardı fakat işte çok strese girdiği ve kafasında başka şeyler olduğu zamanlarda cinsel dürtüsünün zayıfladığını keşfetti. Böyle zamanlarda ereksiyonunu sürdüremiyordu ve bu da onu daha çok strese sokuyordu. Bunun olmasından endişeleniyordu ve görünüşe göre bu endişe cinsel ilgisini azaltıyor ve ereksiyon olmasını engelliyordu.

Jenna: Üniversitede öğrenciyken seksi keşfetmeye çok hevesliydim ama ilk deneyimim iyi olmadı. Bu oldukça beceriksiz ve acılı bir ilişki olmuştu; o zamandan sonra o çocuğu bir daha görmedim ve bir süre seks yapmadım. Bunun acı vermesini ve bu kadar utandırmasını beklememiştim ve daha sonra başka bir ilişkiye girdiğim zaman bu hep aklımdaydı –ve yine benzer bir şey yaşadım. Erkek arkadaşımdan gerçekten hoşlanıyordum ve o da bana karşı şefkatliydi ama ben çok çekingendim ve yine birleşme acı verdi. Sonra acı duymayı bekler oldum ve bu da beni seksten soğuttu. Yakınlaşmak ve sarılmak hoşuma gidiyordu ama bunun seks yapmaya götüreceğinden endişe ettiğim için gitgide sevecenliğim azaldı ve sanırım bu da ilişkiye çok zarar verdi ve ilişkimiz sona erdi. Üniversitede danışmanla görüştüm ve o benim acı beklentisiyle başlayan faydasız bir döngüye girdiğimi görmeme yardım etti.

Beklenti...
Gerginleşmek ve gevşeyememek...
Seksi acılı hale getirmek...
Acı duymayı beklemek...

Danışman bir dahaki sefer ilişkiye girdiğimde kendimi ortaya koyarak ihtiyaçlarımı belirtmem gerektiğini öne sürdü; ağırdan almak ve başlangıçta birleşmeden sevişmek –sadece sarılıp okşamak- istediğimi söylemeliydim. Cinsel edimlerle gevşeme ve kendini güvende hissetme arasında bağlantı kurmanın gerçekten önemli olduğunu belirtti –eğer acı çekiyorsam hayır dememin sorun olmadığını ve sekse adım adım yaklaşabileceğimi söyledi. Kendimi ortaya koyarak cinsel ihtiyaçlarımı rahatça ifade etmek için bir sonraki erkek arkadaşıma neler söyleyebileceğimin alıştırmasını yaptık. Biriyle karşılaştığım zaman ona ne isteyip ne istemediğimi söyleme konusunda sorun yaşamadım ve onun beni dinlemesi ilişkimizi güçlendirdi. Yakın ilişkiye girmenin pek çok yaratıcı yolunu keşfettik ve sanırım bu ilişkimize yardım etti. Gevşemeye ve fiziksel ilişkiye girmeyi hevesle beklemeye başladım. Sık sık erkek arkadaşımdan biraz gevşemem için durmasını istiyordum ve o da duruyordu ve bu sayede güvenim artmaya başladı. İlk defa zevk alıyordum ve tam birleşme yaşadığımız zaman buna hazırdım, gevşemiştim, kendimi güvende hissediyordum ve bundan keyif aldım. Bana en çok ihtiyaçlarım konusunda kendimi ortaya koyabilmeyi ve ayrıca gevşemeyi öğrenmemin faydalı olduğunu söyleyebilirim.

Jacob: Eşimi seviyorum ve başta cinsel ilişkimiz harikaydı ama sonra o kadar sorunlu ve stresli hale geldi ki sonunda boş vermeyi tercih ettim. Yatağa girdiğimiz zaman bu bir yük gibi geliyordu ve zihnimden sevgi ve seksle ilgili düşünceler değil, endişeler geçiyordu: Cinsel ilişkiye girmek zorunda kalacak mıyım? Ya giremezsem? Ya Chris bundan bıktıysa ve beni terk ederse? Sık sık televizyon seyretmek istediğimi bahane ederek

gece geç saatlere kadar yatmıyordum. Şanslıyım, harika bir eşim var - sonunda oturup enine boyuna konuştuk ve ben sorunumu açıkladım. Chris harikaydı ve şöyle dedi: "Seksi unutalım –sadece kucaklaşıp öpüşelim, çünkü en çok bunu özledim. O zaman kendini baskı altında hissetmezsin ve yine birbirimize yakın oluruz. Tekrar gevşemeyi öğrenmen ve ilişkimizden yine zevk alman gerekiyor." Böylece şimdilik sadece öpüşüp sarılmaya karar verdik ve ilişkimizi daha da düzeltmek için gerçekten birbirimiz için giyinip kuşanarak dışarıda bir akşam geçirdiğimiz "randevuları" yeniden hayatımıza dahil ettik.

İşe yaradı ve endişelerim yavaş yavaş azaldı- yine endişeye kapıldığım zamanlarda da sakin ve akılcı olmaya çalışıyorum: "Chris'in beni terk etmesi konusunda endişelenmem anlaşılabilir bir şey, çünkü ben her zaman kendine güvensiz biri oldum ama konuştuklarımız güçlü ve sevgi dolu bir çift olduğumuz ve bunu atlatabileceğimiz konusunda içimi rahatlatıyor."

Öfke

Öfke normaldir ve sömürüldüğümüzü ve kötü muamele gördüğümüzü hissettiğimiz zaman öfkelenmekte haklıyızdır. Bu bir noktaya kadar bize daha iyisine hakkımız olduğu duygusu ve cesaret verir. Öfkemizin ne zaman haklı olduğunun ve ne zaman onu iyi kotardığımızın farkında olmamız gerekir.

Sorun öfkemizi iyi kotaramadığımız, "patladığımız" veya kabalaştığımız ya da öfkemizi masum insanlardan çıkardığımız zaman ortaya çıkar. Bunun gibi iyi kontrol edilemeyen öfke başkalarıyla yapıcı ilişkiler kurmayı engelleyebilir ve aile üyeleri, arkadaşlar ve meslektaşlarla ilişkilerimize zarar verebilir. Kendimize yönelik öfke ise çok öz eleştiri yapmamıza yol açabilir, bu da kendimize güvenimizi gitgide azaltır.

Eğer öfke sizin için bir sorunsa, artık öğrendiğiniz kaygı-yönetimi stratejilerinden pek çoğunun öfke-yönetiminde de işe yarayacağını öğrenmek sizi memnun edecektir.

- Ne zaman ve neden öfkelendiğinizi anlamak için duygularınızı ve öfke patlamalarınızı içeren **bir günlük tutmak** sorun yaratan kalıpları saptamanıza yardım edecektir.
- Çok çabuk tepki vermek yerine **geri durmayı ve düşünmeyi öğrenmek** en önemlisidir.
- Öfkeli duygu ve düşüncelerle savaşmak için **dikkat dağıtma ve gevşeme tekniklerini kullanma**nın yardımı olacaktır.
- **Kendini ortaya koyma** eğitimi öfkeli tavırlarla savaşmaya yardım edecektir –o bölümü tekrar okuyun.

Rachel: Yakın zamanda bir öfke-yönetimi grubuna katıldım ve başta şüpheci olsam da şimdi görüşüm tamamen değişti. Bu sadece her zaman biraz dobra ve "barut gibi" olan benim gibi insanlar için değil, fakat genelde sessiz olan ama içine attıktan sonra bir anda patlayan Abe gibiler için de gerçekten yararlı oldu. Bu yaklaşım hepimize yardım etti. Önce öfke patlamalarımızı yazdığımız bir günlük tutmakla başladık: bunun ne zaman olduğunu ve buna eşlik eden duygu, düşünce ve davranışları not ettik. Sonra ne zaman kendimizi kaybedeceğimizi tahmin etmemize yardım edecek kalıplar aradık. Ben kendimi o kadar sık kaybetmiyordum fakat kendimde gördüğüm kalıp şuydu: öfkelendiğimi hissettiğim zaman karşımdaki kişinin duygularına ya da bunun sonuçlarına aldırmadan zıvanadan çıkıyordum. Bunun sonucunda çocuklarımı korkutuyordum ve iş yerinde kötü bir ün edinmiştim. Abe ise oldukça farklıydı –o zaman zaman öfkeleniyor ama bunu kontrol ediyordu –ya da daha ziyade aşırı kontrol ediyordu. Bunu içine atıyor ve gittikçe daha strese giriyor ve gitgide daha geriliyordu. Sonra da "patlıyordu" –çoğunlukla da eve gittiği zaman, böylece "hırsını alamayarak" eşine yükleniyordu. Benim gibi o da sonradan en çok sevdiği kişiyi incittiğini anladığı zaman kendini kötü hissediyordu.

İkimizin de kendimizi ortaya koymayı öğrenmemiz gerekti –yani ikimiz de geri çekilip denge kazanmamız, kendimize ve başkalarına karşı saygılı olmamız gerektiğini öğrenmek zorunda kaldık. Benim sorunum öfkeden çıldırdığım zaman diğer insanlara saygı duymamaktı, Abe'in sorunuysa incindiği veya üzüldüğü zaman bunu söyleyecek kadar kendine saygı duymaması ve sonra bunun ona çok fazla gelmesiydi. Belli rollere bürünerek karşılıklı alıştırma yapmayı gerektiren kendini ortaya koyma eğitimi büyük bir fark yarattı ve sonra buna başka beceriler ekledik –kısa bir gevşeme egzersizi ve dikkat dağıtma tekniğini kullanarak kendimizi sakinleştirmeyi öğrendik. Ben tepki göstermeden önce ondan geriye doğru saymayı öğrendim ve bu gevşemem ve kendimle yapıcı bir şekilde konuşabilmem için bana zaman verdi. Mesela şöyle diyordum: "Hadi, Rachel –onun sadece dokuz yaşında olduğunu biliyorsun ve dokuz yaşındakiler bunu yapar. Ona bunun neden iyi bir fikir olmadığını açıklarsan, bağırıp onu korkuttuğun zamankinden daha iyi öğrenmesini sağlarsın." Veya şöyle diyordum: "Çok ısrarcı, mantıksız ve saygısız davranıyor, bu doğru –ama ben bundan daha iyisini yapabilir ve örnek olarak ekibimin saygısını kazanabilirim." Abe de kendine şöyle söylemeyi öğrendi: "Duygularım önemli –eğer kızarsam bunu söyleyebilirim ve artık bunu saygılı bir şekilde yapabilirim." Öfkesini içine atmaya ve "hırsını alamayarak" eve gitmeye son verdi. Öfke-yönetimi kısa zamanda faydasını gösterdi ve bana en çok yardım eden şey kendimi ortaya koymayı öğrenmek için değişik rollere bürünerek karşılıklı alıştırma yapmak oldu.

Ağrı

Ağrının kaynağı ne olursa olsun, gerginleşmenin onu sadece daha da kötüleştirdiğini gösteren pek çok araştırma var. Bu doktorların "psikosomatik" dedikleri ağrı için bile geçerlidir ve stres-yönetimi stratejileriniz bu tür ağrılarda çok daha et-

kili olabilir. Psikosomatik, ağrının tümüyle zihninizde olduğu anlamına gelmez –bu sadece ağrıya muhtemelen fizikselden çok psikolojik bir nedenin yol açtığı anlamına gelir. Bunun iyi bir örneği gerginlikten kaynaklanan baş ağrısıdır –neden psikolojiktir ama ağrı çok gerçektir.

Yine burada da kısırdöngüler bu ağrıyı körükler veya arttırır ve kendi gerginlik kalıplarınızı belirlemeniz gerekir. Birkaç yıl önce bir kalp sorunu ve çok şiddetli anjin ağrısı olan bir hastam vardı: ağrının kaynağı fizikseldi. Kalbini iyileştirmek için yapabileceğimiz bir şey yoktu ama bu ağrının neden olduğu stresi ve bu stresin yol açtığı ekstra ağrıyı yönetmesine yardım edecek bir şey yaptık. Hasta ağrılı krizler yaşamaktan korkuyordu ve sürekli endişeli bir beklenti içindeydi –bu hepimizi ağrıya karşı daha hassaslaştıracak bir durumdur. Ayrıca bir anjin krizine girme ihtimaline karşı dışarı çıkmayı kesmişti ve evde kaldığı için dikkatini dağıtacak çok şey olmuyor ve bu yüzden ağrısını kafasına takmak için daha çok zaman buluyordu. Yaptığımız ilk şey nasıl gevşeneceğini öğrenmek oldu. Bu hastam için zordu, onun için uzun bir gevşeme egzersiziyle başladık ve hastam zaman içinde ve çok alıştırma yaparak bunu benimsedikten sonra hemen her yerde kullanabileceği kısa bir egzersiz geliştirdi. Ancak bu yeterli olmadı ve gerçekten hayal etmekten hoşlandığı çok sakinleştirici bir zihinsel imge yaratarak bunu da becerilerine ekledik. Bu bir balığa çıkma imgesiydi –uzun zamandır terk ettiği bir hobiydi bu; zihnindeki bu resmi sabahın ilk ışıklarının nehrin üstüne nasıl düştüğü ve manzaradaki kokular ve sesler gibi ayrıntılarla dolduruyor ve bunu detaylı bir şekilde oltasını ve kancalarını hazırlama süreci izliyordu. Bu imge sadece dikkatini dağıtarak ağrısını hafifletmekle kalmıyor, aynı zamanda artık ağrı yönetimi konusunda kendine daha güvendiği için bu hobiye tekrar başlaması için ona ilham da veriyordu. Tekrar eski halini kazandıkça dikkati daha çok dağılıyor ve ağrısından daha az korkuyordu. Onu klinikten taburcu ettiğim zaman şöyle dedi:

"Ağrımla birlikte yaşamayı öğrendim. Ağrım başladığı zaman artık onunla savaşmıyorum, sadece onun hayatımın bir parçası olduğunu kabul ediyor ve kendimi sakinleştirmek ve yoluma devam etmek için yapabileceğim şeyler olduğunu biliyorum."

Maggie'nin ise farklı bir ağrı deneyimi vardı –bana başvurmuştu, çünkü hiçbir tıbbi neden bulunamayan "hassas bağırsak sendromu"ndan muzdaripti. Beslenmesini değiştirmişti ama bunun çok az bir etkisi olmuştu –hâlâ düzenli olarak şiddetli mide krampları yaşıyordu. Ağrılarının izlediği belli bir kalıp vardı –stres onu daha duyarlı kılıyor gibiydi fakat yoğun hayatında pek çok stres kaynağı vardı ve bunların hepsini bir yana bırakması mümkün değildi. Bu yüzden, diğer hastam gibi, onun da bununla birlikte yaşamayı öğrenmesi ve ağrısı başladığı zaman onu hafifletmek için birtakım stratejiler geliştirmesi gerekiyordu.

