# Aşırı Düşünen Kadınlar

overthinking

"Zihnim Neden Hiç Susmuyor?"

Susan Nolen-Hoeksema

Diyojen

# AŞIRI DÜŞÜNEN KADINLAR

*"Zihnim Neden Hiç Susmuyor?"*

DR. SUSAN NOLEN-HOEKSEMA

Diyojen

ISBN: 978-625-99185-4-9

YAYINEVİ SERTİFİKA NO: 47887
MATBAA SERTİFİKA NO: 47939

**AŞIRI DÜŞÜNEN KADINLAR**
Dr. Susan Nolen-Hoeksema

Özgün Adı: **Women Who Think Too Much**
Copyright © 2003 by Susan Nolen-Hoeksema

© Bu kitabın Türkiye'deki yayın hakları Diyojen Yayıncılık'a aittir.

Çeviren: E. Gülsen Yüksel
Editör: Merve Özdolap
Kapak Tasarım: İlknur Muştu

Baskı: My Matbaacılık SAN. VE TİC. LTD. ŞTİ.

**MY MATBAACILIK SAN. VE TİC. LTD. ŞTİ.**
Maltepe Mah. Yılanlı Ayazma Sk. No: 8/F
Zeytinburnu / İstanbul Tel: 0212 674 85 28

Cilt: My Matbaacılık SAN. VE TİC. LTD. ŞTİ.

1. Baskı: Diyojen Yayıncılık, İstanbul, 2023

**DİYOJEN YAYINCILIK TİC. LTD .ŞTİ**
Maltepe Mah. Yılanlı Ayazma Sk. No: 8/F Zeytinburnu / İstanbul
info@diyojenyayinevi.com
www.diyojenkitap.com

# AŞIRI DÜŞÜNEN KADINLAR

*"Zihnim Neden Hiç Susmuyor?"*

DR. SUSAN NOLEN-HOEKSEMA

Çeviren
E. Gülsen Yüksel

Diyojen

# İÇİNDEKİLER


**I.BÖLÜM:**
**BİR SALGINA DÖNÜŞEN AŞIRI DÜŞÜNME EYLEMİ**

1. Aşırı Düşünmenin Nesi Yanlış? 9

2. Bize Bu Kadar Zarar Veriyorsa,
Neden Aşırı Düşünmeye Devam Ediyoruz? 47

3. Kadınlara Özgü Hassasiyetler 69

**II.BÖLÜM:**
**AŞIRI DÜŞÜNMENİN ÜSTESİNDEN GELMEK İÇİN UYGULAYABİLECEĞİNİZ STRATEJİLER**

4. Aşırı Düşünmekten Kurtulmak 85

5. Daha Yüksek Bir Seviyeye Çıkmak 113

6. Gelecekte Karşımıza Çıkacak Tuzaklardan Kaçınmak 143

**III.BÖLÜM:**
**AŞIRI DÜŞÜNMEYİ TETİKLEYEN UNSURLAR**

7. Kaygılarla Evli Olmak: Gönül İlişkileri Hakkında
Aşırı Düşünmek 177

8. Ailevi Meseleler: Ebeveynler ve Kardeşler Hakkında Aşırı Düşünmek 201

9. Ebeveynlerin Düştüğü Bir Tuzak: Aşırı Düşünmek ve Çocuklarımız 217

10. Daima İş Başında: İş ve Kariyer Planları Hakkında Aşırı Düşünmek 241

11. Toksik Düşünceler: Sağlık Sorunları Hakkında Aşırı Düşünmek 267

12. Bu Durumu Aşamıyorum: Kayıplar ve Travmalar Hakkında Aşırı Düşünmek 289

13. Toplumu Daha Yüksek Bir Seviyeye Taşımak 319

*Teşekkür* 333

*Yazar Hakkında* 335

*Notlar* 337

I.BÖLÜM

# Bir Salgına Dönüşen Aşırı Düşünme Eylemi

Aşırı düşünmek nedir ve neden aşırı düşünme eğilimi gösteririz? 1. Bölüm'de aşırı düşünmenin ne anlama geldiğinden bahsedip bunun sebep olduğu olumsuz sonuçlar hakkında yaptığımız çalışmalara değineceğim ve özellikle kadınlarda aşırı düşünmeyi tetikleyen birkaç unsura vurgu yapacağım.

# 1.
# Aşırı Düşünmenin (Overthinking) Nesi Yanlış?

Son kırk yılda kadınlar bağımsızlık ve fırsat çeşitliliği konusunda daha önce eşi benzeri görülmemiş bir gelişme kaydettiler. Günümüzde biz kadınlar ne tür ilişkiler yaşayacağımız, ne zaman çocuk sahibi olacağımız (hatta anne olup olmayacağımız), kariyerlerimizi nasıl planlayacağımız ve nasıl bir yaşam süreceğimiz hakkında bizden önceki nesillerin hayal dahi edemedikleri kadar özgürüz. Öte yandan tıp bilimindeki gelişmeler sayesinde her zamankinden daha sağlıklı olduğumuzu ve daha uzun bir yaşam sürebileceğimizi de unutmamak gerekiyor. Yani mutlu ve öz güvenli bir yaşam sürmek için artık çokça nedenimiz var.

Yine de günlük koşuşturmamızın arasında en ufak bir boş zaman yakaladığımızda birçoğumuzun zihni kontrolden çıkan endişe, düşünce ve duygularımızla yüzleşmek zorunda kalıyor; hislerimizin ve enerjimizin emilip tüketilmesine engel olamıyoruz. Âdeta bir salgına dönüşen *aşırı düşünmeden* muzdaripiz ve bizi bunaltan, yaşamsal fonksiyonlarımızı ve huzurumuzu bozan bu olumsuz düşünce ve duyguların altında eziliyoruz. Hayata dair temel meselelerle ilgili endişelerimiz yeşeriyor: *Ben kimim? Bana armağan edilmiş bu hayatı nasıl yaşıyorum? Başkaları benim hakkında ne düşünüyor? Neden mutlu ve huzurlu değilim?* Bu sorulara bir çırpıda ya da kolayca verebileceğimiz cevaplarımız olmadığından kurcalamaya, kafa yormaya devam ediyoruz ve daha fazla

endişeleniyoruz. Modumuz düşüp, içimiz karardıkça da ufak ya da büyük ayırt etmeksizin endişemizi arttıracak yeni dertler bulabiliyoruz: *Acaba oğlum uyuşturucu kullanıyor olabilir mi? Neden hâlâ bir gelecek görmediğim bu işi yapmayı sürdürüyorum? Eşimin benimle ilgilenmeye devam etmesini nasıl sağlayabilirim? Anneme karşı duyduğum öfkeyi neden kontrol edemiyorum?* Tüm bu düşünceler, hızla değişen ruh hallerimize bağlı olarak gelgitlere dönüşüyor ancak biz bu süreçte nadiren bir sonuca varabiliyoruz.

Küçük olaylar dahi saatlerce hatta günlerce aşırı düşünmemize ve dertlenmemize sebep olabiliyor. Patronunuz size iğneleyici bir imada bulunduğunda, günlerinizi aslında ne demek istediği hakkında endişelenerek geçiriyorsunuz ve kendinizi suçlu hissedip, utanç duyuyorsunuz. Bir arkadaşınız kilonuzla ilgili bir yorumda bulunduğunda nasıl göründüğünüz hakkında endişelenirken, bir yandan da arkadaşınızın ne kadar duyarsız olduğunu düşünüp duruyorsunuz. Eşiniz bir gece çok yorgun olduğu için sevişmek istemediğinde, bütün geceyi bunun evliliğiniz için ne anlama geldiğini düşünerek geçiriyorsunuz.

Bir çeşit salgına dönüşmüş olan bu marazi düşüncelere dalma hali, kadınların erkeklere oranla daha fazla muzdarip olduğu bir konudur. Benim araştırmalarım da kadınların aşırı düşünmeye ve zihinlerinde yeşerttikleri bir duruma takılıp kalmaya erkeklerden daha yatkın olduklarını defalarca teyit etmiştir.[1] Tüm zamanını çocuklarıyla geçiren, kumral ve pırıl pırıl kahverengi gözleri olan 27 yaşındaki Veronika'nın durumu üzerinden konuyu ele alalım: Veronika henüz yürümeye başlamış olan ikizleriyle ilgilenmeye, kendi ikizleri için olduğu kadar mahalledeki diğer çocuklar için de faydalı olabileceğini düşündüğü etkinliklere katılmaya bayılıyordu. Ancak ikizlerine yüzme öğretmediği ya da yaşadığı yerdeki topluluk için bir bağış toplama organizasyonuna katılmadığı zamanlarda ya da benzer bir şeyle meşgul değilken, kendini aşırı düşünme dediğimiz olumsuzluk ve endişelerle dolu çukura adım atarken buluyordu:

*Yaptığım hiçbir şeyden tam anlamıyla tatmin olamadığıma göre, benimle ilgili yanlış olan şey ne? Her geçen gün yeni bir komiteye üye*

*oluyorum ve çocuklarım için faaliyetler düzenlemeye devam ediyorum fakat yine de bir şeylerin tam olarak yolunda olmadığı hissinden kurtulamıyorum. Hayatımda doğru olmayan ne? Belki de hormonlarım yüzündendir ama bu durum sanki koca bir ay boyunca sürecek gibi. Kim bilir, belki de hayatımla ilgili yanlış seçimler yaptım ve hepsi bu yüzden... Bu tam zamanlı annelik işini sevdiğimi söyleyip duruyorum, peki ama gerçekten seviyor muyum? Acaba Rick benim çocuklarım için yaptıklarımı gerçekten takdir ediyor mu?*

Veronika kaygılanmaya devam ederken düşünceleri önce kilosuna, ardından evliliğine ve sonra da tam zamanlı annelik yıllarından önceki hayatına doğru bir yolculuğa çıkıyor:

*Hamilelikte aldığım kilolardan kurtulmayı asla başaramayacağım. Hayatımın geri kalanını bir türlü veremediğim bu 7 kilo ile yaşamaya mahkûm oldum ve yaşım ilerledikçe durum daha da kötüleşecek. Ya Rick iş yerinde genç ve güzel biriyle tanışır da benden bıkarsa? İkizlerle tek başıma nasıl başa çıkarım? Dahası tekrar iyi bir işe girebilir miyim? Çalışmayı bırakmadan önce de çok yetenekli biri olduğum söylenemez. Aslında hiçbir zaman ne yaptığım işi sevdim ne de patronum benden memnundu.*

Kadınlar her şey ama her şey (dış görünüşleri, aileleri, kariyerleri, sağlık durumları) hakkında uzun uzun düşünebilirler. Aslına bakarsanız biz kadınlar genellikle bunun kadın olmanın bir parçası, şefkatli ve besleyici niteliklerimizin bir yansıması olduğuna inanırız. Bu bir bakıma doğru olsa da aşırı düşünmek aynı zamanda kadınlar üzerinde toksik bir etki yaratır. Bu durum sorunları çözme yetimizi ve motivasyonumuzu olumsuz etkiler, bazı arkadaşlıklarımızla ve aile üyeleriyle uzaklaşmamıza sebep olur ve duygusal sağlığımızı bir enkaza dönüştürebilir. Kadınların ciddi şekilde depresif hale gelme ve kaygılanma olasılıkları erkeklere nazaran iki kat fazladır ve bu durumun nedenlerinden biri olarak da aşırı düşünmeye olan eğilimimiz gösterilebilir.

Ancak bu bir kader değildir. Bu duygusal yönden aşırı hassas ve değişken olma halinin üstesinden pekâlâ gelebiliriz ve deneyimlediğimiz duyguları tanımayı ve doğru şekilde ifade etmeyi öğrenebiliriz. Bu duyguları akla uygun şekilde kontrol altında tu-

tabilir ve bizi üzen durumlarla etkili bir şekilde mücadele edebiliriz. Çatışma, kargaşa, trajedi ve kaos hâkimken de huzurumuzu ve öz yeterliliğimizi muhafaza edebiliriz. En güçlü fırtınalar karşısında dahi güçlü ve dimdik ayakta durmayı başarabilir ve kendi duygusal hayatımızın yönetmeni olabiliriz.

## Aşırı Düşünmekten Kaçınmak

Aşırı düşünmenin üstesinden gelmeye çalışmak bataklıktan çıkmaya çalışmaya benzer. Bu yolda atılacak ilk adım düşüncelerinizin pençesinden kurtulmaktır. Böylece bu düşünceler sizi daha da aşağıya çekemezler ve boğulmaktan kurtulabilirsiniz. İkinci adım çamurdan sıyrılıp, olan biteni daha net görebileceğiniz ve gelecekte ilerleyeceğiniz yön konusunda daha iyi kararlar verebileceğiniz daha yüksek bir noktaya konuşlanmak olmalıdır. Üçüncü adım ise aşırı düşünme tuzağına tekrar düşmekten kaçınmaktır. Özünde bu kitap size bu adımların her birini başarmak için bir dizi pratik strateji sunar. Bu stratejileri aşırı düşünmenin pençesinden kurtulmak, daha yüksek bir seviyeye çıkmak ve gelecekte karşınıza çıkacak tuzaklardan kaçınmak başlıkları altında derlemek mümkün.

Bazılarımız bu stratejilere kendiliğinden vakıf olabilir. Örneğin konuyu New York'ta yaşayan otuz iki yaşındaki bir borsa uzmanı olan Jenny'nin deneyimlediği bir olay üzerinden ele alalım: Jenny son bir yıldır çevre koruma dairesinde çalışan yakışıklı botanikçi Sean ile birliktedir. İkilinin çok sayıda ortak arkadaşı vardır ve çoğu zaman Sean'ın şehrin banliyösündeki küçük apartman dairesinde özenle hazırladıkları akşam yemeği davetleri verirler. Yine bir cuma günü Sean, birkaç arkadaşını akşam yemeği için evine davet etti ve Jenny'ye hazırlıklara yardım etmek için işten birkaç saat erken çıkıp çıkamayacağını sordu. Jenny memnuniyetle yardım edeceğini söylese de davetin olacağı günün akşamüstü, o gün saat altıya kadar hazır olması gereken müşteri faturalarını zor zar yetiştirebileceğini fark etti. Öğlen üç sularında Sean'ı aradı ve biraz gecikeceğini söyledi. Sonrasında ise faturaları yetiştirmek için canhıraş bir çaba gösterirken zamanın nasıl geçtiğini fark etmedi ve kafasını kaldırıp baktığında saatin

17.45 olduğunu gördü. Konukların gelmesine sadece kırk beş dakika vardı ve Sean'ın evine yarım saatlik bir mesafedeydi. Jenny nefes nefese merdivenleri çıkıp sevgilisinin kapısına ulaştığında saat 18.17'ydi ve Sean'ın yüzündeki buz gibi ifadeyi hemen fark etmişti. Konuklar evden ayrıldığında Sean sessizliğini bozarak Jenny'yi kariyeri hakkında takıntılı, bencil ve umursamaz biri olmakla itham etti. Aslında Jenny, sevgilisinin geç kaldığı için ona kızacağını biliyordu ancak bu onun beklediğinden çok daha büyük bir tepkiydi. Sean ona yarım saat kadar daha bağırdıktan sonra Jenny sonunda kapıyı çarparak evi terk etti.

Genç kadın gecenin kalanını yaşadıkları tartışmayı kafasının içinde tekrar tekrar oynatarak geçirdi. Sevgilisinin yüzüne haykırdığı acımasız ithamlara inanası gelmiyordu. İçinden Sean'ın argümanlarına alaycı karşılıklar vererek ve onu hayal kırıklığına uğrattığı zamanları sıralayarak, olan biteni zihninde canlandırmayı sürdürdü.

*Ama bu sefer gerçekten haddini aştı. Beni kendinden başka kimseyi düşünmeyen bir kariyer delisi olarak yaftalamak da ne? Ne çok çalışmam gerektiği konusunda en ufak bir fikri olmadığı gibi, bu umurunda da değil! Bu kadar yoğun olduğum bir dönemde misafir çağırması onun ne kadar bencil bir insan olduğunu gösteriyor. Kendisinden ve keyfinden başka bir şeyle ilgilendiği yok. Keşke ne kadar isterik davrandığını yüzüne vursaydım, bu onu kendine getirirdi!*

Kafasında bunlar dönüp dururken Jenny nihayet uykuya daldı ancak sabah uyandığında aynı düşüncelerle güne başlayacaktı. Vücudunun saran gerginlik arttıkça ve onu kemiren düşünceler giderek daha da çılgın bir hal aldıkça "Yine başladım," diye düşündü Jenny, "Bunun bana en ufak bir faydası yok, kontrolü ele almam gerekiyor." Ardından zihnini boşaltıp, moralini düzeltmek için nehir kenarında bir yürüyüşe çıktı. Eve döndüğünde Sean ile aralarında geçen tartışmayı tekrar gözden geçirdi. Sevgilisinin haklı olduğu taraflar olduğunu o da görebiliyordu ancak tartışmanın hararetiyle abartılı tepkiler verdiği de aşikârdı. Evet, bu ilişkiye çok kıymet veriyordu ve bu tartışmanın ya da ona vereceği tepkinin ilişkilerini mahvetmesini istemiyordu. Sean'a söylemeyi

arzu ettiği şeyleri kafasında toparlamaya çalıştı: Onu sevdiğini, onu üzdüğü için kendisinin de üzgün olduğunu ama öte yandan kendisine yönelttiği suçlamaların da onu ne kadar çok kırdığını söyleyecekti. Bir yandan da Sean'ın, onun söyleyecekleri karşısında vereceği tepkiyi öngörmeye çalışıyordu. Bir süre sonra, kendini yine kızgın bir halde Sean'ın sinirliyken ne kadar çirkin ve adaletsiz olabildiğini düşünürken buldu. Duygu ve düşüncelerinin tehlikeli sularda giderek daha da derinlere doğru yol aldığını fark ettiğinde ise bir süreliğine kafasını dağıtmak için başka bir şeye odaklanmaya karar verdi, sonra Sean'a söylemek istedikleri hakkında tekrar düşünecekti. Manevi destek almak için bir arkadaşını aradıktan sonra söylemek istediklerini tekrar zihninde listeledi ve nihayet Sean'ı aramaya hazır olduğuna kani oldu. Kendini iyi hissediyordu ve zihnindeki puslu hava dağılmıştı. Artık Sean'a söylemek istediklerini dile getirebileceğini (onun aşırı tepki verdiğini düşünmesi de buna dâhildi) ve aynı zamanda onu sakince dinleyebileceğini hissediyordu. Telefonda aralarındaki sorunu hallettiler ve ertesi gece buluşmak için randevulaştılar.

Jenny'nin, sevgilisiyle yaşadığı bu tartışma sürecini başlangıçta pek de iyi yönettiğini söyleyemeyiz. Sean'ın ne söylediğine ve kendisinin ona nasıl cevap vermesi gerektiğine odaklanarak yalnızca öfkesini ve üzüntüsünü pekiştirmişti. Şayet bu şekilde devam etseydi, muhtemelen daha da öfkelenecekti ve ilişkilerine uzun vadede zarar verecek cümlelerin ağzından dökülmesine engel olamayacaktı.

Ama Jenny bu çatışma haliyle etkili bir şekilde başa çıkabildi çünkü onu öfkeye sevk eden düşüncelerinin pençesinden kurtulup bunların üstesinden gelmek için birtakım stratejiler kullanmıştı ve yaşadıkları tartışmanın izlerini silip bir daha düşünce denizinde boğulmamak için etkili bir plan geliştirmişti. Jenny, özellikle başlangıçta zihnine üşüşen abuk sabuk düşüncelere ara vererek bunlardan kurtulmayı başardı ve olumsuz düşüncelerden arınmak için koşmak gibi sağlıklı ve aktif bir meşgale seçti. Zihnini Sean'ın söylediklerinin ve kendi cevaplarının ayrıntılarından uzaklaştırarak daha yüksek bir seviyeye çıkabilmiş ve asıl hedefe

odaklanabilmişti. Bu hedef Sean ile ilişkisini sürdürmek ve bu ilişkiyi yeniden toparlamanın yollarını bulmaktı. Tekrar aşırı düşünme batağına saplanmaya başladığında bunu fark etmişti ve düşüncelerinden uzaklaşıp, proaktif davranarak bu girdaba düşmekten kendini kurtarmıştı.

Son yirmi yol boyunca yaptığım araştırmalar, olumsuz duygularımızın yaşamımıza yön vermesine ve çabalarımızı baltalamasına izin vermemenin sağlıklı bir yaşam sürmenin kritik öneme sahip unsurlarından biri olduğunu ortaya koymaktadır. Zira olumsuz duygular, düşüncelerimiz ve davranış kalıplarımız üzerinde güçlü bir etkiye sahiptir. Üzgün olduğunuzda beyniniz sizi üzen düşüncelere ve anılara kaymaya daha fazla eğilim gösterir ve siz de içinde bulunduğunuz koşullara daha hüzünlü bir çerçeveden bakarsınız. Eylemleriniz yavaşlar, motivasyonunuz düşer. Odaklanmak, karar verebilmek veya bir görevi tamamlamak sizin için zorlaşır. Kısacası üzüntü yönetilmek yerine büyütüldüğünde; bu sizi adım adım umutsuzluğa itebilir, kendinizden nefret etmenize ve harekete geçememenize sebep olabilir.

Benzer şekilde, kaygı duyduğunuz zamanlarda tüm tehditleri (kanser olacağınız, eşinizin sizi aldatacağı gibi aslında var olmayan tehditler de dâhil) çok daha kolay görürsünüz. Zihniniz bir düşünceden diğerine hızla atlarken, ne yapmanız gerektiğine karar vermeye odaklanmanız giderek zorlaşır. Uzuvlarınızın gerildiğini, midenizin kaynadığını, kalp atışlarınızın hızlandığını hissedersiniz. Ya dürtülerinizle hareket eder ya da hiçbir şey yapmadan korkuyla öylece donup kalırsınız. Eğer kaygıyla başa çıkamazsanız ve onu içinizde daha da büyütürseniz, bu durum bedeninizi yıpratan ve sizi en ufak zorluklara dahi göğüs geremeyecek hale getiren kronik bir uyarılmaya sebep olabilir.

Hüzün, kaygı ya da öfke duygularını alt etmeye çalışırken üzerine bir de aşırı düşünmekten kendinizi alamazsanız; ruh halinize göre şekillenen düşüncelere odaklanır, kafa yorar, bunları haddinden fazla ciddiye alır ve hatta bunların kararlarınızı etkilemesine izin verirsiniz. Bunun neticesinde vücut bulan olumsuz inanışlar ve kötü kararlar hayatınızı mahvedebilir, ruhsal ve fizik-

sel sağlığınızı bozabilir ve günlük hayatta eyleme geçme yetilerinizi olumsuz etkileyebilir.

Ancak iyi haber şu ki bu düşüncelerin zihninizde yuvarlanan bir kartopu gibi büyümesini engellemek ve bunları kontrol altına almak mümkündür ve kitabın ikinci bölümünde tam olarak buna yönelik özel stratejileri sizinle paylaşacağım. Bu stratejileri gruplara ayırarak anlatmayı uygun buldum: kadınları aşırı düşünmenin pençesinden kurtaracak birincil öneme sahip stratejiler, onların daha berrak bir zihinle bu düşüncelerin üstesinden gelmelerine yardımcı olacak ve kendileri için daha doğru kararları hayata geçirmelerine imkân verecek stratejiler ve gelecekte bir daha bu tuzağa düşmelerine mâni olacak stratejiler.

Kadınlar her türlü durum hakkında (bir kayıp ya da bir travma, iş hayatındaki rekabet ve başarı, geçmiş, başkalarıyla yaşanan çatışmalar ya da cinsel veya romantik tatmin) aşırı düşünmeye eğilimlidirler. Bu durumların her birinde düşüncelerimiz bizim için zorlayıcı olabilir zira bunlar benlik algımızın ve hayatımızdaki önemli ilişkilerimizin merkezine konumlandırdığımız kaygılarımızla doğrudan ilgilidir. Bu düşüncelerden neden ve nasıl kaçınmamız gerektiğini fark etmek bazen zor olabilir. Ancak her bir durum için aşırı düşünmek; olaylarla başa çıkabilme becerimizi olumsuz etkileyebilir, öz değerimizi zedeleyebilir ve mantıkdışı kararlar almamıza neden olabilir. Bu kitabın üçüncü bölümünde buna ve aşırı düşünme ile ilgili yaygın görülen diğer durumlara veya konu başlıklarına ve ayrıca bu düşüncelerin üstesinden gelip endişelerimizle daha etkin bir yolla başa çıkabilmeye yönelik stratejilere odaklanacağız.

## Aşırı Düşünmek Tam Olarak Nedir?

Aşırı düşündüğünüzde olumsuz duygu ve düşüncelerinizin üzerinden tekrar tekrar geçersiniz; bunları değerlendirir, sorgular ve tıpkı bir hamur gibi yoğurup durursunuz. Mesela buna kısa bir süre önce bir arkadaşınızla aranızda geçen tatsız bir münakaşayı zihninize çağırarak başlayabilirsiniz: "Bana bunu söylemeye nasıl cüret eder?" diye düşünürsünüz. "Bunu söylerken neyi kastetti?

Acaba nasıl bir tepki vermem gerekirdi?" Kimi zaman bu sorulara bir çırpıda cevap verebiliriz (o gün kötü bir günündeydi, aslında herkese böyle davranır, bir gün gelecek kendimi tutamayıp patlayacağım ya da ona gidip ne kadar kızgın olduğumu söyleyeceğim gibi) ve sonra harekete geçeriz.

Ancak aşırı düşünme döngüsüne girdiyseniz, bu sorular başka soruları da aklınıza getirmeye başlar. Ben bu duruma "maya etkisi" *(yeast effect)* diyorum: *Bu kadar kızgın olmam normal mi? Peki ya onunla yüzleşme fırsatım olmazsa? Benim hakkımda ne düşünüyor acaba?* Tıpkı mayalanan ekmek hamurunun hacminin ikiye katlanması gibi olumsuz düşüncelerimiz de genişler, büyür ve zihnimizin tümünü kaplamaya başlar. Başlangıçta bunlar belirli bir olayla ilgili düşünceler olabilir ancak sonrasında hayatınızı ilgilendiren diğer konular ve kendinizle ilgili büyük soru işaretleri de sarmala dâhil olur ve zamanla bu düşünceler daha da olumsuzlaşır: *Bu sorunlarla dahi başa çıkmayı beceremezken, şirkette yönetici sıfatıyla başarılı olabileceğimi nasıl düşünebilirim? Her daim birilerinin beni ezip geçmesine müsaade ediyorum. Bundan nefret ediyorum ama bu konuda ufacık bir adım atmak için bile çok zayıfım. Bir keresinde iş yerinde aşırı öfkelenip, deliye döndüğümde kendimi nasıl da aptal durumuna düşürmüştüm. Ailem kendi öfkesiyle nasıl başa çıkabileceğini bilmiyordu ve bana da bunu hiçbir zaman öğretmedi.*

Elli beş yaşındaki Franny, İtalya'dan göç etmiş bir aileden gelen esmer, alımlı, ince uzun ve eşinden boşanmış bir kadındır. Sıklıkla "maya etkisine" yenik düşmektedir. Peyzaj mimarı olan Franny çoğu zaman mesleği ile ilgili konulara kafa yorarken aşırı düşünmeye başlar. Çok sayıda zengin ve titiz müşterisi vardır ve ortaya koyduğu tasarımların onları mutlu edip etmeyeceği konusunda bir hayli endişelenir. Yine bir gün aşırı düşünme nöbetlerinden biri sırasında Franny bir müşterisiyle yakın zamanda aralarında yaşananları anımsadı:

*Fikrimi pazarlama konusunda yeterince iyi değildim, daha ısrarcı olmam gerekirdi. Onun itirazları saçmalıktan ibaretti ama ben yine de boyun eğmeyi tercih ettim. Hatta bir adım daha ileri giderek bana yaptıklarımın yine de "toparlanabileceğini" bile söyledi.*

*Ne demek oluyor bu? Neden bu soruyu ona yöneltmedim ki sanki! Ne kadar da pısırığım!*

Sonrasında Franny'nin düşünceleri geçmişte onun tasarımlarını beğenmeyen müşterilerine kaydı:

*Tıpkı şu geçenlerde planlarıma "sıkıcı" diyen müşterim gibi... Hem o ne anlar ki? Tanrım, söylediklerinin yanına kâr kalmasına nasıl izin verebildim? En nihayetinde benim planlarımı onayladı. Yaptığı sadece kendi egosunu tatmin etmekti.*

Aslına bakarsanız tasarladıklarını beğenen müşterilerinin sayısı çok daha fazladır ancak Franny'nin zihni her zaman iyi anılar yerine kötülerine kayar. Zihnine üşüşen bu düşünceleri durdurmayı başaramazsa, konu eninde sonunda bir Ermeni göçmen olan yakışıklı sevgilisi Andrew ile ilişkisine gelir. Birinci sınıf bir vejetaryen lokantalar zincirinin sahibi olan Andrew, son derece başarılı bir işletmecidir ve müşterilerine her daim şakalarla ya da zekice cevaplarla karşılık veren hazır cevap bir adamdır. Franny ona gerçekten âşıktır ama bir yandan da sürekli olarak sevgilisinin onun hakkındaki düşüncelerini merak etmekten kendini alamaz:

*O istediği her kadını (evli veya bekâr) elde edebilecek bir erkek çünkü hem yakışıklı hem varlıklı hem de oldukça etkileyici. Geçen hafta sonu onunla birlikteyken kendimi nasıl da bir aptal durumuna düşürdüğüme hâlâ inanamıyorum. Güya yelkenliyle çıkıp, sahil boyunca süzülecek ve güzel bir gün geçirecektik ama ben ne yaptım? Sarhoş oldum bir de üstüne güneşte kavruldum. Etrafta yalpalayarak dolandım, kelimeler ağzımda yuvarlanıp durdu ve hem kendimi hem de onu arkadaşlarımızın yanında utandırdım.*

Franny'nin zihni bir süre sonra Andrew ile ilgili düşüncelerden uzaklaşıp kendi cinsel cazibesi, sağlığı ve yirmi bir yaşındaki oğlu ile ilgili düşüncelere kayacaktır. Yaşamının bu alanında bazı olumlu gelişmeler yaşanıyor olsa da (mesela geçen hafta yaptırdığı sağlık kontrolleri tertemiz çıktı ve oğluyla harika bir akşam yemeği yedi) zihni onu mutsuz eden şeylere odaklanmaya devam edecek ve annesinin lösemiye yakalanmış olması, Andrew ile birkaç gün önceki sevişmelerinde tatmin olamamış olması ve oğlunun alkole olan düşkünlüğü ile ilgili endişeleri ağır basacaktır. Fran-

ny bir düşünceden ötekine atlar (hepsi de bir şekilde birbiriyle ilintili gibi gözükür) ve endişelerinin hiçbiri için gerçek manada çözümler üretemez. Bu mayalanarak büyüyen aşırı düşünme hali, onun acı çekmesine ve yaşamının olumsuz etkilenmesine neden olmaktadır. Eğer böyle devam ederse Franny'nin Andrew ile olan ilişkisi zarar görebilir, kariyeri ve sağlığı da bu süreçten olumsuz etkilenebilir. Ancak Franny içine düştüğü bu bataklıktan kurtulup, Jenny'nin yaptığı gibi bazı temel stratejileri hayatına entegre ederek yaşam kalitesini yükseltebilecektir.

## Aşırı Düşünme Türleri

Aşırı düşünmenin üç ana türü olduğunu söyleyebiliriz. Bazı insanlar belli bir türe yoğun olarak maruz kalırken, pek çoğumuz zaman zaman her üç tiple de yüzleşmek zorunda kalırız.

1. **İsyanın eşlik ettiği aşırı düşünme (Rant-and-rave overthinking):** Bu en bilindik türdür ve genellikle bize yanlış yapıldığı inancına odaklanır. Bu isyan etme hali yararlı da olsa bir süre sonra "kendini haklı görme" haline dönüşür ve bizi mağdur edenlerin canlarını ciddi şekilde acıtacak bir intikam tasarlama eğilimi yaratır.

   *Yüksek lisans başvurum reddedildi. Buna inanamıyorum, hâlbuki ben çoğu adaydan daha nitelikliyim. Her türlü iddiaya girerim ki kendi mezunlarının çocuklarını, benden daha iyi olmasalar bile, kayırarak başvurularını kabul ettiler. Çok çalışmıştım ve bunu kesinlikle hak ediyorum. Belki de ön yargılı davrandılar. Bu Allah'ın cezalarına dava açacağım!*

   Haklı olabiliriz ve bize zararı dokunanlar haksız olabilirler ancak isyanın eşlik ettiği aşırı düşünme hali, "karşı tarafın hikâyesine kulak vermeden" onları korkunç caniler olarak yaftalama eğilimi göstermemize sebep olur. Öte yandan bu tavır başkalarına karşı intikam duygusuyla dürtüsel eylemlerde bulunmamıza yol açabilir. Örneğin kazanma şansımızın olmadığı pahalı davalar açabiliriz ya da fiziksel şiddete başvurabiliriz.

2. **İnsanın kendi hayatı üzerine aşırı düşünmesi (Life-of-their-own overthinking):** İnsanın kendi hayatı hakkında aşırı düşünmesi gayet masumane başlayan bir süreçtir. Kendimizi üzgün hissettiğimizde ya da yakın zamanda başımızdan geçen bir olayı kafamızda ölçüp biçmeye koyulduğumuzda gerçekleşir ve sonrasında duygularımızın olası nedenlerinin izini sürmeye başlarız.

*Belki de hiç arkadaşım olmadığı için bunalımdayım ya da kim bilir, belki de bu ay hiç kilo veremediğim için şu an böyle hissediyorumdur. Belki bu durumdan tüm geçmişim sorumludur. Bilmiyorum, bu durumun sorumlusu iş yerinde iyi niyetimi sürekli suistimal etmelerine izin veriyor oluşum da olabilir ya da belki asıl suçlu annemin bana yöneltmekten çekinmediği küçümseyici sözleridir. Ya da belki de hayatımı bir türlü rayına oturtamayışımdır.*

Biz düşünmeye devam ettikçe, bu olasılıkların tümü kulağa mümkünmüş gibi gelir. Kendi ürettiğimiz açıklamaların tümünü, bilhassa da en dramatik olanları eşit derecede makul kabul etmeye başlarız.

Ne yazık ki aşırı düşünmenin pençesine düştüğümüzde gerçekte var olmayan problemleri zihnimizde yaratırız ya da en azından düşündüğümüz kadar büyük olmayanları gözümüzde büyütürüz. Dahası bu durum varsaydığımız sorunlar hakkında berbat kararlar almamıza da neden olabilir. Etrafımızla zıtlaşır, işi ya da okulu bırakmaya karar verir, sosyal hayatımızı kötü ruh halimiz ve abartılı kaygılarımız sebebiyle askıya almayı seçebiliriz.

3. **Kaotik aşırı düşünme:** Bu aşırı düşünme biçimi, bir sorundan diğerine doğrusal olarak ilerlemediğimizde ve çoğu birbiriyle alakasız olan her türden endişe aynı anda zihnimize hücum ettiğinde gerçekleşir.

*İşin omuzlarıma bindirdiği baskıyla baş edemiyorum. Gerçekten bunaldım artık. İşimi layığıyla yapmıyorum ve aslında kovulmayı hak ediyorum. Bu arada Joe önümüzdeki*

*hafta yine bir iş gezisine çıkıyor. Çok sık gidiyor ve beni burada çocuklarla bir başıma bırakıyor. İşini ailesinden daha fazla önemsediğini düşünüyorum fakat bu konuda onunla yüzleşecek cesaretim yok çünkü onun beni sevmediğini ve terk etme ihtimalini düşünmek dahi istemiyorum. Berbat hissediyorum. Dağıldım ve ne yapacağım hakkında en ufak bir fikrim yok!*

Kaotik aşırı düşünme hali, bizi gerçekten hareketsiz kılabilir çünkü ne hissettiğimizi ya da düşündüğümüzü net bir şekilde tanımlayamayız. Zihnimiz sadece kafamızı karıştıran ve çoğu zaman içe kapanmamıza ya da kaçmamıza sebep olan duygu ve düşüncelerle dolup taşar. Alkol veya uyuşturucu kullanmak suretiyle aşırı düşünmekten kaçınmaya çalışan kişiler, kaygılanmalarına neden olan konulardan birine odaklanamadıkları ya da bu bataklıkta ne yapmaları gerektiğini bilemedikleri için bu şekilde karmakarışık haldeki düşüncelerini susturmaya çalışıyor olabilirler.

## Aşırı Düşünme Potansiyelinizi Test Edin

Yaptığım araştırmaların büyük bir bölümünde, insanların aşırı düşünmeye ve kendini tekrar eden olumsuz ruh haline takılıp kalmaya ne kadar yatkın olduklarını değerlendirebilmek adına kısa bir testten yararlandım. Siz de bu testi tamamlayıp, aşırı düşünme potansiyeliniz hakkında bir fikir edinebilirsiniz.

## Aşırı Düşünmeye Eğilimli Biri Miyim?

Üzgün, hüzünlü, keyifsiz, gergin hissettiğiniz zamanlarda, bu durumlara nasıl tepki veriyorsunuz? Aşağıda sıraladığım durumları, üzgün hissettiğinizi varsayarak ve "hiçbir zaman ya da neredeyse hiçbir zaman", "bazen", "sıklıkla" veya "her zaman ya da neredeyse her zaman" kalıplarından birini kullanarak değerlendirin. Lütfen ne yapmanız gerektiğini değil, üzgünken genellikle ne yaptığınızı düşünerek cevap verin.

1. Kendimi ne kadar yalnız hissettiğimi düşünüyorum.
2. Yorgunluğum ve ağrılarım hakkında düşünüyorum.

3. Bir şeylere konsantre olmakta ne kadar zorlandığımı düşünüyorum.
4. Ne kadar uyuşuk olduğumu ve motive olmakta ne kadar zorlandığımı düşünüyorum.
5. "Neden başladığım işe devam edemediğimi" düşünüp duruyorum.
6. Başımdan kısa süre önce geçmiş bir olayı zihnimde tekrar tekrar canlandırıyorum ve keşke daha iyi sonuçlansaydı, diye dertlenip duruyorum.
7. Ne kadar üzgün ve gergin olduğuma odaklanıyorum.
8. Tüm kusurlarım, başarısızlıklarım, kabahatlerim ve hatalarım zihnimden çıkmıyor.
9. Hiçbir şey yapacak gücü kendimde bulamadığımı düşünüyorum.
10. "Neden olaylarla başa çıkma konusunda daha iyi olamadığımı" düşünüp duruyorum.

Eğer bu maddelerin hepsine "hiçbir zaman ya da neredeyse hiçbir zaman" veya aralarından sadece birkaçına "bazen" yanıtını verdiyseniz, tebrikler! Bu aşırı düşünme ile mücadele konusunda muhteşem bir strateji geliştirmiş olduğunuz anlamına gelir. Sıraladığım durumların birkaç tanesinden fazlasına verdiğiniz yanıtlar "sıklıkla" ile "her zaman" ise duygusal dünyanızı etkin bir şekilde yönetmek yerine, duygularınız ve yaşamınız hakkında kaygılar üretmeye eğilimli olabilirsiniz.

## Aşırı Düşünmek Ne Değildir?

İnsanlar çoğu zaman aşırı düşünmekle basit endişeleri birbirine karıştırırlar. Endişe, hayatımızdaki "farz etme" halini, yani olabileceklere dair tahminleri kapsar: *Ya doğru yanıtı veremezsem? Ya okulu bitiremezsem? Ya buluşmamız arzu ettiğim gibi geçmezse?* Endişeli kişiler ters gitme olasılığı olan her şeyi hesaba katarak, bu mevzular hakkında ne yapmaları gerektiğini düşünerek ve yapmaları gerekeni yapamayacaklarından endişe duyarak muazzam bir enerji harcarlar.

Aşırı düşünmekten muzdarip olanlar, oldukça endişeli kişilerdir ancak endişe etmekten çok daha fazlasını yaparlar. Bu aşırı düşünme eyleminin büyük bir bölümü olabileceklere değil, geçmişte olanlara odaklıdır: daha önce yaşanmış olaylar, yaptığınız şeyler, farklı gelişmiş olmasını arzu ettiğiniz durumlar gibi. Endişeli kişiler, işlerin ters gidip gitmeyeceğini merak edip dururlar ancak aşırı düşündüğünüzde kötü bir şeyin zaten olduğu konusunda hiçbir şüpheniz kalmaz. Bir süre sonra vasat bir işte ömrünüzü tükettiğinizden, evliliğinizin hiç de iyi gitmediğinden, arkadaşlarınızın sizi gerçek anlamda sevmediğinden ya da potansiyelinizi tam anlamıyla kullanıp olmanız gereken kişi olamadığınızdan kesinlikle emin olursunuz.

Öte yandan aşırı düşünmenin obsesif kompulsif bozuklukla (OKB) aynı şey olmadığını belirtmem gerekir. Obsesif kompulsif bozukluğa sahip bireylerin saplantılı düşünceleri vardır lakin bu düşünceler onların dışında gelişen durum ve olaylara odaklıdır ve bunları kendilerine yabancı ve istenmeyen düşünceler olarak deneyimlerler (örneğin mikroplarla ilgili düşüncelerde olduğu gibi). OKB'den muzdarip biri dokunduğu her şeyin mikroplu, bakteri dolu ve pis olduğuna inanmaya eğilimlidir ve bu sebeple de çıplak elleriyle eşyalara dokunmamak için büyük bir çaba gösterir. Dahası ellerini günde bazen yüz kere yıkadığı olur ama ne kadar yıkarsa yıkasın ellerinin pis ve mikroplu olduğu düşüncesini kafasından bir türlü atamaz. OKB'li bireylerin zihnini kemiren şüpheler, yaptıkları ya da yapmadıkları belirli eylemlere takılıp kalır: *Fırını kapattım mı? Peki ya, pencereyi kilitledim mi? Fark etmeden arabayla birini ezip geçmiş olabilir miyim?* Bu şüpheler obsesif kompulsif bozukluğu olmayan kişiler tarafından çoğu zaman garip karşılanmaktadır. Pek tabii bu kişiler farkında olmadan, kazara bir başkasını ezip geçmiş olamazlar ve şüphesiz pencereleri kilitlemişlerdir ve hatta en az on kez bunu yapıp yapmadıklarını da kontrol etmişlerdir. Tüm bunlar OKB ile yaşamayan insanların (bunlara kronik olarak aşırı düşünenler de dâhil edilebilir) kolaylıkla kontrol altına alabilecekleri düşüncelerdir. Fakat OKB'li bireyler için bu şüp-

heleri ve bizim için önemsiz olan benzer saplantılı düşünceleri durdurmak temel bir sorundur.

Son olarak, aşırı düşünmenin "derin düşünmek" ile aynı şey olmadığını da eklemek istiyorum. İnsanlarla aşırı düşünmek hakkında konuşmaya başladığımda, genellikle şunları söylediklerine şahit oluyorum: "Kendi duygularınızla bağ kurmak ve bunların ardındaki derin sorunlar hakkında düşünmek iyi bir şey değil midir? Aşırı düşünmeyenlerin sorunlarıyla ve kendi geçmişleriyle yüzleşmekten her daim kaçan, sığ insanlar olduğunu söyleyemez miyiz?"

Bazı durumlarda olumsuz duygularımız, yüzleşmekten kaçındığımız endişelerimiz hakkında ipuçları barındırır. Yıllar boyunca yapılmış hatırı sayılır sayıdaki araştırma olumsuz duygularını ve düşüncelerini kronik şekilde görmezden gelen insanların (genellikle bastırma denen bir yöntemle) olumsuz sonuçlarla, özellikle de fiziksel sağlıkları üzerindeki olumsuz etkilerle yüzleşmek zorunda kalabildiklerini ortaya koymaktadır. Kronik olarak bastırma; hipertansiyon ve kalp hastalıkları ve kuvvetle muhtemel bağışıklık sistemi bozuklukları ile ilişkilendirilmiştir. Öte yandan bastırmanın panzehirlerinden biri, olumsuz duygularımızı etkili bir şekilde baş edemediğimiz çatışmaların olası işaretleri olarak ciddiye almaktır. Bu tür bir içsel analiz hem sağlıklıdır hem de daha mutlu bir yaşam sürmeye hizmet edecektir.

Ancak olumsuz duygularımız illaki en gerçek, en derin endişelerimizle doğrudan bir bağlantı kurmamızı sağlamaz. Bize tertemiz bir bakış açısı kazandırmak yerine, dünyamızı çarpık ve dar bir perspektiften gösteren bir mercek sunar. Ben bunu aşırı düşünmenin neden olduğu *çarpık mercek etkisi (distorted lens effect)* olarak tanımlıyorum. Bizi çevreleyen dünyaya bu mercekten bakarız ve geçmişimizin ve bugünümüzün yalın gerçekliği yerine, olumsuz ruh halimizin bize dayattığı neyse onu görürüz: geçmişte yaşadığımız olumsuz olayları, şu anki hayatımızın olumsuz yanlarını ve gelecekte ters gitme olasılığı olan şeyleri. Olumsuz ruh halimiz beynimize şöyle der: "Buraya bak, ne kadar kötü bir olaydı! Ve şu üzücü olayı da hatırla! Fakat olan bitenin iyi yanla-

rını *görme*." Tıpkı Brooklyn'de garson olarak çalışan elli yaşındaki huysuz Sandy'nin tarif ettiği gibi:

*Modum azıcık düşmeye başladığında, her zaman üç dört şey hissediyorum (yani zihnim bir şekilde onlara yönleniyor) ve kendimi daha fazla arkadaşım olsaydı ve bana destek olan daha fazla insana sahip olabilseydim diye düşünürken buluyorum. Tekrar iyi hissettiğimde ise bu tür şeyleri düşünme eğilimi göstermiyorum.*

Aşırı düşünmeye başladığınızda olumsuz ruh halinizin ürünü olan çarpıtılmış mercekten bakar ve akabinde beyninizdeki olumsuz devrelere giden aydınlanmış yolları takip edersiniz. Tüm bu yollar olumsuz ruh halinizle doğrudan ilintilidir, yani olumsuz yollardan birini takip etmeyi bıraktığınızda hemen sizi başka bir olumsuz devreye yönlendiren bir diğer aydınlanmış yolla buluşursunuz. Oğlunuzla aranızda geçen bir kavgayı düşünmeye başlarsınız ve bu size ne kadar çabuk öfkelenebildiğinizi ve kendinizi kontrol etmekte ne kadar zorlandığınızı anımsatır. Derken babanızın ne kadar çabuk öfkelenen biri olduğunu hatırlar ve ne kadar sıkıntılı bir çocukluk geçirdiğinizi düşünürsünüz. Bu sıkıntılı çocukluk yıllarını inişli çıkışlı kariyerinizle ilişkilendirirsiniz. Kariyeriniz hakkında düşünürken yıllar içinde çalıştığınız birbirinden kifayetsiz yöneticilerin adları zihninize üşüşür ve çok kısa bir zaman sonra oturup hakkında uzun uzadıya düşünmeniz için bir kamyon dolusu olumsuz anı, düşünce ve beklentiden ibaret bir yığınınız oluverir. Hatta bu olumsuz düşüncelere dayanan korkunç kararlara da imza atabilirsiniz.

Ve evet, aşırı düşünenler büyük mevzulara (hayatın anlamı, birey olarak sahip oldukları değer, kurdukları ilişkilerin geleceği gibi) kafa yorarlar. Ancak düşüncelerinin kalitesi olumsuz ruh halleri sebebiyle o kadar yanıltıcıdır ki bu derin mevzulara karşı oldukça çarpık bir bakış açısı benimseyebilirler.

Buna karşın, eğer aşırı düşünmenin pençesini düşmüş olduğumuzu idrak edebilir ve bu durumun üstesinden gelmek için stratejiler geliştirmeyi başarabilirsek, zihinlerimiz derin mevzular hakkında düşünmek için çok daha anlamlı ve etkili yollar üretmek konusunda özgürleşebilir.

## Major League* Etkisi

Benim aşırı düşünme ile ilgili vardığım kanaat, son yirmi yıl içerisinde toplumun farklı kesimlerinden insanlarla yürütmüş olduğum düzinelerce çalışmanın bir ürünüdür ve bana:

- Aşırı düşünmenin hayatı (stres kaynağı olayları olduğundan daha büyük dertlermiş gibi algılamamıza, sorunlarımıza iyi çözümler bulma ihtimalimizin zayıflamasına ve olaylara daha güçlü ve kalıcı tepkiler göstermeye daha fazla meyletmemize sebep olarak) daha zor bir hale getirdiğini,
- İlişkilerimize zarar verdiğini, (Karşımızdakini sinirlendirebiliriz, hatta o kişi bizi terk edebilir ve ilişkimizi geliştirmek için ne yapmamız gerektiğini anlamakta güçlük çekebiliriz.)
- Depresyon, ağır anksiyete ve alkol bağımlılığı gibi ciddi zihinsel bozukluklara neden olabildiğini göstermiştir.

Aşırı düşünmenin, insanın travmatik bir olay karşısında ortaya koyduğu tepkiler üzerinde güçlü etkilerinin olduğu henüz Stanford Üniversitesi'ndeyken yürüttüğüm en eski çalışmalarımdan birinde net bir şekilde görülebiliyordu. 1989 yılının ekim ayında San Francisco Körfez kıyılarını vuran 7,1 şiddetindeki büyük depremi hatırlarsınız (Oakland A's ve The San Francisco Giants beyzbol takımları arasında oynanan şampiyonluk serisi maçlarından biri sırasında meydana gelmişti ve bu sebeple World Series Depremi olarak da hatırlanır.) Bu deprem, 1906 yılında San Francisco'yu yerle bir eden depremden bu yana Kuzey Kaliforniya'nın yaşadığı en büyük faciaydı. Körfez kısmında 62 kişi hayatını kaybetti, 3757 kişi yaralandı ve 12000 kişi evsiz kaldı. Ayrıca 18000 kadar konut ve 2575 iş yeri bu depremde hasar gördü. Oakland şehrinde ise büyük bir otoyolun üst tablası alt yolun üzerine çöktü ve altında ezilen insanlar hayatlarını kaybettiler. San Francisco'nun Marina bölümünde de saatlerce söndürüleme-

---

* ABD ve Kanada beyzbol liglerinin en üst seviyesi. (ç.n.)

yen bir yangın çıktı. San Francisco ile Doğu Körfezi arasındaki ana bağlantı olan Körfez Köprüsü'nün (Bay Bridge) ise bir bölümü çöktü ve köprü kullanılamaz hale geldi.

Bu deprem, ruminasyon için "yüksek oktanlı yakıt" etkisi yapmıştı. Medya haftalarca Marina bölgesinde cayır cayır yanan evlerin, deprem gecesi sokaklarda yatan yaralı insanların, Körfez Köprüsü yıkıldığı sırada San Francisco körfezine düşmekten kıl payı kurtulmuş araçların görüntülerini ve depremden günler sonra beklenmedik bir şekilde insanların üzerine yıkılan binaların hikâyelerini yayımlamaya devam etti. Neredeyse herkesin depreme dair kişisel bir hikâyesi vardı. Kimi yaralanmıştı kiminin ise evi ya da mülkü ciddi şekilde hasar görmüştü; bazılarının da aile üyeleri veya arkadaşları yaralanmıştı veya maddi kayıpları olmuştu.

Tesadüfen depremden sadece birkaç gün önce yaklaşık 200 Stanford öğrencisinin katılımıyla hem aşırı düşünme hakkında hem de depresyon ve anksiyete düzeyini derecelendirmeyi amaçlayan bir anket yapmıştım. Eski yüksek lisans asistanım olan Jannay Morrow ile depremden sonra konuştuk ve çok vakit kaybetmeden bu öğrencilere tekrar ulaşmak ve aşırı düşünme ile ilgili anketimize verdikleri yanıtların deprem karşısında ortaya koydukları duygusal tepkilerle örtüşüp örtüşmediğini görmek istedik.

Depremden yaklaşık on gün sonra, depremden önce anketimizi tamamlamış olan öğrencilerden 137'siyle irtibat kurduk ve onlardan depresyonla ilgili başka bir anketi cevaplamalarını istedik. Ayrıca depremle ilgili kişisel deneyimlerini bizimle paylaşmalarını da rica ettik: Yaralanmışlar mıydı ya da maddi zarara uğramışlar mıydı? Yakın akrabaları ya da arkadaşları arasında yaralanan ya da mal kaybı yaşayan var mıydı? Depremin bir sonucu olarak daha fazla strese maruz kalan öğrencilerin depresyona girmek için daha fazla sebepleri olacağını ve bu nedenle de bizim onların yaşadıkları stresi tanımlamamız gerektiğini düşünüyorduk. Sonrasında takvimler aralık ayını gösterdiğinde, yani depremin üzerinden yedi haftalık bir süre geçtikten sonra, hâlâ aşırı düşünenlerin aşırı düşünmeyenlerden daha depresif olup olmadıklarını görmek için bu öğrencilerle tekrar iletişime geçtik.

Kronik şekilde cereyan eden aşırı düşünme hali, gerçekten de deprem karşısında hem kısa vadede hem de uzun vadede depresif tepkiler verilmesini öngörüyordu.[2] Depremden önce de aşırı düşünme eğilimi olan öğrencilerin hem felaketten on gün sonra hem de yedi hafta sonra depresyona girme olasılıkları diğerlerinden daha yüksekti ve bu durum depremden önceki depresyon durumlarından ya da stres seviyelerinden bağımsızdı. Ayrıca aşırı düşünme halleri kronikleşmiş kişilerde travma sonrası stres bozukluğunun (TSSB) beraberinde getirdiği anksiyete, uyuşukluk hali ve tehlikeye karşı tetikte olma gibi belirtiler de daha fazlaydı.

Asya kökenli bir Amerikalı olan 18 yaşındaki Jill, dal gibi incecik ve ufak tefek bir kızdı ve o da aşırı düşünen gruba dâhildi. Jill depreme üniversite yurdundaki odasında oda arkadaşıyla birlikteyken yakalanmıştı. İki genç kadın o esnada yaklaşan vizeler ve daha ilk vizeden sınıfındaki öğrencileri "ayıklamasıyla" nam salmış kimya hocaları hakkında derin bir sohbete dalmışlardı. Aslında kaldıkları yurt odasının bulunduğu bina 8.0 şiddetinde bir depreme dayanacak şekilde güçlendirilmiş olduğundan, deprem sırasında kampüsteki en güvenli yerlerden biriydi. Buna rağmen bina, depremin olduğu akşam körfezdeki diğer her şey gibi delice sallanmıştı. Jill'in Stanford'da ikinci yılıydı ve Los Angeles'ta büyümüştü, yani depremlere aşinaydı ancak bu durum sadece onun deprem sonrası kaygılarını körüklemişti:

*Neden bu durumun üstesinden gelemiyorum? Tanrı aşkına, sanki daha önce hiç deprem yaşamamış gibi davranıyorum! O anları kafamdan bir türlü silip atamıyorum. Yerin ayaklarımın altında zangır zangır titrediği o anları zihnimde tekrar tekrar yaşıyorum. Kitaplığımız az kalsın oda arkadaşımın üzerine düşecekti ve ben ne yaptım? Öylece kıpırdamadan durup çığlık atmakla yetindim. Oracıkta ölebilirdi ve ben ona yardım etmek için hiçbir şey yapmadım. Oysa ne yapmam gerektiğini biliyor olmalıydım. Öncelikle o kitaplığın duvara sabitlendiğinden emin olmam gerekirdi. Üstelik anne ve babam her fırsatta deprem güvenliğinden bahsedip durur! Tanrım, neyim var benim böyle!*

Jill'in tam aksine oda arkadaşı Leila aşırı düşünen bir kız değildi. Leila, Coloradoluydu ve Stanford'da bulunduğu zaman dilimi içerisinde, yani aşağı yukarı bir yıldır, yalnızca bir iki küçük deprem yaşamıştı. Deprem başladığında yumuşak bakışlı kahverengi gözleri fal taşı gibi açılan Leila, kendini güvenli bir yere atma endişesiyle kitaplık az önce üzerinde oturduğu yatağın üstüne devrilmeden milisaniyeler önce 1.58'lik bedenini yurt odasının bir köşesine sıkıştırmayı başarmıştı. Genç kız depremden hemen sonra ve ilerleyen saatler boyunca yaşadığı korkunun etkisiyle sessizliğe büründü ve ardından, tıpkı yurttaki diğer öğrenciler gibi o da o gece ve takip eden birkaç gün boyunca durmaksızın yaşananlar hakkında konuştu. Ancak bir haftanın sonunda Leila artık deprem hakkında en ufak bir şey duymak istemediğini ve tekrar normal hayatına dönmek istediğini fark etti. Vizeler de deprem nedeniyle ertelenmişti ve bu durum, deprem günü kimya sınavına hazır hisseden ve şimdi tekrar çalışması gereken Leila'nın canını sıkıyordu.

Fakat onu en çok bunaltan şey, Jill'in dur durak bilmeden depremden ve travmatik hislerinden bahsediyor oluşuydu. Görünüşe göre Jill bu yaşananların üstesinden gelemiyordu. Kitaplığı duvara sabitlemediği için kendini suçlamaya devam ediyor, Leila'dan "neredeyse ölümüne sebep olacağı" için özür dileyip duruyordu. Leila ise onu kitaplık mevzusundan sorumlu tutmadığına ikna etmeye çalışırken, bir yandan da artık iyi hissettiğini ve onun da yakında iyi hissetmeye başlayacağını söylüyordu. Ancak Leila'nın çabası yeterli gelmedi ve Jill aşırı düşünmekten kendini bir türlü kurtaramadı. Böyle geçen üç haftanın sonunda Leila, Jill'in depremle ilgili bu hezeyanlarını artık kaldıramaz hale geldi. Ona artık büyümesi ve bu yaşananları aşması gerektiğini haykırdı. Bu tepki Jill'i çok gücendirdi ve o da arkadaşını, kendisi sürekli onlar hakkında düşünürken, depremde yaralanan ya da evsiz kalan kimseyi umursamamakla suçladı. Giderek sertleşen bu atışmanın sonunda Leila odayı terk etti ve o gece geri dönmedi. Her ikisi de ikinci sınıf öğrencisi olan bu iki genç kız, dönemin sonuna kadar aynı odayı paylaşmaya devam etseler de hiç konuşmadılar ve aralık ayında Jill başka bir yurt odasına taşındı.

Jill ve Leila'nın yaşadığı bu deneyim, aşırı düşünenlerin ve bunu yapmayanların aynı durum karşısında ne kadar farklı tepkiler verdiklerini ve uzlaşmalarının ne kadar zor olabildiğini ortaya koymaktadır. O yoldan gitmeyenler, aşırı düşünenlerin neden bir türlü "bunun üstesinden gelemediğini", endişe ve saplantılarını bir kenara bırakıp neden yollarına devam edemediklerini anlayamaz. Aşırı düşünmenin pençesinden bir türlü kurtulamayanlar; anlayışsız, katı ve hatta yüzeysel gibi görünen diğerleri tarafından yanlış anlaşıldıklarını hissedebilirler.

## Aşırı Düşünmek ve Kalp Kırıklıkları

İnsanlar sevdikleri birini kaybettiklerinde, büyük bir üzüntünün eşlik ettiği bir depresyon deneyimlemeleri son derece normaldir. Ne var ki yaşanan kaybın ardından aylarca hatta yıllarca süregelen bu şiddetli depresyon kişinin hayatını mahvedebilir. "Yasla Başa Çıkmak" adlı projem, kronikleşmiş aşırı düşünme halinden muzdarip bireylerin bir kaybın ardından uzun süreli ve şiddetli bir depresyona girme olasılıklarının diğer insanlara nazaran daha fazla olduğunu gözler önüne serdi. Ayrıca bu kişiler bir kayıptan sonra zihne üşüşen "Bu neden benim başıma geldi?" minvalindeki insanın içine işleyen soruları yanıtlamakta da daha fazla zorlanmaktalar. Ben bu projeye, yas sürecinde danışmanlık ve eğitim verme konularında uzmanlaşmış bir terapist olan Dr. Judith Larson tarafından dâhil edildim.[3]

Beş yılı aşkın bir süre boyunca Judi, ben ve bizim için görüşmeler yapan ekip ölümcül hastalıklar yüzünden (çoğu kanser ama bir bölümü de AIDS ve ileri derece kalp rahatsızlıkları sebebiyle) sevdikleri birini kaybetmiş yaklaşık 500 kadar insanla bir araya geldik. İnsanların bizimle paylaştıkları deneyimlerin çeşitliliği karşısında âdeta sersemlemiştik. Eşleriyle hastalık yüzünden vedalaşmak zorunda kalmış ve son elli yıllarını birlikte geçirdikleri bu insanlar olmadan hayatlarını yeniden inşa etmeye çalışan yaşlı kadınlarla ve erkeklerle konuştuk. Ebeveynlerini ya da kardeşlerini kaybetmiş genç insanlarla da sohbet ettik ve bu insanların yakın çevreleri ve iş arkadaşları onların neden birkaç ay içinde bu

kaybın "üstesinden gelemediklerini" anlayamıyordu. Oldukça iyi para kazandıkları bir işe sahipken, sırf arkadaşının son günlerinde onunla ilgilenebilmek için bir an dahi düşünmeden istifa eden insanlar tanıdık. AIDS yüzünden ölmekte olan yetişkin erkek evlatlarına bakmak için Iowa'dan, New Jersey'den ya da Güney Carolina'dan gelen annelerin yürek burkan hikâyelerini dinledik.

Ve bu insanların her birinden pek çok şey öğrendik. Mesela bize aşırı düşünmenin bilhassa kayıp mevzu bahis olduğunda son derece toksik olduğunu gösterdiler. Kronikleşmiş şekilde aşırı düşünen bireyler; sevdiklerine bakım verdikleri dönemde, kayıp yaşadıktan hemen sonra ve kaybın ardından onları takip etmeyi sürdürdüğümüz on sekiz aylık süre zarfında daha depresif semptomlar sergilediler. Bunlar, neredeyse yas sürecindeki tüm bireylerin hissettikleri türden kederli sancılardan ibaret de değildi. Kronikleşmiş aşırı düşünmeden muzdarip kişilerin neredeyse yüzde kırkbeşlik bölümü, kaybın yaşandığı dönemde depresyona dair şiddetli belirtiler gösteriyordu ve bu bulgular, depresyonun en şiddetli türlerinden biri olan majör depresyon tanısı konmasına yeterli olabilecek düzeydeydi. Buna karşın, kronik olarak aşırı düşünme eğilimi göstermeyen kişiler genellikle kayıp yaşadıkları zaman diliminde ve sonraki bir buçuk yıllık süre boyunca bazı depresyon benzeri belirtiler göstermiş olsalar da çoğu için bu semptomlar hiçbir zaman aşırıya kaçmadı ya da uzun süreli olmadı.

Araştırma yaptığımız dönemde kardeşi Amanda'yı meme kanseri yüzünde kaybeden kırk yedi yaşındaki fizyoterapist Karen, aşırı düşünmenin pençesine düşmüştü ve bu neredeyse onun hayatına mal olacaktı. Onlara dışarıdan bakan bir göz, Karen ve Amanda'nın kardeş olabileceklerine ihtimal vermezdi. Karen uzun boylu, sarışın ve atletik bir kadınken; Amanda koyu renkli saçları olan, nispeten daha kısa ve hafif tombul bir kadındı ve kardeşinden on yaş büyüktü. Bu iki kardeş birbirlerinin üzerlerine titrerdi. Amanda tüm çocukluğu boyunca Karen'ın sorumluluğunu almıştı. Bu durumun en büyük nedeni ise ebeveynlerinin çok içmesi ve haftada birkaç gece bu uğurda kızlarını ihmal etmesiydi. Birer yetişkin olduklarında da bu iki kadın hem pratikte

hem de duygusal bağlamda destek olmak için birbirlerine omuz vermeye devam etmiş ve işlerinin ve ailevi sorumluluklarının izin verdiği ölçüde birlikte olabildiğince fazla zaman geçirmeye özen göstermişlerdi.

Amanda'ya meme kanseri teşhisi konduğunda, kız kardeşler iyimser kalmaya ve bu hastalıkla birlikte mücadele etmeye ant içtiler. Ancak Karen, Amanda ile birlikte olmadığı zamanlarda kaygılanıyor ve derin düşüncelere dalıyordu. Bu durum uykularını kaçırıyor, öğünleri atlamasına sebep oluyordu ve Karen her geçen gün depresyonun içine daha da hızla çekiliyordu.

*Amanda ölürse ben ne yaparım? Onsuz yaşayamam. Neden kanser yakalanan ben olmadım ki! Tanrım neden bizi bununla sınıyorsun? Zaten yıllar boyunca yeterince acı çekmedik mi! Yaşananlara tahammül edemiyorum. Onsuz yaşayabilir miyim, gerçekten bilmiyorum.*

Ne yazık ki Batı Yakası'nın en etkili ilacı bile Amanda'yı iyileştirmeye yetmedi. Kanser olduğu fark edildiğinde hastalık epey ilerlemişti, agresif tedavi yöntemine rağmen hızla yayılmaya devam etti ve maalesef Amanda teşhis konulduktan bir yıl sonra hayatını kaybetti.

Amanda öldüğünde, yakınını henüz kaybeden birçok insan gibi Karen da şoka girmişti. Günlerce evinden çıkmadı, neredeyse ağzına lokma koymadı ve kocası onunla konuşmaya çalıştığında ağzından cımbızla laf alabiliyordu. Günler geçip, şok etkisi yavaş yavaş dağılmaya başladığında ise yaşadığı kaybın acısını daha derinden hissetmeye başladı ve aşırı düşünme hali daha tehlikeli boyutlara evrildi. Amanda'nın doktorlarıyla aralarında geçen her konuşmayı tekrar zihninde canlandırıyordu; onların söylediklerini ve kendisinin verdiği cevapları tek tek hatırlamaya gayret ederek, doktorların kardeşini kurtarmak için ellerinden gelen her şeyi yapıp yapmadıklarını kavramaya çalışıyordu. Bir yandan da Amanda'ya fayda sağlaması umuduyla üniversitelerin yürüttüğü deneysel çalışmalar gibi alternatif yöntemlere bir şans vermediği için kendisini yiyip bitiriyordu. Ona göre o çalışmalardan biri ya da diğeri, belki yeni bir ilaç ya da yeni bir cerrahi yöntem en azından Amanda'nın ömrünü uzatabilirdi.

Karen kendi iç dünyasında bunları yaşarken, kocası da ona destek olmak için elinden geleni yapıyordu. O kardeşini ve onunla yıllar boyunca geçirdikleri muhteşem zamanları anlatırken, saatlerce onu dinledi ve Karen'ın Amanda'yla ilişkisinde her şeyi yanlış yaptığını düşünüp kendini hırpalama girişimlerini nazikçe bastırdı. Karısının elinde gelenin en iyisini yaptığını ve son derece sevgi dolu bir kız kardeş olduğunu idrak etmesine yardımcı oldu. Dahası onun hem kendisine zaman ayırabilmesi hem de Amanda'nın kabrini ziyaret edebilmesi için günlük işleri üstlendi ve çocuklarla ilgilendi. Ancak onun da sabrı taşmaya başladı çünkü kardeşinin ölümünün üzerinden birkaç ay geçmişti ancak Karen giderek daha da büyük bir depresyonun içine sürükleniyor, Amanda ile ilgili düşünceler zihnini daha da fazla meşgul ediyordu.

Derken bir sabah yine Amanda'nın kabrini ziyaret etmek için hazırlanırken duş aldığı sırada Karen, fark etmeden elini sağ göğsünün üzerinde gezdirdi ve parmaklarının küçük bir yumruya denk geldiğini hissettiğinde zihni ve bedeni bir korku dalgası ile sarsıldı. Karen birden göğsünü yoklamaya, yumrunun etrafını saran dokuyu çekiştirmeye ve hissettiği şeyin gerçekten bir yumru mu yoksa memesine ait doğal bir doku mu olduğunu anlamaya çalıştı fakat bir türlü emin olamıyordu. Bu gerçekten bir kitle olabilir miydi? Yoksa o da Amanda gibi meme kanserine mi yakalanmıştı? Karen'ın zihnine düşünceler hücum etti:

*Ben Amanda'nın katlanmak zorunda kaldığı o korkunç tedavilere dayanamam ve zaten öleceksem bu çabanın ne manası var? Onun gibi ıstırap içinde ölme fikrine katlanamıyorum. Kocama ve çocuklarıma bunu yaşatmaya hakkım yok.*

Amanda öldüğünden beri Karen'ın aklına arada sırada intihar fikri geliyordu ama hiç ciddi şekilde bunun üzerinde düşünmemişti. Tam da o an zihni, kanser onu öldürmeden ve kendisi ve ailesi aylar sürecek ıstırap verici tedavilere katlanmak ve sonrasında kaçınılmaz son olan ölümle yüzleşmek zorunda kalmadan önce kendi canına kıyma fikrine kilitlenip kalmıştı. Aslında yapılacak en mantıklı hareketin bu yumruyu bir doktorun incele-

mesine izin vermek olduğunu biliyordu fakat kanser teşhisi konar konmaz kendi hayatı üzerindeki kontrolünü kaybedeceğine inanıyordu. O andan itibaren artık doktorların, test sonuçlarının ve hastanelerin izin verdiği ölçüde bir yaşam sürecek, onların insafına kalacaktı ve bu duruma katlanacak gücü kendinde görmüyordu. Karen duştan çıkana kadar, çoktan kendini meme kanseri olduğuna ve bu hastalık yüzünden öleceğine inandırmıştı. Dahası intihar etmeyi de kafasına koymuştu.

Çok şükür ki tam duştan çıktığı sırada kocası banyoya girdi ve Karen onu gördüğü anda gözyaşlarına boğuldu. Sonunda karısının neden ağladığını öğrenen adam hemen doktorlarını aradı. Yirmi dört saat gibi kısa bir süre içinde yapılan bir muayene ve biyopsinin neticesinde Karen'da meme kanserine dair herhangi bir bulguya rastlanmadı.

Kocasının tesadüfen gelişi ve olaya müdahalesi Karen'ın şansı olmuştu. Eğer aşırı düşünmeyi abartma fırsatı doğmuş olsaydı, intihar girişiminde bulunabilirdi. İntiharı konunun dışında tutsak dahi, aşırı düşünmenin insanların sağlıklarını ve huzurlarını büyük ölçüde bozan uzun süreli ve şiddetli yas tepkilerine katkı sağlayabildiğini söylemek mümkündür.

"Yasla Başa Çıkma Projesi", aşırı düşünmenin insanların ilişkilerine de ciddi şekilde zarar verebileceğine dair güçlü kanıtlar ortaya koydu. Carleton Üniversitesi'nden Psikolog Christopher Davis ile birlikte aşırı düşünenlerle bundan uzak duranların, yaşadıkları kayıpları takip eden on sekiz aylık süre zarfında yakın ilişkilerinde yaşadıkları değişimleri inceledim.[4] Aşırı düşünmekten muzdarip bireyler etraflarındaki kişilere destek olmak ve onları yüreklendirmek konusunda diğerlerinden daha fazla çaba gösterdiler. En nihayetinde onların da zihni, tıpkı Karen'ınki gibi dopdoluydu ve onlar da duygu ve düşüncelerini başkalarıyla paylaşmayı arzu ediyorlardı. Ancak Amerikan toplumu olarak sorunumuz, yasımız hakkında ne kadar uzun bir zaman konuşacağımıza ve derdimizin ne kadarını anlatmamız gerektiğine dair katı kabullere sahip olmamızdır ve bunlar matem sürecindeki insanlar için maalesef yeterince cömert ve gerçekçi değillerdir. Aşırı

düşünmekten kaçınabilenlere nazaran kayıpları hakkındaki duyguları ve düşüncelerini daha uzun süre canlı tutan aşırı düşünenler için kaybın "üstesinden gelmek" üzere toplumun biçtiği süre gerçekten ceza niteliğindedir. İnsanlar kayıpları hakkında konuşmaya devam eden aşırı düşünenler sebebiyle kendilerini yorgun hissederler, hatta onlara öfkelenirler. En basitinden onlardan uzaklaşabilirler ya da uzaklaşamazlarsa; onlara sempati ve ilgiyle yaklaşmak yerine, öfkelerini ve hayal kırıklıklarını dile getirerek tahammüllerinin kalmadığını gösterirler. Babasını kaybeden ve annesi uzun bir hastalık sürecinin son günlerini yaşayan otuz altı yaşındaki Laura'nın kendini nasıl ifade ettiğine bakalım:

*Bu yaşadığım sürecin evliliğe yüklediği stresin gerçekten de büyük olduğunu düşünüyorum. Eşim anne veya babasının hastalığıyla ya da ölümüyle hiç sınanmadı. Bu yüzden de şefkat gösterme konusunda pek başarılı değil. Bu süreçle ilgili en ufak bir fikri dahi yok. Bana "Tatlım, tam 6 ay oldu, artık bu durumun üstesinden gelmenin bir yolunu bulmak zorundasın," deyip duruyor. Açıkçası bu zaman zarfında onun gözünde az da olsa değersizleştiğimi hissettim.*[5]

Araştırmamız bize aşırı düşünenlerin, bir kayıp yaşadıktan sonra diğerlerine kıyasla çevrelerinden hatırı sayılır derecede daha az duygusal destek gördüklerini gösterdi. Ayrıca aşırı düşünenlerin kendi aralarında, arkadaşlarıyla ve aile bireyleriyle ciddi şekilde zıtlaşarak çok daha fazla sayıda "toplumsal sürtüşme" yaşadıklarına da şahit olduk. Karen'ın eşi de onun kardeşinin ölümünün üzerinden aylar geçmesine rağmen aşırı düşünmenin pençesinden kurtulamaması ve depresif bir ruh hali içinde tutsak kalmaya devam etmesi nedeniyle sabrının sonuna gelmişti. Böyle vakalarda aile bireylerinden ve arkadaşlardan bazılarının bir adım öteye giderek, çok daha sert ve alaycı bir tavır takındığını ve hâlâ yas sürecini atlatamayan kişiyi tek başına bıraktıklarını gözlemliyoruz.

Kendi iç sesinizin size şu cümleleri fısıldadığını duyabilirsiniz: "Bu insanların bu kadar üzgün olmalarına ve bu kadar düşünmekten kendilerini alamamalarına şaşmamak gerekiyor. Arkadaşlarının ve akrabalarının onlara karşı oldukça kaba bir tavır takınmış olduklarını görmüyor musunuz?" Haddinden fazla

"sosyal sürtüşmeye" maruz kalmanın ve aynı zamanda duygusal yönden pek az destek görmenin insanları daha da güçlü şekilde aşırı düşünmeye ittiğini gözlemledik. Özellikle de sosyal açıdan yetersiz destek gören bireyler zamanla bu girdabın içine daha da hızla sürüklenirler. Ancak aşırı düşünmek aynı zamanda sosyal sürtüşmeye ve sosyal çevrenin sunduğu desteği geri çekmesine de sebep olacaktır: Kısacası zaman ilerledikçe kendisini aşırı düşünmenin pençesinden kurtaramayanlar, çevrelerinin onlara sunduğu desteği kaybetmeye devam ederler.

## Kadın Olmakla İlgili Bir Diğer Lanet

Kadınların ve erkeklerin ruh sağlıkları arasında şaşırtıcı bir fark olduğunu görmekteyiz. Kadınların gerek hafif gerekse ağır depresyonla yüzleşme olasılıkları erkeklerinkinin iki katıdır ve bu ikiye birlik oran Amerika Birleşik Devletleri ve Avrupa başta olmak üzere, dünya kültürlerinin çoğunda yapılmış çok çeşitli araştırmalar neticesinde elde edilmiştir.

Ve insanlar bu gerçeği duydukları andan itibaren, tıpkı sizin de yelteneceğiniz gibi, bu durum için türlü açıklamalar üretme yoluna giderler. Kimileri bunun kadınlık hormonlarının bir oyunu olduğunu iddia ederken, kimileri de kadınların depresyona girmesinin nedeninin onların toplumsal hayattaki güç yoksunlukları olduğunu düşünür. Öte yandan bunun kadınların kişilikleriyle ilgili bir durum olduğunu söyleyenlerin de olduğunu eklemek isterim.

Ben yirmi yılı aşkın süredir kadınlarda görülen depresyon vakalarının nedenleri hakkında araştırmalar yapıyorum ve emin olduğum bir tek şey var: Kadınların erkeklere nazaran depresyona daha fazla eğilimli olmalarını tek bir neden üzerinden okumak mümkün değildir, aksine ardı ardına *çok fazla* sebep sıralayabiliriz. Birçok biyolojik, sosyal ve psikolojik faktör bir araya gelerek kadınların, erkeklerin iki katı oranında depresyona girmelerine sebep olmaktadır.

Aşırı düşünmek de bu faktörlerden biridir. Bunu özellikle de yaşları yirmi beş ila yetmiş beş arasında değişen, hayatın her

kesiminden yaklaşık 1300 kadın ve erkekle görüşmeler yaparak hazırlamış olduğum "Kadınlar ve Depresyon" adlı çalışmamda belirgin olarak görmekteyiz. Bu insanların hepsi San Francisco Körfezi'nde ikamet eden toplulukların içinden rastgele seçilerek, çalışmamıza katılmaları için davet edildiler. Onlara işlerinden evliliklerine, hayata bakışlarından yaşadıkları travmalara ve hatta sağlık öykülerine dair her şeyi sorduk. Tabii ki aşırı düşünme eğilimlerini de inceledik.

Çalışmaya katılan kadınlar üzgün, endişeli ya da depresif hissettiklerinde aşırı düşünmeye erkeklere nazaran hatırı sayılır şekilde daha fazla eğilimli olduklarını dile getirdiler.[6] Aynı şekilde depresyona girme olasılıkları da karşı cinsten daha yüksekti. Aşırı düşünmenin ve bu çalışmada ölçtüğümüz diğer bazı faktörlerin kadınlarda gözlemlenen daha yüksek depresyon oranlarına ne ölçüde katkıda bulunduğuna baktığımızda, aşırı düşünmenin (istatistiksel anlamda) en büyük katkıyı yapan faktörlerden biri olduğunu gördük. Ancak katkı sağlayan tek faktör kesinlikle bu değildi. Kadınların geçmişlerinin, daha yüksek olasılıkla depresyonla yüzleşmelerine sebep olan cinsel istismar benzeri daha fazla sayıda travma ile örülü olduğunu da gördük. Ayrıca yoksulluk ya da iş yerinde ayrımcılık gibi kendilerini güçsüz hissetmelerine sebep olan daha fazla kronik durumla karşı karşıya kalmışlardı ve bunlar da aynı şekilde depresyon olasılıklarını artırıyordu. Ancak yine de aşırı düşünme, kadınların ve erkeklerin depresyona girme oranları arasındaki farkın büyük bir bölümünden sorumluydu.

## Düşünce Kirliliği

Aşırı düşünmeyi bizim için bu kadar zararlı yapan şey nedir? Duygularınızın sebepleri hakkında kafa yormanın iyi bir şey olduğunu düşünürsünüz. Hem zaten 1960'lardan beri yazılan pek çok popüler psikoloji kitabının da bize tavsiyesi bu değil midir? Ve görünüşe göre terapiye de bu sebeple gideriz.

Aşırı düşünme ile ilgili asıl sorun, bunun hayatınıza dair en derin ve en doğru anlamları ve gerçekleri açığa çıkarmak için size bir fayda sağlamıyor olmasıdır. Ne size geçmişinizle ilgili net bir

görüş ya da bir içgörü kazandırır ne de mevcut sorunlarınızla ilgili çözümler sunar. Aksine düşüncelerinizi daha yolun başında yenilgiye uğradığınız bir noktaya çekerek olumsuzlukla kirletir ve sizi hareketsiz kılıp, moralinizi bozarak depresyonun daha da içine çekilmenize sebep olur.

Vassar College'dan Jannay Morrow, Riverside Kaliforniya Üniversitesi'nden Sonja Lyubomirsky ve Swarthmore College'dan Andrew Ward tarafından yürütülen bir dizi kontrollü laboratuvar çalışmasına katılarak, aşırı düşünmenin etkilerini inceleme fırsatım oldu. Çalışmaya katılan bireylerden laboratuvar ortamında duygularına ve hayatlarının akışına odaklanmalarını isteyerek, aşağıdaki yönergeler eşliğinde aşırı düşünmelerini sağlamanın bir yolunu yarattık:

- Tam şu anki motivasyon seviyenizi düşünün.
- Geleceğe dair hedeflerinizi düşünün.
- Tam şu anda ne kadar mutlu ya da ne kadar üzgün hissettiğinize odaklanın.
- Ailenizle ilişkinizi düşünün.

Bu ifadelerden hiçbirinin bariz şekilde, insanları olumsuz anılar ve duygular hakkında düşünmeye yönlendirmediğini fark edeceksiniz. Biz bu ifadeleri seçerken nötr olmalarına dikkat ettik, böylece bu düşünce modelinin göreceli olarak kendilerini mutlu hisseden ya da halihazırda az da olsa depresif olan insanların ruh hallerini nasıl etkileyebileceğini gözlemleyebilecektik. Açıkçası biz aşırı düşünmenin, depresif olmayan insanların ruh halleri üzerinde çok az etki yaratacağını düşünüyorduk çünkü verdiğimiz ifadeler oldukça nötrdü ve ayrıca bireyin kendisi hakkında düşünmesi doğası gereği iç karartıcı bir eylem değildi. Öte yandan araştırmalarımıza katılımcı olarak dâhil olan ve zaten depresyonda olan bireyler için aşırı düşünmeye sebep olan bu görevin onları olduklarından daha üzgün, daha efkârlı ve daha karamsar hale getireceğinden kuşkuluyduk. Zira depresif ruh halleri mevzulara zaten daha depresif bir penceren bakmalarına

sebep oluyordu. Ayrıca bu kişilerin odaklarını kendi duygularından ve öz değerlendirmelerinden uzaklaştıracak ifadeler içeren, dikkat dağıtıcı bir görev daha tasarladık ve onlara şu minvalde yönergeler sunduk:

- Sıcak bir günde esen serin bir meltemi düşünün.
- Gökyüzünde süzülen bir uçağı hayal edin.
- Özgürlük heykelinin formunu aklınıza getirin.
- Mahallenizdeki pazarın yerleşimini düşünün.

Bunların her biri, yine duygusal yönden nötr ifadelerdi ve bu sebeple bu ifadelerin depresif insanların ruh halleri üzerinde pek az bir etki yaratacağını öngördük. Ancak bu ifadeler, depresyondaki insanların dikkatlerini süregelen endişelerinden uzaklaştıracağı için ruh halleri üzerinde kısa süreliğine olumlu bir etki göreceğimizi de umuyorduk.

Çalışmanın neticesinde, aşırı düşünmeye ve dikkat dağıtmaya yönelik görevlerin etkilerine ilişkin beklentilerimizde haklı çıktık. Üzgün insanlar aşırı düşünme ile ilgili görevi 8 ila 10 dakika boyunca yaptıktan sonra daha da kederlenirken, dikkat dağıtma görevini yapan üzgün insanlar kayda değer bir seviyede daha az üzgün ve daha az depresif bir hale geldi. Diğer taraftan, çalışmaya başladıklarında kederli olmayan kişiler ne aşırı düşünme görevine ne de dikkat dağıtma görevine tepki olarak herhangi bir ruh hali değişikliği yaşamadılar.[7]

Sonra aşırı düşünmenin ve dikkat dağıtma çalışmalarının düşünme üzerindeki etkilerini incelemeye devam ettik. Uzun süreli bir dizi çalışma için depresif olan ve olmayan bir grup insanı laboratuvarımıza davet ettik ve rastgele dağıtılacak olan aşırı düşünme ya da dikkat dağıtıcı görevleri 8 dakika boyunca yapmalarını istedik. Daha sonra onlardan geçmiş, bugün ve gelecek hakkındaki düşüncelerini yansıtan yeni bir çalışmayı tamamlamalarını talep ettik.

İnsanların geçmişle ilgili düşüncelerine odaklanan bir dizi çalışmanın sonunda şunu bulduk: Depresif bireyler aşırı düşün-

düklerinde, dikkatlerini dağıttığımız katılımcılara ya da depresif olmayan katılımcılara kıyasla geçmişteki olumsuz anıları daha fazla genelleme eğilimi gösteriyorlardı.[8] Gerçek hayatta ise bunun anlamı sizi üzen ya da endişelendiren konular hakkında aşırı düşünmeye başladığınızda zihninizin sadece yaşamınızdaki başarısızlık, kayıp ve hayal kırıklıkları ile özdeşleştirdiğiniz karanlık ve kasvetli dehlizlerde kaybolmasıdır. Sizi utandıran anılarınızı ve acılarınızı ayrıntılı olarak hatırlayabilirsiniz; diğer çocukların sizinle alay ettiği, iş arkadaşlarınızın önünde ağır eleştirilere maruz kaldığınız, anne babanız tarafından sevilmediğinizi hissettiğiniz o anlar gibi. Sizi üzen bu anılar zihninize hücum eder ve sizi depresyon çukurunun daha da diplerine çeker. Dahası zaten boğuşmakta olduğunuz depresif ruh halinin varlığını da haklı çıkarıyormuş gibi görünür: Geçmişte çektiğiniz onca acıyı düşünürsek, depresyonda olmanız gayet doğaldır, öyle değil mi? Bir yandan da zihniniz geçmişe dair olumlu her ne varsa sistematik şekilde görmezden gelmekle meşguldür. Âdeta zihniniz kendi içinde ışıltılı ve neşeli anılarınıza giden yollara barikatlar kurarak eşit derecede kıymetli deneyimlerinizi öne çıkarmanızı engellemektedir. Bu durumun bir sonucu olarak da geçmişinize dair bakış açınızın terazisinde olumsuz anılar büyük ölçüde ağır basacaktır.