Maggie: *Hassas bağırsak sendromunu yönetme konusunda iyimser değildim; bu çok uzun bir zamandır hayatımın bir parçası haline gelmişti ve hiçbir şey ona yardımcı olmamıştı. Ancak gün içinde düzenli olarak gevşemeyi öğrendim ve bu genel olarak stres seviyemi düşürdü ve bu bile tek başına yaşadığım krizlerin sayısının azalmasına yardım etti. Ayrıca bir kriz geldiği zaman gevşemeyi de öğrendim –onun için gerilip kalmak yerine kendime şöyle diyordum: "İşte başlıyor –bu sadece bir ağrı ve bunu atlatabilirsin, bedenini gevşet, solumanı kontrol et ve geçip gitmesine izin ver." Ağrı içindeyken gevşemek pek kolay olmadı –bu mantığa aykırı- fakat bir arkadaşıma doğum esnasında kasılırken böyle yapmasını söylediklerini hatırladım ve bunun tıbbi bir nedeni olduğunu anladım, bu da beni teşvik etti. Tabii bunun yardımı oldu. Şimdi krizlerin sayısı azaldı ve artık beni o kadar germedikleri için bunları canımı çok fazla sıkmadan atlatıyorum. Ayrıca hassas bağırsak sendromumun "stres göstergem" olduğunu da görmeye*

başladım. Stres içindeyken daha çok kriz geçiriyorum ve şimdi hassas bağırsak sendromumun bedenimin bana rahatlamamı söyleme yolu olduğunu düşünüyorum.

Hafıza

Yüz yıldan uzun bir süredir stresin hafızayı etkilediğini biliyoruz. Nöroloji bölümünde çalıştığım sırada hafıza testleri yaparken, hastaların çoğunun gerçek hafıza kaybından ziyade hafızaları konusunda kaygıları olduğunu fark ettim. Yaşadıkları stres ve endişeler hafızalarına müdahale ediyordu ve birtakım kaygı-yönetimi tekniklerini öğrendikten sonra hafızaları iyileşiyordu. Gördüğüm insanların çoğu bunayacakları konusunda çok endişeleniyordu ve hepimiz yaşlandıkça hafızamızın kötüleştiğini kabul etmek zorundayız –bu üzücü bir gerçek ama mutlaka bunayacağımız anlamına gelmiyor. Onun için arkadaşlarınıza danışın –onların da "kafasının dağıldığı" anlar oluyor mu? Eğer oluyorsa, o zaman isimleri veya araba anahtarını nereye koyduğunuzu hatırlamakta zorlanmanız veya üst kata ne için çıktığınızı unutmanız muhtemelen normaldir.

Hatırlamak için üç zihinsel çalışma yapmalıyız:

- Bilgiyi almak için yeterince dikkat vermek. Aksi halde hiçbir zaman bunlar hafızamıza yerleşmez
- Bilgiyi hafızada saklamak için yeterince uzun süre muhafaza etmek
- Gerek duyduğunuzda bu bilgiyi hatırlayabilmek

Kitabın en başında öğrendiğimiz gibi, stres ve kaygı düşünme şeklimizi etkiler ve bu da bunların yukarıdaki üç işlevi yerine getirmemizi etkilediği anlamına gelir. Onun için kaygı ve stresin hatırlamaya engel olması anlaşılabilir bir şeydir. Bir dahaki sefere bir şeyi hatırlamaya çalışırken bunun farkında olmak bile zihninizi rahatlatmaya yardım edebilir. Bir başka

iç rahatlatıcı olgu da uykusuzluğun hafızaya müdahale ettiği gerçeğidir. Bunu gösteren pek çok araştırma vardır ve stresle kaygının uykuyu etkilediğini zaten gördük. Onun için eğer iyi uyumuyorsanız, hafızanız hakkında endişelenirken bunu da hesaba katın.

Eğer bu üç zihinsel işlevi teker teker ele alırsak, hatırlama sürecinin nasıl raydan çıkabildiğini de görebiliriz.

Dikkat vermek

Stres altındayken çoğunlukla kaygılarımız ve yıkıcı düşüncelerimiz o kadar dikkatimizi dağıtır ki, bilgiye belleğimize yerleştirecek kadar dikkatimizi veremeyebiliriz –unutmayız, sadece bir hatıra haline getirmeyiz.

Görüşmeye girdiğimi hatırlıyorum fakat konuştuklarımızın yarısını bile hatırlamıyorum. Hepsine dikkat edemeyecek kadar gergindim.

Araba kazasından sonra olan biten her şey karmakarışık –belleğimde boşluklar var. Sanırım, o kadar korkmuştum ki sadece bazı şeyleri zihnimde işleyebildim.

İşler biriktikçe birikiyordu ve haftalar boyunca stresim gitgide arttı. Bu da dikkatimi etkiledi ve fark etmem gereken şeyleri gözden kaçırmaya başladım. Şansıma, fark etmediğim şeyleri bana gösteren iyi bir sekreterim var.

Bilgiyi muhafaza etmek

Sırf bir şeye dikkatimizi verdiğimiz için onu belleğimize yerleştirmeyiz –bunun zihnimize kazınması için uzun bir süre muhafaza edilmesi gerekir. Hepimizin bir veya iki kez

tekrarlamış olsak bile yeni tanıştığımız birinin ismini veya kapıdaki alarmın yeni kodunu unuttuğumuz olmuştur. Bu özellikle dikkatimizi başka bir şey dağıttığında başımıza gelir ve dikkatimizi dağıtan şey de endişe olabilir. Stresin beynin işleyişini etkilediğini biliyorsunuz –kitabın başında bunu konuşmuştuk. Stres, beynin yeni bilgiyi muhafaza etmemize yardım eden kısmının (hipokampus) işleyişini bozuyor gibi görünüyor, onun için stres altındayken anıları o kadar iyi depolayamayız. Stres seviyemiz düştükçe hipokampus daha iyi çalışmaya başlar ve belleğimiz düzelebilir.

Bir anıyı hatırlamak

Anılar depolamış olsak bile stres ve endişe bunlara ulaşmamıza engel olabilir. Bir sorunun yanıtını bildiğiniz ama gerektiği zaman bunu bir türlü aklınıza getiremediğiniz bir görüşmede veya sınavda bu deneyimi yaşamış olabilirsiniz. Bu moral bozucu bir şeydir, hele odadan çıkar çıkmaz yanıtı aklımıza geliverirse. Birden hatırlarız, çünkü stres seviyemiz düşmüştür; aşırı kaygılı olduğumuz zaman iyi performans gösteremeyiz fakat gerginliğimiz azaldıkça daha iyi işlevde bulunuruz (bunu kitabın giriş bölümünden hatırlayabilirsiniz).

Conrad: Sınavlarda berbattım –dersleri gerçekten çok iyi çalışıyordum ve sonra sınavda beynim duruyordu. En iyi arkadaşım onun da bir iki kere başına geldiğini ve şöyle bir yola başvurduğunu söyledi; sınavlardan önce gevşemek için beş veya on dakika zaman ayırıyordu. İyi bir yoga öğrencisiydi ve derste öğrendiği gözünde canlandırma egzersizlerinden bazılarını uyguluyordu. Eğer sınavda beyni durursa kendine şöyle diyordu: "Bunu bildiğimi biliyorum ve eğer daha sakin olursam aklıma gelecek." Sonra

ya tekrar gevşemeye çalışıyor ya da o an için başka bir soruya geçiyordu. Bunun hatırlamasına yardım ettiğini söyledi. Bundan sonra ben de deneyeceğim bunu.

Magda: İşimin bir bölümü de ziyaretçilere veya yeni elemanlara açıklama yapmaktır –bunu kendime güvenerek yapıyordum hep ama sonra belleğim oyun oynamaya başladı ve bu konuda tedirgin olmaya başladım. Erkek arkadaşım belleğimin oyun oynamasında şaşılacak bir şey olmadığını, çünkü bizi geceleri uyutmayan küçük bir bebeğimiz olduğunu ve benim çok stresli bir çalışma hayatına geri döndüğümü söylüyordu. Galiba haklıydı ama artık belleğimi etkileyen bir tedirginlik döngüsüne girmiştim ve bu da beni daha tedirgin ediyordu. Patronumun beni gönderdiği danışman da erkek arkadaşımın açıklamasına katıldı ve sonra bana sunumlardan önce yapabileceğim kısa bir gevşeme egzersizi öğretti. Ayrıca geceleri daha iyi uyumamı öğütledi ve hatırlamam gereken önemli noktaları yazdığım küçük notlar kullanmamı önerdi. Bütün bunların gerçekten yardımı oldu ve o notlar beni o kadar rahatlattı ki artık tedirgin olmadığımı ve aslında onlara ihtiyaç duymadığımı gördüm!

Bu bölüm size kaygı, korku ve endişelerin yaşadığınız diğer zorluklarda da bir rolü olabileceğini gösterdi, onun için kitaptaki bu teknikleri öğrenmek kaygının ötesinde başka sorunları da kotarmanıza veya onların önüne geçmenize yardım edebilir. Ama "Üstesinden Gelmek" dizisindeki başka kitapların da yardımı olabilir.

ÖZET

- Stresi ve kaygıyı yönetmek bize pek çok yönden fayda sağlayabilir
- Bu bizim iştahımızı kontrol altında tutmamıza, daha iyi uyumamıza, ruh halimizi yönetmemize, ilişkilerimizi düzeltmemize ve hatta bellek sorunları ve ağrıyla baş etmemize yardım edebilir
- Kaygının yol açmadığı sorunların neden olduğu stresi ve kaygıları yönetmek, aynı şekilde değişmesi gereken kalıpları anlamayı ve sorunla baş etmenin yeni yollarını uygulamayı gerektirir

16

Uzun vadede baş etme

İlk başta stres yönetiminin antibiyotik almaya benzediğini düşündüm; kursa git ve kendini daha iyi hisset. Eh, kendimi daha iyi hissettim fakat stres yönetiminin ve endişelerimin hep farkında olmanın uzun vadeli bir taahhüt olduğunu anladım. Bu biraz egzersize benziyor; buna devam etmek zorundasınız fakat ne kadar alıştırma yaparsanız kendinizi o kadar iyi hissediyorsunuz. Bunun her zaman basit olmayacağını da öğrendim –stres ve endişe öylece kaybolmuyor, sadece onları daha iyi yönetiyorum. Stres yönetimini hayatımın bir parçası yapmayı ve ara sıra yaşadığım terslikleri öngörmeyi ve kotarmayı öğrendim. Bu sıkıntılı bir iş gibi gelebilir ama gerçekte öyle değil; sorunlarımın üstüne çıkmak ve kontrolü elime aldığımı hissetmek zevkli bir şey. Ve her zaman bunun zamanım ve çabalarım açısından iyi bir yatırım olduğunu hissediyorum.

Eğer kitabı buraya kadar okuduysanız, stres ve kaygı hakkındaki görüşünüzü değiştirdiğinizi ve bunlarla baş etmek için gereken becerileri geliştirmeye başladığınızı umuyorum. Ayrıca gelecek hakkında iyimser düşünmeye ve kendinizi oldukça iyi hissetmeye başladığınızı da umuyorum. Bu son bölüm kaygı, korku ve endişenin gelecekte bir sorun olmaması için kazanımlarınızı nasıl sürdürebileceğinizi anlatarak başarı ve iyimserliğinizde sebat etmenize yardım etmeyi amaçlıyor.

Uzun vadede baş etmenin anahtarı şunlardır:

- alıştırma yapmak
- "tasarlamak" ya da önceden planlamak
- karşılaştığınız terslikleri ilerlemek için kullanmak
- stres düzeyini en aza indirmek için yaşam tarzınızı değiştirmek

Alıştırma yapmak

Bozuk plak gibi görünme riskine rağmen, bu uzun vadede baş etmek için kesinlikle esastır. Önceki bölümlerde bu konudan yeterince bahsedildi, onun için burada sadece alıştırma ve provanın en iyi müttefikleriniz olduğunu hatırlatalım. Alıştırma yaptıkça öğrendiğiniz beceriler daha etkili olacak ve bunları uygulamak daha kolaylaşacaktır fakat alıştırma yapmayı sürdürmeniz gerekiyor.

"Tasarlama"

Bu aynı zamanda "sorun giderme" olarak da bilinir. Bunun için şunları düşünmeye zaman ayırmalısınız:

1. Gelecekte karşılaşacağınız zorluklar (bunları çok net bir şekilde tanımlamaya çalışın), mesela: "İşim hakkında meslektaşlarıma kısa bir sunum yapmak" veya "Bu arızalı ütüyü ay sonu gelmeden mağazaya geri götürmek" ya da "Önümüzdeki bir-iki hafta içinde bir ara bahçedeki kulübeye gitmek (örümcekler!)"

Sizin önünüzdeki zorluklar nelerdir?

2. Hassas olduğunuz zamanlar, mesela: "Yorulduğum veya hasta olduğum zaman", "İşler başımdan aşkın olduğu zaman", "Bir kalabalığın önünde konuşmaya zorlandığım zaman".

Sizin hassas olduğunuz zamanlar nelerdir?

Sizi strese sokacak durumları tahmin ettiğiniz zaman bir adım geri çekilip bu zorlukların her biriyle nasıl başa çıkacağınızı planlayabilirsiniz. Bütün baş etme avadanlığınızı aklınızda tutun –şimdiye kadar muhtemelen pek çok durumda işinize yarayacak bir dizi beceri kazanmışsınızdır. Hangi baş etme teknikleriniz size yardım edecek? Yönetme planınızı yazın – stres içindeyken belleğimiz en iyi şekilde çalışmaz ve aklınıza gelen çok iyi bazı fikirleri unutabilirsiniz. Bunu sizi zorlayacak her durum için yapın.

En iyi stratejilerim neler?

Durum: .....

Nasıl baş edeceğim: .....

Baş etme yönteminiz şöyle olabilir: .....

.....

En iyi stratejilerim neler?

Durum 1: Bu arızalı ütüyü ay sonu gelmeden mağazaya geri götürmek

Nasıl baş edeceğim: Kendime eğer ertelersem bunun daha da zorlaşacağını hatırlatırım. Kendimi ortaya koyarak nasıl talepte bulunacağımı bir arkadaşımla birlikte prova ederim. Mağazaya gitmeden evvel gevşerim. Daha sonra kendimi bir latte kahveyle ödüllendiririm.