Aşırı düşünmenin neticesinde kirlenen tek şey hatırladığımız geçmişimiz değildir. Aynı zamanda çalışmalarımızda; aşırı düşünen depresif kişilerin, dikkati dağıtılmış depresif kişilere veya depresyonda olmayan kişilere kıyasla gelecek konusunda daha umutsuz olduklarını da gördük.[9] Aşırı düşünmek depresyondaki insanların gelecekte başlarına iyi şeyler geleceğine (örneğin mutlu ve uzun ömürlü bir evlilik hayatları olacağı, harika bir iş bulabilecekleri ve başarılı bir kariyere sahip olacakları, uzun ve sağlıklı bir ömürleri olacağı gibi) pek de ihtimal vermemelerine sebep oldu ve bu insanlar yaşamlarında onları büyük olasılıkla hastalık, finansal dertler, yitip giden ilişkiler gibi kötü şeylerin beklediğini düşünür oldular. Hayatta sadece kötü şeylerle yüzleşecek olmayı beklemek insanı umutsuzluğa sevk eder ve umutsuzluk da uzun süreli depresyona neden olan güçlü bir faktördür.

Depresyonun eşlik ettiği aşırı düşünme hali aynı zamanda andaki bakış açınızı da bulanık hale getirir. Yaptığımız çalışma çerçevesinde katılımcılarımızdan son zamanlarda hayatlarının nasıl gittiği hakkındaki düşüncelerini bizimle paylaşmalarını istedik. Aşırı düşünen depresif katılımcılar, dikkati dağıtılmış depresif katılımcılara ya da depresif olmayan diğer iki katılımcı gruptakilere kıyasla kendilerini daha çok eleştiriyorlardı, hayatlarında daha fazla sorun olduğunu düşünüyorlardı ve bu sorunlar konusunda daha umutsuz ve kontrolsüz hissediyorlardı.[10] Örneğin aşırı düşünme grubundaki depresiflerin şunlara benzer ifadeler kullandıklarına şahit olduk:

*Şu an hayatımda hiçbir şey istediğim gibi ilerlemiyor. Okul yüzünden bunalımdayım ve kendimi gerçekten yalnız hissediyorum. Arkadaşlarımdan mütemadiyen ne yapmam gerektiği ile ilgili tavsiyeler alıyorum ama hiçbirinin beni gerçekten anladığını düşünmüyorum.*

Buna karşın, dikkat dağıtma görevi verilmiş gruptaki depresif bireyler şuna benzer yorumlarda bulunuyorlardı:

*Şu an hayatımdaki bazı gelişmeler yüzünden gerçek anlamda hayal kırıklıkları yaşamaktayım. Notlarım olmasını beklediğimden daha düşük, oysa ben görünenden daha zeki bir insanım. Annem özel ders almam gerektiğini söylüyor. Kim bilir belki de bu bir çözüm olabilir ve ne kadar şanslıyım ki bu derslerin ücretini ödemeyi teklif etti. Eminim biraz destekle notlarımı yükseltebilirim.*

Ortada aşırı düşünen gruptaki depresiflerin diğer gruplardakilerden daha berbat bir hayat sürdüğünü düşünmek için hiçbir neden olmadığını eklemek istiyorum. Zira çalışmaya katılan tüm bireyler aşırı düşünmeye ya da dikkat dağıtmaya yönelik gruplara rastgele atandılar. Öte yandan gördük ki aşırı düşünmek, depresif insanları mevcut yaşamlarına karşı daha karamsar hale getirdi ve kendilerini daha acımasızca eleştirmelerine sebep oldu.

Birçok insan, yaşamda karşısına çıkan sorunları anlamak ve bunları bir çözüme kavuşturmak istediği için aşırı düşünme döngüsüne girdiğini ifade eder. Sorunlarınız üzerine kafa yormazsanız, onların üstesinden nasıl gelebilirsiniz ki? Ancak ne yazık ki depresifken aşırı düşünmeye başladığınızda muhtemelen bu sizi

berbat bir sorun çözücüye dönüştürecektir. Yaptığımız çalışmada depresiflere ve depresif olmayanlara aşırı düşünmeye veya dikkat dağıtmaya yönelik görevler verdik ve sonrasında onlara depresif insanların yaşamlarında gerçekten karakteristik olan bazı olası problemleri sunduk. Örneğin bu sorunlardan biri şuydu: "Görünüşe göre arkadaşlarınız artık sizinle vakit geçirmek istemiyor." Bir sonraki adımda ise onlara bu gibi bir sorunu nasıl çözüme kavuşturabileceklerini sorduk ve aşırı düşünen depresiflerin diğer üç katılımcı grubuna kıyasla önemli ölçüde daha düşük kalitede çözümler ürettiklerine şahit olduk.[11] Örneğin onlara bir arkadaşlarının kendileriyle görüşmekten kaçınması durumunda ne yapacaklarını sorduğumuzda, aşırı düşünen depresiflerden "Sanırım ben de onunla görüşmekten imtina ederdim," benzeri cevaplar aldık. Buna karşın, aşırı düşünmemeleri için dikkatleri dağıtılmış depresif bireyler şuna benzer yanıtlar verdiler: "O grubun içinde kendimi en yakın hissettiğim kişinin yanına gider ve insanların benden uzak durmasına sebep olacak ne yapmış olabileceğimi öğrenmeye çalışırdım." Kısacası aşırı düşünmek depresif insanların hayatlarında gerçekten sahip oldukları sorunlara daha kötü çözümler üretmelerine de neden olmaktadır.[12]

Aşırı düşünenler, sorunlarına düzgün çözümler bulabilseler bile bu çözümleri hayata geçirme konusunda daha fazla sorun yaşarlar. Bu insanların, depresif bir ruh halindeyken aşırı düşünmekten kaçınabilenlere nazaran ürettikleri çözümler konusunda daha az kendilerinden emin hissettiklerini ve bir karara varmadan önce daha fazla bilgiye ve etraflıca düşünmek için daha fazla zamana ihtiyaç duyduklarını gözlemledik.[13] Bu durumun bir sonucu olarak aşırı düşünenler atılacak doğru adımdan asla tam olarak emin olamayacak, kendini tekrarlayan bir şüphe ve kararsızlık döngüsü içinde sıkışıp kalacaklardır.

Aşırı düşünenler yalnızca büyük problemlere saplanıp kalmazlar, aynı zamanda problemleri çözme yolunda ufak adımlar atmak için motivasyonları da azalır. Deneysel çalışmalarımızdan birinde katılımcılara arkadaşlarıyla dışarıda bir akşam yemeği yemek ya da en sevdikleri sporu yapmak gibi kendilerini daha

iyi hissetmelerini ve hayatları üzerinde daha fazla kontrol sahibi olabilmelerini sağlayacak ufak deneyimlerden oluşan bir liste sunduk. Her bir katılımcıdan (depresif olsun ya da olmasın ve aşırı düşünme ya da dikkat dağıtıcı görevlerin verildiği gruplardan hangisine dâhil olmuş olursa olsun), her bir etkinliğin ruh hallerini iyileştirmek için ne kadar etkili olacağı üzerinde düşünmelerini istedik ve hepsinin bu aktivitelerin son derece faydalı olacağını düşündüğünü gördük. Bir sonraki adımda ise fırsatları olsa, her bir etkinliğe katılmak için ne kadar istekli ve motive olacaklarını öğrenmek istedik. Aşırı düşünen depresif bireyler, sadece dakikalar önce bu eylemlerin ruh halleri üzerinde olumlu etki yaratmaya yardımcı olacağını dile getirmiş olmalarına rağmen bunlara dâhil olma konusunda çok daha az istekliydiler.[14] Başka bir deyişle, aşırı düşünen depresif katılımcılar bu faaliyetlerin kendi yararlarına olacağını fikren kabul etseler bile bunları hayata geçirmek için gerekli motivasyona sahip olamıyorlardı.

Yani aşırı düşünmek geçmişiniz, bugününüz ve geleceğiniz hakkındaki düşüncelerinizi daha olumsuz tarafa çeker. Mevcut sorunlarınıza uygun çözümler bulma yetinizi köreltir ve düşündüğünüz herhangi bir çözümü uygulama konusunda hem kendinize güvenmenizi zorlaştırır hem de motivasyonunuzu azaltır. Ayrıca daha önce de dile getirdiğim gibi, aşırı düşünenler aşırı düşünmeyenlere kıyasla bir kayıp veya travma yaşadıktan sonra çevrelerinden aldıkları desteği daha çabuk kaybediyor gibi görünmektedirler. Bu durumda aşırı düşünenlerin düşünmeyenlere nazaran depresyona girme ihtimallerinin daha yüksek oluşuna şaşmamak gerekir.

Bu noktada aşırı düşünmenin kadınlar ve erkekler için eşit derecede toksik olduğunu da ifade etmenin önemli olduğunu düşünüyorum. Yürütmüş olduğumuz çalışmaların tümünde aşırı düşünmenin kadınlarda olduğu gibi erkeklerde de depresyona ve olumsuz düşünmeye yol açtığını ve bireyi başarısız bir sorun çözücü haline getirdiğini gördük. Ancak yine de kadınların aşırı düşünme tuzağına düşme ve dolayısıyla da bunun tehlikeli sonuçları ile yüzleşme olasılıkları erkeklerden daha fazladır.

Aşırı düşünmenin tek sonucu elbette depresyon değildir. Michigan Üniversitesi'nde ders vermek üzere taşındıktan kısa bir süre sonra Cheryl Rusting isimli bir yüksek lisans öğrencisi bana gelerek aşırı düşünme ve öfke ilgili bazı fikirlerini benimle paylaşmak istedi. Ona göre aşırı düşünme depresif ruh halinin düşünceler üzerindeki etkisini arttırabiliyorsa, öfkeli ruh hali üzerinde de aynı etkiyi yapabilmeliydi. Yani demek istediği şuydu: Öfkeliyken ne kadar çok düşünürseniz, o kadar çok öfkelenir ve öfkelenmek için o kadar çok sebep bulabilirsiniz. Cheryl bu düşüncesini yaptığı deneylerle test etti. Bu deneylerde katılımcılardan yakın geçmişlerinde kendilerini öfkelendirmiş deneyimlerini anımsamalarını ya da kendilerini pek çok insanı öfkelendirecek bir durumda hayal etmelerini (iyi bir not almak içim kopya çekmek gibi) istedi. Sonrasında Sonja'nın ve benim depresyonla ilgili çalışmalarımızda kullandığımız görevlerin benzerlerini kullanarak katılımcıları aşırı düşünen ve dikkatleri dağıtılan iki gruba böldü. Çalışmanın sonunda Cheryl öfkelendiklerinde aşırı düşünmeye başlayan bireylerin daha da sinirlendiklerini gözlemledi; öfkelendikten sonra dikkati dağıtılanlardaysa öfke artışı olmamıştı.[15] Ayrıca aşırı düşünmek, öfkeli düşünceleri daha da alevlendiriyordu. Cheryl katılımcıları öfkelendirip, aşırı düşünmeye ittikten ya da dikkatlerini dağıttıktan sonra bu bireylere "Yaşlı biri genç biriyle sohbet ediyor." gibi duygusal açıdan muğlâk durumlar sundu ve onlardan her bir durum için bir hikâye oluşturmalarını talep etti. Aşırı düşünmeye teşvik edilmiş bireyler, dikkatleri dağıtılmış bireylere kıyasla daha olumsuz ve öfkeli hikâyeler ürettiler.

İşte bu öfkeli aşırı düşünmenin körüklediği düşünce biçimleri ile depresif aşırı düşünmenin alevlendirdiği düşünce biçimleri arasında bazı farklılıklar vardır. Öfkeden beslenen düşünceler, acı çekmemize sebep olan adaletsizliklere odaklanmaya ve başkalarını bu adaletsizlik yüzünden suçlamaya eğilimlidir. Yani kızgın olduğumuzda, içimizden "Bana bunu yaptığına inanamıyorum! Ona bunun hesabını soracağım!" benzeri düşünceler geçer. Depresif hissettiğimizde ise düşüncelerimiz daha ziyade kendi kusurlarımıza ve hatalarımıza odaklanma eğilimi gösterir ve bir kayıp

ve başarısızlık hissiyle yüzleşiriz. Oysa gerçekte düşüncelerimiz de ruh halimiz de nadiren salt öfkeden, salt bunalımdan ya da salt kaygıdan ibarettir. Bu ruh halleri ve onlara ilişkin düşünceler arasında gider geliriz ve çoğu zaman duygularımız birçok farklı ruh halinin yarattığı bir karmaşaya evrilir. Tüm bu süreç boyunca aşırı düşünmek, farklı ruh hallerimizin harekete geçirdiği düşüncelerimizi güçlendirerek içine düştüğümüz bu çıkmaz yüzünden başkalarını mı kendimizi mi suçlamamız gerektiği ve başkalarından intikam alıp almayacağımız ya da yenilgiyi kabul edip etmeyeceğimiz gibi soruların içinde boğulmamıza sebep olabilir.

Şayet aşırı düşünmek bizi daha çok üzüyor, daha kaygılı ve öfkeli bir insana dönüştürüyor, ilişkilerimize zarar veriyor, kariyerimizi sekteye uğratıyor ve sorun çözme yetilerimizi elimizden alıyorsa; o zaman neden bunu yapmaya devam ediyoruz? Bir sonraki bölümde son nesillerde aşırı düşünmeyi artıran dört tarihsel değişimi ve kadınların neden erkeklerden daha fazla aşırı düşünmeye eğilimli olduğunu inceleyeceğim.

# 2.
# Bize Bu Kadar Zarar Veriyorsa, Neden Aşırı Düşünmeye Devam Ediyoruz?

Amy işlerin bu noktaya nasıl geldiğini anlamakta güçlük çekiyordu. Tanınmış bir hukuk bürosunda paralegal olarak çalışan Amy o sabah SUV aracıyla işe gitmek için yola çıktığında gününün gayet güzel başladığı söylenebilirdi oysa. Amy işini ve hatta büyük davalara bakıp büyük paralar kazanan avukatlarla çalışmayı seviyordu. O gün de her zamanki gibi ona muhafazakâr bir hava veren siyah kalem eteği ve şık bluzuyla ofise geldi. Bir önceki akşam tamamladığı dosyaları masanın üzerine bırakırken gözleri bir anda çalışma masasının ortasında öylece duran sarı not kâğıdına ilişti: "Amy, lütfen yarın saat 10.00'da odamda ol. Stu." Notu yazan Stu, Amy'nin amiri ve firmanın ortaklarından biri olan Stuart Wayman'dan başkası değildi. Amy Stu'yu seviyor ve ona saygı duyuyordu ancak ne zaman onun kocaman ve karanlık ofisine çağırılsa soğuk terler dökerdi. "Acaba beni neden çağırıyor ki," dedi içinden ve o an itibarıyla aşırı düşünme döngüsüne teslim oldu. O gün saat 09.00 ile 10.00 arasındaki o bir saat boyunca Amy'nin karamsar iç sesi diğer tüm sesleri bastırdı:

*Neden benimle ne hakkında konuşmak istediğini belirtmemiş ki? Bir konu hakkında araştırma yapmamı istediğinde, genellikle bana bir e-posta atarak ayrıntılı şekilde talimatları sıralar. Of, midem bulanıyor. Eğer bana verecek kötü haberleri varsa, yıkılıp gözyaşlarıma engel olamayacağımdan eminim. Ve böyle bir şey olursa, iş için baş-*

*ka bir yere başvurmam gerektiğinde bana nasıl bir referans verir ki? Bunu aileme nasıl açıklarım? Kız kardeşim hukuk fakültesine gitmem ve gerçek bir avukat olmam için başımın etini yerken hem de... Aslında onun bu işle ilgili en ufak bir fikri yok! Hiçbir zaman, beraber büyüdüğümüz yıllarda bile söylediklerime gerçek anlamda kulak vermedi. Başım dönüyor sanki. Şimdi şuracıkta bayılıp kendimi aptal durumuna düşürmezsem iyi. Eğer fiziksel açıdan daha güçlü olsaydım, bunun gibi stresli durumlarla daha iyi başa çıkabilirdim. Ama spor salonuna gitmek için çok tembelim. Hele o daracık spor kıyafetleri içindeki sıska genç kızlar yok mu! Onlarla aynı ortamda olmaya bile tahammül edemiyorum. Ben bu işleri beceremiyorum. Sosyal hayatımın olmamasının bir diğer nedeni de bu sanırım.*

Saat 10.00'da Amy parmak uçlarına basarak Stu'nun ofisine girdiğinde titremesine engel olamıyordu. Stu, hiç de iyiye alamet olmayan bir ses tonuyla "Amy seninle konuşmamız gereken bir konu var," diyerek söze başladı ve devam etti: "Önümüzdeki ay Chicago'da görülecek büyük bir davamız var ve bu süre boyunca orada kalmam gerekiyor. Sen bu ofisteki en başarılı paralegalsin ve açıkçası senin bana yardımcı olmanı çok isterim. Fakat neredeyse bir ay boyunca yalnızca bir bavulla bana eşlik etmeni istemekten de hoşlanmıyorum. Ne dersin, benimle gelmek ister misin? Elbette bu emeğinin karşılığını sana ödeyeceğiz."

Stu sözlerini bitirdiğinde Amy'nin kaygı yüklü düşünceleri âdeta kulaklarını tıkamış, zihnini bloke etmişti. Öyle ki karşısındaki adamın az önce ne söylediğini anladığından bile emin değildi. Kovulmadığından emindi ve galiba patronu onunla birlikte Chicago'ya gelmesini istemişti. Ancak ayrıntılar uçup gitmişti. Nihayet kekeleyerek de olsa Amy konuşmayı başardı ve "Tabii ki, neye ihtiyacınız varsa..." diyebildi. Stu ise çoktan ne zaman gitmeleri gerektiği konusunda onu bilgilendirmeye, yanlarında götürmeleri gereken belgelerin bir listesini yapmaya koyulmuştu. Amy masasına geri döndüğünde kaotik düşünceler zihnine üşüşmeye başladı:

*Ne kadar aptalım! Nasıl bu kadar delirip korkabildim? Daha en ufacık stresle bile başa çıkamazken, gerçek bir avukat olmam*

*mümkün değil. Stu neden beni seçti acaba? En iyi paralegal olduğumu söylediğini duydum sanki ama ya bu teklifin ardında başka bir niyet gizliyse? Eşiyle sıkıntılı bir dönemden geçtikleri hakkında bir şeyler duymuştum. Of ya bana ilgi duyuyorsa? Bu durumla başa çıkabileceğimi hiç sanmıyorum. Beni böyle bir duruma soktuğu için ona gerçekten öfkeliyim. Ama kendimi bu kadar dağıttığım için kendime de öfkeliyim. Bunu kendime neden yapıyorum ki?*

Gerçekten, neden kendimize zarar verdiğimizi bile bile aşırı düşünmekten kaçınamıyoruz? Ve neden kadınlar aşırı düşünmeye erkeklerden daha fazla eğilimliler? Yakın zamanda yapılmış araştırmalar, bu sorulara verilecek birden fazla cevap olduğunu gösteriyor ve bu cevaplardan biri özellikle zihne odaklanıyor. Zihnimiz organizasyon şemasının bir sonucu olarak aşırı düşünmeyi oldukça kolaylaştırır ve bazıları için aşırı düşünmek zaman içinde zihnin istemsiz bir davranışını haline gelir. Ayrıca içinde bulunduğumuz sosyal ortamın koşulları bizi aşırı düşünmeye itebilir. Son yıllarda benlik algımızda, değerlerimizde ve sorunlarla başa çıkma yöntemlerimizde meydana gelen tarihsel değişimler hem erkeklerde hem de kadınlarda aşırı düşünmeyi tetiklemiştir. Dahası sosyal güç yoksunluğu ve başkalarına olan bağımlılık kadınlarda aşırı düşünmeyi daha da körüklemektedir.

## Aşırı Düşünen Beyniniz

Beynimiz yapısı itibarıyla aşırı düşünmeye zemin hazırlar. Zihnimizde tuttuğumuz en ufak düşünce ve anı bile, diğer düşüncelerden izole ve bağımsız değildir. Aksine, düşüncelerimizin hepsi karmaşık çağrışım ağlarıyla birbirine bağlıdır. Bunlardan biri ailenizle ilgili bir ağ ya da devre olabilirken, bir diğeri mesleğinizle alakalı olabilir. Benzer şekilde bir başkası ise kilonuz ve dış görünüşünüzle ilgili olabilir.

Bu devrelerin çoğu birbirlerine bağlıdır. Ailenizle ilgili düşünceleriniz kilonuzla ilgili olanlarla bağlantılı olabilir çünkü ailenizde kilo sorunları olabilir ya da anneniz sizi eline geçen her fırsatta fazla kilolarınızdan ötürü ayıplamış olabilir. İşinizle ilgili düşüncelerle çocuklarınızla ilgili olanlar arasında da bir bağ ku-

rulmuş olabilir, zira işinize odaklandığınız ve çocuklarınızı ihmal ettiğiniz için suçlu hissediyorsunuzdur ya da çocuklarınızla zaman geçirmek adına işinizi kaytarıyorsunuzdur.

Tüm bu karşılıklı bağlantıların bir sonucu olarak hayatınızdaki bir konu hakkındaki düşünceleriniz, bu ağlar üzerinden birbirine bağlı diğer meseleler hakkındaki düşünceleri tetikleyebilir. Bazen bu bağlantılar belirgindir, tıpkı kilonuzla ilgili düşüncelerinizin anında annenizin alaycı yorumlarıyla ilgili düşüncelerinizi tetiklemesi gibi. Ancak bu bağlantıların varlığını fark edemediğiniz durumlarla da karşılaşabilirsiniz. Örneğin kilonuzla ilgili düşüncelerinizin işinizle ilgili düşüncelerle arasında bir bağlantı olabilir çünkü her ikisi de sizin imgenizle alakalıdır. Bu yüzden iş yerinde beklediğinizden düşük bir performans notu aldığınızda kendinizi ne kadar şişman hissettiğinizi düşünürken bulup şaşırabilirsiniz.

Stanford Üniversitesi'nden Psikolog Gordon Bower, yirmi yılı aşkın süre önce hayatımıza etki eden farklı konular hakkındaki düşüncelerimizin ruh hallerimizle ve duygularımızla da bağlantılı olduğunu keşfetti.[1] Genellikle başımıza gelen şeyler mutlu ya da mutsuz hissetmemize sebep olur. Anneniz size her defasında ne kadar şişman olduğunuzu hatırlattığında kendinizi aşağılanmış ve üzgün hissedersiniz. İş yerinde iyi bir performans değerlendirmesi aldığınızda ise hissettiğiniz duygular gurur ve mutluluk olur. Olumsuz ruh hallerini besleyen durumlar bir anılar ağında birbirleriyle bağlantılı olma eğilimi gösterirken, olumlu ruh hallerini tetikleyenler farklı bir ağ içinde bağlantılı olma eğilimindedirler. Bu durumun bir sonucu olarak; kendinizi kötü hissediyorsanız (depresif, kaygılı ya da genelleme yaparsak üzgün), ruh halinizle ilişkili bir dizi düşünceyi de tetikleme eğilimi gösterirsiniz. Bu düşüncelerin ilk elden sizi bu kötü ruh durumuna sevk eden olayla bir bağlantısı olması gerekmez (örneğin kötü bir performans notu almanızın size geçen yıl vefat eden teyzenizi hatırlatması gibi).

Beynimizin bu birbiriyle bağlantılı anılar, düşünceler ve duygular ağı şeklindeki karmaşık yapısı, düşünme verimliliğimizi de büyük ölçüde artırmaktadır. Mevzular arasındaki benzer tarafları

ve bağlantıları fark etmemize yardımcı olan şey budur. Bir örnek vermek gerekirse; eşinizin amiriyle toplantısı olduğu için salı günleri ve bakımevindeki babasını ziyaret ettiği için de cumartesi günleri aksileştiğini fark ettiğinizde, amirinin bir şekilde ona basıyla yaşadığı sorunları çağrıştırdığı sonucunu çıkarabilirsiniz.

Ancak beynimizdeki örümcek ağına benzer yapı, aşırı düşünmeyi de daha kolay hale getirmektedir. Özellikle de olumsuz ruh halinin olumsuz düşünce ve anıları çağrıştırması *(bu düşünce ve anıların birbiriyle hiçbir alakası olmasa bile)* aşırı düşünmeyi tetikler. Herhangi bir nedenden dolayı moraliniz bozuk olduğunda, bu ruh haliniz beyninizde geçmişe ait olumsuz anıları ve olumsuz düşünce biçimlerini muhafaza eden devreleri harekete geçirir (kelimenin tam anlamıyla aydınlatır) ve bu devreleri rahatça erişilebilir hale getirir: Buralara ulaşmak artık bilinçli düşünceleriniz aracılığıyla daha kolay olur. İşte tam da bu sebeple kötü bir ruh halindeyken olumsuz şeyleri düşünmeniz, kendinizi iyi hissediyorken bunları düşünmenizden daha kolay olur.

Benzer şekilde, moraliniz bozukken hayatınızda kötü giden şeyler arasındaki bağlantıları görmeniz de daha kolaydır. Daha önce bahsettiğim paralegal olarak çalışan Amy; işinden kovulma korkusu, kız kardeşinin çocukluklarındaki davranış şekli, spor salonuna gitmekten nefret etmesi ve sosyal yaşamına dair endişeleri arasındaki bağlantıları fark etti. Amy'nin aşırı düşünme döngüsünde takip edebildiğimiz mantığa dayalı bir çağrışımlar dizisi mevcuttu. Ancak bir endişeden ya da anıdan diğerine bu kadar hızlı geçebilmesinin sebebi, kısmen olumsuz ruh halinin beynindeki olumsuz devreleri aktive etmesi ve bunların bilinçli düşüncelerine etki etmelerini kolaylaştırmasıydı.

Amy'nin aşırı düşünme atakları, çoğumuzda olduğu gibi, son zamanlarda başından geçen bir olayın tetiklediği olumsuz duygu dalgalanmalarıyla başladı. Sonrasında ise neler olduğunu anlamak isteyen Amy kendi içine döndü. Olumsuz ruh hali beynindeki olumsuzluk devrelerini harekete geçirdi ve bu sayede sorularına onu zorlayan (kovulacağı, zaten stresle başa çıkmayı beceremediği, patronun ona ilgisi olduğunu belli edeceği gibi) cevaplar aldı.

Ne yazık ki ne kadar sık aşırı düşünmenin pençesine düşersek, aşırı düşünmek o kadar kolay hale gelecektir. Zaten kötü hissederken, bir de üstüne aşırı düşünmeye engel olamadığınızda olumsuz düşünce ve anı ağlarınızı canlandırır ve aralarındaki bağlantıyı daha da güçlü hale getirirsiniz. Kendinize neden bu kadar kötü hissettiğinizi sorduğunuzda, beyniniz size bir dizi geçerli sebep sıralayacaktır: Bu eşinizle geçen hafta yaşadığınız bir tartışma, işinizle ilgili hissettiğiniz tatminsizlik, kilolarınızla ilgili kaygılarınız ya da annenizle aranızdaki kötü ilişki olabilir. Kafanızda gelecekle ilgili birtakım sorular vardır ve aşırı düşünen beyniniz size umut aşılama konusunda pek başarılı olmaz. Derken zihninizde sorunlarınızdan bazıları için olası çözümler belirir ancak beyniniz geçmişte yaptığınız hataları referans göstererek "evet, ama..." ile başlayan karşı argümanları sıralamaya başlar. Siz aşırı düşünerek olumsuz ruh halinin beslediği ağlarınızı canlı tutmaya devam ettikçe, bu karamsar düşünce ve anılar yumağının kendi içindeki karmaşık bağlantılar daha da güçlenir ve giderek üzüntü, utanç, kaygı ve öfke ile bağlantılı daha fazla düşünce ön plana çıkar. Bir an gelir, kafanız o kadar karışır ve öylesine şaşkına dönersiniz ki boğulduğunuzu hissedersiniz ve size devasa ve bir o kadar da gerçekmiş gibi görünen sorunlar deryasının diplerine sürüklenirsiniz. Duygu durumunuz gitgide kötüleşir.

Tüm bunlar yaşanırken, olumsuzluk devreleriniz arasındaki bağlantılar da güçlenmeye devam eder. Sonrasında herhangi bir nedenden ötürü yine olumsuz bir ruh haline büründüğünüzde, bu olumsuzluk devreleri ve aralarındaki bağlantılar bir önceki seferden daha hızlı şekilde aktive olurlar ve daha bilinçli şekilde onların farkına varmanızı sağlayarak sizi etki altına alırlar.

Bu anlattığım senaryo Georgetown Üniversitesi'nden Psikolog Jeanne Miranda ve San Francisco Körfez Bölgesi Bilişsel Terapi Merkezi'nden Jacquelyn Persons'ın birlikte hayata geçirdikleri önemli bir çalışmada gözler önüne serilmiştir.[2] Bu iki bilim insanı 43 kadından oluşan bir katılımcı grubunu bir deneye katılmaya davet etti. Katılımcıların yarısı rastgele seçilerek, onlardan "Üzgün ve yorgun hissediyorum." ve "Depresif hissediyorum."

gibi hüzünlü cümleler okumaları istendi. Bu cümleleri okumak tipik olarak insanları hafif depresif bir ruh haline sevk eder ve bu deneyde de aynen böyle oldu. Kalan katılımcılara ise onları mutlu edecek cümleler verildi ve sonrasında her iki gruptan o anki düşüncelerinin ne kadar olumsuz olduğunu değerlendirecekleri bir anketi doldurmaları istendi. Ankette hafif hüzünlü duruma getirilen kadınların, mutlu duruma getirilenlere göre daha olumsuz düşüncelere sahip oldukları görüldü. Daha da önemlisi hüzünlü ruh hali; geçmişlerinde depresyon öyküsü olan kadınlarda, olmayanlara kıyasla daha fazla olumsuz düşünmeye sebep oluyordu. Başka bir deyişle; geçmişte depresyonu deneyimlemiş olan kadınlar, bu çalışma esnasındaki hüzünlü ruh haliyle kolayca aktive olan bir olumsuz düşünce ve tutum ağına sahiplerdi.

Çoğumuz en azından birkaç olumsuz anıyı, gelecekle ilgili kaygıları ya da şimdiki zamana dair endişeleri beynimizin gizli köşelerinde saklarız ve muhtemelen çoğu zaman bu olumsuz anıların ve düşüncelerin bilincinde olmayız. Fakat ne zaman olumsuz bir ruh hali üzerimize çökerse (bu sadece kasvetli bir güne uyandığımız ya da bir önceki akşam yemeğinde şarabı fazla kaçırdığımız için bile olsa), o zaman o köşede gizlenmiş olumsuz anıları hatırlamak ya da bu türden endişeleri deşmek ve aşırı düşünme döngüsüne başlamak daha kolay olur. Ve bu olumsuz devreler hakkında ne kadar çok düşünürsek, gelecek sefer yine olumsuz bir ruh haline büründüğümüzde bunların zihnimizi ele geçirme olasılığı o kadar artar.

Açıkçası bazılarımız, diğerlerine kıyasla aşırı düşünmeye çok daha yatkındır. O halde, insanlar arasındaki aşırı düşünme eğilimindeki farklılıkları nasıl açıklayabiliriz? İşte bu noktada beyin hakkında yapılan araştırmalar, bize birtakım cevaplar sunmaya başlamaktadır. Wisconsin Üniversitesi'nden Psikolog Richard Davidson bir süredir "afektif nörobilim (affective neuroscience)" olarak adlandırdığı, kısaca beynin duyguları işleme yolları olarak tanımlayabileceğimiz bir konu üzerinde araştırmalar yapmaktadır.[3] Davidson sofistike nörogörüntüleme teknolojisinden (pozitron emisyon tomografi ya da PET) yararlanarak negatif

duyguların beynin prefrontal korteks olarak adlandırılan sağ tarafındaki bir kısmı, sol tarafından daha fazla uyardığını tespit etti. Prefrontal korteks, duyguların regüle edilmesinden sorumludur ve mevcut durumlara adapte olarak hem bilinçli hem de otomatik şekilde duygularımızı düzenlememizle ve kontrol altında tutmamızla ilgilidir. Bu bölgenin zarar görmesi ya da kusurlu bağlantılar kurması bireyin aşırı düşünmeye ve depresyona eğilimli hale gelmesi gibi uyumsuz duygu düzenleme stratejileri geliştirmesine yol açabilir. Beynin duygusal olayları ve ipuçlarını öğrenme ve hatırlamayla ilgili diğer iki bölgesi olan amigdala ve hipokampus da depresyona ve aşırı düşünmeye eğilimli kişilerde hasar görmüş olabilir. Özellikle amigdalaları normalin üstünde aktif olan kişiler, çevrelerinde vuku bulan olumsuzluklara aşırı dikkat edebilirler ve bu da ruminasyonu arttırır. Önümüzdeki on yıl içinde Davidson gibi bilim insanlarının ortaya koyduğu çalışmalar, aşırı düşünmenin beynimizdeki kökenlerine ilişkin önemli ipuçlarını gün yüzüne çıkarabilir.

Bazı insanların neden aşırı düşünmeye diğerlerinden daha eğilimli olduğuna dair diğer ipuçlarını ise yıllar içinde yaptığım topluluk temelli araştırmalarda bulabilirsiniz. Bu çalışmalar aşırı düşünme eğiliminin sadece hatalı bağlantılar kurmuş bir beynin sonucu olamayacağını, aynı zamanda kültürümüzdeki önemli tarihsel değişimlerin bir yan ürünü olabileceğini öne sürer.

## Aşırı Düşünen Bir Nesil

Aşırı düşünme, gençleri ve orta yaştakileri etkileyen bir illettir. Yaşadığımız toplum içinden rastgele seçilmiş 1300 kişiyle yaptığımız çalışmada (1. Bölüm'de bu çalışmaya değinmiştik) genç yetişkinlerin yüzde 73'ünün, orta yaşlı yetişkinlerin ise yüzde 52'sinin aşırı düşünenler sınıfına dâhil edilebileceğini gördük. Bu kişiler bizim aşırı düşünmekle tam olarak neyi kastettiğimizi biliyorlardı ve bu atakların neye benzediğini tarif edebiliyorlardı. Örneğin yirmi altı yaşındaki Christie, kusursuz takım elbiseleriyle arzı endam eden bir yöneticiydi ve 2000 yılında internet şirketlerinin akıllara durgunluk verecek hızdaki yükseliş trendine ayak

uydurabilmişti. Bu sayede henüz bilgisayar bölümünde okurken kurduğu en çılgın hayallerindekinden bile daha zengin olmuştu. Silikon Vadisi'nde güzel bir evi vardı, bir Lexus kullanıyordu ve neredeyse her akşam şehrin en güzel restoranlarında yemek yiyordu. Yine de Christie, kafasının bir programlama sorunuyla meşgul olmadığı ya da son dakika organize edilmiş bir toplantıda yeni bir yazılım ürününe dair fikrini kabul ettirmeye çalışmadığı zamanlarda zihninin aşırı düşünme döngüsüne kapılmasına engel olamıyordu. Christie nasıl bilgisayar başında oturup çalışıyormuş gibi yaptığını ama aslında şunun gibi şeyler düşündüğünü anlattı:

*Şu geçen hafta sonu çıktığım adam ne kadar da sıkıcıydı. Onun golfla ilgili sonu gelmeyen hikâyeleriyle ilgileneceğimi düşündüğüne inanamıyorum. Çıkmak için hep yanlış adamları mı seçiyorum ben? Yoksa sorun bende olduğu için mi randevularımın çoğu hüsranla sonuçlanıyor?*

Christie kaygılarıyla boğuşurken, bir anda düşünceleri işine kayıyordu:

*Kim bilir, belki de beni bir bilgisayar dâhisi olarak gördükleri için böyle oluyordur. Bu işten kazandığım para maalesef sosyal hayatımdaki boşlukları doldurmaya yetmiyor. Zaten yaptığım işe bayıldığım da söylenemez. Sanki ne iş hayatımda ne de sosyal yaşantımda hiçbir şey yolunda gitmiyor.*

Bunlara benzer birçok düşünce Christie'nin kafasının içinde dönüp durdukça yüreği gitgide daralıyor, dünya gözüne her geçen dakika giderek daha kasvetli bir yer gibi görünüyordu. Bir iş arkadaşı onun yanına gelerek düşüncelerini bölene ya da kendisini çok üzgün ve bunalmış hissettiği için eve gidip orada kaldığı yerden düşünmeye devam edene kadar, bu düşünceler onu rahat bırakmıyordu.

Öte yandan çalışmamıza katılan daha ileri yaşlardaki yetişkinlerin (altmış beş yaşın üstündeki katılımcıların) aşırı düşünmeyle neyi kastettiğimizi anlamakta güçlük çektiklerine şahit olduk. Bu insanların yalnızca yüzde 20'si aşırı düşünenler sınıfına dâhil edilebiliyordu. Onlara hiç kendilerini uzun bir zaman dilimi boyunca ne kadar üzgün, kaygılı ya da öfkeli hissettikleri ya da bir

şeyin neden yolunda gitmediği hakkında düşünürken bulup bulmadıklarını sorduğumuzda ise birçoğunun bu sorular karşısında afalladığını ve bize şuna benzer cevaplar verdiğini gördük: "Belki arada bir ama çoğunlukla değil. Hem zaten bunu yapmanın bana bir yararı yok, sizce de öyle değil mi?"

Diğerleri ise anında bizimle ruminasyona çare olacak önerilerini paylaştı. Gösterişli, kısa boylu bir kadın olan Phyllis yetmiş yaşındaydı. Gümüş rengi saçlarını ensesinde hoş bir topuz yapmış, çiçekli bir ev elbisesi giymişti. Görüşmeyi yapacak olan arkadaşımıza bir fincan çay ikram etti ve suni kadife kaplı rahat koltuğuna kurulduğunda görüşmeye hazırdı. Phyllis'in kocası yıllar önce ölmüştü ve ondan geriye küçük, yıkık dökük bir ev ve az miktarda para kalmıştı. Hal böyle olunca da Phyllis'in altmış yaşında mutfak masraflarını karşılayabilmek ve tansiyon ilaçlarını alabilmek için çalışması gerekmişti. Yaşlı kadın çalışmayı bir yük değil, bir fırsat olarak görüyordu çünkü bu sayede evin dışında kendine bir yaşam yaratmış, yeni insanlarla tanışmış ve yeni beceriler kazanmıştı. Görüşmeyi yapan arkadaşımız Phyllis'e hiç kendisini aşırı düşünürken bulup bulmadığını sorduğunda yaşlı kadın yavaşça öne doğru eğildi, arkadaşımıza ev yapımı olan bir yulaflı kurabiye daha ikram etti ve sempatik bir gülümsemeyle "Bak, böyle bir durumla başa çıkman gerektiğinde ne yapacağını sana söyleyeyim tatlım. Önce hızlıca dua edeceksin ve kaygılarını Tanrı'ya havale edeceksin, sonra da kendine evde yapacak bir iş bulup oyalanmaya bakacaksın," dedi.

İleri yaşlardaki yetişkinlerle yaptığımız sohbetler, yaşamları boyunca muazzam zorluklarla karşılaşmış olmalarına rağmen pek azının aşırı düşünme döngüleri yaşamış olduğuna inanmamı sağladı. Bu insanlar yetişkinlik yıllarını sürerken, her sabah biz gençlerin çoğunu darmadağın edecek zorlu durumlara uyanmışlardı. Sofralarına yiyecek bir lokma yemek getirebilmek için yıpratıcı işlerde çalışmaları gerekmiş, evlatlarını korkunç hastalıklara kurban vermiş, oğullarını cepheye göndermek zorunda kalmışlardı. Kimileri bu süreçlerde yenilgiler yaşadı ancak birçoğu onurlu ve güçlü bir şekilde zorlukların üstesinden geldi. İçinde bulundukları

koşullar dâhilinde ellerinden geleni ortaya koyan bu insanlar, onları destekleyebilecek insanlara yakın durdular ve olan biteni anlayıp durumla başa çıkmak için değerlerine ve inançlarına sarıldılar.

Ancak son birkaç nesildir gitgide artan bir şekilde, sorunlarla başa çıkmanın yerini aşırı düşünme salgını alıyor gibi görünüyor. Buna depresyon, kaygı ve kontrolsüz öfkedeki tarihi artış da eşlik ediyor. Örneğin Kolombiya Üniversitesi'nden Gerald Klerman ve Myrna Weissman'ın yürüttüğü bir araştırma, son nesillerin atalarına nazaran ciddi depresyonlara çok daha fazla yatkın olduklarını göstermektedir.[4] 1915 yılından önce doğmuş insanların ise yüzde 20'sinden azının hayatlarının bir evresinde ciddi bir depresyonla yüzleşmiş olduklarını görmekteyiz. Buna karşın, 1955'ten sonra doğanların yüzde 40'ından fazlası hayatlarının bir yerinde psikiyatrik bir teşhis konacak kadar ciddi bir depresyon dönemi yaşayacaklar ve daha birçok insan hafif de olsa en az bir depresyon süreciyle sınanacak.

Baby boomerlar* ve X kuşağı yaş aldıkça, önümüze çıkacak zorluklarla nasıl başa çıkacağımız konusunda daha bilge olacağımızı ve genç yetişkin yıllarımıza kıyasla depresyona daha az eğilim göstereceğimizi umabiliriz. Ayrıca çocuklarımızın giderek daha fazla aşırı düşünmeye yönelik tarihsel trendi sürdürmeyeceğini de umut edebiliriz. Ancak ne yazık ki en küçüğü 12 yaşında olan çocuklar üzerinde yapmış olduğum araştırmalar birçok gencin, özellikle de kız çocuklarının, hemen hemen her şey hakkında kaygılanabildiğini ve aşırı düşünmeye eğilimli olduklarını gösteriyor. Yaptığımız bir çalışmada yaşları 12 ile 16 arasında değişen 615 çocuktan, hazırladığımız olası "kaygılar" listesine göz atmalarını ve her bir sorunla ilgili ne sıklıkla endişelendiklerini söylemelerini istedik.[5] Sizin ortaokula ya da liseye giden kızınızdan ya da oğlunuzdan bir farkı olmayan bu çocukların hiçbiri, herhangi bir psikolojik sorun sebebiyle tedavi görmüyordu. Bu çalışma bize kızların dış görünüş, arkadaş ilişkileri, güvende

---

* X Kuşağı'ndan önce gelen demografik bir kohort. Genellikle İkinci Dünya Savaşı sonrası yaşanan bebek patlamasını kapsayan 1946'dan 1964'e kadar olan dönemde doğan insanlar kastedilir. (ç.n.)

olma, kişisel problemler, arkadaşlarının yaşadığı problemler, ailevi problemler, akranları tarafından sevilme ve nasıl bir insan oldukları dâhil olmak üzere, onlara sunduğumuz hemen hemen her konuda erkeklerden daha kaygılı olduklarını gösterdi. Erkek çocuklarını kızlardan daha fazla kaygılandıran tek şey ise sporda veya diğer ders dışı etkinliklerde başarılı olmaktı. Kız çocuklarının bildirdikleri endişeler (ilişkiler, kişisel imaj, aile ve arkadaş çevreleriyle yaşanan sorunlar), kolayca çözüme kavuşturulabilen türden değildir ve aşırı düşünmeyi gerçek anlamda tetikleyebilir.

## Aşırı Düşünmenin Altında Yatan Güncel Nedenler

Giderek daha fazla aşırı düşünmeye yönelik tarihsel değişimin altında yatan nedenlere nasıl bir açıklama getirebiliriz? Ben bu durumdan sorumlu en az dört kültürel değişim olduğuna inanıyorum.

### 1. Değerler Boşluğu

Öncelikle, günümüzde her konuda birden çok seçeneğe sahip olabiliriz ancak bu seçimlere rehberlik eden bir değerler boşluğu bulunmaktadır. Hangi mesleğe yöneleceğimize, evlenip evlenmeyeceğimize ya da çocuk sahibi olup olmayacağımıza karar verme hakkına sahibiz. Bu seçimler bizi ebeveynlerimizin, inançlarımızın ya da sosyal normların dayattıklarını değil, kendimiz için en iyi olduğuna inandığımız şeyleri yapmak için özgürleştirmektedir. Peki ama bizim için en iyi olan şeye nasıl karar veririz?

Bizden önceki nesiller hiçbir zaman seçimleri üzerinde söz sahibi olan değer sistemlerini sorgulamamış olabilirler ancak biz artık her şeyi sorguluyoruz: dini, yurtseverliği, hümanizmi. Popüler kültür yanımızdakinden daha zengin, daha başarılı, daha güzel ve daha popüler olmaya kıymet vermemiz gerektiğini söyleyip duruyor. Fakat karşımızda hâlihazırda ileri doğru hareket halinde olan bir hedef varken günümüzde başarılı olmak ne anlama geliyor? Bir an için başarılı olduğumuzu düşünebiliriz ancak sonrasında biri gelip yeterince iyi olmadığımızı söyler. İş yerimizde bir terfi ile ödüllendirildiğimizde eve kendimizi iyi hissederek döneriz

ancak bu mutluluğumuz üniversiteyi terk ederek kendi işini kuran ve milyarder olan yirmili yaşlardaki bir gencin başarı hikâyesini gazetede görüp, kendimiz için dertlenene kadar sürecektir. "En iyi" tanımının karşılığını bilmeden, hangi seçeneğin bizim için en iyisi olduğunu anlamaya çalışarak olası tüm seçenekleri gözden geçiririz. Umutsuzca çevremizdekilerden yardım isteriz ama sadece karmakarışık ve çelişkili fikirler alırız. Derken kendi gayelerimizi, arzularımızı, muhakeme yeteneğimizi sorgulamaya başlarız. Verdiğimiz kararları ikinci kez gözden geçirir, nasıl bu kadar kötü tercihler yapabildiğimizi sorgular ve gelecekte daha kötülerini yapmaktan endişe ederiz.

Görünen o ki bizden önceki nesiller için karakteristik olan inançların uyumunu asla yakalayamayacağız. Aslında birçoğumuzun toplumdaki diğer bireyler tarafından dayatılan davranışlara ve seçimlere dair katı kurallarla kurulu düzene geri dönmek istediği söylenemez ancak değerler boşluğu da aşırı düşünmek için üretken bir zemin hazırlar.

Yine de umut var. Ben birçok insanın karamsar düşüncelerinin bataklıklarında kıymet verdikleri bir dizi değeri saklı tuttuklarına, kararlarını ve seçimlerini bu değerlere dayandırmaya istekli olacaklarına ve bundan mutluluk duyacaklarına inanıyorum. Buradaki sorun şu ki söz konusu değerler, aşırı düşünmenin sebep olduğu olumsuz ruh hali ve kaosla birlikte neredeyse algılanamaz hale gelebilir. Bu olumsuzluklar ve kaos ortamı ortadan kaldırılabilirse, bizi en çok zorlayan sorularımıza dahi aydınlık cevaplar verebilecek temel değerlerimiz tekrar gün yüzüne çıkar.

## 2. Hak Sahibi Olma Takıntısı

Zaman içinde olağanüstü bir hak sahibi olma takıntısı da geliştirdik. Daha çok paraya ve hayallerimizi süsleyecek kadar muhteşem bir işe sahip olmaya, bizi sürekli tatmin eden bir ilişki yaşamaya, fikirlerimizin dinlenmesine ve başkaları tarafından saygı görmesine ve zamanımızın büyük bir kısmında iyi hissetmeye hakkımız olduğunu düşünüyoruz. Bu beklentilerimiz karşılık bulmadığında (ki bu ister istemez olacaktır) bu durumu yaşamın olağan akı-

şının bir parçası olarak kabul etmek yerine, neden hak ettiğimizi elde edemediğimiz üzerine aşırı düşünmeye başlıyoruz. Kimi zaman bu tekrar tekrar düşünme atakları, bize istediklerimizi vermeyen dünyanın bozuk düzenine odaklanırken kimi zaman da hedeflerimize ulaşamadığımız için sorunumuzun ne olduğuna odaklanıyor: "Patronum beni neden geri planda tutuyor ve bir türlü hak ettiğim terfiyle ödüllendirmiyor?", "Erkek arkadaşımın ereksiyon problemi yaşamasının benimle bir ilgisi olabilir mi?", "Neden kimse benim ne düşündüğümü umursamıyor?" Bunların sonucu da öfke, kaygı, üzüntü, olumsuzluk ve kendimize ve çevremize zarar veren dürtüsel birtakım davranışlar oluyor.

Hak sahibi olma takıntımız aşağıdaki inanışlarla özetlenebilir:

İstediğim her şeyi hak ediyorum.
Kimsenin bana kendimi kötü hissettirmeye hakkı yok.
Kötü hissetmeme sebep olan her kimse, mümkünse herkesin önünde hak ettiği cezayı almalı ki diğerleri de haklı olduğumu görsün.

Günümüzde hak sahibi olma takıntısının mahkemeleri, popüler medyayı ve günlük hayatımızın en basit aktivitelerini karakterize eden suçlama ve yüzleşme davranışlarındaki patlamayla kendini gösterdiğine şahit oluyoruz. Komşular arasında yaşanan en ufak bir anlaşmazlık dahi sıklıkla mahkemede bitiyor ve her iki taraf da birbirini suçlamaya hakkı olduğunu hissediyor. Jerry Springer Show gibi ülke çapında yayımlanan bir düzine talk show ve sayısız yerel radyo şovu, içeriklerinde başkalarının işlediği suçları açık eden ve kurban olduğunu iddia eden insanlara yer veriyor. Çocuk liginde oynanan bir futbol maçında bile hakemin verdiği tartışmaya açık bir karar, adaleti ve başarıyı hakkı olarak gören ebeveynler arasındaki yumruk yumruğa bir kavgayla sonuçlanabiliyor.

Hak sahibi olma takıntısı, aşırı düşünmeye sebep olabilir: *Neden işimde ilerleyemiyorum? Neden varlıklı değilim? Neden ben de son on yılda yaşanan ekonomik canlanmadan nasibimi alamadım?*

Ve bu sorulara hak sahibi olma hissiyatıyla cevaplar ararken, aşırı düşünmeye daha da fazla eğilim gösteririz: *Kim bilir, belki de patronum ona rakip olacağım korkusuyla kariyerimi baltalıyordur. Belki de bu durumun nedeni ailemin IVY lig okullarından birine gidebilmem için yeterli bütçeye sahip olmamasıdır ya da ailevi sorumluluklarım, yerimde saymama sebep oluyordur. Belki de sadece başkaları kadar zeki olmadığım için bu durumdayım.*

Bu yanıtlardan herhangi birinin doğruluk payı olabilir. Abartılı bir hak sahibi olma duygusunun sebep olduğu sorunlardan biri; problemlerimizle daha etkin biçimde başa çıkmak için hangi adımları atabileceğimizden ve işlerin gerçekte ne kadar iyi gidebileceğinden ziyade, hak ettiğimizi nasıl elde edemediğimize odaklanmamıza sebep oluşudur. İkincisi hayatımızdaki herkesle düşmanca bir ilişkiye girmemize yol açmasıdır. Üçüncü sorun ise birçoğumuzun istediğimizi düşündüğümüz şeyleri gerçekten hak edip etmediğimizi sorgulamamıza neden olmasıdır.

Şimdi size Olivia'nın tam da bu kalıba uyan hikâyesinden bahsetmek istiyorum. Olivia'nın dış görünüşüne baktığınızda, bulimia'dan muzdarip olduğunu asla anlayamazdınız. Olivia 59 kiloyu 162 cm'lik bedeninde gayet güzel taşıyor, toplum içinde her daim çok şık giyiniyor, güzel ve uzun sarı saçlarının sırtından aşağıya yumuşak bir şekilde akmasına izin veriyordu. Ama genç kadın günde en az bir kez ve genellikle tatlı (Pepperridge Farm kurabiyeleri favorisiydi) ve tuzlu yiyecekleri (özellikle Nacho peynirli Doritos) birlikte tüketmek suretiyle bir yeme atağı yaşıyordu. Bu atak midesine ağrılar girene kadar ya da tüm yiyecekleri bitirene kadar devam ediyordu. Akabinde de hemen tuvalete koşuyor ve parmağını boğazına sokarak, alışkanlığın ona sağladığı pratiklikle yediği her şeyi kusuyordu.

Olivia'nın düzenli olarak yeme atağı yaşaması ve hemen ardından kusması günde 2-3 saatine mâl oluyordu. Eskiden bu durumu akşam saatleri ile sınırlayabiliyordu ancak son birkaç aydır gündüzleri de yeme atağı geçirmeye başladı. Bir emlak ofisinde resepsiyonist olarak çalışan genç kadın, öğle molasında çılgınca yiyordu ve saat 13.00'da masasının başında olması gerektiği halde

genellikle epey geç kalıyordu. Döndükten sonraki kırk beş dakikayı ise tuvalette kusarak ve sebep olduğu pisliği temizleyerek geçirmesi gerekiyordu. Bu uzun süreli ortadan kaybolusları işini kaybetmesine sebep oldu. Olivia, o zamandan itibaren günlerini bir başına apartman dairesinde geçirmeye başladı.

Tüm gün açık olan televizyonda, çoğu zaman şu herkesin kendi dertleri için birbirini suçladığı itiraflarla dolu şovları seyrediyordu. Bu programlardan ilham alan Olivia aile bireyleriyle ve arkadaşlarıyla ilişkilerini gözden geçirmeye, kurduğu ilişkileri irdelemeye ve başkalarınınkilerle kıyaslamaya başladı. İçinde bulunduğu çıkmazdan sorumlu tutabileceği herhangi bir olay ya da kişi tespit edememiş olsa da televizyondaki şovlara çıkan insanlar gibi, kendisinin de geçmişindeki bir olayın şu anki sorunlarının sebebi olduğundan emindi. Acaba o da çocukken cinsel istismara uğramış olabilir miydi? Olivia böyle bir şeyin yaşandığını hatırlamıyordu ancak bu programlara çıkan terapistler, çocuklukta yaşanmış istismar olaylarının genellikle zihin tarafından bastırıldığını söylüyorlardı. Belki de cinsel istimara uğramamıştı ancak duygusal istismara maruz kalmış olabilir miydi? Olivia dur durak bilmeden çocukken ya da yetişkinken ailesinin ona karşı sarf ettiği cümleleri düşünmeye devam etti. Aslında ailesi onu *destekleyici* bir tavır sergiliyor gibi görünüyordu ama ona karşı *gerçek* hisleri neydi? Mesela, annesi kesinlikle onun neden tüm gün bir apartman dairesinde tek başına oturduğunu ve sorunlarının üstesinden gelmek için hiçbir şey yapmaya çalışmadığını anlıyor gibi görünmüyordu. Olivia'nın yaşadığı mutsuzluktan ve bulimia probleminden sorumlu tutabileceği kritik öneme sahip birtakım deneyimler ve ilişkiler mutlaka vardı. Hem zaten televizyon şovları da geçmişinizi yeterince eşelediğinizde, kendi cellâdınızı bulabileceğinizi açıkça dile getirmiyor muydu?

Yine bir gün annesiyle konu başlığı bulimia olan sinir bozucu bir telefon görüşmesi yaptıkları esnada Olivia, sorunlarının ihtiyaç duyduğu desteği esirgeyen ve duygusal anlamda yeteri kadar yanında olmayan annesinin hatası olduğunu haykırmaya başladı. Olivia'nın annesi bu suçlamalar karşısında âdeta yıkıldı ve hemen

telefonu kapattı. Bu Olivia'nın bir süreliğine de olsa kendisini iyi hissetmesine yetmiş, o an için onu rahatlatmıştı ve kendini zafer kazanmış gibi hissediyordu. Ancak hemen ardından az önceki çıkışı ve sorunların kaynağının annesi olduğunu söylemesine rağmen bunu tam olarak bir argüman üzerine oturtamaması onu kaygılandırmaya başladı. Belki de aradığı suçlu annesi değildi. Belki de yaşadıkları tamamen kendi başarısızlığının sonuçlarıydı, o bir şekilde kusurluydu ve asla ama asla mutlu olamayacaktı.

Hayatımızdaki kötüleri tanımlayabilsek bile, onlara duyduğumuz öfkeyi her zaman ifade edemeyebiliriz veya ifade edebilsek de bu her zaman kendimizi iyi hissetmemizi sağlamaz. Katarsis çoğu zaman bizi sadece o an için iyi hissettirir ve sonrasında (her ne kadar acımızı dindirmenin ve sesimizi duyurmanın hakkımız olduğuna dair güçlü bir duyguya sahip olsak da) kendimizi neden hâlâ acı çektiğimizi ve bunun kimin hatası olduğunu anlamaya çalışarak aşırı düşünürken buluruz. Başka bir sorun da katarsisin kendine has sıkıntılar yaratabilecek olmasıdır. Örneğin patronumuza patlarız ve kovuluruz, ebeveynlerimize çıkıştığımız için bize aylarca küserler, eşimizi hata yapmakla suçlarız ve ilişkimiz zarar görür. Haliyle de artık üzerinde düşüneceğimiz daha da fazla derdimiz olur.

Trajik bir şekilde Olivia görünürde hiçbir çıkışı olmayan bir aşırı düşünme döngüsünün esiri olmuştu ve yaşam kalitesi de hiç olmadığı kadar düşmüştü. Peki, acısını dindirmek ve travmalarına bir son vermek için elindeki tek çözüm gerçekten bu muydu? Kesinlikle hayır. Olivia gibi insanlar aşırı düşünmekten kurtulabilir, kendilerini daha yukarılara taşıyabilir ve akabinde yaşadıkları mutsuzluğun nedenlerini daha doğru şekilde ve derinlemesine masaya yatırabilirler. Bu çaba insanları mutsuzluklarının sebeplerinin üstesinden gelmek için daha etkili stratejiler geliştirmeye ve bunları uygulamaya yönlendirecektir.

### 3. Hızlı Çözümlere Duyulan Kompulsif İhtiyaç

Aşırı düşünmeye teşvik eden üçüncü toplumsal değişim, hızlı çözümlere duyduğumuz kompulsif ihtiyaçtır. Üzgün olduğumuzda,

moralimiz bozuk olduğunda ya da keyfimiz kaçtığında en hızlısından bir çözüm üretmemiz gerektiğini düşünürüz. Bu işimizi değiştirmek, başka bir ilişkiye yelken açmak ya da ebeveynlerimizle aramıza mesafe koymak olabilir. Bunlar kimi zaman atılacak doğru adımlardır ancak sırf o an yaşadığımız memnuniyetsizliğimizi telafi etmek için yapılırlarsa, bir dizi hatanın oluşturduğu bir yığına dönüşme eğilimi göstererek bizi daha da fazla düşünmeye iterler. Bazen de başka bir spora yönelmek ya da başka bir kursa kaydolmak gibi çoşkulu aktivitelerle kafamızdaki endişelerden kurtulmaya çalışırız. Tabii ki endişelerinizden uzaklaşmaya çalışmanız onların pençesinden kurtulmak adına atılan sağlıklı bir ilk adım olacaktır. Ancak bu kitapta da defalarca değineceğim gibi, aşırı düşünmekten kurtulmak sadece ilk adımdır. En az ilki kadar kıymetli olan ikinci adım ise kendinize daha yüksek bir seviye belirlemek, olumlu değişimin kapılarını aralayacak ve gelecekte daha fazla düşünmenize neden olacak şeylerle karşılaşma olasılığınızı azaltacak etkili yollarla anlık memnuniyetsizliğinizin nedenlerini masaya yatırmaktır.

Uzun yıllardır başvurulan hızlı çözüm yollarından birisi de aşırı alkol tüketimidir. Aşırı düşünenlerin düzenli olarak aşırı alkol tüketme olasılıkları, düşünmeyenlere kıyasla tam iki kat daha fazladır.[6] Ve aşırı düşünenler kaygılarını unutmak ve daha özgüvenli hissetmek için bu yola başvurduklarını dile getirirler, zira sarhoş olmak bazı insanlara bir süreliğine kaygılarını unutmalarında yardımcı olabilir. Ancak alkol diğer insanların, belki de bilhassa aşırı düşünmekten muzdarip olanların dikkatlerini direkt kaygılarına yöneltebilir. Bu bakış açısı Stanford Üniversitesi'nden Psikolog Claude Steele ve Teksas Üniversitesi'nden Robert Joseph'in *alkol miyopluğu* olarak adlandırdığı bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır.[7] Bu kavramla anlatılmak istenen; alkolün farkındalığınızı ve endişe algınızı keskinleştirdiği, onları daha önce algıladığınızdan daha büyük ve daha korkunç gösterdiğidir. En nihayetinde sıklıkla aşırı düzeyde alkol tüketiyor olmak insanlara açıkça kaygılanacak yeni sorunlar verebilir. Çalışmalarım neticesinde aşırı düşünen insanların yüzde 25'lik bölümünün,

aşırı düşünmeyenlerin ise yaklaşık yüzde 8'inin alkol kötüye kullanımı belirtilerinden en az birine (örneğin çok sık alkol tüketimi sonucu işe gidememek gibi) sahip olduğunu gözlemledim.

Amerikan vatandaşlarının giderek daha fazla başvurduğu daha modern hızlı çözümlerden biri de reçeteli ilaçlardır. Prozac ve serotonin geri alım inhibitörleri olarak bilinen diğer ilaçlar, ciddi depresyonlar ve anksiyete ile mücadele eden insanlar için bir nevi kurtarıcı olmuştur. Öte yandan bu ilaçları kullanan birçok insanın şiddetli depresyon ve anksiyeteden muzdarip olmadıkları da bilinen bir gerçektir. Bunlar yalnızca hayatlarını stresli buldukları için doktorun kapısını çalacak kişilerdir ve genellikle doğrudan doktorlarından prozac, zoloft ya da muadili bir ilaç talep edeceklerdir. Diğer durumlarda ise doktorları, tamamen iyi niyetle ancak ilaca gerek olup olmadığını belirlemek için psikiyatrik bir değerlendirme yapmadan ilacı reçete edecektir. Ne yazık ki serotonin geri alım inhibitörlerinin, hayatın günlük stresiyle mücadele eden insanlara fayda sağladığına dair elimizde pek az kanıt mevcuttur. Dolayısıyla bu insanlar, hiçbir şey yardımcı olamıyormuş gibi hissederek stresle ve strese neden olan etmenlere dair derin düşüncelerle baş başa kalırlar.

Aşırı düşünmenin üstesinden gelebilmek için öncelikle hızlı çözümlere duyduğumuz her türden arzuyu bir kenara bırakmamız ve hayatımızdaki esas sorunları tespit edeceğimiz ve onlar için uzun vadeli çözümler üreteceğimiz o zorlu görevi üstlenmemiz gerekir. Ancak bu yolla yeni aşırı düşünme ataklarının önüne geçebilir ve size ayak bağı olmalarını engelleyebilirsiniz.

## 4. İçe Dönük Kültürümüz

1960'lı yıllardan günümüze popüler psikoloji ve kültürün en ağır basan konu başlıklarından biri öz farkındalığın ve duyguların ifade edilmesinin önemi olmuştur. Bu durum herkesin diline yerleşen cümlelerde ("Duygularınızla temasa geçin.", "İçinizdeki çocuğun kendini ifade etmesine fırsat verin."), popüler şarkıların sözlerinde ve popüler psikoloji kitaplarının bize verdiği tavsiyelerde göze çarpmaktadır.

Ancak birçoğumuz bu öz farkındalık konusunu çok abarttık. Dördüncü kültür akımının etkisiyle kronik olarak kendi içimizden başlayarak, duygularımızın her kıvrımını ve dönüşünü analiz eden içe dönük bir kültür haline geldik. Bir üzüntünün sebep olduğu sancının, hafif bir endişe dalgasının, bir öfke nöbetinin anlamı üzerine kafa yorup duran tamamen bencil insanlar evrildik. Ruh halimizdeki en ufak değişimlere bile büyük öner atfedip, bize vermek istediği mesajları anlamak için tüm dikk timizi buna verir olduk. Bazen bu dalgalanmalar pekâlâ mesa lar içerebilir fakat kötü bir gece uykusu, o günün hava durumu işe giderken trafikte sıkışıp kalmış olmak gibi tamamen önemsiz olayların sonucu olarak da meydana gelebilirler. Psikolog Norbert Schwarz insanların kendi ruh hallerini derecelendirmelerini istemeden önce, deney odasının zemininde bir çeyreklik "bulmalarını" sağlayarak bu değerlendirmelerine önemli ölçüde etki edebileceğini keşfetti.[8]

Aynı zamanda hayatımızda gelişen olayları da abartılı bir analize tabi tutarız. Bir arkadaşımızın kaba bir imasına maruz kaldığımızda, bu davranışının onun karakteri hakkında *hangi gerçekleri* ele verdiğini düşünerek saatler geçirebiliriz. Patronumuz bir sabah asabi tavırlar sergilediğinde, onun ağzından çıkan her kelimeyi masaya yatırır ve söylediklerinin bizim için ne anlama geldiğini anlamaya çalışırız. Sevgilimiz bir süreliğine sekse ilgisiz kaldığında, bunun bizim çekiciliğimiz ve ilişkimizin geleceği ile ilgili bir anlamı olduğunu varsayarız. Arkadaşımız serserinin teki olabilir, patronumuz canımıza okumak isteyebilir ya da sevgilimiz sıkılmış olabilir. Fakat bu basit açıklamaları nadiren aklımıza getiririz: Belki de arkadaşımız o gün hepimizin ara sıra yaşadığı anlık akıl tutulmalarından birini yaşadı, patronumuz işe gelirken trafikte perişan oldu, sevgilimiz iş stresi yüzünden kendini dağılmış hissediyor. Ancak biz bu olaylara büyük anlamlar yüklemeyi tercih ederiz ve sorunlara dair daha fazla işaret yakalamak için pür dikkat tetikte bekleriz. Bunlar aşırı düşünmek için harika fırsatlar yaratır.

* * *

Son birkaç on yıl boyunca süregelen bu dört kültürel değişim genç nesillerde hâkim olan aşırı düşünme ve depresyon salgınını açıklamaya yardımcı olmaktadır. Ancak kadınların neden aşırı düşünmeye bu kadar eğilimli olduklarını tam anlamıyla açıklayamaz. Bu noktada, yine toplum temelli araştırmalarımız bize kadınların aşırı düşünme eğilimlerinin kökenlerine dair birtakım ipuçları sunar. Bu çalışmalar bir sonraki bölümün konusu olacaktır.

# 3.
# KADINLARA ÖZGÜ HASSASİYETLER

Bazen kadınların erkeklere kıyasla aşırı düşünme karşısında daha hassas olmalarının altında iki tür arasındaki bazı biyolojik farklılıkların (örneğin kadınlık hormonlarının veya kadın beyninin yapısının) yattığı varsayılır. Gelecekte yapılacak araştırmalar belki bize bu varsayımları teyit edecek birtakım kanıtlar sunabilir ancak şu an elimizde olanlar kadınların aşırı düşünme eğilimlerinin sosyal ve psikolojik kökenleri olduğuna işaret etmektedir.[1]

## Kadınların Aşırı Düşünmek için Daha Fazla Sebebi Olabilir

Kadınların toplumdaki yeri son elli yılda önemli ölçüde değişti. Artık dar bir meslek bandıyla sınırlı kalmayan kadınlar, birçok meslek dalının üst kademelerinde kendilerine yer buldukları gibi erkeklerle eşit maaşlar da talep ediyorlar. Erkeklerle ilişkilerinde ise birçok kadın karşı taraftan saygı talep ediyor ve ev işlerinin bölüşülmesini bekliyor.

Ancak daha gidecek çok yolumuzun olduğu bir gerçek. Bugünün dünyasında kadınlar erkeklerin kazandığı her bir dolar karşılığında 74 sent kazanıyor ve ücret farkı özellikle düşük gelirli işçiler arasında oldukça fazla.[2] Her ne kadar kadınlar ev işleri ve çocuk bakımı konularında erkeklerden daha fazla "yardım" talep eder hale gelmiş olsalar da genellikle bu ihtiyaçlarının karşılık bulmadığına şahit oluyoruz. Yaptığımız araştırmalar evli ve ça-

lışan annelerin birçoğunun hâlâ ev işlerinin büyük bir kısmını sırtlamak zorunda kaldıklarını ortaya koyuyor. Dahası kadınlar tüm zamanlarda olduğundan çok daha prestijli ve yüksek kazançlı meslekler ediniyor olsalar da birçoğu erkek partnerlerinin onlara yeterince değer vermediğini ve yaptıkları işe saygı duymadığını dile getiriyor.[3]

Bu kronikleşen gerginlikler (kadınların düşük sosyal güçleri sebebiyle altında ezildikleri sıkıntılar ve yükler) kadınların aşırı düşünme eğilimlerine katkıda bulunuyor gibi görünüyor. Yaptığımız araştırma neticesinde gördük ki kronikleşmiş gerginlikle daha çok karşı karşıya kalan kişiler (ve bu kişilerin kadın olma olasılıkları erkek olmalarından daha yüksektir) aşırı düşünmeye de belirgin şekilde daha yatkın oluyorlar.[4]

Bu kronikleşmiş gerginlikler, bazı kadınların kendi hayatları üzerinde kontrol sahibi olabilmek için yapabilecekleri pek az şey olduğuna inanmalarına sebep olabiliyor ve bu yüzden aşırı düşünüyorlar. Ancak yine de kronikleşmiş gerginlikten muzdarip birçok kadının, durumlarını iyileştirmek adına yapabilecekleri şeyler olduğuna dair bir umut beslediğini ve bu nedenle de tamamen umutsuzluğa ve çaresizliğe teslim olmadıklarını düşünüyorum. Bu kadınlar umutsuzluğa kapılmak yerine; hayatlarının neden arzu ettikleri gibi ilerlemediğini, neden çoğu zaman kendilerini hüsrana uğramış ve sıkıntılı hissettiklerini, eşlerini (isteyerek) ev işlerine ve çocuk bakımına ortak olmaya ikna etmek için neler yapabileceklerini, eşleri ve aileleri tarafından daha fazla takdir edilmek için nasıl bir yol izlemeleri gerektiğini anlamaya çalışıyorlar.

Ancak ne yazık ki bu sorulara cevap bulmak kadınlar için her zaman o kadar kolay olmuyor. Santa Cruz Kaliforniya Üniversitesi'nden Psikolog Faye Crosby, objektif standartlar çerçevesinden bakıldığında, eşitlikten uzak ve destekleyici olmayan ilişkiler yaşayan ya da iş yerlerinde doğrudan ayrımcılığa uğrayan pek çok kadının kendilerini mağdur olarak görmediği (ya da belki de bu yaftayı taşımayı kabul edemediği) sonucuna vardı.[5] Mağdur olduklarını kabul etseler dahi, bu kadınlar çoğu zaman bu mağduriyetten kurtulacak kaynaklara sahip olmuyorlar. Bir ka-

dın eşit haklara sahip olmadığı bir ilişkiyi bitirmiyorsa ve sadece bu ilişkiyi onarmak için çabalıyorsa, bu partnerinin tutumlarını ve aralarındaki davranış kalıplarını değiştirmek anlamına gelir. Bu nedenle kronikleşmiş gerginlikle yaşayan birçok kadın, ılımlı bir tutumla durumu idare etme hissiyatını koruyabilir ancak bir taraftan da mevcut durumla ilgili hisleri, duyguları ve bu konuda ne yapması gerektiği hakkında yoğun bir düşünme mesaisi yapabilir. Bu türden bir aşırı düşünme, daha sonrasında depresif belirtilerin ortaya çıkmasına katkıda bulunur.

Hâlâ erkeklerle eşit güce ve statüye sahip olmadığımız için kadınlar olarak maruz kaldığımız acı veren, çoğu zaman travmatik seyreden deneyimler aşırı düşünme için kusursuz bir zemin hazırlar. Kadınların erkeklere kıyasla çok daha sık maruz kaldığı travmalardan biri de cinsel istismardır. Pek tabii modern toplumdaki cinsel istismar vakalarının gerçek oranları hakkında boş yere tartışabiliriz ancak Mary Koss gibi psikologların yaptıkları araştırmalar, kadınların tecavüz ve ensest saldırılar gibi ciddi cinsel taciz olaylarının kurbanları olma olasılıklarının erkeklerinkinden en az iki kat daha fazla olduğunu net bir şekilde ortaya koymaktadır.[6] Ben ise yürüttüğüm araştırma neticesinde, cinsel tacize uğramış kadınların (ve erkeklerin) aşırı düşünme atakları yaşama olasılıklarının çok daha yüksek olduğu sonucuna ulaştım.[7] Bu travmalar, dünyayı kötü şeylerin sadece diğer insanların başına geldiği bir yer olarak kabul eden temel varsayımlarımızla tezat oluşturmaktadır. Şayet travmanın faili bir aile üyesi ya da bir arkadaş ise bu deneyimler, mağdurun güven duygusunu ve emniyette olma hissini yerle bir edebilir. Bu durumun bir sonucu olarak mağdurlar neden bu travma ile yüzleşmek zorunda kaldıklarını sorgulayan düşüncelerle baş başa kalırlar.

Carole yirmi iki yaşındaki ensest mağduru genç bir kadındı ve ciddi şekilde aşırı düşünmeye eğilimliydi. Genç kadının yaşadığı ensest saldırının faili babasıydı ve Carole henüz 16 yaşındayken bir partide tanıştığı Martin ile birlikte yaşamak için evden kaçmıştı. Ancak Martin bir prens değildi ve zaman zaman Carole'ın güzel siyah teni şişip, yaralar yüzünden kıpkırmızı ola-

na değin onu dövmekten çekinmiyordu. Yine şiddetli bir fiziksel saldırıdan sonra Carole, beyin sarsıntısı geçirdi ve bir gözü şişip tamamen kapanmış halde hastanenin acil servisine kaldırıldı.

Kadın Sağlığı Merkezi'nde görevli bir avukat olan Wendy, Carole'ı fark etti (o akşam diğer taciz kurbanlarıyla da görüşmek için oradaydı) ve onu şiddet mağduru kadınlar ve evden kaçan gençler için kurulmuş adresi gizli tutulan evlerden birine sığınması için cesaretlendirdi. Taburcu edildiğinde gidecek başka bir yeri olmayan genç kadın bu evlerden birine yerleşti. Orada, belki de hayatında ilk kez gerçekten önemsediğini hissetti. Ona temiz kıyafetler ve sağlıklı yiyecekler sundular ama daha da önemlisi anlattıklarını dinleyip, ona inandılar ve sonraki birkaç hafta içinde onun bir iş ve yaşamak için ucuz ve güvenli bir yer bulmasına yardımcı oldular.

Ancak Carole, yaşadığı ensest saldırı hakkında konuşmak için psikolojik destek alacağına dair Wendy'ye verdiği sözü tutmadı. Bunun en büyük sebebi danışmanlık ücretini ödeyecek kadar parası olmadığına inanmasıydı. Ayrıca bu ensest saldırıyı da Martin'den yediği dayakları da unutabileceğine ve hayatına kaldığı yerden devam edebileceğine inanıyordu. Takip eden altı yıl boyunca düşe kalka da olsa hayatına devam etti, girdiği işte terfi edecek kadar başarılı oldu ve hatta daha güzel bir daireye taşınmak için yeterli parayı biriktirdi.

Ancak ne zaman evde bir başına kalsa, aşırı düşünme atakları onu rahat bırakmıyordu. Bazı zamanlarda düşünceleri doğrudan geçmişte yaşadığı travmalara kayıyor, belli olaylar ya da soru işaretleri anlık şekilde zihninde belirerek bu talihsizliklerin neden onun başına geldiğini sorgulamasına sebep oluyordu. Bununla birlikte, çoğu zaman bu düşünme atakları yaşadığı tacizle doğrudan ilişkiymiş gibi görünmüyordu:

*Asla şimdikinden daha iyi bir iş bulamayacağım. Ben "Kaybedenler Kulübü"nün sıradan bir üyesiyim. Mağazaya gelen müşterilerle sohbet etmeyi dahi beceremiyorum. İnsanların gelip doğrudan gözlerimin içine bakması bile şaşkına dönmeme yetiyor. Eğer kendime çeki düzen vermeyi başaramazsam, bir daha terfi falan alamam.*

*Acınası bir insanım ve çok ama çok yalnızım. Yalnızlıktan şikâyet ediyorum ama birlikte olmayı arzu ettiğim birisi de yok. Az da olsa bana iyi hissettiren tek şey bir başıma evimde olmak.*

Carole'ın bu şekilde bir açmaza girmesinin, travma yaşayanlar için oldukça zor olabilen güven ve öz değer konularıyla ilgili olması oldukça muhtemeldir. Aşırı düşünmek, kendinden nefret etmesinin önünü açıyordu ancak genç kadın bu durumun taciz deneyimi ile ilişkili olduğunu (bu bağlantıyı yok etmek için yoğun çaba sarf ettiğinden) anlamakta zorlanıyordu.

Kadınlar, sosyal hayatta güç sahibi olamamaları nedeniyle cinsel travmaların yanında başka birçok yönden de mağduriyet yaşarlar. Boston Üniversitesi'nden Psikolog Deborah Belle kadınların erkeklere kıyasla yoksul bir yaşam sürme olasılıklarının çok daha yüksek olduğu sonucuna ulaştı.[8] Yoksullukla birlikte suça ve şiddete açık hale gelmek, çocuk hastalıkları ve ölümleriyle karşı karşıya kalmak ve fiziksel ya da cinsel saldırılara maruz kalmak gibi bir dizi ciddi stres kaynağı da insan hayatına dâhil olur. Ayrıca yoksulluk; yetersiz barınma koşulları, tehlikeli mahallelerde ikamet etme zorunluluğu ve finansal belirsizlikler gibi birçok kronik, kontrol dışı, olumsuz yaşam koşullarını da beraberinde getirir. Bu durum yoksul kadınlara aşırı düşünmeleri için bolca sebep sunar. Yaptığım araştırmalar da yoksulluğun kadınların aşırı düşünme eğilimiyle bağlantılı olduğunu ortaya koymaktadır.[9]

Baskıcı koşullardan kurtulabilmenin ve geçmişteki travmalar için iyileşme sürecini başlatabilmenin ilk adımı aşırı düşünmekten uzaklaşmak olacaktır. Kadınlar ancak o zaman içinde bulundukları koşulların üstesinden gelebilen ve benlik algılarını yeniden tanımlamalarına yardımcı olan üretken bir iç bakış geliştirerek harekete geçebilirler.

## Kadınların Kendilerini Tanımlama Biçimleri Aşırı Düşünmeyi Tetikler

Kadınları erkeklerden ayıran en büyük ve süreklilik arz eden farklılıklardan biri, diğer insanlarla ilişki kurma şekilleridir.[10] Kadınlar kendilerini ilişkileri üzerinden tanımlamayı erkeklerden daha

fazla tercih ederler; örneğin kendilerini Catherine ve John'un kızı, Richard'ın eşi, Michael'ın annesi olarak tanımlarlar. Ayrıca kadınların erkeklerden daha geniş ve daha derin sosyal ağlar kurduklarına da şahit oluruz. Biz kadınlar birçok insanla daha derin duygusal bağlar kurabilir, erkeklere kıyasla başkalarının duygularına daha iyi uyum sağlayabiliriz.

Kadınlar olarak kurduğumuz geniş ve derin duygusal ilişki ağları, hayatımıza muhteşem bir zenginlik katarak ihtiyaç duyulduğunda önemli bir destek unsuru olur. Öte yandan bu ilişki ağları bize hakkında derinlemesine düşüneceğimiz çok daha fazla insanı da armağan etmiş olur. Harvard Üniversitesi öğretim görevlilerinden Sosyolog Ron Kessler, bir araştırmasında kadınların erkeklere oranla başkalarının deneyimlediği travmatik olaylardan duygusal olarak etkilenmeye daha açık olduklarını bulmuştur.[11] Arkadaşlarından ya da aile fertlerinden biri ciddi bir hastalığa yakalandığında, yaralandığında ya da herhangi bir büyük stres kaynağıyla yüzleşmek zorunda kaldığında kadınların erkeklere kıyasla üzülme ve bu kişiler için kaygılanma ihtimali daha yüksektir.

Belki de bu saydıklarımdan daha da önemli olarak, Carnegie Üniversitesi'nden Psikolog Vicki Helgeson kadınların başkalarıyla duygusal bağ kurmak ile başkalarıyla ilgili duygusal bir duruma fazlasıyla müdahil olmak arasındaki ince çizgiyi aşma olasılıklarının erkeklerden daha yüksek olduğunu bulmuştur.[12] Söz konusu kadınlar özsaygılarını ve huzurlarını başkalarının onlar hakkında ne düşündüğüne ve ilişkilerinin nasıl gittiğine çok fazla dayandırırlar. Bu durum, onların ilişkileriyle ilgili en ufak bir değişimin ima edilmesi halinde bile kronikleşen bir endişeye kapılmalarına sebep olur. Aynı zamanda diğer insanları mutlu etme çabasıyla hayatlarında yanlış seçimler yapmalarının da önünü açar. Benim bu konudaki çalışmam da başkalarıyla duygusal açıdan aşırı ilgili olma eğiliminin, kadınlarda kronikleşen aşırı düşünmeye katkı sağladığını gözler önüne sermektedir.[13]

Yirmi dokuz yaşında, uzun boylu, narin ve hayat dolu bir fizyoterapist olan Denise'in hikâyesi bu durum için güzel bir örnektir. Denise'in aşırı düşünmeye başlaması için kocasının yata-

ğın yanlış tarafında uyanması yeter de artar bile. Mark kesinlikle bir sabah insanı değildir ve özellikle de bir önceki gece uyumakta güçlük çekmişse, sabahları huysuz olması muhtemeldir. Böyle sabahlarda beş karış suratla, üzerinde doğru düzgün giymeyi beceremediği bornozu ve darmadağın siyah saçlarıyla kimseyle konuşmadan somurtarak gezinirken ulusal radyo amblemli kupasındaki kahvesini yudumlar. Ayrıca yine böyle sabahlarda kahvaltı sofrasında çocuklara karşı yersiz çıkışlar yapmasına da tüm ev ahalisi aşinadır.

Öte yandan Denise sabahları sever ve kendini en iyi hissettiği zamanlar günün bu saatleridir. Genç kadın sabah 05.30 gibi güne başlar, koşu bandında üç millik bir turu tamamladıktan ve hızlıca duşunu aldıktan sonra neşeyle kahvaltı sofrasına oturur. Ancak mutfağa girip, Mark'ın huysuz olduğunu fark ettiği anda Denise'in aklındaki tilkiler koşturmaya başlar:

*Dün gece onu üzecek bir şey mi yaptım? Hiçbir şey hatırlamıyorum ki... Ama geceleri çok uykum geliyor belki de o yüzden ne yaptığımı hatırlayamıyorum. Acaba çocuklar onu kızdıracak bir şey yapmış olabilirler mi? Belki de işle ilgili kaygıları vardır. Of, açıkçası işle ilgili hiçbir konuyu gündeme getirme taraftarı değilim. Orada mutsuz olmasına katlanamıyorum.*

Sonunda merakına yenilen Denise usulca yanına gidip Mark'a sorunun ne olduğunu sormaya cesaret eder. Eğer Mark'ın gerçekten aksiliği üstündeyse, ona "Yok bir şey!" diye haykıracaktır ama çoğu zaman sabahları huysuzluk yaptığının farkında olduğundan Denise'e endişelenmemesini söyler. Ancak Denise asla bu cevapla yetinmez ve Mark'ı gerçekten neyin huzursuz ettiğini anlamak için konuyu deşmeye devam eder. Bazı sabahlar bunu anlamaya çalışırken onu fazlasıyla rahatsız eder. Özellikle de gerçekten sabah mahmurluğu dışında hiçbir derdi olmadığında Denise'in ısrarlı soruları ve soruna dair tahminlerini art arda sıralayışı Mark'ın sinirlerini bozmaktadır. Genç adam kendini toparlayıp, fırsatını bulduğunda çareyi giyinmesi gerektiğini söyleyerek ondan uzaklaşmakta bulur. Ancak bazen öyle bir an gelir ki Mark, Denise'e onu yalnız bırakmasını ve pireyi deve yapmamasını haykırır.

Tabii ki Mark'ın bu çıkışı Denise'e aşırı düşünmesi için bolca malzeme verir ve genç kadın artık günün geri kalan saatlerini kocasının ne derdi olduğu konusunda endişelenerek ve sabah yaşadıkları tartışmayı daha berbat bir noktaya taşıdığı için kendine kızarak geçirebilir.

Elbette kadınların yapması gereken başkalarına karşı soğuk ve umursamaz bir tavır takınmak değildir ancak kendilerini ilişkiler üzerinden tanımlayanlarımız, benlik algıları için daha sağlam bir temel bulmayı denemelilerdir. Böylece sürekli olarak ilişkilerimizde yaşanabilecek kaçınılmaz iniş çıkışların insafına kalmayız. Bunu da ancak aşırı düşünme eğilimimizin farkına vardığımızda ve özgürleşmek için stratejiler geliştirme yolunu seçtiğimizde başarabiliriz.

## Aşırı Düşünmek Kadınlar Açısından Normal Bir Davranış mıdır?

Belki de kadınların erkeklerden daha fazla aşırı düşünme eğilimi göstermelerinin sebebi daha duygusal olmalarıdır. Bir anaokulu çocuğuna dahi sorsanız, size kızların duyguları deneyimlemek ve dışa vurmak konusunda erkeklerden iyi olduklarını söyleyecektir ve bu inanış tüm yaş gruplarındaki yetişkinler arasında da geçerlidir. Bu en azından belli duygular söz konusu olduğunda gerçeklik payı olan kültürel bir mittir. Boston College'da öğretim görevlisi olan Psikolog Lisa Feldman Barrett kadınların duygularını daha yoğun yaşadıklarını erkeklerden daha fazla dile getirdiklerini ve farklı yaş gruplarından ve coğrafi bölgelerden seçilen kadın ve erkekler üzerinde yapılan doğrudan gözlemler neticesinde kadınların duygularını dile getirmek ve ifade etmek konusunda erkeklerden daha etkin olduklarını teyit eden sonuçlar elde etti. Feldman Barrett ve çalışma arkadaşları yürüttükleri bir araştırmada Amerika Birleşik Devletleri ve Almanya'daki toplam yedi farklı bölgeden ve farklı meslekler icra eden katılımcılara, yirmi farklı senaryo sunarak bunların her birinde kendilerinin ve çevrelerindekilerin nasıl hissedeceklerini betimlemelerini istediler.[14] Örneğin senaryolardan biri şuydu: "Siz ve en yakın arkadaşınız

aynı iş kolunda beraber çalışmaktasınız. Her yıl bu konumda çalışanlar arasından en iyiye bir ödül veriliyor, ikiniz de bu ödülü kazanmak için canla başla çalışıyorsunuz ve nihayet ödül gecesi gelip çatıyor. Ödülün kazananı en yakın arkadaşınız oluyor. Ne hissedersiniz? Peki ya sizce arkadaşınız kendini nasıl hisseder?" Katılımcılar bu sorulara verdikleri cevapları bir kâğıda yazdılar ve araştırmacılar da bu cevapları ifade edilen duygu yoğunluğu üzerinden analize tabi tuttular. Bu yedi grubun tamamında, kadınların senaryo dâhilinde kendi duyguları ve diğer insanların duyguları karşısında erkeklere kıyasla daha fazla farkındalık sergiledikleri gözlemlendi.

Sizce duygusal farkındalık kadınların doğuştan sahip oldukları bir şey olabilir mi? Bu pekâlâ muhtemeldir ama aynı zamanda kadınların çok küçük yaşlardan itibaren duygularını önemsemek konusunda erkeklerden daha sıkı eğitildiklerine inanmak için elimizde güçlü nedenler de bulunmaktadır. Gelişim psikolojisi konusunda uzman olan Stanford Üniversitesi öğretim görevlisi Eleanor Maccoby ve Londra Psikoloji Enstitüsü'nden Judith Dunn'ın birlikte yaptıkları bir araştırma, ebeveynlerin kızlarına ve oğullarına davranış biçimlerindeki büyük farklardan birinin kız evlatlarının üzüntü ve kaygı ifadelerine dikkat etmeleri ve desteklemeleri fakat erkek evlatlarında bunları teşvik etmemeleri olduğunu göstermiştir. Bu konu hakkında görüş bildiren teorisyenlerin birçoğu olumsuz duygularını ifade etme konusunda cesaretlendirilmemenin erkek çocuklar için sağlıksız sonuçlar doğuracağını ifade etmektedir çünkü bu şekilde erkek çocuklar üzüntülerini ve korkularını inkâr etmeyi ve bastırmayı öğrenirler.[15] Bu şüphesiz ki bir raddeye kadar doğru bir çıkarımdır.

Ancak her geçen gün, ebeveynlerin kız çocuklarının olumsuz ruh hallerini destekleyerek onlara pek de iyilik etmediklerine inanmamızı sağlayan nedenler birikmektedir. Bazı ebeveynler; örneğin kız evlatlarını bu duygular hakkında konuşmaya teşvik ederek, onların neden kaygılı veya üzgün hissetmeleri gerektiğine dikkat çekerek ve onları zora sokan mevcut durumu değiştirmelerini veya bununla daha etkili şekilde başa çıkabilmelerini sağ-

layacak yolları bulmalarına *yardımcı olmayarak* kızlarının üzüntü ve kaygı ifadelerini daha da pekiştirmiş olurlar.[16] Buna ek olarak bazı anne babalar kendi üzüntüleri ve kaygıları hakkında uzun uzun konuşur, kendi çaresizliklerini ve umutsuzluklarını dillendirirler. Ve en önemlisi bu konuşmaları erkek çocuklarından ziyade kız çocuklarının yanında yaparlar. Kızlar bu minvaldeki konuşmaların altında yatan mesajı oldukça net bir şekilde alırlar: Mutsuzluk her yerdedir ve bu konuda ona odaklanmaktan başka yapabileceğin pek bir şey yoktur.

Yaptığımız çalışmalarda, kadınlara ve erkeklere üzüntü ve kaygı gibi olumsuz duyguların ne kadar kontrol edilebilir olduğunu sorduk. Kadınlar erkekler karşısında hatırı sayılır bir farkla bu duyguların kontrol edilemez olduğunu ve onlar üzerindeki etkimizin pek az olduğunu ifade ettiler.[17] Ne yazık ki olumsuz duygularınızı ve onlarla ilintili düşüncelerinizi akışa bıraktığınızda, çok geçmeden kendinizi aşırı düşünme döngüsüne kapılmış halde bulursunuz. Çalışmamızda da bir kişi olumsuz duyguların ne kadar kontrol edilemez olduğunu düşünüyorsa, o kişinin aşırı düşünen sınıfına dâhil olma olasılığının o kadar arttığını gördük.

Aynı zamanda pek çok kadında "karşılıklılık" mantığıyla gelişen bir aşırı düşünme şekli bulunur. Bu kadınlar birbirlerini duygularını aktif bir şekilde yönetmeye veya aktif bir şekilde sorun çözmeye teşvik etmek yerine, karşılıklı oturup birbirlerini doldurusa getirirler. Arkadaşlar birbirlerinin olumsuz düşüncelerini daha da alevlendirdiklerinde anlaşıldıklarını ve onaylandıklarını hissedebilirler ancak yine de boğulduklarını hissetmelerine sebep olan o sıkıntıdan kurtulamazlar ve sorunlarını çözmek için adım atmayı başaramazlar. İşte Helen ve Betsy'nin durumu da aynen böyleydi.

Otuz üç yaşında bekâr bir kadın olan Helen, Chicago'da yaşamaktadır ve altı yıldır büyük bir havayolu şirketinde kapı sorumlusu olarak çalıştığı işinde sıkışıp kaldığını hissetmektedir. Her sabah kalktığında bir yandan işe gitmek için giyinirken; bir yandan da berbat patronu, bencil iş arkadaşları ve huysuz yolcularla geçireceği günü düşünür ve zihninde ve bedenindeki soğuk

ve ağır yılgınlığı hisseder. Ve yine bu sabahlarda ne yapmayı tercih edeceğini hayal eder; alışverişe gidebilir, seyahat edebilir, işe gitmekten daha ilginç pek çok şey yapabilir. Ancak o sabahların hepsinde üniformasını üzerine geçirip O'Hare Havalimanına gitmek üzere kendini evden dışarı atar. Peki ama Helen neden başka bir iş aramamaktadır? Bu onun da kendisine sürekli sorduğu bir sorudur ve buradan yola çıkarak zihninde şuna benzer bir monolog yaşar:

*Başka bir iş arasam iyi olacak. Ama bu çok enerji isteyen bir şey ve benim hiç enerjim yok. İşin kötüsü motivasyonum da yok. Kendimi sıkışmış hissediyorum. Daha iyi bir iş bulmak için yeterli teknik donanıma sahip olduğumu düşünmüyorum. Bence okula geri dönmem gerekiyor ve okul için para lazım. Bende para falan yok çünkü bu berbat işte çalışıyorum ve elime doğru düzgün bir şey geçmiyor. Belki de biraz borç para bulabilirim. İyi de bankadan kredi çekmek istesem, teminat olarak ne göstereceğim? Annem ve babam her daim beni destekler. Evet, onlardan her konuda yardım alabilirim. Onlarla her bir araya geldiğimde bunu yapmayı teklif ediyorlar zaten. Ancak henüz evlenmediğim ve çocuk sahibi olmadığım için beni eleştirmekten de geri durmuyorlar. Sanırım haklılar. Acınası bir hayatım var, çok yorgun olduğumu hissediyorum ve tüm bu olan bitenden bıktım usandım.*

Helen'in düşünceleri aklının içinde dönüp durur ve genellikle dışarıdan gelen bir uyaran tarafından (aniden duran trafik, çalan telefon ya da iş yerinde yanına gelen biri) dikkati dağıtılana kadar da bu sarmaldan kurtulamaz. Düşüncelerinden uzaklaşmak, az da olsa moralinin düzelmesine yardımcı olur ancak tekrar kısacık da olsa düşünecek bir zamanı olduğunda içindeki monoloğa geri döner.

Böyle zamanlarda bazen arkadaşı Betsy'yi aramaktadır çünkü Betsy'nin onun endişelerine kulak vereceğini ve ona sempatiyle yaklaşacağını bilir. Ancak onunla yaptığı her telefon görüşmesinin sonunda Helen, kendini daha da kötü hissederken bulur. Onun tüm yakınmaları karşısında Betsy'nin verdiği tepki "Aman Tanrım, bu çok zor bir durum!"dan ibarettir. Betsy, Helen'in

gerçekten de düşündüğü kadar umutsuz bir durumda olduğuna inanıyor gibidir. Öte yandan Betsy ne zaman ona yerel iş bulma kurumuna başvurmak gibi sorunlarına çözüm olabilecek bir öneriyle gelse, Helen bu önerinin neden işe yaramayacağına dair gerekçeler sunmaktadır ve onu durumunu gerçekten anlamamakla suçlamaktadır. O zaman da Betsy anında geri adım atıp, Helen'in söylediği her şeye suçluluk hissiyle "Hı hı", "Evet, vay be" türü cevaplar vermeye devam eder. Günün sonunda Helen'in sadece eve dönebilecek, mikrodalgaya yiyecek iki lokma bir şey koyacak ve televizyon şovları seyredip uykuya dalacak kadar enerjisi kalır.

Arkadaşlarımız aşırı düşünmeye karşı kıymetli panzehirlerimiz olabilirler ve 4. Bölüm'de aşırı düşünme eğilimlerimizin üstesinden gelmek için onlardan nasıl yardım alabileceğimize değineceğim. Kadınlar birlikte aşırı düşünme tuzağına düşmekten kaçınmak için erkeklerden daha fazla çaba göstermek zorunda kalabilirler ki bu durum kadınların birbirlerini bu şekilde desteklediklerine dair yanlış inanıştan kaynaklanır.

## Yine de Umut Var...

Bu bölümde sizinle aşırı düşünmeyi tetikleyen pek çok sebebi paylaştım. Ancak her şeye rağmen umut var, hatta fazlasıyla var! Kitabın geri kalan kısmında aşırı düşünmenin üstesinden gelmek ve daha üretken ve daha mutlu bir yaşam sürmek için kullanabileceğiniz somut stratejileri sunacağım. Atacağımız ilk adım, aşırı düşünmenin beyninizde kurduğu hâkimiyeti kırmak olacak.

II.BÖLÜM

# Aşırı Düşünmenin Üstesinden Gelmek İçin Uygulayabileceğiniz Stratejiler

Aşırı düşünmek size güçlü şekilde hükmedebilir ancak yine de onu alt etmeniz mümkündür. 2. Bölüm'de size üç aşamada aşırı düşünmenin üstesinden nasıl gelebileceğinizi anlatacağım: aşırı düşünmenin pençesinden kurtulmak, daha yüksek bir seviyeye çıkarak yeni bir bakış açısı kazanmak ve elinizdeki kaynakları kullanarak gelecekte karşınıza çıkabilecek tuzaklardan kaçınmak.

# 4.
# Aşırı Düşünmekten Kurtulmak

Aşırı düşünmekten kurtulmak zor olabilir çünkü bunu başarabilmeniz için öncelikle üzerinizde ciddi bir baskı kuran ve kendinize zarar vermenize sebep olan düşüncelerinizden sıyrılmanız gerekecektir. Sadece bu marazi meditasyon hallerinin sizi her geçen gün duygusal bataklığın daha da derinlerine çekmemesi ve en nihayetinde ruhunuzu nefessiz bırakmaması için bile özgürleşmeye çalışmak kesinlikle kritik bir önem arz eder.

Bu bölümde size kendinizi aşırı düşünmekten kurtarabilmeniz için çeşitli öneriler sunuyorum. Bunların kimisi sizde karşılık bulurken, kimisi sizin için uygun olmayacaktır. Bu önerilere bir şans verin ve içinde bulunduğunuz duruma uyarlayın. Eğer kendinizi "Hiçbir şey yapmak için motive olamıyorum," ya da "Bunların hiçbirinin bana faydası olacağını sanmıyorum," minvalinde cümleler kurarken buluyorsanız, sizi böyle düşünmeye sevk eden şeyin aşırı düşünme alışkanlığınız ve ruh haliniz olduğunun farkına varın. Oregon Araştırma Enstitüsü'nde görevli Peter Lewinsohn gibi psikologların öncülüğünü yaptığı, ciddi sıkıntılar yaşayan insanlara yapılan müdahalelerle ilgili düzinelerce çalışma bize aşırı düşünme ve boyun eğme döngüsünü kırmanın rahatlama ve iyileşme için atılması gereken ve kritik öneme sahip olan ilk adım olduğunu gösterdi. Bu tekniklerden bazılarını uyguladığınızda, zihninizde ve bedeninizde bir rahatlama deneyimleyeceğinizden eminim.

## Aşırı Düşünmenin Dostunuz Olmadığını İdrak Edin

İnsanlar aşırı düşünme kuyusuna düştüklerinde, çoğu zaman hayatları hakkındaki önemli bir şeyin peşinden gittikleri hissine kapılırlar: "Pembe gözlüklerimi çıkarıp attım ve sonunda hayatımın gerçekten ne kadar berbat olduğuyla yüzleşiyorum." Ben bunu Riverside, Kaliforniya Üniversitesi'nden Sonja Lyubomirsky ile yaptığımız deneysel çalışmaların biri sırasında keşfettim.[1] Depresif bireyler sadece sekiz dakika boyunca aşırı düşündüklerinde, kendilerini ve başkalarıyla kurdukları ilişkileri fazlasıyla derinlemesine incelemeye başladılar: "İşte şimdi evliliğimin gerçekten ne kadar berbat olduğunu anladım!", "Bu işte asla terfi edemeyeceğimi görebiliyorum!", "Artık gerçekçi olacağım, okulu bitirmemin imkânı yok!", "Öyle kötü bir çocukluk yaşadım ki üzerimdeki izlerini asla tam olarak silemeyeceğim!"

Peki, aşırı düşünenler bu içgörülerinde haklı mıydılar? Elbette, hayır. Aşırı düşünmek pembe gözlüklerinizi çıkarıp hayatı daha net görmenizi sağlamaz, aksine yalnızca hayatınızda yolunda gitmeyen şeylere odaklanmanıza neden olan dar bir bakış açısı sunar ve her şeyi kasvetli, gri ve bunaltıcı görmenize neden olur. Ayrıca olumlu şeyler yapmak için mevcut motivasyonunuzu tüketir, sorunlarınıza çözüm bulma yetinizi köreltir.

Yine de yeni ve önemli içgörüler kazanmakta olduğunuz hissi, aşırı düşünmekten kurtulmayı oldukça zorlaştırabilir. Sırf aşırı düşünmek kendinizi kötü hissetmenize neden olduğu için üzerinde kafa yorduğunuz zor konuları bir kenara bırakmak size yanlışmış gibi gelebilir. Öfke duymakta ve üzgün hissetmekte gerçekten haklı olduğunuzu düşünürsünüz; hiddetli olmaya hakkınız, depresyona girmek için geçerli sebepleriniz vardır. Gerçekten de bunların hepsini hissetmek hakkınızdır. Ancak aşırı düşünmek bunların yalnızca kontrolünüzden çıkan bir orman yangınına dönüşmesine sebep olur. İçinden çıkamayacağınız bir depresyona sürüklenmeniz olası hale gelir ve ilerde pişmanlık duymanıza sebep olacak şekilde etrafınıza öfke saçabilirsiniz.

Bu bölümde değineceğim diğer stratejilerden herhangi birini hayata geçirmeden önce, aşırı düşünmenin dostunuz olma-

dığını fark etmeniz gerekir. Aşırı düşünmek size derin içgörüler kazandırmaz, aksine kendi duygularınız ve düşünceleriniz üzerinde sahip olduğunuz gücü sizden çalar. Size yalan söyler ve sizi baştan çıkararak lehinize olmayan şeyleri düşünmenize ve yapmanıza neden olur.

Kendinizi şiddetli bir aşırı düşünme nöbeti geçirirken bulursanız, klişe olsa da "Aşırı düşünmek benim dostum değil, bana zarar veriyor! Bu düşünceleri defetmeliyim!" benzeri cümleleri dillendirmeyi deneyebilirsiniz. Küçük çocuklarınız varsa, yaşıtları onları rahatsız ettiğinde onlara ne söylemeleri gerektiğini öğrettiğinizi aklınıza getirin ve sizi yoran düşüncelerinize aynılarını söyleyin: "Bundan hoşlanmadım. Devam etmek istemiyorum!" Sonrasında aşırı düşünmeyi hayatınızdan daha da uzaklaştırmak için bu bölümde az sonra bahsedeceğim stratejilerden birini uygulayın.

## Biraz Ara Verin

Kendinizi aşırı düşünmenin pençesinden kurtarmak için en basit ama en önemli stratejilerden biri, dikkatinizi dağıtacak keyif verici şeylerle ilgilenerek zihninize dinlenmesi için fırsat vermenizdir. Araştırmalarımda; sadece sekiz dakika süreyle insanlara onları aşırı düşünmekten uzaklaştıracak olumlu bir meşgale sunmanın, bu kişilerin ruh hallerini iyileştirmede ve tekrarlayan düşüncelerin beslediği döngüyü kırmalarını sağlamada hatırı sayılır derecede etkili olduğunu tespit ettim.[2]

Daha da önemlisi insanların dikkatlerini dağıtacak keyif verici şeylere odaklanmalarını sağlayarak aşırı düşünme döngülerini kırmanın; bu kişileri daha olumlu, daha dengeli ve daha az olumsuz, daha az ön yargılı hale getirerek düşünme biçimlerini geliştirdiğine şahit olduk. Bu sayede problem çözme becerileri de gelişti; sorunlarına çözüm üretmek ve bu çözümleri hayata geçirmek için daha enerjik bir tutum sergileme konusunda daha başarılı oldular. Dolayısıyla keyif vererek dikkat dağıtan eylemler, aşırı düşünme ve olumsuz ruh halleri üzerinde yalnızca kısa vadeli bir rahatlama sağlasa da insanların aşırı düşünmelerine

sebep olan sorunların üstesinden gelme becerilerini geliştirerek uzun vadede rahatlamaları için zemin hazırlamış olurlar.

Decatur, Illinois'de yaşayan otuz dokuz yaşındaki son derece çekici Afro-Amerikan bir ev hanımı olan Janice, sabahları çocukları okula uğurladıktan sonra mutfak masasına çöküp kahvesini yudumlarken son günlerde olan biten her şeyi uzun uzun düşünme eğilimi gösteriyordu. Yaklaşık yarım saat kadar kendini yiyip bitirdikten sonra iyice bunalmış ve yenik hisseden Janice, oğlunun matematik dersinde aldığı düşük notlar ya da yaşlı annesinin kendine bakamaması gibi hayatındaki sorunlar üzerinde nasıl bir etki yaratabileceğini sakin kafayla oturup düşünemeyecek hale geliyordu. En nihayetin kendini ev işlerine vererek ya da alengirli yemekler pişirmek için mutfağa girerek zihnindeki bu sesleri susturmanın, hayatındaki stres kaynaklarıyla mücadele etmede çok etkili olduğunu fark etti:

*Zihnimde büyük bir enerji var. Ekmek veya hamur işi pişirmek gibi işlere odaklanmayı başarabildiğimde ve fiziksel olarak yaptığım şeylere kendimi verebildiğimde, zihnimde sorunlarım için pek alan kalmıyor.*

Herkes kendisini aşırı düşünme girdabından çıkarmak için kendi kişisel yolunu çizebilir, kendi yöntemini geliştirebilir. Ben araştırmalarıma katılanlar arasında en sevilen meşgalelerden birinin egzersiz yapmak olduğunu gözlemledim. Bu ister koşu ister kürek, tenis, raketbol ya da başka bir spor dalı olsun, egzersiz yapmak beyninize biyokimyasallarla destek sağlar ve sağlıklı bir yolla aşırı düşünme döngünüzden uzaklaşmanıza olanak tanır. Dikkat etmeniz gereken şey, vücudunuza uygun bir egzersiz seçtiğinizden emin olmanızdır (yeni bir şeye başlamadan önce doktorunuzla görüşmek iyi bir fikir olacaktır.) Çetin bir mücadeleye sahne olan bir squash maçı ya da teknik açıdan zorlayıcı bir dağ tırmanışı gibi tüm dikkatinizi vermenizi gerektiren sporlar, sizi aşırı düşünmekten uzaklaştırma noktasında çok az konsantrasyon gerektiren ve otomatik bir şekilde yaptığınız sporlara kıyasla daha başarılı olacaktır. Öte yandan uzun mesafe koşucuları çoğu zaman koştukları esnada otomatik pilota geçebilir ve koşarken

bir yandan da aşırı düşünmeye devam edebilirler. Koşu ya da yüzme gibi tek başına yapılabilen bir sporla uzun süre haşır neşir olduğunuzda ise zihninizi ve bedeninizi aktif tutabilmek için rutininizi sıklıkla değiştirmeye ihtiyaç duyabilirsiniz.

Diğer taraftan cam üfleme, bahçecilik, maket ya da resim gibi hobiler önemli dikkat dağıtıcılar olarak pekâlâ iş görürler. Burada kilit nokta o aktivitede kendinizi kaybetmektir. Bu yüzden yeni beceriler geliştirmenizi gerektiren yeni şeyler deneyin. Hobiler edinmek de spor yapmak da size, sizi destekleyerek tekrar aşırı düşünme döngüsüne girmenizi engelleyen bir kimlik kazandırabilir ve başarı duygusunu deneyimlemenize imkân verebilir.

Bazılarımız aşırı düşünmekten kurtulmak için bir kitaptan ya da bir filmden medet umarız. Başkaları ise çalışmayı önemli bir dikkat dağıtıcı ve aynı zamanda bir öz güven kaynağı olarak görürler. Çocuklarınızla oynamak da zihninizi aşırı düşünmekten alıkoyar ve sizin için hayatta önemli olan şeylere odaklanmanızı sağlar. Çocuk sahibi değilseniz, bir evcil hayvan edinip onunla vakit geçirebilirsiniz. Örneğin köpeğinizle koşuya çıkabilir ya da kedinize yeni bir oyuncak alabilirsiniz.

İnsanlara yardım etmek sahip olduğunuz değerlerin önemli bir ifadesi olduğu kadar, dikkatinizi başka yöne çekmek için de kıymetli bir araçtır. Öyleyse evsizler barınağına giderek çorba servisi yapmak için gönüllü olabilir, çevreci bir gruba dâhil olup bir parkın temizlenmesinde görev alabilir, evden çıkamayan yaşlı kişilere yemek götürebilirsiniz. Sizden daha şanssız olanlarla biraz vakit geçirdikten ya da topluma hizmet ederek değerlerinizi hayata kattıktan sonra endişelerinizin size farklı görünmeye başladığını fark edebilirsiniz.

Bu tür keyif veren dikkat dağıtıcılar (bir mahalledeki evleri birbirine bağlayan telefon hatlarını keser gibi) beyninizdeki olumsuz devreler arasındaki bağlantıları keserek sizi aşırı düşünmekten kurtarır. Bu devreler arasındaki iletişim kesilirse birbirlerini besleyemezler, böylece olumsuz ruh haliniz pekişmez ve aşırı düşünme döngüsünden kurtulursunuz.

Açıkçası, mütemadiyen oyalanacak bir şeyler bularak endişeleriniz hakkında düşünmekten kaçınmaya çalışmak da sağlıklı değildir. Freud'dan beri süregelen psikolojik araştırmaların birçoğu, olumsuz duygularını kronikleşmiş bir tavırla reddeden ya da bunlardan kaçınan insanlara odaklanmıştır ve bunun iyi bir çözüm olmadığı açıktır. Ancak ben daha ziyade dikkatimi spektrumun diğer ucundaki, yani olumsuz duyguları ve endişeleriyle çok fazla vakit harcayan ve bu yüzden kontrolsüz bir şekilde depresyon, anksiyete ve öfke sarmalına kapılan insanlara vermeyi tercih ediyorum. Bu kişiler için ara sıra dikkatlerini dağıtacak eylemlere yönelmek, onları dibe çeken bu sarmaldan kurtulmaları ve sorunlarıyla başa çıkabilmek için daha etkili yollar bulmaları için faydalı bir araç olacaktır.

Dikkatinizi başka taraflara çekmenin sağlıksız yolları da vardır. Bazı insanlar, bilhassa da kadınlar, kendilerini oyalamak için aşırı yemeye yönelirler. Bu yeme eylemi başlarda iyi hissettirse de sonrasında çok kötü hissetmenize sebep olabilir. Fiziksel açıdan bir şişkinlik baş gösterebilir, kendinizi hastaymış gibi hissedebilirsiniz. Duygusal açıdan ise muhtemelen kendinize kızar, depresif ve kontrolden çıkmış gibi hissedersiniz. En sonunda bu aşırı yeme eyleminin size aşırı düşünmek için daha fazla malzeme verdiğini fark edersiniz.

Bazı kadınlarsa kaygılarını alkolle yok etmeye çalışırlar. Bu kısa vadede işe yarayan bir çözüm gibi görünse de uzun vadede çoğunlukla geri teper. Alkol merkezi sinir sistemi üzerinde bir tür depresan vazifesi görür ve sizi sakinleştirir ancak bu durum ilerleyen zaman içerisinde olumsuz düşünceleri canlandırabilir. Aslına bakarsanız alkol sizin daha fazla kendinize odaklanmanıza sebep olur ve bu kesinlikle aşırı düşünmenizin önüne geçmez. Dahası sürekli alkol kullanımına bağlı olarak ortaya çıkan sorunlar sizi daha da endişeli hale getirir. İlk bölümde değindiğim üzere, aşırı düşünmekten muzdarip bireyler aşırı alkol tüketimine ve buna bağlı olarak gelişen sosyal sorunlar (işini kaybetmek gibi) yaşamaya daha eğilimlidirler.

Yirmi sekiz yaşındaki emlak danışmanı Paula'nın durumu da buna örnek teşkil eder nitelikteydi. Genç kadının aşırı düşünme atakları genellikle eski eşi Vince üzerinde yoğunlaşıyordu. Paula, Vince'in kendisini her ikisinin de yakın arkadaşı olan bir kadınla aldattığını öğrendikten sonra ondan boşanmıştı ve adam gerçek anlamda pisliğin tekiydi. Paula ve Vince bir ev sahibi olabilmek için gece gündüz çalışıyorlardı ve Paula bir yandan da finansal açıdan daha rahat oldukları bir zamanda okula dönerek yüksek lisans yapmanın hayalini kuruyordu ancak o gün hiç gelmeyecekti. Bunun sebeplerinden biri Vince'in biriktirdikleri paraları yaz için sürat teknesi ve kış için pahalı kayak ekipmanları almak, golf kulübü üyeliği, spor salonu üyeliği ve devre mülk tatili gibi keyfi şeylere harcamasıydı ve Paula ne zaman onun müsrifliğinden şikâyet etmeye kalksa, "Rahat ol, eğlenmene bak. Bu kadar gerilmeye ne gerek var," diyerek lafı genç kadının ağzına tıkıyordu.

Paula, Vince'in ihanetini fark ettiğinde büyük bir şaşkınlık yaşamasa da yıkılmıştı. Eşi onu affetmesi ve bir şans daha vermesi için yalvardıysa da Paula o kadar öfkeli ve kırgındı ki en kısa sürede boşanma davası açtı ve barışmayı reddetti. Tüm bunlar iki yıl önce yaşandı ve boşandıkları günden beri, Paula doğru şeyi yapıp yapmadığına dair soru işaretleriyle boğuşmaya devam ediyor. Vince'in tam bir baş belası olduğu ve Paula'nın kendisini korunmayı hak ettiği açıkça ortada olsa da Paula gecenin bir yarısı ya da gündüz yalnızken aklına takılan sorulardan bir türlü kurtulamıyor:

*Vince'in beni aldattığını nasıl fark edemedim? Şimdi geriye dönüp baktığında aslında gün gibi ortadaymış. Belki de bu kadar gafil avlanmasaydım, her şey bu kadar hızlı yerle yeksan olmayacaktı. Hayatımı mahvettiği için ondan nefret ediyorum. Güzel bir hayatımız, güzel bir evimiz, çocuklarımız, konforlu bir yaşantımız olabilirdi. Bunların hepsine henüz sahip olamamış olsak da en azından keyfimiz yerindeydi. Ama şimdi hiçbir şeye sahip değilim; ne kocam var ne evim ne de çocuklarım. Üstüne üstlük artık okula da geri dönemeyeceğim. Neden bu evliliği yeniden rayına oturtup oturtamayacağımızı görmek için onunla iş birliği yapmadım ki!*

Paula çoğu zaman bu düşüncelere takılıp kaldığında, morali çabucak bozuluyor ve buzdolabını açıp her daim onun için hazır bulunan şişeden kendine bir kadeh şarap dolduruyor. İçkiyi gece saatleriyle kısıtlamak için gayret gösteriyor ancak programında çok fazla esnek zaman olduğundan bazen kendine gün içinde de bir şeyler içmek ve "dinlenmek" için eve uğrayacak vakitler yaratabiliyor. Ama alkol onun rahatlamasına pek yardımcı olmuyor. Aksine çoğu zaman birkaç saatini kanepeye tüneyip birkaç kadeh içerek ve evliliklerini bitirdikleri için kendisine ve Vince'e kızarak geçiriyor.

Son altı ayda, gündüz içtiği zamanlar o kadar artmış durumda ki günün ilerleyen saatlerinde müşterisine ev göstermesi gerektiğinde ya da bir görüşmesi olduğunda dahi haftanın çoğu günü birkaç kadeh içiyor. Müşterilerinden biri öğleden sonra saat ikide nefesi içki koktuğu için ona "gelmeden önce eğlenceli bir öğlen yemeği yemiş olduğu" imasını yaptığından beri, gündüz içkisini şarap yerine votka tonikle değiştirdi. Ve maalesef bu altı aylık süre zarfında Paula müşterileriyle planlanan bazı önemli toplantıları unuttuğu veya içtikten sonra evinde sızıp kaldığı için kaçırdı. Haliyle satışları dramatik bir hızla düştü ve bu durum patronunun gözünden kaçmadı. Paula giderek daha büyük bir hızla aşırı düşünme sarmalına sürükleniyor ve öfke, depresyon ve alkol bağımlılığı da bu duruma eşlik ediyor.

Paula'nın kendisini suçlamaktan ve Vince'e duyduğu öfkesinden vazgeçmesi ve kendisine onsuz bir hayat kurması gerekiyor. Ancak düşüncelerini bastırmak için sığındığı alkolden uzaklaşmadığı sürece bunu başaramayacak gibi görünüyor. Alkol sadece insanı aşırı düşünmekten alıkoyan berbat bir dikkat dağıtma aracı değildir, aynı zamanda onu teşvik eden büyük bir güçtür.

Öte yandan pek çok güvenli ve olumlu dikkat dağıtma aracı vardır ancak bunlar aşırı düşünmekten sadece bir süreliğine kurtulmanıza yardımcı olabilirler. Öyleyse yapmanız gereken moralinizi yükseltecek, zihninizi özgürleştirecek ve size hızlı bir kontrol ve tatmin duygusu verecek olanları bulmaya çalışmaktır.

## Ayağa Kalkın ve Harekete Geçin

Araştırmalarımızda, konsantrasyon ve hareket içeren dikkat dağıtma araçlarının aşırı düşünmenin önüne geçmede en etkili yöntemler olduğu sonucuna vardık. Örneğin Jannay Morrow ile birlikte depresif insanlara dikkatlerini dağıtmaya yönelik iki farklı tür görev verdiğimiz bir çalışma yaptık: Bu görevlerden birini yaptıkları esnada ayağa kalkmaları ve bulundukları odanın içinde gezinmeleri gerekirken, diğer görevi masa başında sessizce yapmaları mümkündü.[3] Hareketin entegre edildiği dikkat dağıtıcı görevin, depresif ruh hali ve aşırı düşünme üzerindeki etkilerinin daha olumlu olduğunu gözlemledik. Peki, bunun sebebi neydi? Hareket halinde olmaktan kaynaklı birtakım biyokimyasal etkilerin ruh hali ve düşünme eylemi üzerine olumlu yansımaları olabilirdi; neticede beyin norepinefrin ve serotonin salgılamaktaydı. Ayrıca hareket halindeyken ve gerçekten bir şeye odaklanmışken aşırı düşünmeye geri dönmenin daha zor olduğunu da biliyoruz.

Gecenin bir yarısında uzun uzun düşünme döngüsüne girdiğinizi fark ettiğinizde, kalkıp hareket etmek bilhassa önemli bir etki yaratabilir. Yatakta uzanmış halde 15-20 dakikadan fazla aşırı düşünmeye odaklandığınızda, ayağa kalkın ve odayı terk edin. Lütfen birkaç dakika daha yatmaya devam ederek, endişelerinizden kurtulabileceğiniz ve uykuya dalabileceğiniz yanılgısına düşmeyin. Ve özellikle de gece boyunca düşünmeye devam ederek sorunlarınız hakkında daha güçlü içgörüler kazanacağınızı düşünmek gibi bir hata da yapmayın. Gecenin köründe düşündüklerimiz nadiren bize gerçek anlamda fayda sağlarlar ve çoğu zaman kaygıyı ve korkuyu beraberinde getirirler. Üstüne üstlük gece hatırı sayılır bir süreyi uykusuz geçirdiğinizde, ertesi gün yorgun hissedersiniz ve bu da mevcut durumla başa çıkma ve sağlıklı düşünme becerinizi baltalar. Yataktan kalkın, sessiz bir odaya gidin (bu yer salon olabilir) ve size keyif verecek bir şeyler okuyun. Çalışmaya kalkmayın ve sizi gerecek şeyler okumayın. Yorgun hissetmeye başladığınızda da yatağa geri dönmeyi deneyin.

Eğer sizi aşırı düşünmeye teşvik eden yerler varsa (örneğin ofisiniz), o mekânın görünümünde değişiklikler yapmayı deneyebilirsiniz. Mesela ofisimden içeri girdiğimde masamın her tarafına dağılmış kâğıt yığınları beni karşılarsa, çoğunlukla bunaldığımı hissederim ve bitirmem gereken çok fazla iş olduğunu düşünerek kaygılanmaya başlarım. Çalışma masamı düzenleyip, gereksiz kâğıtlardan kurtulmak sanki bu endişeleri de beraberinde götürür. Bu hareket, kontrolü tekrar ele geçirme hissi yüzünden mi yoksa ofisin görünümünü değiştirdiğim için mi işe yarıyor, bilmiyorum ama muhtemelen hepsinin payı var. Ancak sırf mekânın görünümünü değiştirerek bile o yerde bulunurken aşırı düşünmenizin önüne geçebilirsiniz.

Kendinizi aşırı düşünme döngüsüne kapılmış halde bulduğunuz zamanlarda, içinde bulunduğunuz binayı terk etmeniz gerekebilir. Yürüyüşe çıkın, arabayla dolaşın ya da öğle yemeği için bir yerlere gidin. Burada kilit nokta, sizi aşırı düşünmeye iten doğrudan uyaranlardan bir nebze de olsa uzaklaşmanızı sağlayacak ve dikkatinizi başka bir yöne çekecek keyifli bir şey yapmanızdır.

## Düşüncelerinize Bekçilik Yapın

Bazen öyle bir durumda oluruz ki dikkatimizi dağıtarak bizi aşırı düşünmekten alıkoyacak bir şey bulmak veya ayağa kalkıp hareket etmek zor gelir. Tıpkı Wall Street'teki bir yatırım şirketinde yönetici olarak çalışan kırk yaşındaki çekici bir kadın olan Carolyn'in son derece sıkıcı bir sunum sırasında hissettiği gibi... Sunumu yapan adam, salonu dolduran diğer adamların siyah yün takım elbiseleri ve pahalı kravatlarıyla uyumlu bir edayla karşısında dikiliyordu ve piyasalardaki gidişata dair gerçeklikten uzak birtakım saçma detaylara değinmekle meşguldü. Carolyn bu adamın borsada alım satım ya da herhangi bir yatırım işiyle hiç uğraşmamış olduğundan emindi.

Carolyn orada öylece otururken geçen gece erkek arkadaşı Ned ile aralarında geçen tartışmayı düşünmeye başladı. Geniş dairelerindeki deri koltuğa uzanmış beraber film izliyorlardı. As-

lında Ned'in dikkatinin filmde olduğu pek söylenemezdi, o daha ziyade bakışlarını Carolyn'in üzerinde yoğunlaştırmıştı. Carolyn o gece siyah taytı ve vücudunu hafiften saran tişörtüyle ve gevşek topladığı yüzünün iki yanından aşağı dökülen siyah saçlarıyla oldukça çekici görünüyordu. Ned ona sokulmaya başladıysa da Caroyln gerçekten yorgun olduğunu dile getirerek onunla birlikte olmak istemediğini söylemişti. Bunun üzerine film izlerlerken birkaç saat boyunca Ned surat asmıştı. Carolyn sevgilisinin ona kızdığını anlayabiliyordu ancak ona sempatiyle yaklaşmaktansa, öfkelenmeyi tercih etmiş ve onu bencil olmakla suçlamıştı. Ned de Carolyn'i cinsel isteksizlikle suçlayarak karşı saldırıya geçmişti. Ned o gece Carolyn'de kalmamış, evine dönmüştü. Carolyn ise gece yarısına kadar uyumamıştı, yaşanan tartışma yüzünden öfkeliydi ve geceyi bu durumun uzun vadede Ned ile ilişkisine zarar vereceğinden endişe ederek geçirmişti.

Ned ile yaşadıkları tartışma üzerine aşırı düşünme döngüsüne giren Carolyn, sevgilisinin söylediklerinde gerçeklik payı olabileceği konusunda endişe duymaya başladı. Acaba gerçekten de cinsel dürtüleri yetersiz miydi? Ne de olsa birkaç haftadır birlikte olmuyorlardı ve dün gece de sevişmek en az ilgisini çeken şeydi. Bu konu hakkında düşünmeye devam ettikçe, kendini daha da yetersiz hissediyordu. Çok geçmeden annesinin kırklı yaşlarına geldiğinde sekse olan ilgisini kaybettiğini söylediğini anımsadı. Bu genetik bir miras olabilir miydi? Carolyn de annesi gibi frijit mi oluyordu?

Carolyn bu düşüncelerden uzaklaşması gerektiğini fark etmiş olsa da bulunduğu toplantı kesinlikle dikkatini dağıtmak konusunda ona yardımcı olmuyordu. O genellikle spor salonuna giderek ya da iyi bir kitap okuyarak aşırı düşünme eğilimini durdururdu ancak o an için bunları yapması mümkün değildi. Bu yüzden "Dur!" diye haykırdı; elbette yüksek sesle değil, içinden. Bu bir anlığına da olsa düşüncelerini bölmeye yetti. Tekrar düşünmeye başladığında yine içinden "Dur artık!" diye bağırdı. Sonra önündeki kâğıda bir dur işareti çizdi ve üzerine kalın harflerle "Dur" yazdı. Aşırı düşünmeye bu yolla ara verebilmesi

ona etrafına bakmak ve dikkatini dağıtmak için bir fırsat vermiş oldu. Böylece sunum yapan adama gerçekten kulak vermeye ve söylediği şeylere binaen karşı argümanlarını bir kâğıda not etmeye karar verdi. Bu oldukça etkili oldu ve Carolyn toplantının geri kalan bölümünde Ned'i düşünmekten kurtuldu.

Herkes kendi içsel "Dur!" işaretini yaratma ve böylelikle olumsuz düşünce sarmallarının önüne geçebilme becerisine sahiptir. Bazı insanlar bir oyuncakçıdan ufak bir dur işareti satın alarak bunu masalarına koyarlar veya çantalarında taşırlar, böylece bir "düşünce bekçisi"ne ihtiyaç duyduklarında bu işareti ortaya çıkarabilirler. Bazıları da kendi dur işaretlerini çizerek masalarının iç kısmına yapıştırırlar ya da ofislerinin bir köşesine asarlar.

Belki "Dur!" diye haykırmak sizde işe yaramayabilir ancak başka kelimeler veya deyişler işe yarayacaktır. "Hayır!", "Öyle düşünme'" ya da "Tamam, yeter artık!" demeyi deneyebilirsiniz. Hangisinin düşüncelerinizi rayına oturtabileceği üzerine kafa yorun. Bu yolla yalnızca bir süreliğine aşırı düşünmenin önüne geçebilirsiniz fakat daha uzun vadeli bir etkiye sahip olacak başka yöntemlerle kendinizi durdurabilmeniz için umudu yeşertmiş olursunuz.

### Düşüncelerin Galip Gelmesine İzin Vermeyin

Aşırı düşünmeye birkaç dakikalığına da olsa ara verebilirseniz, zihniniz endişelerinizle aranıza daha fazla mesafe koymanıza yardımcı olabilecek daha komplike cümleler ve kavramlar üzerine düşünmek için yeterli zaman yaratabilecektir. Öfkenin eşlik ettiği aşırı düşünme döngüsündeyken birisiyle tekrar tekrar birtakım çatışmalar yaşıyorsanız, kendinize şunları söylüyor olabilirsiniz: "Düşüncelerimi ele geçirerek kazanmasına izin vermeyeceğim!" Bunu aşırı düşünmeye devam ederseniz, sizi nasıl perişan edip bu savaşı kazanacakları düşüncesiyle destekleyin. Öfkeyle bezediğiniz aşırı düşünme eyleminizden biraz uzaklaşmanız, onların size uygun gördüğü konumu kabullendiğiniz veya onların taleplerine boyun eğdiğiniz anlamına gelmez. Bu sadece düşüncelerinizi kontrol etmelerine ve ruh halinizi olum-

suz etkilemelerine izin vermeyeceğiniz anlamına gelir. Çatışma ortamından biraz uzaklaştıktan sonra, doğru çözümler bulmak adına zihin gücünüzü daha güçlü şekilde devreye sokarak sorunu yeniden gözden geçirebilirsiniz.

O sabah Kay çim biçme işiyle ilgili ona ulaşmış bir mektup yüzünden âdeta deliye dönmüştü. Çimlerini dört yıldır cumartesi sabahları biçiyordu ve o sabaha kadar hiçbir komşusundan bu konuda bir şikâyet almamıştı. Çimleri biçmeye her zaman en erken saat 11.00'da başlar, kimsenin uyanmasına sebep olmamaya özen gösterir ve işini yarım saat içinde bitirirdi. Bunu bir egzersiz olarak görür, keyifle yapardı ve yaşadığı bölgedeki kumlu toprak göz önüne alındığında iyi bir iş çıkardığını düşünürdü ve çimleriyle gurur duyardı.

Ancak o sabah, ev sahipleri birliğinin yönetim kurulundan çim biçme işlemiyle ilgili "şikâyetler" olduğuna dair yüksek perdeden bir üslupla kaleme alınmış bir mektup aldı. Kendisine çim biçme işini yalnızca hafta içi 09.00-17.00 arasındaki bir zaman diliminde yapabileceği bildirilmişti. Kay o saatlerde işte olduğundan bu mümkün olamazdı. Çimlerin biçilmesi için bir şirketle anlaşması gerekecekti ancak böyle bir masrafa girmek istediği de söylenemezdi.

*Çim biçtiğim zaman dilimi komşularım için sorun teşkil ediyorsa, neden önce gelip benimle konuşmayı tercih etmediler ki? Hem kendi bahçemi ne zaman biçeceğimi söylemeye cüret etmek de neyin nesi! Kendini beğenmiş pislikler! Dönüp kendilerine bir baksınlar önce! Başka meşgaleleri yok, komşularının işlerine burunlarını sokarak etrafta geziniyorlar! Tabii onların yaşamlarını sürdürmek için hafta boyunca çalışmaları gerekmediğinden böyleler!*

Kay'ın düşüncelerinin bir kısmında haklılık payı vardı ancak bunlar kelimenin tam anlamıyla birkaç saatliğine zihnini ele geçirdi, midesini düğüm düğüm edip işine odaklanmasına mâni oldu. Aklından onların yüzüne haykırmak istediği her şeyi bir bir geçiriyor ve onları yönetime sıralayarak bu insanlara bedel ödetmenin yollarını düşünüyordu. Tüm bunlar zihninde akarken bedenindeki his daha da kötüleşti, koca bir günü heba olup gidiyordu.

Derken Kay önce kendisine "Kes artık şunu!" diye haykırdı ve sonra bu insanların zihnini ele geçirmesini istemediğini söyledi. Bu durumla mücadele etmenin bir yolunu bulabilirdi ama bu kadar öfke doluyken bunu başaramayacağını biliyordu. İlk aşamada kendini tekrar iyi hissetmeyi ve zihninin kontrolünü geri kazanmayı arzu ediyordu.

Birkaç saat zihninin sakinleşmesine fırsat verdikten sonra, Kay'ın aklına kurulun onu hafta sonları çimleri biçmekten menetmeye hakkı olup olmadığını öğrenmek için derneğin yönetmeliğine göz atmak gelecekti. Hızlı bir okuma bu karara itiraz etmek için hangi haklara sahip olduğu konusundaki muğlaklığı gidermeye yetmediğinden, oğlunun o akşamki softbol maçı için bir araya geleceği avukat bir arkadaşına yönetmeliği göstermeye karar verdi. Arkadaşı ona, avukatına danıştığını ve kendisine hafta sonları çimlerini biçme hakkına sahip olduğunun söylendiğini belirttiği bir mektupla kurula başvurması halinde muhtemelen istediğini elde edebileceğini söyledi. Arkadaşının tavsiyesine uyan Kay, kurula başvurduktan sonra bir daha bu konuyla ilgili rahatsız edilmedi.

Eğer sizi aşırı düşünmeye sevk eden şey belirli bir konu başlığıysa, kendinize "Bunun benim hayatımı kontrol etmesine izin vermeyeceğim!" diyebilir ya da kontrolü tekrar ele almanıza yardım edecek başka bir söylemi kullanabilirsiniz. Burada asıl mesele aşırı düşünmenin zihninizi ele geçirmesine ve sizi yönetmesine izin vermemek ve sizi bunaltan konu hakkında ne zaman ve nasıl kafa yoracağınız hakkında net kararlar alabilmektir.

### Ajandanıza Kaydedin

Kaygılanmanıza sebep olan zorlayıcı konuları görmezden gelemeyeceğinizi hissettiğiniz zamanlarda, kendiniz için (düşünmekten başka bir şey yapmayacağınız) aşırı düşünme molaları programlayarak bir nebze de olsa durumu kontrol altına alabilirsiniz. Böylece kendinize "Problemlerimden kaçmıyorum. Şimdi ilgilenmem gereken başka mevzular varken bunları düşünmektense, bunlar için kendime sakin mola zamanları planlıyorum,"

diyebilirsiniz. Bu yolla dikkatinizi aşırı düşünmekten uzaklaştırıp elzem görevlerinize (işinize, çocuğunuza ya da biraz uyumaya) verebilmek için yeterli zamanı kazanmış olursunuz.

İnsanlar çoğu zaman planladıkları zaman dilimi geldiğinde, kafa yordukları konuların aslında o kadar da gerçek dertler olmadığını fark ederler. Oysa günün daha erken saatlerinde kendi hayatları hakkında aşırı düşünmeye başladıklarında, hayatlarını bir hiç uğruna heba ettiklerinden veya çocuklarıyla ilişkilerinin berbat olduğundan kesinlikle emin oldukları hissine kapılabilirler. İsyanın eşlik ettiği aşırı düşünmeyi abarttıklarında ise sorunlarının kurbanı ilan edildiklerinden emin olurlar ve onlara bu pozisyonu reva görenlere hak ettikleri cezayı vermek için türlü yollar düşünebilirler. Ancak kendi belirledikleri zaman diliminde bu konular üzerine kafa yormayı seçtiklerinde, sorunlar onlara çoğu zaman düşündüklerinden daha ufak ve daha az bunaltıcı görünmeye başlar. Benzer şekilde onları kurban pozisyonuna koyanların insani yönlerine daha fazla odaklanır, intikam alma arzularının hafiflediğini hissederler. Bunun nedeni, günün nispeten erken saatlerinde aşırı düşünmekten azade olmanın ruh halleri üzerinde olumlu etki yaratması ve düşüncelerinin berraklaşmasına olanak tanımasıdır. Böylece düşünmek için ayırdıkları zaman geldiğinde endişeleri hakkında daha dengeli bir bakış açısına sahip olabilirler.

Düşünme eylemini belli bir zaman dilimi içinde yapmayı planlarsanız, bunun yatmadan hemen önceki saatlere denk gelmemesine özen gösterin. Zira uyumaya çalışırken zihninizde tüm bu rahatsız edici düşüncelerin dönüp durmasını istemezsiniz. Aşırı düşünmeye ayıracağınız zamanı kendinizi nispeten iyi hissedeceğiniz ve kendi başınıza veya güvendiğiniz bir arkadaşınızla beraber endişeleriniz hakkında düşünmek için sessizce oturabileceğiniz bir zaman dilimine denk getirmeye gayret edin. Şayet düşünme molası sırasında endişeleriniz hakkında aşırı düşünme eylemini epey abarttığınızı hissederseniz, derin bir umutsuzluk çukuruna düşmemek için kısa molalar vermeniz uygun olacaktır. O derin çukura düşme olasılığınızın yüksek olduğunu

hissettiğinizde ise düşünme molanız sırasında bir sırdaşınızdan ya da belki bir terapistten yardım almanız bilhassa önemlidir.

## Teslim Edin

1. Bölüm'de hikâyesine değindiğimiz, görüşmeyi yapan arkadaşımıza endişelerini Tanrı'ya teslim etmesini ve hayatına devam etmesini söyleyen yetmiş yaşındaki Phyllis'i hatırlıyor musunuz?

Yaptığım araştırmaların sürpriz sonuçlarından biri, her ne kadar toplumumuz bugünlerde dinden uzaklaştığını iddia ediyor olsa da toplum temelli çalışmalarımız sırasında görüştüğümüz insanların yüzde 40'ının sıkıntılarından ve aşırı düşünme döngülerinden kurtulabilmek umuduyla dualara ve manevi meditasyona sığındıklarını söylemeleri oldu.[4] Hatta herhangi bir dine mensup olmadıklarını dile getiren insanlar dahi sıklıkla bir endişeleri sebebiyle bunaldıklarında, destek ve yardım umuduyla dualardan medet umduklarını söylediler. Birçok insan dindar olmamalarına rağmen ihtiyaç duyduklarında kendilerine rehberlik edebilecek kadar yüce bir amaca veya güce bağlı oldukları hissine sahiptir.

Eğer dua etmek sizi rahatlatmıyorsa ya da ateistseniz meditasyon yapmayı düşünebilirsiniz. Meditasyonun birçok farklı biçimi vardır. Danışanlarına meditasyonu bağımlılıklarının ve kompulsif davranışlarının üstesinden gelebilmeleri için bir çıkış yolu olarak sunan Washington Üniversitesi'nden Psikolog Alan Marlatt, konsantrasyon meditasyonu (concentrative meditation) ve içgörü meditasyonunu (insight meditation) iki temel tür olarak önermektedir.[5] Konsantrasyon meditasyonunda dikkatinizi yoğun bir biçimde ana ve belki de zihninizde tuttuğunuz bir cümleye veya görüntüye odaklarken, aşırı düşünmenin doğal yollarla sahneden çekilmesine izin vermiş olursunuz. Bedeninizin gevşemesine imkân tanır, gerginliğinizden kurtulur ve nefesinizi düzenlersiniz. Her bir nefesinize odaklanabilir; burun deliklerinize girerken serinliğini, çıkarken sıcaklığını hissedebilirsiniz. Sizi rahatsız eden düşünceler zihninize üşüştüğünde ise tekrar ve acele etmeden dikkatinizi nefesinize, aklınızda tuttu-

ğunuz imgeye ya da cümleye yöneltebilirsiniz. On dakika kadar sonra bedeninizin gerçekten gevşediğini ve zihin yükünüzün azaldığını hissedeceksiniz.

İçgörü meditasyonunda ya da İngiltere'de bulunan Tıbbi Araştırma Konseyi'nde görevli Psikolog John Teasdale'in tabiriyle farkındalik meditasyonunda ise her türlü düşüncenin, imgenin, fiziksel algının ya da hissin an be an ortaya çıkışının oldukça bariz bir şekilde farkına varmanızın önünü açmış olursunuz.[6] Bu düşünce ve hislerle savaşmak yerine tarafsız bir gözlemci tutumuyla onları kabullenirsiniz. Bir değerlendirmeye tabi tutmadan, sadece meydana geldiklerinin farkında olarak onların geçip gitmelerine sevgiyle izin verirsiniz. Burada amaç düşüncelerinizin artık sizi kontrol altında tutmadığı ve benlik duygusunun bir yapı taşı vazifesi görmediği "zihinsel kimliksizleştirme" becerinizi geliştirmektir ve bu daha ziyade düşüncelerinizi tarafsız bir şekilde gözlemlediğiniz bir durumu tanımlar.

Şayet bir meditasyon sınıfına kaydolmak ya da meditasyon yapmayı öğreten bir terapistten yardım almak istemezseniz, bu konuyla ilgili Paul Wilson tarafından kaleme alınmış "Instant Quiet" (Plume, 1995) adlı kitaba ya da benzer içerikli eserlere başvurabilirsiniz. Söz konusu kitap, olumsuz düşüncelerinizden arınmanıza yardımcı olabilecek ve zihninizi dinginleştirecek hızlı teknikler içermektedir. Sadece üç kez derin nefes alarak ciğerlerinize dolan ve ciğerlerinizden boşalan havanın verdiği hisse odaklanmak bile aşırı düşünme döngüsünü geçici olarak da olsa sekteye uğratabilir. Gevşeme teknikleriyle ilgili orijinal kitaplardan biri olan bir başka faydalı eser de Herbert Benson'un yazmış olduğu "The Relaxing Response"tur (Plume, 1975).

Tüm bu anlattıklarım size mistik birer zırvaymış gibi gelebilir ya da sorunlarınızın çok büyük olduğunu ve meditasyon gibi basit bir şeyin size en ufak bir fayda sağlayamayacağını düşünüyor olabilirsiniz. Ancak her üçü de psikolog olan Alan Marlatt, John Teasdale ve J. Kabat-Zinn tarafından yapılmış bir araştırma; meditasyonun şiddetli depresyon, panik atak, obsesif kompulsif bozukluk, yeme bozuklukları ya da uyuşturucu bağımlılığı

gibi ciddi psikolojik sorunları olan kişilerin duyguları, düşünceleri ve davranış biçimleri üzerinde daha fazla kontrol sahibi olmalarına yardımcı olabileceğini ortaya koymuştur.[7] Meditasyon aynı zamanda kronik ağrılar ve kardiyovasküler hastalıklar gibi birçok fiziksel sorundan muzdarip kişiler üzerinde de olumlu etkiler yaratmaktadır. Meditasyondan fayda sağlamak için illaki doğu dinlerinden birine ya da herhangi bir dine bağlı olmanız gerekmez.

Peki ama meditasyon nasıl işe yarıyor? Bu konuda mevcut birkaç teori var ama açıkçası bu soruya verebilecek net bir cevabımız yok. Meditasyonla gelen gevşeme hissi endişenin, öfkenin ve depresyonun sebep olduğu gerginliği göğüslüyor olabilir. Bir süreliğine de olsa bu hislerden kurtulmak, aşırı düşünmeye ket vurabilir ve sizi kendinizi gerçekten daha iyi hissedebileceğinize ikna edebilir. Yapılan bazı araştırmalar meditasyon yapmanın beynimizin iki yarım küresi arasındaki aktivite dengesini değiştirdiğini ve bu durumun onun faydalı etkilerine katkıda bulunabileceğini öne sürmektedir. John Teasdale ise meditasyon yoluyla olumsuz düşüncelerden uzaklaşmayı öğrenmenin insanların düşüncelerinin onları değil, onların düşüncelerini kontrol ettiklerini hissetmelerine yardımcı olduğunu ileri sürer. Bu onları, kendilerine zarar veren düşünme biçimlerini bir kenara bırakma veya bunların üstesinden gelme ve sorunlarıyla daha güçlü bir öz güven ve öz sevgiyle mücadele etme açısından daha özgür hissettirir.

## Başkalarına Güvenin

Çalışmalarımıza katılan insanlar arasında aşırı düşünmekten kurtulmak için başvurulan en popüler yollardan biri, güvendikleri bir aile üyesiyle veya bir arkadaşla konuşmak olarak karşımıza çıkmaktadır. Görüştüğümüz kişilerin yüzde 90'ı aşırı düşünme konularını en azından birkaç kez başkalarıyla paylaştıklarını dile getirirken, yüzde 57'lik bir kısmı aşırı düşünme döngülerini kırmak için sıklıkla ya da her fırsatta çevrelerindeki insanlarla konuşmayı tercih ettiklerini söylediler.[8]

Başka biriyle konuşmak, eğer bu kişi size kabul edildiğinizi ve anlaşıldığınızı hissettiriyorsa ve aynı zamanda düşüncelerinizi tasnif ederek sorunları çözmenize ve daha yüksek bir seviyeye çıkmanıza yardımcı olabiliyorsa, olumsuz düşüncelerinizin üstesinden gelebilmeniz konusunda size fayda sağlayabilir. Örneğin bir arkadaşınız sizden kötü ruh halinizi tetikleyen bir durum hakkında daha detaylı bir açıklama yapmanızı isteyebilir ve söz konusu durumda kurban olduğunuz konusunda sizinle hemfikir olabilir. Sonrasında ise bu durum karşısında verebileceğiniz yerinde tepkiler hakkında düşünmenize ve en doğru görünen şeyi yapmak için öz güven kazanmanıza yardım edebilir. -

Ancak yine de aşırı düşünme ataklarınız hakkında başkalarıyla konuşmanın geri tepmesi de ihtimaller dâhilindedir. Bazen arkadaşlarınız sizinle oturup duygularınızı paylaşarak endişelerinizi körükleyebilirler fakat sorunlarınız karşısında yeni bakış açıları geliştirmeniz konusunda fayda sağlamazlar. Buradaki kilit nokta, arkadaşlarınızla birlikteyken ne zaman aşırı düşünme eğilimi gösterdiğinizin farkına varabilmek ve onlardan doğrudan düşünce sarmallarından kurtulmanıza, endişelerinizi ve olası çözümleri daha etkili bir şekilde değerlendirebileceğiniz bir noktaya ulaşmanıza yardımcı olmalarını istemektir.

Terri biriyle konuşmaya ihtiyaç duyduğunun farkındaydı. O ve eşi Joe kahvaltı sırasında korkunç bir kavgaya tutuşmuşlardı ve bu kavga Joe'nun boşanmak istediğini söylemesiyle sonlanmıştı. Aslına bakarsanız, evliliklerinde birkaç aydır sorunlar vardı ama Joe'nun bu açıklaması yine de Terri'nin afallamasına sebep oldu. O sabah ufak tefek işlerini halletmek için minibüsüyle kasabayı turlarken, Joe'nun söyledikleri ve son birkaç aydır yaşadıkları tüm tartışmalar yüzünden kafası allak bullak olmuştu. Dikkatini araba kullanmaktan çok kafasında yankılanan seslere verdiğinden az kalsın önündeki arabaya arkadan çarpacaktı. Hal böyle olunca da çareyi Sue'nun evine gitmekte buldu.

Sue ve Terri liseden beri arkadaşlardı. İkisi de sınıfın "entelektüel" öğrencileri arasındaydı; atletizm takımlarındansa edebiyat kulübünde takılırlardı. Liseden sonra her ikisi de prestijli

üniversitelerden kabul almış ve okul bittiğinde tekrar memleketlerine dönmeyi tercih etmişlerdi. Sue çalışmayıp çocuklarını büyütmeyi seçmişti, Terri ise kariyerini muhasebeci olarak sürdürmekteydi. Bu iki kadın her ne kadar en iyi arkadaş olmasalar da Terri ne zaman onu sakinleştirecek ve kafasındaki düşüncelerin netleşmesine yardım edecek birine ihtiyaç duysa, yanına gidebileceği en doğru kişinin Sue olduğunu bilirdi.

Sue kapıyı açar açmaz Terri'nin çılgına dönmüş olduğunu fark etti. Onu içeri davet ettiği gibi hemen bir demlik taze kahve hazırladı. Derin bir nefes alan Terri'nin ilk cümlesi ağzından döküldü: "Joe benden boşanmak istiyor. Ben şimdi ne yapacağım? İşlerin bu şekilde devam etmesini istemiyorum ama bu evliliğin bitmesini de istemiyorum. Hiçbir şey düşünecek mecalim yok! Kendimi çok ama çok çaresiz hissediyorum!"

Sue, Terri'den derin bir nefes almasını rica etti ve kahvesinden bir yudum almasını söyledi. Sonra da o sabah yaşananları ve Terri'ye göre evliliğindeki en büyük sorunların neler olduğunu onunla paylaşmasını istedi. Sue zamanın büyük bölümünü Terri'yi dinleyerek geçirdi ancak Terri'nin "evliliğini mahvettiği" için kendini suçlamaya başladığı ya da çaresizliğinden ve umutsuzluğundan dem vurduğu anlarda ondan derin bir nefes almasını, yavaşlamasını ve sadece somut detaylara bağlı kalmasını rica ediyordu. Aralarındaki sohbet birkaç saat daha sürdü. Bu birkaç saatin sonunda artık daha da sakinleşen Terri, Sue tarafından onaylandığını ve desteklendiğini hissediyordu. Sue arkadaşına kısa vadede eşine nasıl bir cevap vereceğine karar vermesi için yardımcı olmuştu: Terry, Joe'ya evliliklerine son bir şans vermek için onunla işbirliği yapmaya hazır olduğunu söyleyen bir not yazacaktı. Daha sonra Sue, ortak bir arkadaşlarının yardım aldığı ve fayda gördüğünü ifade ettiği bir evlilik danışmanının telefon numarasını bulmasına yardım etti. Terri Sue'nun yanından ayrılırken hâlâ evliliğini kurtarabileceğinden emin olmasa da o günün üstesinden gelebilecek kontrolü tekrar kazandığını ve o akşam Joe ile yüzleşecek güce sahip olduğunu hissediyordu.

Eğer siz de bir arkadaşınızın aşırı düşünme döngünüzden kurtulup kontrolü tekrar ele almanıza yardımcı olmasını arzu ediyorsanız, ona dönüp "Kendimi gerçekten köşeye sıkışmış ve biçare hissediyorum, üstüne üstlük bu konuda ne yapabilirim hiç bilmiyorum. Bazı sorunlarıma daha fazla hâkim olabilmem adına bazı konuları daha derinlemesine irdelememe yardım etmeni rica ediyorum," diyebilirsiniz. Şayet bu arkadaşınız sizin doğrudan yardım talebinize rağmen hâlâ sadece "Hı hı" gibi cevaplar veriyorsa ya da konuya kısasa kısas mantığıyla yaklaşmayı seçiyorsa ("Ah ya, geçenlerde benim de başıma böyle bir durum geldi. Dur, sana anlatayım..."), kendinize konuşacak başka bir arkadaş seçmeniz gerekebilir. Sue gibi stresle başa çıkma konusunda iyi, zaman zaman gerildiğini kabul eden ama tam anlamıyla endişeleri tarafından ele geçirilmediğini görebildiğiniz arkadaşlar seçmenizi tavsiye ederim.

## İçinizi Kâğıda Dökün

Birçok insan, sorunları hakkında başkalarıyla konuşmaya bir alternatif olarak düşüncelerini yazıya dökmeyi faydalı bulur. Korkularınızı cümlelere veya ifadelere dönüştürmek, onları sınırlandırmanızı ve onlar için bir çerçeve belirlemenizi sağlayacaktır. Böylece söz konusu endişeleriniz kontrolsüz şekilde zihninizde dönüp duracağına bir kâğıdın üzerine nakşedilmiş küçük sembollere dönüşür. Ayrıca bunları yazılı olarak ifade etmek, size bunlar üzerinde kontrol sahibi olduğunuz hissini de kazandırabilir. Yani endişeleriniz size hükmetmez; aksine bunları kelimelere dökerek, kâğıda veya bilgisayar ekranına aktararak siz onları kontrol altına alırsınız.

Kimileri ise yazmanın zihni boşaltmaya yaradığını ve kendilerine muazzam bir rahatlama hissi verdiğini ifade eder. Elli yaşında, sekreter olarak çalışan ve yetişkin çocuklarının refahı üzerine sıklıkla uzun uzun düşünen Judi de bize şunları söyledi:

*Sadece yazmak, kâğıda dökülmesine izin vermek ve sonra da bunları Tanrı'ya havale etmek... Ancak kendi kendime duygularımı ifade etmek için alan açmak elimden gelen en iyi mücadele*

*yöntemi ve yazmak, duygularımı entelektüel bakış açısıyla tanımak da bunun bir parçası. Bu yola başvurmak beni rahatlatıyor. Âdeta arındığımı hissediyorum diyebilirim.*

Aşırı düşündüğünüz şeyleri kâğıt üzerinde görmek, onları kategorize etmenize yardım edebilir. Düşüncelerinizden bazılarını yazılı halde gördüğünüz anda bunlar artık size düpedüz saçmalık gibi görünebilirler. Bazıları da endişelerinizin merkezine yerleşerek öne çıkabilir. Sizi endişelendiren şeyleri kâğıda döktükten sonra akabinde bir süreliğine uzaklaşırsanız, geri döndüğünüzde asıl meseleleri yersiz kaygılarınızdan ayırt etme olasılığınız daha da artacaktır.

Austin, Texas Üniversitesi'nde çalışmalarını sürdüren James Pennebaker tarafından hayata geçirilen bir araştırma; bize en derin düşüncelerimiz, duygularımız ve geçmişimizde yaşadığımız deneyimler hakkında yazmanın aslında duygusal sağlığımızı olduğu kadar fiziksel sağlığımızı da olumlu yönde etkilediğini gösterdi.[9] Fakat Pennebaker'ın keşfettiği bir başka şey de yazmanın, ancak insanlar aşırı düşünme sarmalından kurtulup olan biteni anlamaya ve sorunları çözmeye yöneldiğinde fayda sağladığıydı. Yalnızca olumsuz duygu ve düşüncelerimizi kâğıt üzerinde defalarca tekrar etmek işe yaramaz; kendi hayatımız üzerine aşırı düşünme döngüsünü, gerçekçi endişelerden ayırmak için bu düşüncelere meydan okumaya ve bunlara karşı olumlu tepkiler olabilecek eylemleri hayata geçirmeye başlamalıyız.

Önce endişelerinizi, korkularınızı, başarısızlığa ve öfkeye dair düşüncelerinizi kâğıda dökün, sonra uzaklaşın ve başka bir işle oyalanın. Geri döndüğünüzde yazdıklarınız hâlâ orada olacak ve artık onları çok daha net bir gözle görebilecek, çok daha berrak bir zihinle değerlendirebileceksiniz.

### Sizi Mutlu Edecek Şeyleri Bulun ve Hayatınıza Katın

Ölüm döşeğindeki bir yakınına bakım veren kişilerle görüşmeler yaparak onlara bu durumun yarattığı stresle ve sevdikleri birini kaybetmek üzere olma hissiyle nasıl baş ettikleri hakkında sorular yönelttik.

Bu kişilerin bazıları, otuz yedi yaşındaki sakin yapılı bir Afro-Amerikan kadın olan Letitia'nın verdiğine benzer yanıtlar verdiler. Letitia, kırk beş yaşındaki kız kardeşi Annie'yi beyin kanseri yüzünden kaybetmek üzereydi ve şöyle dedi:

*Her sabah uyandığımda kendim için yapacak güzel bir şey buluyorum. Bu bazen sevdiğim çikolatayı yemek kadar basit bir şey olabiliyor. Her gün gökyüzüne bakmayı ve onun güzelliğini yeniden fark etmeyi kendime ilke edindim. Sonra, geçmişte Annie ile birlikte yaptığımız eğlenceli bir şeyi düşünüyorum. Mesela birlikte alışverişe çıktığımız ve Annie'nin o mükemmel siyah dar elbiseyi aldığı günü getiriyorum aklıma. İşte böyle ufak şeyleri kastediyorum, tüm kötü hislerin ve endişelerin ortasında az da olsa neşeyi yeşertecek şeyleri yani.*

Çığır açan yeni araştırmalar stresli durumları, anlık pozitif duygularla harmanlamanın yollarını etkin bir şekilde aramanın yalnızca psikolojik sağlığı değil, aynı zamanda problem çözme becerisini ve beden sağlığını da geliştirdiğini göstermektedir. Kaliforniya Üniversitesi'nden Psikolog Susan Folkman bunu *olumlu duygu stratejileri (positive emotions strategies)* olarak adlandırır.[10] Folkman araştırmaları neticesinde; eşlerini AIDS yüzünden kaybeden erkeklerin, yaşamlarına olumlu duyguları katmak için aktif olarak gayret gösterdiklerinde depresif semptomlarında daha hızlı bir düşüş olduğunu görmüştür.

Benzer şekilde biz de yürüttüğümüz yas odaklı araştırmada, Letitia gibi bakım verme ve kayıp deneyimine olumlu duygular katmanın yollarını bulan insanların zaman içerisinde daha iyi hissetmeye başladıklarını fark ettik. Bu insanlara aşağıda sıraladığımız dört farklı olumlu duygu stratejisini ne sıklıkla hayatlarına dâhil ettiklerini sorduk:

1. Sevdiğim kişiyle birlikte geçirdiğim güzel zamanları anımsamaya çalıştım.
2. Kendi kendime daha iyi hissetmeme yardımcı olacak şeyler söyledim.
3. Söz konusu olayın olumlu taraflarına odaklanmaya gayret ettim.

4. Mizah yeteneğimi kullandım.

Bakım verme ve kayıp sürecinde olumlu duygu stratejilerini aktif olarak kullandıklarını ifade eden insanlar, kayıp anında ne kadar üzüldüklerinden bağımsız olarak, zaman içinde yaşadıkları kayba daha hızlı uyum sağladılar.

Michigan Üniversitesi'nden Barbara Fredrickson olumlu duygulara ilişkin teorisi "genişlet ve oluştur" (broaden and build) ile olumsuz ruh haliyle başa çıkmak için olumlu duyguları devreye sokmanın yalnızca modunuzu iyileştirmeye yardımcı olmadığını, aynı zamanda düşünme biçiminizi de geliştirerek çevrenizden kaynaklı zorluklara göğüs germenizi ve yeni adımları daha kolay atmanızı sağladığını öne sürmektedir.[11] Deneysel çalışmalar da stresli kişilerin (onlara eğlenceli video klipler göstererek) anlık olumlu duygular yaşamalarına yardımcı olmanın, bedenlerinin ve zihinlerinin stresten daha hızlı arınmasına katkı sağladığını ortaya koymaktadır. Bu durum olumlu duyguların, kronikleşmiş stresin vücudunuzun fizyolojik sistemi üzerindeki olumsuz etkilerini de azaltabileceğini düşündürür.

Katolik rahibelerin katılımıyla hayata geçirilmiş oldukça ilginç bir çalışma da olumlu duyguların beden sağlığınıza iyi geldiği fikrini desteklemektedir. Kentucky Üniversitesi bünyesinde akademik çalışmalarına devam eden Deborah Danner, David Snowdon ve Wallace Friesen Amerika Birleşik Devletleri'ndeki iki manastırdan toplam 180 rahibenin kısa otobiyografilerini aldılar. Bu otobiyografiler, söz konusu rahibelerin son yeminlerinden hemen sonra 1931 ile 1943 yılları arasında kaleme alınmıştı ve bu esnada rahibelerin yaşları 18 ile 32 arasında değişiyordu.[12] Araştırmacılar önce bu otobiyografileri her rahibenin kendi yaşamı hakkında yazılı olarak ifade ettiği olumlu duyguların yoğunluğuna göre kategorize ettiler, sonra da bu otobiyografilerin ihtiva ettiği olumlu içeriği rahibelerin sağlık durumuyla ilişkilendirdiler. Bu uygulamada rahibelerin 2000 yılına kadar yaşayıp yaşamadığı ölçüt kabul edildi. Bu noktada, bu 180 kadının hepsinin aşağı yukarı aynı eğitim seviyesine sahip

olduğunu, sağlık hizmetlerine erişim ve sosyoekonomik statü açısından hemen hemen eşit olduklarını vurgulamak gerekir. Bu çalışmayla görüldü ki rahibelerin olumlu duygularını ifade etme eğilimleri, uzun ömürlülükleriyle güçlü şekilde ilişkiliydi. Erken yaşam otobiyografilerinde olumlu duygularını en az ifade eden kadınların, bu duygulara yüksek düzeyde yer verenlere kıyasla 2000 yılından önce ölmüş olma olasılıkları 2,5 kat daha fazlaydı. Ayrıca olumlu duyguları daha az olanlar, daha çok olanlardan ortalama on yıl kadar önce ölmüştü.

Olumlu duygulardan fayda sağlamak, genel anlamda hayatla daha iyi başa çıkmanıza yardım eder. İnsanların yaşadıkları ana olumlu duygularını katmasının birden çok yolu olduğunu söylemek mümkün. İşte birkaç ipucu:

- Saçınızı yaptırın.
- Masaja gidin.
- Köpük banyosu yapın.
- Küçük çocuklarla oyunlar oynayın.
- Eğlenceli bir film seyredin.
- Şakalar yapın.
- Güzel bir yerde yürüyüşe gidin.
- Sevdiklerinizle çekilmiş fotoğraflarınızın olduğu albümleri karıştırın.
- En sevdiğiniz müzikleri son ses dinleyin.
- Bir enstrüman çalın.

Olumlu duygular, düşünme biçiminizi geliştirebilir ve böylece aşırı düşünen iç sesinizi susturup, daha yüksek bir seviyeye çıkarak sorunlarınızı anlama ve onlara daha doğru çözümler bulma konusunda daha açık fikirli ve yaratıcı olabilirsiniz.

## Pratik Bir Kılavuz

Bu bölümde birden fazla stratejiye değindik. Gelin şimdi bunlara tekrar hızlıca bir göz atalım:

| Strateji | Tanım | Örnek |
|---|---|---|
| Aşırı düşünmenin dostunuz olmadığını idrak edin. | Aşırı düşünmek size bir içgörü kazandırmaz, aksine bakış açınızı bulanıklaştırır. | Kendinize şöyle deyin: "Aşırı düşünmek benim dostum değil! Bana zarar veriyor, bundan uzak durmalıyım!" |
| Biraz ara verin. | Bir süreliğine de olsa zihninizi aşırı düşünmekten uzak tutacak, sizi olumlu yönde etkileyen meşgalelere yönelin. | Sürükleyici bir kitap okuyun. En sevdiğiniz hobinizle oyalanın. Vaktinizi birilerine yardım ederek değerlendirin. |
| Ayağa kalkın ve harekete geçin. | Bir dikkat dağıtma metodu olarak fiziksel aktivitelere odaklanın, böylece bir süreliğine de olsa aşırı düşünmeye sebep olan olaylardan uzaklaşmış olursunuz. | Gece uyku tutmadığında yataktan kalkın ve sizi iyi hissettirecek bir şeyler okumayı deneyin. İş yerindeyseniz, ufak bir yürüyüş size iyi gelecektir. |
| Düşüncelerinize bekçilik yapın. | Kendinize o anlığına aşırı düşünmeyi durdurmayı söyleyin. | Kendinize sessizce "Dur!" diye bağırın. Masanıza oyuncak bir dur işareti koyun. |
| Düşüncelerin galip gelmesine izin vermeyin. | Kendi kendinize düşüncelerin sizi kontrol altına almasına izin vermeyeceğinizi tekrar edin. | Aklınız bir tartışma sebebiyle düşüncelerle dolduysa, aşırı düşünmeye devam etmenizin karşı tarafın ekmeğine yağ süreceğini hatırlayın. |
| Ajandanıza kaydedin. | Aşırı düşünme nöbetlerinizi belli bir zaman dilimi ile sınırlayın. | Kendinize şöyle deyin: "Bu konu hakkında düşünmek için saat 18.00'a kadar bekleyeceğim ki şu an yaptığım işe odaklanabileyim." |

| | | |
|---|---|---|
| Teslim edin. | Aşırı düşünme sarmalına düştüğünüzde yardım isteyin ya da meditasyon yapmayı deneyin. | Endişeleriniz konusunda Tanrı'ya sığının. Kendinizi aşırı düşünmekten uzaklaştırmak için meditasyon yöntemlerinden yararlanmayı öğrenin. |
| Başkalarına güvenin. | Kafanızı kurcalayan konular hakkında başkalarıyla konuşun. | Stresle başa çıkmada başarılı olduğunu düşündüğünüz bir arkadaşınıza gidin ve endişelerinizi sınıflandırma konusunda ondan yardım isteyin. |
| İçinizi kâğıda dökün. | Düşüncelerinizi yazıya dökün. | Aşırı düşündüğünüz konuları aktardığınız bir dijital ajandanız olsun. |
| Sizi mutlu edecek şeyleri bulun ve hayatınıza katın. | Size pozitif duygular veren aktivitelere odaklanın. | Masaj yaptırın. En sevdiğiniz parçaları dinleyin. Eğlenceli bir film izleyin. |

Tüm bu teknikler kısa vadede aşırı düşünme döngünüzü kırmanıza yardımcı olacaktır. Ancak bu yöntemler aşırı düşünme eğilimi gösterdiğiniz sorunlarınızı çözemez. Bunu başarmak için daha yüksek bir seviyeye çıkmanız ve sorunlarınızın üzerine daha etkili biçimde gitmeniz gerekir. Bir sonraki bölümde bunu nasıl yapabileceğinize değineceğim.

# 5.
# Daha Yüksek Bir Seviyeye Çıkmak

Aşırı düşünme döngüsünden kurtulmayı başardığınızda sorunlarınız hakkında düşünmekten kaçınma fikri size cazip gelebilir ve sizi üzen, kaygılandıran veya kızdıran konularla uğraşmak istemeyebilirsiniz. Bu durum özellikle de hislerinizi hızlı çözümlerle toparlamaya alışmışsanız geçerlidir: "Bak gördün mü, artık hiç de kötü hissetmiyorum. Bu konu hakkında da daha fazla düşünmek istemiyorum, bitti gitti!" Ancak maalesef çözüme kavuşturmadığınız sorunlar yakanızı bırakmaz ve sizi tekrar aşırı düşünme döngüsünün içine çeker. Bu sebeple bir kez yakanızı kurtardığınızda, sorunlarınızı kabullenmeniz ve onları çözüme kavuşturmaya yönelmeniz kritik önem taşır. Bu bölümde hayatınızı iyileştirmek adına net kararlar almanızı ve harekete geçmenizi sağlayacak bazı stratejilere odaklanacağım.

## Odağınızı Ayarlayın

Aşırı düşünmenin beraberinde getirdiği *çarpık mercek etkisi (distorted lens effect)*, sorunlarımızı yalnızca en umutsuz bakış açısından görmemize sebep olur. İçinde bulunduğumuz duruma ve üstesinden gelmemiz gereken sorunlarımıza olabilecek en olumsuz taraflarından bakarız ve bu esnada daha olumlu bakış açılarını da göremez hale geliriz. Bunun sonucunda, mevcut durumla etkili bir şekilde başa çıkabilmek için elimizden geleni yapmaktan alıkonmuş oluruz.

Çarpık mercek etkisini düzeltmenin tek yolu, odağımızı ayarlayarak içinde bulunduğumuz durumu gerçekçi bir gözle ve umutla değerlendirmemizi sağlayacak yeni bakış açıları edinmektir. Bu süreçte atılması gereken ilk adım, basit bir dille kendinize "Bu olaya hangi açıdan bakacağıma karar verme hakkına sahibim ve bu hakkımı kullanacağım," diyerek bakış açınızı değiştirmeye karar vermektir. Bu güçlü duruşu sergilediğinizde durumun kontrolünü daha fazla elinizde tuttuğunuzu ve aşırı düşünmenin insafına kalmadığınızı hissedeceksiniz. Durum hakkında daha berrak bir zihinle düşünebileceksiniz ve nasıl tepki vereceğiniz hususunda daha isabetli kararlar verebileceksiniz.

Bazılarımız bir duruma ya da soruna nereden bakmayı istediğimiz konusunda bir seçim yapmak için yeterli cesarete ya da öz güvene sahip olmadığımızı hissederiz: *Neyin doğru olduğunu nasıl bilebilirim? Başkalarının söylemlerini görmezden gelip kendi tavrımı nasıl ortaya koyabilirim?* Şu bir gerçek ki bazılarımız diğerlerinden daha güçlü bir benlik duygusuyla dünyaya gözlerini açar, öte yandan cesaret ve öz güven idman yaparak güçlenen kaslara benzer. Sizin adınıza seçim yapılmasına izin vermek yerine, odağınızı ayarlayarak kendi bakış açınızı tayin etmeniz duygusal bir güç oluşturmanıza olanak tanır ve her seferinde bu güce daha kolay ve doğal yollardan ulaşabilirsiniz.

Kısa, düz kahverengi saçları ve parlak mavi gözleriyle otuz sekiz yaşındaki enerji dolu bir hemşire olan Lori'nin bakış açısını değiştirmesini sağlayan deneyime bakalım. Lori mavi gözlerini annesinden, kıvırcık sarı saçlarını ise babasından alan sekiz yaşındaki Andrew'un annesidir. Küçük Andrew'un hayattaki en büyük tutkusu futboldur, anaokulundan beri yaşıtlarıyla aynı takımda top koşturmaktadır ve gayet başarılıdır. Ancak Lori için asıl önemli olan onun top oynamaktan, egzersiz yapmaktan ve takım oyunundan keyif almasıdır. Çocuklar sahada oradan oraya koştururlar, bazen gol atmayı başarırlar fakat çoğunlukla sadece topa ve birbirlerine takılıp düşmemek için çaba harcarlar.

Bu sene, Andrew'un futbol takımına koçluk yapan ebeveyn başka bir şehre taşındığı için takım koçsuz kaldı. Lori, lise ve

üniversite yılları boyunca futbol oynadığından diğer veliler onun takıma koçluk yapmasında karar kıldılar. Aslında o bu görevi üstlenmeye istekli değildi, zira daha önce bu yaş grubundaki çocukları hiç çalıştırmamıştı ve genel anlamda da ilgi odağı olmak arzu ettiği bir şey değildi. Ama hem Andrew çok ısrar etmişti hem de takımın ona ihtiyacı vardı ve hal böyle olunca Lori bu görevi kabul etti. Öncelikle işe küçük çocuklara nasıl koçluk yapılacağını anlatan kitaplar satın almakla başladı ve birkaç cumartesi sabahını bu konu hakkındaki workshoplara katılarak geçirdikten sonra nihayet takımın başına geçti.

Koçluk yapmaya başlayan Lori, bu konuda epey iyi olduğunu kanıtladı ve çocuklar birlikte oynamaktan keyif alarak bahar sezonundaki maçlardan biri hariç hepsini kazandılar. Aslında liglerindeki diğer takımları o kadar büyük farklarla yenmişlerdi ki maçları pek zorlayıcı bulmamışlardı. Lori çocukların artık şehirdeki daha çekişmeli ligde oynamaya hazır olduklarına kanaat getirdi ve bu fikrini diğer velilerle paylaştı. Velilerin büyük bir kısmı bunu onayladı. Onlar da çocuklarının daha zorlu takımlarla mücadele edip futbol becerilerini geliştirmelerini arzu ediyorlardı.

Öte yandan aralarından birkaçı bu fikri onaylamamıştı. Her ne kadar Lori bahar sezonu boyunca bu çocuklarla çok yakından çalışmış ve çocukların becerileri önemli ölçüde gelişmiş olsa da ebeveynleri onların daha zorlu bir ligde geride kalacaklarından endişe ediyordu. Bu ebeveynlerden biri olan Mitch, diğer velileri telefonla arayıp oğullarının Lori'nin takımıyla birlikte bu yeni lige geçmelerine izin vermemeleri konusunda onlara baskı yapıyordu. Ona göre Lori "aşırı rekabetçi" ve "kazanmaktan başka hiçbir şeyi önemsemeyen" biriydi. Ayrıca bu yeni lige geçmeleri halinde Lori'nin takımda sadece Andrew'a ve en güçlü olduğunu düşündüğü çocuklara yer vereceğini, daha zayıf olanlarıysa yedek kulübesine mahkûm edeceğini iddia ediyordu.

Lori bazı veliler sayesinde bu telefon konuşmalarından haberdar oldu ve birkaç gece boyunca saatlerce uyumadan arkasından ne dolaplar döndüğünü düşünüp durdu.

*Mitch nasıl böyle şeyler söylemeye cüret edebildi? Ağzından çıkanı kulağı duymuyor muydu, en ufak bir kanıtı dahi yok üstelik! Ne yapmam gerekiyor, Mitch'le yüzleşmeli miyim? Of, yüzleşmekten nefret ederim. Hem diyelim yüzleştim ona ne diyeceğim? Suçlamaları o kadar saçma ki! Mesela ona kendini aptal durumuna düşürdüğünü söyleyebilirim ya da sadece kendi çocuğu için endişelendiğini, takımı umursamadığını da söyleyebilirim. Belki de tüm velileri tek tek arayıp, olan biteni bir de benden dinlemelerini sağlayabilirim. Ama savunmacı bir tavır sergilememeye dikkat etmem gerekiyor, aksi halde Mitch'in haklı olduğu yönünde bir izlenim oluşmasına neden olabilirim. Nasıl bir adım atmalıyım? Mitch takıma zarar veriyor!*

Bu şekilde geçip giden bir haftanın sonunda Lori, Mitch ve onun yarattığı bu saçma durum yüzünden kendini bir komplonun çaresiz bir kurbanı gibi hissetmeye başladığını fark etti. Aslında bu bakış açısından kurtulması ve odağını ayarlaması gerektiğini, aksi halde bu olanlar yüzünden büsbütün dağılacağını biliyordu. Öncelikle bu konu hakkında düşünmeyi günün belirli bir saatiyle (kişisel endişelenme zamanıyla) sınırlamaya karar verdi. Yine bir gün sabahın üçünde bu durumun doğurduğu endişeler birdenbire kafasına üşüştüğünde, endişelenmek için belirlediği zaman diliminde olmadığını ve günün ilerleyen saatlerinde zamanı geldiğinde bu konuyla ilgileneceğini kendisine hatırlatarak endişelerinin onu ele geçirmesine izin vermedi. Kişisel endişelenme zamanı geldiğinde ise kendini mağdur pozisyonunda konumlandırmaktansa, odağını duruma göre ayarlamayı seçti. Lori'ye göre en makul açıklama Mitch'in düpedüz saçmaladığıydı fakat oğlunun daha rekabetçi bir ligde forma giymesine karşıysa da bu Lori'nin sorunu olamazdı. Hatta diğer veliler de çocuklarını takımdan çekebilirlerdi, sonuçta buna hakları vardı. Lori bu çocuklar için doğru olduğuna inandığı şeyi yapacak ve yoluna devam edecekti. Bu kararından sonra tekrar mışıl mışıl uyuyabilen Lori, çoğu velinin tam desteğini arkasına alarak takımı bir üst lige taşımayı başardı.