Durum 2: İşlerim başımdan aşkın hale gelince
Nasıl baş edeceğim: Stres günlüğü tutar, böylece iş yüküm çok arttığı zaman bunun farkında olurum –ne kadar erken yakalarsam o kadar iyi. Eğer çok gerilirsem işte ve evde bazı işlerimi başkalarına devredebilirim (işte görevlerimi daha kolay devredebilmek için personelin karşısında kendimi ortaya koyma alıştırması yapacağım). Daha fazla iş verirlerse kendimi ortaya koyarak "hayır" derim. Her akşam hafif koşu yapmayı unutmam –bu sadece yarım saatimi alıyor ve kendimi çok daha iyi hissetmemi sağlıyor. Alkolden uzak dururum –bu her zaman uzun vadede kendimi kötü hissetmeme yol açıyor.

Bazı ilave ipuçları:

- Bir B planı yapın: eğer işler plana göre gitmezse bu durumla nasıl başa çıkacağınızı düşünün, yedek bir planınız olsun.
- Planınızı zihniniz daha rahat olduğu zaman veya yanınızda size yardım edecek bir arkadaşınız varken tasarlamaya çalışın –bu şekilde daha verimli ve yaratıcı olacaksınız.
- Zorlanacağınız zamanları önceden görün ve neye ihtiyacınız olacağını tahmin edin, o zaman yaşantınızı böyle zamanlarda sıkıntınızı en aza indirgeyecek şekilde organize edebilirsiniz. Mesela, eğer Noel zamanındaki baskıların her zaman strese girmenize, kendinizi bedbaht hissetmenize ve rahatlamak için çikolata ve alkole başvurmanıza yol açtığını biliyorsanız, Noel etkinliklerinizi stresinizi azaltacak şekilde yeniden düzenleyebilirsiniz: biraz görev dağıtımı yapın, her zamankinden daha erken alışveriş yapmayı planlayın, alkole ve çikolataya kolayca ulaşamayacağınızdan emin olun; kendinize zaman ayırın, "Hayır" deme alıştırması yapın.

Terslikleri ilerlemek için kullanmak

En iyi planlar bile bazen bozulabilir ve kimi zaman gösterdiğiniz performans sizi hayal kırıklığına uğratır. Bu beklenen bir şeydir ama durumun depreşmesi için hassas bir zamandır. Eğer bir tersliği veya hayal kırıklığını "başarısızlık" olarak görürseniz moraliniz bozulur ve bu da bu program süresince gittikçe pekiştirdiğiniz güveninizi zayıflatmaya başlar. Ne var ki eğer karşılaştığınız bir tersliği güçlü yanlarınız ve ihtiyaçlarınız hakkında daha çok şey öğrenmek için bir fırsat olarak görürseniz, yaşadığınız bir hayal kırıklığını kendi lehinize çevirebilirsiniz.

Her terslik size kendiniz ve "zaaflarınız" hakkında bir şey söyler ve bundan ders alabilirsiniz, tıpkı Coleen gibi. Coleen onu hayal kırıklığına uğratan bir alışveriş deneyimi yaşamıştı. Şimdi bir seçeneği vardı: bu işi burada bırakabilir veya bu tersliğin neden yaşandığına dair açıklamalar bulmaya çalışabilirdi. Bu küçük alışveriş gezisini değerlendirirken, uzun bir zamandır ilk kez kendi başına alışveriş yapmaya çalıştığını, nefes alamadığını hissedecek kadar yoğun bir kalabalık olduğunu ve mağazada istediği şey olmadığı için bozulduğunu fark etti. Ayrıca ertesi gün adet döneminin başladığını da hatırlıyordu. Bütün bunlar şu sonuca varmasına yardım etti: "Bunun zor olmasına şaşmamak gerek, aleyhime olan ne çok şey varmış!" Bu anlayış Coleen'in kendini aşırı eleştirmesine engel oldu ve ona gelecekte alışverişe çıkmayı planladığı zaman neleri göz önüne alabileceğine dair faydalı bilgiler verdi– bu şekilde alışveriş yapması daha kolaylaşacaktı. Mesela, adet dönemine girmek üzereyken büyük bir girişimde bulunmamaya karar verebilirdi; artık bir anda çok büyük bir adım atmamanın önemini anlayabilir ve bir arkadaşından ona eşlik etmesini isteyebilirdi; daha sakin bir zamanda alışverişe çıkabilirdi ve hayal kırıklığı yaşamamak için almak istediği şeyin ellerinde mevcut olup olmadığını öğrenmek için mağazayı önceden arayabilirdi. Kısacası, o bir terslikten nasıl ders ala-

cağını öğrenmişti ve bu da uzun vadeli baş etmenin esasıdır.

Onun için eğer bir terslik yaşarsanız, bu tür aksaklıkların olacağını kabul etmeniz önemlidir. Önce kendinize şunu sorun:

- "Bu neden anlaşılabilir bir durum?" Sonra da şunu sorun:
- "Bundan ne öğrenebilirim?" ve
- "Bundan sonra neleri farklı yapabilirim?"

Bu üç soruyu gözden geçirerek yaşadığınız terslikleri ilerlemeniz için kullanabilirsiniz.

Stresi en aza indirmek için yaşam tarzınızı değiştirmek

Sizi gelecekte daha "strese dirençli" hale getirecek, günlük hayatınızda yapabileceğiniz çok basit değişiklikler vardır. Aşağıda bazı öneriler bulacaksınız –bunları okuyun ve hangilerini uygulayabileceğinizi düşünün.

- Günlük rutininizde bir "gevşeme boşluğu" yaratın. Bu sadece birkaç dakikanızı alabilir ama zamanınızı değerli bir şekilde kullanmış olacaksınız. Gevşeme alışkanlığını geliştirmeye çalışın.
- Mümkün olduğunca çok zevk veren şeyler yapın: eğer keyifle yaptığınız şeyler gerginliğinizi de azaltıyorsa çok daha iyi. Fiziksel egzersiz ve yoga yapmayı deneyebilirsiniz.
- Stresin tırmanmasına izin vermeyin. Eğer bir şey sizi endişelendiriyorsa arkadaşlarınızdan veya uzmanlardan yardım isteyin. Nereden yardım isteyebileceğinizi saptayın –arkadaşlarınızı ve size yardımcı olabilecek gönüllü kuruluşları içeren bir liste hazırlayın.
- Evde ve işte organize olun. Eğer profesyonel yardıma ihtiyaç duyarsanız, bir zaman yönetimi kursuna katılın.

- Evde ve işte kendinizi ortaya koyun. Sömürülmenin veya paspas muamelesi görmenin gereksiz stresinden kaçının. Kütüphanelerde bu konuda kitaplar var veya kendini ortaya koyma konusunda eğitici kurslar arayın.
- Aşırı yorulmaktan veya çok fazla iş üstlenmekten kaçının. Ne zaman sınırınıza ulaştığınızın farkında olun ve durun. Bir ara verin, sizi gevşeten ve/veya size zevk veren bir şeyler yapmaya çalışın.
- Korktuğunuz şeyden kaçmayın. Eğer bir şeyi göğüslemekte zorlandığınızı görürseniz geri çekilmeyin –eğer geri çekilirseniz, o durum sadece daha korkutucu hale gelecektir. Bunun yerine, bu zorlukla yüzleşmenize yardım etmek için atabileceğiniz küçük ve güvenli adımları düşünün.
- Kazanımlarınızı görmeyi ve kendinizi takdir etmeyi unutmayın. Asla kendinizi küçük görmeyin ve geçmişte yaşadığınız zorlukların üstünde durmayın. Başardıklarınız için kendinize hakkınızı verin, plan yapın ve ileriye bakın.

ÖZET

Bir kez kaygı ve stres yönetimine hâkim olduğunuz zaman şunları yaparak geleceğe yatırım yapmanız gerekir:

- becerilerinizi düzenli olarak uygulamak
- ileriye dönük ayrıntılı plan yapmak
- karşılaştığınız terslikleri öğrenme fırsatı olarak görmek
- stresi en aza indirmek için yaşam tarzınızı değiştirmek

17

Ek: Kaygıların üstesinden gelme hakkında bu işi bilenlerin ağzından son bir söz

Kitabı size ilk kaygı yönetimi grubumun hikâyesini anlatarak ve o grubun üyelerinden öğrendiğim önemli bir mesajı ileterek bitirmek istiyorum.

Yirmi beş yıldan uzun bir süre önce hevesli, uzmanlığını yeni almış bir klinik psikologdum ve hevesli ve uzmanlığını yeni almış pek çok kişinin yaptığını yaptım –bir kaygı yönetimi grubu kurdum. Çok çalıştım; kursun kapsamı hakkında çok alıştırma yaptım, küçük el kitapçıkları hazırladım, grup üyelerine destek oldum. Kurs üç ay sürdü, sonunda herkes çok iyi iş çıkarmıştı ve ben de durumdan çok memnundum. Bütün iyi psikologlar yaptıkları sağaltıcı müdahaleleri değerlendirir, ben de grup üyelerinin en çok neleri faydalı bulduğunu görmek için oldukça uzun bir anket hazırladım. Ankette kullandığım bütün stratejileri –artık sizin de bildiğiniz stratejileri– ayrıntılı olarak anlattım.

Grup üyeleri anketimi tek başlarına cevaplamak istemediler, grup olarak geri bildirimde bulunmayı tercih ettiler. Böylece baş başa verip düşüncelerini paylaştılar. Ben de bayağı heyecanla beklemeye başladım; bana kapsamlı araştırma yaptığım psikoloji eğitiminin mi daha yararlı olduğunu söyleyeceklerdi? Yoksa sistematik gevşeme eğitiminin mi? Yoksa olumsuz düşünceleri sınamayı öğretme konusundaki rehberliğimin mi? Ya da pratik sorun-çözme stratejilerinin

mi? O kadar çok olasılık vardı ki ve ben bütün bu sağaltıcı müdahalelerin her birinin etkisi konusunda ayrıntılı bir geri bildirimde bulunmalarını istiyordum. Nihayet grubun sözcüsü son üç ayda onlara en çok neyin yardım ettiği konusunda bir fikre vardıklarını söyledi.

Sözcü olan kadının benim anketimi bir yana iterek sadece basit bir özet yaptığı zaman nasıl hayal kırıklığı yaşadığımı tahmin edersiniz: "Şimdiye dek öğrendiklerimiz içinde bize en çok yardımcı olan "Kahretsin!" demek oldu." Onca yorucu ve titiz çalışmadan sonra sonuç buydu –basit bir küfür! Gerçekten afallamıştım. Ama haklılardı, kaygının üstesinden gelmenin özü buydu. Bu stratejiler ve teknikler bir sonuca götüren vasıtalardır ve kaygının üstesinden gelmedeki son nokta sizi özgür kılan bir tavır değişikliğidir. Bu kitaptaki bütün önerilerin, güvenle bir adım geri atarak, sizi kendinize "Bunu yapabilirim, takma kafaya, yoluna devam et" diye tepki verecek kadar beceri kazandığınız bir yere ulaştıracağını umuyorum.

Onun için, kaygıları yönetmenin esası konusunda beni eğiten bu ilk hasta grubuma minnettar kalacağım.

Son olarak, kitabın başında ne söylediğimizi hatırlayın: Bu psikolojik rehber ihtiyacınız olan tek şey olabilir ama bazılarınız biraz daha yardıma ihtiyaç duyabilir. Eğer bölümler anlaşılır değilse, eğer 3. Kısım'daki egzersizler yeterli gelmezse bunu bir başarısızlık olarak görmeyin. Sadece biraz daha yardıma ihtiyacınız vardır ve aile doktorunuz size destek verecek ve/veya gerektiği takdirde sizi bir uzmana yönlendirecektir. Daha çok desteğe ihtiyaç duymak olağandışı bir durum değildir ve bunu yeni bir yabancı dil öğrenmeye çalışırken veya tek başımıza bir diyet uygularken sık sık deneyimleriz –bir şeyleri kendi başımıza yapmayı öğreten kitaplar bazen bizi bir yere kadar götürür. Eğer yaşam veya bilgi edinme tarzımız kendi kendimize öğrenmeye uygun değilse, bir gece kursuna katılmamız veya bir eğitmen bulmamız gerekebilir. Dil öğ-

renirken veya diyet yaparken yardım isterseniz muhtemelen kendinizi başarısız olarak görmezsiniz. Bu programı bir destek grubuyla veya bir uzmanla yapacağınız bireysel bir çalışmayla desteklediğiniz zaman daha yararlı buluyorsanız, yine "başarısız" olmamışsınızdır. İstek tek başınıza gidin, ister bir arkadaşınızdan veya bir uzmandan yardım alın, önemli olan kendinize güveninizi geliştirmenizdir ve bunu yapmanın tek bir yolu yoktur –bu programı kendi gereksinimlerinize göre uydurmalısınız. Bu güveni kazanma konusunda çok başarılı olmanızı diliyorum.

Kısaca zaman yönetimi

Zaman yönetimi, gün içinde yapılması gerekenler için yeterli zaman bulmama yardımcı olarak kaygılarımı ve stresimi azalttı. Başta plan yapmaya ve kendimi organize etmeye biraz zaman ayırmak zorunda kaldım ama şimdi her şey yolunda gidiyor ve işimde daha az baskı ve sıkıntı yaşadığımı ve ailemle olmaktan daha çok zevk aldığımı görüyorum. Hayatımda iyi bir denge kurduğumu hissediyorum ve bu da gevşememe ve her şeyi bütünselliği içinde görmem yardım ediyor.

Bir şeyleri ertelemek ve kötü organize olmak genellikle bizi daha stresli yapar, onun için zamanı verimli bir şekilde yönetmeyi öğrenmek gerçekten yardımcı olabilir. Zaman yönetiminin çok net ilkeleri vardır, ancak çok ayrıntılı bir hazırlık yapmaya dayandığı için çok çaba gerektirir. Bunun zorluğu da burada, yani iyi bir ön çalışma yapacak zamanı yaratmakta yatıyor. Güçlükler genellikle bu ihmal edildiği zaman ortaya çıkıyor.