Lori aşırı düşünme döngüsünü belirlediği endişelenme zamanı içinde sınırlandırarak bu döngüyü kırdığında, daha yüksek bir

seviyeye çıkarak durumla daha sağlıklı bir şekilde başa çıkabildi. Mitch'in karşıt görüşlerini kendisine empoze etmesine izin vermektense, odağını duruma göre ayarlayabildi. Eğer Lori Mitch'in suçlamalarının ve bu suçlamaların kendi içinde doğurduğu şüphelerin bakış açısını şekillendirmesine müsaade etseydi, aşırı düşünme döngüsünde debelenmeye devam edecekti. Belki de bu anlaşmazlığın son bulması adına pes edecek ve takımdan ayrılacaktı ya da teslim bayrağını çekerek çocuklar için en iyisinin bu olmadığını bildiği halde, onların alt ligde top koşturmaya devam etmesine ses etmeyecekti.

Odağınızı bilinçli bir şekilde ayarladığınızda, aktif olarak bakış açınızı da seçmiş olursunuz. Bakışınızı olumsuz perspektifin dışına kaydırdığınızda da mevcut duruma daha iyi uyum sağlayan bir görüş açısına sahip olursunuz.

Toparlamak gerekirse; Lori odağını ayarlayıp, şunları yaparak sorununa başarılı bir çözüm üretebildi:

- Aşırı düşünme eylemini her gün belli bir saatle sınırlandırmak,
- Duruma kurban psikolojisiyle yaklaşmaktan bilinçli bir şekilde kaçınmak,
- Mitch'in safsatalarını bilinçli şekilde süzgeçten geçirmek,
- Kendi bakış açısına güvenmek,
- Kararları ve eylemleri için sorumluluk alarak dik durmak.

## Acınızı Yaşayın ve Ardından Yolunuza Devam Edin

İçinde yaşadığımız bu "hak sahibi olma çağında", sıklıkla belli duyguları hissetmeye hakkımızın olup olmadığı üzerine aşırı düşünme döngüsüne girmemiz gerçekten ironiktir. *Bu kadar öfkelenmem doğru mu? Depresif hissetme hakkını kendimde nasıl bulabiliyorum? Bu kadar kaygılı olmamın arkasında yatan sebep ne?* Özellikle biz kadınlar, kızgın hissetmeye hakkımız olup olmadığını sorgulama eğilimi gösteriyoruz. Bugün artık kırk yılını doldurmuş olan kadın hareketi bize böyle bir hakkımız olduğunu haykırıyor ve en azından yüzeysel anlamda bile olsa biz de bu

hakka sahip olduğumuza inanıyoruz. Öte yandan içten içe birçoğumuz bu hakkımızı uygulamaya döktüğümüzde huzursuz oluyoruz, zira bu çoğumuzun farkında bile olmadan benimsediğimiz toplumsal kuralları ihlal etmek anlamına geliyor: Karşımızdaki insanı asla üzmemeliyiz ve herkes bizi sevmeli. İşte bu ikirciklilik, tam da kızgın olma hakkımızı kullandığımız zamanlardan sonra aşırı düşünme döngüsü olarak kendini gösteriyor. Bir şey yaşıyoruz, bu durum öfke patlamasına sebep oluyor ve sonrasında günler boyunca bu kadar öfkelenmeye hakkımızın olup olmadığını düşünüp duruyoruz.

Bu döngüyü kırmanın ilk adımı, duygularınızın doğru olduğuna dair sağlam bir gerekçe oluşturmaya çalışmadan sadece o duyguya sahip olduğunuzu kabul etmenizdir. Bu derin düşünceleri kontrol altına almanın bir başka yolu da duygularınızın eylemlerinize hükmetme zorunluluğu olmadığını fark etmeniz olacaktır. Sinirli, üzgün ya da kaygılı olduğunuzu kabul edebilirsiniz. Ancak durumunuza karşılık olarak duygularınızdan beslenen ani tepkiler yerine, o duruma ilişkin hedeflerinize hizmet eder nitelikteki en uygun tepkileri vermekte özgürsünüz.

Rhonda'nın hikâyesi ile bunu örneklendireceğim: Lise öğrencileri için fen kitapları yazan, elli yaşındaki tatlı dilli bu kadın ne böbürlenmekten ne de başkalarından bir şeyler talep etmekten hoşlanmayan, oldukça mütevazı bir insandır. Çalışmalarıyla, özellikle de altıncı baskısını yapan "General Science" adlı ders kitabıyla gurur duyar. Yakın zamanda Rhonda, bu kitabın yaklaşan yedinci baskısını gözden geçiren genç bir editör olan Hannah ile e-posta aracılığıyla yazışıyordu. Rhonda kitabı yüzünden aylardır yayıneviyle gerginlik yaşıyordu; bazı kararlar alınıyordu ve ardından görünürde hiçbir sebep yokken bu kararlar iptal ediliyordu. Yayınevi sürekli olarak kendi sorumluluğu olan işleri onun üzerine atıyordu. Bir de üstüne Hannah aracılığıyla Rhonda'dan aylar önce gönderdiği referans listesini şimdi başka bir yazı stili kullanarak tekrar yazmasını istemişlerdi. Bir yardımcısı olmayan Rhonda tüm yazı işlerini kendisi yapıyordu ve bu, tamamen gereksiz olduğunu düşündüğü bir iş için saatler sürecek meşakkatli

bir çalışma anlamına geliyordu. İyice tepesi atan Rhonda genç editöre bir e-posta göndererek, bugüne kadar kaleme aldığı kitaplar hakkında yaşadığı en tatsız tecrübenin bu olduğunu belirtti ve yayınevini kendisini yazar olmanın yanı sıra sekreter ve yazıcı olarak kullanarak suiistimal etmekle suçladı. Akabinde de aşırı düşünme döngüsünün içine sürüklendi.

*Acaba kibirli ve mantıksız davranmış olabilir miyim? Tüm referans listesini yeniden yazmamı istemeye ne hakları var? Daha önce hiç bu tür işleri yapmamı talep eden olmadı! Tüm süreç boyunca tam bir baş belası gibi davrandılar! Aslında bu durumu yayıncıyla konuşmalıyım, bir özrü hak ediyorum. Peki ama ya özür dilemezse? Onu haklı olduğuma ikna edecek kadar elim sağlam mı?*

Rhonda, zihnine hücum eden düşünceleri durdurmak için ilk önce bunları savuşturmayı denedi. Fakat bu girişimi başarısızlıkla sonuçlandı çünkü anında "Hatalı olmadığımda, hatalı olduğumu dile getirmek zorunda değilim!" diyen iç sesi yükseldi.

Bunun yerine Rhonda'nın öncelikle kızgın olduğunu ve kızgın olmaya hakkı olduğunu kabul etmesi gerekiyordu. Kendi duygularını kabul ettiğinde ortaya koyduğu tepki üzerine daha sağlıklı düşünmek için kendini özgür hissetti. Ne kadar kızgın olursa olsun, tüm öfkesini Hannah'ya kusmanın muhtemelen en doğru hareket olmadığının farkına vardı. Nihayetinde onun asıl amacı tartışma batağına saplanmak değil, kitabın yayınlanmasının önünü açmaktı. Bu gerçeği idrak eden Rhonda, aşırı düşünmekten uzaklaştı ve içinde bulunduğu durumu iyi yönde geliştirmek için doğrudan ve hızlı adımlar atabildi. Yaşadığı öfke patlaması için Hannah'dan özür dileyip genç editöre üzüntüsünün sebebini daha sakin bir dille açıkladığında, Hannah da Rhonda'nın gereksiz pek çok işle meşgul edildiğini düşündüğünü söyledi ve tüm bu işlerle Rhonda'nın tek başına ilgilenmesinin önüne geçecek çözüm yolları bulmak için kendisiyle birlikte çalıştı.

Şayet Rhonda öfke duygusunu kabul etmek yerine ilk anki kızgınlığını sorgulamaya devam etseydi, Hannah ile araları asla düzelemeyebilirdi. Belki de Hannah Rhonda'ya misilleme ile yanıt verecek, kitap projesini sabote edecek ya da onu yazı işleriyle

daha fazla darlayacaktı. Rhonda duygularını kabul ettikten sonra hem dürüst olan hem de kitabının yayınlandığını görmek adına Hannah ile birlikte çalışma hedefine uyan makul bir tepki vermesini sağlayan daha net bir bakış açısına sahip oldu.

### Basite İndirgeyin (En Azından Başlangıçta)

Kendi hayatımız üzerine aşırı düşünme tuzağına düştüğümüzde, hayatımızda gerçekten var olmayan veya en azından sandığımız kadar büyük olmayan sorunlar gözümüze çarpar. Bu tür düşünceler bilhassa üzgün olduğumuzda ama bunun sebebini bilmediğimizde filizlenip büyüme eğilimi gösterir. Aslında üzgün olmamıza sebep olacak bir şey yaşamamızdır ve elimizde (en azından başlangıçta) hissettiklerimiz için bir neden ya da iyi bir gerekçe yoktur. Ancak aşırı düşünmeye devam ettikçe kendimizi her türden sebebi ardı ardına sıralarken buluruz: işimiz, ilişkilerimiz, sağlığımız gibi.

Bazen kendimizi kötü hissetmemizin sebebi şaşılacak derecede basit olabilir. Regl zamanımız gelmiştir, yeterince uyuyamamışızdır ya da bir önceki gece çok fazla içmişizdir. Sorun beslenme düzenimizle de ilgili olabilir ya da alışılmadık münferit bir olay yüzünden kendimizi kötü hissediyor olabiliriz, örneğin patronumuz o gün keyifsizdir ya da çocuğumuz bir sınavdan kötü not almıştır. Ancak ruh halimizin bu basit nedenler yüzünden kötüleştiğini kabul etmek yerine, aklımıza çok daha dramatik ve karmaşık sebepler gelene kadar zihnimizin dehlizlerinde dolaşmayı sürdürürüz: evliliğimizin sonlanması, kariyerimizin başarısızlığı ya da ruhumuzun fakirliği gibi.

Eğer görünürde elle tutulur bir sebep yokken moraliniz bozuksa ve bunun tüm olası sebepleri üzerine kafa yormaya başlarsanız, öncelikle basit olanları aklınıza getirin. Susuz kalmış olabilir misiniz? Belki aç ya da yorgunsunuzdur. Regl zamanınız gelmiş olabilir mi? Şayet bu sorulardan birinin cevabının evet olma ihtimali varsa, düşüncelerinizi akışına bırakma konusunda özellikle dikkatli olmanızı öneririm. Azıcık kestirmek, bir şeyler atıştırmak ya da bir süreliğine de olsa aşırı düşünmekten imtina

edip başka bir meşguliyet bulmak size kendinizi iyi hissettirebilir. Geri döndüğünüzde gerçek sorunlarınız hâlâ orada olacak ancak aşırı düşünmenin ürünü olarak ortaya çıkanlar gitmiş olacak veya bıraktığınız hallerinden çok daha küçük olarak sizi karşılayacak.

### Kendinizi Başkalarıyla Kıyaslamayı Bırakın

Her birimiz kendimizi başkalarıyla kıyaslama eğilimi gösteririz. Küçüklükten beri sosyal kıyaslama zihnimize kazınmıştır. Ebeveynler bile çocuklarından birinin diğerinden daha zeki, daha atletik ya da daha sosyal olduğunu açıkça dile getirmekte bir sakınca görmezler. İlkokuldan başlayarak sınav sonuçlarımız bir "eğri" üzerinden değerlendirmeye tabi tutulabilir, böylece ortaya koyduğumuz performans sadece akranlarımızınkiyle birlikte değerlendirildiğinde anlamlı hale gelir. Lisede, üniversitede ve ilerisinde pek çok fırsat (burslar, seçkin okullara kabul, okul takımına girmek) diğer öğrencilerden daha iyi bir performans sergilememize bağlı olarak bize sunulur. Kendi sıralamamızı, kendimizi düzinelerce farklı parametre üzerinden başkalarıyla kıyaslayarak okuma eğilimindeyiz: maaşımız, şirketteki statümüz, bir tenis oyuncusu olarak rekabet kabiliyetimiz gibi.

Riverside, Kaliforniya Üniversitesi'nden Sonja Lyubomirsky'nin yeni ve merak uyandıran çalışması bize mutlu ve mutsuz insanların sosyal kıyaslamayı kullanma biçimlerindeki temel farklılıkları göstermektedir.[1] Mutsuz insanlar sosyal kıyaslamayla daha çok ilgilenirler. Bu kişiler diğerlerine kıyasla elde etmiş oldukları statünün daha fazla farkındalardır ve durumları konusunda daha fazla endişelenirler. Dahası ruh halleri, bu statü değerlendirmelerinden daha fazla etkilenir. Aşırı düşünmekten muzdarip mutsuz bireyler için başkalarıyla kıyaslandıklarında elde ettikleri derece, gerçekte ortaya koydukları performanstan daha önemlidir. Örneğin Sonja bir laboratuvar çalışmasında üniversite öğrencilerine çözmesi pek kolay olmayan bulmacalar verdi ve sonrasında onları, kendilerinin ve diğerlerinin nasıl bir iş çıkardıkları hakkında bilgilendirdi. Mutsuz öğrencilerin *mükemmel* olarak değerlendirildikleri fakat başka bir öğrencinin onlardan *daha iyi* olduğu

ifade edildiği bir durumda; zayıf bir derecelendirme notu aldıkları fakat bir diğer öğrencinin daha zayıf olarak değerlendirildiği bir durumdan *daha kötü* hissettikleri görüldü. Başka bir deyişle, mutsuz öğrencilerin kendileri hakkındaki görüşleri ne kadar başarılı olduklarından çok diğer öğrencilere kıyasla nasıl olduklarıyla daha yakından ilişkiliydi.

Öte yandan, mutlu insanlar sosyal kıyaslamaya dair verileri büyük ölçüde görmezden gelirler. Bunun yerine kendilerine dair görüşleri, sahip oldukları daha istikrarlı içsel standartlara dayanmaktadır. Kendi belirledikleri standartları karşılayabildiklerinde mutlu olurlar. Eğer karşılayamazlarsa, daha az mutlu olurlar fakat kendilerini iyi hissetmek ya da gelecekte ortaya koyacakları performansı yukarıya taşımak için harekete geçerler.

Açıkça görülüyor ki buradan çıkarılması gereken ders, kendimizi başkalarıyla kıyaslamaktan kaçınmamız gerektiğidir. Ancak sürünün üst sıralarda bir yer edinebilmek için aldığımız onca eğitim göz önüne alındığında, bu bazen o kadar da kolay olmaz. Hak sahibi olma duygusu sosyal kıyaslamayı besler. Başka biri bizde olmayan bir şeye sahipse veya bizden daha iyi muamele görüyorsa, hak sahibi olma saplantımız neden hak ettiğimizi alamadığımız üzerine aşırı düşünmemize yol açar. Ve şayet bir değerler boşluğunda yaşıyorsak, iç standartlarımızı belirlemekte güçlük çekeriz ve modern kültürün standartları karşısında kendimizi yargılamaya daha açık bir hale geliriz.

Eğer başkalarına kıyasla nasıl olduğunuz üzerine aşırı düşünme eğilimi gösteriyorsanız, bir adım geri çekilin ve kendinize şunları sorun: "Bunun gerçekten ne önemi var? Bununla ilgilenmeyi gerçekten istiyor muyum? Karşımdaki kişi benim sahip olmadığım bir şeye sahipse bundan bana ne? Benim sahip olduklarım mutlu olmam için yeterli değil mi? Benim buradaki nihai hedeflerim neler?"

### Kurtarılmayı Beklemekten Vazgeçin

Hepimiz güzel bir kadının tehlikenin ortasında durduğu, bir dinozor tarafından yutulmak üzere olduğu, kötü bir adamın sal-

dırısına maruz kaldığı veya tek başına sefalet içinde hayata tutunmaya çalıştığı ve aniden yakışıklı bir jönün ortaya çıkıp onu kurtardığı sayısız film izledik. Bunların hepsi fantezi gözüyle bakıldığında harika işler olsa da gerçek hayatta çoğu zaman pek bir karşılıkları yoktur. Bugünlerde bir dinozorun kocaman çenesiyle pek sık karşılaşmıyoruz ve umarım kendimizi bir banka soygununda rehine olarak da bulmayacağız. Fakat maalesef bazı kadınlar kendilerine şiddet uygulayan kötü eşler ya da sevgililer tarafından kapana kısılıyorlar ve tek başlarına çocuklarını büyütmeye çabalarken, iyi bir eğitim almalarını ve iyi bir iş bulmalarını imkânsız hale getiren bir sosyal sistemle sınanıyorlar. Öte yandan çoğumuz görünmeyen güçler tarafından kapana kısıldığımızı hissediyoruz. Bu güçler bir tür can sıkıntısı, sıradanlık hissi, geçmişte verdiğimiz kararlara dair duyulan pişmanlıklar, işlerin pekâlâ daha iyi gidebileceğine dair insanı huzursuz eden hislerden oluşuyor. Aşırı düşünüyoruz, kuruyoruz ve endişeye kapılıyoruz. Akabinde de zihnimize "keşkeler" üşüşüyor:

*Keşke biraz zayıflayabilseydim, o zaman bir erkek arkadaşım olabilirdi. Keşke daha iyi bir iş bulabilseydim, o zaman daha mutlu bir insan olurdum. Keşke biriyle tanışsam... Keşke telefonum çalsa... Keşke, keşke, keşke...*

Öylece oturup mutsuzluğunuzdan kurtarılmayı beklemek, onu daha uzun süre yaşamanızı garanti eder. Aslında basitçe düşünüldüğünde iki seçeneğiniz vardır: Mevcut koşullarınızdan hoşnut olmayı öğrenmek ya da bunları değiştirmek. Eğer baskı altındaysanız (özellikle de istismar edildiğinizi hissettiğiniz bir ilişkinin içindeyseniz), bu değişimi hayata geçirmek kritik öneme sahiptir. Bu konuda desteğe ihtiyaç duyabilirsiniz; örneğin güvende hissetmenizi ve yeni bir yaşam kurmak için elinizdeki seçeneklerin farkına varmanızı sağlayacak bir sosyal hizmet görevlisinden veya kadın hakları savunucusundan yardım istemeniz gerekebilir. Fakat yardım alabileceğiniz herhangi bir yol varsa, lütfen hiçbir adım atmadan öylece durup kurtarılmayı beklemeyin.

Nispeten daha iyi durumdaysanız, muhtemelen önünüzde bir dizi seçenek vardır. Mevcut koşullarınızdan hoşnut olmayı

öğrenmek bunlar arasındaki en olgun seçenek olabilir. Hızlı çözümlere o kadar alıştık ki koşulların hızlıca değişmesi (yeni bir iş, yeni bir sevgili, tekrar hamile kalmak vb.), her zaman takip edilmesi en kolay olanmış gibi gelir. Ancak bu değişimin olası faydaları kadar, bedelini de tartmak ve bunun en doğru seçenek olup olmadığını gerçekçi bir gözle değerlendirmek önemlidir. Belki de şu an sahip olduklarınızla mutlu olmanın ya da büyük değişimler yerine daha mütevazı adımlar atmanın yollarını aramak kişisel gelişiminiz adına daha uygun bir yol haritası oluşturmanızı sağlayacaktır. İşinizden sıkıldığıysanız, istifa etmek yerine yaptığınız işi daha ilgi çekici hale getirmek için nasıl bir değişime gideceğinizi düşünebilirsiniz. Sevgilinizden sıkıldıysanız, başka birini aramak yerine birlikteliğinizi daha heyecan verici hale getirmenin bir yolu olup olmadığını görmek için ilişki içindeki tutumunuzu gözden geçirebilirsiniz. Aile hayatınız sizi memnun etmiyorsa, bir çocuk daha yapmanın her şeyi çözeceğine inanmak yerine sizi birbirinize daha fazla yakınlaştıracak ve daha derin ilişkiler kurmanızı sağlayacak yeni ritüellere ve aktivitelere bir şans vermeyi deneyebilirsiniz.

Hayatınızı güzelleştirmek için mevcut koşullarınızda bir değişime ihtiyaç varsa, bu değişimi gerçekleştirmesi gereken kişi sizsiniz. Şimdi aktaracağım stratejiler de size bu süreçte yardımcı olacaktır.

### Fikirlerin Akmasına İzin Verin

Ortada çözmeniz gereken somut problemler olduğunda, çözüm üretmeye başlamak için eski usul bir beyin fırtınası yapmak fayda sağlayabilir. Bir sorunun üstesinden gelmek için yapabileceğiniz bir şeyi düşünmek ve ardından işe yaramayacağına emin olana kadar bunu inceleyip analiz etmek yerine bir yere not ederek, bilgisayara yazarak, bir arkadaşınıza anlatarak ya da bir ses kayıt cihazı vasıtasıyla kayda alarak fikirlerinizin akmasına izin verin. İşe yarayacak fikirler kadar saçma fikirlerin de akmasına izin vermek iyi olacaktır. Ardından bu fikirleri gözden geçirip her bir çözüm için artıları ve eksileri değerlendirebilirsiniz.

Los Angeles'ta yaşayan ve bu bölgenin sosyal yardım departmanında sosyal hizmet görevlisi olarak çalışan kırk üç yaşındaki Doreen, hayatını başkalarına yardım etmeye adamış ve işine kalpten bağlı bir kadındır. Ancak işi çok streslidir. Doreen çoğu zaman gün bittiğinde, kendi kendilerine yardım etmek için en ufak bir çaba göstermeyenlere duyduğu öfke ile aciz oldukları halde adları yardım listelerinden çıkarılanlara duyduğu acıma hissi arasında sıkışıp kaldığını hissetmektedir. Her ne kadar işin stresini eve yansıtmak istemese de son zamanlarda bu stres, kocası Frank ve iki çocuğuna yönelik bir gerginlik formunda ortaya çıkmaktadır. Doreen, birkaç akşamda bir ya çocuklara yemeğe gelirken televizyonu kapatmadıkları gibi ufak tefek nedenler yüzünden çıkışır ya da bütün akşamı kendini çalışma odasına kapatıp evde onu deliye döndüren milyon tane şeye öfkelenmemeye çalışarak geçirir.

Bir cumartesi günü rahiple buluşan Doreen bu durum hakkında onunla konuşarak aşırı düşünme döngüsünü kırmayı başardı. Ona sempatiyle yaklaşan rahip Doreen'i stresle başa çıkması ve davranışlarını kontrol altına alması için cesaretlendirmişti. Doreen eve gittiğinde, bu konuda atabileceği adımların bir listesini yapmak için kendi kendine bir beyin fırtınası yaptı:

1. İşi bırakabilirim.
2. Yarı zamanlı çalışmaya başlayabilirim.
3. Çocukların sinirlerimi daha az bozmaları için bir şeyler yapabilirim.
4. Frank'ten çocuklar üzerinde daha fazla kontrol sağlamasını isteyebilirim.
5. Daha az stresli bir iş bulmayı deneyebilirim.
6. Eve dönmeden önce stresten arınmak için bir yol bulabilirim.

Ardından Doreen, kâğıda döktüğü maddeleri tek tek değerlendirmeye koyuldu. 1. ve 2. maddenin imkânsız olduğunun farkındaydı. İşi bırakması ya da yarı zamanlı çalışmaya başlaması

mümkün değildi çünkü ailesinin onun tam maaşına ihtiyacı vardı. Sonra listedeki 5. madde üzerine düşünmeye koyuldu, daha az stresli bir iş bulabilir miydi? İlanlar arasında mağaza müdürlüğü gibi hizmet sektöründe yer alan çok sayıda iş vardı ancak Doreen böyle bir işte çalıştığını düşündüğünde içini derin bir hüzün kapladı. Sosyal hizmet görevlisi olarak çalışmak zaman zaman epey yıpratıcı olsa da bir danışanın hayatını iyileştirmek için ihtiyaç duyduğu hizmete kavuşmasına yardım etmek ona muazzam bir haz veriyordu. Aynı zamanda bu iş, Doreen'in bu dünyaya daha az şanslı olanlara hizmet etmek için geldiğimize dair derinden bağlı olduğu dini inancıyla da örtüşmekteydi. Kısacası mağaza müdürü olmak istemiyordu. İnsanlara yardım etmeye devam etmek ve bunu da yaptığı iş vasıtasıyla gerçekleştirmek istiyordu. Öte yandan sosyal hizmet kanunları ve diğer sosyal politikalar radikal bir değişim geçirmediği sürece (ki yakın zamanda böyle bir şeyin yaşanması olasılıklar dâhilinde gözükmüyordu), hayata yenik başlayanlara hizmet veren herhangi bir iş kolunda çalışmak muhtemelen stresli olacaktı.

Dolayısıyla çözüme giden yol, evdeki stresini dizginleyebilmesinden geçiyor gibi görünüyordu. Durumu üzerine aşırı düşünme döngüsüne girdiğinde, çoğunlukla listesindeki 3. ve 4. maddeler (çocukları değişmeye teşvik etmek ve eşinden onların kontrolünü talep etmek) hakkında düşünüyordu. Doreen'in aklından şöyle şeyler geçiyordu: "Başkalarına faydalı olmak ve aile bütçesine katkı sağlamak için uzun saatler çalışıyorum, bunun karşılığında da biraz huzur ve sessizliği hak ediyorum. Çocukların davranışlarına çekidüzen vermeleri gerekiyor. Bu evde disiplinden söz etmek mümkün değil." Fakat artık aşırı düşünme döngüsünü kırdığı ve durumuna berrak düşüncenin parlak ışığı ve serinleten esintisi eşliğinde daha yüksek bir seviyeden bakabildiği için asıl sorunun çocuklar veya Frank olmadığını görebiliyordu. Bir sonraki aşırı düşünme atağında bu gerçekleri hatırlamak için kendine söz verdi.

Doreen listesindeki 6 numaralı çözümü uygulamanın herhangi bir yolu olup olmadığını düşünmeye başladı. Açıkçası eve

dönüş yolu boyunca araba kullanmak, stresten arınmasına pek yardımcı olmuyordu. Her gece en azından bir saatini Los Angeles otoyollarında trafikle boğuşarak geçirmek zorunda kalıyordu ve yol boyunca radyonun haber kanallarından birini dinliyordu. Politikacıların ipe sapa gelmez projelere para harcıyor oluşu, Doreen'in toplumun gidişatı hakkındaki umutsuzluğunun ve kızgınlığının artmasına sebep oluyordu.

Doreen, Frank ile kendi davranış biçimi ve eve gitmeden önce stresini bir nebze de olsa azaltma arzusu hakkında konuşmaya karar verdi. Bunu duyan Frank, eşinin kendi davranış biçiminin sorumluluğunu üstlenmesinden dolayı çok rahatladı. O da Doreen'a yardımcı olabilecek birkaç fikir ortaya attı: Eve dönüş yolunda rahatlatıcı bir müzik dinleyebilir ya da işten biraz erken çıkarak spor salonuna uğrayabilirdi. Dahası Doreen sinirli olduğunda, Frank'in onu uyarmak için kullanabileceği bir işaret belirleyebilirlerdi. Frank bu işareti yaptığında Doreen dışarı çıkıp, oturdukları bloğun etrafında tempolu bir yürüyüş yaparak öfkesini dindirmeye çalışabilirdi. Doreen bu fikirlerin her birinin harika olduğunu düşündü ama daha da önemlisi Frank'in yardım etmek için onunla işbirliği yapmaya hevesli olması onu duygulandırmıştı. Bu durum stres konusunda daha iyi çözümler bulmak için daha da şevkle çaba göstermesini sağladı.

Siz de tıpkı Doreen'in yaptığı gibi, aşırı düşünme döngünüzü kırıp onu alt ettikten sonra sorunlarınız için çözümler üretebilir, bunları değerlendirebilir ve etkili olabileceğini düşündüklerinizi belirleyebilirsiniz.

### Görüş Alanınızı Genişletin

Aşırı düşünme sarmalına girdiğimizde, düşüncelerimiz genellikle bir durumun detayları üzerine yoğunlaşır: o bunu dedi, bu şunu dedi, ben şöyle karşılık vermeliydim gibi. Doreen da baş edemediği stresten kimi sorumlu tutacağı konusunda detaylara takılıp asıl konudan uzaklaşabilirdi: Doreen beyzbol maçı izlemek istediği esnada oğlunun konsol oyununun sesini açmaması gerekirdi, Doreen'in o akşam toplantısı olduğunu tamamen unutan Frank

çocuklara akşam yemeği hazırlamamıştı, uyuşturucu bağımlısı bir danışanını rehabilitasyon programına dâhil etmek için bir ay boyunca uğraşmış olmasına karşın bu danışan son anda programa katılmaktan vazgeçmişti. Doreen bunlara takılmak yerine, ayrıntıların ötesine bakmayı ve başkalarına hizmet etme ve dolayısıyla dini inançlarının gereğini yerine getirme konusundaki derin arzusuna odaklanmayı seçti. Bu seçimi onu olası çözümlere odaklanabilmesi için stres kaynağının detayları üzerine uzun uzadıya düşünmekten kurtardı.

Bazılarımızın bize yol gösteren dini inanışları olmasa da pek çoğumuz halen birtakım değerlere sahibiz. Bunlar hak sahibi olmakla ilgili değerler yüzünden ya da popüler kültürün beraberinde getirdiği değerler sebebiyle bastırılmış olabilirler ancak Michigan Üniversitesi'nden Psikolog Abigail Stewart ve Northwestern Üniversitesi'nden Dan McAdams tarafından yapılan bir çalışma bize, birçoğumuzun bilhassa yaş aldıkça başkalarının yaşamını güzelleştirmeyi arzu ettiğimizi ve dünyamızla ilgili olumlu bir değişimde pay sahibi olmak istediğimizi gösterdi.[2] Bu isteğimizi ne şekilde hayata geçireceğimiz ise bireysel yeteneklerimize ve öz kaynaklarımıza bağlı olacaktır.

Sahip olduğumuz ulvi değerler karşılaştığımız zorlayıcı durumlarla nasıl başa çıkmamız gerektiğini tartmamız için elimizi güçlendirir. Aşırı düşünme döngüsünü kırdığımızda ve daha yüksek bir seviyeye çıktığımızda, bu inançlarla bağ kurmakta ve onları onamakta özgür oluruz. Böylece üzerine düşünüp durduğumuz o çetrefilli soruların bazıları da yanıt bulur ve hayatımızda etkili bir değişim için bize yol gösterebilirler.

Peki ama bu değerlerle nasıl bağ kurabiliriz? Yapmanız gereken yalnız başınıza biraz zaman geçirmek ve aşırı düşünme tuzağına düşmeden kendinize şu türden sorular yöneltmektir: "Benim için gerçek anlamda önemli olan şey ne? Bunun neden önemli olduğunu düşünüyorum? Ölüp gittiğimde arkamda nasıl bir miras bırakmak isterim? Bugün insanların benim hakkımda neler söylemesini arzu ediyorum?" Kendi hayatınızda ve daha geniş çerçeveden baktığınızda içinde yaşadığınız toplumda hayran-

lık beslediğiniz insanları aklınıza getirin. Film yıldızlarından ya da varlıklı insanlardan bahsetmiyorum; başkalarının hayatlarına, dünyaya, sanata ya da kültüre etkileyici şekilde katkı sağlamış insanları düşünün. Temsil ettikleri değerler neler? Onları motive eden şeyi anlamak için bu insanların biyografilerini ve otobiyografilerini okuyun. Eğer bir dini ya da ruhani grubun ya da toplumsal bir örgütün size hitap ettiğini düşünüyorsanız, onlar hakkında daha detaylı araştırma yapın. Unutmayın, aradığınız şey size bir tepside sunulacak değerler dizisi değildir. Aradığınız; sizde karşılık bulan, sizin için gerçekçi ve kalıcı olduğuna inandığınız ve hayata dair seçimlerinizin bir kısmını dayandırmaya istekli olacağınız değerlerdir.

## Küçük de Olsa Bir Adım Atın

Bir sorunun üstesinden gelmek için bir planınız olduğunda, bazen onu hayata geçirme fikri gözünüzde büyüyebilir. Sorununuzu hemen, tamamen ve nihai şekilde çözmeniz gerektiği hissi sizi büsbütün hareketsiz kılabilir. Çoğu zaman sadece küçük bir adım atmaya odaklanarak bu donakalma hissinin üstesinden gelmeniz mümkündür. Tıpkı değerli bir amaç uğruna harcanan her kuruşun önemli olması gibi, sıkıntınıza merhem olabilecek her küçük girişim de aşırı düşünme döngünüzü kırmanız üzerinde muazzam bir etki sağlayacaktır.

Charlene otomobil fabrikasındaki işinden çıkarıldığında ne yapacağını bilemez haldeydi. İşe geri dönme ihtimalinin çok düşük olduğunun farkındaydı çünkü muhtemelen çalıştığı şirket kapanacaktı ve yakın çevresindeki diğer tüm iyi iş fırsatları da ileri teknoloji firmalarına aitti. Elli beş yaşındaki bir lise mezunu olan ve bilgisayar teknolojileri konusunda hiçbir donanımı olmayan Charlene'in ise ileri teknoloji firmalarından birinde işe girebileceğine dair pek bir umudu olduğu söylenemezdi. Charlene, birkaç gününü otuz beş yıllık hizmetinden sonra işten çıkarılmasının ve tüm genç iş arkadaşlarının yeni işler bulabilmesinin ne kadar adaletsiz olduğu üzerine uzun uzadıya düşünerek geçirdi. Yaptığı tek şey, arka planda bağıran televizyon eşliğinde abur

cubur ve gazlı içecek tüketerek evde pineklemek oldu. Kısa süre sonra bundan sıkılan Charlene, bu sorunla ilgili bir adım atması gerektiğine ikna oldu. İnternete bağlandı, ticaret odasının web sayfasını açtı ve sayfada yaşadıkları bölgedeki yüksekokulun bilgisayar programcılığı kursları hakkında bir makale gördü. Her ne kadar o kursların kendine uygunluğundan şüphe etse de okulun web sayfasına bakmaya karar verdi. Kursla ilgili detayları okuduğunda oldukça etkilenmesi onun için bir sürpriz oldu. Okulda ayrıca kariyerlerine farklı bir yön çizmeye istekli, iş arayan orta yaşlı insanlara yönelik bir destek programı da açılmıştı. Gördükleri, onun işten çıkarıldığından bu yana olduğundan daha iyi hissetmesini sağladı.

Yüzleşmek durumunda kaldığımız bir sorunu çözmek adına ufacık bir şey yapmak çoğu zaman eşikten içeri bir adım atmak gibidir. Bu küçük çaplı gayret, diğer ayağın da o eşikten içeri girmesini kolaylaştırır ve en nihayetinde tüm bedenimizle diğer tarafa geçebiliriz. Elde ettiğimiz küçük zaferler birikir, birikir ve kısa zaman sonra tünelin ucundaki ışığı ve ona nasıl ulaşacağımızı görmeye başlarız. Bu küçük zaferler sayesinde yükselen enerjimiz ve motivasyonumuz, ortaya çıkan diğer aksiliklerin üstesinden gelebilmemize de yardım eder.

## Akışına Bırakın

Bizi harekete geçmektense aşırı düşünme döngüsünde sıkışık kalmaya sürükleyebilecek bir başka etmen de eylemlerimizin kati surette etkili olmasına dair içimizde beslediğimiz arzudur. Bir çalışmamızda kronik olarak aşırı düşünen ve bundan kaçınan birer grup insandan, üniversite kampüsümüzde lisans öğrencileri için yeterli yurt olmaması gibi zorlu bir sorunun üstesinden gelmek için stratejiler geliştirmelerini istedik.[3] Her iki grup da önerilerle geldi. Ancak aşırı düşünenler, diğer gruptakilere göre planlarına daha az güveniyorlardı. Planlarını icraata dökmek veya bunları başkalarıyla paylaşmak konusunda daha isteksizlerdi. Sürekli olarak bir plan oluşturmadan önce düşünmek için daha fazla zamana ve daha fazla veriye ihtiyaç duyduklarını söyleyip durdular.

Öte yandan aşırı düşünmekten muzdarip olmayanların oluşturduğu gruptakiler yapmayı planladıkları şeyin işe yaramayabileceğini kabul edebiliyorlardı fakat yine de hiçbir şey yapmamaktansa ellerinden gelenin en iyisini ortaya koymanın daha iyi olduğu fikrinde birleştiler.

Sarah'ın durumu da bize belirsizliğin insanı nasıl hareketsiz bıraktığını göstermektedir. Yeni bir aile içi kriz, kırk dokuz yaşında bir ev hanımı olan Sarah ile kırk altı yaşındaki kız kardeşi Joyce'u bir çıkmazın içine sürüklemişti. Seksen iki yaşındaki anneleri düşüp kalçasını kırmıştı ve seksen dokuz yaşındaki babalarının ona bakım vermesi mümkün görünmüyordu. Bu iki kız kardeş, doğdukları günden beri hayata farklı pencerelerden bakıyordu. Hayata karşı temkinli ve sistemli bir yaklaşım benimsemiş olan Sarah ailece yapacakları aktiviteleri haftalar önceden planlar ve mümkün olduğunca hayatının kontrolünü elinde tutmaya gayret ederdi. Evi her zaman tertemizdi, kısacık kesilmiş sarı saçları her zaman mükemmel şekilde taranmış olurdu ve komşuları ona her koşulda güvenebileceklerini bilirlerdi. Öte yandan Joyce vahşi olandı; dünyanın egzotik köşelerine seyahat edebilmek için seyahat acentelerinde çalışırdı ve bir yerde sıkıldığını hissettiğinde, istifa edip kapağı başka bir şirkete atardı. Sarah, kız kardeşini her gördüğünde Joyce yeni bir saç stiliyle ortamda belirirdi ve saç rengi bazen morun ya da yeşilin cafcaflı bir tonunda olurdu.

Şüphesiz her iki kadın da ebeveynlerini çok seviyordu. Sarah ve Joyce büyürken birbirlerine güçlükle katlanabilmiş olsalar da ebeveynleri bir şekilde her ikisinin de bariz farklılıklarını takdir etmeyi ve bunları beslemeyi başarabilmişti. Şimdi ise bu iki kadın, ebeveynlerinin bakımı konusunda bir çözüm üretmeleri gerektiği gerçeğiyle yüz yüzeydiler. Bu konu hakkında birkaç kez telefonda konuşmuşlardı ancak bu konuşmalar genellikle iki kardeşin geçmişte birbirlerine karşı yaptıkları hatalara geliyor ve bağrışmalarla son buluyordu. Bu konuşmalardan birinin sonrasında Sarah aralarında yaşanan diyaloğu, ne kadar üzgün olduğunu, kız kardeşinin ne kadar duyarsız olduğunu ve bazı şeyleri neden söylediğini uzun uzun düşünmek için saatler harcadı. Joyce ile tek-

rar konuşması gerektiğinin farkındaydı ve defalarca zihninde ona söyleyeceklerinin bir provasını yaptı. Bazen makul ve sakin bir dil kullanırken, bazen sert ve suçlayıcı üslubunun önüne geçemiyordu. Aslında Sarah gerçekten kardeşiyle konuşması gerektiğinden de pek emin değildi. Ya kendini doğru ifade etmeyi başaramazsa ne olacaktı? Peki ya kız kardeşi birden bağırmaya başlarsa? Sarah günlerce Joyce'u aramaktan kaçındı ancak bu süre zarfında ona karşı duyduğu öfke daha da arttı ve bir de üstüne ailesinin ihtiyaçları halen gerektiği gibi karşılanmadığı için suçluluk duydu.

Ve nihayet günler sonra Sarah, kız kardeşini kendisinden daha da uzaklaştırma riskini göze alarak bir adım atmaya karar verdi. Belirsizlikten kurtulmak ve olumlu bir adım atmak için Joyce'a söylemek istediklerini kâğıda dökmenin iyi bir yol olduğunu düşünüyordu. Olaylara geniş açıdan bakmak, geçmişte aralarında yaşananların detaylarına takılmamak ve ebeveynlerinin ihtiyaç duyduğu bakımı sağlamak ile ilgili sorunları çözmek gibi daha önemli amaçlara odaklanmak için epey gayret gösterdi. Oluşturduğu metni alıp aynanın karşısına geçerek prova bile yaptı. Bu hareketi düşüncelerinin ve ifade şeklinin hangi noktalarda sıkıntılı olduğunu kavramasına yardımcı oldu ve bu noktaları tekrar gözden geçirerek düzeltmeler yaptı. Ayrıca bir şeyi daha fark etti: Joyce'a söylemek istediği şeylerden bazıları bir sorunu çözmekten ziyade muhtemelen yalnızca sürtüşmeye neden olacaktı. Bunları dile getirirken aynada kendi yüzünün nasıl gerginleştiği görebiliyordu. Metni bir daha gözden geçirip üzerinde biraz daha çalıştı.

Ayrıca Sarah Joyce ile konuşması bittiğinde kendine vereceği ödülü bile bulmuştu: bir kutu dolusu Godiva çikolata. Joyce ile buluşmak için sözleşen Sarah konuşma metnine sadık kalmayı başardı ve ebeveynlerinin bakımı ile ilgili ortaya koyduğu somut fikirlerin Joyce üzerinde yarattığı rahatlatıcı etkiye şaşırdı. İki kardeş, o gün o masadan yüzlerinde gülümsemeyle ayrıldılar.

Sarah Joyce'u sorunun çözümüne dâhil etmeye çalışıp, belirsizliğin ortadan kalmasına katkı sağlamasaydı bugün hâlâ bu konu hakkında düşünmeye devam ediyor olacaktı. Burada Sarah'nın, Joyce'u konuya tam olarak ne şekilde dâhil etmek iste-

diğini anlamak adına çok kafa yorduğunu özellikle vurgulamak istiyorum. Sarah, dürtüsel hareket etmedi ve bunun yerine en iyi planını kurguladıktan sonra, belirsizliği bertaraf ederek yoluna devam etti.

## Beklentilerinizi Düşürün

Yirmi yedi yaşındaki Monica ışıl ışıl kahverengi gözleri ve uzun siyah saçlarıyla zeki, enerjisi yüksek bir kadındır ve ülkenin en prestijli sosyoloji bölümlerinden birinde yardımcı doçent olarak çalışmak için büyük emek vermiştir. Guatemala göçmeni olan ebeveynleri onun okul ücretini karşılayamadığından Monica, üniversite yıllarında garsonluk yaparak masraflarını karşılamıştı. Üniversitede notları mükemmeldi ve profesörlerinin de gözüne girmeyi başarıp onlardan muhteşem tavsiye mektupları almıştı. Bunun sonucunda yüksek lisans yapmak için tam burs kazandı. Zekâsı ve çalışkanlığıyla burada da hız kesmeyen Monica, mezun olur olmaz birkaç iş teklifi aldı.

Monica yardımcı doçent olarak göreve başladığı ilk yıl stresle iyi başa çıkabildiğini hissediyordu. Bunda fakülte yönetiminin destekleyici tutumunun etkisi de yadsınamazdı, onu aşırı bir ders yüküyle veya idari sorumlulukla yormamışlardı. Lisansüstü öğrencilerinden bazıları onunla çalışmaya istekliydi, özellikle de doktora programının dördüncü yılında olan Belinda. Belinda Monica'ya kıdemli profesörlerden hiçbirinin onun kendi fikirlerinin peşinden gitmesine müsaade etmediğini, aksine ondan kendi işlerine yardım etmesini beklediklerini anlatarak dert yandı. Monica, onun bu anlattıklarına benzer şeylerin sık sık yaşandığını biliyordu. Açıkçası Belinda'yı sevmişti; her şeyden önce yaşları birbirine yakındı ve onunla sohbet etmekten keyif alıyordu. Bu yüzden Belinda ondan danışmanı olmasını istediğinde, genç kızın teklifini geri çevirmedi.

Ancak henüz birkaç hafta geçmişti ki Monica ile Belinda arasındaki ilişki gerilmeye başladı. Monica, Belinda'ya okuması için araştırma konusuyla örtüştüğünü düşündüğü bazı dokümanlar verdi ve bu bir dizi veriden yola çıkarak bazı ön analizler yapma-

sını önerdi. İki hafta sonra tekrar bir araya geldiklerinde Belinda ne okuma ne de analiz konularında en ufak bir çalışma yapmamıştı. Monica bunun nedenini sorduğunda Belinda, St. Thomas'a ucuz bir uçuş fırsatı yakaladığını ve bunu değerlendirerek ufak bir tatile çıktığını söyledi. Neredeyse yarıyıl ortası gelmişti ve Belinda tezini yarıyıl sonuna kadar teslim etmezse, doktora programı olumsuz etkilenecek olmasına rağmen tercihini tatilden yana kullanmıştı. Monica genç kıza doktora tezine odaklanması gerektiğini söylediğinde, Belinda sinirlenerek onu fakülte yönetimindekilerin diliyle konuşmaya başlamakla suçladı ve yakında onlar gibi bu okul dışında bir hayatı kalmayacağını söylemekten de geri durmadı.

İlerleyen birkaç hafta boyunca Belinda'nın devam eden bahaneleri ve gecikmeleri neticesinde Monica, kendini bu durum üzerine aşırı düşünürken buldu:

*Belinda neden kendini bu şekilde sabote ediyor? Neden onu motive edemiyorum? Acaba lisansüstü öğrencileri ile çalışmak için yeterli miyim? İş ve üretkenlik konularına takıntılı olduğum konusunda Belinda haklı olabilir mi? Kesinlikle her zamankinden daha fazla çalıştığım doğru. Bir işkoliğe dönüşmek istemiyorum. Her şey iyi hoş da tezini bu dönem bitirmesinin onun için ne kadar kritik olduğunu nasıl göremez, anlayamıyorum!*

Sonunda Monica oldukça destekleyici, sıcak ve bilgili bir öğretim görevlisi olan kendisinden yirmi yaş kadar büyük Ellen ile bu konu hakkında konuşmaya karar verdi. Monica, Belinda'yı anlayamadığından ve ona daha fazla yardımcı olamadığı için kendini suçlu hissettiğinden söz edip durdu. Dinledikleri karşısında bir süre duraksayan Ellen, sakin bir tonla konuşmaya başladı: "Sen de biliyorsun ki çoğu öğrenci senin gibi değil. Yanlış anlama sadece zekâyı kastetmiyorum. Çoğu öğrenci başarılı olmanın zekâdan daha fazlasını gerektirdiğini anlayamıyor. Başarılı olmak için çok çalışmak, başkalarının yaptıklarından ders çıkarmaya istekli olmak ve sebat etmek gerekir. Sen bunu biliyorsun ama Belinda bilmiyor ve belki de asla bilemeyecek." Ellen'in sözleri Monica'nın düşüncelerinin dağılmasına ve Belinda ondan bir

şeyler öğrenmeyi reddettiği müddetçe, onun başarılı olmasına katkı sağlayamayacağını kabullenmesine yardımcı oldu. Bu yüzden Belinda ile çalışmaya devam edeceklerse, ondan ne beklediğini anlatmak için genç kızla açık sözlülükle konuşmaya karar verdi. Bu konuşmadan sonra Belinda'nın yaşadığı hayal kırıklığı ve kırgınlık yüzünden okunabiliyordu ancak Monica hem kendisi için daha sağlıklı olacak hem de potansiyel olarak Belinda'ya daha fazla fayda sağlayacak bir tavır takındığının bilincindeydi.

İsyanın eşlik ettiği bir aşırı düşünme döngüsüne kapıldığımızda, kendimize yönelttiğimiz soruların birçoğu diğer insanların davranışlarıyla ilgili olur: *Aileniz nesillerdir cumhuriyetçiyken nasıl olur da evladınız büyüdüğünde bir demokrat olabilir? Patronunuz şirketin hükümete sunduğu yıllık raporda yalan beyanda bulunmaya istekli olabileceğinizi nasıl düşünebilir?* Bazı durumlarda böyle sorulara verilecek tek yanıt Ellen'in Monica'ya verdiğidir: Birçok insan sizin gibi değildir. Bunu kabullenmek, bizi diğer insanların davranışlarının beklentilerimize nasıl uyabileceğini anlamaya çalışmaktan kurtarabilir. Çünkü en basit ifadeyle, uymazlar. Bu özgürleşme hali onların davranışları karşısında nasıl bir tavır takınmamız gerektiği konusunda daha berrak bir zihinle kararlar alabilmemizi sağlar.

## Affedin ve Yolunuza Devam Edin

*Bunu bana nasıl yaparlar?* İşte bu, aşırı düşünme döngüsüyle boğuşurken aklımıza en sık gelen sorulardan biridir. Ebeveynleriniz nasıl oldu da sizi böyle yetiştirdi? Aileniz size nasıl bu şekilde muamele edebildi? Arkadaşlarınız sizi nasıl terk edebildi? Öğretmeniniz, patronunuz ya da sevgiliniz nasıl oldu da sizi yüzüstü bıraktı?

Bize yanlış yapan insanların yüreklerine ve ruhlarına bakıp onların böyle davranmalarına neyin sebep olduğunu anlayabilirsek, aşırı düşünmekten ve duygusal yaralarımızdan bir nebze de olsa kurtulmamız mümkün olabilir. Bazen bu psikoterapi sürecinde insanlar geçmişlerini analiz ederlerken, oldukları hale nasıl geldiklerini ve başkalarının bu konudaki katkılarının neler ola-

bileceğini kavramaya başladıklarında gerçekleşir. Kimi zamansa bize karşı hatalı tutumları sebebiyle başkalarıyla yüzleştiğimizde ve neyin neden olduğu hakkında derin bir sohbete koyulduğumuzda bu aydınlanmayı yaşayabiliriz.

Ancak çoğu zaman başkalarının kalplerini de ruhlarını da bilme şansımız olmaz ve bilsek dahi davranışlarını asla kabul edemeyebiliriz. Örneğin Fran babasının alkolik olduğunu ve onu dövdüğü zamanlarda genellikle sarhoş olduğunu anladı. Fakat bunu anlamak, Fran'in bu konuda aşırı düşünmesine engel olmadı:

*Neden alkol probleminin üstesinden gelmek için yardım almadı? Neden bu benim başıma geldi? Ben bu durumun üstesinden nasıl geleceğim?*

En nihayetinde Fran'in, babasının davranışlarıyla ile ilgili düşüncelerinin üstesinden gelmesine yardımcı olan tek şey, ona kötü davrandığı için babasını affetmesi oldu. Babasının davranışının kınanması gerektiğini ve akıl almayacak kadar kötü olduğunu kabul etmişti ancak onu affetmesi ve yoluna devam etmesi gerekiyordu.

Başkalarını kusurlu davranışlarına rağmen affetmek, içinde yaşadığımız kültürde son on yıllarda karşılık bulan hak sahibi olma takıntısıyla örtüşmez. Hak sahibi olma takıntısına göre, işlerin bizim istediğimiz şekilde ilerlemesine hakkımız vardır ve böyle olmadığında bizi incitenlerden alenen intikam alma hakkına da sahibizdir. Karşımızdakini affettiğimizde ise misilleme yapma hakkımızdan feragat etmiş oluyoruz. Bu duygusal açıdan hepimiz için zorlayıcı bir meseledir çünkü her birimiz yaşamlarımız boyunca pes etmemek, işin ucunu bırakmamak ve geri adım atmamak için eğitildik. Özellikle de bize karşı işlenen suç son derece ağırsa (cinsel saldırıya maruz kalmışsak, ihmal edilmişsek ya da kanunsuz bir şekilde işten çıkarılmışsak), failleri affetmek imkânsızmış gibi görünebilir.

Bu noktada atılacak kritik öneme sahip ilk adım başkalarını eylemleri için affetmenin, eylemleri göz ardı ettiğimiz ya da onları kabul edilebilir bulduğumuz anlamına gelmediğini anlamak olacaktır. Aynı zamanda bu insanları affetmek, onların hatalı ey-

lemlerinden sorumlu tutulmamaları gerektiği anlamına da gelmez. Yine de suç duyurusunda bulunabilirsiniz, dava açabilirsiniz veya sadece o kişiyle yüzleşmek isteyebilirsiniz. Ancak Southern Methodist Üniversitesi'nden Psikolog Michael McCollough'a göre affetmek, intikam alma arzusundan intikam uğruna vazgeçmek ve öfke ve nefretin yüreğiniz ve zihniniz üzerinizde kurduğu hâkimiyetten kurtulmak anlamına gelmektedir.[4]

Bizi aşırı düşünmeye sevk eden bir başka güçlü tetikleyici de kendimize yönelik suçluluk ve utanç hissidir, bu nedenle bazen *kendimizi de* affetmemiz gerekir. Modern toplum bize başkalarına yaptıklarımız ve seçimlerimiz sebebiyle pişmanlık ve utanç duymamız için sayısız sebep sunmaktadır.

*Çocuğuma nasıl böyle korkunç şeyler söyleyebildim? Bir yandan çocuklarımı büyütmeye çalışırken bir yandan da tam zamanlı çalışarak onlara zarar mı veriyorum? Yaşlı ebeveynlerim benimle daha çok vakit geçirmek istiyorlar. Nasıl oldu da aylarca onlardan uzak kalabildim, ya ölürlerse?*

Şu an neden böyle davrandığınızı anlayabilmeniz, gelecekte aynı şekilde davranmaktan kaçınmanıza yardımcı olabilir. Ancak kendinizi anlamanız, sizi suçlu hissettiren aşırı düşünme eyleminden her zaman kurtulmanızı sağlamaz; tıpkı diğer insanların size neden kötü davrandığını anlamanın, öfke temelli aşırı düşünme eyleminden her zaman sizi kurtaramaması gibi. Örneğin çocuğunuza neden bağırdığınızı anlayabilirsiniz ancak bu böyle bir şeyin yaşanmasına izin verdiğiniz için yine de kendinizi suçlu hissetmenizi engellemeyecektir. Çalışmak zorunda olduğunuzu anlayabilirsiniz ama çocuğunuz veya ebeveynleriniz sizden onlara daha çok vakit ayırmanızı her istediğinde yine suçluluk duygunuz ağır basabilir. İşte tam da bu anlarda affetmek devreye girer. Kendimizi affetmeyi başarabilirsek, aşırı düşünmeye saplanıp kalmak yerine harekete geçebiliriz. Affettiğimizde intikam ve misilleme yapma dürtülerimizden arınır, iyileşmeye ve onarıma odaklanırız. Sonrasında ise kendimizi iş stresimizi eve taşımamanın yolları üzerine kafa yorabileceğimiz, zihinsel anlamda bir alan açmamızı sağlayacak daha yüksek bir yerde konumlandırırız. İş yerinde

geçirdiğimiz zamanla çocuklarımız ve ebeveynlerimizle geçirdiğimiz zaman arasındaki dengeyi bulmamızı sağlayacak enerjiye de yaratıcılığa da sahibiz. Aynı zamanda suçluluk duygumuzun, bize kendimizi suçlu hissettirenlere karşı öfkeye dönüşmesine izin vermeye de daha az eğilimliyiz.

Son dönemde yapılan önemli araştırmalar; başkalarını affetmenin sadece ruh sağlığımızı değil, beden sağlığımızı da geliştirdiğini göstermektedir. Hope College'da görev yapan psikologlar Charlotte vanOyen Witvliet, Thomas Ludwig ve Kelly Vander Laan birlikte yürüttükleri bir çalışmada katılımcılardan kendilerine kötü davranmakla, onları kırmakla ya da rencide etmekle suçladıkları belirli bir kişiyi ele almalarını ve bu kişinin tam olarak ne yaptığını açıklamalarını istediler.[5] Bir sonraki adımda katılımcıların yarısı rastgele seçilerek, onlardan suçladıkları kişiye karşı affedici bir tutum sergilediklerini, onu anlamaya gayret ettiklerini, onunla empati kurduklarını ve onu affettiklerini farz etmeleri istendi. Katılımcıların kalan yarısının ise suçladıkları kişiyi affetmediklerini, söz konusu suça konu olan olayı zihinlerinde canlandırarak faile kin beslediklerini düşünmeleri istendi. Araştırmacılar çalışma esnasında katılımcıların kalp atış hızı ve kan basıncı da dâhil olmak üzere kalp fonksiyonlarını, kaygı düzeylerini ve tansiyonlarını belgeleyen bir dizi fizyolojik ölçüm de yaptılar. Ortaya çıkan sonuçlar bize affetmemeye yönelik senaryodaki kişilerde kalp atış hızı, kan basıncı ve strese bağlı diğer göstergelerin; tersi senaryodakilerden önemli ölçüde daha fazla arttığını gösterdi. Araştırmacılar, kronikleşmiş şekilde affedici bir tavır sergilemekten kaçınan kişilerde kronik kardiyovasküler hiperaktivite ve kronik fizyolojik uyarılma gibi sıkıntıların baş gösterebileceği sonucuna vardılar. Kronik uyarılma ise kardiyovasküler hastalıklara ve bağışıklık sistemi sorunlarına dair risklerin artmasıyla ilişkilidir.

İyi haber şu ki insanlar zamanla daha bağışlayıcı hale gelebilirler ve bunun sağlıkları üzerinde olumlu etkileri olabilir. Örneğin Stanford Üniversitesi'nden Psikolog Carl Thoreson'un en az bir kez kalp krizi geçirmiş erkeklerle yaptığı bir çalışma, bu

kişilerin daha bağışlayıcı bir tutum benimsemelerini sağlayarak suçlama, kin ve öfkeden arınmalarına yardımcı olmanın kalp sağlıklarını olumlu yönde etkilediğini göstermiştir.[6]

## Başkalarının Seslerine Dikkat Edin

Çoğu zaman endişelerimiz bizim değil, başkalarının bize ne yapmamız, düşünmemiz, hissetmemiz gerektiğini söyleyen sesleridir. Şizofreni hastalarının işittiği türden seslerden bahsetmiyorum. Bunlar daha ziyade bize kendi duygu ve düşüncelerimizmiş gibi gelen seslerdir: *Sesini daha sık yükseltmeli ve bu kadar utangaç olmaktan vazgeçmelisin! Biraz kilo vermeyi başaramazsan asla ilerleme kaydedemezsin!*

Çoğu zaman biz kadınların kulağında çınlayan sesler; herkese iyi davranmamız, herkesin mutluluğu için çalışmamız ve her ne pahasına olursa olsun ilişkilerimizi sürdürmemiz gerektiğini söyler. Hayatımızdaki biri üzgün olduğunda neyi yanlış yaptığımızı, bunu düzeltip düzeltemeyeceğimizi düşünme eğilimi gösteririz. Birlikte olduğumuz kişiyi, evlatlarımızı, ebeveynlerimizi, iş arkadaşlarımızı mutlu etmeye çalışırken kendimizi bir çıkmazın içine sürükler, sonra da düştüğümüz durum yüzünden kendimize kızarız ama bir şekilde kendimizi aynı girdabın içine yeniden sokarız.

Çoğu zaman, aslında diğer insanların sesi olan endişelerimiz, Stanford Üniversitesi'nde öğretim görevlisi olan Psikiyatr David Burns'un tabiriyle "gerekliliklerin zulmü" şeklinde cereyan eder.[7] *Daha iyi bir anne olmalısın. Daha iyi bir eğitim almalısın. Televizyon izlememelisin. Bir günlüğüne de olsa kafa izni yapıp alışverişe gitmemelisin.* Terapi yaptığım kadınlardan birinin bir gün şöyle dediğini anımsıyorum: "Her zaman ayakta kalmalıyım, diyerek ayağıma sıkıyorum."

Peki, o halde bu "gereklilik hali" hakkında aşırı düşünmekten nasıl kaçınabilirsiniz? "Yapmalıyım, etmeliyim" türü cümleler kurmaya başladığınızı fark ettiğiniz anda, durun ve kendi kendinize şu soruyu sorun: "Bunu kim söylüyor?" Kafa izni yapmamamız gerektiğini kim söylüyor, mesela? Bu kişi sizi her zaman çok çalışmaya zorlayan ve ortaya koyduğunuz iş için sizi

övmekten imtina eden babanız olabilir mi? Ya da daha çekici bir kadın olmanız gerektiğini söyleyen kim? Çekici olmadığınızı düşünmenizi sağlayarak size kendi ürettikleri sözde çareleri pazarlayan şirketler mi? Peki, daha da fazla eğitim almanız gerektiğini kulağınıza fısıldayıp duran kim? Sırf orada olmayı sevdiği için ömrünün büyük kısmını okulda geçiren kendini beğenmiş erkek kardeşiniz olabilir mi?

Bazen bu seslerin kaynağını tespit etmek pek kolay olmaz. O kadar içimize işlemiş ve benlik kavramımızın bir parçası haline gelmiş olabilirler ki nereden geldiklerini bile anlayamayız. Psikoterapi bu seslerin kökenlerini ortaya çıkarmaya yardımcı olabilir ancak bu içgörü, sizi yalnızca belli bir noktaya kadar götürecektir. Tüm bu seslere dışarıdan bakabilmek için onlara meydan okumanız ve hangilerine kulak vermek istediğinize karar vermeniz gerekir.

## Pratik Bir Kılavuz

Sizin için bu bölümde değindiğimiz, daha yüksek bir seviyeye çıkmanızı sağlayacak stratejileri derledim:

| Strateji | Tanım | Örnek |
|---|---|---|
| Odağınızı ayarlayın. | Odağınızı aşırı düşünmenin sebep olduğu çarpıtılmış mercekten uzaklaştırın ve olaylara daha sağlıklı bir bakış açısıyla yaklaşın. | Marie patronunun kendisine yönelttiği acımasız eleştirileri kabullenmeyi reddetti ve huysuzluğunun sebebinin yaklaşmakta olan boşanması davası olduğunu düşünmeyi seçti. |
| Acınızı yaşayın ve ardından yolunuza devam edin. | Olumsuz duygularınızın varlığını kabul edin ama onların sizi yönlendirmesine izin vermeyin. | Brenda işini kaybettiği için depresif hissettiğini kabullendi ancak iş aramaya başlamak için kendine söz verdi. |

| | | |
|---|---|---|
| Basite indirgeyin (en azından başlangıçta). | Öncelikle sıkıntınıza sebep olabilecek basit nedenlere odaklanın. | Carla kaygıları üzerine aşırı düşünmeye eğilimliydi ancak takvime baktığında regl zamanının gelmiş olduğunu fark etti. |
| Kendinizi başkalarıyla kıyaslamayı bırakın. | Kendinizi başkalarının ne yapıp ettiği veya neye sahip olduğu üzerinden yargılamayı bırakın. | Willa Jean maaşını kız kardeşininkiyle kıyaslamak yerine, yaptığı işe hangi maaşın uygun olacağını düşünüp belirlemeye karar verdi. |
| Kurtarılmayı beklemekten vazgeçin. | Başkalarının sizin durumunuzu düzeltmesini beklemektense bunu kendiniz yapın ya da mevcut durumu kabullenin. | Aisha mali durumunu toparlamak için evlenmeyi beklemek yerine eğitimine bıraktığı yerden devam etti, diplomasını aldı ve düzlüğe çıkmayı başardı. |
| Fikirlerin akmasına izin verin. | Mevcut sorununuza çözüm bulmak için beyin fırtınası yapın. | Aisha okula dönmeye karar vermeden önce gelirini arttırmasını sağlayacak olası çözüm yollarının bir listesini yaptı. |
| Görüş alanınızı genişletin. | Sorunlarınızın olası çözümlerini değerlendirebilmek için sahip olduğunuz yüksek değerlere yönelin. | Patti evliliğinde yaşadığı sıkıntılara fikirlerine çok değer verdiği büyükannesinin nasıl yaklaşacağını düşündü. |
| Küçük de olsa bir adım atın. | Sorunlarınızın üstesinden gelebilmek için ufak da olsa birkaç adım atın. | Stevie oğlunun okulda yaşadığı sıkıntılar hakkında görüşmek için bir aile terapistinden randevu aldı. |
| Akışına bırakın. | Belirsizlik hissine rağmen sorununuza çözüm bulma yolunda ilerleyin. | Paulina, kilo vermesine yardımcı olup olmayacağından emin olamasa da doktorunun verdiği yeni diyete başladı. |

| | | |
|---|---|---|
| Beklentilerinizi düşürün. | Başkalarının sizinle aynı değerlere ve standartlara sahip olmadığını idrak edin. | Gilda kızının asla matematikte onun kadar başarılı olamayabileceğini kabullendi. |
| Affedin ve yolunuza devam edin. | Size yanlış yapan insanları affetmeyi deneyin ki yaptıkları üzerine uzun uzun düşünmekten kurtulun. | Nicole kendisine duygusal açıdan yakınlık göstermemiş olan annesini affetti ve onu değiştirmeye çalışmaktan vazgeçti. |
| Başkalarının seslerine dikkat edin | Nasıl hissetmeniz, hareket etmeniz ya da düşünmeniz gerektiğini söyleyen insanlar yüzünden aşırı düşünme eğilimi gösterdiğinizde bunu fark edin. | Vonda kendi kendisine bir şey yapması gerektiğini söylediğinde, kendine şu soruyu sormaya başladı: "Bunu söyleyen kim? Yapmayı istediğim şey gerçekten bu mu?" |

Bu stratejiler, bugün sizi aşırı düşünmeye sevk eden somut sorunlarınızın üstesinden gelmeye başlamanıza yardımcı olacaktır. Ancak yarın ne yapacaksınız? Yeni sorunlar ortaya çıktığında aşırı düşünmekten kendinizi nasıl alıkoyacaksınız? 6. Bölüm'de hayatınızı, tutumunuzu ve geleceğinizi yeniden şekillendirme konusunda proaktif bir tavır sergileyerek, aşırı düşünme tuzağına düşmekten kaçınmanızı sağlayacak stratejilere değineceğiz.

# 6.
# Gelecekte Karşımıza Çıkacak Tuzaklardan Kaçınmak

Hayatlarımız ilerledikçe ve yeni zorluklarla, ikilemlerle karşılaştıkça aşırı düşünme tuzağına düşme riski hep olacaktır. Belki bir süreliğine, şüpheyi ve endişeyi çağıran iç sesimizi kısmayı başarabiliriz ama sonrasında münferit bir olayla (iş yerinde hayal kırıklığı yaşamanıza sebep olan bir değerlendirme, bir arkadaşınızla yaşanan bir tartışma, sevdiğiniz birinin kaybı) bu ses geri döner ve o bataklığa tekrar düşeriz. Bu bölümde tekrar aşırı düşünme tuzağına düşmekten nasıl kaçınacağınızı öğreneceksiniz.

## O Konulara Girmeyin

Çoğu zaman endişelerimizin ana konularını ve bunları tetikleyen koşulları tanımlayabiliriz. Bazıları için bu, kişiler arası anlaşmazlıklar olabilir: Başkalarının size kızgın olmasına tahammül edemezsiniz ve bu nedenle herhangi bir anlaşmazlık hali sizi aşırı düşünme döngüsüne geri döndürme potansiyeli taşır. Bir başkası içinse bu konu başarısızlık olabilir: Kendinize yüksek hedefler belirlemişsinizdir ve bu yoldaki herhangi bir aksilik, hedeflerinize ulaşmak için yeterli olup olmadığınızı sorgulamanıza yol açabilir.

Zayıf yönlerinizi tamamen göz ardı etmeniz mümkün değildir; her yeni gün daima çatışmaları, başarısızlıkları ve reddedilmeleri beraberinde getirir. Ancak hayatın mütemadi zorluklarının

sizi sürekli aşırı düşünme batağının içine çekme ihtimalini azaltmak için bazı yapılandırma yolları olduğunu belirtmek isterim.

Marla büyük bir ilaç firmasının araştırma laboratuvarında çalışan mükemmel niteliklere sahip bir teknisyendi. Biyoloji alanındaki yüksek lisansını tamamladığı günden beri, yani sekiz yıldır bu firmada çalışıyordu. Bugün otuz üç yaşında olan bu genç kadına laboratuvarda yeni sorumluluklar üstlenmesini gerektirecek ve karşılığında daha dolgun bir maaş alacağı bir yönetici pozisyonuna terfi edeceği bildirildi. Marla iş arkadaşları tarafından sevilen biriydi. Uzun boylu ve atletik bir yapıya sahipti ve her zaman şirketin beyzbol takımının kaptanlığını yapardı. Ayrıca çok iyi bir mizah anlayışına sahipti ve bu yeteneğini kafeteryanın ilan panosunda paylaştığı komik siyasi karikatürlerle kanıtlıyordu. İşinde uzman bir teknisyen olan Marla, deneyler kurgulamanın ve teknik sorunları çözmenin onu zorlayan yanlarından keyif alıyordu.

Ancak iyi bir yönetici olabilir miydi, işte ondan emin olamıyordu. Laboratuvar ortamında diğer bilim insanlarıyla deneyler yaparken en doğru yöntemin hangisi olduğu konusunda tartışmaya girmekten çekinmese de (bu onun uzmanlık alanıydı ve fikirlerine güvenirdi) yönetici olmanın aynı zamanda diğer teknisyenlerin performanslarını değerlendirmek ve maaşlarını düzenlemek gibi onun en küçümsediği türden çatışmalarla dolu bir mayın tarlası olduğunun da bilincindeydi. Herhangi bir iş arkadaşının onunla performans değerlendirmesi ya da maaşı hakkında bir tartışmaya girdiğini düşünmek bile içini sıkıyordu. Ayrıca laboratuvarın ihtiyaçları ya da verilen görevler sebebiyle yönetimle tartışmaya girmek zorunda kalma ihtimali de onu korkutuyordu. Marla'ya bu teklifi değerlendirmesi için iki haftalık bir süre verildi ve o bu iki haftanın büyük bir bölümünü işi kabul etmesi halinde bu gibi çetrefilli durumlarda ne yapacağını ve söyleyeceğini düşünerek geçirdi.

İki haftanın sonunda Marla, onu sürekli olarak aşırı düşünmeye iteceğinden emin olduğu bu yeni görevi reddetmeye karar verdi. Yönetici olmayı kabul etmedi ama laboratuvarda teknik

açıdan daha çok sorumluluk almak istediğini belirtti. Yeni pozisyonundan son derece memnundu ve kendi hazırladığı aşırı düşünme tuzağına düşmediği için de rahatlamıştı.

Fakat sizi derin düşüncelere sevk eden şeylerden kaçınmak her zaman iyi bir fikir değildir. Bazı durumlarda kaçınmak, gerçekten değerlendirmek isteyebileceğiniz önemli fırsatlardan vazgeçmeniz anlamına da gelebilir. Ancak bazı yollar vardır ki potansiyel getirileri, aşırı düşünmenin pençesine düşme olasılığınız kadar büyük olmadığı için bunlara sapmak istemeyebilirsiniz.

## Boşlukları Doldurun

Marla yönetici pozisyonunda çalışmayı istiyor olsaydı fakat yine de böyle bir işin beraberinde getirdiği sürtüşmelerle başa çıkma yeteneğinden şüphe duysaydı, o zaman nasıl bir yol izlemesi gerekirdi? Şayet teklifi kabul edip kronikleşen aşırı düşünme döngülerinin içine sürüklenseydi, mutsuz olacaktı ve muhtemelen işini de layıkıyla yapamayacaktı. Bu durumda, kendinde eksik olduğunu hissettiği yönetici vasıfları konusunda kendini geliştirmesi ve böylece hem işe hem de arzu ettiği iç huzura sahip olması daha iyi bir çözüm olabilirdi.

Aşırı düşünme sarmalından kurtulup, daha yüksek bir seviyeye çıkabildiğimizde zayıf yönlerimizi net bir şekilde görmek ve onlar hakkında bir şeyler yapabilmek için doğru bir yerde konumlanırız. Çoğu zaman bu süreç, söz konusu zayıflıkların üstesinden gelmemize katkı sağlayacak uzmanlardan yardım almayı da içerir. Yaptığınız işe dair becerilerinizi geliştirmek veya yeni bir kariyere adım atmak için gereken bir unvanı elde etmek maksadıyla bazı kurslara katılmanız gerekebilir. Eğer bu zayıf yönlerinizin arasında aşırı alkol tüketimi ya da aşırı yeme gibi kötü alışkanlıklar da varsa, bunlarla başa çıkma yetilerinizi kuvvetlendirmek için bir terapistle görüşmek iyi bir fikir olabilir. Terapistler aynı zamanda size öfke kontrolü ya da girişkenlik konularında dá destek olacaklardır. Zayıflıklarınız çocuklarınızla kurduğunuz ilişkileri içeriyorsa, onlarla nasıl daha etkili ve sevgi dolu bir iletişim kurabileceğinizi öğrenmenize yardım edebilecek bir aile te-

rapistiyle konuşmak isteyebilirsiniz. Spiritüel sorgulamaların aşırı düşünmeyi tetiklediği durumlarda ise sorularınıza cevap verip sizi rahatlatacak bir din alimiyle konuşmanız gerekebilir.

Daha yüksek bir seviyeye çıktıktan sonra düşüşlerin önüne geçmek için önemli olduğunu düşündüğüm bir strateji de endişelerinizin ana kaynaklarını veya hedeflerini tamamen ortadan kaldırmak için başkalarından yardım isteyerek planlarınızı hayata geçirmenizdir. Başlangıçta aşırı düşünme eğilimimizi kontrol altına aldığımızda kazandığımız ufak zaferlerin büyüsüne kapılmamamız gerekir. O ufak çaplı yangınları söndürdüğümüzde kronikleşmiş sorunların tekrar ortaya çıkmayacağını düşünmek yanlış olur. Yapmamız gereken şey bizi tekrar tekrar bataklığın içine çeken karakterimizdeki ve becerilerimizdeki boşlukları doldurmak için o uzun ve zorlu yolu yürümektir.

### Sağlıksız Hedeflerden Vazgeçin

Hayatınız boyunca peşinde koştuğunuz ancak size acıdan ve aşırı düşünmekten başka bir şey vermeyen hedefleriniz olmuş olabilir. Bunları fark etmek ve bunlardan vazgeçmek sizi zorlayabilir. Kimi zaman bu hedefler aslında sizi siz yapan şeylerdir. Ancak bu sağlıksız hedeflerden vazgeçmek çoğu zaman kronikleşmiş aşırı düşünme döngüsüne kapılmamak adına elzemdir.

Stanford Üniversitesi'nde yardımcı doçent olarak çalışmaya başladığım ilk birkaç yıl boyunca eşimle birlikte bir ev satın almak için para biriktirirken lisans öğrencileri için tahsis edilmiş yurtta öğrencilerle birlikte, onların hamisi gibi yaşamıştık. Orada düzinelerce pırıl pırıl genç birinci sınıf öğrencisiyle tanışma fırsatım oldu ve hepsi de geldikleri ilk günden itibaren tıp eğitimini tamamlayacaklarından ve doktor olmayı başaracaklarından emin çocuklardı. Öte yandan başka seçenekleri olduğu konusunda açık fikirli olmaya ve Stanford'un onlara sunduğu birbirinden iyi kurs ve fırsatları değerlendirmeye istekli değillerdi. Varsa yoksa tıp fakültesiydi!

Derken ilk yıl biyoloji ve fizik dersleri yüzlerine tokat gibi çarptı. Tıbba hazırlık öğrencilerinin yarısı bu derslerden kalırken,

geçmeyi başaranların çoğu aldıkları notlardan memnun olmamıştı. En nihayetinde bu öğrencilerin büyük bir kısmı doktor olma hayallerinden vazgeçmek ve başka kariyer hedeflerine yönelmek zorunda kaldılar. Belki de tüm bu hikâyeler arasında en üzücü olanlar, tıbba hazırlık derslerinden başarıyla geçtikleri halde gönüllerinde doktorluk yapmak olmayan gençlere aitti. Bu öğrencilerin birçoğu, doktor olmalarına dair büyük bir beklentiye sahip olan ailelerden geliyordu.

Bu durum, parlak siyah saçları ve utangaç gülümsemeyle zayıf ve güzel bir Vietnam kökenli Amerikalı olan Trin için de geçerliydi. Yurda taşındığı ilk gün, daha o kaosun ortasındayken nörolog olmak istediğini söylemişti. Söylediğine göre memleketinde bir beyin cerrahının yanında araştırma görevlisi olarak çalışmaya başladığı günden beri bunun hayalini kuruyordu. O hedefini dile getirirken gözlerinde beliren kararlı ifade, çoğumuzu henüz üniversitenin ilk günü olduğu düşünüldüğünde uzun vadeli planları hakkında daha açık fikirli olması gerektiğini söylemekten alıkoymuştu.

Trin sahip olduğu manevi gücü büyük ölçüde ailesine borçluydu. Ailesi 1970'lerde teknelerle Vietnam'dan kaçan insanlar arasındaydı ve geldiklerinde Orta Batı'nın üst bölgelerine yerleştirilmişlerdi. Vietnam'da komünist rejimin uygulanmaya başlamasıyla birlikte henüz küçük bir bebek olan Trin'i ve altı ağabeyini de yanlarına alan aile küçük teknelerle denize açılmıştı. Tüm mallarını alelacele satmış, ellerindeki tüm parayı altına çevirmişlerdi ve ebeveynler bu altınları kıyafetlerinin içine dikerek kaçırmıştı. Kıyıdan epey uzaklaştıktan sonra dalgalı denizde tekne batmıştı ve Trin'in ebeveynleri boğulmamak için paltolarını çıkarmak zorunda kaldıklarından beraberlerinde getirdikleri altınlar da suyun dibini boylamıştı. Mucizevî şekilde, yakınlarında bir trol teknesi belirmiş ve aileyi boğulmaktan kurtarmıştı. Birkaç ay ve birkaç mülteci kampından sonra nihayet Trin ve ailesi Amerika Birleşik Devletleri'ne ayak basmış ve Orta Batı'daki bir kilise onlara sahip çıkmıştı. Oraya yerleşerek bebek adımlarıyla kendilerine yeni bir yaşam kurmuşlardı. Trin'in babası önce apartman görevlisi olarak

çalışmış, ardından tezgâhtarlık yapmış ve sonunda mağaza müdürlüğüne kadar yükselmişti. Trin'in parlak zekâsı daha anaokulundayken kendini belli etmişti ancak ailenin en küçüğü ve tek kız çocuğu olması sebebiyle babasının ilgisini çekmek ve saygısını kazanmak için mücadele etmesi gerekmişti.

Üniversite çağı geldiğinde Trin Stanford'a kabul edildi. Bu gelişme, bir beyin cerrahının yanında çalıştığı dönemde edindiği tecrübe ile birleşince, ünlü bir nörolog olma hayali de kafasında netleşmiş oldu: Varlıklı, çalışmalarıyla uluslararası arenada saygınlık kazanmış bir bilim insanı olacak ve belki de büyük bir üniversitede profesör olup öğrenciler yetiştirecekti. Trin bu hedefi ile ömür boyu peşinden koştuğu baba sevgisi arasındaki ilişkiyi göremiyordu. Ona göre bu kariyeriyle ilgili olarak yetenekleri ve ilgi alanı doğrultusunda yaptığı rasyonel bir seçimdi.

Genç kızın yeteneği ortadaydı. İlk birkaç yıllık süre zarfında tıbba hazırlık için gerekli olan biyoloji, kimya ve fizik derslerinin hepsini aldı. Fakat onu iyi tanıyan bir avuç insan olarak, hep onun gerçekten bu yolda yürümeyi arzulayıp arzulamadığı merak ettik. Trin aldığı derslerin tümünden yüksek notlarla geçse de asla böylesine iddialı bir hedefi olan birinden beklenecek o tutkuya sahip gibi görünmüyordu. Gözlerinin parladığı nadir anlar, arada sırada yurtta düzenlediğimiz şiir dinletilerine katıldığı ya da bir misafir öğretim görevlisinin gelip Amerika'nın güneybatısındaki öncü kadınların tarihini anlattığı konferansı dinlediği zamanlardı. Sınavlarda en yüksek notu alamadığında ise yurda dönüp aşırı düşünmeye başlardı:

*Nasıl bu kadar aptal olabilirim? Neden kuantum mekaniği ile ilgili bölümü çalışmak için daha fazla vakit ayırmadım ki! Dikkatimin dağılmasına izin verdim. Yurttan ayrılacağım, böylece yalnız ve sessiz bir şekilde çalışabilirim. Ama o zaman da yemek yapmam gerekecek ve bu da vakit kaybı demek. Kendime daha sakin bir yurt bulmalıyım, tüm bu gürültünden ve hareketlilikten uzak, kampüsün en ücra köşesinde bir yurt olmalı!*

Trin, üniversitedeki üçüncü yılındayken bir trajedi yaşandı. Babası işten eve dönerken bir trafik kazası geçirerek hayatını

kaybetti. Sevgiyle büyümüş hangi çocuk olsa beklenmedik bir şekilde ebeveynlerinden birini kaybettiğinde sersemler ve bunalıma girerdi. Ancak Trin yalnızca bu kederin altında ezilmekle kalmadı, dümeni bozulmuş bir tekne gibi bir o yana bir bu yana savrulmaya başladı. Okulu bıraktı ama resmen ayrılmadı, öylece ortadan kaybolmayı seçti. Derslere devam etme ya da hayatla ilgili herhangi bir şey yapma hevesini tümüyle kaybetti. Tüm yaptığı erkek arkadaşının evinde takılmak, ara sıra yürüyüşe çıkıp belki biraz televizyon izlemekti ve vaktinin büyük kısmını pencereden dışarıyı seyrederek geçiriyordu.

Trin'i bir sonraki görüşümde, babasının ölümünün üzerinden altı ay geçmişti. Eskiye göre daha da zayıflamış, saçlarını kısacık kestirmişti. Ancak onda ilk fark ettiğim şey; gözlerindeki o çelik gibi kararlı bakışın, o "Sakın yoluma çıkma, derse gidiyorum!" ifadesinin yitip gitmiş oluşuydu. Artık bakışlarında, sadece sessizce bir köşede oturup klasik müzik dinlediği ya da biyoloji kitabı yerine şiir kitabının sayfalarını karıştırdığı o nadir anlarda gördüğüm yumuşak ve derin ifade vardı. Yanına gidip, ona ne olduğunu sordum.

"Evet, birkaç ay boyunca darmadağındım. İyi ki yanımda Sean (erkek arkadaşı) vardı, beni ayakta tutan o oldu. Birkaç kez intiharı bile düşündüm. Sanki babam ölmemiş gibi onu görmeye, duymaya devam ettim. Bana bir şey anlatmaya çalışıyordu ama o kadar korkuyordum ki ne dediğini anlayamıyordum. Aklımı kaybettiğime inanmaya başlamıştım." Bu cümlenin ardından gözyaşlarının usul usul yanağından aşağı süzüldüğüne şahit oldum ve şöyle devam etti: "Birkaç hafta önce, uyurken onun sesini duydum: 'Trin, Trin, beni dinle kızım: Kalbinin sesini dinle, onu dinle!' diyordu. Bu bir rüya mıydı, değil miydi emin olamıyorum. Ama onun sesini duyduğumdan ve bana kalbimin sesini dinlememi öğütlendiğinden hiç şüphem yok. Peki ama bu ne anlama geliyordu? Gecenin geri kalanında uyumadım. Onun sesini tekrar duymayı umarak, ne demek istediğini sorup durdum ama bana cevap vermedi. Ancak 'Kalbinin sesini dinle!' diyen sesi kafamın içinde yankılanmaya devam etti. Günlerce tepelerde ge-

zindim, onun sesini duyma umuduyla... Artık onu ne görebiliyorum ne de sesini duyabiliyorum. Sanırım geldi, bana söylemesi gerekeni söyledi ve sonra gerçekten gitti. Onu tekrar görmek istedim, ona sorular sormak istedim ama olmadı. Onun tarzı böyleydi. Bir şeyi bir kere söyledi ve sonra yoluna gitti. O halde yüreğimde hissettiğim şey neydi? Kendime bu soruyu sormaya başladım. Bir tane dışında net bir cevabım olmadığını fark ettim: Gönlümde yatan şey tıp okumak değildi. Tıp okumak istemiyordum. İyi ama nasıl olurdu? Lise günlerinden beri tıp okumak için yanıp tutuşan ben değil miydim? Üstelik bu kadar başarılıyken... Mükemmel bir hekim olabilirdim ama kalbimdeki meslek bu değildi. Bunu ilk fark ettiğimde, 'Önce babamı kaybettim, şimdi ise tutkumu ve kariyerimi kaybediyorum,' diye düşündüm. Fakat içimi ne bir boşluk hissi kapladı ne de üzüntü duydum, aksine müthiş bir rahatlama hissediyordum. Sanki yıllardır enseme yapışmış bir el vardı ve birdenbire beni salıvermişti. Bunu yapan babamdı. Aslında beni tutan da babam değildi, ben onun benim doktor olmamı istediğini ve bunu onun için başarmam gerektiğini sanmıştım. Ve şimdi artık o yoktu. Öyleyse benim tıp okumaya yönelten sebep de artık mevcut değildi."

Ben her zaman Trin'in ruhu olgun genç bir kadın olduğunu düşünmüştüm ama o an onun içgörüsü ve kaydettiği ilerleme karşısında şaşkınlığımı gizleyemiyordum. "Nasıl yani, tıp eğitimini bırakıp yerine ne okuyacaksın?" diye sordum.

"Henüz bir karar vermedim," dedi. "Bu soruya bir cevap bulmak için okula dönüyorum. Kaydımı tıp fakültesinden sildirip, İngilizce bölümüne aldım. Annem ve abilerim aklımı kaçırdığımı düşünüyorlar ama aksine ben onu şimdi bulduğumu düşünüyorum."

Sonunda Trin, Stanford'un Amerikan edebiyatı fakültesinden mezun oldu ve yüksek lisansa başladı. Bir diğer başarısı da gerçekten ona ait olmayan ancak hayatının her alanı üzerinde etkisini hissettiren bir hedeften vazgeçmesiydi, yani tıp fakültesini bırakmasıydı. Gerçekten istediği bu olmadığı için hedefine ulaşması, ona doyurucu ve kalıcı bir zevk vermeyecekti.

Birçok psikolog, insanların aşırı düşünme döngüsünden çıkamamalarının ana sebebinin ulaşılması mümkün olmayan veya sağlıksız hedeflerden vazgeçememeleri olduğunu savunmaktadır.[1] Çoğu zaman bu hedefler, kendimizi tanımlamamıza aracı olan temel unsurlardır. Michigan Üniversitesi'nden Jennifer Crocker bunu "koşullu öz değer (contingencies of self-worth)" olarak adlandırır.[2] Kendimizi iyi hissetmek için karşılamak zorunda olduğumuza inandığımız bu koşulları biz belirleriz. Örneğin belli bir miktarda maaş seviyesine ulaşmamız ya da moda dergilerinde boy gösteren modeller gibi görünmemiz gerektiğini düşünürüz. Kendimiz için belirlediğimiz koşullar ya da hedefler, bizi kendimize zarar verecek davranışlara ittiğinde veya ulaşılması imkânsız olduğunda sorunlar ortaya çıkmaya başlar. Mesela hedefiniz gerçekçi olmayan seviyede düşük bir kiloya inmek olabilir ve yine de kendinizi bedeninize zarar verecek kadar açlığa mahkûm edebilirsiniz. Crocker, öz değer koşulları aşırı zayıf olmak olan kadınların yeme bozukluğu geliştirme konusunda daha savunmasız olduklarını tespit etti.

Örneğin evliliğiniz boşanmaya doğru gidiyordur ama siz başarılı bir insan olmayı mutlu bir evlilikle, tatlı çocuklarla ve sıcak bir yuva ile bağdaştıran bakış açısından vazgeçemiyorsunuzdur. Bu sebeple aşırı düşünmeye başlarsınız:

*Ne pahasına olursa olsun evliliğimi kurtarmalıyım. Belki azıcık kilo vermeyi başarabilirsem, Jerry beni eskiden olduğu gibi çekici bulur. Ama görüyorum ki attığım hiçbir adım onu mutlu etmeye yetmiyor. Beni aldatıyor, bundan eminim. Beni terk ederse, ne yapacağım? Bunu kaldıramam!*

Genellikle kadınlar ilişkilerinde imkânsız hedefler belirleyerek, bunlara takılıp kalırlar ve bu hedeflere çevrelerinde bulunan herkesi mutlu etmek de dâhildir. Birisi bile üzgün olsa (bu bir arkadaş olabilir); onun acısını paylaşır, ona yardım etmeye çalışır ve bu esnada da onun sıkıntısını kendimize dert ederiz. Biri bize öfkelendiğinde, bu bir mağaza çalışanı bile olsa, kendimizi sorumlu hisseder ve davranışımızın üzerine aşırı düşünmeye başlarız. Aslında yapmamız gereken, insanlarla olan tüm ilişkilerimizin ve

rastlaşmalarımızın olumlu bir seyir izleyeceğine ve hiçbir zaman başka birinin çektiği acının sebebi olmayacağımıza dair belirlediğimiz hedeften vazgeçmektir. Bu zaten ulaşılması mümkün olmayan bir hedeftir ve bize haddinden fazla ıstıraba mal olur.

Bazen boğuştuğumuz büyük sorunların tek çözümü olduğuna inanarak belli başlı hedeflere kilitlendiğimizi hissederiz. Maddi durumunuz kötü olduğundan ve çocuklarınızın ihtiyaçlarını karşılamak için eşinizin gelirine ihtiyaç duyduğunuzdan evliliğinizi kurtarmanız gerektiğine inanırsınız. Nefret ettiğiniz işinizde çalışmaya devam etmek zorundasınızdır çünkü yeterince mesleki beceriniz yoktur ve işsiz kalırsanız evinizi kaybedebilirsiniz. Kadınların yoksullukla mücadele etme, çocukların sorumluluğunu üstlenme olasılıkları daha yüksek ve yeterli eğitime ya da mesleki uzmanlığa sahip olma olasılıkları daha düşük olduğundan, onlara zarar veren durumların içinden sıyrılmak için de önlerinde daha az seçenekleri bulunur. Fakat aşırı düşünmek, mevcut ikilemlerimizden kurtulmamızı sağlayabilecek seçeneklere ilişkin görüşümüzü kısıtlar. Aşırı düşünmeye başladığımızda, daha fazla sosyal yardım almak veya kariyer odaklı bir eğitime katılmak gibi elimizi güçlendirecek ve bizi içinde bulunduğumuz durumun olumsuz şartlarından kurtaracak seçenekleri fark edemeyiz. Bu yüzden mevcut durumumuzun beraberinde getirdiği koşullar sebebiyle gerçekleşmesi olanaksız hedeflere takılıp kaldığımız zamanlarda dahi aşırı düşünmekten imtina etmek kritik bir öneme sahiptir. Böylece bu hedeflerden nasıl vazgeçebileceğimizi idrak edebilir ve yaşamımıza yön verecek alternatif yollar inşa edebiliriz.

Peki, sağlıklı hedeflere sahip olup olmadığınızı nasıl bilebilirsiniz? Psikologlar, sağlıklı hedeflerin bazı özelliklerini tanımlamışlardır. Bunlar mutlu bireyler tarafından belirlenmiş ve ulaşılmış hedeflerdir. Öncelikle (Trin'in durumunda olduğu gibi) hedeflerinizin aileniz, arkadaşlarınız veya diğer dış etmenler tarafından değil, sizin tarafınızdan belirlenmiş olması gerekir. 5. Bölüm'de de belirttiğim gibi, "Yapmalıyım/etmeliyim..." dediğinizde bunu fark ederek kendinize "Bunu kim söylüyor?" sorusunu yöneltmeniz önemli bir adım olabilir. Eğer bu sorunun cevabı "ben"

değilse, o zaman bunun peşinden gitmek istediğiniz bir hedef mi yoksa başardığınızda diğer insanları mutlu edecek bir hedef mi olduğunu sorgulayabilirsiniz.

Aşırı düşünme döngüsüne kapılmak istemiyorsanız, atmanız gereken ikinci adım hedeflerinizi gerçekçi ve ulaşılabilir hale getirmektir. Mütemadiyen ulaşılması imkânsız hedefler için çabalamanın (34 beden olmak, annenizin kişiliğini değiştirmek, eşinizi ya da sevgilinizi asla üzmemek gibi) sizi aşırı düşünmeye sevk etmesi kaçınılmazdır. Hedeflerinizi kolaylaştırın ki daha makul hale gelsinler. Örneğin 38 beden olmayı deneyin; annenizin kişilik özelliklerinin sizi bu denli rahatsız etmesine izin vermemenin yollarını bulun; bir ilişkide ya da evlilikte anlaşmazlıkların yaşanmasının normal ve çoğu zaman sağlıklı olduğunun farkına varın. Max Plank Enstitüsü'nde ve Freie University of Berlin'de dersler veren psikologlar Paul ve Margret Baltes, "başarılı yaşlanma" (yaşlı insanların, yaş almanın beraberinde getirdiği fiziksel zorlanmalar ile nasıl başarıyla başa çıktıkları hakkında bir araştırma) adını verdikleri çalışmaları sonucunda yaşlı bireyler arasında en mutlu olanların hedeflerini koşullarının gerçeklikleriyle uyumlu hale getirenler olduğunu buldular.[3] Ömrünü koşmaya adamış bir kadın sporcu, yaşadığı eklem sorunları nedeniyle koşmayı bırakmak zorunda kaldı fakat sağlığını korumak ve aktif yaşama devam edebilmek için bir dizi daha az yorucu fiziksel egzersiz geliştirdi. Artık kamuya açık sebze bahçesiyle ilgilenecek gücü kendinde bulamayan hevesli bir bahçıvan en sevdiği sebzeleri arka bahçesindeki ufak tarhta yetiştirmeye başladı. Tabii ki bir hedefinizden sırf başka biri bunun gerçekçi olmadığını söylediği için vazgeçmeyi istemezsiniz. Dünya tarihi boyunca büyük başarılara imza atmış insanların birçoğuna da hedeflerinin, umut ettikleri şeylerin ve kurdukları hayallerin imkânsız olduğu ve bunlardan vazgeçmeleri gerektiği söylenmişti. Görüşlerine kıymet verdiğiniz arkadaşlarınızla, aile bireyleriyle ve belki de daha tarafsız olacağı için bir terapistle konuşmak hangi hedeflerin gerçekçi (çok iddialı gözükseler dahi) olduğunu ve hangilerinin olmadığını belirlemenize yardımcı olabilir.

Üçüncü adım ise birbiriyle çelişen hedefleriniz olduğunda, bu durumun farkına vararak bu çatışma halini bir şekilde çözüme kavuşturmaya çalışmaktır. Çalışan çocuklu kadınlar birbiriyle çelişen hedeflerle başa çıkmanın üstatlarıdır. Bir yandan kariyerlerine devam ederken, bir yandan da sağlıklı çocuklar yetiştirebilmek isterler. Bir hedef uğruna çalışmak bize her zaman diğer hedefi küçümsüyormuşuz hissi verebilir ve aşırı düşünmenin pençesine düşmemize yol açabilir:

*Eğer daha fazla makale yazmayı ve yayımlamayı başaramazsam, kadroya asla giremeyeceğim. Asla bu işe ayıracak yeterli zamanı yaratamıyorum. Daha bu hafta Alex kulak enfeksiyonu geçirdiği için iki gün kaybettim. Kendi çocuğuma karşı nasıl bu kadar katı yürekli olabiliyorum? O orada acı içinde kıvranırken ve perişan bir haldeyken benim tek düşünebildiğim teslim tarihimin önümüzdeki hafta olduğuydu. Onunla yeteri kadar vakit geçirmediğimi düşünüyorum. Beraber olduğumuz zamanlarda da yorgun ve dikkatim dağılmış halde oluyor. Sanırım ileride onun çocukluğunu özlemle hatırlayacağım.*

Bazı kadınlar, başka önemli hedefleriyle çatıştığı için önemli amaçlarından vazgeçmeyi seçerler. Kariyerlerinin sekteye uğramaması için çocuk sahibi olmamaya karar verebilirler ya da çocuklarına daha fazla vakit ayırabilmek için kestirme yoldan gidip çalışmayı bırakabilirler. Her ikisi de bazı kadınlar için doğru seçimler olabilir. Ancak bu gibi seçimler yapsak bile, pişmanlıklarımız ya da diğerlerinden gelen doğru tercih yapmadığımıza yönelik mesajlar yüzünden aşırı düşünmeye eğilim gösteririz:

*İşi bırakıp tüm zamanımı çocuğuma adamayı istediğimi düşünmüştüm ama yine de bunun doğru karar olduğundan emin değilim. Bu bana doğal gelmiyor. Bütün gün çocuklarla yapmam gereken şeyleri düşünmek beni epey zorluyor. Kız kardeşim, bebeğim dünyaya geldiğinde yönetici olarak çalıştığım işi bırakmamın delilik olduğunu düşünmüştü. Şimdi geldiğimiz nokta da ise bana diyecek kelime bulamıyor. Muhtemelen artık bana laf anlatmaya çalışmanın anlamsız bir çaba olduğuna karar verdi.*

Bir dizi birbiriyle çelişen hedef arasından birinden vazgeçmek daha az düşünmenizi sağlayabilir ancak bunu garanti edemez. İz-

lenebilecek başka bir yol ise her bir hedef için beklentilerinizi düşük tutmak ve her hedefin indirgenmiş versiyonlarını hayata geçirmenin yollarını bulma ihtimalinizi güçlendirmek olabilir. Diyelim ki hem kadrolu bir profesör hem de iyi bir anne olmak istiyorsunuz ama her iki amaç uğruna verdiğiniz mücadele sizi oldukça zorluyor. Belki de yapmanız gereken ülkenin en iyi üniversitesini hedeflemek yerine standartların o kadar yüksek olmadığı saygın bir üniversitede kadroya girmek olabilir. Ve belki anneniz gibi dört çocuk yapma hedefinizden vazgeçip bir ya da iki çocukla yetinebilirsiniz.

Dördüncü adım, hedef belirlerken hata yapmaktan kaçınmaktansa başarıya odaklanmaktır. Columbia Üniversitesi'nden, gelişim psikolojisi alanında uzman olan Carol Dweck başarıyı hedefleyen çocukları başarısızlıktan kaçınan çocuklardan ayırt eden büyüleyici bir dizi çalışmaya imza attı.[4] Başarıya ulaşmaya odaklı çocuklar, daha zorlu görevlere talip olurken aynı zamanda yaratıcı ve maceracı bir ruha sahiptirler ve başarısız olmaları halinde toparlanmak için daha kısa bir zamana ihtiyaç duyarlar. Öte yandan hata yapmaktan korkanlar hâlihazırda bildikleri görevleri tamamlamayı tercih ederken, yeni ve daha ilginç olması muhtemel görevlere talip olmaktan imtina ederler. Başarısız olmaları durumunda umutsuzluğa kapılır, kendilerini suçlamaya başlarlar ve dahası işler onların istediği gibi gitmediğinde aşırı düşünmekten uzak duramazlar.

Benzer şekilde, her daim başarıya ulaşmak yerine başarısızlıktan kaçınmaya odaklanırlarsa, küçük de olsa her aksilik onlar için üzerinde uzun uzun düşünülecek bir odak noktasına evrilebilir:

*İş yerinde yeni açılan o yönetici pozisyonuna başvurduğuma gerçekten inanamıyorum. Hiç şansım olmadığını bilmiyormuşum gibi davrandım. Nefret ediyor olsam da şu anki görevimi değiştirmeyi düşünmemeliydim. En azından yerim sağlamdı. Şimdi patronum hakkımda neler düşünecek? Üstelik bir de eğitimimin diğer rakiplere kıyasla ne kadar yetersiz olduğunu da gözler önüne sermiş oldum. Artık işim de sallantıda!*

Başarısız olmaktan kaçınmaktan çok başarıya ulaşmaya odaklanırsak, önümüze çıkan aksilikleri nihai hedefe giden yolumuz-

daki kaçınılması mümkün olmayan terslikler olarak değerlendirebiliriz. Baltanın kafamıza ineceğine, en kötüyle yüzleşmek zorunda kalacağımıza dair emarelere karşı tetikte olma ihtimalimiz daha düşük olur ve olabilecek en kötü şey ile sınansak dahi kendimizi toparlamak, odak noktamıza geri dönmek ve yola devam etmek için daha iyi bir psikolojiye sahip oluruz.

## Kendinize Karşı Nazik Olun

4. Bölüm'de size Kaliforniya, San Francisco Üniversitesi'nden Susan Folkman'ın heyecan veren yeni bir araştırmasından bahsetmiştim. Bu çalışma, sevdikleri birinin ölümcül bir hastalığa yakalanması gibi stres yükü son derece fazla durumlar karşısında bile olumlu duygularını canlı tutmak için bilinçli bir şekilde kendilerine fırsatlar yaratan kişilerin zaman içinde hem duygusal hem de fiziksel açıdan daha iyi durumda olduklarını ortaya koymuştu. Ayrıca Michigan Üniversitesi'nden Barbara Fredrickson'un olumlu duygular beslemenin bakış açımızı genişlettiğini ve sorunlarımızı çözme noktasında bizi daha yaratıcı kıldığını öne süren çalışmasından da alıntı yapmıştım. Aktif bir şekilde olumlu duygusal deneyimleri hayatımıza dâhil etmenin kısa vadede ruh halimiz üzerinde olumlu etkileri olduğu gibi, hayatta karşımıza çıkan engelleri aşmamıza yardımcı olan ve muhtemelen aşırı düşünmekten bizi alıkoyabilecek uzun vadeli faydaları da vardır.

Konuya bir de sert mizaçlı ve eleştiri tanrıçası bir anne ile büyümüş, yirmi dokuz yaşındaki kumral bir ev hanımı olan Debby örneği üzerinde bakalım. Debby, çocuklarına daha iyi annelik yapmak için kendine söz vermişti. Ancak genç kadın, bu kadar kötü bir rol modele sahip olmasından dolayı hamileliğini iyi bir ebeveyn olup olmayacağından endişelenerek geçirmişti. Neyse ki hamilelik dönemi sorunsuz geçti ve Debby, adını Thomas koyduğu dünya güzeli oğlunu kucağına aldı. Taze anne kendini Thomas'a adadı ve çok şükür ki bebeğin gelişimi sağlıklı ve normal seyretti. Ancak ne zaman Thomas'la ilgili en ufak bir sıkıntı yaşansa (mesela diş çıkarma döneminde uykusuz kalması gibi),

Debby bir anne olarak yeterliliğini sorgulamaya ve kendi annesine duyduğu öfke üzerine düşünmeye başlıyordu:

*Tıpkı annemin söylediği gibi bu konuda başarısızım. Ben böyle davranmaya devam edersem, çocuğum bir nevrotiğe dönüşecek. Neden hayat beni bu kadar korkunç bir anne ile sınadı ki? Keşke öz güvenimi yerle bir etmektense bizi evlatlık olarak verseydi.*

Thomas'ın birinci doğum gününü kutladıkları gün, Debby bu kuruntularında kurtulması gerektiğine karar verdi. Genç kadın oğlunun iyi hissetmediğine ya da mutlu olmadığına dair en ufak bir işarete karşı tetikte olmak için kendini perişan ediyor ve bir şeyler yolunda gitmediğinde kendini hırpalamaktan geri durmuyordu. Buna bir son vermek için olası zayıflıklarına odaklanmak yerine güçlü yanlarının üzerine gitti. İlk adım olarak yıllar önce annesiyle arasına duygusal yönden mesafe koyan, kendisinden birkaç yaş büyük olan ablası Patty ile konuşarak olumsuz düşüncelerinden kurtuldu. Patty Debby'nin endişelerini anlıyordu ve bunun bir anne olarak yetersiz olmasından kaynaklanmadığını, kendi annelerinin katı tavrının bir ürünü olduğunu algılamasına yardımcı oldu. Patty, Debby'i iyi olduğu ve keyif aldığı aktiviteleri yapması için teşvik etti ve birlikte bazı seçenekler hakkında beyin fırtınası yaptılar. "Sen harika bir atletsin, üstelik ellerini de çok iyi kullanıyorsun," dedi Patty ve Debby ablasından aldığı cesaretle düşüncelerini bir nebze olsun endişelerinden uzaklaştırmayı başardı. Genç anne birkaç gün içinde bir kulüpte (bünyesinde Thomas için bir oyun alanı da olan) bir tenis kursu buldu ve evinin yakınındaki bir okulun heykeltıraşlık sınıfına kayboldu.

Debby, her ne kadar annelik becerileri üzerine aşırı düşünme eğilimini kontrol altına almayı başarsa da yeniden bu girdabın içine sürüklenme riskinin olduğunun farkındaydı. Bu sebeple tekrar aşağıya çekildiğini hissettiğinde ne yapabileceğine dair planlar yaptı. Öncelikle olumlu duyguları deneyimlemek ve aşırı düşünme zincirini kırmak için yapabileceği şeyleri not etti. Aksatmadan tenis oynamaya devam edecek, heykeli üzerinde çalışacak ve zorda kaldığını hissettiğinde telefona sarılarak Patty'yi

arayacaktı. Aşırı düşünme döngüsüne kapıldığını hissettiği zamanlarda bunlardan en az birini denemek için kendine söz verdi. Sonra masanın başına geçti ve kendini özgürleştirip daha yüksek bir seviyeye çıktığında öğrendiği önemli şeylerden bazılarını kâğıda döktü. Güvensizlikle ilgili hislerinin kendi yeterliliğiyle *hiçbir alakası* olmadığını, diğer herkesin onun ne kadar harika bir anne olduğunu düşündüğünü, kendi annesini asla değiştiremeyeceğini ya da onun takdirini kazanamayacağını, bu sebeple de bunun için çabalamasının yersiz olduğunu ve Thomas'ın bir sıkıntısı olduğunda her zaman atılacak doğru adımın ne olduğunu bilmesinin mümkün olmadığını ama yine de elinden gelenin en iyisini yapacağını yazdı. Ve ne zaman aşırı düşünmeye başladığını hissetse, kendine güçlü yanlarını hatırlatmak için bu listeyi kullandı ve kendisini daha iyi hissetmesine yarayan aktivitelerden birine sarıldı.

Debby hayatındaki olumlu duyguları iki farklı yolla geliştirdi. İşe yapmaktan zevk alacağı yeni aktiviteler bulmakla başladı, ikinci olarak ise korkularıyla ve endişeleriyle yüzleşmenin ve kendisine sahip olduğu güçleri hatırlatmanın yollarını buldu. Bu stratejiler onun kendini hırpalamaktan vazgeçmesine ve kendine daha nazik davranmasına ve böylece kendisinin de ilerde oğluna aşılamayı umut ettiği türden pozitif bir yaşam ve benlik kavramı inşa etmesine katkı sağladı.

Aşırı düşünme döngüsüne girdiğiniz ve olumlu bir şey yapmanın zor olabileceği sıkıntılı günleri beklemeden, olumlu duygusal deneyimleri düzenli olarak günlük yaşamınıza dâhil etmeniz önemlidir. Bu amaçla her gün egzersiz ya da yoga yapmayı, bir hobinize vakit ayırmayı, doğada yürüyüşler yapmayı ya da moralinizi yükseltecek herhangi bir şeyi hayatınıza katmayı seçebilirsiniz. Özellikle de günlük rutininiz bir eziyete dönüşmüşse (her gün aynı şeyleri tekrar ediyorsanız, çılgınca koşturuyorsanız ve kendinizi baskı altında hissediyorsanız), size mutluluk veren ve iyi gelen şeyleri yapmak için her gün en azından birkaç dakikanızı ayırmanız oldukça önemlidir. Düzenli olarak size iyi gelen şeyleri yapmak, daha kontrollü ve daha iyi hissetmenizi sağlayacaktır.

Olumlu duygular yaşadığınız dönemleri daha sık deneyimlemek, size hayatınızda yapmak isteyebileceğiniz değişikliklerle veya süregelen stresle başa çıkmanın yollarını bulmakla ilgili yaratıcı düşünce modelleri geliştirmeniz için daha fazla fırsat sunacaktır.

## Kendi Hikâyenizi Bulun

Çoğu zaman aşırı düşünmeye yönelmek, kendi hikâyemizi (şu an olduğumuz noktaya nasıl geldiğimiz, neden böyle bir insan olduğumuz, neden belli olayların bizim başımıza gelmiş olduğunu) anlama girişimimizdir. Kadınların, hayatlarının seyrini anlamaya dair bir açıklamaya (bazı psikologlar bugünlerde buna anlatı demektedir) ihtiyaçları varmış gibi görünmektedir. Bu özellikle hayatımız pek de iyi gitmediğinde geçerlidir. Çocuklarımızın neden uyuşturucuya yöneldiğini, neden hep patronumuzdan hoşlanmıyormuşuz gibi hissettiğimizi ya da niçin istikrarlı bir ilişki yaşayamadığımızı anlamak isteriz.

Sorunlarımızın üstesinden gelmek için nedenlerini anlamak kesinlikle kritik bir öneme sahiptir. Ve içine düştüğümüz çıkmazın ardındaki hikâyenin izini sürmek, bize yarar sağlayabildiği gibi ters de tepebilir çünkü bizi aşırı düşünmeye sevk edebilir. Sürekli olarak kendinize "neden" ile başlayan sorular sormak fakat bu sorulara cevap bulamamak aşırı düşünmeye zemin oluşturur. Bu çıkarımı yasla ilgili çalışmamızda bulduk.[5] Kendi kendilerine "Neden benim sevdiğim biri öldü?" sorusunun yanıtını verememeyenlerin yaşadıkları kayıptan sonra aylarca depresyonda kalmaları çok daha muhtemeldir. Buna karşın bu soruya birtakım cevaplar bulabilenler, ölümden sonraki birkaç ay içinde aşırı düşünmekten uzaklaşma ve yasın sebep olduğu depresyondan bir nebze de olsa kurtulma eğiliminde olurlar. Aslında nasıl bir cevap bulduklarının da önemi yoktur; bu varoluşçu bir cevap ("Doğarsın ve ölürsün, bu böyledir."), dini referans alan bir cevap ("Bu, tanrılarının planının bir parçasıydı.") veya bilimi baz alan bir cevap ("Günde üç paket sigara içiyordu, akciğer kanserine yakalandı ve öldü.") olabilir. Bir şekilde bu soruya bir cevap bulabildiklerinde, bu onlara fayda sağlıyormuş gibi görünmektedir.

İşte bu nedenle uzun vadede aşırı düşünmeyle mücadele etmenin yollarından biri; sizi en derinden etkileyen "neden" sorularına cevap verecek, tatmin edici bir hikâye bulmak için gayret etmenizdir. Şunu söyleyebilirsiniz: "İyi ama bu benim en baştan beri yapmaya çalıştığım şey!" Şayet "neden" sorularınıza cevaplar arıyorsanız ve bu sizi aşırı düşünmeye itmekten başka bir işe yaramıyorsa, muhtemelen yardım almanızın zamanı gelmiş demektir. Bu noktada psikoterapinin işe yarayacağını söyleyebilirim. Bir psikoterapist olan Jerome Frank, tüm psikoterapi yöntemlerinin ortak noktasının bize duygularımızı ve hayatımızı anlamak için bir hikâye vermek olduğunu ve bunun da bize bir içgörü ve tutarlılık algısı armağan ettiğini öne sürer.[6] Farklı psikoterapi yöntemlerinin destekleyeceği spesifik hikâyeler birbirinden farklı olacaktır. Psikodinamik terapi uygulayan bir uzman, hayatınızın erken evrelerinde sizi olduğunuz kişiye dönüştüren çatışmaların ve deneyimlerin farkına varmanıza yardım eder. Bilişsel terapiyi kullanan bir uzman ise duygularınızı ve davranış kalıplarınızı etkileyen sağlıksız düşünme biçimlerini ayırt etmenizin önünü açar. Bir psikoterapi uzmanının sunduğu hikâye size, başka bir uzmanın önerdiği hikâyeden daha anlamlı gelebilir ve belki de sizinle örtüşen hikâyeyi bulmak için birden fazla psikoterapi uzmanını ziyaret etmeniz gerekebilir. Ancak esasen psikoterapi dediğimiz şey kendi hikâyelerimizi anlamakla ilgilidir. Buna ek olarak, her psikoterapi size yaşam tarzınızı iyileştirmek adına ne tür değişiklikler yapabileceğinize dair bir dizi reçete sunmaktadır.

Bugünlerde pek çok insan, kendi hikâyelerini anlamak için dikkatlerini biyolojiye yöneltmektedir. Psikolojik sorunlarımıza biyolojik açıklamalar bulma modası bir ölçüde, ruh halimizi ve kişiliğimizi etkileyen genetik ve biyokimyasal faktörleri keşfetmede biyolojik psikiyatrinin hızla yol kat etmesine dayanır. Buna ilaveten ben her şey için biyolojik bir açıklama bulmaya olan tutkumuzun, hızlı çözüm bulma takıntımızın bir parçası olduğunu düşünüyorum. Oğlumuz çok içmeye başladığında, suçlu alkolik olan amcamızdır ve oğlumuza bu genleri miras bırakmıştır. Depresyonla yüzleştiğimizde, sorumlusu beynimizdeki kimyasal-

ların bozulan dengesidir. Aslında bakarsanız bu gerekçeler bazı durumlarda geçerlidir ancak diğer durumlarda bu türden basite indirgenmiş biyoloji temelli yanıtlar, acı veren gerçekleri görmezden gelmemize ve yüzleşmeyi istemediğimiz seçimler yapmaktan kaçınmamıza neden olabilir. Bunun yerine ilaç almayı yeğler ve her şeyin yoluna gireceğini umarız.

Kendi hikâyelerimizi bulmak için başvurduğumuz başka pek çok yol vardır. Bazılarımız tatmin duygusunu kimi zaman geleneksel dinlerin kimi zamansa New Age spiritüalizminin şekillendirdiği dini hikâyelerde buluruz. Bazılarımız ise akademik kurslara yönelir, kitaplar okur ve deneyimlediğimiz şey her ne ise ona dair olası açıklamalar bulmak için araştırma yaparız ya da en basitinden "neden" sorularımız hakkında arkadaşlarımızla ve aile bireyleriyle konuşur ve cevaplar bulmaya çabalarız. Bu süreçte, kardeşlerinizden birinin de sizinle aynı endişeleri ve zayıflıkları hissettiğini ancak bunları sizinle asla paylaşmamış olduğunu fark edebilirsiniz. Onun, bu endişelerin zaman içinde nasıl geliştiğine dair kendi hikâyesini bulduğunu ve aslında bu hikâyenin bazı ögelerinin sizin hayatınız için de geçerlilik arz ettiğini görebilirsiniz.

Hangi hikâyenin size uyduğuna karar verirseniz verin, olayların nadiren arzu ettiğiniz kadar basite indirgenebildiğini fark etmeniz önemlidir. Kişiliğimize katkıda bulunmuş kilit öneme sahip geçmiş deneyimleri tespit etmiş olabiliriz. Depresyona veya diğer psikolojik sorunlara sebep olacak genetik bir yönelimimiz olduğuna dair elimizde geçerli kanıtlar olabilir. Ancak biz insanlar sosyal ve biyolojik açıdan karmaşık sistemleriz ve daha da karmaşık sosyal sistemlerin içine doğuyoruz. Yazar E. B. White'ın da dediği gibi, "Bir şeyin her zaman başka bir şeye yol açtığını göz önünde bulundurduğumuzda, işlerin ne kadar sarpa sarabileceğine dair bir üst sınır yoktur." Kim olduğumuza dair basit bir açıklamaya gözü kapalı tutunursak, bu açıklamayla çelişen kanıtlar ortaya çıktığında tekrar aşırı düşünme döngüsünün içine sürüklenebiliriz. Öyleyse yapmamız gereken, insan doğasının karmaşıklığını fark etmek ve değişim için birçok fırsat sunduğu-

nu görerek onu kucaklamaktır. Depresyonunuzun altında yatan sebebin büyük ölçüde biyolojik olduğuna inanıyorsanız fakat kullandığınız ilaçlar kâr etmiyorsa, karmaşık bir yapıya sahip olduğunuz fikrine açık olmak psikoterapinin size fayda sağlayabileceğini düşünmenize olanak tanır. Benzer şekilde depresif ruh halinizin sebebinin çocukluk deneyimlerinize dayandığına inanıyorsanız ve yıllarca süren psikoterapi seanslarından sonra hâlâ ruh halinizdeki dalgalanmalarla boğuşmak zorunda kalıyorsanız, ruhsal dengenizi sağlamak için psikoterapi seanslarının yanı sıra ilaç tedavisine de ihtiyaç duyuyor olabilirsiniz.

## Temelinizi Genişletin

Aşırı düşünme atakları, çoğunlukla hayatınızın sizin için en önemli olan ve benliğinizin büyük bir kısmını oluşturduğunuz dönemlerine denk gelir. Eğer benlik algımızı hayatta üstlenmiş olduğumuz rollerden sadece birine (örneğin anne olmak ya da kariyer yapmak gibi) dayandırırsak, aşırı düşünmeye karşı çok daha savunmasız hale geliriz. Böyle durumlarda, bu role dair her şeyin yolunda gitmesi kritik öneme sahip olur zira elimizdeki tek şey budur. Kendinize sadece annelik rolünüz üzerinden bakarsanız, bu rolle ilgili sorunlar baş gösterdiğinde (çocuğunuz davranışsal sorunlar geliştirdiğinde ya da kendinizi sık sık çocuklarınıza sinirlenirken bulduğunuzda) bunlar tüm benlik algınızı tehdit edecektir. Bunun sonucunda söz konusu rolle ilgili her tür sıkıntıya karşı aşırı tetikte olursunuz, sorunlar ortaya çıktığında yıkılırsınız ve rahatlamak ve destek almak için başvurabileceğiniz başka bir özsaygı ve tatmin kaynağınız da olmaz.

Sheila hayatta istediği her şeyi elde ettiğini düşünüyordu. Henüz otuz bir yaşındaydı, başarılı bir avukatla mutlu bir evliliği, iki tane dünya güzeli ve sağlıklı çocuğu vardı ve güneydeki büyük bir kentin en güzel banliyölerinin birinde muhteşem bir evde yaşıyordu. Dale ile evlenmeden önce üniversiteyi bitirmişti ve işletme konusundaki ihtisasını bir süreliğine küçük ölçekli bir yazılım firmasında pazarlama müdürü pozisyonunda çalışarak değerlendirmişti. İlk bebeği Christine'i kucağına aldığında tüm

zamanını onunla geçirmek istediği için işten ayrıldı. Sheila tüm vaktini bebeğine adadı ve tüm dikkatini ona verebilmekten hoşnuttu. Küçük Christine'in tıpkı Sheila gibi parlak mavi gözleri vardı ve saçları uzadığında muhtemelen annesi gibi sarışın olacaktı. İlk bebeğinin doğumundan on sekiz ay sonra ikinci bebeği olan Mark'ı dünyaya getiren Sheila, artık tüm zamanını bu iki yaramaz ufaklıkla ilgilenerek geçiriyordu.

Dale ise uzun saatler boyunca çalışıyordu. Bu yüzden Sheila ve çocuklar onunla nadiren vakit geçirebiliyorlardı. Sheila işten ayrıldıktan sonra, geliştirdiği ufak çaplı arkadaş çevresinden de uzaklaşmak zorunda kalmıştı ve çocuklarla o kadar meşguldü ki yeni arkadaşlıklar kurması mümkün olmadı. Bu durum onun bir şekilde kendisini izole ve yapayalnız hissetmesine sebep oldu. "Ama çocuklarım var ve zaten onlara zar zor yetişiyorum, bu yüzden arkadaşlarım olsa da onlara vakit ayırmam mümkün olmazdı," dedi kendi kendine.

Sheila her daim çocuklardan birinin peşinden koştursa, onlara hikâye okusa, onları beslese ya da onlarla parkta oynasa da düşünmek için bolca zamanı oluyordu ve bazen bu düşünme seansları aşırı düşünme ataklarına dönüşüyordu:

*Çocuklarım için doğru olan şeyleri mi yapıyorum? Onları anaokuluna göndermek daha mı doğru olurdu? Okul başarısı için erken dönem bilişsel gelişimin ne kadar önemli olduğu hakkında bir sürü şey okudum. Ama tüm günümü gerçekten onlarla birlikte geçirmek istiyorum. Hem onlar okula giderse ben ne yapacağım? Onlara kitaplar okuyabilirim ama diğer çocuklarla ilişki kurma işini nasıl halledeceğim? Parkta oynamaları yeterli mi? Annem beni hiçbir zaman anaokuluna göndermemişti. Belki de böyle utangaç bir tip olmanın altında yatan sebep budur. Belki de bu kadar utangaç biri olmasam, çocuklarım için oyun arkadaşları bulma konusunda daha rahat olabilirdim.*

Sheila, Christine'i üç yaş kontrolleri için çocuk doktoruna götürdüğünde huzurlu ve mutlu yaşamı param parça oldu. Doktor, Christine'in kalbinde bir üfürüm duydu. Bunun üzerine küçük çocuğun kan basıncını kontrol ettiğinde, tansiyonun çok

yüksek olduğunu fark etti. Christine'i bir çocuk kardiyoloğunun muayene etmesini önerdi. Muayenehaneden eve dönüş yolu boyunca Sheila zihnindeki sorularla boğuşup durdu:

*Bu ne demek şimdi? Bebeğimin nesi var? Bunu neden daha önce fark edemediler ki? Peki, ben neden bir şeylerin yolunda olmadığını fark edemedim? Şimdi ne olacak? Of, bununla başa çıkabileceğimi sanmıyorum, bunu kaldıramam!*

Her zaman olduğu gibi Dale o gece de saat dokuzdan önce eve gelmedi. O saate kadar Sheila üzüntüden âdeta delirdi ve ihtiyacı olduğunda yanında olmadığı için kocasına oldukça sinirlendi. Dale geç kalacağını haber vermek için telesekretere not bırakmış olsa da kapıdan içeri adımını atar atmaz Sheila ona bu kadar geç geldiği için bağırmaya başladı. Sonrasında da Christine'in üfürümü ve yüksek tansiyonu ile ilgili haberleri öfke ve korkunun birbirine karıştığı bir ruh hali ile kocasına iletti. Dale elinden geldiğince sakin kalmaya çalışarak her şeyin yolunda gideceğini söylese de ne yazık ki bu çabası karısını rahatlamaya yetmedi. Sheila bütün bir geceyi önce Christine, ardından da Mark için endişelenerek ve üzülerek geçirdi:

*Ya Mark'ın da bir rahatsızlığı varsa ve henüz fark edilmediyse? Christine'in böyle bir rahatsızlığı olduğunu bilmediğime inanamıyorum. Ben nasıl bir anneyim ki kendi çocuğumun kalbinin doğru düzgün çalışmadığından bile bihaberim! Acaba onu da mı bir kardiyoloğa götürsem? Christine'in hastalığı genetik olabilir mi? Öyleyse hangimizden kaynaklı? Benim ailemde kalp hastalığı öyküsü yok. Ya Christine'i ameliyat etmeleri gerekirse? Bunu kaldırabileceğimi sanıyorum. Evladımın kesilip biçildiğini ve acı içinde kıvrandığını görmeye dayanamam.*

Bu kaygılandıran düşünceler ve gözünün önünde beliren ürkütücü sahneler Sheila'yı bütün gece uyanık tutmaya yetmişti ve ertesi gün aklı yerinde değildi. Bu aşırı düşünme atakları Christine'in iki hafta sonraki kardiyoloji muayenesine değin gece gündüz devam etti. Muayene günü küçük kızın kalbini dinleyen doktor da bir üfürüm olduğunu teyit ettiğinde Sheila, gözyaşlarına hâkim olamayacağını düşündü. Kardiyolog ise o esnada She-

ila'ya üfürümün pek çok faktörden kaynaklanabileceğini ve ille de korkulacak bir şeye işaret etmesi gerekmediğini anlatmaya çalışıyordu. Oysa Sheila gözünün önünde canlanan korkunç ameliyat sahneleri sebebiyle söylenenlere zar zor kulak verebiliyordu. Sonrasında doktor, Christine'in tansiyonunu ölçtü ve normal olduğunu söyledi. "Ne!" diye haykırdı Sheila, "Nasıl olur, yüksek olması gerekiyordu!" Kardiyolog ise kan basıncının pek çok koşula bağlı olarak değişebileceğini ifade etti; buna iğneyle özdeşleştirdiği çocuk doktorunu görmenin stresi de dâhildi. Doktor bir süre bekledikten sonra Christine'in tansiyonunu tekrar ölçtü ve normal olduğunu yineledi. Muayene, doktorun küçük kızı birkaç ay sonra üfürümünü ve tansiyonunu kontrol etmek için tekrar görmek istediğini söylemesiyle sona erdi.

Sheila eve döndüğünde bitkindi ve kafası allak bullak olmuştu. Başka bir doktordan da görüş almalı mıydı? Yoksa doktora telefon açmalı ve doğru anladığını teyit etmek için üfürümle ilgili söylediklerini tekrarlamasını mı istemeliydi? Ne yapması gerekiyordu?

Annesini aramaya karar verdi. Ona henüz Christine'in kalbindeki üfürümden bahsetmemişti çünkü kardiyolog kalbinde bir sorun olduğunu onaylamadan onu endişelendirmek istememişti. Annesini aradığında o daha merhaba faslını bitirmeden Sheila, çocuk doktoruyla ve sonrasında kardiyologla olan randevuların ayrıntılarını, Christine hakkındaki tüm korku ve endişelerini anlatmaya başladı.

Nihayet araya girme fırsatını yakalayan annesi ise Sheila'ya sakin olması, kendine hâkim olması yönünde nasihat vererek ona kontrolünü kaybettiğini söyledi ve olan biteni sakin sakin tekrar gözden geçirmeyi önerdi. Sheila kardiyoloğun üfürümlerin mutlaka ciddi bir soruna işaret etmesi gerekmediğini söylediği kısma geldiğinde, annesi sözünü keserek bunun oldukça umut veren bir ifade olduğuna dikkat çekti. Ayrıca onu muayene eden kardiyolog ülkedeki en iyi çocuk hastanelerinin birinin bünyesinde çalışıyordu ve dolayısıyla adamın işinde iyi olduğuna inanmak için geçerli sebepleri vardı. Bir süre sonra Sheila kendini, çocuk

doktoruna muayeneye gitmeden öncekinden çok daha sakin ve aklı başında hissetmeye başladı.

Bir süre sonra annesi ona "Beni bu konuyla ilgili olarak niye daha erken bilgilendirmedin?" diye sordu. Sheila annesine cevap olarak onu endişelendirmek istemediğini söylediğinde ise şu yanıtı aldı: "Sevgili kızım, o muhteşem evin içinde o dünya güzeli çocuklarınla kendine o kadar dışa kapalı bir dünya kurdun ki bakış açını kaybettin. Seni seven insanlar aynı zamanda gerektiğinde sana destek olmayı da arzu ederler. Tüm gün evde çocuklarınla vakit geçirmek dışında da bir şeyler yapmalısın; sohbet edecek daha çok arkadaş edinmen gerek. Eğer sürecin sonunda Christine ile ilgili bir sorun olduğu ortaya çıkarsa, sadece çocukların ve endişelerinle bir başına kalırsan bunun altından kalkamaz ve evladınıza yardım edemezsin."

Başta Sheila, bunları söylediği ve ihtiyaç anında tam anlamıyla destekleyici olmadığı için annesine kızmıştı fakat kısa süre sonra ona hak verdi. Kendisini o kadar yalnızlaştırmıştı ki akşam geç saatlerde eve gelen Dale'den ve çocuklardan başka konuşacak kimsesi kalmamıştı. Kendisi için mükemmel çocukları olan kusursuz bir anne imgesi yaratmıştı fakat kızının hasta olma ihtimali bu imgeyi tarumar etmişti. Yeni arkadaşlar edinmeye ihtiyacı vardı; çocuklarıyla birbirlerinden ayrı zaman geçirmelerini sağlayacak ve "anne" olmayan taraflarını geri kazanmasına olanak tanıyacak yeni aktiviteler bulması gerekiyordu.

Tıpkı Sheila gibi sizin de benlik algınız yalnızca bir veya iki role odaklanmışsa, yaşamınızdaki özsaygı kaynaklarını artırarak temelinizi genişletmenizin zamanı gelmiş demektir. Bu, yarısı sizin için hiçbir anlam ifade etmeyen yüzlerce aktivitenin bir parçası olmanız anlamına gelmez. Anlatmak istediğim, enerjinizin ve kaynaklarınızın bir kısmını kanalize etmek isteyeceğiniz yeni şeyler bulmanızdır. Bu yeni bir beceri kazanmak (çömlekçilik gibi), yeni ilişkiler kurmak (huzurevindeki yaşlıları ziyaret etmek gibi) veya bir amaca hizmet eden bir kuruluşun faaliyetlerine katılmak (insani yardım derneklerinden birine katılmak gibi) olabilir. Burada esas nokta; temel değer ve ihtiyaçlarınızla bağ

kurmanızı sağlayacak, size diğer insanlarla tanışıp yeni ilişkiler kurma fırsatını verecek ve pozitif benlik algınızı destekleyecek yeni roller bulmaktır. Böylece hayatınızdaki rollerinizden biriyle ilgili bir şeyler yolunda gitmediğinde; tatmin duygusunu yaşamak, size arka çıkacak bir arkadaş ağına ulaşmak ve dengeli bir benlik algısını sürdürmek için başka rollere de sahip olacaksınız.

### Yeni Arkadaşlar Edinin

Hayatta yeni roller üstlenmenin faydalarından birinin, sıkıntılı zamanlarda size destek olabilecek ve sorunlarınızla ilgili farklı bakış açıları ya da tavsiyeler verebilecek arkadaşlar edinmeniz olduğuna az önce değindim. Yeni roller edinmenize gerek olmasa bile eğer mevcut arkadaşlarınızın sizi aşırı düşünmekten uzaklaştırmak yerine, bunu daha çok besliyorlarsa yeni arkadaşlıklar kurmanız gerekebilir. Belki de siz herkesin omzunda ağlamak için koştuğu, desteğine ihtiyaç duyduğu ve dertlerini dökmek için başvurduğu o dostsunuzdur. Ancak sorun şu ki siz derdinizi anlatma ihtiyacı hissettiğinizde, onlar bunu kaldıramazlar. Zira bu arkadaşlarınız için siz güçlü olan, her koşulda ayakta kalabilensinizdir. Kederli ve tedirgin olduğunuzda, bu onların sizde görmeye ihtiyaç duydukları güçlü insan imajını tehdit eder ve bunun olmasına izin vermeyeceklerdir. Bu yüzden sizin endişelerinizi görmezden gelmeyi yeğlerler: "Sen her koşulda böyle şeylerin altından kalkarsın," derler ya da durumu tersine çevirip kendi endişelerini sıralamaya başlarlar: "Bunun kötü olduğunu mu düşünüyorsun! Dün beni görmeliydin, berbat haldeydim. Dur bak, sana anlatayım."

Bazen de arkadaşlarınız size yardım etmeye çalışırlar ama baştan aşağıya kendi dertlerine boğulmuş olduklarından bunu beceremezler. Aslında dinlemeye çabalarlar ama sıkıntılarınız onları hemen bunaltır veya kendi dertleri zihinlerini meşgul etmeye devam eder. Her ne kadar "garibe yoldaş gerek" sözü genellikle doğru olsa da ortak noktaları mutsuzluk olan arkadaşların birliktelikleri, ilgili herkes için yıkıcı sonuçlar doğuran bir aşırı düşünme partisine dönüşebilir.

Şayet arkadaşlarınızın çoğu size aşırı düşünme döngünüzü rahatlatacak yönde bir destek sağlamıyor, aksine mevcut durumunuzun daha da kötüleşmesine vesile oluyorlarsa, yeni arkadaşlar bulmayı düşünmenin vakti gelmiş olabilir. Bu eski arkadaşlarınızdan kopmanız gerektiği anlamına gelmez ancak üzgün olduğunuzda gerektiği şekilde size destek olabilecek, aşırı düşünmekten uzaklaşıp çözüme odaklanmanıza yardımcı olacak ve stresle başa çıkma konusunda size rol modellik yapabilecek arkadaşlara sahip olmak hayatınızı nispeten kuruntularınızdan arındırıp, yeniden şekillendirmeniz noktasında paha biçilemez bir öneme sahip olabilir.

### Kendinize Yeni Bir İmge Yaratın

Çoğu zaman benlik kavramımızın aksayan yönleri hakkında aşırı düşünme eğilimi gösteririz. Sonuçta kendinize olan güveniniz tamsa, endişelenmek için fazla bir sebebiniz olmaz ve geçmişte yaptığınız hatalar üzerine kafa yormak yerine onları gelişim fırsatları olarak değerlendirebilirsiniz ve gelecekte onları tekrar etmeyeceğinize inanırsınız. Öte yandan, kendilerinden umudu tamamen kesmiş olan kişiler gerek kendileri gerekse yaşadıkları dünya hakkında aşırı düşünme eğilimi göstermeyebilirler. Bu kişiler tam anlamıyla kaybeden olduklarından ve hayatın değersiz olduğundan o kadar emindirler ki üzerine düşünecek pek bir şeyleri yoktur.

Ancak iş yerindeki performansınız, partnerinizle olan ilişkiniz veya liderlik vasıflarınız gibi konularda kendinize tam anlamıyla güvenmiyorsanız, işte o zaman aşırı düşünecek epeyce konu başlığınız var demektir. Geçmişte yaşananlar için üzülürsünüz, hatalarınız için kendinize kızarsınız, kendi gerekçelerinizi ve başkalarının gerekçelerini sorgularsınız. Geleceğiniz hakkında düşünüp kaygılanırsınız ve karşılaşacağınız yeni zorluklarla etkili bir şekilde mücadele edip edemeyeceğinizden emin olamazsınız. Çoğu zaman zayıf yönlerimizi düşünürken kaygılanmaya başladığımızda bizi beceriksiz, güçsüz, utançmış veya yıkılmış olarak tasvir eden bir imge bilincimize sızar veya saldırır. Bu imge kay-

gılarımızı besleyerek bizi başarısız olabileceğimiz durumlardan kaçınmaya ya da bocaladığımız anda dağılmaya sevk eder.

Bu türden olumsuz imgelemler, müzisyenlerin performanslarını berbat etmekle ünlüdür ve Rus kökenli bir piyanist olan Sonia da buna benzer bir durum yaşamıştı. Koyu kahverengi gözleri ve sahnedeyken hep topuz yaptığı dalgalı kumral saçları olan on sekiz yaşındaki Sonia, Moskova'da geçen çocukluk yıllarından beri bir konser piyanisti olmayı hayal etmişti. Muazzam bir yeteneğe sahipti ve çocukluk yıllarında Rusya'nın en iyi öğretmenleri tarafından eğitilmişti. On altı yaşına geldiğinde ailesi, kızlarının New York'ta eğitim görmesi ve kariyerine orada başlayabilmesi için Amerika Birleşik Devletleri'ne yerleşme kararı aldı ve Sonia on sekiz yaşına bastığında artık Kuzey Amerika'nın büyük konser salonlarında sanatını icra ediyordu.

Ancak Sonia istikrarsızlığıyla nam salmıştı. Performanslarının bazıları kusursuzdu ve Sonia bu performanslar sırasında son derece olgun ve sakin görünürdü. Fakat bazen daha önce yüzlerce kez çaldığı bir parça sırasında aniden hata yapardı. Ardından kendisini toparlayıp devam etmek yerine ya performansının kalan kısmında hatalar silsilesine devam ederek birçok parçayı yanlış çalar ya da o gece geri dönmemek üzere gözyaşları içinde sahneyi terk ederdi.

Her performansından önce Sonia'nın kaygı düzeyi o kadar artıyordu ki annesinin onu kelimenin tam anlamıyla sahneye doğru itelemesi gerekiyordu. Her konserden önce, piyanonun başına geçtiği ve konser salonunu dolduran insanların pürdikkat onu izlediği, onun ise birdenbire afallayarak notaları unuttuğu bir sahne gözünün önünde beliriveriyordu. Tüm bedeniyle o dehşet hissini yaşıyor ve zihni tamamen boşalıyordu ancak yine de seyircilerin ona tiksinerek, kızgınlıkla ve acıyarak bakan yüzlerini görebiliyordu. Genellikle konser başlamadan tüm dikkatini müziğe vererek bu görüntüyü zihninden uzaklaştırmayı başarıyordu. Fakat bir parçayı çalmakta zorlandığını hissettiği an o görüntü tekrar zihninde canlanıyor, düşüncelerini bulanıklaştırıyor ve ellerinin buz kesmesine sebep oluyordu.

Sonunda Sonia'nın menajeri onun adına yeni konser anlaşmaları yapamayacağı için endişelenmeye başlayınca, onunla New York'ta müzisyenlerin performans öncesi kaygılarını gidermek konusunda uzmanlaşmış bir terapistle görüşmesi için anlaştı. Bu terapist, terapinin en başlarında Sonia'ya iki önemli müdahalede bulundu. Bunlardan ilki annesini devre dışı bırakmaktı, nitekim Sonia'nın annesinin genç kıza çocukluğundan beri sahneye çıkması ve başarılı bir performans sergilemesi için büyük bir baskı uyguladığını ve bu davranışının Sonia'nın performans ile ilgili sorunlarını beslediğini sezmişti. İkinci olarak ise Sonia'ya olumsuz imgelemesinin üstesinden gelmesi için yardım etti. Onunla birlikte, sahnede bir hata yapıp donakaldığı imgesinin en ince ayrıntılarına kadar indi. Bunu yapmak, Sonia için dayanılmaz derecede zor olsa da genç kız vazgeçmemişti.

İkili bu imgeyi keşfe çıkarken, terapist bu görüntünün Sonia'da uyandırdığı kaygıyı gidermek için ona gevşeme egzersizleri yapması için yardımcı oldu. Sonrasında da genç kız ile birlikte yepyeni ve daha olumlu bir imge oluşturmak için çalıştılar. Bu her şeyin her zaman mükemmel ilerlediği bir görüntü değildi. Hâlihazırda huzurlu bir imgesi bulunan Sonia'nın zihni, bu imge ile tamamen olumsuz olan ve başarısızlıkla taçlanan imge arasında gidip geliyordu. Terapist onun bir parçada hata yaptığı ama sonrasında dikkatini toplayarak parçayı başarıyla tamamladığı bir imge geliştirmesine yardımcı oldu. Sonia'nın, gerçek bir konser anında performans sergilerken hata yaptığı anlarda bile kaygısını ve uyarılma halini azaltmak, olumlu ve mücadeleci öz imgesini geri getirmek ve konsantrasyonunu yeniden kazanmak için kendisine zihinsel anlamda alan açacak kısa süreli gevşeme egzersizlerini nasıl kullanabileceğini tartıştılar. Birkaç aylık süre zarfında Sonia'nın performansları daha istikrarlı bir seyir izlemeye başladı. Zaman zaman hatalar yaptı ama sahneyi nadiren gözyaşları içinde terk etti ve artık sahneye çıkmak için kimsenin onu itelemesine gerek kalmıyordu.

Tıpkı Sonia gibi biz de aşırı düşünmemize sebep olan kendimize yönelik olumsuz imgelerimizi daha olumlu olanlarla değiştirmeyi başarabiliriz. Bu bazen terapistin Sonia ile yaptığı gibi

doğrudan olur: Olumsuz imgelemlerin yol açtığı kaygıyı azaltmak için gevşeme egzersizlerine başvurup zorluklarla ve başarısızlıklarla başa çıkabildiğimiz bir imge geliştirebilir ve bunu olumsuz olanın yerine koyabiliriz. Bazen de olumsuz imgeleri dönüştürmeye başlamadan önce 4. ve 5. bölümlerde üzerine konuştuğumuz diğer stratejilerden bazılarına ihtiyaç duyarız. Mesela kendimizle ilgili olumsuz bir imgeden kurtulmadan önce geçmişte yaptığımız hatalar için kendimizi affetmemiz gerekebilir. Örneğin Crystal yakın zamana kadar çok fazla alkol tüketiyordu ve sarhoş olduğu bazı zamanlarda çocuklarına fiziksel şiddet uyguluyor, yaramazlık yaptıklarında veya onu kızdırdıklarında onları sert bir şekilde hırpalıyordu. Neyse ki aldığı yardım sayesinde altı aydır içmeyen Crystal, sarhoş olduğu zamanlarda çocuklarına vurduğu için kendini affetmeyi başarana kadar kötü bir anne olduğuna dair olumsuz imgesinden kurtulamamıştı. Ancak kendisini affettikten sonra kendisine zayıflıklarının üstesinden gelmek için çokça mücadele eden bir anne imgesi oluşturdu ve çocuklarıyla ilişkisini gerçek anlamda tekrar inşa etmeye başladı.

Benzer şekilde siz de bütünüyle hayatınızdaki bir role veya bir ilişkiye odaklı bir imgeye sahipseniz, bunu değiştirebilmek için öncelikle yeni ilişkiler kurarak ve yeni ilgi alanları oluşturarak özsaygı temelinizi genişletmeniz gerekebilir. Kendinize baktığınızda sahip olduğu tek şey bu olduğu için çaresizce bir evliliği sürdürmeye çalışan bir eşten başka bir şey görmüyorsanız, benlik kavramınızın kişisel hedeflerinizi ve özsaygı kaynaklarınızı da içermesi adına, kişiliğinizi üzerine inşa ettiğiniz temeli genişletmeniz gerekir. Eğer gördüğünüz yalnızca başarıya odaklı bir kariyerse, o zaman temelinizi size destek veren ve farklı bakış açıları kazandıran daha fazla ilişkiyi içinde barındıracak şekilde genişletmelisiniz.

Bir kere aşırı düşünme döngüsünü kırıp daha yüksek bir seviyeye çıktığınızda, bazı acil sorunları çözdüğünüzde ve artık tekrar o çukura düşmemek için hayatınızı yeniden inşa etmeye hazır olduğunuzda öz imgenize dikkatlice bakın. Olumsuzluklar üzerinde çalışın; hatalarınızı düzeltmenin, geçmişte yaptığınız hataları affetmek için zayıflıklarınızın üstesinden gelmenin, öz güveninizi

besleyen kaynakları çeşitlendirmenin ve yeni gelişebilecek aşırı düşünme ataklarını önleyen olumlu imgeleri yeniden canlandırmanın yollarını arayın.

## Pratik Bir Kılavuz

Bu bölümde değindiğimiz stratejiler, uzun vadede hayatınızı yeniden şekillendirmenize yardımcı olmak için tasarlanmıştır. Bunları hayata geçirmek için 4. ve 5. bölümlerdeki stratejiler için gerekenden daha fazla zamana ihtiyaç vardır ve meyvelerini toplamak için de daha fazla beklemeniz gerekebilir. Ancak daha tatmin edici bir hayata ve daha güçlü bir kişisel kontrole kavuşmayı sağlayacak kalıcı bir gelişime olanak tanıyabilirler.

| Strateji | Tanım | Örnek |
|---|---|---|
| O konulara girmeyin. | Sizi aşırı düşünmeye sevk edecek olaylara dâhil olmamayı seçin. | Jan annesiyle çok fazla vakit geçirmesinin iki haftalık bir aşırı düşünme atağına sebep olduğunu biliyordu ve ziyaretlerini kısa tutmaya karar verdi. |
| Sağlıksız hedeflerden vazgeçin. | Başarılması imkânsız olan ve size zararı dokunan hedeflerin peşinden gitmeyin. | Briana aç kalıp 20 kilo vermeye çalışmak yerine, doktor kontrolünde 10 kilo vermeye karar verdi. |
| Kendinize karşı nazik olun. | Olumlu duyguları deneyimleyebileceğiniz ve sahip olduğunuz gücü kanıtlamanıza olanak tanıyan fırsatlar yaratın. | Ailesi ona her an ulaşamamaktan şikâyetçi olsa da Sandy her gün 30 dakikasını meditasyona ayırıyor. |
| Kendi hikâyenizi bulun. | Sıkıntılarınızı anlamlandırabilmenize yardımcı olacak, sizi tatmin edecek bir hikâye bulmaya çalışın. | Tillie annesinin ölümüyle ilgili duygularını anlamlandırabilmek için farklı dinlerin öbür dünya ile ilgili görüşlerini anlatan bir düzine kitap okudu. |

| | | |
|---|---|---|
| Temelinizi genişletin. | Birden fazla öz saygı ve destek kaynağı geliştirin. | Fern avukat olarak çalışırken işinin hayatı haline geldiğini fark etti ve bir kadın sığınma evinde gönüllü olarak çalışmaya başladı. |
| Yeni arkadaşlar edinin. | Aşırı düşünme ataklarınızın süresinin uzamasına katkı sağlayan değil, sizi içinde bulunduğunuz durumdan çekip çıkarabilecek arkadaşlarınızın olduğundan emin olun. | Lilia'nın tüm arkadaşları onun gibi üniversite mezunuydu ve tüm zamanlarını hep beraber bir şeylerden şikâyet ederek geçiriyorlardı. Bu yüzden Lilia hayata farklı bir yerden bakabilmek için kiliseden, öğrenci olmayan arkadaşlar edindi. |
| Kendinize yeni bir imge yaratın. | Olumsuz imgelemeleri olumlularla değiştirin ya da kendinize ait imgeyi çeşitlendirin. | Rita insanlara önderlik edemediğine dair imgeyi; yeni beceriler edinip, yeni imgesi üzerinde çalışarak yetkin bir lider imgesiyle değiştirdi. |

III.BÖLÜM

# Aşırı Düşünmeyi Tetikleyen Unsurlar

Her bireyi aşırı düşünmeye iten kendine has konu başlıkları olsa da bazı temalar herkes için ortaktır: gönül ilişkileri, iş ve kariyer, ebeveynler ve akrabalar, sağlık sorunları, kayıplar ya da travmalar gibi. 3. Bölüm'de, bir önceki bölümde bahsedilen stratejilerin bu konularla ilgili aşırı düşünme eğilimi üzerinde kontrol sahibi olmak için nasıl kullanabileceğine değineceğim.

# 7.

# Kaygılarla Evli Olmak: Gönül İlişkileri Hakkında Aşırı Düşünmek

Çalışmalarımıza katılan insanların aşırı düşünmesine yol açan en yaygın konulardan biri; eşleriyle, partnerleriyle, erkek ya da kız arkadaşlarıyla olan gönül ilişkileridir. Bu ilişkilerin, çoğu zaman endişelerin odağında olması mantıklıdır. Özel ilişkilerimiz kendimizi tanımlama şeklimizin özünü oluşturan ögelerden biri olarak karşımıza çıkar. Kendimizi (en azından kısmen de olsa) onların gözünden görürüz ve onlar da bizim bir çeşit yansımamızdır. Bu nedenle hakkımızda ne düşündükleri, ilişkimizin seyri, davranış şekillerinin altında yatan sebepler, onları nasıl mutlu edeceğimiz ve diğer insanların birlikte olduğumuz kişi hakkında ne düşündükleri ile ilgili endişelenmemiz pekâlâ anlaşılır bir durumdur.

Gönül ilişkilerimizin üzerine düşünmek, bizi sorunları fark etmeye ve onları düzeltmek için harekete geçmeye yönlendiriyorsa ya da iyi giden ilişkimizin tadını çıkardığımız bir zamansa iyi bir fikirdir. Ancak aşırı düşünmek, ilişkileri her bir dönüm noktasında (partnerimizi seçerken, onunla çıkarken, bir ilişkinin adını koyarken, çocuk sahibi olmaya karar verdiğimizde) sabote edebilir. Ve son yıllarda daha fazla aşırı düşünmeye yol açan tarihsel eğilimler, bunu bilhassa özel ilişkiler bağlamında tehlikeli bir hale getirebilir.

En başından itibaren kim olduğumuzdan veya esas inançlarımızdan emin değilsek, kendimize iyi bir eş seçmemiz de kolay olmaz. "Zıt kutuplar birbirini çeker," sözünde bir parça da olsa

gerçeklik payı varsa bile, uzun süren ilişkilerin birçoğunda eşlerin inançları ve ilgi alanları temel olarak ortaktır. Bu durum onlara paralarını nasıl değerlendirecekleri ya da çocuklarını nasıl yetiştirecekleri gibi önemli hususlarda karar almaları için ortak bir zemin hazırlar. Bu aynı zamanda birbirlerinin pozisyonlarına ve ilgi alanlarına anlayışla yaklaşmalarını ve saygı göstermelerini sağlar ki bu da güven duygusunu yeşertmek, yoldaşlık etmek ve ortak faaliyetler yürütmek için önemli bir kaynaktır.

Ancak bir değerler boşluğunda yaşıyorsak, iyi bir eşin nasıl olması gerektiği konusunda başkalarının (ve medyanın) görüşleri aklımızı kolayca karıştırabilir. Eğer ayrıcalıklı hissetme arzumuz her şeyin önüne geçtiyse (örneğin varlıklı olmayı, daha prezantabl bir partnere sahip olmayı ve sadece istediğimiz şeyleri yapmayı hak ettiğimiz düşüncesine odaklandıysak); bu durumda potansiyel partnerlerimizi sahip oldukları sosyal statü, gelir düzeyi, çekicilik ve ailemizin onayı gibi birtakım yüzeysel kriterler üzerinden değerlendirme yolunu seçeriz. En nihayetinde bu kişiden uzaklaşır ve ilişkide neyin yanlış olduğunu merak etmeye başlarız. Bu kişinin aradığımız kişi olup olmadığı ya da ilişkiyi sürdürmemiz durumunda bu hayattaki beklentilerimizin karşılanıp karşılanmayacağı üzerine sonsuza dek düşünebiliriz.

Kendimize bir partner seçtiğimizde toplumun kendini abartma ve derin duygusal sorunlara hızlı çözümler bulma saplantısının, o kişiyle ilişkimizi sürdürmemizi zorlaştırdığını fark edebiliriz. İlişki çalkantılı bir döneme girerse; antidepresanlara sarılır, içkiden medet umar ve hızlı bir şekilde rotamızı ayrılmaya veya boşanmaya çevirirız. Şayet bir evliliğin içinde sıkışıp kaldığımızı hissediyorsak ya da seks artık bizi eskisi gibi mutlu etmiyorsa, duygusal ve fiziksel tatmine duyduğumuz özlemi gidermek için sadakatsizlik hızlı bir çözüm gibi görünebilir. Daha önce birden çok ayrılığı ve aldatmayı deneyimlediysek veya şimdiki eşimizle sürekli tartışıyorsak, gönül ilişkilerini sürdürmemize engel olan olası hatalarımız hakkında düşünüp dururuz.

Hatta sevgilimiz ya da partnerimizle aramızın iyi olduğu zamanlar da bile, kültürümüzdeki kafada kurma alışkanlığı bizi

ilişkinin nabzını tutmaya, sürekli iyi gidişatı teyit etmeye, değişiklikleri ve düzensizlikleri deşmeye ve ilişkinin heyecanının azalmasından endişelenmeye teşvik eder. Öte yandan kadın dergileri, ilişkilerin ne kadar sağlıklı ilerlediğini analiz etmek için bize sonsuz sayıda testler sunar ve bunların hiçbirinden asla tam not ile geçemeyiz. Önümüze cinsel birlikteliklerimizin niceliği ve niteliğinden tutun duygusal bağlarımızın derinliğine kadar, her konuyla ilgili ulaşılması imkânsız standartlar konmuştur. İlişkilerimizi anlamlandırmamıza ve onların değerini anlamamıza yardımcı olacak bir dizi güçlü değere sahip olmadığımızda, bu dış baskılara ve onların teşvik edebileceği aşırı düşünme haline karşı hiç olmadığımız kadar hassaslaşırız.

## Bırakamamak

Kadınların ilişkiler konusunda aşırı düşünme eğilimleri erkeklerden daha fazladır. İlerleyen bölümlerde de üzerinde duracağımız üzere, kadınlar (ebeveynleriyle, diğer aile bireyleriyle ve çocuklarıyla kurdukları ilişkiler de dâhil olmak üzere) her türlü ilişki modeli üzerinde aşırı düşünmeye daha yatkındırlar. Kadınların sıklıkla iki tür bağımlılıktan muzdarip oldukları göz önünde bulundurulduğunda (finansal ve psikolojik), bilhassa eşleriyle ve partnerleriyle olan ilişkilerinin endişelerinin odak noktası olması muhtemeldir.

Her ne kadar birkaç on yıl öncesine nazaran belli bir grup kadının mali açıdan eşlerinden bağımsız oldukları bir gerçek olsa da hâlâ pek çok kadın kendilerini ve çocuklarını geçindirebilmek için eşlerinin gelirine muhtaçtır. Bu türden bir bağımlı olma hali, kadının ilişkide duygusal yoksunluktan fiziksel ya da cinsel istismara kadar pek çok şeye katlanmasına sebep olabilir. Bir yandan köşeye sıkışmışlık hissiyle boğuşan diğer yandan ise hem kendini hem de çocuklarını korumak isteyen kadının, eşinin kendisiyle ilgili memnuniyetsizliğine veya genel anlamda mutsuzluğuna dair emarelere karşı aşırı tetikte olması olasıdır. Onu terk etmeyi göze alamaz ama istismardan da kaçınmak ister. Hal böyle olunca, her kelimesini tartarak konuşur ve her davranışında onu mutlu etmeyi ya da en

azından yatıştırmayı kendine dert edinir. Partneriyle iletişimi esnasında düşünceleri onu sakin tutmakla ondan nasıl ayrılabileceği üzerine düşünmek arasında gidip gelebilir. Ancak iyi bir eğitim almamışsa, bir mesleği yoksa ve çevresinden gereken desteği görmüyorsa ve her şeyden öte ayrılmaya kalkışması durumunda onun vereceği tepkiden korkuyorsa; ilişkiyi yürütmeyi tercih edebilir. O yanındayken siner, o yokken aşırı düşünmeye devam eder.

Bir kadın finansal açıdan olmasa bile, psikolojik açıdan partnerine bağımlı olabilir. Kendini iyi hissetmek için onun onayına veya evliliğe ihtiyaç duyabilir. Bu ilişkinin dışında kendisini nasıl tanımlayacağını bilemeyebilir. Böyle bir muhtaçlık, bir kadının ilişkisini her yönüyle mercek altına almasına sebep olacaktır: *Bu sabah neden bu kadar aksiydi? Buna ben mi sebep oldum? Bu evlilik onu mutlu ediyor mu? Onu daha da mutlu görmek için ne yapabilirim?* Elbette ara sıra ilişkimizi gözden geçirmemiz gerekir ancak ilişki hakkında çılgınlık düzeyinde bir tetikte olma hali ve kronikleşen aşırı düşünme atakları ilişkiye faydalı olmaktan ziyade zarar verir. Her şeyden önce partnerinizi sizden uzaklaştırabilir. Florida State Üniversitesi'nden Psikolog Thomas Joiner ve Pensilvanya Üniversitesi'nden James Coyne eşlerden birinin diğerinden sürekli olarak güvence talep ettiği durumlarda meydana gelebilecek olumsuz etkileşim döngülerini tanımladı.[1] Aşırı talepkâr olan taraf, diğerine onu sevdiğini ve anladığını garanti etmesi için sürekli olarak yalvarır. Karşı taraf ise bu isteği karşılamaya çalışır ancak bu güvenceler hiçbir zaman yeterli olmaz. Bu sebeple talepkâr partner hüsrana uğrayabilir ve bu durum onun keyfini kaçırabilir. Yaşanan durum talep eden tarafın kaygılarını arttırır ve sürekli olarak gerçekten sevilip sevilmediğini sorgulamasına yol açar. Karşı taraf ise meraklanırken bir yandan da kendini suçlu hissetmeye başlar ve aşkını anlatmaya devam eder. Talepkâr partner onun yaşadığı can sıkıntısını fark eder, belki hissettiği suçluluk duygusunu da sezer, daha da kaygılanır ve ona onun tarafından gerçekten sevilmediğini düşündüğünü söyler. Daha da rahatsız olan partner ise ya kendini geri çeker ya da patlar ve bu yaşanan süreç kadına üzerinde düşüneceği epey bir malzeme verir.

Psikolojik açıdan bağımlı olma hali, partnerle yıkıcı bir etkileşime yol açmasa bile, bir kadının ilişkiyle ilgili kötü kararlar almasına sebep olabilir. Kadın aşırı düşünme atakları sırasında dikkatini yalnızca ilişkideki sorunlara vererek, değerli tarafları görmezden gelebilir ve ilişkiyi daha iyi bir noktaya taşımak konusunda umudunu yitirebilir. Bu durum kurtarılabilecek ve kurtarılmaya değer bir ilişkiden vazgeçmesiyle neticelenebilir. Ayrıca aşırı düşünme atakları, yoğun bir şekilde kendini suçlama ve hor görme ögeleri de içerebilir. Kadın kendisini sevilmeye değer olmadığına veya güzel bir ilişkiyi hak etmediğine inandırabilir. Tüm bunlar yeme bozuklukları, içkiye düşkünlük, intihar düşünceleri ya da başka bir şansı olmadığını düşündüğü için kötü bir ilişkiye devam etmek gibi kendisine zarar veren eylemlerde bulunmasına yol açabilir.

Şimdi size, kısmen kocası Bill'e psikolojik yönden bağımlı olduğu için aşırı düşünmeye karşı savunmasız olan Sherri'nin yaşadıklarından bahsetmek istiyorum. Onun bu ilişki haricinde öz güvenini besleyecek fazla bir kaynağı yoktu ve birtakım sığ sebeplerden dolayı sıkıntılar yaşadığı birlikteliğini sürdürme ihtiyacı hissediyordu. Bu durumun bir sonucu olarak, Bill'den daha hassas ve sevgi dolu olması dışında ne beklemesi gerektiğini gerçekten bilmiyordu. Evlilikle ilgili tavsiyeler veren kitapların ve köşe yazılarının hevesli bir takipçisi olan Sherri, Bill'i daha fazla memnun etmek uğruna tavsiye verenlerin her türden önerisini hayata geçirebilmek için kendisinden çok ödün vermişti. Ancak onun çaresiz hali kocasının ondan daha da uzaklaşmasına sebep olmuş ve oluşan bu duygusal mesafe Sherri'ye aşırı düşünmek için daha fazla neden vermişti.

### Sherri'nin Aşırı Düşünme Batağına Sürüklenme Süreci

O büyük gün yaklaşmaktaydı ve Sherri halen Bill'e ne alacağına karar verememişti. Onuncu evlilik yıl dönümleri Sherri'ye çok şey ifade ediyordu, özellikle de evliliklerinin birkaç yıldan uzun sürmeyeceğini söyleyen ebeveynlerini haksız çıkarttıkları anlamına geliyordu. Bu süre zarfında birkaç kez ayrılığın kıyısından

dönmüşlerdi. Sherri aynanın karşısında geçtiğinde yuvarlak yüzünde gördüğü o korku ifadesiyle biraz ürperdi. Zihnine üşüşen anılardan, Bill'in birkaç yıl önce daha genç bir kızla onu aldattığı gerçeğinden, yıllar içinde yaşanan onca yıkımdan, sürüncemede kalan kavgalardan kurtulmayı umarak kafasını iki yana salladı. Sonra simsiyah saçlarını güzelce topladı ve üniformasını giyerek işe gitmek için evden ayrıldı. "Lanet olsun, bu pantolon gerçekten daracık," diye geçirdi içinden. Annesinin genetik mirası olan tıknaz yapısıyla, 1.60 m boyundaki Sherri otuz iki yıllık yaşamı boyunca kilolarıyla savaşmıştı. Her zaman daha iyi görünmeyi arzu ediyordu; Bill'in diğer kadınlarda görmekten hoşlandığı dar kıyafetleri giyebilmek için incecik ve Tahoe'ya gittiklerinde kayak pistlerinde ona ayak uydurabilmek için de atletik olmalıydı. Aslına bakarsanız Bill'in de pek uzun olduğu söylenemezdi ancak biçimli bir vücudu vardı ve pistlerde âdeta ışık hızıyla kayıyordu. Pistin sonuna geldiğinde ise o gün pistin durumu hakkında hararetli bir şekilde konuşarak, otelin etrafında turlarken siyah saçları terden ışıldardı.

Sherri hastane yolundayken, Bill'in evlilik yıl dönümleri için ona bir hediye alıp almayacağını merak ediyordu. Genellikle erkeklere özgü olduğu düşünülen bir alışkanlıkla doğum günlerini ve yıl dönümlerini unuturdu ancak Sherri bu sefer onun hatırladığından emin olmak için çok çaba sarf etmişti. Yıl dönümlerini kutlamak için o gece hangi restorana gidecekleri konusunda fikrini aldı, buzdolabının üzerindeki takvimde yıl dönümü gününü "10. yılımız" olarak işaretledi ve hatta Bill'e hatırlatacağını bildiği için onun annesiyle konuşurken defalarca yıl dönümünden bahsetmeyi ihmal etmedi. Sherri arabasını park edip, gece vardiyasına başlamak için asansörle beşinci kattaki pediyatrik yatılı hasta koğuşuna çıktığında bu yılın öncekilerden farklı olacağından ve romantik olduğu kadar keyifli bir kutlamanın onu beklediğinden emindi.

O gece sakin geçiriyordu. Hastalar her zamankinden huzurlu görünüyorlardı ve ortada baş etmesi gereken acil bir durum yoktu. Rutin kontrolleri tamamlayıp çizelgeleri oluşturduktan

sonra Sherri'ye düşünecek bolca vakit kalmıştı. Günün erken saatlerinde zihnine doluşan anılar, özellikle de Bill'in evliliklerini neredeyse bitirme noktasına gelmesine sebep olan o sıska sarışınla olan görüntüsü geri gelmişti. Sherri bugün geri dönüp baktığında, Bill'in onu neden aldattığına bir anlam veremiyordu. O zaman Bill'e nerede hata yaptığını söylemesi ve mutlu olması için kendisini ya da ilişkilerini ne yönde değiştirmesi gerektiğini anlatması için yalvarmıştı. Bill ise duygularını kelimelerle ifade etmeyi beceremezmişti. Tek söyleyebildiği "Sadece basit bir kaçamaktı. Hormonlarımın beni ele geçirmesine izin verdim," olmuştu. Bu cevap Sherri'yi tatmin etmemişti, zira bu kısmen de olsa bunun tekrar yaşanmasını önlemek adına yapabileceği hiçbir şey olmadığı anlamına geliyordu. Bu yüzden de ona aynı soruyu defalarca sorarak neyin yolunda gitmediğini ve bunun bir daha yaşanmaması için ne yapabileceğini söylemesi için ısrarcı oldu. Çok geçmeden Sherri'nin bitmek bilmeyen sorularından ve yalvarışlarından bıkan Bill, en sonunda patladı: "Tanrı aşkına Sherri! Rahat bırak artık beni. Söyledim ya, onu bir daha görmeyeceğim. Bu kadar aciz davranma, unut artık, unut gitsin!" Sherri ona bu kaçamak ile ilgili soru sormayı bırakmıştı ama konuyu ardında bırakmayı başardığı söylenemezdi.

O zamandan beri, tekrar aldatılmış olabileceğine dair emarelere karşı aşırı hassaslaşmıştı. Sadakatsizliği ve iyi bir evliliği konu edinmiş sayısız kitap ve yüzlerce makale okudu. Bu kaynaklarda tavsiyelerde bulunan uzmanların önerilerinin sıkı takipçisi oldu; seksi gecelikler satın aldı ve yakınlaştıkları zamanlarda Bill'i yatak odalarında yeni oyunlara davet etti, onu daha da can kulağıyla dinlemeye çalıştı ve işini önemsediğini göstermeyi ihmal etmedi. Sherri'nin bu konuda kronik hale gelmiş gerginliğine ve Bill'in söylediği veya yaptığı her şeyi analiz etmek için çok zaman harcamasına rağmen, evliliklerinin son birkaç yılının nispeten iyi ilerlediği söylenebilirdi. Öte yandan kardeşi Audrey'nin mükemmel bir adamla evli olduğu imajı çizmesi ve kocası Tom'un onu her fırsatta küçük mücevherlerle şımartıp, romantik hafta sonu kaçamakları ile şaşırtması da durumunun üzerine tuz biber ekiyordu.

"Sherri, Sherri hadi uyan!" Süpervizör Hilda'nın, Sherri'yi düşüncelerinden uzaklaştırmak için sarsması gerekmişti: "511 numaradaki hastan acil çağrı butonuna bastı." Âdeta bir milyon mil ötede yakalanmış olduğu için büyük bir utanç duyan Sherri, genç hastasının neye ihtiyacı olduğunu görmek için ayağa kalktı. Gecenin geri kalanı Sherri'nin tekrar endişelerine yenik düşmesine engel olacak ama onu tam anlamıyla oyalayamayacak şekilde yavaş bir seyir izledi ve zaman zaman kaygılarıyla yüzleşmeye devam etmek durumunda kaldı.

Eve döndüğünde, Bill büyük bir ilaç firmasında biyokimyager olarak çalıştığı işine gitmek üzereydi. Sherri, Bill'in işinin öneminin farkındaydı çünkü modern ilaçların hastaları için her gün gerçekleştirdiği mucizelere bizzat tanık oluyordu. Ancak yine de kocası her gün yaptıkları, bazen doğru bazen yanlış ilerleyen deney süreçlerinden bahsederken onu heyecanla dinlediği söylenemezdi. Aynı şekilde Bill'in de Sherri'nin hemşirelik mesleğine en ufak bir ilgi göstermediği aşikârdı. Aslında her ikisi de birbirleriyle kayda değer pek bir şey paylaşmıyorlardı. Sherri çoğu zaman gece vardiyasında görevliyken Bill genellikle haftanın altı günü, günün on saatini iş yerinde geçiriyordu. Nadiren baş başa yemek yedikleri zamanlarda ise halledilmesi gereken günlük işlerle ilgili konuşuyorlardı: kimin Bill'in doksan üç yaşında olan ve evden çıkamayan annesinin market alışverişini yapacağı, bankada o ayki mortgage ödemesini yapacak kadar paraları olup olmadığı, çimleri biçmek için birini mi tutacakları yoksa bu işi kendilerinin mi yapacağı gibi.

Bill elinde bir simitle kapıdan çıkarken bir an duraksadı ve ağzındaki baklayı çıkarıverdi: "BioTerm projesi ile ilgili ciddi sıkıntılar var. Büyük başlar bu işin çok maliyetli olduğunu düşünüyor ve projeyi geri çekmek istiyorlar. Jack benim önümüzdeki hafta Cleveland'a gitmemi ve onları ikna etmeye çalışmamı istiyor." Sherri kalbinin deli gibi çarpmaya başladığını hissedebiliyordu: "Önümüzdeki hafta ne zaman gideceksin?" diyebildi. Bill, "Muhtemelen salı günü gidip pazar günü döneceğim, tabii uygun fiyata bilet bulabilirsem... Gitmem gerek, geç kalıyorum!" diye-

rek kapıdan çıktı, arabasına bindi ve eliyle Sherri'yi selamlayarak uzaklaştı.

Sherri'nin ayakta kalabilmek için pervaza tutunması gerekmişti. Yıl dönümleri gelecek cuma günüydü ve Bill burada olmayacaktı, üstelik bunu fark etmiş gibi ya da farkındaysa da umursuyormuş gibi görünmüyordu. Öfke, ardından panik tüm bedenini sardı.

*Yıl dönümümüzü mahvetmenin bir yolunu bulacağını tahmin etmem gerekirdi. Ne ben ne de evliliğimiz zerre umurunda değil. Bu duruma daha fazla katlanamıyorum, bu ilişkiyi bitirmem gerekiyor. Beni çıldırtıyor. Benim burada onu mutlu etmek için canım çıksın, o ise beni düşünmeden ne istiyorsa yapmaya devam etsin, öyle mi? Artık yeter! Benden bu kadar!*

*İyi hoş da nereye gideceğim ki! Kendimi geçindirecek kadar para kazanmıyorum, yani en azından istediğim hayatı yaşamaya yetecek kadar kazanamıyorum. Yapabileceğim en fazla, şehrin ucuz bir yerinde başka bir hemşireyle aynı evi paylaşmak olacak. Of, işte yine yapacağını yaptı. O da benim iyi bir yaşam sürebilmek için onun gelirine muhtaç olduğumu biliyor ve bu yüzden de her durumda paçayı sıyırabileceğini düşünüyor.*

*Peki ya gerçekten Cleveland'a gitme sebebi iş değilse? Ya yine beni aldatıyorsa? Belki de yıl dönümümüzün yaklaşması evli kalmaya devam etmek istemediği düşüncesini kafasına sokmuştur. Aman tanrım, ben şimdi ne yapacağım?*

Sherri birini arayıp konuşmanın iyi bir fikir olabileceğini düşündü. Ama annesini arasa, "Ben sana söylemiştim!" diyecekti ve mükemmel bir evliliği olan kız kardeşi de "Oh olsun sana!" derdi. Bill'in annesini de arayamazdı, zavallı kadın bununla başa çıkamayacak kadar yaşlı ve yorgundu. Sherri zombi edasıyla mutfağı adımladı ve sonra kendini kanepeye bırakıverdi. Televizyonu açtı, insanların dertlerini anlattıkları ve seyircilerin de onlara abuk sabuk tavsiyeler verdiği o talk showlardan birini izlemeye koyuldu. Programın o günkü konukları elbette evlilikleri çıkmaza girmiş bir çiftti. Aşkı tükettiklerinden, geriye sadece seksin kaldığından bahsediyorlardı. Seyirciler arasından bazıları onları bunun pek de

kötü bir şey olmadığına ikna etmeye çalışırken, diğerleri onlara Tanrı'dan yardım dilemelerini, bir evlilik terapistine başvurmalarını ya da birbirleri için her şeyi feda etmeye hazır olmaları gerektiğini söylüyorlardı. Sherri programı seyrederken bir yandan da bazı seyircilere "Geri zekâlılar, siz ne biliyorsunuz ki!" diye bağırıyor ve çifte çabalamaktan vazgeçip ayrılmaları gerektiğini salık veriyordu. Şovu izlemek onun aşırı düşünmesini tetiklemişti ve artık evin içinde volta atıyor, kapıları çarpıyor ve Bill'in ne kadar berbat bir koca olduğunu ispat eden şeyleri sıralayıp duruyordu. Uyuması gerektiğinin farkındaydı, zira bir sonraki vardiyası yine geceydi. Ancak düşüncelerini susturması mümkün değildi ve ayrıca kapıları çarpmak ve zihninde Bill'i azarlamak ona kendini iyi hissettiriyordu.

Bill öğle saatlerinde onu aramak gibi bir hata yaptı. Cleveland'a yapacağı yolculuğun yıl dönümleri ile çakıştığını fark etmiş ve özür dilemek istemişti. Yıl dönümlerini birkaç gün önce kutlamayı önerecekti. Sherri ise telefonu çaldığı esnada tam anlamıyla kıvama gelmişti ve Bill'in sesini duyar duymaz içinde biriktirdiği öfkeyi kustu: "Seni pislik! Ne evliliğimiz ne de hislerim zerre umurunda değil senin. Yine beni nasıl etkileyeceğini düşünmeden istediğini yapıyorsun, değil mi? Cehenneme kadar yolun var!" Ve ona konuşma fırsatı vermeden telefonu kapattı.