Ön çalışma

Zamanınızı yeniden organize etmeden önce kendiniz ve rutinleriniz hakkında bazı temel bilgileri bir araya getirmeniz gerekiyor. Bunun nedeni, güçlü yanlarınızı, gereksinimlerinizi, önceliklerinizi ve amaçlarınızı zamanınıza yönelik taleplerle nasıl dengeleyebileceğinizi değerlendirecek olmanızdır. Dürüst bir temele dayanmalı ve neleri başarabileceğiniz

konusunda gerçekçi olmalısınız. Bunun için şunların üstünde düşünmeniz gerekecek:

- çalışma şekliniz
- rutininiz
- öncelikleriniz
- (makul) amaçlarınız

Çalışma şekliniz

Önce, şöyle bir durup nasıl çalıştığınızı düşünün. Güçlü yanlarınızı ve gereksinimlerinizi göz önüne alın. Mesela, siz:

> Önceden planlayan biri misiniz? Öncelik veren biri misiniz? Dikkatinizi odaklayabiliyor musunuz? Dakik misiniz? Takıntılı mısınız? Liste yapan biri misiniz? Karmakarışık bir masada çalışabilir misiniz? "Hayır" diyebilen biri misiniz? Uyumlu biri misiniz? Yenilikçi biri misiniz? Yetki verebilir misiniz? Tek başına çalışmayı tercih eden biri misiniz?

Kendinizi özetlerken dürüst olmanız gerekiyor –aşırı mütevazı olmayın ve nelerden pek memnun olmadığınızı söylemekten de kaçınmayın. Düşüncelerinizi iki başlık altında yazın: Güçlü yanlarınız (ki en çok bunlardan yararlanacaksınız) ve ihtiyaçlarınız (bunları da biraz telafi etmeniz gerekeceğini biliyorsunuz). Karşı sayfadaki gibi bir tablo kullanabilirsiniz ve aynı zamanda güçlü yanlarınızdan en iyi nasıl yararlanacağınızı ve ihtiyaçlarınızı nasıl karşılayacağınızı da düşünmelisiniz.

Güçlü yanlarım	İhtiyaçlarım
Güçlü yanlarımı nasıl kullanabilirim?	**İhtiyaçlarım konusunda ne yapmalıyım?**

Bunu yaptığınız zaman, nasıl çalıştığınız konusunda bir sonuca varmakta çok daha iyi bir konuma geleceksiniz. Bir hayır kuruluşuna yardım eden bekâr bir anne olan Nina bu egzersizi yaptığı zaman şu sonuca vardı:

> Güçlü yanlarım bir "fikir insanı", yenilikçi, ileriye yönelik plan yapan, çok enerjik ve gayretli biri olmamdır. Ancak, dürüst olmam gerekirse düzensiz ve kötü organize olabildiğimi de söylemeliyim. Bu bana zihinsel olarak organize olmam için günlük tutmam ve duvar

şemaları kullanmam gerektiğini hatırlatıyor. Ayrıca, iyi çalışmak için, etrafımdakilerin fikir alışverişinde bulunmasına ve bana ilham vermesine ihtiyaç duyduğumu da biliyorum.

Güçlü yanlarım	**İhtiyaçlarım**
Fikir insanı: "Vizyon" sahibi Yenilikçi İleriye yönelik plan yapmak Enerjik ve gayretli İnsanlarla birlikte iyi çalışmak	Daha organize olmak Başladığım şeyleri bitirmek Daha düzenli olmak Etrafımda insanların olması
Güçlü yanlarımı nasıl kullanabilirim?	**İhtiyaçlarım konusunda ne yapmalıyım?**
Aklıma gelen iyi fikirleri unutmamak için bunları yazmak Fikirlerimi paylaşırken ve bunları ileri bir noktaya taşırken kendimi ortaya koymak En verimli olduğum sabahları çalışmak Meslektaşlarımla fikir alışverişinde bulunmak için evde çalışmaktan ziyade büroya gitmek	Bir arkadaşımdan notlarımı tutmak için akıllı telefonumu nasıl kullanacağımı göstermesini istemek (eğer teknoloji kafamı çok karıştırıyorsa bir not defteri/ajanda alıp bunu kullanırım) Çalışma odam için bir duvar ajandası almak Evrakları düzenli tutmak için dosya kutuları kullanmak Büroya gitmek –veya en azından birlikte çalıştığım insanlarla telefonda veya Skype'ta konuşmak Simon'dan fikirlerimi ve planlarımı uygulamaya geçirmemde bana yardım etmesini istemek- o işleri sonuçlandırmakta gerçekten çok iyidir

Rutininiz

Zamanınızı verimli olarak yönetmek için hâlihazırda onu nasıl kullandığınızı da bilmeniz gerekiyor. Bunu öğrenmenin en iyi yolu bir "zaman günlüğü", daha sonra analiz edebileceğiniz bir kayıt tutmaktır. Onu gözden geçirerek zamanınızı ne zaman ve nerede verimli kullandığınız, ne zaman boşa harcadığınız ve nerelerde zamandan tasarruf edebildiğiniz hakkında bir fikir edinirsiniz. Herkese uygun olan tek bir günlük formatı yoktur, onun için size uygun bir günlük hazırlamanız gerekiyor.

Bu kitabı okuyunca, muhtemelen faaliyetlerinizi nasıl gözlemleyebileceğiniz hakkında iyi bir fikir edindiniz ama eğer birkaç fikre ihtiyaç duyarsanız, işte üç temel zaman günlüğü:

(a) Faaliyetlerinizi belli bir süre boyunca listelemek; saat bazında bilgi kaydetmek

9.00: Kahvaltıyı kaldırdım, bulaşığı yıkadım, bir fincan kahve alıp oturarak alışveriş listesi yaptım. Yeni bir roman okumaya başladım.

10.00: İşleri yapmaya başlamak yerine romana devam ettim!

11.00: Manavdan alışveriş yapmak ve duvar kâğıdını çıkartan bir alet almak için şehre gittim.

12.00: Eve döndüm. Konuk odasındaki duvar kâğıdını kazımaya başladım ama fikrimi değiştirdim ve onun yerine boyalı kısmı yıkayıp zımparalamaya başladım. Zımpara kâğıdım bitti, onun için biraz daha almak için tekrar şehre gittim.

13.00: Arkadaşım Sheila ile karşılaştım ve eve gitmek yerine bir kafede öğle yemeği yedim.

(b) Yaptığınız her şeyi listelemek ve zamanı kaydetmek

İş	Başlama zamanı	Bitiş zamanı	Aldığı süre
Ofise gittiğimde telefona yanıt vermek	8.30	8,45	15 dakika
Kahve yapmak	8.45	8.50	5 dakika
Suzie ile o günkü işler hakkında konuşmak (sekreter araya giriyor: 5 dak.)	8.50	9.30	40 dakika
Bölüm müdürüyle toplantı	9.30	11.00	90 dakika

(c) Olağan faaliyetleri ve işleri listelemek ve zamanı not etmek

Olağan işim	Aldığı zaman: Salı
1 faturaları ayırmak	30 dakika
2 bahçede çalışmak	6 saat
3 alışveriş yapmak	2 saat
4 yemek hazırlamak	3 saat

Günlüğünüzün ne kadar ayrıntılı olacağı veya bu formatları birleştirip birleştirmemek size ve gereksinimlerinize bağlı. Kabaca, zaman yönetimi sorununuz ne kadar kötüyse, kontrolü yeniden ele almak için o kadar daha bilgiye ihtiyacınız vardır. Eğer işiniz evin dışındaysa, evdeyken veya hafta sonları ya da akşamları işe harcadığınız zamanı da günlüğünüze kaydetmeyi unutmayın.

Bu şekilde kayıt tutmak zordur ama bunu sadece bir veya iki hafta yapmanız gerekiyor. Onun için kendinize bunu geçici bir iş ve zamanınıza yönelik akıllıca bir yatırım olduğunu ha-

tırlatın. Günlüğünüzü tamamladığınız zaman onu eleştirel bir gözle inceleyerek şuna benzer sorular sorun:

- İşteki görevlerimde (her zaman bana zevk veren ve her zaman beni geren görevlerim arasında) sağlıklı bir denge var mı? Bu şekilde gereksiz stres ve can sıkıntısından kaçınabilirim.
- İşlerimi benim için en uygun zamanlarda mı yapıyorum? "Düşünme işini" en uyanık olduğum ve fiziksel işleri de daha az dikkatli olduğum zamanlarda mı yapıyorum?
- Yeterince mola veriyor muyum? Her doksan dakikada bir en azından bacaklarımı germeli ve öğle yemeği için dışarı çıkmalıyım.
- Plan yapacak, krizleri hesaba katacak zamanım olması için gerekeni yaptım mı? Zaman konusunda "esneklik payım" var mı (çünkü o olmadan strese gireceğim kesin)?

Şimdi günlük programınıza geri dönün ve günlük rutininizde nerelerde yararlı değişiklikler yapabileceğinize bakın. Eğer kendi notlarınızı tarafsız bir gözle incelemekte zorlanıyorsanız bir arkadaşınızdan yorum yapmasını isteyin.

Nina şu sonuca vardı:

İşlerimi gayet iyi dengelediğimi görebiliyorum: hayır kurumunda her zaman yapılacak fiziksel işler, düşünmemi gerektiren idari işler ve başkalarıyla çalışmamı gerektiren ve yalnız yapmam gereken işler var. Ancak, pek hoşuma gitmeyen işleri ertelediğimi görüyorum –tek başıma yapmam gereken duvar kâğıdını sökme işi gibi. Sonra da hüsran duyuyorum, çünkü bu işler bütün gün kafama takılıp beni sıkıyor. Ayrıca çok fazla mola veriyorum, çünkü bu hayır işini nasıl daha iyi yapabileceğimiz hakkında sohbet

edip fikir paylaşımında bulunmayı seviyorum. Bu da günün sonunda hâlâ bitirmem gereken işlerin kalması ve bu yüzden eve geç (ve kızgın) gitmem anlamına geliyor. Birkaç değişiklik yapmam gerektiğini görüyorum:

- *Yapmam gereken işleri listelemem ve hoşuma gitmeyenleri olabildiğince çabuk aradan çıkarmam gerekiyor. Listemde bunların üstünü çizmeyi sevdiğimi keşfettim –onun için bu beni motive edebilir!*
- *Sabahın ortasında gitmek yerine daha erken iş başı yapabilir ve büroya hayır kurumu açılmadan evvel gidebilirim. O zaman etraf sessiz olur ve diğerleri gelip dikkatimi dağıtmadan önce evrak işinin bir kısmını aradan çıkarabilirim. Ayrıca sabahları daha net düşünebiliyorum, öğleden sonra da daha fiziksel ve pratik işlere yardım edebilir ve diğer insanlarla daha çok kaynaşabilirim.*
- *Her hafta bir "fikir toplantısı" yapmamızı önereceğim, böylece hayır işi konusunda fikirleri paylaşmak ve planlar yapmak için bir yerimiz olur. Bunu yaparsak, gün içinde fikirlerim konusunda çene çalma dürtümün azalacağını umuyorum –başka bir zaman bunu yapma şansımın olacağını bileceğim.*

Öncelikleriniz

Eğer şimdiye kadarki önerileri izlediyseniz, en iyi nasıl çalıştığınızı ve çalışma zamanınızı en iyi nasıl kullanabileceğinizi kavramış olacaksınız. Şimdi zamanınızı nasıl ayıracağınızı düşünmeniz gerekiyor. Bu da başka bir değerlendirme yapmak anlamına geliyor –üzgünüm- fakat hayatınızın bütün önemli alanlarını -meslek, sağlık, arkadaşlıklar, sosyal yaşam, aile, para vs. ve bunların sizin için ne kadar önem taşıdığını- düşünmeniz gerekiyor. Mesela, aileyi sağlığın üstüne ve sağlığı da

para ile mesleğin üstüne koyabilirsiniz. Bunun ışığında, görevlerinize daha geniş bir açıdan bakabilir ve bunların her birine makul bir zaman ayırmaya çalışabilirsiniz, böylece önceliklerine saygı gösterir ve ailenizle hoş zaman geçirirsiniz. Eğer bunu yapmazsanız, kötü motive olma, aşırı gerilme, gücenme riskini göze alırsınız. Eğer aileniz sizin için işinizden daha önemliyse fakat büroda çok zaman geçiriyorsanız, sevdiklerinizle zaman geçiremediğiniz için ve onlarla birlikte olmaya çalışırken aşırı gerildiğiniz için hüsrana uğrayabilirsiniz.

Bu zaten çok bariz bir şey gibi görünüyor, ancak öncelik vermediğimiz işlere zaman ayırmamız hiç de olağandışı bir durum değil; bunun nedeni belki durmadan bize işler yükleyen yan komşumuza veya bizi hiç rahat bırakmayan çocuklara "hayır" diyecek kadar kendimizi ortaya koyamamamız veya kişisel gereksinimlerimizden çok "gerekliliklere ve zorunluluklara" göre ve korkularımızla hareket etmemizdir. Bunun pek çok nedeni olabilir ama sonuçları genellikle aynıdır. Hayal kırıklığına veya hüsrana uğradığımızı hissederiz ve bu da strese girmemiz anlamına gelir. Üstünüze aldığınız işleri makul veya içtenlikle seçtiğiniz işlerle sınırlamanıza yardımcı olması için kendini ortaya koyma konusundaki bölümü yeniden gözden geçirmeniz faydalı olabilir.

Yine burada da kendinize karşı dürüst olun. Ne yapmanız "gerektiğini" veya ne yapmak "zorunda" olduğunuzu düşünmeyin, ne hissettiğinize bakın. Eğer düzenli olmaya öncelik vermiyorsanız ve ilgi duyduğunuz şeyleri veya mesleğinizi geliştirmek sizin için daha önemliyse düzenli olmak sizi motive etmeyecektir, onun için bu işin halletmenin başka yollarını bulabilirsiniz –eğer gücünüz yetiyorsa bir temizlikçi tutabilir, bu işi başkasına verebilir veya eşinizden ya da çocuklarınızdan yardım isteyebilirsiniz.

Bütün bunları göz önüne alarak, sizin için önemli olan alanları belirleyin ve bunları kendinize göre bir öncelik sırasına koyun. Sonra sizin için en önemli olanlara ne kadar zaman

ayırabileceğinizi düşünün. Zamanınızın büyük kısmını en çok öncelik verdiğiniz şeye ayıramayabilirsiniz, çünkü yaşam genellikle bunu yapmamıza izin vermez. Eğer tam zamanlı çalışmak zorundaysanız zamanınızın çoğunu hobilerinize veya ilişkinize ya da öncelik verdiğiniz başka bir şeye ayıramayabilirsiniz –fakat hiç değilse işlerinizi yapmanız veya çalışmanız gereken zamanın dışında önem verdiğiniz şeyleri yapmaya çalışmak için kendinize zaman ayırabilirsiniz.