Bill'e bağırdıktan sonra Sherri kendini o kadar iyi hissetti ki gerçekten kendisiyle gurur duymuştu. En sonunda hakikati yüzüne haykırabilmişti. Biraz dinlenebilmeyi umarak uzanmaya niyetlendi ancak "İnanamıyorum, bunları ona söyledim!" düşüncesi eşliğinde tüm söyledikleri kulaklarında çınladı ve bir süre sonra zafer duygusu yavaş yavaş kaybolurken endişeleri geri geldi:

*Kim bilir eve döndüğünde bana neler diyecek? Ne diyebilirim ki! Özür de dileyemem, dilemeyeceğim de! İyi de bu durumun üstesinden nasıl geleceğiz? Acaba ben tekrar aramızın düzelmesini istiyor muyum? Tanrım, bunu gerçekten bilmiyorum. Sanırım onu hâlâ seviyorum ama o beni hâlâ seviyor mu, işte bunu bilmiyorum. Beni sevip sevmediğinden emin olamadığım bir adamla yaşamaya nasıl devam edebilirim? Onun hislerinden nasıl emin olabilirim? Ya eve*

*hiçbir zaman dönmezse? Ya şimdi beni terk edip giderse? Daha önceki kavgalarımızın hiçbirinden sonra beni bırakıp gitmedi ama onlar farklıydı. Daha önce ona hiç bu kadar kötü şeyler söylememiştim.*

*Keşke konuşabileceğim biri olsaydı. Keşke Audrey bu kadar mükemmel olmasaydı. Biriyle konuşmaya ihtiyacım var ama şu an gerçekten Tom'un ne kadar mükemmel olduğunu duymayı istemiyorum. Belki de tavsiye almak için şu talk showlardan birini aramalıyım. Aslında ismimi vermeden arayabilirim, böylece kimse benim kim olduğumu anlamaz.*

Sonraki bir saat boyunca Sherri, Bill ile ilişkisi hakkında tavsiye almak için talk showlardan birini ararsa ne söyleyeceği üzerine kafa yordu. Bill'in duyarsız davrandığı tüm durumları bir bir sıraladığını hayal etti ancak hepsini anlatabilmesi için ona yeterince vakit ayrılamayacağının farkındaydı. Daha sonra yaptıkları arasından en korkunç olanları hatırlamaya çalıştı, böylece dinleyen herkesi evliliklerinin bitmesinin tamamen kocasının suçu olduğuna ikna edebilecekti. Fakat akabinde sunucuyu, bu yaşananların gerçekten Bill'in kabahati olup olmadığını sorgularken hayal etti. Bu şovlarda yer alan insanlar telefonla programa katılanların üzerine çullanmaya bayılırdı. Kim bilir belki de sunucu Sherri'nin her şeyi berbat ettiğini, Bill için yeterince çekici olmadığını ya da Bill'in mutluluğu başka kadınlarda aramakta hakkı olduğunu söyleyecekti. Bu türden suçlamalar yapılırsa yaşayacağı utancı ve mahcubiyeti hissedebiliyordu ve evliliklerinde yaşanan sorunlar için (en azından kısmen) kendisinin suçlu olup olmadığını sorgulamaya başladı:

*Eminim bazı şeyleri daha farklı yapabilirdim. Netice itibarıyla evlendiğimizde, annem aksini düşündüyse de biz birbirimize âşıktık. O halde, Bill'in bana olan ilgisini kaybetmesine ne sebep oldu? Acaba o eğitimine devam ettiği ve ben etmediğim için mi bu hale geldik? Benim sıkıcı ve aptal olduğumu düşünüyor olabilir mi? Onu bilmiyorum ama şundan eminim ki benim işimin konuşmaya değer olmadığını düşünüyor. Kilom yüzünden mi acaba? O her şeyi midesini indirdiği halde formunu korurken ben gram hesabı yapmadan bir kurabiye dahi yiyemez haldeyim. Gece vardiyasında çalışmaya*

*başlamakla hata yaptığımı düşünüyorum. Gece yoğunluk daha az olduğu için hoşuma gidiyor ama belki de bu işime pek motive olamadığımın bir göstergesidir. Sıkıcı biriyim. Bir hobim bile yok. Arkadaşım yok. Benim terk etmek istemesine şaşmamalı. Ben olsam, ben de böyle bir zavallıyla evli kalmak istemem!*

O akşam işe gitme vakti geldiğinde Sherri hâlâ uyumamıştı ve yorgunluktan iyice sersemlemişti. O gece hasta çocuklara bakım vermesinin doğru olmayacağını biliyordu ve bu sebeple hasta olduğunu bildirerek işe gitmedi. Nihayet Bill gece yarısına yakın bir saatte eve geri döndüğünde ise artık hem psikolojik hem de fiziksel açıdan bitik bir haldeydi. Onun kapıdan içeri girdiğini duyduğu anda, bir saattir gözlerini tavana dikerek düşünüp durduğu yatağından fırlayıverdi. Mutfağa girdiğinde kocasını bira içmeye hazırlanırken buldu ve mahcubiyetini belli eden bir ses tonuyla, "Bill, özür dilerim," dedi ve ekledi "Seninle o şekilde konuşmam hataydı." Bill, Sherri'nin yüzüne bakmaktan imtina ederek cevap verdi: "Unut gitsin. Yorgunum, yatmaya gidiyorum." Ve formalite icabı başına bir öpücük kondurduğu karısının yanından geçerek yatak odasına gitti. Sherri mutfak kapısının önünde öylece kalakalmıştı, kafasını salladı. Kocasının bu kadar sessiz ve suskun olması gerçekten kızgın olduğunun işaretiydi. Belli ki evliliklerinin üzerine konuşmaya değmeyeceğini düşünüyordu ve konuşmak istememişti.

Sonraki birkaç gün âdeta buzdan bir sarayda yaşıyor gibiydiler. Ne Bill ne de Sherri yıl dönümlerinden, Cleveland seyahatinden ya da Sherri'nin Bill'e telefonda saydırdıklarından bahsetmedi. Aynı evin içinde, yalnızca kirayı bölüşen ev arkadaşları gibi birbirlerinin yanından öylece geçip gittiler. Çarşamba sabahı işten eve döndüğünde Bill'in şifonyerinin üzerinde duran Cleveland biletlerini gören Sherri, onun seyahatinin iptal olmadığını öğrenmiş oldu. O günün ilerleyen saatlerinde Bill, Sherri'nin dışarıda olduğundan emin olduğu bir aralıkta evi aradı ve telesekretere bir mesaj bırakarak, perşembe öğlenden sonra gidip pazar gecesi geç saatte eve döneceğini ve arabasını da havaalanındaki otoparkta bırakacağını haber verdi.

Perşembe günü Bill gittiğinde, Sherri tam anlamıyla bir enkaza dönüştü. Geçen hafta Bill'e çıkıştığından beri neredeyse hiç uyumamıştı. Ona sarf ettiği sözleri zihninde tekrar edip duruyordu. Bazen o sözlerin ardındaki öfkeyi iliklerine kadar hissediyor, bazen de böyle aptalca şeyler söylemiş olduğu için kendisine kızıyordu. Sherri öyle yorgundu ve kafası öyle doluydu ki bir hafta içinde tam üç kez hasta olduğunu öne sürerek izin aldı ve bu pek sık yaptığı bir şey değildi. Süpervizörü Hilda ise bu durum karşısında Sherri'nin ne gibi bir sıkıntısı olduğu ile ilgili sorular sorma gereği hissetmişti.

## Sherri'yi Özgür Kılmak

Sherri'nin hikâyesinin (kocasının onu sevip sevmediğini, başka biriyle görüşüp görüşmediğini, kendisini ona daha çekici göstermek uğruna neler yapabileceğini düşünüp durması) size tanıdık geldiğini hissedebilirsiniz. Sherri gibi tüm yaşamlarını eşlerini memnun etmek ve onlarla ilişkilerini sürdürmek üzerine kurgulayan kadınlar, sıklıkla aşırı düşünme döngüsünün içine sürüklenmeye karşı herkesten daha savunmasızdırlar. Eşlerinin mutlu olmadığına dair en ufak bir emare bile bu kadınların kontrolsüz şekilde endişeye kapılmalarına, "Bu ne anlama geliyor şimdi? Acaba nasıl hissediyor? Daha iyi hissetmesi için ne yapabilirim?" gibi sorularla cebelleşmelerine sebep olabilir. En derinlerde bir yerde, partnerlerine olan bağımlılıkları onların içerlemelerine yol açabilir. Takdir edilmediklerini ve onaylanmadıklarını hissediyor olmak, onlara aşırı düşünmeleri için daha da çok neden verir.

Bu kadınlar, Sherri'nin de yıllardır yapmaya çalıştığı gibi, eşleriyle nasıl hissettikleri hakkında konuşmayı deniyor olabilirler ancak Berkeley, Kaliforniya Üniversitesi'nden John Gottman ve Robert Levenson bu tür bir "konuşma" esnasında birçok erkeğin Bill ile aynı stratejiyi uyguladığı sonucuna vardılar: Bu erkekler âdeta bir duvar örmeyi, konu hakkında konuşmayı reddetmeyi, kadın partnerlerine ortada hakkında konuşulacak ya da üstesinden gelinecek bir sorun olmadığını söylemeyi yeğlerler.[2] Oysa bu tepki kadının ilişkiyle ilgili endişelerini körüklemekten ve çoğu

zaman onu çıldırmaktan başka bir amaca hizmet etmez. Bu yüzden de kadınlar bir adım ileri gider, erkekleri düşüncelerini kendileriyle paylaşmaya zorlar ve belki de ses tonlarındaki suçlayıcı ve düşmanca bir tını da duruma eşlik eder. Erkek bu durumda muhtemelen çözümü oradan uzaklaşmakta ya da öfkelenmekte, hatta kimi zaman şiddete başvurmakta bulur. Gottman ve Leverson'un araştırmalarının sonuçları bize, bu konuşmalardan çözüme hizmet eden çıkarımlar sağlanamadığını ve bu şekilde tekrara düşen çiftlerin ayrılma olasılıklarının daha yüksek olduğunu göstermektedir.

O gece Bill, Cleveland'a uçmak üzere evden ayrıldı ve Sherri olumsuz düşünceleri ve endişeleri ile baş başa kaldı:

*Yardım almam gerekiyor. Bu şekilde devam edemem. Doğru düzgün düşünemiyorum, hareket edemiyorum. Ne yapabilirim? Annemi arayamam. Kız kardeşimi de arayamam. Belki de bir evlilik danışmanından yardım almalıyım. Ama bir tane bile tanımıyorum ki. Rastgele bir tanesine de gitmek istemiyorum. Kime sorabilirim acaba? Belki şu bizim kilisenin papazına sorabilirim, onunla birkaç kez görüşmüştük. İş yerinden kimseyle bu konu hakkında konuşamam, bilmelerini istemiyorum. Belki doktoruma danışabilirim, o bana birini önerebilir. Bilemiyorum. Bu doğru bir adım olmayabilir de. Daha önce sorunlarımı hiçbir yabancı ile konuşmadım. Acaba doktorumun berbat bir evliliğim olduğunu bilmesini istiyorum muyum? Of, öyle ya da böyle, mutlaka bir şey yapmak lazım.*

Sherri cesaretinin kırılmasına mahal vermeden telefonu eline aldı ve doktorun muayenehanesini aradı. Hemşireye doktoruyla kişisel bir mevzu hakkında görüşmek istediğini söyledi ve doktorun o gün müsait olduğu bir zaman diliminde onu arayacağı bilgisini aldı. Ona bir ömür gibi gelen bir zamandan sonra nihayet telefonu çaldı. "Ben Dr. O'Hara. Sana nasıl yardım edebilirim Sherri?" Bir anlığına bocalayan Sherri nihayet derdini anlatacak gücü bularak söze başladı: "Evliliğimde sıkıntılı bir dönemdeyim. Bana tavsiye edebileceğiniz bir danışman var mı?" Dr. O'Hara ona lisanslı bir evlilik terapisti olan Carol Vanfossen'in adını verdi ve telefon rehberinden numarasına ulaşabileceğini söyledi.

Sherri telefonu kapattığında az da olsa rahatlamış hissediyordu fakat kısa bir süre sonra endişeleri tekrar alevlenmeye başladı:

*Gerçekten bu süreci deneyimlemek istiyor muyum? Ya bu kadından hoşlanmazsan? Ya bana berbat tavsiyeler verirse? Ya Bill, sorunlarımız hakkında başka biriyle konuştuğum için öfkelenirse?*

Sherri'nin endişeleri önce arttı, sonrasında ise yerini çaresizliğe ve umutsuzluğa bıraktı. "Kes şunu!" diye kendi kendine bağırdı, "Kes artık ve ara şu kadını!" Telefon rehberinden Carol Vanfossen'in numarasını buldu ve titreyen elleriyle rakamları tuşladı. Carol'ın telefonu bizzat yanıtlaması onu şaşırtmıştı. Kekelememeye çalışan Sherri, "İsminizi Dr.O'Hara'dan aldım. Evliliğim hakkında sizinle görüşmek istiyorum," dedi. Carol Sherri'ye çiftlerden yalnızca biri ile görüşmektense, evli çiftleri bir arada seansa kabul etmeyi tercih ettiğini söyledi. Ancak Sherri ona kendini çok çaresiz hissettiğini ve kocasının böyle bir görüşmeye katılmayı istemeyeceğini anlattı ve ertesi gün için randevulaştılar.

Sherri, Carol'un şehir merkezine yakın bir ara sokakta bulunan, yeni boyanmış ofisinden içeri adım attığında gözleri bu randevunun nasıl geçeceğine dair ipuçları aradı. Birçok bitkinin bulunduğu, standart ofis mobilyaları ile donatılmış hoş bir bekleme odası vardı. Carol odasının kapısını açtığında, Sherri karşısında hemen hemen kendisiyle aynı yaşlarda, uzun boylu, oldukça rahat bir giyim tarzına sahip bir kadın görünce şaşırdı. Carol tıpkı ana caddedeki sıra dışı bir sanat galerisinde karşılaşacağınız kadınlar gibi görünüyordu. Sherri ise onun daha ciddi kıyafetler giymiş, yaşlı bir kadın olacağını hayal etmişti.

Sherri, eşi ile aralarında yaşanan son olayları ve son birkaç yılda evliliklerine bakışını anlatırken Carol onu sessizce dinledi. Sonra ona işi, ailesi, arkadaşları ve hobileri hakkında bazı sorular yöneltti ve ardından nazikçe "Sherri, neden bu evliliği kurtarmak için çabalıyorsun?" diye sordu. Sherri bu soru karşısında afallamıştı, ne diyeceğini bilemedi. "Bilmiyorum, onu seviyorum. yani sanırım..." dedi ve devam etti: "Evliliğim biterse, annemin ve kız kardeşimin söyleyeceklerini kaldıramam. Hem yalnız kalmak da istemiyorum."

Seansın kalan kısmında Carol Sherri'yi iki şey için ikna etmeye çalıştı. İlk olarak, Sherri'nin Bill ile gerçekten evli kalmak isteyip istemediğine karar vermesi gerekiyordu ve eğer istiyorsa, kendisine annesinin ve kız kardeşinin dırdırından kaçınmaktan daha iyi sebepler bulmalıydı. İkincisi, Sherri'nin, bu evliliği sürdürmeyi istese de istemese de kendine daha iyi bakması şarttı. Hayatını haddinden fazla Bill'e odaklı sürdürüyordu ve ne kendine özel arkadaşları ne de onu mutlu eden bir uğraşı vardı. Carol tatilden döndükten sonra, iki hafta içinde tekrar görüşmek üzere sözleştiler.

Sherri ve Bill'in ilişkisi bitme noktasına doğru hızla yol alıyordu. Yıl dönümü yemeği yüzünde kopan patırtı sadece bu yoldaki kavgalardan biriydi. Ancak neyse ki bu, Sherri'nin konuşacak birini aramasına vesile olmuştu. Konuşabileceği tek bir arkadaşının olmayışı, annesinin ve kız kardeşinin ona yardımcı olamayacağına olan inancı bir evlilik danışmanı olan Carol'a başvurmasına neden olmuştu. Her ne kadar Sherri bu adımları bilinçli olarak atmamış olsa da onu bir evlilik danışmanı bulmaya ve onunla iletişime geçmeye ikna eden süreç, aşırı düşünmenin üstesinden gelmek için uygulanabilecek iyi stratejilerden birine örnek teşkil ediyordu. Panik anlarından birinde can havliyle düşüncelerini susturmuştu çünkü onların altında eziliyor, enkaza dönüşüyordu. Sonrasında olasılıkları aklından geçirmeye ve Bill ile aralarında yaşanan tartışmaya tepki olarak ne yapabileceği konusunda beyin fırtınası yapmaya başladı. Bir evlilik danışmanı ile görüşmeye karar verdiğinde de iyi bir tanesi ile nasıl iletişime geçebileceği üzerine kafa yordu. Tereddüt eder gibi olduğunu hissettiğinde ise cesur bir adım attı ve sırf evliliğini kurtarabilmek için bir şey yapmak üzere kendini o telefonu açmaya ve Carol'dan randevu almaya zorladı.

Sherri, tıpkı dergilerde okuduğu birçok makalede yapıldığı gibi, Carol'ın onun eline evliliğini kurtarabilmesi için yapacaklarının bir listesini tutuşturmasını beklemiş olabilirdi. Bunun yerine Carol ondan evliliğini sürdürmek isteyip istemediğine karar vermesini ve bu konuyla ilgili iyi gerekçeler bulmasını istedi.

Onun bu çıkışı Sherri'nin düşüncelerini Bill ile aralarında geçen tatsız olayların ayrıntıların uzaklaştırdı ve dikkatini hayatındaki daha büyük ve daha mühim sorulara yöneltmesini sağladı. Bu bir çeşit "odağını ayarlama" hareketiydi.

Bill'in Cleveland'da olduğu sonraki birkaç gün boyunca Sherri, Carol'ın söyledikleri hakkında uzun uzun düşündü. Evde yalnız ve çok yorgun olduğu zamanlarda, Carol'ın evliliğini kurtarmakla ilgili soruları üzerine enine boyuna düşünmeye çalıştığında yalnızca Bill'in kendisini incitmek için yaptığı onca şeyi veya kocasının onu terk etmek istemesine neden olabilecek kusurlarını tekrar ediyordu. Öte yandan dışarı çıkıp bir süreliğine onu mutlu eden bir şey yaptığında (en sevdiği kafede bir latte içmek gibi) birlikte geçirdikleri eğlenceli anları da hatırlayabiliyordu. Son birkaç haftadır hasta olduğunu ileri sürerek işten kaytardığı için kendini suçlu hissediyordu ve bu yüzden hafta sonu iki gece çalışmak için gönüllü oldu. Ancak işteyken evliliğiyle ilgili kaygılarının esiri olmak istemediğinden, sadece mola verip kendini bir kafeye atabildiğinde ya da parkta kısa bir yürüyüş için zaman yaratabildiğinde düşünmeye vakit ayırmak için farkında olmadan kendisiyle sözleşmişti. Normalde mola zamanlarında genellikle eline bir kadın dergisi alıp, evliliğini kurtarmak veya partneriyle daha iyi bir seks hayatı yaşamakla ilgili makalelerden birini okumaya koyulurdu. Cuma gece vardiyası sırasında bunu yaptığında, endişelerinin onu ele geçirmesine engel olamadı ve o dergileri uzun bir süre eline almamak için yemin etti.

Bill, pazar gecesi Cleveland'dan döndüğünde Sherri hâlâ işteydi ve genç kadın ertesi sabah eve geldiğinde ise bu defa Bill çoktan işe gitmişti. Sherri, kocasına kendisine eve döndüğünü bildiren bir not yazmamış olduğu için kırılmıştı ve akşam buluştuklarında ona bu konuda iki çift laf etmeyi düşündü ama daha sonra bu konunun büyütülmeye değer olmadığına karar verdi. Normalde Sherri aralarında yaşanan bir kavganın ertesinde, gününün yarısını Bill'i yatıştırmak ve memnun etmek için ona şahane bir akşam yemeği hazırlayarak geçirirdi. Ve sonrasında kocası tarafından takdir edilmediğini hissederse ya da daha da beteri

Bill son dakika telefon ederek eve geç geleceğini söylerse, Sherri kendini berbat hisseder ve duyarsızlığı yüzünden Bill'i suçlardı. Fakat bu sefer öyle olmadı. Sherri sakin kalmayı başardı ve kendi kendine "Bu akşam ne yapmaya ihtiyacım var?" diye sordu. Bir süre bunun hakkında düşündükten sonra, ilk olarak dinlenmeye ihtiyacı olduğuna karar verdi. Böylece Bill ile aralarında yaşananlarla ilgili sağlıklı şekilde düşünebilirdi ve sonrasında o akşam rahatlamış şekilde işe gidebilirdi. İhtiyacı olan ikinci şey ise umutsuzluğa kapılmamaktı. Bu; özenli bir akşam yemeği sofrası kurmaması, Bill'in pişman olduğunu söylemesini ve özür dilemesini beklememesi ve evliliklerindeki tüm sorunların bu gece çözüme kavuşması gerektiğine inanmaması anlamına geliyordu. Bunun yerine Bill eve geldiğinde Çin yemeği sipariş ederek, sohbetin akışına ayak uyduracaktı.

Neyse ki Bill o gece akşam yemeği saatinde evdeydi ve Sherri'nin bir süredir olduğunda çok daha rahatlamış ve dinlenmiş göründüğünü fark ettiğinde çok şaşırdı. Sipariş ettikleri Çin yemeklerini yerlerken, Sherri kocasına yolculuğunun nasıl geçtiği ile ilgili sorular sormaya başladı. Öfkeli suçlama cümleleriyle ya da buz kesmiş bir ifadeyle karşılanmadığı için Bill'in şaşkınlığı daha da artmıştı. Bill BioTerm projesi ile ilgili müzakereler hakkında kısa bir bilgilendirme yaptıktan sonra bir süre konuşmadılar. Ardından Bill, yıl dönümlerini kaçırdığı için üzgün olduğunu ifade ederek "Bunu telafi etmek isterim, ne dersin?" diye ekledi.

Sherri'nin, Bill'in özrü karşısında hissettiği şaşkınlık ile yıl dönümü yemeğini yeni bir tarihe alabileceklerini ve her şeyi bu şekilde çözebileceğini düşündüğü için artan öfkesi birbirine karışmıştı. Ancak yine de bir şey söylemeden önce birkaç derin nefes aldı, "Savaşacağın cepheyi seç kızım," diye düşündü ve "Yıl dönümü yemeğini elbet bir ara hallederiz ama bence öncelikle evliliğimizde yolunda gitmeyen şeyler hakkında konuşmamız gerekiyor," dedi.

Bill ağzının içinde, evliliklerinde yolunda gitmeyen bir şey olmadığına benzer bir şeyler geveledi ve bulaşıkları toplamaya

koyuldu. Ciddi bir şeyler hakkında konuşmak istemediği her halinden belliydi. Sherri işe gitmesi gerektiği için bu akşam onun üstüne daha fazla gitmemeye karar verdi ve sadece şu cevabı vererek o akşam için konunun üstünü örttü: "Bence konuşmamız gereken şeyler var. Sanırım bu akşam doğru zaman değil fakat bu sohbet için zaman yaratmamız gerekecek."

Bill, "Tabii, elbette," derken bir yandan da Sherri'yle göz göze gelmemek için gayret ediyordu ve o bulaşıklarla haşır neşirken Sherri de işe gitmek için hazırlanıyordu. Sherri arka kapıdan çıkarken kaçamak bir öpücükle vedalaştılar.

Yeniden planladıkları yıl dönümü yemeği için o cuma gecesi şehirdeki yeni ve zarif restoranlardan biri olan Chez Daniel'de buluştular. Aperitiflerden, birer bardak şaraptan ve aylar sonra aralarında geçen en keyifli sohbetten sonra, aslında Sherri atmosferi bozma riskine girmek istememişti. Ancak onu rahatsız eden duygudan pek öyle uzun bir süre kaçamayacağın farkındaydı ve dahası Bill'i konuşmak için bir kez daha böyle uzun süreliğine yakalamanın ne kadar zor olduğunu iyi biliyordu. Bu yüzden konuşmaya başladı: "Bill, ilişkimiz için gerçekten endişeleniyorum. Hatta o kadar endişeliyim ki sen yokken bu konu hakkında konuşmak için bir evlilik danışmanına bile gittim."

Bill afalladı ve bir yabancıyla ilişkileri hakkında konuşmayı doğru bulmadığını düşündüğünü ifade etti. Evliliklerinde bir sorun olmadığını yinelemeye niyetliydi ki Sherri sözünü kesti: "Bir sorun var. Birbirimizi pek sık görmüyoruz ve görüştüğümüzde de sık sık kavga ediyoruz. Ben artık bizi pek de bir çiftmişiz gibi göremiyorum."

Gecenin kalanında aralarında ilişkileri ve kendileri hakkında son derece dürüst bir sohbet yaşandı. Sherri, Bill'in ondan uzaklaştığını hissettiğini, onunla birlikte olmaktan çok işini önemsediğini ve onun tekrar başka biriyle bir ilişki yaşamasından endişe ettiğini söyledi. Genç kadın, tüm gece boyunca sakin tavrını korudu ve öfkeli ya da suçlayıcı görünmemek için kelimelerini özenle seçti. Bill başka biriyle görüşmediğine yemin ederek, işte haddinden fazla zaman geçirdiğini kabul etti. Bu

sırada o da soğukkanlı tavrını muhafaza ederek, hoş olmayan yanıtlar vermek veya susmayı yeğlemek yerine Sherri'nin açtığı yoldan ilerlemeyi tercih etmişti. Sherri'ye onun fazla yapışkan ve fazla bağımlı hale geldiğini hissettiğini ve iş yerinde bu kadar fazla vakit geçirmesinin nedenlerinden birinin de bazen evde kendini rahat hissetmemesi olduğunu ekledi. Sonra biraz da genç oldukları zamanları ve evliliklerinin ilk yıllarını yâd ettiler. Geçmişe dönüp baktıklarında, kısmen de olsa ailelerine yanlış düşündüklerini kanıtlamak için ve fiziksel olarak birbirlerinden çok etkilendikleri için evlendikleri gerçeğini kabul ettiler. Bir ya da iki yıl geçtiğinde ise bu sebepler evliliklerini sürdürmeleri için yeterli olmamaya başlamıştı. Bu sırada Sherri hemşirelik okulunu bitirdiğinde, Bill yüksek lisans çalışmasına kendini kaptırmıştı. Son birkaç yılı ise aynı evde paralel hayatlar sürdürerek, ara sıra farklı uçaklarla uçup varış noktasında buluştukları tatillere çıkarak geçirmişlerdi. Bill işine odaklanırken, Sherri Bill'in kendisine olan ilgisini canlı tutmak için her yolu deneyerek zaman harcamıştı.

"Carol bana ne sordu, biliyor musun Bill?" dedi Sherri. "Bana neden evliliğimizi kurtarmak istediğimi sordu. Bunun cevabını inan çok düşündüm. Sanırım, seni gerçekten çok sevdiğim için bunu yapmak istiyorum. Başka birçok sebep de evlenmemiz de etken olmuş olabilir ancak seni sevdiğim gerçeğinin üzerine çıkamaz ve ben birlikte mutlu olmanın yeni yollarını bulabileceğimizi düşünüyorum."

Olduğundan uzunmuş hissi veren birkaç saniyelik sessizlikten sonra Bill, "Ben de aynı şeyi düşünüyorum," dedi.

Kendine şefkatle yaklaşmak Sherri'ye pek çok fayda sağladı. Yorgun ve sıkıntılı olduğu zamanlarda Bill ile olan geleceği hakkında düşünmenin kendisini daha da kötü hissetmesine sebep olduğunun fakat kendisi için güzel bir şey yaptıktan *sonra* bu konu hakkında kafa yormanın kendisini olumlu ve kontrollü bir tavır takınmaya yönelttiğinin farkına varmasına vesile oldu. Bunun sonucunda Sherri evliliği hakkında düşünmeyi, kendisi için bir şeyler yaptıktan sonrasına ertelemesi gerektiğini öğrendi. Kendisine

iyi bakmanın, öz güveninin ve özsaygısının artmasını sağladığını gördü. Bu sayede çoğu zaman Bill ile aralarında geçen tartışmalarını tanımlayan çaresizlik halinin yerini, sakin ve sabırlı bir konuşma modeli aldı. Bill'in ağzından dökülen duyarsız bir ifadenin ona verdiği acıyı hissettiğinde, bu acıyla yüzleşse de soğukkanlılığını koruyabildi ve onu bu tavrı yüzünden suçlamak yerine konuşmanın odağını asıl önemli olan mevzuda tutmayı başardı.

Konuştukça, her ikisi de "hikâyelerinin" on yıl önceki o romantik çiftin aşkından şu andaki berbat hale nasıl evrildiğini anlamaya başladılar. Evliliklerinin ta en başından sağlam olmayan bir temel üzerine kurulduğuna ve artık bitmesi gerektiğine karar verebilirlerdi. Ama bunun yerine birbirleriyle iletişim şekillerini değiştirebilirlerse, evliliklerinin kurtarılmaya değer olduğuna karar vermiş gibi görünüyorlardı.

Sherri birkaç hafta sonra Carol ile bir sonraki görüşmeye gittiğinde, hayatında bazı önemli değişikliklere imza atmıştı bile. Gündüz vardiyasına geçmişti, böylece o ve Bill her akşam evde birlikte vakit geçirebileceklerdi. Ve şehir merkezinde bulunan sanat galerilerinden birinde heykel derslerine katılmaya başladı. Bu işte pek iyi değildi ancak harika vakit geçiriyordu ve derslerde eğlenceli insanlarla tanışıyordu.

Sherri, büyük bir heyecan içinde Carol'a hayatındaki değişikliklerden ve Bill ile ilişkisinde yaşanan gelişmelerden bahsetti ve ona karşı ne kadar hassas davrandığını vurgulamayı da ihmal etmedi. Onu yüzünde tatlı bir tebessümle dinleyen Carol kendisini düşünerek bu kadar olumlu adımlar attığı için genç kadını tebrik etti. Fakat onu "Bill'i değiştirmeye çok fazla odaklandığını fark ediyorum ve bu oldukça tehlikeli. Başka birini gerçek anlamda asla değiştiremeyiz, sadece ve sadece kendimizi değiştirebiliriz," diyerek uyardı.

Carol'ın tatlı tatlı onu azarlaması, Sherri'yi biraz rahatsız etmişti. Ama eve dönüş yolunda, onun söylediklerinin ne kadar doğru olduğunu fark etti. Bill'in yaşadığı değişimden haz aldığı bir gerçekti ama aynı zamanda bu değişimin kalıcı olup olmadığı konusunda endişeye kapıldığını hissediyordu. Bu du-

rum onun süngüsünün düşmesine sebep oluyor ve daha önce deneyimlemediği bir şekilde onu Bill'e bağımlı hale getiriyordu. Eve döndüğünde kendini koltuğa attı, kendisini Bill'e bağımlı hissetmesine sebep olan gerekçeleri bir bir not etti, en üst sıraya da Carol'ın söylediklerini yazdı. Listedeki diğer maddeler ise "İnisiyatif almak yerine Bill'in ne yapmak istediğini görmek için bekliyorum", "Attığım adımları kendi ruh halim değil, Bill'in ruh hali belirliyor" ve "Bill'in onayını almayı ve takdirini kazanmayı çok fazla kafaya takıyorum" gibi şeylerdi. Sayfa yarısına kadar dolmuştu ki Sherri şu soruyu yazma gereği hissetti: "Hem Bill ile yakın olmak hem de ondan bağımsız olmak istiyorum, bu nasıl olabilir?" Bu sorunun ardından listeye maddeler eklemek daha da zor bir hal almıştı. "Onun seçtiği şeyleri değil, ortak ilgi alanımıza giren şeyleri yapalım istiyorum", "Yaptığım şeyleri sadece Bill'i memnun etmek umuduyla değil, gerçekten önemsediğim için hayata geçirmek istiyorum." İlerleyen birkaç gün boyunca Sherri listesine Bill'e ihtiyaç duyduğu konulara değil, onunla paylaşmak istediği şeylere odaklanarak eklemeler yaptı.

Sherri, ilişkilerindeki gelişmenin kaynağı olarak Bill'in gösterdiği değişimlere odaklanmış ve ona bağımlı olma halinin yepyeni bir yolunu bulmuştu. Carol, Sherri'yi Bill'i değiştirmeye yönelik sağlıksız hedefinden vazgeçip, öz güven ve destek temellerini genişletme hedefine bağlı kalması ve böylece Bill'e bu kadar bağımlı olmaması için teşvik etti.

Sherri bu yolda gerçekten önemli ilerlemeler kaydediyordu ama daha gidecek uzun bir yolu vardı. Heykel kursuna katılmak ona yeni bir çıkış yolu sunmuş ve yeni arkadaşlar edinmesine vesile olmuştu ancak ailesinden de daha fazla destek görmek ona iyi gelirdi. Sherri'nin evliliğini kız kardeşi Audrey'ninkiyle kıyaslama eğilimi aralarına bir duvar örmüştü. Belki de Audrey'nin evliliğinin ne kadar mükemmel olduğu konusunda yanılıyordu. Ailelerinde, evlilikle ilgili sıkıntıları dillendirmek âdeta tabu gibiydi ve Audrey'nin de pekâlâ Sherri'den sakladığı sorunları olabilirdi. Öte yandan Audrey gerçek anlamda mükemmel bir evliliğe sahip

olsa bile bu, kendisini ve Bill ile ilişkisindeki rolünü yeniden tanımlamanın sancılarıyla boğuşan kız kardeşine destek olmasına engel olmayabilirdi.

Eğer Sherri ve Bill evliliklerini sürdüreceklerse yapmaları gereken şey, sadece Bill'in ilgilendiği aktivitelere Sherri'nin dâhil olduğu rutinden vazgeçip ikisinin de yapmaktan keyif alacakları faaliyetleri ve ilgi alanlarını bulmaları olacaktı. Birçok çiftin, uzun süreli ilişkilere zarar verebilecek gündelik hayat stresinden ve gerginliğinden arınmak için kendilerine zaman yaratmaları gerekir ve böylece hedefleri ve inançları için yeniden bir ortak zemin inşa edebilirler. Sherri ve Bill ise birlikte geçirdikleri kısıtlı zamanı evle ilgili sorumluluklar hakkında konuşarak harcama eğilimi gösteriyorlardı. Haftada en az bir kez birlikte akşam yemeğine çıkmak için plan yapmak ve bu yemeklerde eve dair sorumluluklardan bahsetmeme konusunda anlaşmak, onlar için önemli bir adım olabilirdi.

Partnerlerden biri diğerini aldattığında, yaralı partner affetmemeyi seçebilir veya affetmenin imkânsız olduğunu düşünebilir. Bazı durumlarda ise aldatan taraf yaptığından pişmanlık duymaz ve hatta bu tavrında ısrarcı olabilir. Böyle durumlarda yaralı partner ilişkiden kopmaya zorlanmış olur, tabii başarabilirse... Eğer sadakatsizlik geçmişte kaldıysa ve iki tarafta bu ilişkiyi tekrar inşa etmeye istekliyse, affetme çoğu zaman gerekli bir ön koşuldur. Eşlerden biri sürekli olarak ihanet duygusuyla yaşamak zorunda kalıyorsa, sağlıklı bir ilişki için gerekli olan güveni ve psikolojik yakınlığı yeniden kurmak epey zorlaşacaktır. Sherri hâlâ Bill'in sadakatsizliğini içinde canlı tutuyordu ve ara sıra yüzeye çıkan ve onunla ilişkisini etkileyen öfke ve panik de cabasıydı. Bu durumda ihaneti affedip, birlikte yaşayacakları geleceğe odaklanmadıkça Bill ile tatmin duygusunun ağır bastığı, olgunlaşmış bir ilişki yaşaması pek olası değildi.

Her ilişkinin kurtarılması mümkün değildir ve bu gerekli de değildir. İlişkiniz üzerine aşırı düşünmeniz sizi aşağı çekmekten, yalnızlığa itmekten ve bu konuda akılsızca karar alma olasılığınızı arttırmaktan başka bir işe yaramaz. Diğer taraftan aşırı düşün-

mekten kurtulmak ve olanlara dışarıdan bakmak; ilişkinizi daha gerçekçi bir gözle değerlendirmeniz, birlikte olduğunuz kişiyle daha net iletişim kurmanız ve değişim konusunda mantıklı seçimler yapmanız için size netlik ve güç kazandırır.

# 8.

# Ailevi Meseleler: Ebeveynler ve Kardeşler Hakkında Aşırı Düşünmek

Ebeveynlerimiz ve kardeşlerimiz içimizde güçlü duyguların uyanmasına neden olabilir. Onlar öz tanımlamamızın bir parçasıdır ve birlikte uzun bir geçmişi paylaşırız. Onlar bizim zayıflıklarımıza, biz de onların zayıflıklarına vakıfızdır. Yaş aldıkça onlarla olan ilişkilerimizi sürekli olarak yeniden değerlendirir, çoğu zaman bizi epey zorlayan yepyeni roller üstlenmek durumunda kalırız. Kimi zaman anneyi doktor randevusuna kimin götüreceği gibi basit konular hakkındaki müzakereler bile, aile bireyleri arasında uzun süredir devam eden sürtüşmeleri şiddetlendirebilir ve daha büyük olayların patlak vermesine neden olabilir. Bu çatışmalar sıklıkla bizi aşırı düşünmeye sevk eden sebeplerdendir.

Bazılarımız ailelerimizi pek sık görmeyiz ve bir yandan da şunları düşünmeden edemeyiz: "Acaba yaşlı ebeveynimi daha sık ziyaret etmek için daha fazla çaba göstermeli miyim?", "Çocuklarımı dedelerini, teyzelerini, amcalarını, kuzenlerini tanımaktan mahrum mu bırakıyorum?", "Aile bireylerimin bu dünyayı birer birer terk etmeye başladığında nasıl hissedeceğim?" Bu tür düşünceler bir yandan da hayatımızda olumlu seçimler yapmamıza (örneğin ailemizi ziyarete gitmek için biraz daha fazla para ve zaman harcamak veya onları aramak gibi) vesile olabilir. Ancak bunların bizi şu türden bir düşünme sarmalının içine çekmesi de olasıdır: *Neden ailem her zaman benim onları*

*ziyaret etmemi bekliyor da onlar bana daha sık gelmiyor? Kardeşlerim birbirleriyle sıkı fıkı ve ben asla bu ailenin gerçek bir üyesi olamayacağımı hissediyorum. Ailemde beni ve yaşadığım hayatı önemseyen biri var mı?*

Modern hayata özgü hak sahibi olma saplantımızın ana temalarından biri; çocukluk yıllarımızı elekten geçirdiğimizde bulabildiğimiz her yanlıştan ailelerimizin sorumlu olduğu ve "mükemmel" olmayan her ebeveynlik tarzının (bu bugünün uzmanları tarafından nasıl tanımlanıyorsa) kendi içinde bir tür duygusal istismar barındırdığı düşüncesidir. Evet, gerçekten de bazılarımız istismarcı ebeveynler tarafından büyütüldük ve kendimizi bu istismarın etkilerinden kurtarmamız da zor olabilir. Ancak birçoğumuz bizi büyütmek için yeterli donanıma sahip ve daha maharetli ebeveynlere sahiptik. Elbette her zaman onların farklı davranmış olmalarını dilediğimiz durumlar oldu: Sevgilerini gösterme konusunda daha bonkör davranmalarını istediğimiz, daha az korumacı olmalarını yeğlediğimiz ve bize daha fazla özgürlük vermelerini arzuladığımız zamanlar oldu. Bu hak sahibi olma hali bizi, ebeveynlerimizin yaptığı en ufak "hataları" bile bir yetişkin olarak yüzleştiğimiz önemli sorunların kaynağı olarak görmeye teşvik edebilir. Bu da yetişkinliğimizdeki zayıflıklarımız için geçerli nedenler bulmaya çalışırken, çocukluğumuzu eşeleyip üzerine uzun uzun düşünmemize yol açabilir. Ebeveynlerimizin gerçekten yetersiz ya da istismarcı olduğu durumlarda ise onların sebep olduğu sıkıntıları aşırı düşünmeye ve onlarla öfkeyle yüzleştiğimiz sahneleri tekrar tekrar zihnimizde canlandırmaya devam edebiliriz.

Gerçek anlamda olgun ve kendini tamam hisseden bir yetişkine dönüşme yolundaki kritik dönemeç, geçmişimizi ve ailelerimizin zaaflarını olduğu gibi kabul etmek ve bize bırakılan bu mirasın hangi yönlerini reddedip hangi yönlerini benimsemek istediğimize karar vermektir. En kolay olanı seçip, geçmişinizi inkâr etmeniz (örneğin annenizin alkol bağımlılığının sizi etkilediğini görmezden gelmek) o geçmişin sizi farkında bile olmadığınız biçimde etkilemesine neden olabilir. Geçmişe takılıp kalmak

sizi oraya hapseder ve hayatınıza dair yeni seçimler yaparak bunun üstesinden gelmenize engel olur.

Çoğu zaman bir kriz patlak verip, bizi düşünmeye itene kadar çocukluğumuz veya ebeveynlerimiz ve kardeşlerimizle olan ilişkilerimiz hakkında pek fazla kafa yormayız. kırk altı yaşındaki bir ilkokul öğretmeni olan Faye'in durumunda da süreç bu şekilde ilerledi. Halen ebeveynleri Art ve Nora tarafından büyütüldüğü kasabada yaşayan Faye'in anne ve babasıyla uzun yıllardır güzel bir ilişkisi vardı. Fırsat buldukça kendi ailesiyle birlikte pazar akşam yemekleri için onları ziyaret ediyor, seksenli yaşlarını süren ebeveynlerine her konuda yardımcı oluyor ve onlara giderek daha da uzun süren doktor muayeneleri sırasında eşlik ediyordu. Ancak babasıyla ilgili yaşadıkları bir sağlık krizi, Faye'in ebeveynlerine ve ağabeyi Jim'e karşı on yıllardır içinde sakladığı kırgınlık hissini gün yüzüne çıkarmaya yetti.

## Rota Yeniden Oluşturuluyor: Faye ve Ailesi

Faye her geçen gün babasının unutkanlığının arttığının farkındaydı. Evrakları veya nesneleri başka bir odaya bırakıyor ve sonra oraya nasıl geldikleri hakkında en ufak bir fikri olmadığını söylüyordu. Art yaşamı boyunca zaten asabi ve eleştirmeyi kendine görev edinmiş bir adamdı, bu yüzden de çoğu zaman karısı Nora'yı onu kızdırmak için bir şeyleri oradan oraya taşımakla suçlayıp duruyordu. Nora "Hayır Art, ben böyle bir şey yapmam," dedikçe Art "Aptal kadın!" diye homurdanarak yanından geçip gidiyordu.

Geçenlerde bir gün, Faye çocuklar gittikten sonra sınıfa çekidüzen verdiği sırada annesi aradı. Yaşlı kadın paniklemişti: "Baban iki saat önce markete diye evden çıktı ve hâlâ dönmedi. Çok korkuyorum. Kaza geçirmiş ve yaralanmış olabilir." Anne ve babasının ortak kullandıkları tek bir arabaları vardı, bu yüzden Faye'in kendi arabasına atlayıp markete gitmesi ve babasını araması gerekti. Faye markete geldiğinde babasını mavi sedan aracının içinde, sürücü koltuğunda gözlerini ön cama dikmiş otururken buldu. Arabadan çıktı ve babasının camına tıkladı: "Baba, iyi misin?" Art, ilk anda Faye tanımamışçasına irkildi fakat sonra yüzü-

ne onu tanıdığını belli eden bir parıltı yayıldı ve birden ağlamaya başladı. Daha önce hiç babasının ağladığına tanıklık etmemiş olan Faye korkmuştu. "Baba, lütfen kapıyı aç! Kapı kilitli, lütfen aç kapıyı!" dedi. Ona bir ömür gibi gelen bir duraksama anının ardından Art nihayet kapıyı açtı. Faye hızla elini önce babasının alnına götürdü, sonra da nabzına baktı. Babası sıcaktı ama ateşi yoktu ve nabzı da düzenli atıyordu.

"Baba, neler oldu?" diye sordu Faye.

"Bilmiyorum," dedi yaşlı adam, "Ben buraya nasıl geldim? Sen neden buradasın? Biz nerdeyiz?" Tam anlamıyla sersemlemişti fakat sonra asabi mizacı direksiyonu ele geçirmekte gecikmedi. "Beni neden buraya getirdin? Bana ne yapıyorsun böyle!"

Derin bir nefes alan Faye babasına olan biteni açıklamaya başladı: "Baba, seni buraya ben getirmedim. Sen arabayla buraya kendin geldin. Bak marketin otoparkındayız, amblemi görüyorsun değil mi? Kendi arabanın içindesin. Annem senin için endişelenmiş. Saatlerdir kayıptın."

Art şimdi daha da öfkeliydi ve tükürükler saçarak konuşmayı sürdürdü: "Senin annen yaşlı ve aptal bir kadından başka bir şey değil! Ben saatlerdir kayıp falan değilim. Buraya az önce geldim ve oturmuş annenin verdiği siparişleri hatırlamaya çalışıyorum. Beni rahat bıraksanıza! Eve gideceğim! Annenin siparişleri de zerre umurumda değil, anladın mı?" Arabaya bindi, kapıyı çarptı ve motoru çalıştırdı. Faye onun güvende olmadığından endişe duyduğu için onu durdurmaya çalıştıysa da fayda etmedi ve o da çareyi arabasına binip, babasını eve kadar takip etmekte buldu.

Ebeveynlerinin evinin önüne geldiklerinde Art arabadan indi, hışımla içeri daldı ve ağzı bir karış açık halde ona bakan Nora'nın yanından geçip banyoya girdi. Kapıyı çarparak kapattı. Nora onun duşa girdiğini su sesinden anlamıştı. Faye kafasını sallayarak içeri girdi ve Nora hemen onu ne olduğuyla ilgili sorulara boğdu. Faye babasının yaşadığı kafa karışıklığından ve arabada öylece oturup etrafa boş boş bakışından bahsedince, Nora'nın yanaklarında yaşlar süzülmeye başladı. Faye böyle bir durumun ilk kez yaşanmadığını sezdi.

"Anne, bana neler olduğunu hemen anlatmalısın, böyle bir şey daha önce de yaşandı mı?"

"Evet, birkaç kez. Geçen hafta babanın doktor kontrolü vardı ve doktor, Art'ın Alzheimer olduğunu düşündüğünü dile getirdi. Ah, Faye söylesene ne yapacağız biz? Art bir şeylerin yolunda gitmediğini kabul etmeyecektir ama maalesef durumu hızla kötüleşiyor. Dün gece onu arka bahçede otururken buldum ve nerede olduğundan bihaberdi. Düşünsene, otuz yıldır yaşadığı evin arka bahçesini tanımadı!"

Faye afallamıştı. Birkaç günde bir onlarla telefonda konuşmasına ve onları haftada en az bir kez ziyaret etmesine rağmen, annesi ve babası ona bu durumdan bahsetmemişlerdi. Nora konuşmaya devam ederken, Faye annesinin "onun endişelenmesini istemediği" için ve babası ters giden bir şey olmadığında ısrar edip Nora'nın sessiz kalması gerektiğini söylediğinden olanları ondan sakladığını fark etti. Aslında bu annesinin tipik davranışlarından biriydi. Zira o bütün evlilik hayatı boyunca Art'ın çirkin davranışları için türlü mazeretler uydurmuş ve onun öfke patlamalarının açtığı duygusal yaraların üstünü özenle örtmeyi kendine görev edinmişti. Çocuklarının "huzurunu kaçırmayı" asla istemediğinden, her daim kendi çözümlerini üretmeye gayret etmişti.

Ama bu sefer farklıydı. Faye Alzheimer hakkında, babasının araba sürerken kaybolabileceğinden veya bilincini kaybedip kendisini ve annesini ciddi anlamda tehlikeye atabileceğinden endişe edecek kadar bilgi sahibiydi. Ayrıca babası muhtemelen hafıza ve bilinç kayıplarından annesini sorumlu tutuyordu ve bu durumun yaşlı kadının omuzlarına epeyce gerginlik ve stres yüklediğinin farkındaydı.

"Doktor yapılabilecekler hakkında herhangi bir tavsiyede bulundu mu?" diye sordu Faye.

Nora'nın gözleri fal taşı gibi açıldı ve anlatmaya başladı: "Alzheimer'in hızlı ilerlemesi durumunda çok yakında onu bir bakımevine yatırmak zorunda kalabileceğimizden bahsetti. Ama bu asla olmayacak, ona ben bakabilirim. Onu asla bir bakım evine yatırmayacağım."

Faye seksen üç yaşındaki çelimsiz, kısacık bir kadın olan annesini süzdü, yaşlı kadının üç kiloluk bir un paketini bile taşıyacak mecali yoktu. Ondan nerdeyse 15 cm daha uzun, 25 kilo daha ağır olan Art'ı istediği bir şeyi yapmaktan alıkoyması imkânsızdı. Üstüne üstlük Nora bu günlerde nadiren direksiyon başına geçiyordu çünkü araba kullanırken haddinden fazla geriliyor ve kafası karışıyordu. Yine de annesinin yüzündeki kesin kararlılık ifadesi Faye'in geri adım atmasına sebep oldu. Bir süre daha konuştular ve sonra Faye her gün gelip onları kontrol edeceğini söyleyerek evden ayrıldı.

Eve dönüş yolu boyunca Faye'in düşünceleri endişe ve öfkeyle harmanlanmıştı:

*Bu işin altından nasıl kalkacağız? Annem yardım istemeyecek, biliyorum. Nasıl olduklarını görmek için sürekli olarak yanlarında olmam gerekecek. Ama senenin ortasında işimi bırakamam ki. Öğrencilerime karşı sorumluluğum var. İyi ama ebeveynlerime karşı da sorumluluğum yok mu? Ne yapacağım? Of, babam tam bir pislik. Üstelik işler yolunda gitmediğinde annemi suçlamaya ne hakkı var! Annem neden ona katlanmaya devam ediyor ki!*

Faye gayriihtiyari belki de babasının annesinden daha önce öleceğini düşündü ancak suçluluk duygusuyla hemencecik bu düşünceyi zihninden kovaladı. Bu sefer de çocukken babasının ona bağırdığı, yaramazlık yaptığında dayak attığı ve kötü bir karne ile eve geldiğinde onu cezalandırdığı anlar gözünün önünde canlanıverdi. Kalbi hızla çarpmaya başladı, direksiyonu o kadar sıkı kavramıştı ki parmak boğumlarının bembeyaz olduğunu fark etti.

Ebeveynlerden birinin Alzheimer olduğunu öğrenmek gibi bir aile krizinin yaşandığı süreçlerde, geçmişe dair anıları didik didik etmek ve mevcut çatışmaları keskinleştirmek alışılmadık bir durum değildir. Ölüm döşeğindeki aile bireylerine bakım verenlerle gerçekleştirdiğimiz çalışmalarda, bakım verenlerin sıklıkla mevcut krizin sebep olduğu gerilim esnasında kendileri ile kardeşleri veya ebeveynleri arasında eskiden yaşanıp üstü kapatılmış sorunların tekrar su yüzüne çıktığından dem vurduklarına şahit olduk.[1] Bazı bakım verenler, bu krizin onları aralarındaki sorun-

ları halletmeye zorladığını hissettiklerini ve hayatlarında ilk kez bunların üstesinden gelmeyi başardıklarını dile getirdiler. Diğerleri ise bu kriz neticesinde, aralarındaki sorunların stres düzeylerini arttırdığından ve aile bireyleriyle ilişkilerinin daha da kötüye gittiğini hissettiklerinden bahsettiler. Sorunlarını çözen bakım verenler, içten içe halen bu sorunlarla mücadele etmek zorunda olanlara nazaran duygusal yönden daha iyi bir düzeydeydiler.

Faye eve döndüğünde, yaklaşık iki saatlik mesafede oturan erkek kardeşi Jim'i aradı. Jim başarılı bir avukattı, her zaman meşguldü ve ailesini ziyaret etmeye vakit ayıramayacak kadar önemli bir şahsiyetmiş gibi davranırdı. Yine de Faye'in erkek kardeşiyle iletişime geçmesi ve ona neler olup bittiğini aktarması gerekiyordu.

Faye, yaklaşık on beş dakika hatta bekledikten sonra nihayet Jim'in sesini duyabilmişti: "Faye, sadece bir dakikam var. Umarım söyleyeceklerin önemlidir." Faye lafı hiç dolandırmadan kardeşine o gün öğleden sonra öğrendiği haberleri aktardı. Bir anlığına sessiz kalan Jim "Bu çok kötü bir durum," dedi ve devam etti: "Annem için işler epey zorlaşacak, yapabileceğim bir şey olursa haber ver."

O an Faye bu kadar duyarsız olduğu için ona hiddetle haykırmak istemişti ama yapmadı. Bunun yerine "Doktor babamı bir bakımevine yatırmamız gerekeceğini düşünüyor ama annem bunu konuşmayı dahi reddediyor. Bense onun babamla tek başına başa çıkabileceğini hiç sanmıyorum," diyebildi.

Jim'in yanıtı ise "Onlara sen yardım edemez misin? Nasılsa yarım gün istesin, öyle değil mi?" oldu. Faye, okul 15.00'da sona erdiği için Jim'in onu yarım gün çalışanlar grubuna dâhil ettiğini biliyordu.

Faye, Jim'e söylemek istediği tüm öfke dolu cümleleri içinde tuttu ve "Onlara tabii ki destek olabilirim ama bunu her zaman yapmam mümkün değil. Unutma ki işimin dışında, benim de ilgilenmem gereken bir ailem var," dedi.

"Sen illaki bir yolunu bulursun. Babamı da her zaman benden dahi iyi idare etmiştin zaten. Şimdi kapatmam lazım," diyen Jim, Faye daha tek kelime edemeden telefonu kapatmıştı.

Nerdeyse bütün gece Faye, Jim ile aralarında geçen konuşmayı ve o gün ailesiyle yaşadıklarını düşünüp durdu. Aklına üşüşen düşüncelerin çoğu içinde öfke barındırıyordu ama aynı zamanda birçoğu ebeveynleri, işi ve kendi ailesi arasındaki dengeyi nasıl kuracağına odaklanmıştı.

Birçok kadın gibi Faye de annesinin kendini başkaları için feda etmeye ne kadar hazır olduğunu fark etti. Bu durum gücüne gitse de aslında kendisi de aynı şeyleri yapıyordu. Babasının bakımevine yatırılması için ısrar etmeyi düşündü ancak annesinin ağlayarak bunu yapmaması için yalvaracağını ve babasının onu hain olmakla suçlayacağını gözünde canlandırabiliyordu. Annesine ve babasına yardım edebilecek vakti yaratmak için kocasından ve çocuklarından evde daha fazla sorumluluk almalarını istemeyi düşündüğünde ise onlara yük olacağı için suçluluk hissediyordu. İşte bu yüzden kendinden çok başkalarını memnun etmeye odaklanan birçok kadın gibi Faye de hayatındaki herkes için her şeyi yoluna nasıl koyabileceğini düşünerek kendini bir çıkmazın içine sürüklüyordu.

Sonraki birkaç ay boyunca Faye, her şeyi yoluna koymak için çabalayıp durdu; tam zamanında işe gitti, ailesi için yemek hazırladı, ailesiyle ilgilendi ve ebeveynlerine mümkün olduğunda fazla vakit ayırdı. Annesi onu her gördüğünde memnuniyetini ifade etse de babası onu kendisi hakkında "casusluk" yapmakla ve ona kokuşmuş şeyler yedirmekle suçlamaktan geri durmadı. Art'ın kaybolmaları sıklaşmıştı ve sözlü tacizleri giderek daha da acımasız bir hal aldı. Odada bir başına kaldığı bazı zamanlarda deliler gibi bağırıyor, sayıp sövüyordu. Açıkçası bu süreç Faye için epey yorucu bir hal almıştı.

Faye'in stresi arttıkça, aşırı düşünme atakları da sıklaştı. Konu başlıkları ise değişmiyordu: hem şimdi hem de geçmişte ailesine uyguladığı duygusal istismardan dolayı Art'a duyduğu öfke, kocasına karşı sağlam bir duruş sergilemediği için annesine karşı hissettiği hayal kırıklığı, kendinden başka kimseyi umursamayan ve ona yardımcı olmayan kardeşine içerlemiş oluşu ve ailesine karşı tüm bu hissettiklerinden kaynaklı devasa bir suçlu-

luk duygusu. Faye de birçok kadın gibi; ailesini memnun etmek için kendini feda etmeyi sürdürdüğü ve bu kadar çok fedakârlık yaptığı için kızgın olduğu fakat başkalarının beklentilerini kendi beklentileriyle özdeşleştirdiği için artık bu döngüden çıkamadığı o tuzağa düşmüştü. Aslında içten içe ailesinden birilerinin değişmeye karar vermesini umuyordu. Mesela babası daha makul davranabilir, annesi daha dik durup babasını bakımevine yerleştirmeye karar verebilir, erkek kardeşi daha duyarlı ve yardımsever olabilirdi.

Art bir gece yanmakta olan bir sigarayı kül tablasında bırakıp yatmaya gitti. Nora da bunu fark etmedi ve onun peşinden yatağa gitti. Sigara kül tablasından dantel fiskos örtüsünün üzerine düştü ve tutuşan örtüden çıkan alevler duman detektörünü devreye soktu. Nora uyanıp, duman dedektörünün ötmeye başladığını fark etti ve Art'ı uyandırmaya çalıştı. Kafası tamamen karışan Art, Nora'yı itti ve onun yataktan düşmesine sebep oldu. Duman yatak odasının içine dolmaya başladığında, Nora ayağa kalkmaya çalıştıysa da bacağında hissettiği büyük acı buna engel oldu. Art'a seslendi ama yaşlı adamın bilinci yerinde değil gibiydi. Zavallı Nora'nın odanın diğer ucundan kapıya doğru sürünerek gitmesi gerekti. Neyse ki o esnada itfaiye geldi ve Nora ile Art'ı kucaklayarak güvenli bir alana götürdü.

Faye ebeveynlerini görmeye hastaneye gittiğinde, Nora'nın kalçasının kırılmış olduğunu ve duman zehirlenmesi nedeniyle tedavi görmesi gerektiğini öğrendi. Art ise odada onlarla birlikte olsa da sanki başka bir gezegende gibiydi. Bakışlarını sabit bir noktaya dikmişti ve Faye'in odaya girdiğini fark etmedi. Faye onunla konuşmayı denediğinde ise Art'ın çıkan yangınla ve karısını yataktan itişiyle ilgili pek az şey hatırladığını anladı. Yaşlı adamın tek isteği eve dönmekti. Neyse ki doktorlar müşahede amaçlı bir geceliğine onu hastanede tutmak istemişti, böylece Faye en azından ertesi güne kadar onunla ne yapacağını düşünmek zorunda kalmadı.

Faye sabahın ilk ışıklarıyla hastaneden ayrılırken, kafasının içinde delice düşünceler birbirini kovalıyordu:

*Bu sefer babam annemi gerçekten öldürüyordu. Artık kesinlikle bir şey yapmak lazım. Annemin ne dediği zerre umurumda değil. Ama düşününce babam da Alzheimer hastası yaşlı bir adam, yani ona da bu kadar yüklenmem doğru değil. Onun kendine hayrı yok. Ben ne yapacağım? Belki de onları alıp bize taşımalıyım fakat bu da kendi aileme haksızlık olur!*

Tekrar uyuyamayacağını anlayan Faye, ebeveynlerinin evine gitmeye karar verdi. İçeri girdi ve evin durumunu incelemeye koyuldu. Yağmacıların evi talan etmesinden endişelendiği için annesinin mücevherlerini ve önemli evrakların içinde olduğu kilitli kutuyu kendi evine götürmenin doğru olacağına karar verdi ve evden ayrılmadan önce ertesi gün için güvenlik önlemlerinin alınmasını sağladı. Eve döndüğünde evrakları almak ve sigorta şirketinin hasarı ödemesi için yapılması gerekenleri öğrenmek amacıyla kilitli kutuyu açtı. Kutudan çıkan her bir evrakla birlikte midesinin daha da kasıldığını, boğazının daha da kuruduğunu hissediyordu. Faye bir hesap uzmanı değildi ancak yine de ailesinin mali işlerinin arapsaçına dönmüş olduğunu görebiliyordu. Kutunun içinde aylar, hatta yıllar önce nakde çevrilmiş olması gereken eski bonolar ve mevduat sertifikaları vardı. Öte yandan babasının yıllar önce hazırlamış olduğu vasiyetinde, bazı paragrafların üzerinin karalandığını ve kâğıdın kenarlarında okunamayacak şekilde yazılmış notlar olduğunu gördü. Belli ki babası vasiyetini değiştirmek istemişti ancak ne yazık ki yapmak istediği o değişikliklerin neler olduğunu anlamak mümkün değildi.

Ertesi gün Faye, sigorta acentesini arayıp ailesinin sigorta primlerini iki ay geciktirdiğini öğrendiğinde dehşete kapıldı. Telefondaki temsilci Art'ı birkaç kez aradığını ancak onu pazarlamacı sanan Art'ın telefonları yüzüne kapattığını söyledi. İnanılmaz bir tesadüf eseri, acentenin iptal bildirimini postalaması için o gün son gündü. Faye hızla acenteye giderek önce vadesi geçmiş borçları ödedi, ardından evle ilgili hak talebinde bulunmak için doldurulması gereken evraklar hakkında bilgi aldı. Bu olay Faye için bardağı taşıran son damla oldu:

*Bu böyle devam edemez. Babam her geçen gün daha da kötüye gidiyor. Annemin bu durumla tek başına başa çıkamayacağı gün gibi ortada ve bana gelince; benim kendi ailemi ya da işimi feda etmem söz konusu olamaz.*

Sonra, tabii ki suçluluk duygusunun hâkim olduğu düşünceler onu ele geçirmeye başladı. Faye, bu düşüncelerin arasından ona seslenen ve kendisine ihanet ettiği ve yeterince güçlü olmadığı için onu suçlayan babasının sesini de ayırt edebiliyordu. Fakat bu kez direndi:

*Kes sesini, suçluluk duygusu! Bundan böyle senin hayatımı yönetmene izin vermeyeceğim. Ve baba, artık sen de sus! Sen üzgün, kızgın ve yaşlı bir adamsın ama bu yeni değil, sen tüm yaşamın boyunca böyleydin. Değişmeyeceksin, ölürken bile değişmeyeceksin, bunu anladım. Bu beni hasta ediyor. Artık hayatımı kontrol etmene izin vermeyeceğim.*

Bu çıkışıyla Faye, artık babasının sesine kulak vermeyi ve suçluluk duygusunu körükleyen düşüncelerin onu ailesinin içinden çıkılmaz durumuna tahammül etmeye zorlamasına izin vermeyi bırakmaya karar verdi. O anda bir karar daha aldı: Artık Jim'in duyarlı bir adım atması için beklemeyecekti, onu ailesine dair sorumluluklardan payına düşeni sırtlaması için zorlayacaktı.

Faye Jim'in ofisini bir kez daha aradı ama bu sefer beklemeyi reddetti. Jim telefona bağlandığında, ne kadar sinirlendiği sesinden açıkça anlaşılabiliyordu ama Faye onun sözünü keserek konuşmaya başladı: "Dün gece babamın kazara çıkardığı bir yangından dolayı annemiz ve babamız ölümün kıyısından döndüler. Annem babamı uyandırmaya çalışırken, babam onu itti. Annem düştü ve kalçası kırıldı. Üstelik aylardır sigorta primlerini yatırmadıklarını ve ayrıca mali durumlarının da bir felaket olduğunu yeni öğrendim. Bugün eve gelmeni ve bu durumu düzeltmem için bana yardım etmeni istiyorum."

Jim bu kadar kısa sürede işlerini toparlayıp gelemeyeceğini söylediyse de Faye bu bahaneye kulak asmadı.

"Sen bu aileyi yıllarca ihmal ettin, annemiz ve babamız için yapılması gereken her şeyi benden bekledin. Artık yeter. Mali

konular ve evrak işlerinde sen benden daha iyisin. Eve gelmeni istiyorum ve 'hayır'ı bir cevap olarak asla kabul etmiyorum."

Faye'in bu yeni ve kararlı tavrı karşısında şaşkına dönen Jim, yemek saatine kadar orada olacağını söyleyerek telefonu kapattı.

Jim hakkındaki beklentilerini düşürmek, Faye'i kendi duyarsızlıkları hakkında aşırı düşünmekten uzaklaştırıp durumu kontrol altına almaya ve ihtiyaç duyduğu yardımı kardeşinden talep etmeye yöneltti. Bir sonraki adım ise ailesiyle doğrudan yüzleşmek olacaktı. Faye ebeveynleriyle nasıl bir konuşma yapacağı üzerine kafa yorarken, babasıyla ilgili kökleri eskiye dayanan öfkeli düşünceleri içini kemirmeye devam ediyordu. Onlara bir bakımevinde kalmalarının daha doğru olacağını nasıl söyleyebileceğini düşünmek yerine, aklı babasına yıllar boyunca sürdürdüğü istismarcı tavrı sebebiyle haykırmak istediği öfke dolu sözlere kayıyordu.

Ancak bunun ona hiçbir faydası olmadığını fark etmesi uzun sürmedi. Babası asla değişmeyecekti ve ona bağırmak, zaten karışık olan aklına etki etmeyip bir de üstüne annesinin incinmesine sebep olacaktı. Faye kendi kendine mırıldanmaya başladı:

*Ona öfkelenmek hatta ondan nefret etmek hakkım ama yine de onu olduğu gibi kabullenmek ve yoluma devam etmek zorundayım. Öteki türlü, artık sürdürdüğünün farkında dahi olmadığı savaşları kazanmaya devam edecek.*

Faye'in babasını tam anlamıyla affettiğini söylemek mümkün değildi ama onu olduğu gibi kabul etmeye, onun hakkındaki duygularını kabullenmeye ve yoluna devam etmeye karar vermişti. Bu adım onu öfke dolu düşüncelerinin pençesinden kurtarmakla kalmadı, bundan sonra ne yapması gerektiği hakkında düşünebilmesi için ona alan da açtı.

Faye annesini hastanedeki odasında ziyaret etmeden önce, bir önceki gece tanıştırıldığı sosyal hizmet görevlisinin ofisine uğradı. Annesini kalça kırığı iyileşene kadar, babasını ise temelli kabul edecek şehirdeki farklı bakımevleri hakkında uzun uzadıya sohbet ettiler. Sosyal hizmet görevlisi Faye'e ebeveynlerinden her ikisini de kabul edecek bir kurumdan bahsetti. Bu kurum bünyesinde, apartman dairesine benzer bir alanda yaşamlarını

sürdürebilir ve aynı zamanda 24 saat bakım hizmeti alabilirlerdi. Yemeklerini ise diğer misafirlerle birlikte tesisin yemek salonunda yiyebilmeleri mümkündü. Burası pahalı bir tesisti ancak Faye'nin ailesini gönül rahatlığıyla yerleştirebileceği bir yere benziyordu.

Bu teklifi anne ve babasına sunması kolay olmadı ancak Faye ebeveynleri için olduğu kadar, kendisi ve kendi ailesi için de bunun en iyi çözüm olduğu düşüncesine sıkı sıkıya sarılmıştı. Nora bir süre sessiz sessiz gözyaşı dökse de yangında hasar görmüş evine dönemeyeceği gerçeğiyle yüzleşince, o da bunun yerinde bir karar olabileceği konusunda hemfikir oldu. Art kayda değer bir tepki göstermedi. Faye bunun sebebinin duman zehirlenmesi mi, yangının neden olduğu travma mı, Alzheimer mı yoksa Nora'ya yaptığı şeyin bilincine varması mı kestiremiyordu. Ancak Art her zamankinden daha şaşkındı ve kendinde değil gibi duruyordu.

Faye, ebeveynlerinin yanından ayrıldıktan sonra kendini sorgulamaya başladı:

*Bu gerçekten onlar için en doğru çözüm mü? Neden onları yanıma almıyorum ki? Pekâlâ, bizim alt katın bir kısmını onlar için bir daireye dönüştürebiliriz. Onların bir bakımevinde ölmelerini istemiyorum. Hem bize taşınmaları daha az masraflı bir çözüm olur ve ben işi bıraksam bile bu bütçemizi, onların bakımevi masraflarını ödemekten daha az yorar.*

Bu sefer düşüncelerine sızan ses babasının değil; hayatını kimseye rahatsızlık vermemeye, her şeyi kendi başına halletmeye ve kocasını mutlu etmek için her şeyi yapmaya adamış olan annesinin sesiydi.

Bunu fark eden Faye değil, Faye'in eşiydi: "Faye, yine aynı şeyi yapıyorsun, her şeyi kendin halletmeye çalışıyorsun. Evet, belki ailen bizimle yaşamayı daha çok isteyebilir (gerçi baban söz konusu olduğunda bu ne kadar doğru bilemiyorum) fakat sen işini seviyorsun ve senin açından bakıldığında işi bırakmak iyi bir karar olmayacak. Ve açıkçası ben ailenle, özellikle de babanla aynı evde yaşamak istemiyorum."

John'un sözleri karşısında Faye'in ilk hissi suçluluk oldu çünkü annesini ve babasını, eşine ve çocuklarına kabul ettirmeye

kendini ne kadar hazırlamış olduğunu fark etti. Fakat yine kendisine içinden çıkılmaz bir durum inşa ettiğini anlaması uzun sürmedi. Ebeveynlerini bakımevine yerleştirmesi durumunda suçluluk duyacaktı ama John'un istemediğini bile bile onları yanına taşımak isterse de bu sefer kendisini bu tavrı yüzünden suçlu hissedecekti. Annesi her zaman kendisini bir şekilde madde 22 (catch 22) paradoksuna sokuyordu ve Faye'de bu kötü alışkanlığı ondan miras olarak almıştı.

Faye kendi kendine şöyle dedi: "Anne, bu sefer bunu yapmayacağım. Senin istediğin şekilde davranamam. Bakımevi seçeneği hem babam ve senin için hem de benim ailem için en doğrusu."

Öte yandan ironik şekilde Faye'in annesi de muhtemelen Faye ve onun ailesiyle birlikte yaşamayı kabul etmeyecekti. Zira onları "rahatsız etmek" istemezdi ve bu sebeple Art ile birlikte bakımevine yerleşmek konusunda ısrarcı olacaktı. Ancak yine de Faye'in kafasının içindeki, annesinin başkalarını mutlu edebilmek için kendini feda etmesi gerektiğini söyleyen sesi ebeveynlerinin onlarla kalmayı isteyeceğine onu neredeyse ikna etmişti. Çoğu zaman düşüncelerimize karışan sesler, temsil ettikleri kişilerin gerçek seslerinden daha sert ve daha mantıksızdır. Bu durum bu seslerin, bizi aşırı düşünmeye sevk etme konusunda güçlü malzemelere dönüşmesinin nedenlerindendir. Neyse ki Faye'in John ile yaptığı konuşma, kendini suçlayan düşüncelerinde gizlenmiş olan annesinin sesini duymasına ve bunu reddetmesine yardımcı olmuştu.

## Bir Ömür Boyu Aşırı Düşünmek

Ailelerimizle olan ilişkilerimiz yaşamımız boyunca geliştikçe, onlar hakkındaki düşüncelerimizin odağı da değişir. Ergenlik çağındayken, utanç kaynağı olduklarını düşünüp onlardan uzak durmanın yollarını aramayı saplantı haline getirebilir ya da ebeveynlerimizin veya kardeşlerimizin yaşadıkları sorunları kendimize dert edebiliriz. Yaşımız ilerledikçe, tıpkı Faye gibi, kök ailemize taahhüt ettiklerimizle partnerimize, çocuklarımıza verdiğimiz sözler ve kariyerimize dair hedeflerimiz arasındaki dengeyi nasıl

kuracağımız hakkında aşırı düşünme döngüsüne girebiliriz. Ebeveynlerimiz yaş aldıkça onların sağlığını ve öldüklerinde nasıl hissedeceğimizi düşünerek endişelenebiliriz. Tüm yaşamımız boyunca, ebeveynlerimizin ve kardeşlerimizin bize yaptıkları yanlışları ısıtıp ısıtıp önümüze koyma, onların bir şekilde değişeceklerini umma ve ebeveynlerimizin beklentilerini karşılayıp karşılayamadığımız konusunda endişelenme eğilimi gösteririz.

Ailenizle ilgili endişeleriniz için en iyi çözüm, sahip olduğunuz belli başlı sorunlara bağlı olarak ortaya çıkacaktır. Bu kitapta daha önce sözünü ettiğimiz stratejilerden en az dördü, aile odaklı aşırı düşünmenin üstesinden gelmede özellikle faydalıdır. Bunlardan ilki aileniz hakkındaki hislerinizi kabul etmektir. Öfke ve üzüntü, ebeveynlerle ve kardeşlerle olan ilişkilerde sıkça görülür çünkü bu insanlar bizim sinir uçlarımıza nasıl dokunacaklarını herkesten daha iyi bilirler. Fakat akabinde onlara kızdığımız ya da kırıldığımız için kendimizi çok suçlu hissederiz çünkü doğrudan veya dolaylı olarak ebeveynlerimizi ve kardeşlerimizi sevmemiz gerektiğine inanırız. Aile bireylerimizin bizi çılgına çevirdiğini ve ortaya koyduğumuz tepkinin son derece anlaşılabilir olduğunu kabul edebilmek ise genellikle duygu ve düşüncelerimizin kontrolünü yeniden kazanmadan önce atılması gereken bir adımdır.

Aile ilişkileriyle başa çıkmanın ikinci anahtarı, bağışlayıcı olmaktır. Bu, aile bireylerinin size karşı kabahatli davranışlarının kabul edilebilir olduğuna inanmanız gerektiği anlamına gelmez. Eğer ailenizden birinin size verdiği zarar gerçekten büyükse (özellikle de biri tarafında istismara uğradıysanız), yapabileceğiniz en doğru şey intikam alma arzunuzu bir kenara bırakıp yolunuza devam etmeniz olacaktır. Zira hayatınızı geri kazanmak istiyorsanız, bırakmanız gerekir.

Üçüncü adım; ailenizle ilgili beklentilerinizi, özellikle de sizin istediğiniz yönde gelişeceklerine dair beklentinizi azaltmak olabilir. Örneğin annenizin soğukkanlı ve kendini kısıtlayan tavrından kurtulup size sevgisini esirgemeden göstermesini beklemeye devam ederseniz, sizi coşkuyla karşılamadığı her seferde hüsrana uğrarsınız ve sizi gerçekten sevip sevmediğini sorgulayabilirsiniz.

Unutmayın, onun mizacını değiştiremezsiniz ancak bu şekilde yaratıldığını veya böyle davranmasına sebep olacak şekilde yetiştirildiğini kabul ederek bu konu hakkında aşırı düşünmenin önüne geçebilirsiniz.

Genellikle ebeveynlerimize ya da kardeşlerimize karşı davranış şeklimizi değiştirdiğimizde bu durum, aile içindeki her bireyin davranış şekillerini sürdürmesine hizmet eden süreğen aile dinamiği kalıplarını yıkar. Başka bir deyişle, annenize farklı şekilde tepki verdiğinizde (mesela ondan gördüğünüz sevgi ifadeleri konusunda daha az kaygılandığınızda) anneniz de kendisini daha rahatlamış hissedip davranışlarını değiştirebilir.

Son olarak, hepimizin açıkça dile getirilirse çatışmaları doğurması kaçınılmaz olan ailevi sorunları vardır. Bu babanızın politik görüşü ya da erkek kardeşinizin kadınlara karşı tutumu olabilir. Belki de sizi kızdıran, kız kardeşinizin evde çocuklarını yetiştirmek yerine tam zamanlı çalışmaya karar vermesidir (ya da tam tersi). Çoğu zaman çatışmaların önüne geçmek, çatışma kaçınılmaz olduğunda ise aşırı düşünmeyi önlemek için izlenebilecek en iyi strateji "o yola sapmamak" olacaktır. Babanızla, erkek kardeşinizle veya kız kardeşinizle yüzleşmeniz muhtemelen onları en iyisini sizin bildiğinize ikna etmeyecektir. Pek çok konuda aile bireylerimizin dünyayı bizden çok farklı gördüklerini kabul etmek zorundayız. Bilhassa konular bizi doğrudan etkilemediğinde ve diğerlerinin bu konularla ilgili olarak bizden farklı düşünmeye hakları olduğunda, bunlardan uzak durmak çoğu zaman aşırı düşünmeye karşı en iyi ilaçtır.

Faye'in ebeveynleri ve erkek kardeşiyle olan sorunlarının üstesinden gelmek için bu tür stratejileri kullanmadaki becerisi, onun ebeveynleri ile ilgili seçenekleri daha berrak bir zihinle değerlendirmesine olanak sağladı. Elbette Faye'in durumunda olan herkes onunla aynı kararları vermeyecektir. Ancak Faye'in hikâyesinden, ailemiz ile ilgili aşırı düşünme eğilimimizin üstesinden gelmenin ne kadar önemli olduğu dersini çıkarabiliriz.

# 9.
# Ebeveynlerin Düştüğü Bir Tuzak: Aşırı Düşünmek ve Çocuklarımız

Çocuklar bize hem büyük sevinçler hem de derin hayal kırıklıkları yaşatırlar. Birbiriyle çelişen bu duygular, aşırı düşünmek söz konusu olduğunda bulunmaz nimettir. Her birimiz çocuklarımıza, çoğu zaman öz tanımlamamızdan ve öz değerimizden feragat etmek pahasına çok büyük yatırımlar yaparız. Çocuklarımızın bir derdi olduğunda bunu kendimizin ve ebeveyn olarak becerilerimizin veya insan olarak sahip olduğumuz değerin bir yansıması olarak görebiliriz. Ve ne yazık ki çocuklarımızın davranışlarını ya da tutumlarını her zaman kontrol edemeyiz veya değiştiremeyiz. Bu nedenle ara sıra bile olsa onlara dair beklentilerimiz karşılanmadığında hayal kırıklıkları yaşamamız kaçınılmazdır. Bu kontrol eksikliği ve çocuklarımızın davranışlarının öz değerimizi etkilemesine izin vermenin birleşimi, bize aşırı düşünmek için ideal bir zemin hazırlar.

Günümüz modern kültürünün çeşitli özellikleri, bilhassa çocuk odaklı aşırı düşünmeyi mümkün kılmaktadır. Modern hayatın karmaşıklığı iyi ve doğru ebeveynliğin ne olduğunu kavramamızı zorlaştırır: Popüler kültürün zararlı yönlerinden çocuklarımızı ne ölçüde korumalıyız? Onları internete, televizyona, silahlara erişimle gelen tehlikelerden ve yaşıtlarının yarattığı kötü etkilerden nasıl koruyabiliriz? Peki ya aşırı korumacı bir tavır sergilemenin de tehlikeli yanları yok mu? Dünyanın nasıl bir hızla

değiştiğini göz önünde bulundurduğumuzda, çocuklarımızı birer yetişkin olarak yaşayacakları dünyaya nasıl hazırlayabiliriz?

Günümüzde bize ebeveynlik konusunda ahkâm keserek kafa karıştırıcı, birbiriyle çelişen ve sürekli değişen tavsiyeler veren medya uzmanları bulunmaktadır. Ebeveynler ne yaparsa yapsın, medyada kendilerini uzman olarak tanıtan birileri onlara yaptıklarının yanlış olduğunu söyleyip durur. Bir uzman çıkıp gelişimlerini optimize etmek için çocuklara annelerinin bakması *gerektiğini* söylerken; bir başkası çocuğun kaliteli bir gündüz bakım hizmetinden yararlanmasının, annenin işini gönülsüzce terk edip çocuğa bakmasından daha iyi sonuç verdiğini dile getirir. Bir uzman ebeveynlerin sağlıklı beyin gelişimi için çocuklarının dengeli beslenmesini sağlamaları gerektiği konusunda açıklamalar yaparken, bir sonraki çocukların dirençli olduğunu ve sadece pizza ve sosisli sandviç yiyerek de güçlü birer yetişkin olabileceklerini söyler. Bir yandan da popüler medya çocuklarımıza kim olmaları gerektiği konusunda kafa karıştıran ve genellikle sağlıksız mesajlar yağdırmaya devam eder: Seni rahatsız eden insanlara vurmanda bir sorun yok, havalı olmak için diğer çocuklardan daha fazla oyuncağın olmalı gibi. Eğer çocuklarımız bir değerler boşluğunda yaşıyorlarsa, bu tür medya kaynaklı mesajları kolayca benimserler. Eğer siz bir değerler boşluğunda yaşamınızı sürdürüyorsanız, kendi çocuklarınıza rehberlik etmeniz veya onlara en iyi şekilde nasıl ebeveynlik yapabileceğinizi bilmeniz çok daha zor olur.

İşte bu yüzden aşırı düşünme eğilimi gösteririz: *Fazla mı hoşgörülüyüm yoksa çok sert bir ebeveyn miyim? Gerçekten çocuğumun söylediklerini can kulağıyla dinliyor muyum? Onun için doğru seçimler yaptım mı?* Biz nasıl kendi ebeveynlerimiz suçluyorsak, bir gün çocuklarımızın da bizi suçlayacaklarından korkarız. Şu cümleyi sık sık kuran bir arkadaşım var: "Her gün oğlumun on yıl sonra terapistiyle konuşacağına adım gibi emin olduğum bir şey yapıyorum."

Modern toplumun ebeveynliğimize son derece zarar veren bir başka yönü de her şeyi çabucak çözüme kavuşturma saplantımızdır. Çocuğunuz okulda sorun yaşıyorsa, başka bir okul bu-

lursunuz. Davranışlarıyla ilgili sıkıntıları varsa, hemen bir teşhis koyulmasını sağlar ve bu durumla başa çıkması için bazı ilaçlar verirsiniz. Evladınızın uyuşturucuya bulaşabileceğinden endişeleniyorsanız, onu sayısız ders dışı aktiviteye kaydettirirsiniz ki uyuşturucuları düşünecek vakti kalmasın. Mutsuz ve hatta saldırgan görünüyorsa, ona havalı ve bir o kadar da pahalı şeyler satın alırsınız. Aklından neler geçtiğini öğrenmek istiyorsanız, keman dersine giderken yolda onu sorulara boğarsınız. Bir çocuğu gerçekten tanımak, onunla iletişim kurmak ve ona önemli değerleri öğretmek uzun, yavaş seyreden, bazen meşakkatli ve günlük yaşamın hengamesi içinde başarılması epey zor bir iştir. Hal böyle olunca biz de hızlı çözümler arar, sonra çocuklarımız beklentilerimizi karşılamadığında da uzun uzun bunun hakkında düşünürüz.

Kadınlar tipik olarak çocuklarından birincil derecede sorumlu olduklarından ve bazı durumlarda bekâr anneler bu sorumluluğu tek başlarına göğüslemek zorunda kaldıklarından, çocuklar aşırı düşünmeye sebep olan en yaygın konu başlığıdır. Her ne kadar eşler ya da partnerler çocuk bakımı konusunda sorumluluğu paylaşsalar da çocukların davranışlarından ve iyi olma hallerinden kadınların erkeklerden daha fazla sorumlu tutuldukları bir gerçektir. Bu nedenle çocukları bir konuda zorlandığında, birçok kadın neyi yanlış yaptıkları konusunda endişelenir. Bu durum davranış modeliniz üzerinde olumlu bir etki yaratabilir ama aynı zamanda bir anne olarak başarısız olduğunuz konular hakkında sizi kronikleşen bir suçluluk psikolojisine de sokabilir.

Ayrıca kadınlar çocuklarına duygusal yönden aşırı bağlıdır ve bu bağlılık ilişkilerinde büyük bir empati ve zenginlik kaynağı olarak tezahür edebilir. Ama bu aynı zamanda çocuklarının gelişimine şahit olurken, büyümenin acılarını ve üzüntülerini yeniden deneyimledikleri için büyük bir acı ve endişe kaynağına da dönüşebilir.

Çoğu zaman kadınlar çocuklarının sorunları hakkında aşırı düşünmek yerine, eşleri veya partnerleriyle çocuk bakımı konusundaki çatışmalarına takılıp kalırlar. Yaptığımız geniş çaplı bir

araştırmada çocuklu kadınlara eşlerinin ya da partnerlerinin (eğer varsa) günlük çocuk bakımı rutinine ne kadar ortak olduklarını sorduk. Paylaşımın olmadığını dile getiren ve çocuğun tüm sorumluluğunu ya da tamamına yakınını kendilerinin üstlendiklerini beyan eden kadınlar, ruminasyona daha yatkınlardı.[1] Ancak burada dikkat çeken husus, çocuk bakımına dair zorlayıcı işlerin ve yükün (bir çocuğu besleme, yıkama, giydirme, aktiviteden aktiviteye taşıma, gerektiğinde disiplini sağlama gibi) kadınları aşırı düşünmeye sevk eden en geçerli nedenler olmamasıydı. Aşırı düşünmelerinin nedeni daha ziyade, çocuk bakımına dair işlerin eşlerle ya da partnerlerle eşit şekilde paylaşılmıyor oluşuydu. Eşinizle ya da partnerinizle çocuk yetiştirmeye dair temel değerlerle ilgili (örneğin çocuklarınızı hangi dinin değerlerine bağlı kalarak büyüteceğiniz ya da onları nasıl disipline edeceğiniz gibi) anlaşmazlıklar yaşıyorsanız, bu sizi gerçek anlamda aşırı düşünme döngüsüne sokabilir.

Artık kadınlar ev dışında çalışıp çalışmamak konusunda daha özgür olsalar da yaptıkları tercihler toplumun bir kısmı tarafından eleştirilmektedir. Bu durum suçluluk duyarak aşırı düşünmeleri ve kendilerinden şüphe etmeleri için oldukça geniş bir zemin hazırlar. Evin dışında çalışıyorlarsa, çocukları onları istediğinde veya onlara ihtiyaç duyduğunda her an yanlarında olmadıkları için suçluluk duyabilirler. Evin dışında çalışmıyorlarsa da tam zamanlı bir anne olarak ortaya koydukları emeğin değerini göremeyen başkaları tarafından küçümsendiklerini hissedebilirler. Yürüttüğümüz araştırmada tam zamanlı ev hanımı ve anne olan kadınlar, ev dışında çalışan çocuklu kadınlar kadar aşırı düşünme döngüsüne girdiklerini belirttiler. Yani iki grup da aşırı düşünmekten muzdaripti. Bu kadınlar çocuklarıyla birlikte *ya da* iş yerlerinde geçirdikleri zamandan ne kadar hoşnutsuzluk duyuyorlarsa ve o zaman zarfında kendilerini ne kadar rahatsız hissediyorlarsa, o kadar fazla aşırı düşünme eğiliminde oluyorlardı.

Bu bölümde, yıllardır oğlunun davranış sorunları ve ailesinin düzeni hakkında aşırı düşünme döngüsüne kapılmış olan Marcia'nın hikâyesine değineceğiz. Çoğu zaman olduğu gibi, bu

aşırı düşünme hali Marcia'ya ailesinin sorunlarına dair bir içgörü kazandırmadı. Aksine oğlunun davranışlarında ve ailesinin etkileşim modellerinde olumlu bir değişim yaratma gücünü fark etmesini engelledi.