Listenize bakın, önceliklerinize gerçekçi bir şekilde zaman ayırıyor musunuz? Eğer ayırmıyorsanız, bunlara belki de öncelik değerlerine göre zaman ayırmak için yeniden düşünmeniz, yeniden organize olmanız ve planlama yapmanız gerekiyordur. "Yapmam gereken" şeylerle "yapmak istediğim" şeyler arasında denge kurmanın gerçek bir meydan okuma olduğuna şüphe yok ama eğer bunu yapmazsanız kendinize bir stres kaynağı yaratmış olursunuz.

	Önceliklerim	Bu önceliğe ne kadar zaman ayırıyorum?
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

Hedef koymak

Artık güçlü yanlarınızın, ihtiyaçlarınızın ve önceliklerinizin bir "fotoğrafı"nı çektiğinize göre bu bilgiyi planlama yapmak için

kullanabilirsiniz. Genel olarak özellikleriniz, öncelikleriniz ve sorumluluklarınız hakkında bildiklerinizi göz önüne alarak, gerçekçi olup olmadıklarını görmek için yakın ve uzun vadeli hedeflerinize odaklanmanın zamanı geldi. Planlarınızı gözden geçirirken, gerçekçi plan yapmanız gerektiği için *sorumluluklarınızı* hesaba katmak zorundasınız. Bütün görevlerinizden zevk almayabilirsiniz ama onları görmezden gelemezsiniz – çocukların ve ev hayvanlarının beslenmesi gerekir, evrak işlerinin yapılması, akrabaların ziyaret edilmesi, egzersiz yapılması vb. gerekir. Umursamadan sadece istediklerinizi yapamazsınız, çünkü bu uzun vadede sizi daha çok strese sokacaktır. Yine, bütün bunlar dengeyle ve gerçekçi olmakla ilgilidir.

Hedef koymak, ulaşmak istediğiniz şeye dair bir vizyona sahip olmanızı gerektirir –gelecek ay, gelecek yıl, beş yıl içinde ne yapmak istiyorsunuz? İstediklerinize dair kafanızda bir fikir oluşturduğunuz zaman, gereksinimleriniz değiştikçe planlarınızı uyarlama olasılığını her zaman açık tutarak gerçekçi bir şekilde plan yapın. Mesela, ilk öncelikliğiniz düzenli bir iş bulmaksa ve önümüzdeki iki yıl içinde kendinizi kabul ettirmenin sizin için önemli olduğunu düşünüyorsanız, arkadaşlarınızı memnun etmek için sosyal taahhütler vererek bunu baltalamayın. Daha sonra hedefiniz sosyal çevrenizi genişletmek ve arkadaşlarınızla daha çok zaman geçirmek olabilir. Alternatif olarak, yarı zamanlı bir iş bulmak isteyebilirsiniz fakat ilk önceliğiniz yaşlı ebeveyninizin ihtiyaçlarına odaklanmaksa, onlara bakmak artık önceliğiniz olmayana kadar işe girmeyi erteleyin ama daha sonra işe geri dönmenize yardım edebilecek olan insanlarla ilişkilerinizi koruyun. Daha yakın vadeli hedefler, düzenli yapılan bir sosyal toplantıya gitmek ve spor salonundaki randevunuza zamanında yetişmek olabilir. Onun için, düzenli olarak hedeflerinizi yeniden düşünün, yeniden değerlendirin ve güncellemeye hazırlıklı olun.

Hedefinizi belirlerken şunların gerektiğini unutmayın:

- **Somut olmak**: Ulaşmak istediğiniz şeye dair belirsiz veya birden fazla anlama gelebilen bir düşünce sizi kötü motive edecektir. Ayrıca, eğer hedefiniz iyi belirlenmezse, ona ulaştığınız zaman bunu görmeniz zor olur, hatta ulaştığınızı anlamayabilirsiniz bile!
- **Açık olmak**: Kim, ne, ne zaman, ne kadar soruları net bir şekilde ortaya konulmalıdır. Mesela, "zamanı daha iyi ayarlamak" çok belirsiz bir ifadedir. Şu daha faydalı bir tanımlama olurdu: *Sakin günlerimde çocuklarla birlikte okula 8.30'dan geç gitmemek, meşgul olduğum zamanlarda ise 8.50'den geç kalmamak; 12.30 ile 13.00 arasında en az yarım saat süreyle öğle molası vermek; sakin günlerimde 15.00'de işten çıkmak ama yoğun günlerde bile asla 15.15'den sonraya kalmamak; çocukları okuldan 15.30'da almak ve 16.00'da evde olmak.*

Bu kesinlikle net bir hedef, onun için kuralları eğip bükmek ve hedefe ulaşıldığı zaman bunu anlamak kolaydır. Bu hedef aynı zamanda kişinin esnek olma gereksinimini de göz önüne aldığı için gerçekçidir.

Bazen hedeflere tek bir adımda ulaşılabilir: mesela, bir günlüğü gözden geçirerek aynı anda birkaç zaman yönetimi hedefine ulaşabilir; bir telefon görüşmesi bir dizi görev dağıtımı yapmanızı sağlayabilir; tek bir görüşme evde stres seviyenizde büyük bir fark yaratacak bir yardımcı bulmanızı sağlayabilir. Böyle zamanlarda bu gerçek bir ikramiye gibidir. Ancak bazı hedeflerin daha çok planlamaya ihtiyacı vardır ve bunlara ulaşmak için aşamalı ilerlemek gerektirebilir. Mesela, haftada üç defa bir saat yüzmeyi hedefleyen formda olmayan birinin bunu kademeli olarak yapması, belki haftada iki sefer on beş dakika yüzmekle başlayıp yavaş yavaş üç saate çıkması en iyisidir. Onun için bir hedefe ulaşmanın ne zaman birden fazla aşama gerektirebileceğinin farkında

olmaya çalışın, çünkü eğer yanlış hüküm verir ve hedefinize tek bir defada ulaşmayı beklerseniz hayal kırıklığına uğrama riskini göze alırsınız. Bir hedef çok bunaltıcı görünüyorsa, onu baş edilebilecek birkaç parçaya bölmediğiniz sürece sürekli erteleme olasılığınız çok fazladır (241. sayfadaki kademeli alıştırma hakkındaki öneriler size büyük zorlukları nasıl bir dizi baş edilebilir aşama halinde bölebileceğinizi hatırlatacaktır).

Şimdi amaçlarınızı düşünmek için iyi bir konumdasınız. Bunların bir listesini yapın, sonra bu listeye bakın ve şunları belirleyin:

- **Uzun vadeli** olanlar (mesela, yarı zamanlı bir iş bulmak, bir üniversiteye gitmek)
- **Orta vadeli** olanlar (mesela, bir gece okuluna katılmak, bir spor salonuna veya haftada üç defa yüzmeye gitmek)
- **Kısa vadeli** olanlar (mesela, haftada iki kez bir saat koşmak)
- **Basit** ve kolay ulaşılabilir olanlar (mesela, bir işi başkasına vermek için bir telefon görüşmesi yapmak)
- **Daha zahmetli** olanlar ve kademeli bir yaklaşım gerektirenler (mesela, haftada iki kez bir saat koşu yapacak kadar forma girmek)

Gerçekçi olun ve daha zahmetli ve uzun vadeli hedeflerinize sizin için makul olan bir hızda yaklaşın. Unutmayın –kendinizi zorlayın ama aşırı strese sokmayın. Hedeflerinizi anlaşılır bir şekilde ortaya koyun ve düzenli olarak gözden geçirip değiştirmeye hazır olun. Hedeflerinizi, özellikle unutulabilecekleri için orta ve kısa vadeli olanları gözden geçirme zamanları belirleyin.

Zamanınızı programlamak

Nihayet bütün ön çalışmayı yaptınız! Tercihlerinizi, güçlü yanlarınızı, ihtiyaçlarınızı, sorumluluklarınızı ve hedeflerinizi belirlediniz: günlüğünüzü daha verimli şekilde yeniden programlamak için en iyi konumdasınız.

Önce bir masa günlüğü, duvar çizelgesi, akıllı telefon gibi sizi organize edecek bir şey bulun –hangisine gücünüz yeterse ve hangisi ihtiyaçlarınıza ve tarzınıza uygunsa. Sonra bu organizatöre ilk olarak "planlarımı gözden geçirme" maddesini yazın. Günün başında ve sonunda gözden geçirip değişiklikler yapmaya zaman ayırdığınızdan emin olun. Bu doğru düzgün planlama yapacak zamanınız olmasını sağlayacak ve aynı zamanda son zamanlardaki hatalarınızı gözden geçirip bunlardan ders çıkarma şansı verecektir.

Bir kez böyle bir sistemi oturttuğunuz zaman, organize olmanın az zaman aldığını göreceksiniz –fakat her gün uygulanabilir bir organizasyon yapmalısınız. Ve bunu her ay gözden geçirmeye zaman ayırmalısınız. Aksi halde, sistem çöker. İleriye dönük planlarınızda çok katı olmayın, çünkü zaman zaman bir krize veya beklenmedik bir fırsata tepki olarak hareket etmeniz gerekecektir.

Günlük zaman yönetimi

Her gün birtakım zaman analizleri yapmak gerekiyor ve alıştırma yaptıkça bu günlük rutininizin bir parçası haline gelebilir. Her gün şu kriterlere göre (A-D) öncelik vereceğiniz bir yapılacaklar listesi hazırlamanız gerekecek.

A. Bugün yap!
B. Bugün yapılmalı
C. Ertelenebilir
D. Başkasına devret

Bu zamanı programlamayı ve daha çok liste yapmayı gerektirir ama buna değer, çünkü uzun vadede size çok zaman kazandırabilir. Zaman yönetimi için bazı işleri başkasına devretmek esastır, çünkü bunun gerçekten karşılığını alırsınız; bu konuyu bundan sonra ele alacağız.

Her günün sonunda (veya en azından ertesi günün başında) zamanı ne kadar iyi yönettiğinizi gözden geçirdiğinizden emin olun, çünkü bu şekilde çok şey öğreneceksiniz. Eğer o günkü amaçlarınıza ulaşmadıysanız kendinize bunun nedenini ve bundan nasıl bir ders çıkartabileceğinizi sorabilirsiniz. İş yükünüzü hafife aldığınız için mi amacınıza ulaşamadınız? Eğer öyleyse, nasıl yeni bir plan yapabilirsiniz? Müdahalelere "Hayır" diyemediğiniz için mi o günkü hedeflerinize ulaşamadınız? Eğer öyleyse, kendini ortaya koyma konusunda bir kursa gidebilirsiniz. İş ortamınız kötü organize edildiği ve istediğiniz şeyleri bulamadığınız için mi zaman kaybettiniz? Eğer öyleyse, ofisinizi yeniden düzenlemeyi deneyin.

Planlamayı ve sorun-çözmeyi (bkz. III.Kısım, s.265) ve işleri başkasına devretmeyi öğrenerek verimliliğinizi daha arttırabilirsiniz.

İşleri başkasına devretmek

Hiçbirimiz her şeyi tek başımıza yapmayı beceremeyiz, onun için bunu beklememeniz gerekir. Pek çok iş başkalarına devredilebilir ve zamanı akıllıca kullanmak için bu gerçekten esastır. Bu birtakım zevkli işlerden vazgeçmek anlamına gelebilir fakat zaman baskısı altındayken verimli olmak için kendimizi gerektiği kadar işle sınırlamak zorundayız. Her şeyi kendinizin yapması daha hızlı yapılmasını *sağlamaz* ve birini eğitmek zaman alabilse de gelecekte bunun karşılığını alırsınız. Kısacası, işleri başkasına devretmek şunları yapmanızı gerektirir:

- devredilecek işi belirlemek
- onun kime verilmesi gerektiğini belirlemek. Bu iş onu üstlenecek kişiye uygun olmalıdır: beş yaşındaki çocuğunuz düğme iliklemeyi ve bağcık bağlamayı bilmiyorsa ondan elini yüzünü yıkayıp okul formasını giymesini istemek faydasızdır; eğer sekreteriniz Fransızca bilmiyorsa ondan bu dilde yazılmış bir mektubu daktilo etmesini istemek akıllıca olmaz.
- söz konusu kişiye/kişilere kısaca bilgi vermek ve onları yakından denetleyerek, sonra kademeli olarak geri çekilip en sonunda işin ilerleyişini gözlemleyerek eğitmek.

Eğitmek, kademeli olarak geri çekilmek ve gözlemlemek zaman açısından çok önemli bir yatırımdır, çünkü eğer denetlenmez ve uygun bir şekilde ilerlemesi sağlanmazsa işlerin başkasına devredilmesi başarısızlığa uğrar ve bu süreç gözlemlenmediği sürece performans bozulabilir. Onun için, bu ister bir meslektaşınız, ister eşiniz, ister bir çocuk veya bir öğrenci olsun, işi devrettiğiniz kişiyle birlikte durumu gözden geçirmek için zaman ayırmanız gerekir.

Bir işi birine devretmek sadece birine ne yapacağını söylemekten farklıdır ve işi devrettiğiniz kişiye o işi sizin asgari düzeyde müdahale etmenize gerek duyacak şekilde yerine getirme yetkisi de verilmezse bu pek iyi sonuç vermez. Eğer bir işi küçük oğlunuza devredecekseniz, yapacağı hataları kabul etmeniz gerekecektir. Eğer bir işi bir iş arkadaşınıza devredecekseniz geri çekilerek o kişinin hata yapmasını da göz almanız gerekecektir. İyi eğitme ve denetleme yoluyla hatalar asgari düzeye indirilebilir; fakat işi devrederken, bütün yasal sorumluluk veya hesap verme mecburiyeti hâlâ sizde olsa da *sorumluluğu yetkiyle birlikte* verirsiniz.

İşleri başkasına devretmenin bütün sıkıcı ve tatmin etmeyen görevleri başkalarına vermek için bir bahane olmadığını

hatırlamak da önemlidir! Başkalarının da işbirliği yapmak ve kendi çabalarıyla gelişmek için onları memnun edecek ve zorlayacak işlere ihtiyacı vardır. İşleri devrederken çocuklarınıza sadece bulaşıkları yüklemeyin; aynı zamanda süpermarkette alışveriş yaparken kendi kahvaltılık gevreklerini ve okul bisküvilerini seçmek gibi hoşlarına gidebilecek işler de verin. İş yerinizdeki elemanlara sadece daha çok idari iş vermeyin; daha ilginç ve zorlayıcı işler de devrettiğinizden emin olun. Ve her zaman sözle veya somut ödüllerle mükâfatlandırın.

Eğer insanların işleri devretme planınıza direndiğini görüyorsanız, ihtiyaçlarınızı ileri sürmenin etkili yollarını hatırlamak için kendini ortaya koyma bölümüne yeniden göz atın.

Zaman yönetimi uygulaması: Çöküntüyü yönetmek

Stres son birkaç aydır sezdirmeden hayatıma hâkim oldu. Bölümüm gitgide daha çok talep görmeye başladı ve bu beni gerçekten heyecanlandırdı. O sırada kişisel hayatımı bir yana iterek çalıştığımın farkındaydım ama bunun geçici olduğunu düşündüm ve böyle talep görmek gerçekten çok hoşuma gitti. Bölümümün ünü benim için o kadar önemliydi ki mutlaka her projede yer alıyordum ve hatta standartlarıma uygun olmadığını hissettiğim için meslektaşlarımın işlerinde bile düzeltmeler yapıyordum. Eşim çok fazla çalıştığım konusunda beni uyarıyordu ama ben pek aldırmıyordum. Sonra göğüs ağrılarım başladı. O kadar şiddetliydi ki kalp krizi geçirdiğimi sandım. Doktorum bunun stresle bağlantılı olduğunu ve çalışma saatlerimde değişiklik yapmazsam yaşam kalitemi riske atacağımı söyledi.

Çalışma şeklimi gözden geçirmekten başka seçeneğim kalmamıştı. İlk adım, günde on-on iki saatten az çalışmam gerektiğini kabul etmekti. İş projelerim olmadan hayatın çok sönük görüneceğinden endişeleniyordum ama eve geldiğim zaman eşimle birlikte daha çok şey yapmayı planladık (böylece ihmal ettiğim bazı hobilerimi yeniden

canlandırabildim). Çalışma saatlerimi azaltmak zamanımı daha verimli şekilde kullanmam gerektiği anlamına geliyordu ve ben de insan kaynakları bölümümüzden beni şirketin zaman yönetimi kurslarından birine göndermesini istedim. Bu yerinde harcanmış birkaç saatti. Aynı hafta içinde, günümü artık başkalarının daha iyi becerebileceği işleri yapmakla zaman kaybetmeyecek şekilde yeniden organize etmiş ve verimsiz bir şekilde bir projeden diğerine atlamayı kesmiş, bunun yerine enerjimi benim için en önemli projelere odaklamıştım. İşleri devretme konusundaki çekincelerimin üstesinden gelmem gerekmişti –fakat yaşam kalitem ve ilişkim daha önemliydi ve daha sonra işleri devretmenin yaptığım en yararlı şey olduğu ortaya çıktı.

Şaşkınlık içinde, daha iyi organize olduktan sonra daha az zamanda daha çok şey ürettiğimi gördüm ve ayrıca hayatta işten başka şeyler olduğunu da keşfettim –ve bunun için minnettarım.

Zaman yönetimini uygulamadaki zorluklar

"Zamanım yok!"

Bu, zaman-yönetimi stratejilerini uygulamanın önündeki en yaygın engel olmalı. Organize olmanın zaman aldığı doğru fakat bu ilerisi için yapılan bir yatırımdır. Zaman yönetimini sadece bir süre için deneyebilir –mesela, üç ay diyelim- ve sonra bu yatırımın size geri dönüp dönmediğine bakabilirsiniz.

"Bunun bir faydası yok, işime yaramıyor"

Bu muhtemelen kötü planlama yapıldığını ve analiz yapmaya ve yeniden organize etmeye yeterli zaman verilmediğini gösteriyor. Zamanınızı yeniden organize etmeye gönülsüzce razı

olmayın. Ayrıca, bu yeni sistemin etrafınızdakiler tarafından kabul edilmesi için de zaman tanımanız gerekiyor. Siz işlerinizi devrederken veya onlara dikkatinizi daha az verirken başkalarının da kendine göre ayarlamalar yapması gerekebilir. Bu sistemin oturması için bir süre gerekebileceğini kabul edin.

"İşlerimi başkalarına devredemem"

İşleri devretme konusundaki en yaygın itirazlardan bazıları şunlardır: "Bunu kendim daha kolay/daha hızlı yaparım", "Eğer bir işin iyi yapılmasını istiyorsan kendin yap", "Ona bunun nasıl yapılacağını gösterecek vaktim yok", "O bunu beceremez", "O bunu doğru düzgün yapamaz", "Günün sonunda, sorumlu yine ben olacağım". Şimdi bu tür ifadelere nasıl karşı çıkabileceğinizi düşünün ve bu ifadeleri kullandığınızı gördüğünüz zaman bu itirazlarınızın ne denli haklı olduğunu irdeleyin. Ayrıca, kendini ortaya koyma konusundaki bölüme yeniden bir göz atın, zira bu taleplerinizi olabildiğince kabul edilebilir bir şekilde ifade etmenize yardım edecektir.

İnsan kurallara sığmaz!

Gevşeme egzersizlerini kaydetmeniz için özet metinler

Pek çok kişi gevşeme eğitiminin stres yönetiminde paha biçilmez bir egzersiz olduğunu keşfetse de bazılarına egzersizleri hatırlamak ve onları doğru hızda uygulamak zor gelir. Eğer size de öyle geliyorsa sesli kaydedilmiş eğitim setleri satın alabilir (piyasada bol miktarda bulunuyor) ya da aşağıdaki metinleri kaydederek kendi setleriniz hazırlayabilirsiniz. Bunun için cep telefonunuzu veya varsa dijital bir kaydedici kullanabilirsiniz. Kaydetmenin amacı bu talimatları rahatlatıcı bir şekilde ifade etmektir, onun için kendinizi gevşemiş hissettiğiniz, acele etmediğiniz ve sesinizin gergin olmadığı bir zaman seçin. Eğer bir arkadaşınızın sesini tercih ederseniz, ondan bunları sizin için kaydetmesini isteyin.

Egzersiz 1: Kademeli adale gevşetme ya da derin gevşeme

Bu egzersiz kaslarınızdaki gerginlikle gevşeme arasında ayrım yapmanıza yardım edecek ve çeşitli adale gruplarını önce gerip sonra gevşeterek istediğiniz zaman nasıl gevşeyeceğinizi öğretecektir. Ayaklarınızdan başlayarak yavaşça ve gevşeme duygusunun kendi temposunda gittikçe yoğunlaşmasına izin vererek yukarıya doğru çıkacaksınız: size kaslarınızı germeniz söylenecek ama aşırı germeyin. Amacınız acıya veya krampa neden olmadan kaslarınızı sıkmaktır.

Önce, olabildiğince rahatlayın... başınızın altına bir yastık koyarak yere uzanın veya koltuğunuza rahatça yerleşin... eğer gözlük takıyorsanız çıkartın... ayakkabılarınızı çıkartın ve vücudunuzu sıkan giysilerinizi gevşetin... kollarınızı yanlarınıza uzatarak ve bacaklarınızı açarak gevşeyin. Gözlerini kapatın ve eğer titrerse kaygılanmayın –bu gayet normaldir.

Talimatlar

"Gevşemeye başlıyorsun... yavaşça solu... şimdi, rahat ve derin bir nefes al... şimdi, gittikçe daha ağırlaşarak yere (veya koltuğuna) gömüldüğünü hayal et ve yavaşça nefesini ver... ritmik bir şekilde solumaya devam et ve rahatladığını ve kendini koyuverdiğini hisset... nefesini verirken kendine "gevşe" demeyi dene... birkaç dakika daha bu şekilde solumayı sürdür...

(BİR KEZ OKUYUN)
"Şimdi adalelerini germeye ve gevşetmeye başla... ayaklarını düşün... ayak parmaklarını başına doğru kıvırarak ayaklarını ve bileklerini ger... adalelerini nazikçe ger... ayaklarındaki ve bileklerindeki gerilimi hisset... bu gerilimi bir süre koru... şimdi rahat bırak... ayaklarının gevşemesine izin ver... aradaki farkı hisset... ayaklarındaki gerilimin akıp gittiğini hisset... ayaklarının yanlara doğru açılmasına ve gitgide ağırlaşmasına izin ver... ayaklarının yerin içine gömülecek kadar ağırlaştığını hayal et... gittikçe daha gevşe... daha ağırlaş ve daha gevşe...

(TEKRAR)
"Şimdi baldırlarını düşün... bacaklarının alt kısmındaki adaleleri germeye başla... eğer oturuyorsan bacaklarını yukarı kaldırıp önünde tutarak bu gerginliği hisset... kaslarını usulca ger... bu gerilimi hisset... bu gerilimi bir süre koru... şimdi gevşet... ayaklarını yere koy ve bacaklarının gevşeyip

ağırlaşmasına izin ver... aradaki farkı hisset... bu gerilimin baldırlarından akarak bacaklarından çıkıp gittiğini hisset... baldırlarını ağırlaştırdığını duyumsa... ayaklarından akıp gittiğini hisset... ayaklarının ağırlaştığını ve gevşediği duyumsa... bacaklarının ve ayaklarının yere gömüldüğünü hissedecek kadar ağırlaştığını hayal et... onları gevşek ve rahat hissediyorsun... gittikçe daha ağırlaştıklarını ve gevşediklerini hissediyorsun...

(TEKRAR)

"Uyluk kaslarını düşün... bacaklarının üst kısımlarını olabildiğince birbirine doğru iterek ger... gerildiğini hisset... bu gerilmeyi bir süre koru... şimdi bacaklarının ayrılmasına izin ver... aradaki farkı hisset... bu gerginliğin bacaklarından akıp gittiğini hisset... bacaklarını gevşek ve ağır hissediyorsun... uyluklarının ağırlaştığını hissediyorsun... baldırlarının ağırlaştığını hissediyorsun... ayaklarının ağırlaştığını hissediyorsun... bu gerilimin akıp gittiğini hayal et... bacaklarını bıraktığını... bacaklarını gevşek ve rahat hissettiğini... onları o kadar ağır hissediyorsun ki sanki yere ya da koltuğa gömülüyor gibiler... bu gevşeme duygusunun ayaklarından yukarı doğru yayılmasına izin ver... bacaklarından yukarıya doğru... kalçaların ve belin gevşiyor...

(TEKRAR)

"Şimdi kalçalarını sıkarak bel ve kalça adalelerini ger... sırtını yavaşça kavislendir... gerilimi hisset... bu gerilimi sürdür... şimdi rahat bırak.... adalelerinin gevşemesine izin ver... omurganın yeniden desteklendiğini hisset... kaslarının gevşediğini hisset... gittikçe daha gevşiyorlar... gittikçe daha ağırlaşıyorlar... kalçaların gevşiyor... bacakların gevşiyor... ayakların ağırlaşıyor... gerginlik bedeninden akıp gidiyor...

(TEKRAR)

"Karın ve göğüs kaslarını ger, karnına bir yumruk yemek üzere olduğunu ve kendini bu darbeye hazırladığını hayal et... bir nefes al ve bunu yaparken karnını içeri çekerek kaslarının gerildiğini hisset... göğüs kaslarının gerildiğini ve sertleştiğini hisset... bu gerginliği bir süre koru... şimdi yavaşça nefesini vererek bu gerilimi serbest bırak...karın adalelerinin gevşediğini hisset... gerginliğin göğsünden akıp gittiğini hisset... düzgün ve sakin bir şekilde solurken göğsün ve karnın usulca inip kalkmalı... ritmik ve rahat bir şekilde solu...

(TEKRAR)

"Şimdi ellerini ve kollarını düşün... yavaşça parmaklarını kıvırarak sıkıca yumruk yap... gerilimi hisset... şimdi yumruklarını sıkmaya devam ederek kollarını dümdüz önüne uzat... ellerindeki, ön ve üst kollarındaki gerilimi hisset... bu gerilimi bir süre koru... şimdi, rahat bırak... usulca kollarını yanlarına bırak ve gerginliğin kollarından akıp gittiğini hayal et... üst kollarından aktığını... ön kollarından aktığını... ellerinden akıp gittiğini hayal et... kollarının ağırlaştığını ve gevşediğini hissediyorsun... kollarının gevşediğini ve rahatladığını hissediyorsun...

(TEKRAR)

"Omuzlarındaki kasları düşün... omuzlarını kulaklarına doğru kaldırıp omurgana doğru arkaya iterek ger... omuzlarındaki ve boynundaki gerginliği hisset... başını hafifçe geriye eğerek boynundaki adaleleri biraz daha ger... bu gerginliği bir süre koru... şimdi gevşe... başının öne düşmesine izin ver... omuzlarının aşağı düşmesine izin ver... bırak, biraz daha düşsünler... omuzlarının ve boynunun yavaş yavaş rahatladığını hisset... adalelerinin gittikçe daha gevşediğini hisset... boynun esniyor ve omuzların ağırlaşıyor...

(TEKRAR)

"Yüz kaslarını düşün... alnındaki kaslara odaklan... kaşlarını olabildiğince çatarak ger... bu gerginliği koru ve çene kaslarına odaklan... sertçe ısırarak kaslarını ger... çene kaslarının gerildiğini hisset... yüzündeki gerginliğe odaklan... alnındaki gerginliğe... gözlerinin ardındaki gerginliğe... çenendeki gerginliğe odaklan... şimdi serbest bırak... alnını ve çeneni gevşet... gerilimin azaldığını hisset... bu gerginliğin yüzünden akıp gittiğini hisset... alnının rahatladığını ve gevşediğini hisset... çenen gevşeyip ağırlaşıyor... bu gerginliğin yüzünü ve boynunu terk ettiğini hayal et... omuzlarından akıp gittiğini hayal et... başın, omzun ve omuzların ağırlaşıyor ve gevşiyor.

(TEKRAR)

"Şimdi bütün bedenini düşün... bütün bedeninin ağırlaştığını ve gevşediğini hissediyorsun... bütün gerginliği at... gerginliğin bedeninden akıp gittiğini hayal et... sakin, düzgün soluklarının sesini dinle... kolların, bacakların ve başın hoş bir şekilde ağırlaşıyor... hareket edemeyecek kadar ağırlaşıyor... kendini sanki havada süzülüyormuş gibi hissedebilirsin... kendini bu hisse bırak... bu gevşemenin bir parçası...

"Zihninde imgeler dolaşırken bunlarla savaşma... sadece onları gör ve geçip gitmelerine izin ver... sen bir seyircisin, ilgileniyorsun ama karışmıyorsun... bu gevşeme duygusunun tadını birkaç dakika daha çıkar... eğer istersen sana zevk ve sakinlik duygusu veren bir şey hayal et...