## Aşırı Düşünme ve Annelik

Marcia ve eşi Peter, çocukların anneleri tarafından büyütülmeleri gerektiği konusunda hemfikir oldukları için Marcia on iki yıl önce ilk çocukları Adrienne dünyaya geldiğinde öğretmenlik mesleğini kendi rızasıyla bırakmıştı. Adrienne, Marcia için çocuk sahibi olmanın nasıl bir şey olacağına dair kurduğu tüm hayallerin vücut bulmuş haliydi. Tıpkı annesi gibi sarışın, yuvarlak yüzlü bir bebekti ve onunkilere benzeyen upuzun incecik parmakları vardı. Ayrıca bir bebek olarak neredeyse mükemmel bir mizaca sahipti: Uyku ve beslenme konularında sorunsuzdu, etrafındaki herkese meraklı ve sevgi dolu gözlerle bakardı ve yürümek gibi önemli dönüm noktalarına çok erken ulaşmıştı. İlkokul yıllarına geldiğinde mükemmele yakın duruşunu sergilemeye devam etti. Her derste aldığı notlar her zaman "mükemmeldi" ve sorunsuz bir çocuktu. Adrienne altı yaşına bastığında, Marcia ona keman dersleri aldırmaya başladı ve henüz dokuz yaşındayken bu küçük kız solo resitaller verecek kadar iyi keman çalıyordu. Hatta keman hocası Adrienne'ın müziğe yeteneği olan çocuklar için bir okula gönderilmesini bile önerdi. Kısacası küçük kız diğer ebeveynlere sık sık "Marcia, ne kadar şanslısın!" dedirten türden bir çocuktu.

Fakat Marcia ikinci çocuğu Timothy konusunda o kadar şanslı değildi. Çoğunlukla olduğu gibi, Timothy ablası Adrienne'ın zıddı bir mizaca sahipti. Huysuz bir bebekti ve şimdi yedi yaşında olmasına rağmen, hâlâ gece boyu kendi başına uyumayı reddediyordu. Timothy diğer çocuklarla oynamayı seviyordu ama arkadaşları sık sık Timothy'nin her şeyin kendi istediği gibi olması konusunda ısrar etmesinden ve çok çabuk sinirlenmesinden şikâyet ediyorlardı. Önce anaokulundayken şimdi ise birinci sınıfta Timothy mütemadiyen sınıfın düzeni bozduğu için sıkıntıya sebep oluyordu ve dahası okuma ya da aritmetik konularında

beklenen ilerlemeyi kaydedemiyordu. Marcia, Timothy'nin ilgisini müziğe yöneltmeye çalıştıysa da küçük çocuğun o kadar sabırlı olduğu söylenemezdi. Spor yapmayı seviyordu fakat o kadar hantal ve koordinasyon becerisinden o kadar yoksundu ki hiçbir spor dalında yeterince iyi olamıyordu. Gerek atletik yönden zayıflığı gerekse asabi ruh hali sebebiyle genellikle takım seçmelerinde sona kalıyor ve bu durum bazen öfkesini diğer çocuklardan çıkarmasına sebep oluyordu.

Adrienne ve Timothy'nin bu taban tabana zıt olma hali öğretmenler, Peter ve Marcia'nın annesi tarafından Marcia'nın âdeta gözüne sokuluyordu: "Adrienne bu denli özel, bu denli mükemmel bir çocukken Timothy'nin neden böyle olduğunu merak ediyorum!" Böyle bir soruya Marcia'nın nasıl bir yanıt vermesini bekliyor olabilirlerdi? Evet, haklısınız bence de Timothy bir hayal kırıklığı mı demeliydi? Marcia, tüm kusurlarına rağmen Timothy'yi çok seviyordu ve bir gün onun da "parıldayacağına" gönülden inanıyordu. Ama etrafındakilerin yorumları Marcia'nın aşırı düşünme döngüsüne girmesine sebep oluyordu:

*Sanki ben onlara bir açıklama yapabilecekmişim gibi bana soruyorlar. Ben de Timothy'nin neden Adrienne'dan bu kadar farklı olduğun bilmiyorum. Bu durumun sebebi benmişim gibi davranıyorlar. Özellikle de Peter ve annem. Adrienne'a nasıl davrandıysam ona da öyle davrandım. Peki, o halde Timothy neden Adrienne'dan bu kadar farklı bir çocuk oldu? Açıkçası veli görüşmelerine gitmekten bezdim. Öğretmenler sürekli olarak sanki daha önce hiç duymamışım gibi, Timothy'nin kusurlarını gözüme sokup duruyorlar. Sonra karşıma geçip beni süzerek onlara bir açıklama yapmamı ya da harekete geçmemi bekliyorlar. Belki de tüm bunlar benim yüzümdendir. Belki de evde ona karşı daha disiplinli bir tavır takınmam gerekiyor. Peter zaten hep böyle düşünüyor. Ona göre, ben onun üzerinde otorite kurabilirsem, Timothy kendine çekidüzen verecekmiş.*

Marcia, Timothy'ye karşı daha katı bir tutum sergilemeye çalışıyordu ama bu çoğu zaman aralarındaki bir tür bağrışma yarışına dönüşüyordu. Peter böyle anlarda araya girmeye yeltendiğinde ise Timothy'ye öfkeleniyor ve çözümü onu odasına göndermek-

te buluyordu. Ve sonrasında gecenin kalanında Peter ve Marcia arasında korkunç bir sessizlik hüküm sürüyor, Peter Marcia'yı Timothy ile baş edememekle suçlarken, Marcia Peter'a araya girdiği için öfkeleniyor ama bir yandan da Timothy ile nasıl başa çıkamadığına şaşıyordu. O gecelerde birkaç saat boyunca gözüne uyku girmeyen Marcia, yatakta yaşananları düşünerek kendini çaresiz ve suçlu hissederdi.

Birçok kadın da tıpkı Marcia'nın yaptığı gibi, bu sağlıksız etkileşim modellerinin yıllarca sürüp gitmesine izin verir ve bu etkileşimler hakkında aşırı düşünme eğilimi gösterir. Çocuklarıyla, eşleriyle, çocuklarının öğretmenleriyle ve diğer insanlarla yaşadıkları şiddetli çatışma anlarında, anlık durum yüzünden o kadar bunalırlar ki ne yapılması gerektiği hakkında bir değerlendirme yapmak için geri adım atmakta zorlanırlar. Sular durulduğunda ise o kadar rahatlarlar ve minnet duygusuyla dolarlar ki her şeyin artık daha iyi olduğuna inanmak isterler. Bunun sonucu olarak da asla onları şiddetli çatışmalara sürükleyen büyük mevzuları halletmekle uğraşmazlar. Neyin yanlış olduğu hakkında uzun uzadıya düşünürler ama bu onları yalnızca başkalarına öfkelenmeye, çocukları için endişelenmeye ve kendi ebeveynliklerinin kusurları yüzünden suçluluk duymaya iter.

"Sorunu" çözmeye çalışarak aslında boşa kürek çekmiş olurlar. Bir gün Timothy'nin öğretmenlerinden biri Marcia'ya küçük çocukta bariz şekilde dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) gözlemlediğini ve bu durumun onun davranışlarını ve neden başarısız olduğunu açıkladığını söyledi. Marcia nihayet oğlunun derdine derman bulabileceği için rahatlamıştı ve onunla birlikte çocuk doktorunun yolunu tutup doktordan oğluna Ritalin reçete etmesini istedi. Ancak çocuk doktoru Timothy'ye Ritalin reçete etmeden önce, onu DEHB konusunda uzman bir psikoloğun değerlendirmesi konusunda ısrar etti. Marcia bu öneriden rahatsız olmuştu ama yine de söyleneni yaptı. Psikolog Dr. Glass Timothy'nin gelişimiyle ve davranışlarıyla ilgili süreci ayrıntılı olarak inceledi, aile hakkında birçok soru sordu ve küçük çocuğa birtakım bilişsel testler yaptı.

Marcia ve Peter Timothy'nin durumuyla ilgili değerlendirmeleri öğrenmek için tekrar Dr. Glass'ın ofisin gittiklerinde, tüm beklentileri doktorun onlara Timothy'nin Ritalin veya muadili bir ilaç kullanması gerektiğini söylemesini yönündeydi. Ancak öyle olmadı ve Dr. Glass onlara şu açıklamayı yaptı: "Timothy'nin dikkat eksiliği ve hiperaktivite bozukluğu olabilir ama açıkçası ben bu konuda net bir sonuca ulaşamadım. Evet, davranışlarını kontrol etmek ve okuma ve aritmetik becerilerini geliştirmek için yardıma ihtiyacı olduğu açık. Ayrıca ikinizin de Timothy'ye karşı davranış biçimlerinizde birtakım değişiklikler yapmanız gerektiğini ve onu cesaretlendirmek ve disipline etmek için yeni yollar aramanız gerektiğini düşünüyorum." Marcia afallamış, oturduğu koltuğa gömülmüştü ancak Peter birden patladı: "Bu konuyla ilgili bizi nasıl suçlarsınız? Bizim bir tane daha çocuğumuz var ve o mükemmel bir çocuk. Biz iyi ebeveynleriz. Bir sorun varsa, o da Timothy ile ilgili. Bunu neden göremiyorsunuz? Ailemizle ilgili yanlış olan hiçbir şey yok!" Sonra bir hışımla sandalyesini geriye itti ve ofisten dışarı fırladı.

Marcia, her ne kadar Peter'ın öfkeli çıkışını haklı bulsa da davranış şeklinden dolayı son derece utanmıştı ve özür dilemeye başladı. Herkesin mutluluğundan ve iyi olma halinden kendini sorumlu tutan birçok kadın gibi, o da Dr. Glass'a olan öfkesini bastırmış ve kızmak yerine doktorun Peter'ın tutumu karşısındaki düşüncelerinden endişe etmişti. Dr. Glass ise bunun kendisi için yeni bir deneyim olmadığını gösterir şekilde sakince gülümsedi ve "Marcia, sen Peter'ın davranışlarından sorumlu değilsin. Timothy'nin davranışlarının sebebi de sen değilsin. Ancak şundan eminim ki Timothy'ye karşı tutumunu değiştirirsen, onun davranışlarının değişmesini sağlayabilirsin. İhtiyacı olan tek şey bu değildir belki ama inan çok faydası olacak. Benim için bir şey yapmanı istiyorum. Peter'ın ve çocukların senin yanında olmadığı bir zamanda sakin bir köşeye çekil ve Timothy'den beklentilerinizi, onun için umut ettiklerinizi ve ona dair hayallerinizi yazıya dök. Sonra da listedeki her bir maddenin yanına bu beklentinin nereden kaynaklandığını dü-

şündüğünü not et. Eğer siz de isterseniz, ben seni ve Peter'ı bir hafta sonra tekrar görmek istiyorum," dedi.

Marcia Peter'ı otoparkta bulduğunda, Peter ona "Neden bu kadar uzun sürdü?" diyerek çıkıştı. Ağzının içinde bir şeyler geveleyen Marcia arabaya bindi ve usulca emniyet kemerini taktı. Peter eve varıncaya kadar Dr. Glass hakkında söylenmeye ve Marcia'ya emirler yağdırmaya devam etti: "O kim ki değişmemiz gerektiğini söylemeye cüret ediyor! Bence beceriksizin teki! Eğer çocuk doktoru onun tavsiyesi olmadan Timothy'e ilaç vermeye yanaşmazsa, o zaman yeni bir çocuk doktoru bulman gerekecek."

O akşam çocuklar yattıktan ve Peter da televizyon seyretmek için aşağı kata indikten sonra Marcia kalem kâğıt alarak bir köşeye çekildi. Timothy ile ilgili beklentilerini yazıya dökerek, Dr. Glass'a yanıldığını kanıtlayacağını düşünüyordu. Ayrıca bu yolla kendini daha iyi hissetmeyi umuyordu. Sessizce Dr. Glass'ın söylediklerini ve Peter'ın verdiği tepkiyi düşünmeye koyuldu:

*Bizim oğlumuza karşı tutumumuzu değiştirmemiz gerektiğini nasıl söyler? Bir şekilde Timothy'nin okulda yaşadığı sorunların kaynağının biz olduğumuzu mu düşünüyor gerçekten? Zaten herkes her zaman Timothy'nin yaşadığı sıkıntılardan beni sorumlu tutmuyor mu? Peter da tam bir pislik gibi davrandı, o kadar utandım ki anlatmam. Sonra da geçmiş karşıma beni çocukmuşum ya da çalışanlarından biriymişim gibi azarlıyor, Timothy ile ilgili yapmam gerekenleri sıralıyor. Hiçbir zaman dinlemeyi beceremiyor, sadece emirler yağdırıyor!*

Marcia silkindi ve kafasını toparlamaya gayret etti, sonra da Timothy ile ilgili beklentilerini yazmaya koyuldu. Birkaç dakika içinde şöyle bir liste oluşturmuştu:

1.Okulda başarılı olmalı.
2. Başını belaya sokmamalı.
3.Okul dışı bir aktivitede başarılı olmalı.
4.Diğer çocuklarla iyi geçinebilmeli.

Marcia yaptığı listeyi gözden geçirdiğinde yazdıkları ona gayet makul göründü. Sonra Dr. Glass'ın ona verdiği diğer ödevi düşündü; bu beklentilerin nereden geldiğini değerlendirmesi gerekiyordu. İlk bakışta bu saçmalığın daniskasıydı. Maddeler halinde sıraladığı bu beklentiler her ebeveynin kendi çocukları için arzuladığı, çoğu çocuğun ise sorunsuz şekilde ulaştığı türden hedeflerdi. En nihayetinde Adrienne için öylelerdi.

Fakat bir süre sonra Marcia kendini frenlemeyi başardı. Bu maddeleri tek tek yazarken, Timothy'nin ablası Adrienne gibi okuldan eve en iyi notlarla geldiğini, onun gibi keman çaldığını ve onun kadar popüler olduğunu hayal ettiğini fark etti. Kısacası Timothy'den beklediği her şey için Adrienne'ı standart olarak kabul ediyordu.

Ebeveynler, Dr. Glass'ın Marcia'ya verdiği egzersizi yaparken, çoğu zaman çocuklarından beklentilerini onlarla örtüşmeyen standartlara dayandırdıklarını fark ederler. Bu standartlar bazen başka çocuklar olurken bazen de aslında başkaları tarafından onlara dayatılan şeyler olur. Marcia da Timothy'yi Adrienne üzerinden değerlendiriyordu zira Peter, annesi, öğretmenleri ve diğer pek çok kişi de bunu yapıyordu. Oysa yapması gereken, Timothy'yi Adrienne ile karşılaştırmaktan vazgeçmekti. Ayrıca oğlunun kızı gibi olmasını bekleyen Peter'a, annesine ve öğretmenlere kulak vermeyi de bırakması gerekiyordu. İlk başta bunu idrak etmek Marcia'da suçluluk duygusunun eşlik ettiği bir aşırı düşünme halini tetikledi:

*Ben bunu Timothy'ye nasıl yapabildim? Sürekli olarak Adrienne ile karşılaştırılmak kim bilir onu ne kadar kötü hissettiriyordur! Peki ya, çevresindeki insanların ona bunu yapmasına nasıl izin verebildim?*

Neyse ki Marcia aşırı düşünmenin ona bir fayda sağlamadığını, yani kendisine ya da Timothy'ye yardımcı olmadığını fark etti ve "düşünce bekçisi" tekniğini kullanmakta karar kıldı: Gözlerini sımsıkı kapattı ve kendisine, kendi haline üzülmeyi bırakmasını söyledi. Zira bunu yapmasının Timothy'e hiçbir faydası yoktu. Bunu iyice düşünmek istiyordu böylece içgörüsü, oğlunu anlamasına yardım edebilirdi.

Ardından tekrar odaklandı ve bu sefer kendisine farklı bir soru yöneltti: "Timothy'nin nasıl bir çocuk olduğunu göz önünde bulundurarak, onun adına ne umuyorum?" Marcia Timothy'yi; onun mutlu olmasını, yapmak istediklerini hayata geçirmesini ve Adrienne'ın değil, kendi yapabileceklerinin en iyisini yapmasını isteyecek kadar çok seviyordu. Fakat düşünmeye devam ettikçe aslında Timothy'nin ne yapmak istediğini ya da neler yapabileceğini bilmediğini fark etti. O da diğer herkes gibi, Timothy'nin neden Adrienne gibi olmadığına o kadar takılmıştı ki oğlunun gerçekte nasıl bir çocuk olduğundan emin olamıyordu.

Marcia üzerine çöken muazzam suçluluk duygusunu hissedebiliyordu, nasıl olur da kendi evladını tanımazdı? Nasıl olur da bunca yıl boyunca onun kendine has kişiliğini görmezden gelecek kadar sevgisiz olabilirdi? Genellikle aklına bu tür düşünceler üşüştüğünde Marcia yatmaya gider ve saatlerce kendini yiyip bitirirdi. Ancak bu sefer gözlerini sımsıkı kapattı ve kendi kendine yine bu tuzağa düşmeyeceğini söyledi. Aksine bakış açısını genişletecek ve odak noktasını önemli olandan uzaklaştırmayacaktı. Önemli olansa Timothy'nin hayata dair isteklerini ve ihtiyaçlarını anlamaya çalışmaktı. Oğluna duyduğu sevgi, kendine duyduğu nefrete galip gelecekti.

Bu sebeple Marcia kendi kendine, onu çözüme bir adım daha yaklaştıracak bir başka soru yöneltti: "Timothy'nin ne istediğini ve yeteneklerinin neler olduğunu nasıl öğreneceğim?" Ve kâğıdın arkasını çevirerek yeni bir beyin fırtınası başlattı:

1. Dr. Glass'ın Timothy ile ilgili değerlendirmeleri hakkında daha fazla bilgi edin. Acaba o Timothy'nin hangi konularda yetenekli olduğunu düşünüyor? Onun okuma ve matematik konularında daha başarılı olması için neler yapılabilir?
2. Timothy ile daha fazla zaman geçir ancak onu bir şeylere zorlamaktan kaçın. Onu dinle ve daha fazla gözlem yap.
3. Timothy ile onun sevdiği şeyler hakkında sohbet et (ve sürekli olarak ona yanlış yaptığı şeyleri sıralamaktan kaçın).

Marcia yatağına dönerken, bu sefer Timothy konusunda uzun zamandır olduğundan daha iyimser ve umutluydu. Oğlunun yatak odasının önünden geçerken durdu, onu yatağında yanlamasına yayılmış ve battaniyesini üzerinden atmış halde görmüştü. Onunla vakit geçirmeyi iple çekiyordu çünkü artık onu "düzeltme" baskısı ortadan kalkmıştı.

Marcia hâlâ kendine kızgındı ve başkalarının ondan yapmasını beklediklerini düşündüğü şeyleri yaparak; yani ona bağırarak, onu yola getirmeye çalışarak, onu Adrienne gibi olmaya zorlayarak bu kadar zaman kaybettiği için suçluluk duyuyordu. Öte yandan kendisine yönelik suçlayıcı düşüncelerinden kurtulması, kendisini affetmesi ve enerjisini Timothy'nin aslında neye ihtiyaç duyduğunu öğrenmek için harcaması gerektiğini biliyordu.

İyi ebeveynlik için kendini affedebilmek oldukça önemli bir adımdır. Çocuğunuza karşı davranışlarınızı suçluluk duygunuzun gölgesinde ifa ettiğinizde, bu durumun keyfe keder ve zararlı sonuçları da olabilir. Bu durumda oğlunuzun ya da kızınızın ihtiyaçlarına cevap verecek davranışlar sergilemek yerine, size kendinizi iyi hissettiren ve geçmişte yaptığınız ebeveynlik hatalarının üzerinize yüklediği suçluluk duygusunu azaltan şeyleri yaparsınız. Kendini affetme eylemine, pişmanlık duygusu da eşlik eder. Şayet davranış şeklinizi değiştirmezseniz, çocuklarınıza kötü davrandığınız için kendinizi affetmenizin bir anlamı olmayacaktır. Örneğin sıklıkla çocuklarınıza öfkeleniyorsanız ve kendinize ebeveynlerinizin de size böyle davrandığını söylüyorsanız ya da bu davranışınızı iş yerinde geçirdiğiniz kötü günlere bağlıyorsanız fakat bu tavrınızdan vazgeçmiyorsanız, o takdirde bu affedicilik değil rasyonalizasyondur.

Sonraki birkaç gün boyunca Marcia, Timothy'yi okuldan aldığında ona uslu durup durmadığını ve başını belaya sokup sokmadığını sormak yerine, o gün okulda en çok keyif aldığı şeyin ne olduğunu sormayı seçti. Küçük çocuk başta bu soru karşısında şaşkınlığını gizleyemedi ve soruyu cevaplamakta zorlandı. Ancak bir hafta sonra Marcia Timothy'nin sık sık spor yaparken yaşanan olaylardan bahsettiğini fark etti: "Anne biliyor musun, bu-

gün Jimmy Peterson'ın yaptığı 'home run' sayesinde maçı aldık!" Atletik bir vücut yapısına sahip olmaktan ne kadar uzak olduğu düşünüldüğünde, sporu hâlâ bu denli çok sevmesi Marcia'yı şaşırtmıştı. Ancak onu can kulağıyla dinlemeye başladığında Timothy'nin sadece oyun sırasında kendi yaptığı müthiş atışlardan değil, çoğu zaman diğer çocukların yaptıklarından da bahsettiğini fark etti. Ayrıca sıklıkla profesyonel takımlarda forma giyen futbolculara ait istatistikleri ezbere sıralıyordu. Marcia oğlunun profesyonel spor dalları hakkında bu kadar bilgi sahibi olduğundan bihaberdi. Hem ailede kimsenin bu konulara ilgisi yoktu hem de bunlar nadiren evde sohbet konusu olurdu. Bu arada Timothy; profesyonel beyzbol, Amerikan futbolu, futbol ve hokey oyuncularının sicillerine dair bir yığın şey biliyordu. Fakat bugüne kadar bunların hepsini kendine saklamıştı zira hiç kimse onun neye ilgi duyduğuyla ilgilenmemişti.

Marcia'nın Timothy ile ilgili keşifleri, odak noktalarını çocuklarını kontrol etmekten onları anlamaya çeviren ebeveynlerin sahip olabileceği içgörü türünün tipik bir örneğidir. Çocuklarınızla aranızda yaşanan tartışmaları kazanmak veya onları "doğru olanı" yapmaya ikna etmek için o kadar fazla zaman ve enerji harcarsınız ki size endişelerinin neler olduğunu veya gerçekten ne istediklerini veya neden istediklerini söylerken onları duyamazsınız. Özellikle de öz değerinizi çocuğunuzun başarısı üzerinden okumayı tercih ettiğinizde, insan olarak kim olduklarına karşı tamamen duyarsızlaşabilirsiniz. Bir ebeveyn olarak çocuğunuzun davranışlarının size nasıl yansıdığını düşünerek kendi kendinizi tüketirsiniz. Eğer yetenekli, popüler ve iyi huylu bir evladınız varsa, kendinizi iyi hissedersiniz. Eğer çocuğunuz bir konuda yetersizse, o zaman kendinizi suçlamaya başlar ve utanırsınız.

Çocuklar bu beklentileri fark ederler ve bunlara göre karşılık verirler. Bazıları keyif almadıkları aktivitelere katılarak, başarmalarının mümkün olmadığı ya da başarsalar da umurlarında olmayacak hedeflere ulaşmaya çalışarak ve ebeveynlerini hayal kırıklığına uğratmaktan endişe ederek kendilerini harap edebilirler. Diğer çocuklarsa (belki Timothy'yi de bu gruba dâhil edebiliriz)

anne babalarının beklentilerini reddederek isyan ederler ve bazen bu davranış şekliyle kendilerine zarar verme noktasına dahi gelebilirler.

Timothy'nin sporla ne kadar ilgili olduğunu anlamak Marcia'ya yeni bir fikir verdi: Neden spor sevgisini, değiştirmesi gereken bazı davranışları konusunda ona yardımcı olması için kullanmasınlardı ki? Sporla ilgili o bilgileri öğrenmesi için muhtemelen epeyce okuması gerekmişti. Belki de okuma becerisini geliştirmek için sporla ilgili kitapları kullanabilirlerdi ve ayrıca ezbere bildiği tüm o istatistikler bir parça matematik de içeriyordu. Spora dair bu örnekler, onun matematiği daha iyi kavramasına yardımcı olabilir miydi? Marcia ertesi gün bu konuyla ilgili fikirlerini paylaşmak için Timothy'nin öğretmenini aradı.

Marcia, Dr. Glass ile bir hafta önce sözleştikleri randevuya da gitmeyi ihmal etmedi. Bundan Peter'a bahsetmedi çünkü onun gelmeyeceğinin biliyordu ve kendisinin gitmesine de engel olmasını istemedi. Marcia muayenehaneye gittiğinde, Dr. Glass'a Timothy'yi "Adrienne standardı" konusunda baskıladığını ve bu tutumun onun açısından sağlıklı olmadığını fark ettiğini itiraf etti. Bu itirafa karşın doktorun yanıtı şu oldu: "Bazı ebeveynlerin böyle bir şeyin farkına varabilmesi için bir ömür harcamaları gerekebiliyor, sen ise sadece bir günde bunu başardın." Ardından Marcia, oğlunun akademik yönden güçlü ve zayıf yanlarına dair düşüncelerini daha iyi anlamak istediğinden doktora Timothy'ye uyguladığı bilişsel yeteneklerine ilişkin testlerin ayrıntıları hakkında bazı sorular yöneltti. Ayrıca Dr. Glass'la sporla ilgili hikâyeler ve örnekler kullanarak Timothy'yi okuma ve matematik konularında pratik yapmaya cesaretlendirmekle ilgili fikirlerini paylaştı. Bu görüşmenin ve Dr. Glass'ın ona verdiği desteğin kendisini gerçekten ne kadar iyi hissettirdiğini düşünürken, psikolog ona şu sözleri söyledi: "Marcia biliyorsun, bu süreçte Peter'ın Timothy'ye karşı tavrıyla ve en nihayetinde onunla iletişim tarzıyla da mücadele etmen gerekecek."

Birçok kadın gibi Marcia da kocasının çocuklarına karşı davranış şekliyle yüzleşmek istemiyordu; aileye dair sorunları tek

başına çözebilmeyi arzu ediyordu. Öte yandan bazı kadınların, çocuklarına fiziksel ya da cinsel tacizde bulunan kocaları ya da partnerleri yüzünden Marcia'nın yüzleştiğinden çok daha büyük ailevi sorunlarla karşı karşıya kaldıklarını biliyoruz. Tabii ki böyle bir şey Peter için kesinlikle mevzu bahis değildi ancak onun Timothy'ye yönelik şiddetli öfkesi küçük çocuğun özsaygısının zedelenmesine ve içine kapanmasına sebep olmuş, ona isyan etmek için bir neden vermişti. Dahası Peter ona hayal kırıklıkları ile nasıl başa çıkılacağı konusunda berbat bir rol model olmuştu.

Marcia Peter'ı eleştirerek ya da onunla karşı karşıya gelerek, öfkesini üzerine çekmekten korkuyordu. Sorun hakkında kafa yormanın dışında bir de Peter'ı karşısına almamak için yollar bulmaya çalışıyordu.

Dr. Glass da Marcia'nın Peter ile mücadele etme konusundaki isteksizliğini sezdi. Marcia'ya Peter'ın ona veya çocuklara hiç şiddet uygulayıp uygulamadığını ya da Marcia'nın eşinin şiddete başvurmasından korkup korkmadığını sorduğunda, kadının cevabı "hayır" oldu. Bunun üzerine doktor, Marcia'dan Peter'ın oğluna sinirlendiği en son olayı ve kendisinin bu duruma nasıl tepki verdiğini anlatmasını rica etti. Yaklaşık bir hafta kadar önce bir olay yaşanmıştı. Peter, Timothy'ye derdinin ne olduğunu sorarak öfkeyle haykırmıştı. Timothy'nin tepkisi susup odasına çekilmek olmuştu. Marcia Timothy'ye bu denli sert çıkıştığı için Peter'a öfkelenmiş olmasına karşın, orada durup hiçbir şey yapmadığını itiraf etti. Ardından gece boyunca karı koca konuşmamayı tercih etmişlerdi.

Daha sonra Dr. Glass Marcia'ya bu sahneyi tekrar canlandırmayı önerdi; o Peter olacaktı ve Marcia ona farklı şekilde tepki vermeyi deneyecekti. Marcia bu yönteme "rol canlandırma" dendiğini biliyordu ve bunu yapmaya istekli olduğu söylenemezdi. Açıkçası Peter'a nasıl farklı tepki verebileceği hakkında hiçbir fikri yoktu fakat yine de itiraz etmedi. Peter'a karşı daha güçlü bir duruş sergilemesi ve Timothy'yi savunması gerektiğinin farkındaydı. Bu sebeple de rol canlandırma esnasında Dr. Glass Peter'ın sözlerini tekrarlamaya başladığında, Marcia onun sözünü kesti ve

şöyle dedi: "Ona bağırmayı kes! O daha küçük bir çocuk. Onu rahat bırak, gerçekten kaba davranıyorsun."

Dr. Glass, Marcia'nın Peter'ın söylediklerini duymasının ve ona sempatiyle cevap vermesinin ne kadar zor olabileceğini anlamasına da yardımcı oldu. Muhtemelen öfkelenecek, suçlandığı için savunmaya geçecek ve ikisi eninde sonunda kendilerini bağrışırken bulacaklardı. Dr. Glass Marcia'ya Peter üzerinde daha büyük ve daha olumlu bir etki yaratmak istiyorsa, konuşmak için onun sakinleşmesini beklemesini önerdi. Sonra da ona rol canlandırma sırasında ortaya koyduğu agresif tepkiyle, eşine davranışlarının ona nasıl hissettirdiğini sakin bir dille ve onu suçlamadan söyleyebileceği asertif tepki* arasındaki farkı anlattı.

Sonra bir kez daha rol canlandırma çalışmasını tekrar ettiler. Bu sefer Marcia, Timothy odadan ayrıldıktan sonra birkaç dakika daha sessizce bekleyeceğini ve ardından Peter'a oğluna bu şekilde bağırmasının küçük çocuğa kendisini kötü hissettirdiğini, onun bu tepkiyi anlamlandıramadığını ve ayrıca bu tepkisinin bir anne olarak onun da kötü hissetmesine sebep olduğunu, Timothy ile iletişim kurmak için farklı bir yol izlemelerinin daha doğru olacağını düşündüğünü söyleyecekti. Dr. Glass Marcia'nın asertif tepkinin arkasında yatan fikirleri bu kadar çabuk kavramış olmasından ne kadar etkilendiğini dile getirdi ve Marcia'nın Peter'a bu şekilde yaklaşmakla ilgili endişeleri hakkında biraz konuştular.

Sonraki birkaç gün boyunca Marcia'nın zihni büyük ölçüde Peter'a karşı asertif bir tutum sergileme fikri ile meşgul olacaktı. Geçmişi düşündüğünde Peter'ın her zaman böyle otoriter bir tavır takınmamış olduğunu fark etti. Mesela evliliklerinin ilk zamanlarında müziğe ve tiyatroya karşı ortak bir ilgileri vardı ve aralarında, Marcia'nın kendi bakış açısını ifade etmekten asla çekinmediği, coşkun tartışmalar yaşanırdı. Ancak Peter'ın plastik üreten büyük bir firmada müşteri temsilcisi olarak çalış-

---

* Asertif tepki: Bir kişinin duygu, düşünce, ihtiyaç ve haklarını ifade ederken ne "agresif" davranarak başkalarını görmezden gelmesi ne de "pasif" davranarak karşısındaki kişinin kendi hak ve ihtiyaçlarını görmezden gelmesine müsaade etmesidir. (ç.n.)

maya başlayıp, yükseldikçe ve sorumlukları arttıkça daha uzun saatler çalışması gerekti ve haliyle de bu sohbetler giderek daha da seyrekleşti. Daha sonra şirketin büyük bir departmanının başına getirildi ve bu yeni gelişme onun evde de zaman içinde bir yönetici edasıyla davranmaya başlamasına sebep oldu. Öyle ki artık Marcia'nın sorgusuz sualsiz kabul etmesini beklediği emirler yağdırıyor, görüşler bildiriyordu. Öte yandan Marcia Adrienne'ın doğumuyla birlikte aktif çalışma hayatını sonlandırdı ve tüm ilgi alanı bebeği ve ev hayatıyla sınırlandı. Her ne kadar Adrienne'ı ve Timothy'yi okula getirip götürdüğü için bir nebze de olsa okul işleriyle ilgilense de zamanının büyük bir kısmını çocukları aktiviteden aktiviteye koşturmakla ya da ev işleriyle geçiyordu. Tüm bunlar yaşanırken Peter çocuklarla ilgili hikâyelerle ilgileniyor gibi görünmeye gayret etse de Marcia'nın Timothy'nin başını bir kez daha belaya soktuğunu söylediği ve onun sinirli ve öfkeli bir adama dönüştüğü anlar dışında pek nadir tepki veriyordu. Sonuç olarak ikisi artık ev işleri, Adrienne'ın kazandığı son ödül veya başarı ya da Timothy'nin son haylazlığı dışında nadiren sohbet eder olmuşlardı.

Zihninde düşünceler birbirlerini kovalarken Marcia, Peter ile ilişkisine dair büyük resmi göremez olmuştu. Aşırı düşünme eylemi onun tüm dikkatini Peter ile son tartışmaları, ona duyduğu öfke, suçluluk ve yetersizlik hissi gibi dar bir alana odaklamasına neden oluyordu:

*Bana çalışanlarından biriymişim gibi davranıyor. Bana emirler yağdırabileceğini ve benim de görevimin onları yerine getirmek olduğunu sanıyor! Neden bunca yıldır bu muameleye katlanıyorum ki! Sıkışıp kaldım da o yüzden... Ona katlanıyorum çünkü onu kaybetmeyi göze alamıyorum. Çocukların babalarına ihtiyaçları var. Ama o da rezil bir baba değil mi! Aslında onsuz Timothy kesinlikle daha iyi hissederdi. Ya da etmez miydi? Bir erkek çocuk babasına ihtiyaç duyar. En azından çevremdeki herkes böyle düşünüyor. Peter'a karşı neden bu kadar acizim? Onun üstüme gelmesine sessizce müsaade ediyorum. Açıkçası ben bu saatten sonra evliliğimizde bir şeyleri değiştirebileceğime inanmıyorum. Batağa saplandığım ortada!*

Bir öğleden sonra Timothy gelip, omzuna hafifçe dokunarak "Anne bak, öğretmenimin bana verdiği ödevi tamamladım. Farklı takımlarda forma giyen bütün beyzbol oyuncularını topladım, baksana cevabım doğru mu?" diyene kadar Marcia bu düşüncelerle boğuşuyordu.

Marcia oğluyla gurur duyduğunu hissetti. Bu defa gönüllü olarak ev ödevini tamamlamıştı. Sayfaya göz gezdirdiğinde, Timothy'nin cevabının doğru olduğunu fark etti. Matematik ödevini kendi başına yapmış, üstelik doğru cevabı bulmuştu! Marcia artık kendini daha da kararlı hissediyordu. Peter'ın karşısında duracak, onun Timothy ile olan iletişim şeklini değiştirmek için çabalayacaktı ve yapacaklarının sonuçlarından emin olmasa da Timothy'nin iyiliği için geri adım atmayacaktı. En nihayetinde Dr. Glass'ın da dediği gibi, Peter'ın şiddet geçmişi yoktu. Bu yüzden muhtemelen yaşanabilecek en kötü şey kocasının sinirlenip ona bağırması olurdu ki bu zaten daha önce birçok kez yaşanmıştı ve Marcia pekâlâ bir kez daha bu durumun üstesinden gelebilirdi.

Marcia ve Peter gibi, birçok çift zaman içinde hayatları farklı faaliyetler ve farklı ilgi alanlarıyla bezendikçe birbirlerinden uzaklaşırlar. Peter işi ve "her şeyi kontrol altında tutan adam" imgesi yüzünden tükenmişti ve bu sıkıntısı ailesiyle etkileşimlerine yansıyordu. Diğer taraftan Marcia'nın dünyası sadece çocuklarını ve ev hayatını kapsayacak kadar küçülmüştü. Bu ne yazık ki günümüzde birçok kadını etkisi altında alan tehlike bir durumdur. Özsaygınızı ve sosyal hayata dair ihtiyaç duyduğunuz tüm desteği aileniz üzerinden tanımlamayı seçtiğinizde, hayata karşı son derece savunmasız kalmanız kaçınılmazdır. Aile hayatınızda en ufak bir terslik yaşandığında, tıpkı Marcia'nın ailesinde yaşandığı gibi, tüm dünyanız başınıza yıkılır.

Ancak çocuklarımız, davranışlarımızı değiştirebilmemiz için sahip olduğumuz en iyi motivasyon araçları olabilirler. Bazen partnerimizle ilişkimizi ele geçiren tekdüzeliği umursamayabilir ya da ilişkiyi tekrar yoluna koymak gözümüzü korkuttuğunda o ilişkiyi noktalamaya karar verebiliriz. Lakin çocuklarımıza duyduğumuz sevgi ve onların refahını koruma arzumuz, o ilişkiyi

tekrar yoluna koymak ve gerekli değişiklikleri yapmak için güçlü bir motivasyon kaynağı olabilir.

O akşam çocuklar yatmaya gittikten sonra, Marcia oturma odasına yöneldi ve orada Peter'ı gazete okurken buldu. Onunla Timothy hakkında konuşmak için doğru bir zaman gibi görünüyordu.

"Peter, konuşabilir miyiz? Timothy hakkında..." dedi.

"Yine ne yaptı?" diye çıkıştı Peter.

"Harika bir şey yaptı," diye cevap verdi Marcia ve ekledi: "Matematik ödevini kendi başına yaptı ve soruyu doğru yanıtladı. Çok gururluydu ve tabii ki ben de onunla gurur duydum."

Peter alaycı tavrı sesinden anlaşılacak şekilde cevap verdi: "Matematik ödevine dört elle sarılmasının zamanı geldi de geçiyordu."

Marcia, tereddüt ederek de olsa konuya girdi: "Peter, senin Timothy'yi bu kadar fazla eleştirmen beni üzüyor ve bu tavrının onu da üzdüğünün biliyorum. Ben onu cesaretlendirmen durumunda oğlumuzun çok daha iyi bir iş çıkarabileceğini düşünüyorum."

"Benim Timothy'yi eleştirdiğim falan yok!" dedi Peter. Kendini savunma gayreti görülebiliyordu ve devam etti: "Ben sadece onun doğru yönde ilerlemesini sağlamaya çalışıyorum, hepsi bu. Daha sıkı çalışmaz ve kendine hâkim olmayı öğrenemezse, iyi notlar alması mümkün olmayacak."

"Ben senin Timothy'ye karşı eleştirel bir dil kullandığını düşünüyorum. Onunla etkileşimlerinin çoğu olumsuz, nitekim ona bir şeyler yüzünden bağırıp duruyorsun. Bak Peter, ben Timothy ile ilgili bugüne kadar bilmediğimiz bir şey fark ettim. Timothy sporculara ve sporla ilgili şeylere oldukça ilgi duyuyor. Onunla bu konularla ilgili sohbet ettiğimde, birdenbire gözleri ışıldamaya başlıyor. Onun bu konularla ilgili olduğunu nasıl atlarız? Her ikimiz de bugüne kadar onun olumlu yönlerinden ziyade kusurlarına odaklandık ve ikimiz de onu her zaman Adrienne ile karşılaştırdığımız için kabahatliyiz." Marcia bir süreliğine sustu ve Peter'dan gelecek öfke patlamasını beklemeye koyuldu.

"Sporla ilgili şeylere mi ilgi duyuyor dedin? Fakat bu nasıl mümkün olabilir? Ben sporla ilgilenmiyorum, sen ilgilenmiyorsun, Adrienne ilgilenmiyor. Bu merak ona kimden geçmiş olabilir ki?"

Marcia konuşmasına devam etti: "Kim bilir kimden geçti, bunun ne önemi var. Ve ondan başka aramızdan kimsenin spora ilgi duymamasının da hiçbir önemi yok. Önemli olan bu merakının onu mutlu ediyor olması. Ve sporla ilgili bir şeyler okuduğunda ya da sporu konu alan matematik problemleri çözmesi gerektiğinde gerçekten iyi iş çıkarıyor, hatta tahminlerimden bile daha iyi!"

Marcia gözlerini Peter'ın yüzüne dikti. Kızacağını ve durumu kabullenmeyeceğini düşünmüştü ancak kocasının bakışlarındaki yumuşamayı ve vücut kaslarının gevşediğini fark etti.

"Yani sen şimdi onu Adrienne ile çok fazla kıyasladığımızı mı düşünüyorsun?" diye söze başladı ve devam etti: "Sanırım bu doğru bir tespit olabilir. O yarışması zor bir rakip."

Marcia, Peter'ın bu itirafı karşısında o kadar şaşırmıştı ki bir an ne diyeceğini bilemedi. Tam Peter'ı, kızlarını "altın standart" ilan etmenin en büyük faili olmakla suçlayacaktı ki Dr. Glass'ın suçlamaların insanları uzaklaştırdığı ile ilgili sözlerini hatırladı. Bunu yapmak yerine, Timothy'ye karşı olumsuz davranışlarının sorumluluğunu almayı yeğledi ve Peter'a oğlunu dinlemeye ve onun ilgi alanlarını keşfetmeye başladığından beri aralarındaki ilişkinin ne kadar farklılaştığından bahsetti. Marcia'nın anlattıklarından bazı çıkarımlar yapan Peter da Timothy ile ilişkisinin kötüleştiğini ve nadiren onunla birlikte olmak ve onun istediklerini yapmak için vakit ayırdığını kabul etti. Hatta Timothy'yi gelecek cumartesi ikinci ligde oynanan bir beyzbol maçına götürmeyi önerdi.

## Aileyi Yeniden İnşa Etmek

Peter ve Marcia, Timothy ile pozitif bir bağ kurmaya çalışırlarken ilerleyen birkaç ay içerisinde aile içinde yavaş ama istikrarlı bir dönüşüm yaşandı. Timothy okulda başını belaya sokmaya devam etti ancak bu süre zarfında, sürekli olarak onun başka bir çocukla kavga ettiğini ya da sınıfta verilen görevlerden birini yapmayı

reddettiğini bildirmek için öğretmeninden gelen aramaların ve mektupların sayısının kesinlikle azaldığını söylemek mümkündü. Marcia, Dr. Glass'ın da fikrini aldıktan sonra Timothy'ye okuma ve matematik becerilerinin gelişmesine yardımcı olacak bir öğretmen buldu. Bu genç adam sporla ilgili istatistikler konusunda neredeyse Timothy kadar bilgiliydi. Marcia artık Timothy'ye yardımcı olma ve aile dinamiklerini değiştirme konularında başkalarından, özellikle de Dr. Glass'tan, destek ve tavsiye alması gerektiği konusunda netti.

Marcia'nın aşırı düşünme atakları tamamen sonlanmasa da sıklığı azalmıştı. Fakat yine Peter ve Timothy'nin bağrıştıkları bir kavganın hemen ardından korkunç bir atak yaşadı. Aslında son haftalarda Peter, Timothy'ye karşı daha ılımlı bir tavır sergiliyordu ama Timothy bir arkadaşının karnına yumruk attığı için okuldan eve gönderildiğinde Peter kendini kaybetmiş ve deli gibi bağırmaya başlamıştı. Timothy ise babasını olan biteni bir de onun ağzından dinlemek istememekle suçlamış ve koşarak odasına gitmişti. Tartışma şiddetlenirken Marcia kalbinin kırıldığını hissediyordu ve fırtınadan sonra gelen sessizlikle beraber zihnine düşünceler üşüştü:

*İşlerin değiştiğini nasıl düşünebildim? Peter asla değişmeyecek. Buna daha fazla tahammül edebileceğimi sanmıyorum. Ama Timothy ile de tek başıma başa çıkmam mümkün değil. Of, nasıl başka bir çocuğu yumruklar, aklım almıyor. Acaba ona karşı fazla mı müsamaha gösterdim? Nesi var ki bu çocuğun? Belki de çabuk öfkelenmesi kalıtımsaldır ve eğer öyleyse bu genleri kesinlikle Peter'dan aldı. Tablo çok umutsuz görünüyor! Gerçekten ama gerçekten ne yapmam gerektiği hakkında fikrim yok. Bu durumu daha fazla göğüsleyemeyeceğim!*

Marcia bunları düşünürken gözyaşları da yanaklarından aşağıya süzülüyordu ve Peter yatak odasına girip, onun bu halini görünce Timothy ile yaşadıkları tartışma yüzünden üzgün olduğunu hemen anladı.

"Üzgünüm, sanırım bu gece gerçekten batırdım," diye söze başladı. "Timothy'nin kaydettiği ilerlemeden dolayı o kadar gurur duyuyordum ki birden başka bir çocuğa vurduğunu duydu-

ğumda kendimi kaybettim. Onunla konuşup özür dileyeceğim. Fakat Marcia sence de bizim bu konuda yardıma ihtiyacımız yok mu? Belki de birkaç ay önce görüştüğümüz şu doktorla, Dr. Glass'la görüşmeliyiz. Ne dersin?"

Marcia hâlâ Peter'a birkaç kez Dr. Glass ile görüşmüş olduğunu söylememişti ve eşinin yardıma ihtiyaçları olduğunu kabul ettiğini ve Timothy'den özür dilemeyi düşündüğünü duymak kalbini ısıtmaya yetmişti. Marcia hemfikir olduğuna dair bir şeyler mırıldandı ve ona sımsıkı sarıldı. Sonra da Peter, Timothy ile konuşmak için onun yanından ayrıldı.

Marcia yatağın üzerinde oturmuş gözyaşlarını silerken, bir yandan da düşünüyordu: "Bu konuda destek alacağız. Bu aile için her şey iyi olacak." Aynaya bakıp ağlamaktan şişip kıpkırmızı olmuş gözlerini gördüğünde kendi kendine, "Acınacak haldeyim. Bu durmak bilmeyen iniş çıkışlara dayanamıyorum. Yaşamımı bu aileye çok fazla bağladım. Duygusal açıdan dengeli olabilmem için artık aile hayatım dışında da kendime bir düzen oluşturmamın zamanı geldi."

Özsaygı ve sosyal destek tabanınızı genişletmek yalnızca sizin iyiliğiniz için kritik öneme sahip değildir, aynı zamanda çocuklarınızın iyiliğine de hizmet eder. Bir anne sadece çocuklarına odaklandığında nefessiz kaldığını hissedebilir. Bu kadınlar olgun birer yetişkin olarak, ihtiyaç duydukları bağımsızlıklarına kavuşamamış olabilirler. Ancak bir anne aile hayatı dışında da kendisine önemsediği bir rol edindiğinde, çocukları da onun ilgi alanlarına ve özerk olma hakkına saygı göstermeyi öğrenebilirler. Birden fazla role sahip olmak, bir kadına aile içinde sorun yaşanan zamanlarda sığınabileceği bir liman da sağlar. Böyle zamanlarda, gönüllü aktivitelerde ya da iş yerinde edindikleri arkadaşlarından tavsiye ve destek alabilirler. Üstüne üstlük yeteneklerinizin gelişmesine katkı sağlayan gönüllü faaliyetleriniz ve işe dair deneyimleriniz size ailevi sorunlarla başa çıkmak için ihtiyaç duyduğunuz gücü ve öz güveni de verebilir.

Marcia'nın uzun vadede tekrar aşırı düşünme tuzaklarına düşmekten kaçınabilmesi için en azından bir strateiiyi daha haya-

ta geçirmesi gerekiyordu. Kendisiyle ilgili yeni bir imgeyaratması lazımdı. Ailesinin refahından ve Timothy'nin davranış modelinden tek başına sorumlu olan kişi öz imgenizden sıyrılıp; ailesinin diğer fertlerinin refahını önemseyen fakat ailenin huzurundan tek başına sorumlu olmayan bir öz imge oluşturması gerekiyordu. Ayrıca ailesi ve her bir aile bireyi için yeni imgeler yaratması gerekti. Marcia'nın, aileyi ya tamamen iyi (herkesin mutlu olduğu ve her şeyin yolunda gittiği bir düzen) ya da tamamen kötü (karmaşanın hüküm sürdüğü ve değişimin imkânsız olduğu bir düzen) algılamak gibi bir yaklaşımı vardı. Aynı şekilde Peter'ı ve çocukları da bu bakış açısıyla değerlendiriyor gibiydi: Ona göre Peter ya muhteşem ya da berbat bir baba olabiliyor, Timothy ise ya harika ilerleme kaydediyor ya da yetersiz bir çocuk oluyordu. Bu tür bir "ya öyle ya böyle" bakış açısı aşırı düşünmeyi tetikler çünkü bir şeyler yolunda gitmediğinde yıkıcı ve olumsuz düşünceler kolayca sizi bunaltabilir; işler iyi gittiğinde ise önemli değişiklikler yapmaya çalışarak "düzene çomak sokma" riskini almak istemezsiniz.

Dolayısıyla Marcia'nın, ailesi ve aile bireyleri hakkında onların hem güçlü hem de zayıf yönlerini içeren daha karmaşık bakış açıları oluşturması gerekiyordu. Evet, zaman zaman Peter'ın tam bir pislik gibi davrandığı oluyordu ancak çocuklarını gerçekten çok sevdiği ve onlarla olan iletişim şeklini değiştirmeye istekli olduğu açıktı. Timothy'nin değiştirmesi gereken bir dizi davranışı vardı ancak o da büyük bir potansiyele sahip sevgi dolu bir çocuktu. Ailesi hakkında böyle kompleks bir bakış açısına sahip olmak; Marcia'nın herhangi bir öfke patlamasını, ailenin işleyişine dair büyük resmi referans alarak değerlenmesi ve çaresiz, umutsuz bir şekilde aşırı düşünme tuzağına düşmemesi için ihtiyaç duyduğu mesafeye sahip olmasını sağlayacaktı. Aynı zamanda bu ona, ailesinin güçlü yanlarını geliştirmeye ve zayıf yönleriyle mücadele etmeye devam etmesi için motivasyon verecek ve yol gösterecekti.

Marcia ve ailesinin önünde upuzun bir yol vardı. Fakat Marcia aşırı düşünmekten kurtulup, dikkatini Timothy'ye vererek ve endişelerine rağmen ailesinde bazı değişiklikler yapmaya ça-

lışarak birkaç ay içinde onların üzerinde güçlü ve olumlu etkiler yaratmayı başardı. Bu süreçte Dr. Glass'tan faydalı tavsiyeler de almıştı. Ama en önemlisi, aşırı düşünmekten kurtulduğunda Timothy'nin davranışsal ve akademik sorunlarının üstesinde gelmesi için ona daha yaratıcı öneriler sunabildiğini keşfetmişti. Ayrıca Peter'ın Timothy ile etkileşime girme şekli nedeniyle onunla yüzleşme ve değişmesine yardım etme cesaretini de bulmuştu.

Çocuklarınızla ilgili endişeleriniz asla yakanızı bırakmayacaktır; onların refahı için endişelenmek ebeveynliğin doğasında vardır. Ancak bu endişelerin, güçsüzleştirici etkisi olan bir aşırı düşünme biçimine evrilmesi gerekmez. Bu kitapta size sunduğum stratejileri kullanarak; çocuklarınız hakkındaki derin bilginizi devreye sokup, hayata dair zor kararları onlarla kurduğunuz güven dolu ilişki üzerinden verdiğinizde ebeveynler olarak endişelerinizle baş etmeyi öğrenebilirsiniz.

# 10.

# Daima İş Başında: İş ve Kariyer Planları Hakkında Aşırı Düşünmek

İş hayatı, sıklıkla aşırı düşünme döngümüzün odağında bulunmaktadır. Zamanımızın büyük bir kısmını iş yerinde geçiririz ve bazılarımız günde sekiz saatten uzun mesai yapar, yani uyanık olduğumuz saatlerin büyük bölümünde çalışırız. Eğer bütün günü çalışarak geçirenlerdenseniz; iş arkadaşlarınızdan biriyle aranızda yaşanan bir sürtüşme, işvereninizin size karşı iğneleyici bir iması, o günün işleriyle ilgili basit bir can sıkıntısı veya ufacık bir hayal kırıklığı bile zihninizde devasa bir hal alabilir. Yaptığımız işe pek çok anlam yüklemiş olabiliriz ve bu da onu aşırı düşünmeyi tetikleyen güçlü bir etken haline getirir. Mesleğimiz benlik kavramımızın önemli bir bileşenidir. Uzmanlığınızın ve yeteneklerinizin çok altında bir işte sıkışıp kalmak, size hayal kırıklığı yaşatabilir ve kendinizi aşağılanmış hissedebilirsiniz. İşiniz, hayatınıza dair belirlemiş olduğunuz önemli hedefleri karşılamadığında veya sizi sahip olduğunuz değerlerden ödün verme noktasına getirdiğinde, bundan utanç duyabilirsiniz. Ve belli bir noktadan sonra, işle ilgili yaşadıklarımız ailemizin geçimini ve refah düzeyini tehdit edebilir. Bir maaş kesintisi ya da işten çıkarılma durumu mortgage ödemelerinizi riske sokabilir, sizi çocuklarınızın üniversite harçlarını ödeyememe noktasına getirebilir veya ciddi anlamda yaşam kalitenizden ödün vermenize sebep olabilir.

İş dünyası son birkaç on yıl içinde, eskiye nazaran aşırı düşünmeye daha fazla alan açacak şekilde dramatik bir değişime sahne oldu. Eskiden çalışanlar yaptıkları işin hakkını vermeye devam ettikleri sürece işlerini kaybetme korkusuyla nadiren yüzleşmek zorunda kalırlardı. Günümüzde ise sürekli yaşanan kurumsal birleşmeler, dalgalanan borsalar, her çeyrekte alınan raporlar ve teknolojideki hızlı değişim iş hayatında çok istikrarsız bir tablonun oluşmasına yol açtı. Öyle ki otuz yıl boyunca sadakatle işini yapmayı sürdüren insanların emekliliklerine sadece birkaç yıl kala işlerini kaybettiklerine şahit oluyoruz. Mesleklere dair teknolojiler inanılmaz bir hızla değiştiğinden, artık iyi bir eğitim bile beş yıl gibi kısa bir süre içinde geçerliliğini yitirebiliyor. Milenyumun başından beri binlerce internet şirketinin ani yükseliş ve düşüş hikâyeleri, bu hiyerarşinin en tepesindeki insanların nasıl sadece birkaç hafta içerisinde dibi boylayabileceğinin harika bir örneği olarak karşımızda duruyor.

Genellikle daha fazla aşırı düşünmeye katkı sağlayan toplumsal ruhumuzdaki tarihsel değişimler, iş yerinde de tüm gücüyle etkisini gösteriyor. Küresel çaptaki hak sahibi olma hissiyatımız, bizi dolgun bir maaşı ve hızlıca yükselmeyi vadeden tatmin edici bir işe sahip olma beklentisine sokuyor. Özellikle de iyi bir üniversiteden iyi bir dereceyle mezun olduysak, hayatımızı kazanmak ve kariyerimizi inşa etmek için ebeveynlerimiz gibi dikenli yollardan geçmek zorunda kalmamamız gerektiğine inanıyoruz. Genç girişimcilerin inanılmaz başarıları (üniversiteyi bırakıp, ebeveynlerinin garajında kurdukları şirketlerle Fortune 500 listesine adlarını yazdıran tiplerden bahsediyorum), bize neredeyse profesyonel basketbolcu olmak kadar ulaşılması güç bir "gerçek başarı" standardı sunuyor. Yine de bir şekilde iyi bir fırsat yakalar ve doğru insanlarla tanışırsak, aniden başarıyı yakalama hikâyemizin gerçekleşeceğine inanıyoruz. Bu da gerçek hayatta tatmin duygusu yaşamamızı epey zor hale getiriyor. Asla yeterince kazanmadığımızı ve asla hak ettiğimiz takdiri ele edemediğimizi düşünüyoruz.

Bu yüzden hızlı çözümlere olan inancımızla hareket ediyor ve bir sonraki iş yerinde daha mutlu olacağımızı umarak, iş de-

ğiştirip duruyoruz. Bazen şansımız yaver gidiyor ve yeni işimiz hayallerimizi süsleyen türden oluyor. Fakat çoğu zaman aşırı düşünme güdümüzü besleyen endişelerimiz yakamızı bırakmıyor çünkü hiçbir zaman gerçek anlamda bu sıkıntılarımızın kökenini incelemiyoruz. Yeteneklerimizle ve insan ilişkilerimizle ilgili eksik taraflarımızı, gerçek ilgi alanlarımız ve mesleğimiz arasındaki uyumsuzluğu, kariyerimize dair net bir yönelimden ve amaçtan yoksun oluşumuzu sorgulamıyoruz. Hal böyle olunca da iş değiştirmek için üzerimizde bir baskı hissediyor, işimizden asla keyif almıyor ve giderek artan şekilde kendimizin ve dünyanın kusurları üzerine kafa yoruyoruz.

Bir değerle boşluğunda yaşıyorsanız, işle ilgili eksikliklerinizi fark etmek veya sizi en fazla ne tür bir işin tatmin edeceğini belirlemek bilhassa zorlaşır. Hedeflerinizin ne olduğundan bihaberseniz, o hedeflere sizi ulaştıracak bir işe nasıl sahip olabilirsiniz ki? İşle ilgili hedeflerimiz sadece daha fazla kazanmak ve daha yüksek mevkilere gelmek olabilir. Fakat bunlar anlamlı bir yaşama dair esas ihtiyaçları nadiren karşılar. Üniversitede profesör olan Janice, yedi uzun ve meşakkatli yıl boyunca, evliliğine ve kişisel yaşamına verdiği zararları göz ardı etmek pahasına, oldukça rekabetçi bir ortama sahip prestijli bir üniversitede makam sahibi olmayı kendisine tek hedef olarak belirlemişti. En nihayetinde hedefine ulaştığında kendini derin bir depresyonun içinde buldu: *Ben şimdi ne yapacağım? Bu başarı bana kendimi umduğum kadar iyi hissettirmedi. Üstüne üstlük, sevip sevmediğimden emin bile olmadığım bu iş uğruna tüm hayatımı mahvettim.*

Bazen de bizim olmayan ancak ebeveynlerimiz, eşimiz ya da hayatımızdaki diğer önemli kişiler tarafından bize empoze edilen mesleki hedefler için çabalarız. Örneğin Randi'ye bakalım: Henüz on sekiz yaşında, uzun boylu, yapılı, sarışın bir genç kız olan Randi muazzam atletik becerilere sahipti. Hayatı boyunca tenis oynamaktan keyif almıştı ve bu konuda oldukça da başarılıydı. Hatta birkaç tane bölgesel, bir de ulusal şampiyonluğu vardı. Genç kız profesyonel bir tenisçi olmayı arzuluyordu ve birkaç büyük üniversite ona burs teklif etti. Ancak kökten dinci

ebeveynleri, onun kiliseleri tarafından yönetilen küçük bir koleje devam etmesini ve gençlik yıllarında yaptıkları gibi misyonerlik yapmak için eğitim görmesini istiyordu. Hiçbir zaman ona tenis burslarından birini kabul etmesine izin vermeyeceklerini ya da seküler bir üniversiteye gidemeyeceğini açıkça söylemediler. Ancak Tanrı'nın ona dair bir planı olduğuna ve bunun tenisi değil, misyonerliği içerdiğine inandıklarını net bir dille ifade ettiler.

Randi kendi hayallerinin peşinden gitmeyi değil, ailesini memnun etmeyi seçti ve kilise kolejine kaydoldu. Tenise duyduğu özlemi ise kolej takımında oynayarak gidermeye çalıştı ancak diğer öğrenciler onun kadar iyi olmadığından, sürekli hayal kırıklığı yaşıyordu. Görev bilinciyle ilkokul öğretmenliği için gereken seviyeye ulaştı ve böylece bir misyoner okulunda öğretmen olmaya hak kazandı. Ancak hayatı, terk ettiği hayallerine dair düşüncelerle ve seçtiği yoldan duyduğu memnuniyetsizliğin omuzlarına yüklediği suçluluk duygusuyla doluydu.

* * *

Son olarak; iş hayatı beraberinde kadınların aşırı düşünmelerine sebep olan, onlara özel bazı sorunlar getirir. İş yerlerinde kadınların maruz kaldığı cinsiyet ayrımcılığının ve tacizin büyük bir kısmı artık aleni değil, üstü kapalı şekilde gerçekleşmektedir. Mesela patronunuz sırf kadın olduğunuz için sizi terfi etmeyi reddetmek yerine, sağladığınız katkıları erkek meslektaşlarınızın katkıları kadar fark etmeme eğilimi gösterir. Veya sizi terfi ettirmek karşılığında doğrudan seks teklif etmese de aranızdaki bariz güç farkını görmezden gelerek size asılabilir. Günümüz iş hayatını karakterize eden çok daha gizli kapaklı ve fark edilmesi güç olan ayrımcılık ve taciz türlerinin deşifre edilmesi ise çok daha zor olabilir. Patronunuz size kadın olduğunuz için değer vermediğinden dolayı mı yaptığınız işlerin üzerine konuyordu yoksa tüm çalışanlarına böyle davranan bir pislik miydi? Çalıştığınız departmanın bütçesini tartışmak üzere sizi akşam yemeği için evine davet etmesi gerçekten uygunsuz bir davranış mıydı yoksa bazı erkek meslektaşlarınıza davrandığı gibi sizi de "kalabalığın"

alelade bir üyesi olarak mı görüyordu? Alın size aşırı düşünmek için harika bir malzeme daha!

Kadınlar genellikle insan ilişkilerine odaklı olduklarından ve iş yeri de esasen insan ilişkilerine dayalı bir ortam olduğundan, iş yeri üzerine aşırı düşünme eğilimi gösterirler. İş ortamları kafa yormayı gerektiren kaçınılmaz çekişmelere ve anlaşmazlıklara gebedir. Bazen saygı duymadığınız veya güvenmediğiniz ya da sevmediğiniz biriyle dirsek dirseğe çalışmak zorunda kalabilirsiniz. Bu, o kişinin neden bu kadar kötü davrandığına dair kafa karışıklığına veya neler yapabileceği konusunda paranoyalara yol açabilir. Bir de karşımızdakini değerlendirme alışkanlığımız vardır. Hayat boyu her gün herkes tarafından bir şekilde değerlendirmeye tabi tutuluruz ancak iş ortamındaki değerlendirmeler alenen vuku bulmaktadır. Bu değerlendirmelerin objektif ve faydalı olması gerekirken, bunlar neredeyse her zaman oldukça öznel ve genellikle oldukça tehditkâr bir tonda olurlar. Dahası kadınlar genellikle bu eleştirileri kişisel algılarlar. Colorado Üniversitesi'nden Psikolog Tomi-Ann Roberts ile birlikte kadınların ve erkeklerin performans değerlendirmelerine verdikleri tepkileri karşılaştırdığımız bir çalışma yaptık.[1] Çalışmada değerlendirildikleri görev gerçek hayatta önem arz etmiyordu, sadece soyut geometrik yapbozları çözmeyi içeriyordu. Katılımcılar tek tek görevi tamamladıktan sonra, değerlendirme yapan görevli onlara rastgele olumlu ("Çoğu insandan daha başarılıydın.") ya da olumsuz ("Çoğu insan senden daha başarılıydı.") bir bildirimde bulundu. Sanırım erkeklerin verilen değerlendirmelerle ne yapmış olduklarını tahmin edebilirsiniz: Olumlu olanları fazlasıyla geçerli kabul ederlerken, olumsuz olanları geçersiz görüp yok saymayı seçtiler. Bu durum, değerlendirmeyi yapan görevli ne demiş olursa olsun, erkeklerin kendileri ve performansları hakkında iyi hissetmelerine neden oldu. Kadınların tarafında ise durum farklıydı; onlar hem olumlu hem de olumsuz değerlendirmeleri ciddiye aldılar. Özellikle de olumsuz değerlendirmelerden sonra öz güvenleri azaldı ve üzüntüye kapıldılar. Ve bu yalnızca bir yabancı gelip, bir takım anlamsız yapbozları çözerken ortaya koydukları performansı değerlendirdiği için

olmuştu! Bu durumda, bir işverenin iş yerindeki performansına ilişkin değerlendirmesinin bir kadın için ne denli önemli olabileceğini tahmin edebilirsiniz diye düşünüyorum.

İşle ilgili aşırı düşünmek ciddi sonuçlar doğurabilir. Çoğu meslek problem çözebilmeyi gerektirir ve aşırı düşünmek, söz konusu problem hakkında daha da olumsuz düşünmenize neden olup, bulduğunuz herhangi bir çözüme duyduğunuz güveni sarsarak sorunları verimli bir şekilde çözmenize engel olur. Mikro ölçekte, aşırı düşünmek en ufak bir görevde bile başarılı olmanıza olanak vermeyebilir. Büyük bir muhasebe firmasında sekreterlik yapan elli yaşındaki Vera örneğine bakalım: Vera'nın müdürü, bazı çalışanlar işten ayrıldığı ve yenileri işe başladığı için ondan çalışanlara ait posta kutularını yeniden düzenlemesini istemişti. Bu başlangıçta kolay bir iş gibi görünse de Vera kutuların karşısına geçip, onları nasıl düzenlemesi gerektiğini düşünmeye koyulduğunda çalışanların olası düzenlemelere ne tür tepkiler vereceği konusunda endişelenmeye başladı. Kutuları çalışanların şirketteki statüsüne göre düzenlerse, hiyerarşide yeterince üst sıralara konumlandırılmadığını düşünen birini gücendirebilirdi. Kutuları alfabetik sıraya göre yerleştirmek başka bir seçenekti ama o zaman da yüksek rütbeli çalışanlar, kendilerinin küçük düşürüldüğünü dile getirebilirdi. Vera hangi düzenleme yöntemini tercih ederse etsin, duruma göre bu düzenleme şekline bozulacak çalışma arkadaşları olacağını tahmin edebiliyordu. Bu sahneler zihninde canlandıkça kaygı düzeyi de giderek artıyordu. Vera bir saatten fazla bir süre orada öylece durdu ve sadece kutulara bakıp kaygılanmaya devam etti. Müdürü yanına gelip, onu böyle gördüğünde "Bu işi hâlâ bitirmedin mi? Tanrı aşkına bu kadar basit bir iş ki!" diye bağırdı.

Daha makro ölçekte ele alındığında ise iş hakkında kronikleşen aşırı düşünmenin performansınızı olumsuz etkileyerek, iş güvenliğinizi nasıl tehdit edebileceğini fark etmeniz kolaydır. Şayet müdürü birden fazla kez Vera'nın yapması gereken işi tamamlamak yerine orada öylece dikilip durduğunu görse, Vera işini kaybedebilir. Aşırı düşünmek zihninizi bulandırdığı ve öz güveninizi

zedelediği için harekete geçemez veya doğru kararlar veremezseniz, dolayısıyla kariyeriniz sekteye uğrayabilir. Birkaç yıl kadar önce yaptığımız geniş çaplı bir anket çalışmasında; kronik şekilde aşırı düşünen bireyler, buna eğilim göstermeyenlere nazaran işlerini kaybetme konusunda daha güvensiz olduklarını, kariyerlerinde arzu ettikleri başarıyı yakalayamadıklarını ve genellikle yaptıkları işte daha az tatmin duygusu yaşadıklarını belirttiler.[2]

Öyleyse kendinizi sıklıkla iş hakkında aşırı düşünürken buluyorsanız, ne yaparsınız? Az sonra anlatacağım Abby'nin hikâyesi, size birtakım ipuçları verecektir. Yıllardır kronik şekilde aşırı düşünen biri olan Abby, sizin de şahit olacağınız üzere, iş yaşamı boyunca bu yüzden epey zarar gördü. Ancak sonunda kendisini aşırı düşünme batağından çıkarmayı başardı ve bu sayede aşırı düşünmenin kariyeri üzerindeki bazı etkilerini tersine çevirebildi.

## Kariyeri Hakkında Aşırı Düşünen Biri: Abby

Abby'i gördüğünüz an, onun bir tarzı ve kendine has bir moda anlayışı olduğunu fark ederdiniz. Kendisi için seçtiği kıyafetler her zaman biraz farklı, biraz acayip ama bir şekilde mükemmeldi. 180 cm'den uzun ve incecik bedeni, üzerine giydiği her şeyin muhteşem görünmesini sağlıyordu ve kırk iki yaşındaki bu güzel kadın vücut hatlarını ortaya çıkaran en cesur kıyafetleri giymekten asla çekinmiyordu. Aynı zamanda stil sahibi olmak, ona giyim sektöründeki büyük mağaza zincirlerinden birinde satın almacı olarak çalışırken büyük avantaj sağlamaktaydı. Görünüşe göre o, yeni çıkan modellerden hangilerinin altı ay sonra moda olacağını tahmin etmek gibi bir yeteneğe sahipti. Mağaza için satın aldığı parçalar, başta tuhaf görünseler bile, birçok kez raflara dizilir dizilmez genç kadınların satın almak için akın akın gelmelerini sağlamış ve şirketin âdeta bir darphane gibi para basmasına vesile olmuştu.

Öte yandan Abby'nin satın almacı olarak sürdürdüğü kariyerinin her daim sorunsuz ilerlediği söylenemezdi. Aslına bakarsanız üniversitede tarih okumuş ve yan dal olarak da sanat bölümünü tamamlamıştı ve bu sebeple kariyerinin bu yöne evrileceği aklının ucundan geçmemişti. Lisans eğitiminden sonra, tarih alanında uz-

manlaşmak istemediğinden birçok tarih mezunu gencin yaptığı şeyi yaparak bir bankada işe başladı. Bütün gününü ona ayrılan cam bölmenin ardında oturup, çekleri nakde çevirerek ve para yatıranların işlemlerini tamamlayarak geçirirken sıkıntıdan aklını kaçıracak gibi oluyordu. Tek başına bir ev tutacak kadar kazancı olmadığından hâlâ ailesiyle yaşamak zorundaydı. Dünya üzerindeki en destekleyici baba olduğunu söylemenin pek mümkün olmadığı babası sürekli olarak ona, üniversite eğitimi için harcamış olduğu 70.000 dolardan fazla parayı hatırlatıyordu ve başkalarının paralarıyla haşır neşir olurken kendisi için birikim yapamamasını kafasına kakıp duruyordu. Her ne kadar Abby onu dikkate almamaya çalışsa da geceleri uyumak için yatağında dönüp durduğu zamanlarda, bu konuda düşünmekten kendini alamıyordu:

*Babam haklı. Harcadığı onca para ortada ve elime geçen tek şey bir tarih diploması. Tarih okumaya karar verdiğimde ne olacağını sanıyordum acaba? Bir şey düşünmedim ki! Ne yaptığım hakkında düşünmeden, öylece kendimi üniversite kapısından içeri attım. İşte şimdi buradayım: Ne yapmak istediğimi bilmeden, beni yavaş yavaş öldüren bu işte ömrümü tüketiyorum. Bu duruma daha fazla katlanmam mümkün değil! Tanrım, ben ne yapacağım?*

Yaklaşık altı ayını bankada geçiren Abby, çok mutsuzdu ve depresyonun eşiğindeydi. Artık çalışmadığı zamanların tümünü evde oturup televizyon seyrederek geçiriyordu. Ve yine böyle bir öğleden sonra babası eve gelip, onu kanepeye gömülmüş halde dizi seyrederken bulduğunda patladı: "Sen neden çalışmıyorsun! Benim büyüttüğüm kız günlerini boş boş televizyon karşısında geçiremez. Kalk ve bir işe yara! Bu kadar çok boş vaktin varsa, git kendine ikinci bir iş bul. Hem böylece ailene de bir faydan olur!"

Abby babasına her zamanki gibi öğleden sonra arasında olduğunu anlatmak için çaba göstermedi. Bunun yerine yukarı çıkıp odasına girdi, kapıyı arkasından çarptı, ağlamak için kendini yatağının üzerine attı ve aşırı düşünme döngüsü başladı:

*Artık yeter! Bu adamla aynı çatı altında yaşamaya devam etmeyeceğim. Öyle ya da böyle, bir yolunu bulup bu evden ayrılacağım! Bankadaki bu aptal işten de istifa edeceğim. Ona gösterece-*

*ğim. Daha iyi kazanacağım başka bir iş bulabilirim. Onunla da benden özür dileyene kadar tek kelime konuşmayacağım!*

Abby arkadaşı Gina'yı aradı ve evinde birkaç gece kalıp kalamayacağını sordu, sonra da çantasını toplayıp o akşam evden ayrıldı. Annesi kapıda onu yolcu ederken ağlıyordu ama babası ne televizyonun sesini kıstı ne de koltuktan kalkmaya yeltendi. Onun gidişini görmezden gelmeyi seçmişti.

Ertesi sabah Abby ilk iş olarak bankayı aradı ve vardiyasına gelmeyeceğini çünkü işten ayrıldığını söyledi. Bunu yapmak ona müthiş bir rahatlama ve zafer duygusu vermişti ancak bankadaki müdürünün böyle apansız bir istifanın ardından ona iyi bir referans vermesinin pek mümkün olmadığının da farkındaydı. Gina işe gitmek için evden ayrıldığında Abby de iş ilanlarına göz atmaya koyuldu. İlanların birçoğu bilgisayar tamiri ya da hemşirelik gibi özel beceriler gerektiriyordu. Büro işleri de vardı ancak bankadaki deneyiminden sonra Abby, bu tür işlerin ona uygun olmadığına ikna olmuştu. Hamburger köfteleri pişirmeyi düşünemezdi bile. Böyle geçip giden bir iki saatin ardından Abby yine endişeleriyle baş başa kaldı:

*Ya kendime uygun bir iş bulamazsam? Aman Tanrım, şu dünyada başıma gelebilecek en kötü şey sürüne sürüne ailemin yanına dönmem olur. Hem de işsiz güçsüz halde! Artık asla susmazlar. Hiçbir iş için yeterince kalifiye değilim, en azından yapmak istediğim hiçbir şey için... İyi de ben ne yapmak istediğimi biliyor muyum acaba? Bilmiyorum, tek bildiğim babamın çenesini kapatmaya yetecek kadar para kazanmam gerektiği. En nihayetinde elimde bir üniversite diploması var, kesinlikle para kazanmama yardımcı olur. Öyleyse bunu değerlendirmem gerek. İnsanlar diplomamı gördüklerinde, iyi bir iş bulabileceğimi düşünüyorum.*

Abby iş ilanlarına bakmaya devam etti ve yerel bir giyim mağazasının bir müdür yardımcısı aradığını gördü. Orada çalışırsa alışverişlerinde indirim alabileceğini de umarak ilandaki numarayı aradı ve iş görüşmesi için bir randevu ayarlamayı başardı.

Abby görüşmeye giderken, ona mezuniyet hediyesi olarak verilen parayla aldığı muhteşem kıyafeti giydi. Muhafazakâr bir

kıyafet olduğu söylenemezdi, epey açık bir yakası vardı ve eteği de vücudunu sımsıkı sarıyordu fakat Abby bu kıyafetin içinde muhteşem görünüyordu. Mağazanın ofis katına geldiğinde, resepsiyonist ona biraz şüpheyle biraz da kıskançlıkla baktı. Abby yaklaşık bir saat kadar bekledi ve bu süre zarfında öfkeli ve ikircikli düşünceleri onu rahat bırakmadı:

*Beklemek berbat bir şey! Eli güçlü olan onlar, bu yüzden de beni bekletmekte hiçbir sakınca görmüyorlar. Şu işi kapar kapmaz, ilk iş bu insanları üstlerine şikâyet edeceğim. İyi de ya beni işe almazlarsa? İlk bakışta ilginç görünen tek ilan da buydu. Asla bankacılığa dönemem ya da benzer bir işe giremem. Bu görüşmede kibar davranmal zorundayım. Ayrıca eğitimimden haberdar olduğundan da emin o mam gerek. Peki ya, bunu umursamazsa, o zaman ne yapacağın Of, kendimi böylesi bir çıkmazın içine nasıl sürükledim ki ben!*

Abby, görevli onun adını söyleyip onu başka bir odaya yönlen dirdiğinde düşüncelerinden sıyrılabildi. İçeride Mrs. Weeks adın da ellili yaşlarında olan bir kadın onu bekliyordu. Abby, kadının onun kıyafetini baştan aşağı süzerken çıkardığı "Hımmm" sesini duymuştu ve o andan sonraki birkaç dakika boyunca konuşmasına mâni olan kaygılı düşünceler bir anda zihnine üşüşüverdi.

Mrs. Weeks'in ilk sorusu, onun bu iş için nitelikli olup olmadığıydı. Abby mezun olduğu üniversiteyi belirtmeyi ihmal etmeden, moda endüstrisine her zaman ilgi duyduğunu söyleyerek kadının sorusunu yanıtladı. Pek de etkilenmiş gibi görünmeyen Mrs. Weeks, Abby'nin hangi bölümden mezun olduğunu ve perakende satış konusundaki deneyimini sorduğunda ise Abby'nin yüzü asıldı. Ana dalının tarih olduğunu ve perakende sektöründe daha önce hiç çalışmadığını söylemesi gerekti. Görüşme birkaç dakika daha sürdü ve bu sırada Abby'nin nabzı her geçen dakika daha da düşüyor ve kendi kendine kendisini aptal durumuna düşürdüğünü fısıldayıp duruyordu. Nihayet Mrs. Weeks sevecen bir tavırla görüşmeyi sonlandırdı. Abby, zihninden artık bu mağazaya alışveriş için dahi gelemeyeceğini geçirerek odadan ayrılmak üzere ayağa kalkmıştı ki Mrs. Weeks söze başladı: "Tahmin edersiniz ki bizim gibi bir oluşumun satış temsilcilerine her za-

man ihtiyacı var. Eğer bu konuda tecrübe kazanmak istiyorsanız, bu katta satış elemanı olarak işe başlayabilirsiniz." Abby, ona bu fırsatı sunduğu için Mrs. Weeks'e o kadar minnettardı ki hemen teklifi kabul etti ve insan kaynaklarına gidip gerekli evrakları doldurmak için odadan çıktı.

Bu görüşmeden tam bir hafta sonra Abby iş başı yaptı ve çok geçmeden, bu işten ne kadar zevk aldığını fark etti. Özellikle de müşterilerin üzerinde en iyi duran kıyafetleri seçmelerine yardımcı olmaktan büyük keyif alıyordu. Ancak birçok müşterinin ilgisini çekeceğini düşündüğü bazı tarzların mağazada bulunmaması, onu sıklıkla hayal kırıklığına uğratıyordu. Müşterileri tam olarak isteklerini karşılamayan ya da ihtiyaçlarıyla örtüşmeyen kıyafetleri almaya ikna etmekten hoşlanmıyordu.

Öte yandan, Abby her zaman iyi görünüyordu. Gerçekten iyi bir moda anlayışı vardı ve mağazanın temsil ettiği değerleri de pek çabuk özümsemişti. Bu sayede mağaza yöneticileri ile aynı muhafazakârlık seviyesinde olan ve fakat daima çoğu çalışandan daha şık ve orijinal kıyafetler giyiyordu. Ancak ne yazık ki mağazanın çalışanı olması nedeniyle elde ettiği yüksek orandaki indirimlerin cazibesine kapılarak, kazandığı paranın büyük bir kısmını mağazadan alışveriş yapmak için harcar olmuştu. Haliyle bu durum, ev kirasının kendine düşen kısmını ödemesini zorlaştırıyordu.

Mağazada çalışmaya başladıktan birkaç hafta sonra departman müdürü, Abby'den vitrinlerden bazılarını yeniden düzenlemesini istedi. Vitrinleri gören mağaza müdürü ise ortaya çıkan sonucu çok beğenmişti. Öncekilere göre sanatsal açıdan çok daha çekici ve göz alıcı bir düzenleme olmuştu. Bir gün Abby başka bir satış temsilcisine, orta yaşlı bir müşterisini beklediğini ancak yeni giysiler almak için bir dolu para harcamaya hevesli olan bu kadının isteklerini karşılayan ürünlerin mağazada bulunmadığını anlatıyordu. O sırada satış katında inceleme yapan kısa boylu, sırım gibi bir kadın olan mağazanın satın alma sorumlusu Helene bu konuşmaya kulak misafiri oldu. Abby beklediği kadına ve onun gibi birçok kadına hitap edeceğini düşündüğü stili tarif ediyordu. Bu konuşma Helene'in dikkatini cezbetmişti zira o da sadece

birkaç gün önce tam da Abby'nin tanımına uyan yeni bir seri satın almaya karar vermişti. Abby ile sohbete koyuldu ve onun farklı tarzları olan müşterilerin neyi satın almak isteyeceği konusundaki fikirlerinden oldukça etkilendi. Konuşmanın sonunda, oracıkta Abby'e onun asistanı olmak isteyip istemediğini sordu. Bu teklif karşısında bir an için afallayan Abby, kelimeleri zar zor bir araya getirerek Helene'in teklifini kabul etti ve böylece satın almacı olarak kariyerine ilk adımı atmış oldu.

Abby'nin sonraki birkaç ayı; Helene'e New York'a yaptığı satın alma yolculuklarında eşlik etmekle, mağaza için satın alma süreçlerini öğrenmekle, hâlihazırda mağazada satılan çeşitli tarzları tanımakla ve Helene için sayısız angarya işi halletmekle geçti. Helene gerçekten de öğretmeye istekli bir rehberdi ve Abby kendini moda endüstrisine dair hızlandırılmış bir kursa katılmış gibi hissediyordu. Ancak uzun mesai saatleri ve satın alma konusunda Helene'e verdiği tavsiyelerin karşılığı olarak, her zaman onun takdirini kazanamıyordu ve kazandığı parayı da yeterli bulduğu söylenemezdi.

Bu hayal kırıklıkları, özellikle hafta başlarında zihnini meşgul ediyordu. Abby, Gina vasıtasıyla hafta sonları dışarı çıkıp dans etmeyi, sabahın erken ışıklarına kadar kulüplerde takılmayı ve çoğu zaman da içkiyi fazla kaçırmayı alışkanlık haline getirmiş yeni bir arkadaş grubuna dâhil olmuştu. Bu eğlencenin bedelini ise pazartesi günleri genellikle aşırı yorgun ve biraz da akşamdan kalma olarak ödüyordu. Hal böyle olunca da işteki her sorun ona, olduğundan biraz daha büyük görünüyordu. Abby işe gitmek üzere yoldayken, çoğu zaman kendini bir aşırı düşünme nöbetinin içinde buluyordu:

*Of, bugün işe gitmek âdeta ölüm gibi! Departman müdürleriyle saatler sürecek toplantılar var ve ben Helene'in yanında put gibi oturup ona sekreterlik yapmak zorundayım. Bu toplantıların hiçbirinde hiç kimse benim ne dediğimle zerre ilgilenmiyor. Tüm dertleri taze kahveleri yudumlayıp kurabiyeleri mideye indirmek. Bu işte bir geleceğim olduğuna inanmıyorum. Buradan ayrılmalı ve kendime yeni bir yol çizmeliyim.*

Abby sabah toplantıları sırasında da iş yüzünden hissettiği hayal kırıklıkları ve yöneticileri hakkındaki yargıları üzerine düşünmeye devam etti:

*Bu insanların bazıları öyle geri zekâlı ki! Onların yaptığı işi ben çok daha iyi yaparım. Müşterilerin istekleri hakkında en ufacık bir fikirleri dahi yok! Tüm dertleri elemanlarının ne zaman öğle paydosuna çıktığı! Bu mağazanın hedeflediği kârı elde edememesine şaşmamalı! Gerçekten artık katlanamıyorum.*

Abby o kadar derin bir şekilde düşüncelere dalmıştı ki Helene'in toplantıya getirmeyi unuttuğu üç aylık satış raporunu almak için odasına gitmesini istediğini duymamıştı. Helene, Abby'nin dikkatini çekmek için sesini yükselttiğinde Abby kendine geldi ama hem Helene'in onun dikkatsizliğini yakalaması hem de onu yine ayak işleri için kullanması yüzünden utanmıştı.

Odaya giderken aşırı düşünme nöbetine tutulmuş haldeki Abby fevri bir karar aldı:

*Yetti artık, buraya kadar! Ben gidiyorum. Bu muameleye daha fazla tahammül etmeyeceğim. Bu öğleden sonra işi bırakıyorum.*

Öğle arasında Abby, şehirdeki rakip mağazadan tanıdığı bir satın alma sorumlusuna telefon açtı. Kadın bir keresinde ona, bir gün iş değiştirmek isterse kendisini arayabileceğini söylemişti. Abby adı Bridget olan bu kadın hakkında pek bir şey bilmiyordu ama ona göre herkes Helene'den daha iyi bir müdür olabilirdi. O akşam buluşmak üzere randevulaştılar ve telefonu kapattığında Abby kendini âdeta zafer kazanmış bir komutan gibi hissediyordu. Sonrasında da koşar adımlarla Helene'in odasına giderek ona ayrılmak istediğini söyledi. Şaşkına dönen kadın ona neden bu kararı aldığını sordu. O sırada gün boyunca zihnini meşgul eden tüm öfke dolu düşünceler aklına üşüşse de Abby bunları Helene'e söylememesi gerektiğinin bilincindeydi. Biraz kem küm ettikten sonra daha özgür çalışabileceği bir pozisyon arzuladığı ve daha fazla para kazanmak istediği ile ilgili bir şeyler mırıldandı. Helene ona başka bir işten ne kastettiğini sorduğunda ise Abby beyaz yalana başvurarak Bridget ile onun asistanı olma konusunda çoktan anlaştığını söyleyiverdi. O an

Helene'in yüzüne sahte bir gülümseme oturdu ve şöyle dedi: "Tanrım, Bridget için çalışmaktan gerçekten *keyif alacaksın.* O patronların şahıdır."

Sonrasında Helene Abby'ye, bu mağazada onu parlak bir geleceğin beklediğini ve sebat ederse üst düzey bir pozisyona ulaşmak için önünün açık olduğunu dile getirdi ve onu kalmaya ikna etmeye çalıştı. Abby ise geri adım atmadı ve odadan çıkarken Helene ona "Bence bu kararın yüzünden büyük bir pişmanlık yaşayacaksın, Abby," diye seslendi.