"Biraz sonra, dörtten bire kadar geri sayacağım... bire geldiğim zaman gözlerini aç ve tekrar kalkıp dolaşmaya başlamadan önce bir süre daha uzan... hoş bir şekilde gevşediğini ve canlandığını hissedeceksin... dört: kendini daha uyanık hissetmeye başlıyorsun... üç: tekrar hareket etmeye hazırlanıyorsun... iki: çevrenin farkına varıyorsun... bir: kendini daha gevşemiş ve uyanık hissederek gözlerini açıyorsun."

Egzersiz 2: Kısa kademeli adale gevşetme

İlk egzersizi başarıyla uyguladığınız zaman, bu süreci germe safhasını atlayarak kısaltabilirsiniz.

Talimatlar

"Gevşiyorsun... yavaşça nefesini ver... şimdi, usulca derin bir nefes al... şimdi, gittikçe ağırlaşarak yere (veya koltuğa) gömüldüğünü hayal et ve yavaşça nefesini ver... ritmik bir şekilde solumaya devam et ve gevşediğini ve kendini koyuverdiğini hisset... nefes verirken "gevşe" demeye çalış...birkaç dakika daha bu şekilde solumaya devam et...

(BİR KEZ OKU)
"Şimdi bedenindeki adaleleri gevşetmeye başla... ayaklarını düşün... ayaklarının gevşeyip esnemesine izin ver... gerginliğin ayaklarından akıp gittiğini hisset... ayaklarının yanlara doğru açıklığını ve gittikçe ağırlaştığını hisset... yere gömülecek kadar ağırlaştıklarını hayal et... gittikçe daha gevşiyorlar... gittikçe daha ağırlaşıyor ve gevşiyorlar...

(TEKRAR)
"Şimdi baldırlarını düşün... ayaklarını yere koy ve bacaklarının esneyip ağırlaşmasına izin ver... gerginliğin bacaklarından inerek baldırlarından akıp gittiğini hisset... baldırlarının ağırlaştığını hisset... gerginliğin ayaklarından akıp gittiğini hisset... ayaklarının gevşeyip ağırlaştığını hisset... ayaklarının ve baldırlarının yere gömülecek kadar ağırlaştığını hayal et... onların esnediğini ve gevşediğini hisset... gitgide daha ağırlaşıyor ve gevşiyorlar...

(TEKRAR)
"Uyluk kaslarını düşün... gerginliğin bacaklarından akıp gittiğini hisset... esnediklerini ve ağırlaştıklarını duyumsa...

uylukların ağırlaşıyor... baldırların ağırlaşıyor... ayakların ağırlaşıyor... gerginliğin akıp gittiğini hayal et.... bacaklarını terk ettiğini... bacaklarının esneyip gevşediğini... bacaklarını sanki yere (ya da koltuğa) gömülüyorlarmış gibi ağır hissediyorsun... bu gevşeme duygusunun ayaklarından yukarıya doğru yayılmasına izin ver... bacaklarından yukarıya doğru... kalçaların ve belin gevşiyor....

(TEKRAR)

"Şimdi kalçalarındaki ve belindeki kasları gevşet... eğer gerginlik hissediyorsan, rahatla... kaslarının gevşemesine izin ver... omurganın desteklendiğini hisset... adalelerinin gevşediğini hisset... gittikçe daha gevşiyorlar... gittikçe daha ağırlaşıyorlar... kalçaların gevşiyor... bacakların gevşiyor... ayakların ağırlaşıyor... gerginlik bedeninden akıp gidiyor...

(TEKRAR)

"Karın ve göğüs kaslarını gevşet... nefes verirken gerginliğini de dışarı at... karın kaslarının gevşediğini hisset... sakin ve düzgün bir şekilde solurken karnın ve göğsün usulca inip kalkmalı... ritmik ve rahat bir şekilde solu...

(TEKRAR)

"Şimdi ellerini ve kollarını düşün... kollarını usulca iki yanına indir ve gerginliğin kollarından akıp gittiğini hayal et... üst kollarından aktığını... ön kollarından aktığını... ellerinden akıp gittiğini... kollarını ağır ve esnek hissediyorsun... kollarını rahat ve gevşemiş hissediyorsun...

(TEKRAR)

"Omuzlarındaki kasları düşün... şimdi gevşe... bırak başın öne düşsün... omuzlarını düşür... iyice düşür... boynundaki ve omuzlarındaki gerginliğin azaldığını hisset... kasları-

nın gitgide daha gevşediğini hisset... boynun yumuşuyor ve omuzların ağırlaşıyor...

(TEKRAR)

"Yüz kaslarını düşün... alnındaki adalelere odaklan... alnını gevşet ve çeneni serbest bırak... gerilimin azaldığını hisset... gerginliğin yüzünden akıp gittiğini hayal et... alnının yumuşadığını ve gevşediğini hissediyorsun... çenen ağırlaşıyor ve gevşiyor... gerginliğin yüzünden uzaklaştığını hayal et... boynundan uzaklaştığını... omuzlarından akıp gittiğini... başın, boynun ve omuzların ağırlaşıyor ve gevşiyor...

(TEKRAR)

"Şimdi bütün bedenini düşün... bütün bedenin ağırlaşıyor ve gevşiyor... bütün gerginlikleri at... gerginliklerin bedeninden akıp gittiğini hayal et... sakin, düzenli soluklarının sesini dinle... kollarında, bacaklarında ve başında hoş bir ağırlık duygusu var... hareket edemeyecek kadar ağırlar... kendini sanki havada süzülüyormuş gibi hissedebilirsin... bu hissi duyumsa... bu gevşemenin bir parçası... zihnine gelen imgelerle savaşma... sadece onları gör ve geçip gitmelerine izin ver... sen bir seyircisin: ilgilen ama karışma... birkaç dakika daha bu gevşeme duygusunun tadını çıkar... eğer istersen sana zevk ve sakinlik duygusu veren bir şey hayal et...

"Biraz sonra, dörtten bire kadar geri sayacağım... bire geldiğim zaman gözlerini aç ve tekrar etrafta dolaşmaya başlamadan evvel biraz uzan... kendini çok hoş bir şekilde gevşemiş ve canlanmış hissedeceksin... dört: kendini daha uyanık hissetmeye başlıyorsun... üç: tekrar hareket etmeye hazırlanıyorsun... iki: çevrenin farkına varıyorsun... bir: kendini gevşemiş ve uyanık hissederek gözlerini açıyorsun."

Egzersiz 3: Basit gevşeme tekniği

İstediğiniz hemen her zaman uygulayabileceğiniz çok daha kısa bir egzersiz de yapabilirsiniz. Bu daha kısa teknikte, gevşeme egzersizi sırasında kullanmak üzere zihninizde bir imge ya da resim hayal etmeniz gerekiyor. Bu ıssız bir sahil gibi hoş ve sakinleştirici bir manzara, sizi gevşeten bir resim ya da nesne ya da denizin sesi veya "dingin" sözcüğü gibi sizi rahatlatan bir ses veya sözcük olabilir. Önemli olan sizi sakinleştiren zihinsel bir vasıta bulmanızdır.

Zaman zaman zihninize dikkatinizi dağıtan düşünceler gelecektir –bu çok olağan. Bunlara takılıp kalmayın, sadece sizi sakinleştiren imgeyi veya sesi düşünmeye geri dönün. Bu egzersizi birkaç dakika veya daha uzun bir süre uygulayın (bir gevşeme duygusuna ulaşmak için ne kadar zamana ihtiyacınız olduğuna karar vermek size kalmış). Bitirdiğiniz zaman birkaç dakika gözleriniz kapalı halde sessizce oturun. Gözlerinizi açtığınız zaman ağırdan alın ve hemen hareket etmeye başlamayın.

Egzersize başlamak için rahat bir şekilde oturun. Önce solumanıza odaklanın. Yavaş, derin bir nefes alın... göğüs kafesinizin altındaki adaleyi hissedin... şimdi nefesinizi dışarı verin- yavaşça... düzgün bir şekilde solumayı hedefleyin.

Talimatlar

"Gözlerini kapat ve yavaşça solumaya devam ederken bedeninin daha ağırlaşmaya başladığını hayal et... bedenindeki gergin yerleri ara... ayaklarından başla ve omuzlarına ve başına doğru çık... eğer herhangi bir gerginlik bulursan, bedeninin o kısmını gevşetmeye çalış... şimdi, bedenini olabildiğince rahat ve ağır hissederken tekrar solumana odaklan... burnundan nefes alarak ciğerlerini tamamen doldur... şimdi tekrar nefesini ver ve zihnine seni sakinleştiren o imgeyi ya da sesi getir... bunu yaparken rahat ve doğal bir şekilde solu...yine ciğerleri-

ni doldurarak burnundan ve diyaframından nefes al... ve seni sakinleştiren resmi veya sesi düşünerek nefes ver... tekrar nefes almaya hazır olduğunda bu döngüyü yinele... kendini gevşemiş, sakin ve canlanmış hissedene kadar bu döngüyü tekrarlamaya devam et... bu egzersizi bitirdiğin zaman birkaç dakika sessizce otur ve bu gevşeme duygusunun tadını çıkar."

Eksta Günlükler

Günlük 1

Nerede ve ne zaman?	Ne hissettim?	Nasıldı?	Ne yaptım?
Ne zaman kaygı hissettim? Neredeydim ve ne yapıyordum?	**Hangi duyguyu/duyguları hissettim? Bunlar ne kadar güçlüydü?** 1 (sakin) – 10 (olası en kötü duygular)	**Bunu bedenimde nasıl hissettim? Zihnimde hangi düşünceler ve resimler vardı?**	**Nasıl baş etmeye çalıştım? Bunu yaptığım zaman kendimi nasıl hissettim?** 1 (sakin) -10 (olası en kötü duygular)

Günlük 2. Gevşeme günlüğü

Nerede ve ne zaman?	Egzersizden önce kendimi nasıl hissediyordum?	Hangi egzersizi yaptım	Egzersizden sonra kendimi nasıl hissettim?	Notlar
Zamanı ve yeri not edin	Ne kadar gevşemiştiniz? 1 (hiç) 10 (müthiş gevşemiş)		Ne kadar gevşemiştiniz? 1 (hiç) 10 (müthiş gevşemiş)	Bu egzersiz ve etkileri hakkında dikkatinizi çekenler

Günlük 3. Zihnimizden geçenleri yakalamak

Ne zaman ve nerede?	Ne hissettim?	Zihnimden neler geçti?
Ne zaman ve neredeydim ve ne yapıyordum?	**Hangi duyguları hissettim?** **Bu duygu ne kadar güçlüydü?** 1 (hiç güçlü değildi) 10 (son derece güçlüydü)	**Zihnimde hangi düşünceler ve imgeler vardı?** **Bunlara ne kadar inandım?** 1 (hiç inanmadım) 10 (doğru olduklarından kesinlikle emindim)

Günlük 4. Düşüncelerdeki önyargıları yakalamak

Nerede ve ne zaman?	Ne hissettim?	Zihnimden neler geçti?	Düşüncelerimde önyargılar saptayabiliyor muyum?	Durumlara başka açıdan bakılabilir mi?
Ne zaman ve neredeydim ve ne yapıyordum?	**Hangi duyguları hissettim?** **Ne kadar güçlüydü?** 1 (hiç güçlü değildi) 10 (son derece güçlüydü)	**Zihnimde hangi düşünceler veya resimler vardı?** **Bunlara ne kadar inandım?** 1 (hiç inanmadım) 10 (doğru olduklarından kesinlikle emindim)	• aşırı uçlarda düşünme • seçici dikkat • sezgiye güvenme • kendini kınama • endişelenme	**Durumları görmemin beni daha az alarma geçirecek bir yolu var mı? Daha dengeli bir olasılık düşünebiliyor muyum? Bu yeni olasılığa ne kadar inanıyorum?** 1 (hiç inanmıyorum) 10 (doğru olduğundan kesinlikle eminim)

Günlük 5. Zihnimizden geçenleri yakalamak ve sınamak

Ne zaman ve nerede?	Ne hissettim?	Zihnimden neler geçti?	Bu endişe verici düşünceye/ imgeye sahip olmam neden anlaşılır bir şey?
Ne zaman kendimi kaygılı hissettim? Neredeydim ve ne yapıyordum?	Hangi duyguları hissettim? Bu duygu ne kadar güçlüydü? 1 (hiç güçlü değildi) 10 (son derece güçlüydü)	Zihnimde hangi düşünceler veya resimler vardı? Bunlara ne kadar inandım? 1 (hiç inanmadım) 10 (Doğru olduklarından kesinlikle emindim)	**Korkularımı veya endişelerimi anlamlı kılacak neler yaşadım?**

Endişelenmemek veya korkmamak için neden var mı?	Olabilecek en kötü şey nedir? Bununla nasıl baş ederdim?	Durumlara başka bir şekilde bakmanın yolu var mı?	Bunu nasıl sınayabilirim?
Korkularım veya endişelerimle örtüşmeyen neler yaşadım? İçimi rahatlatacak neler biliyorum?	Bu korkumun üstesinden gelmeme yardım edecek becerilerim ve sahip olduğum destekler nelerdir?	Daha dengeli bir olasılık düşünebiliyor muyum? Bu yeni olasılığa ne kadar inanabiliyorum? 1 (hiç inanmıyorum) 10 (doğru olduğundan kesinlikle eminim)	Bu yeni düşüncemi nasıl uygulamaya koyabilirim? Haklı olup olmadığımı görmek için ne yapmam gerekiyor?

Teşekkür

1980'de Oxford'a geldiğimde bu kitapta etkisi olan iki psikologla karşılaştım. Bunlardan biri "Üstesinden Gelmek" serisinin editörü Peter Cooper, diğeri de Liz Campbell'di. Beni bilişsel terapiyle tanıştırdılar ve potansiyelini anlamama yardımcı olarak BDT'yi benimsememi sağladılar. Sanırım, bunu Oxford'a yerleşmek konusundaki kaygılarımın üstesinden gelmeme yardım etmek için kullandılar ve benimle uzun konuşmalar yaptıkları, beni desteklediklerı ve cesaretlendirdikleri için onlara gerçekten minnettarım.

Ne yazık ki Liz Campbell yakın zamanda vefat etti ve kitabın bu ikinci baskısını ona adamak istiyorum –stresi iyi yöneten ve başkalarına da onunla baş etme konusunda yardım eden biri olduysa, bu Liz'di. O fevkalade bir kadındı; samimi, esprili, hayattan zevk almaya ve başkalarının da zevk almasına yardım etmeye kararlı biriydi. Liz'le tanışan herkesin onun nasıl ilham verdiğine ilişkin anlatacak bir hikâyesi mutlaka vardır. Onun olağanüstü biri olduğunu söylemeyecek birini hayal edemiyorum.

Dr. Campbell bir numaraydı; mükemmel bir klinik hekimdi, psikoloji derslerine öncülük etti, İngiliz Psikoloji Cemiyeti'nin başkanıydı ve emniyet teşkilatında stres yönetiminin değişmesine yol açan yazılar kaleme aldı. Ayrıca her zaman doğru olduğunu düşündüğünü yapan cesur bir kadındı ve Asya'da birlikte yaptığımız bir çalışmayı asla unutmayacağım. Ben çoğunlukla British Council binalarının güvenliğini arar ve kimseyi rahatsız etmemekle birlikte konforlu yerlerde kalmaya çalışırken o resmi görevlilerle didişti, geceleri gizlice yasak toplantılara katıldı, politikaya karıştı ve bu davaları

İngiltere'den de izlemeye ve desteklemeye devam etti. Liz böyle biriydi –cesur, ilkeli, hepimiz için tam bir örnek.

Liz bir ilham kaynağıydı, tıpkı birlikte klinik çalışması yapma şansını bulduğum başka birçokları gibi. Yaşadıkları zorlukları ve iyileşme süreçlerini benimle cesurca paylaşan hastalara ve Joan Kirk, Gillian Butler, Melanie Fennel, Christine Padesky ve merhum David Westbrook gibi yıllarca bilgeliklerini benimle paylaşmış olan seçkin meslektaşlarıma çok şey borçluyum.

Böyle bir kitap yazmak sevdiklerinizle geçirdiğiniz zamanı kısıtlıyor, onun için çocuklarımın ve eşimin gösterdiği anlayış için de minnettarım. Teşekkür ederim.

Yazar hakkında

Dr. Helen Kennerly Oxford Üniversitesi'nde klinik psikolojide uzmanlaşmış, aynı zamanda bilişsel terapi eğitimi almıştır. Oxford ve ABD'de eğitim gören Dr. Kennerly yirmi beş yıldan uzun bir süre Bilişsel Davranış Terapisi (BDT) uygulamış ve bilişsel terapi üstüne çeşitli makaleler ve kitaplar kaleme almıştır. Oxford Bilişsel Terapi Merkezi'nin (OCTC) kurucularından olan Kennerly, İleri Düzey Bilişsel Terapi Çalışmaları dersleri vermekte ve yüksek lisans danışmanlığı yapmaktadır. Bilişsel terapi konusunda uzmanlaşmış özel bir klinikte başhekimlik de yapan Dr. Kennerly 2002 yılında Britanya Davranış ve Bilişsel Psikoterapiler Derneği tarafından Britanya'daki en etkili kadın bilişsel terapist ödülüne aday gösterilmiştir.

Dizin

A Tipi kişilikler, 70
Abartılı düşünmek, 217
Adrenalin, 24, 26-27, 63, 92, 196
Agorafobi, 17, 67, 90, 93-95, 98-99
Ağrı yönetimi, 324
Aile hikâyesi, 86
Alkol, 18, 51, 63-64, 76-77, 94, 137, 158, 162, 310, 334
Amigdala, 26, 27
Antidepresan, 7, 131
Az veya çok yemek, 38, 96

Basit gevşeme, 177, 183-184, 188, 369
Baş ağrısı, 35, 42, 49, 125, 127, 182, 324
Baş dönmesi, 35, 96-97, 147, 163, 167, 170, 227
Beden dili, 288
Boyun ağrısı, 35

Cinsel sorunlar, 11, 307, 318

Çevresel risk faktörleri, 79, 81, 83-84
Çocukluk deneyimleri, 10-11, 73
Davranışsal değişiklikler, 25, 30, 38
Depresyon, 8-9, 11, 17-18, 72, 134, 306, 315-319
Duygusal değişimler, 37, 40
Duygusal tepki, 26, 31, 121, 194

En kötü durum senaryosu, 219
Endişeli olmak, 69-71, 108-109, 192, 194, 198, 201, 204, 213, 215, 302, 324

Felaketleştirmek, 48-49, 52, 75, 98, 105, 107
Fiziksel aktivite, 123, 159, 195-196, 199, 205
Fiziksel tepki, 28, 36, 38, 42-43

Genel kaygı bozukluğu, 18, 108, 127
Geri dönüşler, 121, 123
Gevşeme egzersizleri, 173, 177, 180-182, 185, 189-190, 227, 257-258, 261, 309, 315, 323-324, 329, 361, 369
Gevşeme teknikleri, 144, 191, 289, 310, 318, 322
Göğüs ağrısı, 35, 42-43, 49, 96, 169-170
Gözünde canlandırma, 328
Günlük rutin, 336, 347, 354

Hafıza sorunları, 317, 326-327
Hassas bağırsak sendromu, 125, 325-326
Hastalık hastası, 18, 105
Hiperventilasyon (Hızlı nefes almak), 166-169
Huzursuzluk, 38, 137

İştahta değişiklik, 137

Kaçınma ve kaçış, 19, 41, 94, 109, 114, 123, 145, 153, 158, 187, 210, 232, 241, 270, 274, 282-283, 288, 297, 310, 342
Kaç vaya savaş tepkisi, 35
Kas ağrısı, 97
Kedi fobisi, 90
Kendine güven, 39, 53, 57, 63, 81, 83-84, 89, 102, 145-146, 153, 231, 235, 298, 305, 321
Kendini suçlamak, 56-57, 231
Kısa gevşeme, 177, 180, 183, 187, 310-311
Kısırdöngü, 37, 40-42, 46, 50, 52-53, 57, 61-62, 65, 98, 112, 126, 133-134, 162, 174, 181, 202, 307-308, 313, 324

Klostrofobi, 202, 267
Kontrollü soluma, 13, 124, 144, 163, 166, 169-171, 176
Korkuyla yüzleşmek, 89, 113, 241, 279-280
Korteks, 26
Köpek fobisi, 153, 155
Kramp, 28, 35, 167, 189-190, 325, 361
Kusma fobisi, 91

Meditasyon, 203, 271, 275
Mide krampı, 35, 325
Mide bulantısı, 35
Mükemmeliyetçilik, 18
Müzakere, 285, 290, 298, 301-302, 305

Obsesif kompulsif bozukluk (OKB), 11, 18, 87, 113-119, 127, 153, 157, 164
Odaklanmak/Yeniden odaklanmak, 58, 62, 89, 102-103, 179-180, 182-183, 185, 191, 195, 197-199, 351
Olumsuz düşünce, 36, 47, 207, 338
Otomatik tepki, 26

Önyargılı düşünmek, 45, 47-48, 52, 60-61, 75-76
Örümcek fobisi/korkusu, 53, 92, 229, 242, 249-250, 256-257
Özgüven, 14

Panik atak, 11, 74, 95-100, 163, 260
Psikolojik semptomlar, 164, 193-194, 207
Psikosomatik ağrı, 323-324

Sakin kalmak, 229, 265, 267, 289
Saldırganlık, 283-284
Seçici dikkat, 47, 51, 213-214, 375
Sık soluma, 176
Sırt ağrısı, 127, 174
Sigara içmek, 306-308, 310-312
Sorun çözmek, 13, 29, 37, 76, 159, 202, 301
Sosyal destek, 70, 72, 74-75
Sosyal kaygı, 75, 83, 87, 94, 101, 103-104, 127, 153, 156, 193, 198

Talamus, 25-26
Tansiyon, 44
Teori A ve B, 233-234
Topluluk önünde konuşma fobisi, 241, 244, 251, 259
Travma, 7, 9, 29, 72-73, 78, 87, 94, 120-123, 127
Travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), 87, 120-123, 127
Tükenme/tükenmişlik, 50, 167

Utangaçlık, 101
Uykusuzluk/Uyku sorunları, 38, 44, 163, 181, 306, 312-313, 327
Uyuşturucu, 18, 64, 76-77, 137
Uzun gevşeme, 177, 180, 187

Ya hep-ya hiç düşünme, 48-50, 52, 60, 215
Yanlış alarm, 53
Yaşam tarzınızı değiştirmek, 69, 332, 336
Yeniden değerlendirme, 112, 230, 232, 351
Yılan fobisi, 27
Yoga, 109, 159, 271, 275, 328, 336
Yorgunluk, 102

Zaman yönetimi, 13, 164, 242, 336, 341, 346, 352, 354-355, 357-358
Zihin okuma, 54, 236
Zihinsel aktivite, 205-206

KURALDIŞI
EĞİTİM VE DANIŞMANLIK

workshop
deneyimsel farkındalık çalışması

YAŞAM OKULU
- NLP Neuro Linguistic Programming
- Etkisel İletişim
- Doyumlu İlişkiler
- Özsaygı (self-esteem)
- Amaç Belirlemek ve İnisiyatif Alabilmek
- Kendinizle Yüzleşin
- Gölgelerden Aydınlığa
- Zihinsel Denge: Bilinçaltı Kayıtlarınızı Değiştirin (PiKi Seviye 1)
- Duygusal Denge: Çekirdek İnançlarınızı Programlayın (PiKi Seviye 2)
- Ruhsal Denge: Enerji Bedeninizi Tanıyın (PiKi Seviye 3)

BÜTÜNSEL KİNESİYOLOJİ (PİKİ)
- Zihinsel Denge: Bilinçaltı Kayıtlarınızı Değiştirin (PiKi Seviye 1)
- Bilinçaltı Formatlama Uygulamaları
- Duygusal Denge: Çekirdek İnançlarınızı Programlayın (PiKi Seviye 2)
- Ruhsal Denge: Enerji Bedeninizi Tanıyın (PiKi Seviye 3)
- Derin Affediş ve Ruhu Özgürleştirmek
- Şifalı Dokunuşlar (Meridyenler ve Beş Element)

Daha fazla bilgi için: www.kuraldisi.com Tel: 216 449 98 05

İSTEYİN GÖNDERELİM!

Kuraldışı Yayıncılık'tan çıkan kitaplarla CD/DVD formatında hazırlanmış motivasyon, hipnomeditasyon, zihin programlama, çocuk eğitimi, PiKi konulu ürünleri www.kuraldisi.com sitesinden indirimli olarak alabilirsiniz.
Tel: 0212 513 81 57

Kitapla ilgili düşünce ve yorumlarınızı, başka insanların da yararlanması için **www.kuraldisi.com**'a girerek paylaşın lütfen.

Teşekkürler.

PSİKOLOJİK REHBERLİK DİZİSİ KİTAPLARI

1. PANİK ATAK VE AGORAFOBİ / Ekim, 2016
2. STRES / Kasım 2016
3. DEPRESYON / Aralık 2016
4. MÜKEMMELİYETÇİLİK / Ocak 2017
5. HASTALIK HASTASI OLMAK / Şubat 2017
6. KAYGI (ANKSİYETE) / Mart 2017
7. ÇOCUĞUNUZUN KORKU VE ENDİŞELERİYLE BAŞ ETMEK / Nisan 2017
8. İSTİFLEME BAĞIMLILIĞI / Mayıs 2017
9. KRONİK AĞRI / Haziran 2017
10. KRONİK YORGUNLUK / Temmuz 2017
11. PARANOYA VE ŞÜPHECİLİK / Ağustos 2017
12. ÇOCUĞUNUZUN UTANGAÇLIĞI VE SOSYAL FOBİSİYLE BAŞ ETMEK / Eylül 2017
13. OBSESİF KOMPULSİF BOZUKLUK / Ekim 2017
14. ÖFKE VE TAHAMMÜLSÜZLÜK / Kasım 2017
15. ÇİFTLERDE YAŞANAN İLİŞKİ SORUNLARI / Aralık 2017
16. UYKU VE UYKUSUZLUK SORUNLARI / Haziran 2018

kuraldışı 24 Yaşında

PSİKOLOJİK REHBERLİK DİZİSİ 6

insan kurallara sığmaz

KAYGI (ANKSİYETE)

Kaygı veya anksiyete günlük yaşamın akışı içinde hepimizin bildiği ve yaşadığı bir ruh halidir. Çocuğun okuldan geç gelmesinden başlayarak çok çeşitli olaylar karşısında kaygılanmak, meraklanmak doğaldır. Aşırı ve sürekli olmadığı sürece gayet olağan karşılanacak bu ruh hali gerektiğinde uyarıcı veya teşvik edici de olur; tehlikelerin engellenmesinde veya sorunların çözümünde yardımcı roller de üstlenir. Ancak kaygı bu olağan sınırların ötesine taşıp günlük yaşamın merkezine yerleştiğinde yaşamı berbat eder.

Hemen her türlü olaydan kaygılanacak bir şey üreten kişiler elbette bir süre sonra çeşitli sağlık sorunlarıyla uğraşmaya başlar; sürekli gerilim sonucunda baş ve kas ağrılarıyla başlayan sorunlar daha ciddi boyutlara ulaşırken, çabuk sinirlenme ve yorulma, uykusuzluk, odaklanma güçlüğü, mide ve sindirim bozuklukları, titreme, kalp çarpıntısı, nefes darlığı gibi birçok hastalık kapıya dayanır.

Bir hastalık durumuna gelen kaygı bozukluğunun tedavi edilmesi şarttır. Ancak genellikle bu gerçek fark edilmez veya kabullenilmez ve böylece insanlar üstesinden gelebilecekleri dertleri ömür boyu çekmeye mahkûm olurlar.

Oysa kaygı bozukluğunun teşhisi ve tedavisi mümkündür.

Dr. Helen Kennerley sorunun ne olduğunu açıkladıktan sonra ***Bilişsel Davranış Teknikleri***'nin uygulandığı basit pratikler ve egzersizler yardımıyla nasıl üstesinden gelineceğini de anlatıyor.

Bir uzmana veya psikologa gitmenin en az düşünüldüğü bu sağlık sorununa kişilerin kendi kendilerine çözüm bulmaları konusunda son derece yararlı olacak bu kitap konuyla ilgili sağlık çalışanları için de güvenilir bir kaynaktır.

BİREYSEL GELİŞİM / PSİKOLOJİ

ISBN 978-975-275-362-4

9 789752 753624

THG 0200757 NGL 0200151 NGL

36 ₺

www.kuraldisi.com

www.kuraldisi.net

Kuraldışı size kendinizi kazandırır.