Eve dönüş yolunda Abby'nin kafasının içinde Helene'in bu sözleri çınlayıp durmuştu, özellikle de "Patronların Şahı" benzetmesine takılıp kalmıştı:

*Ne demek istedi acaba? Belki de sadece savaşı kaybettiği için böyle çirkinleşti. Ama ya haklıysa? Bridget'in beni işe alacağından emin olmadan, işi bırakmaya nasıl cüret edebildim? Of, ben ne yaptım! İşler istediğim gibi gitmezse sürüne sürüne Helene'e dönemem, asla! O kadar aptalım ki! Kendimi çok yorgun hissediyorum. Öğle saatlerinde kendimi o kadar iyi hissederken, şimdi nasıl bu kadar berbat bir haldeyim?*

O akşam Abby ile Bridget ufak bir restoranda buluştular. Abby o gün sabah saatlerinde telefonda konuşurken olduğundan çok daha neşesizdi ve o kendinden emin tavrı da onu terk etmeye başlamıştı. Neyse ki korktuğu olmadı ve Bridget ona asistanlık teklif etti. Başlangıç maaşı Helene ile çalışırken aldığının biraz altında kalıyordu. Abby o an hissetiği minnet duygusuyla maaşı sorun etmedi bile.

Abby'nin Helene'in imalı sözlerinin sebebini anlaması için Bridget ile bir hafta geçirmesi yetmişti. Bridget zor bir patrondu; çevresindeki her şeyi ve herkesi eleştirmek gibi berbat bir huyu vardı. Abby, Bridget'in geçen yıl tam üç asistan değiştirdiğini öğrendiğinde insanların bu pozisyonda çalışmaya uzun süre dayanamamış olmasına şaşırmamıştı. Bridget ondan haftada altmış ila yetmiş saat kadar çalışmasını bekliyor, kalan zamanda da her an göreve hazır olmasını arzu ediyordu. Satın alma seyahatleri her zaman son dakikada planlanıyordu ve Bridget her zaman bir

şekilde memnun olmayacak bir şeyler buluyordu. Kimi zaman uçuş planlarını beğenmiyor, kimi zaman Abby'nin bulduğu otele burun kıvırıyor, bazen de sadece bir gün önce talep etmesine rağmen New York'un en iyi restoranlarında rezervasyon yapmayı başaramadığı için Abby'ye kızıyordu.

Yine bir satın alma seyahatinden dönerlerken, Bridget first class'ta otururken ekonomi sınıfındaki koltuğuna sığışan Abby kendini aşırı düşünme girdabının içinde buldu:

*Bu kabul edilemez! Ben Helene'i neden terk ettim? Keşke onun yanında kalsaydım. Artık çok geç, kendi kendimi köşeye sıkıştırdım. Hem zaten neyi doğru yapabiliyorum ki! Babam haklıydı: Ne bir kariyerim olacak ne de iyi bir hayatım. Bunu kaldıramıyorum! Bir hafta bile olsa, dayanmam mümkün değil!*

Uçak indiğinde Abby'nin Bridget'e duyduğu öfke o kadar büyümüştü ki onunla tek kelime dahi konuşmadı ve sadece somurtarak yanında yürümeye devam etti. Havaalanından eve gitmek için Bridget'in taksi çağırmasını beklerken, Bridget Abby'den onu evine kadar bırakmasını talep etmişti ve üstelik evi şehrin diğer ucundaydı. Abby burnundan soluyarak arabayı sürerken bir yandan da Bridget'in mağazadaki bazı müdürlerin ne kadar beceriksiz ya da itici oldukları hakkındaki ithamlarına tahammül etmesi gerekmişti. En nihayetinde söz dönüp dolaşıp Helene'e geldiğinde ve Bridget ondan "antika" ve "modadan anlamayan rüküşlük abidesi" diye bahsettiğinde, Abby artık kendini tutamadı ve patladı: "Helene hakkında böyle şeyler söylemeye nasıl cüret edersin! O harika bir patrondu ve ben bildiğim her şeyi ondan öğrendim. Kesinlikle senden iyi biri, sen ise gerçekten pisliğin tekisin!"

O andan sonra Bridget'in ağzını bıçak açmadı ve tabii Abby de sessizliğe büründü, zira her ne kadar büyük bir hata yaptığını fark etmiş olsa da hâlâ arabayı yolda tutmakta zorlanacak kadar öfkeliydi. Nihayet evin önüne geldiklerinde, Bridget arabadan indi ve Abby'nin kulağına eğilerek şöyle dedi: "Lütfen yarın işe gelmeye zahmet etme çünkü seni kovuyorum. Özel eşyalarını sana ulaştıracağım." Sonra da kapıyı çarpıp uzaklaştı.

Abby kafasını direksiyon simidine yasladığında neredeyse ağlamaya başlayacaktı. Fakat eve varana kadar kendini tuttu ve pijamalarını giyip, yatağa girdiğinde paniklemeye başladı:

*Bittim ben! Şu şehirde sadece iki tane büyük giyim mağazası var ve ben ikisiyle de aramdaki köprüleri attım. Tüm hayatımı bankada çalışarak harcayacağım. Berbat referanslarımı göz önünde bulundurursak, muhtemelen bankada bile bir iş bulamam artık! Kiramı ödeyemeyeceğim. Değil kira ödemek, karnımı bile doyuramayacağım. Ebeveynlerim onların yanına taşınmamı bekleyecek ama buna asla dayanamam! Ölürüm daha iyi!*

Abby neredeyse bütün gece boyunca Bridget, Helene ve hatta ailesi ile arasında geçen tartışmaları düşünüp durdu. Bazen bu kadar inatçı ve mağrur olduğu için kendini, bazen de onu takdir etmeyi bilmeyen ya da ona bir şansı dahi çok görenleri suçladı. En nihayetinde tekrar işsiz kalmanın çaresizliğini iliklerine kadar hissederek ve görünürde onu bekleyen iyi bir çözüm olmadığının bilinciyle uykuya yenik düştü.

Ertesi gün, sabahın ilerleyen saatlerinde uyandığında umutsuzluk iyice içine işlemişti. Ne yataktan kalkacak gücü vardı ne de bir şeyler yiyecek... O akşamüstü Gina eve döndüğünde Abby'yi hâlâ pijamaları üzerinde bir halde kanepede oturup televizyona bakarken buldu. Ona hasta olup olmadığını sorduğunda aldığı cevap ise "Hayır, hasta değilim. Sadece aptalın tekiyim!" oldu. Gina durumu biraz daha didikleyerek, Abby'nin kovulduğunu öğrendi. Her ne kadar Abby'nin kiranın kendine düşen kısmını ödeyip ödeyemeyeceği konusunda kaygılansa da arkadaşı ona yaşananları anlatırken ona karşı anlayışlı ve destekleyen bir tavır takınmayı ihmal etmedi. Gina daha sonra ona yeni bir iş bulmak için neler yapabileceği hakkında birkaç öneride bulundu; bölgelerindeki iş bulma kurumuyla irtibata geçebilir ya da şehirdeki daha küçük çaplı butiklerde şansını deneyebilirdi. Ancak hem zaten kızgınlığı henüz geçmemiş olan hem de hâlihazırda kendisine nefretle yaklaşan Abby ona "Anlamıyorsun," diyerek çıkıştı ve devam etti: "Şu an hiçbir şey yapmaya hazır değilim. Olanlar hakkında oturup düşünmeye ihtiyacım var."

O günü takip eden birkaç gün boyunca Abby yaşananları enine boyuna düşünmeye devam etti ve her aşırı düşünme nöbetinde olduğu gibi, giderek daha da depresif bir ruh haline büründü ve motivasyonunu kaybetti. Böyle geçen koca bir haftanın sonunda Abby'nin hâlâ asık suratlı bir şekilde evde oturduğunu fark eden Gina, açtı ağzını yumdu gözünü: "O koca poponu kaldırıp bir şeyler yapsan iyi olacak. Burada oturarak iş bulamazsın. Ve sana bir şey daha söyleyeyim, kiranın sana düşen kısmını karşılamaya devam etmeyeceğim. Ya kendine bir iş bulursun ya da taşınırsın!" Kalbinin derinliklerinde Abby aslında Gina'nın ne kadar haklı olduğunu gayet iyi biliyordu ancak o an yalnızca ihanete uğradığını ve terk edildiğini hissetmişti. Sessizce odasına döndü ve yatağına girdi. Gina ise yaşadığı öfke patlaması yüzünden kendini kötü hissettiği için onu yanına gitti ancak yorganı kafasına kadar çekmiş olan Abby, onunla konuşmaya yanaşmadı.

Neyse ki Gina'nın o kadar kolay pes etmeye niyeti yoktu. Mutfağa yöneldi ve iş bulma kurumunu aradı ve Abby için ertesi güne bir randevu ayarladı. Bu girişimini o akşam Abby'ye söylediğinde, Abby onun kabalık olarak addettiği bu tavrına epey kızdı. Fakat Gina umursamadı, "Ya bu görüşmeye gidersin ya da taşınırsın, son sözüm bu!" diyerek konuya son noktayı koydu.

Abby bir şekilde yataktan çıkmayı ve giyinmeyi başardı ve o randevuya gitti. Hatta yol boyunca onu dinlemeye hazır sempatik birine işle ilgili sıkıntılarından bahsetmenin ona iyi gelebileceğini dahi düşündü. Onun görüşeceği danışman Marilyn adında bir kadındı fakat pek sıcakkanlı ve kafa dengi biri gibi durmuyordu. Abby'nin yanında çalıştığı patronları ile ilgili şikâyetlerini kavramakta gecikmedi ve ona hayatıyla ilgili ne yapmak istediğine dair nokta atışı sorular yöneltti. Abby'nin bu sorulara verdiği tek cevap, "Çok para kazanmak istiyorum," olmuştu ve Marilyn ona "Tatlım," diye karşılık verdi, "bu bir kariyer planı değil. Bunu başarmak için elini taşın altına koyman gerek!"

## Yeni Bir Abby Yaratmak

Abby'nin öfkenin eşlik ettiği aşırı düşünce ataklarına yakalanma eğilimi, neredeyse tüm kariyerini mahvediyordu. Bu zaafı yüzünden, o anda kendisini iyi hissetmesini sağlasa da feci sonuçlara yol açma potansiyeli olan bir dizi dürtüsel eylemde bulunmuştu. Ani bir kararla işten ayrılmak da bunlardan biriydi. Abby'nin kariyerinin gidişatı üzerinde az da olsa kontrol sahibi olmaya başlaması ise ancak olumsuz düşünme ve dürtüsel olarak hareket etme örüntüsünü farkına varmasıyla gerçekleşti.

İlk birkaç seansın ardından Marilyn; Abby'nin her işe girişinde, işini kaybedişinde veya istifa edişinde öfkenin tetiklediği dürtüleriyle hareket ettiğine dikkat çekti. Aralarında geçen sohbetler ve Abby'nin bir psikolojik teste verdiği cevaplar, Marilyn'i moda sektörünün Abby için en uygun yer olduğuna ikna etti. Ancak ortada, yaşadıkları yerde bulunan iki büyük mağaza ile arasındaki köprüleri atmış olması gibi bir sorun vardı. Abby'nin iyi referansları olmadan bu sektörde hiçbir yerde iyi bir pozisyon elde edebilmesi pek mümkün görünmüyordu. Yapması gereken en doğru hareket, Helene'e gitmek ve apansız işi bırakmakla ne kadar büyük bir hata yaptığını itiraf etmekti. Abby bu teklife başta direndiyse de Marilyn onu ikna etmeyi başardı. İkisi kafa kafaya vererek Helene ile nasıl konuşması gerektiğini ve Helene'in nasıl tepkiler verebileceğini prova ettiler. Marilyn, Abby'nin Helene'in verebileceği olumsuz tepkilere ne şekilde cevap vereceği ve Helene ile görüşmek hakkındaki kaygılarıyla nasıl başa çıkacağı hakkında düşünmesine yardım etti.

Nihayet Abby, Helene'i arayıp randevu isteyecek gücü kendinde buldu ve bu istek karşısında şaşkınlığını gizleyemeyen Helene de onunla görüşmeyi kabul etti. Abby aynen Marilyn ile provasını yaptığı şekilde konuşmaya başladı, davranışlarının sorumluluğunu üstlendi ve bir anda işi bırakıp çekip gittiği için ondan özür diledi. Aslında Abby'nin bu konuşmayı yapmaktaki tek amacı, Helene ile aralarındaki ilişkiye verdiği zararı telafi etmek ve ilerisi için ondan tavsiye mektubu alabilmekti. Günün sonunda Helene ona eski işine dönmesini teklif ettiğinde ise şaşkına

döndü. "Sen gittiğinden beri yeni bir asistanla çalışıyorum ama o benim gözümde bir sekreterden fazlası değil. Sen gerçek bir potansiyele ve yeteneğe sahipsin Abby. Seninle çalışmayı yeğlerim."

Başlangıçta Abby bu sohbeti hayal ediyor olabileceğini düşündü ancak yine de Helene'in teklifini geri çevirmedi. Eve dönerken sersemlemişti ve ayakları yere basmıyor gibiydi. Yolda iki önemli karar verdi. İlk olarak, halk eğitim merkezinde pazarlama ve tasarım üzerine açılan gece derslerine yazılacak ve böylece mağazadaki işinde terfi etmek için niteliklerini geliştirecekti. İkinci olarak, özel danışmanlık hizmeti alması gerekse de Marilyn ile çalışmaya devam edecekti. Sonunda Abby, iş hayatında yaşadığı hayal kırıklıklarıyla ilgili kendini doldurmak ve sonra da bu hayal kırıklıklarını yatıştırmak için dürtüsel davranmak gibi kötü bir alışkanlığı olduğunu fark etmişti.

Bu türden hayal kırıklıkları Helene ile tekrar çalışmaya başladıktan sonraki birkaç hafta içinde yeniden baş gösterdi. Bir keresinde Helene, Abby'nin hakkında yazılanları okuduğu genç bir tasarımcının yeni koleksiyonunu sergilemek ile ilgili önerisine karşı çıktığında, Abby kendini yeni bir aşırı düşünme atağıyla yüzleşirken buldu:

*O beni sadece hizmetçisi olarak görüyor. Fikirlerime değer verdiğini söylemişti ama davranışları söylediklerileriyle örtüşmüyor. Sadece kendisinin en doğru olduğunu düşündüğü fikirleri hayata geçiriyor ve beni görmezden geliyor. Tabii ki beni ayak işlerine koşturmak dışında!*

Ancak bu sefer Abby aşırı düşünme döngüsüne girdiğini hissettiğinde düşünmeden hareket etmek yerine, olan biteni Marilyn ile istişare etmeyi tercih etti. Marilyn de ona Helene'in onun fikirlerine saygı duymadığını düşünmesi için elinde ne gibi kanıtlar olduğunu sordu. Hafta başında Abby, Helene'e öfkelendiğinde onun kendisine olması gerektiği gibi davranmadığına dair tonla kanıt varmış gibi hissediyordu. Ancak şimdi zihni daha berraktı ve Marilyn ile karşı karşıyayken, o tonla kanıttan oluştuğunu düşündüğü dağlar gözüne çok daha ufak görünmeye başladı. Aslında Abby, Helene'in onun önerdiği bir fikri benimsediği ve

hatta diğer çalışanların önünde ona bu öneriler için iltifatlar yağdırdığı birçok örnek sıralayabilirdi.

Marilyn, Abby'ye üzgün olduğu zamanlarda olayları yalnızca üzüntüsünün elde verdiği ölçüde algılayabildiğini ve kendi ruh haliyle örtüşmeyen şeyleri fark edemediğini söyledi. Bu şekilde Abby'nin öfkeyle bezenmiş düşünceleri kontrolü el alıyordu ve hatta öyle bir noktaya geliyordu ki kendisine haksızlık edildiğine ve ona böyle davrananlara misilleme yapmaya hakkı olduğuna tamamen ikna oluyordu. Marilyn, onun bu tür düşüncelere en çok ne zaman eğilim gösterdiğini sordu ve bu durumun genellikle hafta başlarında Abby'nin hafta sonu etkinliklerinden bitkin düştüğü günlere denk geldiğini keşfetti. "Alkol bir tür yatıştırıcıdır Abby ve beynin onun bu yatıştırıcı etkisinden henüz kurtulamadığında, tek düşünebildiğin iç karartıcı şeyler olur." Abby Marilyn'le hafta sonu partilerini azaltmak, özellikle alkol tüketimini sınırlayıp bütün gece dışarıda kalmaya bir son vermek ve kendisine aklı fikri hafta sonu gezmelerinde olmayan yeni bir arkadaş çevresi edinme konusunu değerlendirmek üzerine bir anlaşma yaptı.

Birçoğumuz kendimize zarar vermemize yol açan düşünce ve davranış kalıplarının üstesinden gelebilmek için profesyonel yardım almayı son derece faydalı ve bazen de elzem buluruz. Marilyn de Abby'ye anlık ruh hali tarafından yönlendirilen düşüncelerinin, ona nadiren hayatında olup bitenler hakkında tam ve gerçek bir tablo sunabileceğini öğretti. Aksine öfkeli olduğu zamanlarda tek görebildiği bu öfkeye neden olabilecek şeylerdi ve üzgün ya da mutsuz olduğunda tek algıladığı kendi yanlışları oluyordu. Abby aşırı düşünme alışkanlığının tetiklemesiyle ortaya çıkan tabloyu sorgulamayı ve kendi kendine o tabloda eksik olan şeyin ne olduğunu sormayı öğrendi. Aynı durumu irdelemenin farklı yolları neler olabilirdi? Bu, kaçınılmaz olarak aşırı düşünmenin ivmesinin yavaşlamasına sebep oldu, onu sakinleştirdi ve olayları daha berrak bir zihinle değerlendirmesine yardımcı oldu.

Abby halk eğitim merkezinde katıldığı dersler sayesinde kendine yeni bir arkadaş grubu edindi. Kendisi gibi genç, bekâr ve

kariyer seçimlerini ve adımlarını geliştirmek konusunda ciddi düşünen birkaç kadına yakın hissettiğini fark etti. Ayrıca bu dersleri, üniversitedeki tarih derslerinden çok daha farklı bir biçimde sevdiğini keşfetti. Buradaki eğitmenlerin anlattıklarının büyük bölümünü, çalıştığı mağazalarda edindiği deneyimlerle ilişkilendirebiliyordu. Kimi zaman eğitmenlerin savundukları teorilerde veya uygulama yöntemlerinde hatalar olduğunu düşünse de anlatılanların çoğu Abby'nin, Helene ve diğer mağaza müdürlerinin hangi ürünleri satın alacakları ya da hangilerini öne çıkaracakları hakkındaki kararları nasıl aldıklarını anlamasına yardımcı oldu. Abby her geçen gün Helene'e moda endüstrisi ve mağazanın pazarlama politikaları hakkında daha fazla soruyla geliyordu ve ona sunduğu öneriler aydan aya daha bilgi dolu ve daha etkileyici oluyordu. Helene de Abby'ye yeni ve daha ilgi çekici sorumluluklar vermeye başladı.

Tahmin edebileceğiniz üzere, işinden duyduğu tatmin artsa da bu durum Abby'nin aşırı düşünme döngüsünden tamamen kurtulması için yeterli olmadı. Bir cuma günü, o hafta ters giden milyonlarca ufak detayın neticesinde bitkin ve bıkkın hale gelen Abby, yine bir aşırı düşünme atağının içine sürüklendi:

*Bu işten yeteri kadar para kazanmıyorum. Üstelik çalışma takvimim de hiç esnek değil. Bir de geçen hafta Julia ile aramızda vitrin ürünleri yüzünden patlak veren şu tartışma var tabii! Ne kadar saçma, ne kadar korkunçtu! O şeyi onaylayabileceğimi nasıl düşünebildi gerçekten bilmiyorum. Bir gün terfi edebilmekle ilgili pek bir umudum yok. Bu pozisyonda sıkışıp kalacak ve böyle günlük angarya işlerle boğulmaya devam edeceğim ve muhtemelen Julia benden daha yüksek bir terfiyle ödüllendirilecek. Berbat bir işim var ve bu da benim kendimi berbat hissetmeme sebep oluyor.*

Abby o an mağazadan kaçarcasına uzaklaşmak ve eski arkadaşlarıyla bir iki kadeh içip stres atmak için can atıyordu. Cüzdanını almak için masasının çekmecesine uzandı ve üzerine "Marilyn burada olsa ne yapmamı önerirdi?" diye yazmış olduğu notu gördü. Bu not onu durdurmuştu, zira cevabın "eski arkadaşlarla içmeye gitmek" olmadığını biliyordu.

Bazen öfkeyle zenginleşmiş aşırı düşünme pratiğinin beslediği kendini üstün görme duygularını bir kenara bırakmak zor olabilir. Bunlar, kurban pozisyonuna düştüğünüze ve misilleme yapmaya hakkınız olduğuna ve diğer insanların sizi bu berbat durumdan kurtarmaları gerektiğine dair inançlarınızı kapsayan hak sahibi olma hisleridir. Tıpkı Abby'nin durumunda olduğu gibi, bu düşünceler bir süreliğine size kendinizi gerçekten iyi hissettirse bile, sonunda sizi gerçekten kötü seçimler yapmaya itebilir. Örneğin ilişkilere kalıcı olarak zarar verecek şekilde başkalarına karşı saldırgan bir tutum sergileyip, hatalarınızı ve kusurlarınız fark etmekte ve bunların üstesinden gelmekte başarısız olabilirsiniz. Bu tavrın iş dünyasındaki karşılığı ise kariyer yolunda kaybedilen sayısız fırsat, iş yerinde yaşanan hayal kırıklıkları ve hatta işsiz kalmak olabilir.

Abby bilgisayarının başına geçip, kafasından geçen her şeyi sansürlemeden yazmaya karar verdi. İki sayfa yazmıştı ki bir mola verdi ve lobideki içecek makinesinden bir gazoz almak için masadan kalktı. Odasına geri dönüp, yazdıklarını okuduğunda kendi kendine Marilyn'in ona sıklıkla sorduğu soruyu sordu: "Peki ya, madalyonun diğer yüzünde ne var?" Yani, mevcut duruma bakmanın başka yolu nedir ya da başka biri olsa bu konuyu nasıl değerlendirirdi? Abby kendisini bu soruları yanıtlamak için zorladığında, başkalarına yönelttiği yakıcı eleştirilerinin harareti epeyce dindi.

Abby az önce yazdığı düşüncelerini okurken başka bir sesle daha irkildi. Bu, ona neden daha fazla kazanmadığını sorup duran ve onu ağır bir eleştiri bombardımanına tutan babasının sesiydi. Daha önce yaşadığı aşırı düşünme atakları sırasında yazdığı notlara göz gezdirdiğinde de aynı sesin yankılandığını duydu. Abby babasının para kazanma saplantısının yanı sıra, tenkit etme alışkanlığını da bu kadar içselleştirdiğini hiç fark etmemişti. "Ben böyle bir insan olmak istemiyorum," diye düşündü. "Başkalarını, özellikle de kendimi bu denli acımasızca eleştirmek istemiyorum. Sadece parayı umursayan biri olmak istemiyorum." O andan itibaren, ne zaman bir başkasına yaptığı bir şey yüzünden çıkışsa ya

da kendisine mükemmel bir insan olmadığı ya da yeterince para kazanmadığı için kızmaya yeltense, kendi kendine sessizce şöyle dedi: "Baba, kes şunu!"

Düşüncelerini yazıya dökmek, Abby'nin onlara farklı bir açıdan bakabilmesini de sağladı. Babasının sesinin olumsuz düşüncelerine sızdığını fark etmek, onun için bir dönüm noktası oldu ve para kazanmakla ilgili eleştirileri ve endişeleri kendisine değil, babasına ait takıntılar olarak görmesine yardımcı oldu. Babasının sesine kulak vermek Abby'yi kötü etkilemekle kalmamıştı, aynı zamanda onu iki sağlıksız hedefin peşinde koşmaya da yöneltmişti. Bunlardan ilki, yalnızca daha fazla para kazanmak gibi sığ bir hedefti. Bunun önemsiz bir hedef olduğu söylenemez ancak yalnızca daha fazla kazanmaya odaklanmak sizi, örneğin özel yeteneklerinizi açığa çıkarmaya çalışmak gibi diğer önemli hedeflerden alıkoyabilir. Abby'nin, babasının eleştirel sesinin etkisiyle peşinden koştuğu diğer hedef ise sürekli olarak patronundan takdir görme ve onun ilgisini üzerine çekme isteğiydi. Babası onu hiçbir zaman takdir etmemişti ve bu yüzden Abby iyi ve sevilmeye değer bir insan olduğunun onaylanması için Helene gibi insanların peşinden gidiyordu. Helene onu takdir etmediği zamanlarda ise Abby kendini ihanete uğramış gibi hissediyordu ve babasının ona yönelik eleştirileri zihnine üşüşüveriyordu. Neyse ki Abby zihninde babasının olumsuz sesini duyduğunda bunu fark etme ve kendi kendine "Kes şunu baba!" diyerek bu düşüncelerden kurtulma becerisini geliştirebildi.

Bir salı günü Abby, Helene'in mağaza müdürüne yaz kreasyonu için seçtiği parçaları sunacağı ve kendisinin de ona asistanlık yapacağı toplantıdan hemen önce, yeni takımının ceketine kahve döktü. Tam aynanın karşısında lekeyi temizlemeye çalıştığı sırada, Abby yine bir aşırı düşünme atağı geçirdi:

*Seni aptal şey seni! Hiçbir şeyi düzgün yapmayı beceremezsin zaten! Çocukken de salaktın, hâlâ da öylesin! Kendi önemli bir satın almacı sanan, küçük beceriksiz bir salaksın!*

Abby aynadaki yansımasına baktı ve babasının sık sık "beceriksiz şey" diye çağırdığı o küçük ve asabi kız çocuğuyla göz göze

geldi. Kendini ufacık ve utanmış hissediyordu ve o an tek istediği şey kaçıp gitmekti. Helene'e duyduğu bağlılık onu kaçıp gitmekten alıkoyuyordu ve onun hakkında düşünmeyi sürdürdükçe aynadaki yansımasının da yavaş yavaş değiştiğini hissediyordu. Biraz daha dikleşti ve sadece ceketindeki lekeye odaklanmak yerine, oluşturduğu kombinin kendisine ne kadar çok yakıştığını düşünmeye başladı. Artık aynadan ona bakan kişi; kendi inandığı fikirleri savunabilen, sağlıklı görünen ve olgun genç bir kadındı ve bu kadın kariyer basamaklarını hızla tırmanacak enerjiye de sahipti. "İşte ben buyum," diye geçirdi içinden, "Babamın olduğumu düşündüğü o küçük kız çocuğu değilim." O an bir karar verdi ve lekeyi temizlemeye çalışmak yerine ceketi çıkardı. Üzerine giymiş olduğu etek ve ipek bluz zaten yeterince iyi görünüyordu ama yine de Abby mağazanın en sevdiği reyonlarının arasında hızla ilerledi ve kendisine başka bir ceket almaya karar verdi. Hızlı hareketlerle ceketin üzerindeki etiketleri koparttı ve o bölümde çalışan tezgâhtara bu ceketi onun hesabına yazmasını söyledi. Sonra da toplantıya katılmak üzere yönetim kurulu odasına yöneldi.

Abby yetkin, kendinden emin ve değer verdiği hedefler için çalışan biri olarak şekillendirdiği yeni imgesine gerçek anlamda odaklanmayı seçerek, babasının eleştirileri ile şekillenmiş olan eski imgesinden kurtulup giderek daha da özgürleşiyordu. Daha önce, aptal ve hantal bir kız çocuğu olarak tanımlanmış olumsuz imgesine karşı bir duruş sergilemeye çalıştığı zamanlarda, dönem dönem başkaları tarafından haksızlığa uğramış, kibirle bezeli ve intikam alma hakkını kendinde gören bir kadın imgesini de sahiplendiği olmuştu. Oysa kendisi için yarattığı bu yeni imge farklıydı, artık özsaygısını yüceltmek için başkalarını incitmesi gerektiğini düşünmüyordu. Aksine kendisi için belirlediği hedeflere ulaşmak için yeteneklerini geliştirmeye, bilgisini arttırmaya ve olgunlaşmaya gayret ediyordu. Güne dair ufak hayal kırıklıklarıyla baş edebiliyordu çünkü artık kimin ona iyi davranıp kimin davranmadığıyla ilgilenmek yerine onun için gerçekten önemli olan şeye (yeterliliğini göstermeye ve işini öğrenmeye) odak-

lanmak için olanlara dışarıdan bakmayı yeğliyordu. Ne zaman öfke ya da hayal kırıklığı ile yüzleşmesi gerekse, düşünceleriyle bu duyguları körüklemek yerine hissettiği acıyı o ana hapsedip ya onu üzen şeyin üstesinden gelmek için yoluna devam ediyor ya da onu unutmayı ve asıl işine yeniden odaklanmayı seçiyordu.

Marilyn'le seanslara başladıklarında Abby, aşırı düşünme ataklarının genellikle tüm gece süren hafta sonu partilerinden sonra bitkin düştüğü ve aşırı alkol tüketiminin iç karartan yan etkilerinden henüz kurtulamamış olduğu pazartesi veya salı günlerinde gerçekleştiğini kabul etmişti. Bu halsizlik, işteki en küçük bir sıkıntıyı bile büyütmesini ve yaptığı işin sadece onu mutsuz eden yönlerine odaklanmasını daha olası hale getiriyordu. Ancak Marilyn onun bu durumu fark etmesini sağlayana kadar, Abby yaptığı işin gerçekten sıkıcı, tatmin duygusundan uzak, onu çılgına çevirecek kadar beceriksiz insanlarla dolu bir ortam olarak görüyordu. Olumsuz duygularımızın kaynaklarını yanlış anlamak, kötü kararlar almamızın en büyük sebeplerinden biridir. İşte Abby tam da böyle bir günde işten ayrılmaya karar vermişti: Bir çıkmazda sıkışıp kaldığına, umudunu tükettiğine ve elindeki tek çözümün kaçıp gitmek olduğuna ikna olmuştu. Oysa kötü hissetmesinin asıl sebebi akşamdan kalma oluşuydu. Bu durum, olumsuz duygularımızın nedenlerini ararken konuyu "basite indirgememiz gerektiğine" verilebilecek klasik bir örnektir. Gerçekten de kendinizi kötü hissetmenizin birtakım karanlığa gömülmüş sebepleri olabilir (Abby örneğinde bu neden, babasıyla arasındaki ilişkinin kendisini acımasızca eleştirmesine yol açan düşüncelerinin önünü açmasıydı) fakat duygularınızın gerçek anlamlarını fark etmek, yorgunluğun üzerinize indirdiği sis perdesiyle ve alkol gibi kimyasalların yan etkileriyle kuşatılmışken hiç kolay olmaz.

* * *

Abby'nin kendisi için profesyonel bir bakış açısıyla yepyeni bir imge yaratması ve aşırı düşünme eğiliminin üstesinden gelebilmek için geliştirdiği becerileri bir gecede oluşmadı. Bu uğurda

aylarca Marilyn ile çalışması gerekti ve bu süre zarfında babasının sesine ve kariyerinin en başlarında geliştirmiş olduğu bazı dürtüsel alışkanlıklara karşı bir mücadeleye girişmek için yavaş yavaş da olsa gücünü toplaması gerekti. Bazı insanların kariyerleri, kontrolsüz şekilde aşırı düşünmeleri ve bu aşırı düşünme atakları esnasında aldıkları kötü kararlar sebebiyle yıllarca rayına oturmayabilir. Bu insanlar kariyer için nasıl adımlar atmak istediklerini asla tam olarak bilemezler ve duygularının yönlendirmesiyle hızlı çözümlere yönelmeyi seçebilirler. Örneğin hiç gerekli olmadığı halde iş değiştirir, yaşamlarını sadece hafta sonuna sığdırırlar. Öte yandan işte mutsuzdurlar ve tam kapasiteyle üretemezler. İş dışında geçirdikleri zamanlarda ise bu konu hakkında düşünmezler fakat pazartesi sabahı işe geri dönecek olmanın derin üzüntüsü içlerini kemirir.

Tıpkı Abby örneğinde olduğu gibi, işle ilgili aşırı düşünmeyle ve bu durumun kariyeriniz üzerinde yaratabileceği zararlı etkilerle baş edebilmek mümkündür. Abby'nin uyguladığı ve bu kitabın 4., 5, ve 6. bölümlerinde açıkladığım diğer stratejileri kullanarak, kariyerinizi olumsuz etkileyen düşünce kalıplarında kurtulabilir ve kendiniz için önemli kariyer hedeflerine ulaşma şansınızı ve refahınızı arttırabilecek yeni bir rota çizebilirsiniz.

# 11.

# Toksik Düşünceler: Sağlık Sorunları Hakkında Aşırı Düşünmek

Bu kitabı okumakta olan pek çok kişinin henüz ciddi sağlık sorunlarıyla boğuşmak zorunda kalmamış, genç ve sağlıklı bireyler olduğunu tahmin ediyorum. Ancak kaçınılmaz olarak hayatınızın bir döneminde bu tür sorunlarla yüzleşebilirsiniz. Sağlık sorunları, birçok sebepten ötürü aşırı düşünmek için güçlü bir sebep olarak karşımıza çıkar: Yaşamımız bir hastalık sebebiyle tehdit altında olabilir. Hastalığımız yaşamımızı tehdit etmese bile sakatlıklara, şekil bozukluklarına, ağrıya, işimizi kaybetmemize sebep olabilir veya tıbbi müdahalelerin yapılması gerekliliğini doğurabilir. Bu sağlık harcamalarını karşılamak için yeterli bütçeye sahip olmayabiliriz. Kimi zamansa sorunun ne olduğunu anlamak zordur. Hekimler hastalarla iletişim kurma konusunda başarılı olmayabilirler veya farklı hekimler birbirleriyle çelişen görüşler beyan edebilirler. Böyle durumlarda ise kendi sağlığımız adına bazı kararlar almamız gerekebilir ve bu kararlar konusunda kendimizi yetkin ya da rahat hissetmeyebiliriz. Canımızı emanet ettiğimiz doktorun bizim için en doğru kararı verip vermediğini sorguladığımız zamanlar da olabilir. Genellikle ülkelerin sağlık sistemleri; itibarımızı ve refahımızı umursamadıklarını düşündüren, kaba, uzun saatler çalışmaktan bitap düşmüş insanlar tarafından ayakta tutulmaktadır. Ve en nihayetinde hayatımızda cereyan eden birçok sorunun aksine hastalıklar genellikle kendi eylemlerimizle

"düzeltebileceğimiz" şeyler değildir. Belki hastalığın yaşamlarımız üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmayı başarabiliriz ancak en iyi ilaçların yardımıyla dahi bu hastalıklarla baş edemeyebiliriz. İşte bu nedenle haftalarca, aylarca hatta belki yıllarca her yeni güne o hastalıkla ve onun hayatımıza kattığı yeni anlamlarla ve doğurduğu sonuçlarla uyanmak zorunda kalırız.

## Yaşamı ve Ölümü Aşırı Düşünmek

Yukarıda bahsettiğim tüm sorunlar, meme kanseriyle savaştığı aylar boyunca Michelle'in de aşırı düşünme eyleminin odak noktasını oluşturdu. Otuz üç yıllık hayatı boyunca Michelle, meme kanserine yakalanma korkusunu her daim aklının bir köşesinde taşımıştı. Annesi ve iki teyzesi (üçü de atalarından aldıkları kuzeyli genleri sayesinde uzun boylu ve yapılı orta batılı kadınlardı) meme kanserine yakalanmışlardı. Maalesef her iki teyzesi de bu hastalık yüzünden hayatlarını kaybetmişlerdi ancak annesi hâlâ hayattaydı ve ilk teşhisin konulmasının üzerinden dört yıl geçtikten sonra artık sağlıklıydı. Tıpkı annesi gibi düz sarı saçlı ve mavi gözlü olan Michelle, zayıf ve muhteşem bir fiziğe sahip olabilmek için yağlı yemekler yemekten kaçınır ve her gün koşuya çıkmayı ihmal etmezdi. Elinden geldiğince, ailesinden miras almış olabileceği meme kanserini tetikleyebilecek genlere fırsat vermemeye çalışıyordu.

Fakat otuz üçüncü doğum gününden kısa bir süre sonra rutin kontrol için gittiği jinekoloji muayenesinde korktuğu başına geldi ve doktor, Michelle'in memesinde bir yumru hissettiğini söyledi. Korku aklını başından almıştı, bedeni elli kilo kadar ağırlaşmış gibiydi ve ardından aşırı düşünme döngüsü başladı:

*Her zaman bunun olabileceğini biliyordum, ama hiç ama hiçbir zaman gerçek olacağına inanmak istemedim. Henüz çok gencim ve bu korkunç bir durum. Bunu kaldırabileceğimi sanmıyorum. Anneme bunu söylediğimde zavallı kadına inme inecek. Bununla nasıl başa çıkabilir ki! Hele babam! O daha da beter hissedecek. Bu yumruyu ben neden fark etmedim? Ya da belki de fark etmek istememişimdir. Doktor yanılıyor olabilir mi? Aklımı kaçırıyorum sanırım! Şimdi şuracıkta kontrolümü kaybedeceğim ve yığılıp kalacağım.*

O bunları düşünürken doktoru da ona paniğe kapılmamasını ve ivedilikle mamografi çektirmesini söylüyordu. Michelle'in onu duyduğu söylenemezdi zira düşünceleri zihnine akın ediyordu.

O andan itibaren artık Michelle'in aşırı düşünmek için pek çok sebebi vardı. Teyzelerinin her ikisini de hayattan koparan, annesine büyük bir darbe vurmuş olan ve kendisinin de güçlü bir genetik yatkınlığı olan bir hastalıkla karşı karşıyaydı. Ailesinde meme kanseri öyküsü olmayan bir kadının bile teşhis konulduktan sonra üzerinde düşünmesi gereken pek çok korkusu olabilecekken, Michelle gibi güçlü bir genetik yatkınlığı olan genç bir kadın için meme kanseri tanısı demek, kaygılarla dolu düşünceler üretmek için süper güçlü bir ateşleyici demekti.

Michelle doktoru can kulağıyla dinlemesi gerektiğinin farkındaydı bu yüzden de aşırı düşünmekten kurtulmak için birkaç saniye boyunca kafasını şiddetle salladı. Bu hareketi doktorunu şaşırtmıştı ve Michelle'in onu dinleyebilmek için kafasının içini boşaltması gerektiğini açıklaması gerekti.

Eve dönüş yolunda Michelle, doktorun kendisine söylediklerini içinden tekrar etmekten kendini alamadı:

*Yumrunun ufak olduğunu ve bunun iyi bir şey olduğunu söyledi. Ama Tanrım, ailemin berbat bir meme kanseri geçmişi var ve ben sadece otuz üç yaşındayım! Bence o sadece iyi hissetmemi sağlamak istedi. Acaba gerçekten ne düşünüyordu? Gerçek anlamda kanser olma ihtimalimin ne kadar olduğunu nasıl öğrenebilirim? İyi ama bunu gerçekten öğrenmek istiyor muyum? Of, bunu anneme ve babama nasıl söyleyeceğim?*

Bu esnada dikkatli davranmayan Michelle bir anlığına yoldan çıkmıştı. Neyse ki arabanın kontrolünü kaybetmemeyi başardı ve bu birkaç dakikalığına da olsa onu aşırı düşünmekten alıkoydu, böylece kendi kendine şunları söyleme fırsatı doğdu:

*Bunun en azından beni bir trafik kazası yüzünden öldürmesine izin vermeyeceğim! Dur artık Michelle! Memende bir yumru olduğundan fazlasını henüz bilmiyorsun. Evet, gergin olmakta haklısın ama kendini tamamen kaybetmene izin vermemelisin. Daha fazlasını öğrenmeden ebeveynlerine bu durumdan bahsetmeyeceksin, bu kadar!*

Michelle'in aşırı düşünme atağı, onu hayatını tehlikeye sokacak kadar dalgın hale getirmişti. Son dönemde yapılan araştırmalar, aşırı düşünmenin bir kadını başka kritik biçimlerde de kendiyle ilgilenmekten alıkoyabileceğini göstermektedir. Riverside, Colombiya Üniversitesi'nden Sonja Lyubomirsky memelerinde bir yumru olduğunu fark eden kadınlar üzerinde yaptığı bir çalışmada; aşırı düşünmeye bilhassa yatkın olanların, aşırı düşünmeyenlere nazaran doktorlarına bu yumru ile ilgili bir ay daha geç bilgi verdikleri sonucuna ulaştı.[1] Ruminasyonun, düşünmek ve problem çözmek üzerindeki etkileri göz önünde bulundurulduğunda bu kulağa oldukça mantıklı gelmektedir. Zira aşırı düşünmek kişiyi daha karamsar yapar ki bu da bir kadını memesindeki bir yumru hakkında yapılabilecekler konusunda çok daha çaresiz ve umutsuz hissettirebilir. Aşırı düşünmek, genel anlamda farkına vardığınız bir sorunla başa çıkmak adına atabileceğiniz olumlu adımları tasarlamanızı zorlaştırır. Ve dahası aşırı düşünme döngüsüne kapılmak sorunlarınızı çözmek için herhangi bir eylemde bulunmak konusunda sizi daha kararsız hale getirir, kendinizden emin bir şekilde hareket etmenize engel olur.

Michelle tüm dikkatini yola verdi ve eve vardığında, her şeyin yolunda gideceğine dair yeşeren umuduna tutunmaya karar verdi. O akşam, yedi yaşında olan oğlu Tory yatmaya gittikten sonra Michelle eşi Jason'a yumrudan bahsetti. Gözyaşları yanaklarından süzülüyordu. Jason ise onu kollarının arasına aldı, upuzun saçlarını okşadı ve ağlamasını sessizce izledi.

Birkaç gün içinde Michelle'in mamografisi çekildi ve sol memesinde şüpheli bir kitle olduğu teyit edilmiş oldu. Aynı gün doktoru biyopsi de yaptı ve bu işlem sonunda oldukça anormal yapıya sahip hücrelerin var olduğu görüldü. Doktoru ona biyopsi sonuçlarını açıklarken, Michelle üzerinde hastane önlüğüyle titreyerek öylece karşısında oturuyordu. Kafasının içinde âdeta sirenler çalıyordu ve o kadar gürültülülerdi ki doktorun ağzından dökülen kelimeleri zar zor duyabiliyordu. Galiba ameliyatla ilgili bir şeyler söylüyordu. Bir hafta içinde mi demişti? Ayın 18'i? Michelle mastektomi olmayı kabul ediyor muydu? Galiba bu soruya

"Emin değilim," şeklinde cevap vermişti. Bir anda kafasının içinde çalan sirenlerin sayısı arttı:

*Tanrım, neden Jason'ı da yanımda getirmedim ki! Oysa teklif de etmişti. Ben ne dedim: Kendi başıma halledebilirim! Doktorun söylediklerini duyamıyorum, dahası düşünme yetimi kaybettim. Ameliyat dedi. Kafamı toplamam lazım ki aklıma takılanları sorabileyim.*

Derken Michelle birden doktorun sözünü kesip "Nefesimi kontrol edebilmem ve kafamı toplamam gerekiyor. Şu an sizi dinlemek konusunda zorlanıyorum. Lütfen, bana birkaç dakika izin verebilir misiniz?" diyebildi. Doktor biraz rahatsız olmuş gibi görünüyordu ama Michelle'in bu isteğine direnmedi ve odadan ayrıldı. Michelle gözyaşlarına boğulmasının an meselesi olduğunun farkındaydı ancak doktorunun geri geldiğinde onu hıçkıra hıçkıra ağlarken bulmasını istemediğinden, derin nefes alma egzersizleri yapmaya karar verdi. Burun deliklerinden içeri derin bir nefes çekti, hava içine işlediğinde ve onun verdiği serinliği hissettiğinde kısık sesle "içeri" dedi ve sonra yavaşta aldığı nefesi serbest bırakırken "dışarı" diye eşlik etti. Vücudunun tümüyle gevşediğini hissedebiliyordu. Sonra kendi kendine şunları söyledi:

*Mahremiyet alanımda, kendi evimde dağılıp, bağıra çağıra istediğim kadar ağlayabilirim. Fakat şu an doktorumla geçirebileceğim sadece birkaç dakikam var ve o odaya geri döndüğünde anlattıklarını anlayabilmem lazım. Ona yöneltmem gereken sorular var. Bu odadan çıkmadan hangi sorularıma cevap bulmayı umuyorum? Bir arkadaşım aynı durumda olsa, ona doktoruna ne sormasını söylerdim?*

Michelle çantasında bir bloknot ve kalem çıkardı ve sormak istediği soruların bir listesini hazırladı. Mesela, doktor tam olarak ne tür bir ameliyat öneriyordu? Ameliyat kesinlikle gerekli miydi? Diğer alternatif çözümler neler olabilirdi? Ameliyat olması halinde, yine de kemoterapi ve radyoterapi alması gerekecek miydi? Bu ameliyatın ne gibi riskleri vardı? Peki ya, ameliyat olmayı seçmeyip beklemek ne gibi sonuçlar doğurabilirdi?

Doktor geri geldiğinde Michelle ona tüm bu soruları teker teker sordu ve onu olabildiğince dikkatle dinledi. Doktorun

ameliyatın en doğru çözüm olduğu yönündeki sözleri, onu tam anlamıyla ikna etmemişti. Bu sebeple ikinci bir görüş almak için başka bir doktor ile daha görüşmeyi talep etti. Bu talebi doktorunu epeyce rahatsız etmişti ve açıkçası Michelle de suçlulukla utanç karışımı bir hisse kapıldı. Ama sonrasında hemen zihnini toparladı ve kendi sağlığına önem verdiği için suçlu hissetmemesi gerektiğini düşündü. Michelle bu isteğinden ödün vermedi ve doktoru onu üniversite hastanesinde çalışan başka bir meme kanseri uzmanına yönlendirdi.

Michelle'in aşırı düşünme atakları, onu sorması gereken soruları yöneltmekten ve özellikle de ikinci bir görüş talep etmekten neredeyse alıkoyacaktı. Doktorunun ikinci bir görüş almak istemesinden rahatsızlık duyduğunu hisseden Michelle, onu huzursuz ettiği için suçluluk duymaya başlamıştı. Ne yazık ki bu tür konular yüzünden suçluluk duymak kadınlar arasında yaygındır. Karşımızdaki kişiyi, hele de o kişi kıymetli bir doktorsa, kendi endişelerimizle ve dertlerimizle rahatsız etme düşüncesine katlanamayız. Bu yüzden de genellikle bunları dillendirmemeyi yeğleriz. Ancak bunlar hakkında aşırı düşünmeye başladığımızda, çoğu zaman her yeni aşırı düşünme atağıyla birlikte onları daha da büyütür ve en nihayetinde kendi sağlığımızla ilgili soruları sormadığımız için kendimize kızarız.

O günkü doktor ziyaretiyle yeni uzmanla ayarlanan randevu arasında geçen üç haftalık süre tam bir işkenceydi. İkinci bir görüş almakta ısrarcı davranıp, yumruyla ilgili yapılması gereken bu kadar işi geciktirmekle aptallık mı etmişti? Ya kanseri agresif bir şekilde büyürse ne olacaktı? Acaba üç haftada ne kadar büyüyebilirdi? Michelle aklını kemiren bu düşünceleri Jason ile paylaştı. Jason, ikinci bir görüş almak konusunda ısrar ettiği için onunla gurur duyduğunu söyledi. Kocasının bu tavrı onun beklemekle ilgili düşüncelerini bir nebze yatıştırmış olsa da endişelenmesi için elinde daha tonla sebebi olduğu açıktı. Michelle'in en şiddetli aşırı düşünme atakları geceleri oluyordu. Yorgunluktan uyuya kalıyor fakat sabaha karşı saat iki gibi uyanıp, aşırı düşünmeye başlıyordu:

*Ya ölürsem, Tory'ye ne olacak? Jason gerçekten iyi bir baba ama Tory'nin bana ihtiyacı var. Jason bazı zamanlarda ona karşı sert olabiliyor. Aslında onun da bana ihtiyacı var. Üçümüz bir arada çok iyi bir takımız. Tory annesiz hayata devam etmek için henüz çok küçük. Jason dersen, o tek başına çocuk büyütmek gibi ağır bir yükle sınanmayı hak etmiyor. Peki ya, benim kazancım olmadan, o tek başına ailenin tüm masraflarını karşılayabilir mi? İş arkadaşlarıma hastalığımdan bahsetmek istemiyorum. Onca soruya cevap vermek zorunda kalmak ve bana yöneltecekleri tuhaf bakışları görmek istemiyorum. İnsanlar kanser hastalarına farklı davranıyorlar, biliyorum. Bu hiç adil değil ama maalesef böyle. Eğer kansersem, hayatımın geri kalanında bana farklı davranacaklarının farkındayım. Kimseye bundan bahsetmemeliyim. Ama ebeveynlerim, onlara bu durumu nasıl açıklayacağım? Zaten yıllar boyunca onca mücadele verdiler. Bir de bu durumla sınanacak olmaları hiç adil değil! Hoş, hayatın adil olduğunu kim iddia edebilir ki! Peki ya, ben yeterince inançlı mıyım? Ya ölürsem, o zaman ne olacak? Acaba ben Tanrı'ya güçlü bir inançla, kalpten bağlı bir insan mıyım?*

Aşırı düşünme nöbetleri birkaç gece boyunca Michelle'i saatlerce uykusuz bıraktı ve maalesef bu durum bir kadın dergisinde yazar olarak çalışan zavallı kadını perişan ediyordu. Yorgunluğu, sağlığına dair kaygılarının beslediği depresyonunu her geçen gün biraz daha fazla büyütüyordu.

Yine bir gün bilgisayar ekranına dalıp gitmiş, meme ameliyatından sonra Jason'ın onu hâlâ çekici bulup bulmayacağını düşünürken o kadar yüksek bir sesle "Dur, artık!" diye haykırdı ki yan bölmedeki kadın yerinden sıçradı. Michelle hemen birkaç derin nefes aldı ve sonra kendi kendine "Bunu yapmak içimi paramparça ediyor. Böyle sefil bir halde yaşamak istemiyorum. Bunun hayatımı ele geçirmesine izin vermeyeceğim," dedi. Sonra masasından kalktı, koridor boyunca yürüdü, asansöre geldi ve mahallede kısa bir yürüyüş yapmak niyetiyle binadan ayrıldı. Ofis binasının hemen yakınındaki küçük parka vardığında bir banka oturdu ve kaygılarıyla başa çıkmasına yardım etmesi için Tanrı'ya yalvarmaya başladı. Ellerini birleştirdi ve sembolik olarak korku-

larını Tanrı'ya devretti. O sırada bir bebek arabasıyla yanından geçen bir kadın onu garip bakışlarla süzdü ama Michelle kendisini saran güven duygusunu hissedebilmişti.

Ciddi bir hastalıkla karşı karşıya kaldığınızda, tekrar eden düşüncelerinizin birçoğunun ölüm olasılığı hakkında olması doğaldır. Michelle dinine bağlı bir kadın olduğu için Tanrı'ya olan inancı, bu üzücü süreçte onun rahatlamasını sağladı fakat aynı zamanda inançları da bu süre zarfında sınanmış oldu. Kendilerine yakın zamanda ölebilecekleri söylenen bazı insanlar bunu Tanrı'nın takdiri olarak kabul etmeyi seçer. Ancak dindar insanların büyük bir kısmının aklında, tıpkı Michelin de olduğu gibi, bunu neden yaşadıkları ve inançlarının ne kadar güçlü olduğu gibi pek çok soru oluşur. Michelle de Tanrı'nın neden meme kanseri gibi ağır bir yükü onun ve ailesinin omuzlarına yüklediğini sorgulamıştı. Yeterince güçlü bir inanca sahip olup olmadığını nasıl bilebilirdi? Böyle sorular sorması kabul edilebilir bir şey miydi? Yoksa onun yeterince iman dolu biri olmadığının göstergesi miydi?

Sonunda Michelle kafasındaki sorulara birtakım yanıtlar buldu. Fakat ben ve meslektaşlarım, ölümcül hastalıklarla bizzat yüzleşmek zorunda kalan ya da sevdikleri biri bu hastalıklarla sınanan insanlarla yaptığımız çalışmalarda, inanç ve anlam hakkındaki soruların aslında aşırı düşünmenin en rahatsız edici türlerinden olduğu sonucuna ulaştık.[2] Aşırı düşünmeye fazla eğilimli olan insanlar, anlam ve inanca dair sorular yüzünden bilhassa zor zamanlar yaşayabilirler. Tanrı'nın varlığını ya da dini doktrinleri sorgulamak veya var olduklarından şüphe duymak, büyük bir suçluluk duygusunu beraberinde getirebilir. Pek çoğumuz ölüm gerçeğiyle burun buruna gelene kadar onun hakkında pek düşünmeyiz ve bu sebeple ölümden sonra bizi neyin beklediği veya hayatımızdaki zorlukların ne anlama geldiği hakkındaki inançlarımızın zayıflığı karşısında şaşırabiliriz. Daha önceden ağzımızdan dökülmüş olan basma kalıp cevaplar (ölüm hayatın parçasıdır ve zorluklar insanı olgunlaştırır gibi), söz konusu kendi canımız ya da bizim karşımıza çıkan zorluklar olduğunda sığ ve içi boş bir hale gelebilir. Zira aşırı düşünmek varabileceğiniz

herhangi bir cevaba kendinizi ikna etmenizi daha zor bir hale getirir. Bu durum, yoğun stres altında olduğunuz zamanlarda bir anlam bulmanızı veya inancınızı ortaya koymanızı iki kat daha zorlaştıracaktır. Tam da inanca ya da varoluşa dair zor bir soruya cevap bulduğunuzu düşündüğünüz anda bir kriz patlak verir ve aşırı düşünen zihniniz devreye girerek şöyle der: "Evet, ama..."

Michelle aşırı düşünmenin kadınlarda yaygın görülen farklı biçimleri ile de başa çıkmak zorunda kaldı. Kıymet verdiği, hayatında önemli bir yere sahip insanlara (Tory'ye, eşi Jason'a, anne ve babasına) ne olacağı konusunda endişeleri vardı. Kanser haberinin ebeveynleri, özellikle de annesi üzerinde yaratacağı etki onu epey düşündürüyordu. O ölürse, oğlunun hayatına nasıl devam edeceği sorusu ona ıstırap veriyordu. Ya da acaba Jason ameliyattan sonra hâlâ onu çekici bulacak mıydı? Kadınlar genellikle çevrelerindeki insanlarla ilgilenirler ve en karanlık korkularla ve acılarla sınansalar dahi, çoğunlukla sevdikleri insanlar için endişelenirler.

Michelle parktaki banktan kalktı ve ofise telefon açıp günün geri kalanında işe dönmeyeceğini bildirdi. Tory'nin okulunun dağılma vaktiydi, bu yüzden hızlıca otoparka döndü ve lacivert Volvo'suna atladığı gibi onu okuldan almaya gitti. Michelle ile Tory önce en sevdikleri dondurmacıya uğradılar, sonra da biraz futbol oynamak için evlerinin yakınındaki parkın yolunu tuttular. Tory incecik gövdesi sayesinde oradan oraya zıplarken Michelle de top süren oğlunu durdurmaya çalışıyordu. Tory'ye ayak uydurmaya çalışmak, Michelle'in tüm dikkatini oyuna vermesini ve tüm enerjisini boşaltmasını sağladı ve açıkçası hareket etmek ona çok iyi hissettirdi. O öğleden sonra Michelle, doktoru yumruyu keşfettiğinden beri ilk kez gerek fiziksel gerekse zihinsel açıdan bu kadar rahatlamıştı.

Doktor randevusunu beklerken geçen birkaç gün boyunca Michelle günlerini mümkün olduğunca normal ve olabildiğince neşeli geçirmeye gayret etti. Tekrar çalışmaya başladı ve dergide yayımlamak için yeni bir makale araştırmaya koyuldu. Aşırı düşünme eğilimini hissettiği anlarda kendisine söylediği şeyleri

dinledi, bunları bilgisayarında açtığı bir dosyaya kaydetti ve bir süreliğine bir kenara koydu. Bir süre sonra yazdıklarına tekrar göz gezdirdiğinde; ikinci doktorla yapacağı görüşme sırasında kaygılarından hangileri ile ilgili sorular sorması gerektiğini, hangileri hakkında kendisinin bir şeyler yapabileceğini ve hangilerinin çılgınca zırvalar olduğunu değerlendirecekti. Michelle meme kanseri hakkında internette de araştırma yapmayı denedi ancak karşısına çıkan bilgilerin çoğu ya çok muğlâktı ya da çok teknikti. Zaten ne zaman internette bir sorusuna yanıt arasa, her seferinde kafası daha da karışıyor ve korkuları körükleniyordu çünkü kendi durumu için gerçekten geçerli olan bilginin hangisi olduğunu bilemiyordu.

Diğer doktorla olan randevu günü nihayet gelip çattığında, Michelle'in elinde sorularla dolu uzun bir listesi vardı. Kendisine güçlü, yetkin ve kontrolü elinde tutan bir zihinsel imge yaratmıştı. Hem duygusal destek için hem de doktorun söyleyeceklerini dinleyecek birinin daha olmasını istediğinden Jason'dan randevuya onunla birlikte gelmesini istedi. Birlikte steril ve beyaz badanalı muayene odasında beklemeye koyuldular ve kısa bir süre sonra kapı açıldı. Saçları dökülmeye başlamış, uzun boylu bir adam kendinden emin adımlarla ve yüzünde kocaman bir gülümsemeyle odaya girdi ve kendisini Dr. Phillips olarak tanıttı.

"Tüm test sonuçlarınızı ve öykünüzü inceledim. Sizin durumuzda, cerrahi biyopsinin ve ardından kanserli dokuların alınmasının gerektiği konusunda jinekoloğunuzla aynı fikirdeyim."

Michelle, her ne kadar böyle bir yorumu duymaya kendini hazırlamış olduğunu düşünse de buz kestiğini hissetti. Derin bir nefes aldı ve akabinde "Bazı sorularım olacak," diye söze başladı. Sonraki yarım saat boyunca Dr. Phillips'e alternatif yöntemler, ameliyat sonrası yaşanabilecekler, söz konusu riskler gibi birçok konu hakkında sorular yöneltti. Jason da aralarda lafa girerek aklına takılan bir iki şeyi sorma fırsatı yakaladı. Dr. Phillips yanlarından ayrıldıktan sonra Michelle, Jason'a dönerek kısık sesle şöyle dedi: "Sanırım bunu yapmam gerekiyor." Sonrasında da gözyaşlarını serbest bıraktı. O ağlarken Jason ona sımsıkı sarıl-

dı. Böyle geçen birkaç dakikadan sonra Michelle bitkin düştü ve derin derin nefesler almaya başladı. Odadaki lavaboya gidip yüzüne buz gibi soğuk su çarptığı sırada Jason da onun sırtını sıvazlıyordu. Sakinleştiğini hissettiğinde kocasına dönerek şöyle dedi: "Biraz yürümek istiyorum. Ne dersin, nehir kıyısına doğru gidelim mi?"

Nehir boyunca kilometrelerce yürüyebilecekleri bir parka gittiler ve yürüyüş esnasında Michelle, hastalığı ve onu bekleyen ameliyat ile ilgili ne kadar kaygısı ne kadar berbat düşüncesi varsa hepsini dile getirdi: Ölmekten korkuyordu, Jason'ın artık onu beğenmeyeceğinden korkuyordu, Tory için endişeleniyordu ve olan biteni ebeveynlerine nasıl söyleyeceğini bilemiyordu. Jason onu endişelerini göz ardı etmeden dinledi fakat doktorun dile getirdiği ve Michelle'in endişeleriyle çelişen şeyleri nazikçe hatırlatmayı da ihmal etmedi. Michelle "Bu ameliyattan sonra berbat görüneceğim," dediğinde ona şöyle cevap verdi: "Dr. Phillips muhtemelen mastektomiye gerek olmayacağını ve olursa bile bunun çok küçük bir kesi ile halledileceğini söyledi. Sen o kadar güzel bir kadınsın ki ufak bir yara izi senin güzelliğini gölgeleyemez." Jason, bazı kaygılarıyla başa çıkmanın yollarını düşünmesi için Michelle'e yardım etti. Bu hafta sonu ailesinin yanına gitmeye ve onlara durumu anlatmaya, sonrasında da birkaç saat onların yanında kalarak ilk şok esnasında onlara destek olmaya karar verdiler. Birkaç saat daha parkta yürüdükten ve sohbet ettikten sonra bir şeyler atıştırmak için oradaki kafenin yolunu tuttular.

Derken hafta sonu geldi çattı ve Tory'yi bir arkadaşlarının evine bıraktıktan sonra karı koca birlikte Michelle'in ailesinin yanına gitmek üzere yola çıktılar. Michelle'in ebeveynleri bu olağandışı ziyaretin pek de hayra alamet olmadığını sezmişlerdi. Michelle söze son birkaç gündür provasını yaptığı şekilde başladı: "Meme kanseri olduğumu düşünüyorlar ve haftaya ameliyat olacağım." Sözler ağzından çıkarken sanki gerçeklik algısını kaybetmiş gibi hissetti. Michelle'in annesi hıçkırıklara boğulmadı, derin bir nefes alarak "Tatlım, ben bu illeti yendim. Sen de yeneceksin ve bunu birlikte başaracağız," dedi. Annesi ve babası ona sarılmak

için uzandıklarında Michelle'in yanaklarından yaşlar süzülüyordu. O öğleden sonra sevgi ve dayanışmayla doluydu. Michelle doktorun onu bekleyen süreçle ilgili söylediklerini aktarırken, annesi de kendi ameliyat sürecini nasıl geçirdiğinden ve yıllar boyunca onu zorlayan korkularından bahsetti. İki kadın sohbet ederken Jason ile Michelle'in babası bahçede birlikte zaman geçirdiler. Sohbet çoğu zaman direkt Michelle veya annesi ile ilgili olsa da başka şeylerden konuşarak birbirlerine dolaylı yoldan da destek verdiler.

Michelle ona böylesine destek veren bir eşe sahip olduğu için çok şanslıydı. Jason onu dinlemekle kalmamış, iyi hissetmesi içinde elinde geleni de yapmıştı. Eşinin ameliyattan sonra onu çekici bulmayacağına dair kaygılarını giderebilmişti. Ebeveynleri de onun şansıydı, genç kadın özellikle neler yaşayacağını bilen ve pozitif bir yaklaşımla kanserin üstesinden gelmesine yardımcı olmaya kararlı bir anneyle kutsanmıştı.

Michelle, durumunu ailesiyle paylaştıktan sonra öyle büyük bir rahatlama hissetti ki konuyu patronu ve iş arkadaşlarıyla da paylaşacak cesareti buldu. Zaten başka bir şansı da yoktu çünkü bir süreliğine işe gidemeyecekti. Ancak bu haberi ailesiyle paylaşmak, onun psikolojik açıdan bu sıkıntısından bir nebze de olsa uzaklaşmasını sağlamıştı. Bu sayede olan biteni iş arkadaşlarına gözyaşlarına boğulmadan anlatabileceğini hissediyordu.

Aldığı tepkiler birbirinden farklıydı. Kadın iş arkadaşlarının çoğu ona gerçek anlamda destek oldular; gerektiğinde Tory ile ilgilenmeyi, onun işlerini üstlenmeyi teklif ettiler ve genel olarak ne zaman isterse onun yanında olacaklarını dile getirdiler. Michelle ameliyat hakkında daha fazla insanla konuştukça durum ona, zihninde düşünceler ve birtakım sahneler dönüp dururken olduğundan çok daha yönetilebilirmiş gibi geliyordu. Etrafındaki kadınların ona sunduğu içten destek ve ilgi, moralinin yükselmesini sağladı. Ofisteki erkek çalışanların bazıları da samimi bir şekilde yardım teklif etmekten geri durmadılar ancak aralarından birkaçı, Michelle onlara durumu açıklarken sessizliğe bürünmekten fazlasını yapamadı.

Rhonda adında bir iş arkadaşı ise söyledikleriyle Michelle'i tekrar aşırı düşünme döngüsüne soktu. Michelle ameliyat olacağını doğrudan ona söylememişti çünkü hem Rhonda onun yakın bir arkadaşı değildi hem de onun bu konuyla ilgili bilgi sahibi olması gerektiğini düşünmüyordu. Ofisteki konuşmaları duyan Rhonda, Michelle ile konuşmak için onun yanına geldi. Ona meme kanseri ameliyatı olan ve ameliyat sonrası kötü günler geçiren görümcesinin hikâyesini anlatmaya başladı. Kadının yaşadığı sıkıntıların kaynağı ameliyatı yapan cerrahın beceriksizliği miydi bilemiyordu ancak görümcesinin kendisini tekrar iyi hissetmesi aylar sürmüştü. O zamandan beri her gününü kanserin nüksedeceği korkusuyla geçiriyordu. Elbette Rhonda'nın amacı Michelle'i korkutmak değildi ama yine de olasılıklar konusunda gerçekçi olması gerektiğini düşünüyordu.

Bu sohbetten sonraki birkaç saat boyunca Michelle işe odaklanmaya çalışmış olsa da Rhonda'nın iç karartıcı öyküsü düşüncelerine sızmayı sürdürdü ve kendisine ait formu bozulmuş, acı içinde, depresif ve kaygı dolu imgeler zihninde şekillenmeye başladı. Neyse ki arkadaşı Heather ile öğle yemeği için sözleşmişlerdi ve yemekte Michelle ona Rhonda'nın anlattığı hikâyeden bahsettiğinde Heather hiç tereddüt etmeden "Pislik! Rhonda denen o pisliğin sana böyle bir şey anlatmaya hakkı yok. Bu hikâyeyi de uydurmuştur kesin! Sen en iyi doktorların gözetimi altındasın ve şunu unutma ki bu noktada en kötü senaryoya odaklanmak sana en ufak bir fayda sağlamayacak! Rhonda ile akrabalık ilişkisi olan herkesten iki kat daha güçlü bir karaktere ve iki kat daha fazla dayanıklılığa sahip olduğunun farkında olmalısın. Bunu atlatacaksın," dedi.

Öğle yemeğinden sonra tekrar ofise dönen Michelle, Heather'ın cesaretlendirici sözlerini bir karta yazdı ve masasına yerleştirdi. Sonra da dergi için kendi deneyimleri hakkında bir hikâye kaleme almaya karar verdi. Şayet meme kanseri tedavisi sürecinde yaşadıklarını anlatması diğer kadınlara fayda sağlarsa, o zaman o da kendisini iyi hissedecekti. Her şeyi yazıya dökmek ona iyi geldi. Bilgisayar başına geçip tuşlara basmaya başladığında göz-

yaşları da yanaklarından süzülüyordu. Yine de deneyimlerini ve düşüncelerini kelimelere döktükçe, üzerindeki gerginliğin de muazzam şekilde azaldığını fark etti.

Michelle, endişelerinden başkalarına bahsettiğinde çoğumuzun doğru bulacağı bir şey keşfetti: Bir şekilde düşüncelerimiz, onlar hakkında konuştuktan sonra kafamızdaki tüm boşlukların içine sızdıkları zamanlardan çok daha somut ve yönetilebilir hale geliyordu. Bazen karşımızdaki insanlar sorularımıza yanıtlar bulabilirler veya somut bir endişemizin giderilmesine yardımcı olabilirler. Ancak çoğu kez sadece kuruntularımızı açık etmemiz bile onları küçültür, bir kutuya hapseder ve onların bizi değil, bizim onları kontrol ettiğimiz hissini verir.

Elbette başkalarına endişelerimizden bahsetmek (tıpkı Rhonda'nın Michelle'in zihnindeki ameliyatla ilgili en ürkütücü senaryoları beslemesi gibi), bu kişilerin yangına körükle gitmelerinin de önünü açabilir. O zaman sadece kendi zihnimizin ürünü olan kaygılarla değil, moralimiz bozuk olduğunda ipe sapa gelmez şekilde davranan insanlara verdiğimiz tepkilerle ilgili karamsar düşüncelerimizle de baş etmek zorunda kalırız. Michelle'in Heather ile paylaştığı gibi, destek almak ve zihninizi berraklaştırmak adına yaşadığınız bu tatsız tecrübeyi bir arkadaşınızla paylaşmak, bu türden etkileşimlerin olumsuz etkilerini kontrol altına alabilmek açısından kritik önem arz edebilir.

Nihayet Michelle'in ameliyat günü geldi. Kaygıları o kadar artmıştı ki hastaneye yatış işlemleri sırasında başının döndüğünü hissediyordu. Jason bir yandan onun elini tutuyor, bir yandan da elinden geldiğince evrak işlerini tamamlamaya çalışıyordu. Sonra Michelle'in izin formlarını okudu ve ona imzalaması gereken yerleri işaret etti. Zaman gelip Michelle sedye üzerinde ameliyathaneye götürülürken de Jason onu yalnız bırakmadı ve yanında yürürken kulağına şunları fısıldadı: "İyi olacaksın, çıktığında seni burada bekliyor olacağım. Her şey yoluna girecek."

Ameliyatın tuhaf bir deneyim olduğu söylenebilirdi. Michelle sadece kısmi anestezi altındaydı ve bu yüzden cerrahın ona söylediklerini, odadaki diğer insanların konuşmalarını, odada yankı-

lanan müziği ve tüm aletlerin şıngırtısını duyabiliyordu. Zaman olduğundan daha yavaş ilerliyor gibiydi ve Michelle bilincinin gidip geldiğinin farkındaydı. Sonunda Michelle, Dr. Phillips'in onu uyandırmaya çalıştığını duydu: "Michelle, Michelle beni duyabiliyor musun? Söz konusu kitlenin kanser olduğuna artık eminiz. Ama iyi haber şu ki çok yayılmamış ve lenf düğümlerine ulaşmamış. Onu erken yakaladık." Michelle o an gözlerini yumarak Tanrı'ya şükretti ve ardından Dr. Phillips'e "Bu iyi bir haber," gibisinden bir şeyler mırıldandı.

Ameliyat sonrası uyanma odasında anestezinin etkisinin geçmesiyle birlikte Michelle'in aklına sayısız soru üşüşmeye başladı. *"Henüz otuz üç yaşındayım ve bedenimden kanserli bir kitle çıkartıldı, bunu neye yormam gerekiyor?", "Bu tekrar kansere yakalanabileceğim anlamına mı geliyor?", "Dr. Phillips tüm kitleyi temizlediğini mi söyledi?", "Kemoterapi görmem gerekecek mi?", "Ya kitleyi tamamen temizlemeyi başaramadıysa?", "Nasıl emin olacağım?"* Dr. Phillips nasıl olduğunu görmek için yanına geldiğinde Michelle, bu soruları art arda sıraladı. Evet, kanserli hücrelerden tamamen arındığından emin olabilmeleri için kemoterapi yapılması gerekiyordu. Evet, bu koşullar altında ilerde meme kanserine yakalanma riski yüksekti ve dolayısıyla durumunun yakından takip edilmesi elzemdi. Ancak bunlar onun kanserden ölmeye mahkûm olduğu anlamına gelmiyordu. Michelle, doktor onun sorularına yanıt verirken yanında olan Jason'a ve annesine minnettardı çünkü anestezinin etkisinden henüz tam olarak kurtulmamıştı ve bu cevapların hepsini aklında tutabileceğini hiç sanmıyordu.

## Uzun Soluklu Bir Mücadele

Sonraki birkaç ay boyunca Michelle, bir yandan kemoterapinin ve radyoterapinin yan etkilerinin üstesinden gelmeye çalışırken bir yandan da meme kanseri riskinin yüksek olduğunu bilmenin kaygısıyla baş etmenin yollarını aradı. Bu süreçte zaman zaman aşırı düşünme atakları da geliyordu:

*Neden sürekli olarak kafamın üzerindeki bu kaygı bulutuyla yaşamam gerekiyor ki! Bundan nefret ediyorum. Hayatımın o kitle*

*bulunmadan önceki evresine geri ışınlanmayı arzu ediyorum. Yürüyen bir saatli bombaymışım gibi hissetmekten nefret ediyorum. Bedenimde yeni bir kitle oluştuğunda bunu nasıl bileceğim? Doktor fark edene kadar ilkinden de bihaberdim. Ya yeni bir tane daha oluşursa ve ben onu öğrendiğimde müdahale etmek için çok geç kalmış olursak?*

Yine bir gün böyle bir düşünme atağının tam ortasında Tory, Michelle'in yanına geldi ve "Anne, üzgün görünüyorsun. Söylesene, aklından ne geçiyor? Ben seni üzgün görmeyi istemiyorum," dedi. O sırada Tory ile göz göze gelen Michelle gözyaşlarına hâkim olmayı başararak şu cevabı verdi: "Tatlım, sadece bir konu var ve beni kaygılandırıyor. Ve evet haklısın, ben de üzgün olmayı sevmiyorum. Hadi dışarı çıkıp oynayalım." Bir saat kadar top oynadıktan sonra, Michelle tekrar eve girdi ve sessizce dua etti: "Tanrım, bu durumla en iyi şekilde başa çıkabilmek için elimden geleni yapacağım. Lütfen, sen de yardımını benden esirgeme."

Ve sonra Michelle kendi sağlığı üzerindeki kontrolü tekrar ele geçirmek ve mümkün olduğunca normal bir hayat yaşamak için elinden gelen ne varsa yapmaya karar verdi. Yatak odasına yöneldi ve jinekoloğunun ona verdiği kendi kendine meme muayenesi yapmakla ilgili broşürleri buldu ve bunları okudu. Ayrıca bir sonraki muayenesinde ondan eksiksiz ve düzgün bir şekilde kendini nasıl muayene edebileceğini göstermesini isteyecekti. Tabii ki o gün jinekoloğuna yönelteceği soruların bir listesini yapmayı da ihmal etmedi.

Michelle ayrıca gün içinde yapmaktan keyif aldığı şeylerin bir listesini de hazırladı; yazdığı bir makaleyi tamamlamak, Tory ile oyun oynamak ve eşi ile oğluna akşam yemeği için güzel menüler hazırlamak da bu listeye dâhildi. Meme kanseriyle ilgili deneyimlerini aktardığı makalesini tamamlamaya ve bunun için önce birkaç uzmanla ve bu hastalık sebebiyle ameliyat olmuş başka kadınlarla görüşmeye karar verdi. Bu makale sayesinde, ameliyatıyla ilgili anılar ve görüntüler zihninde dolanıp durmak yerine kâğıda dökülecekti. Söz konusu makalede kendi deneyimlerinden, annesinin yaşadıklarından ve görüştüğü diğer kadınların anlattıkla-

rından derlediği meme kanseri ile mücadele etme yollarına dair fikirlere yer verecekti. Bu listelenmiş fikirlerin diğer kadınlara yol göstereceğini ve kaygı, üzüntü ve aşırı düşünme ile tekrar sınandığını hissettiğinde ona da rehber olacağını umuyordu.

Michelle bir adım daha attı ve bundan sonra, akşam yemeğinden önce Tory ile daha fazla vakit geçirebilmek için işten bir saat erken çıkmaya karar verdi. Haftada en az birkaç öğleden sonra parkta oynayarak ya da beraber yüzmeye giderek birlikte biraz egzersiz yapacaklardı. Ayrıca ameliyattan önce ailesi için oluşturduğu sağlıklı yemek programını tekrar devreye sokacaktı. Kanserle savaşta olumlu etki yaratan yiyeceklerin tüketimini arttırmak adına akşam menülerine fazladan bir sebze daha eklemeyi de ihmal etmedi.

Tüm bu süreç boyunca Michelle kendini duygularından ve endişelerinden tamamen uzaklaştırmadı. Aniden endişelenmeye başladığında ya da aşırı düşünme atağı yaşadığında kendi kendine bunun doğal olduğunu ve böyle hissetmeye hakkı olduğunu söylüyordu. Birkaç dakika boyunca duygu ve düşüncelerinin zihninde akmasına izin verdikten sonra da kendine "Bu duyguların beni ezip geçmesine izin vermeyeceğim. Beni endişelendiren şey ne? Bu durumdan nasıl bir ders çıkarabilirim?" gibi sorular yöneltiyordu. Düşüncelerine kulak vermeye, hatta onları kâğıda dökmeye çalışıyordu. Şayet endişelerinden birinin üstesinden gelmek için atabileceği ufacık bir adım varsa (ihtiyaç duyduğu bilgiye ulaşmak, doktoruyla ya da eşiyle konuşmak gibi), bunları not edip sonrasında da hayata geçiriyordu.

Aklına takılan varoluşa dair sorular için ("Bu neden benim başıma geldi?", "Bunları yaşamamın benim hayatım için taşıdığı anlam ne olabilir?" gibi) ona yardımcı olacak bir dizi cevap geliştirmişti: "Bu hastalığın neden gelip beni bulduğunu sadece Tanrı bilebilir. Benim tek amacım bu durumu olumlu duygularla tecrübe etmeyi öğrenebilmek. Ayrıca bu deneyimin bir insan olarak olgunlaşmama büyük katkı sağladığını söyleyebilirim." Takip eden birkaç yıl içerisinde Michelle, çalıştığı dergi için meme kanserini konu alan birkaç makale daha yazdı; kansere yakalanmış

kadınları eğitmek ve onlara destek vermek için topluluk önünde konuşmalar yaptı. Bu gayreti onun kanser deneyimini başkalarına yardımcı olmak için bir araca dönüştürme hedefine ulaşmasına katkı sağladı.

Oluşturduğu kısa vadeli stratejiler sayesinde Michelle düşüncelerini bir nebze de olsa kontrol altına alabiliyordu ve bu sayede kuruntularını tasnif etmesi mümkün oldu. Aşırı düşünme eğilimini tamamen dizginlemeye çalışmadı çünkü bunun bir krizle karşı karşıya kaldığı durumlarda ortaya çıkan doğal bir tepki olduğunu biliyordu. Ancak aşırı düşünmenin zihnini ele geçirmesine de izin vermedi. Bir süreliğine bu döngüyü kırabildiğinde; hangi kaygılarının dikkate değer olduğunu ve hangileri hakkında bir şeyler yapması gerektiğini, hangilerini ise göz ardı etmek istediğini daha net bir şekilde belirleyebiliyordu.

Aynı zamanda Michelle, kendini aşırı düşünmekten kurtarıp sorunları çözmek ya da en azından kanser deneyimini etkin şekilde yönetmek için bir dizi uzun vadeli stratejiyi de hayatına dâhil etti. Tıbbi bakım konusunda doğru kararlar verebilmesi için çok fazla bilgiye ihtiyacı vardı ve tabii ki bu konuda en doğru bilgi kaynağı doktorlarıydı. Michelle kafasında dönüp duran düşüncelerinden sıyrılabilmek adına kısa vadeli stratejileri devreye soktuktan sonra, kendisi için bir soru listesi hazırladı. Mesela, aşırı düşünme ataklarını durdurmak için kendisine sıkça yönelttiği sorulardan biri şuydu: "İçinden geçtiğim bu süreci anlamlandırabilmek için doktorumdan öğrenmem gerekenler neler?" Sonrasında Michelle içinde bulunduğu durumu ve önünde duran seçenekleri tam anlamıyla kavradığına ikna olana kadar ısrarla sorular yöneltmeyi sürdürdü. Kimi zaman doktor ziyaretlerine giderken Jason'ı ya da annesini de yanında götürüyordu ki onlar da cevapları dinlesin ve anlamasına yardımcı olsunlar. Bu süreçte Michelle'in sırtını yasladığı en önemli strateji, doktor ziyaretlerinin kendine has kaosuyla ve dehşetiyle yüzleştiği sırada tüm soruları hatırlayabileceğine ve onları dile getirebileceğine güvenmek yerine onları not etmiş olması ve görüşme sırasında bu listeye sadık kalmasıydı.

Bunun dışında Michelle internette araştırma yapıp, kendi sağlık durumu ile ilgili bilgi toplamaya çalıştı ancak bu çabasının ona pek bir fayda sağladığı söylenemezdi. Zira bulduğu bilgiler ya birbiriyle çelişiyordu ya da ulaşabildiği dokümanlar fazla teknikti. Öte yandan birçok insan tıbbi konular söz konusu olduğunda interneti iyi bir kaynak olarak kabul eder. İnternetin başarılı bir şekilde kullanılmasının anahtarı ise kaynakların güvenilirliği konusunda araştırma yapmak, yalnızca saygın kuruluşların ve bireylerin elinden çıkan dokümanlara itibar etmek ve en çok neyin tavsiye edildiği hususunda bu güvenilir kaynakların hemfikir olup olmadığına bakmaktır.

Michelle'in listeleme stratejisi; aşırı düşünmesini tetikleyen konuları listelemeyi, bir süreliğine bu listeyi bir kenara bırakmayı ve sonrasında geri alıp yazdıklarını tekrar değerlendirmeyi içeriyordu. Sıraladığı endişelerinden hangileri hakkında bir şeyler yapabileceğini, hangilerini irdelemek için daha fazla bilgiye ihtiyacı olduğunu ve hangilerinin kontrol edemediği korkularını temsil ettiğini sorguluyordu. Endişelerini kaleme almak Michelle'e onlarla arasına mesafe koyma şansı verdi. Onların geçerliliklerini sorgulamak ise onun görmezden gelmek istediği ve az da olsa kontrol altına alabileceği konuları birbirinden ayrıştırmasına yardımcı oldu.

Michelle, kendi tecrübeleri ve diğer kanserli kadınların yaşadıkları hakkında dergiye makaleler hazırlamanın yanı sıra, kanseri bir kusur olarak görmeye karşı bir duruş sergilemek ve kadınları evde meme muayenesi yapmanın ve düzenli olarak jinekolojik muayeneye gitmenin önemi konusunda eğitmek için toplantılar düzenledi. Bazıları Michelle'i bu deneyimden ne tür çıkarımlar yaptığından ve kansere karşı verdiği mücadelenin onu nasıl olgunlaştırdığından bahsederken "Polyannacılık" oynamakla suçladı. Bu tavır ilk başlarda Michelle'i sarsmış olsa da sonra iyimser olmanın ve olumlu olana odaklanmanın aslında ihtiyacı olan şey olduğunu fark etti ve başkalarının bunu ondan çalmasına izin veremezdi. Los Angeles, Kaliforniya Üniversitesi'nden Psikolog Shelley Taylor ve çalışma arkadaşları tarafından yapılan

bir araştırma, Michelle'in iyimserliğinin yalnızca kendisini daha iyi hissetmesini sağlamakla kalmayıp aynı zamanda muhtemelen kanserle de daha güçlü şekilde savaşabilmesine yardımcı olmak gibi ona pek çok fayda sağladığını doğrulamaktadır.[3] Taylor ve çalışma arkadaşları umudun ve iyimserliğin kanser de dâhil olmak üzere bir dizi hastalığa karşı güçlü ilaçlar olduğunu gösteren düzinelerce çalışma yaptılar. Örneğin iyimser insanların bağışıklık sistemleri, kötümser olanlardakine nazaran daha iyi çalışmaktadır ve kanser de bir bağışıklık sistemi hastalığı olduğundan, iyimser bireylerin vücutları kanserle savaşırken daha iyi bir iş çıkarabilir. Ayrıca yine iyimser bireyler by-pass ameliyatlarından sonraki süreçte ve AIDS'e sebep olan HIV virüsü ile mücadelede, kötümserlerden daha başarılıdır. Sözün özü; yaşamsal tehdit oluşturan bir hastalık karşısında bile iyimserliklerini koruyabilen insanlar, kaderci ve karamsar olanlara kıyasla daha hızlı iyileşir ve hatta daha uzun yaşarlar.

Michelle'in sergilediği iyimser tavır, bazı insanların bir hastalıkla ya da zorlukla yüzleşirken ortaya koydukları "olmayacak duaya âmin deme" ya da "her şey yolunda gidecek" totemine benzer bir inkârla eşdeğer tutulamazdı. Michelle zor durumda olduğunun da ailesinde meme kanseri öyküsü olduğunun da gayet farkındaydı. Üstelik genç bir yaştaydı ve önüne hiç de pembe bir tablo konmamıştı. Ancak o yine de umudunu kaybetmemeyi ve savaşçı ruhunu ayakta tutmayı seçti. Üstelik çaresizliğe, hastalığa ve zarar görme duygularına yenik düşmek yerine, ihtiyaç duyduğu tıbbi bakım hakkında bilgi edinmeyi ve kendi yaşamının kontrolünü olabildiğince eline almayı tercih etti.

Sağlığımız, çoğumuzun gençken dikkat etmediği bir şeydir. Ne zamanki ciddi bir hastalıkla sınanırız, işte o zaman bunun bizim başımıza gelebileceğini anlar ve çoğu zaman şaşırırız. Yaşlanana kadar böyle bir hastalıkla yüzleşmemiş olsak bile, başımıza geldiğinde (hâlâ kendimizi yirmili, otuzlu, kırklı yaşlarda hissettiğimizden) yine şaşıp kalırız. Zihnimize sorular üşüşür: *Bu neden benim başıma geldi? Neyi yanlış yaptım? Bu teşhis doğru mu? Bundan nasıl emin olabilirim? Alternatif tedavi yöntemleri arasından*

*hangisini seçeceğim?* Yani ölümcül bir hastalığın, aşırı düşünmemizi tetiklemesi son derece doğaldır. Kronik ağrılarımız başladığında ya da kendimizi iyi hissetmediğimiz zamanlarda, kendimizle meşgul olmamayı başarmamız daha da zor bir hal alabilir.

Her ne kadar aşırı düşünme eylemi bir kriz söz konusu olduğunda verilen doğal bir tepki olsa da zararlı olabilir. Tedavimiz hakkında doğru kararlar verme yetimizi olumsuz etkileyebilir, modumuzu düşürebilir ve bu yüzden bir yandan hastalıkla mücadele ederken diğer yandan da şiddetli bir depresyonla veya anksiyete ile mücadele etmemiz gerekir. Hatta bir noktadan sonra vücudumuzun kendi kendini iyileştirme yetileri bile zarar görebilir.

İşte bu nedenle, aşırı düşünmekten kurtulmak ve hem hastalığınızı hem de tıbbi gelişmeleri yönetebilmenizi sağlayacak daha yüksek bir seviyeye çıkmak çok önemlidir. Michelle'in öyküsü bize bunu nasıl başarabileceğimiz konusunda çeşitli fikirler sunuyor. Ancak şunu belirtmek isterim ki her kadın aşırı düşünmeyi dizginlemek, ondan nasıl fayda sağlayabileceğini öğrenmek ve kendisini olumsuz etkileyen zararlı düşüncelerinin üstesinden gelmek için kendine has stratejiler geliştirmelidir.

# 12.
# Bu Durumu Aşamıyorum: Kayıplar ve Travmalar Hakkında Aşırı Düşünmek

Mantıken günün birinde bir yakınımızın, ebeveynlerimizden birinin, kardeşimizin, partnerimizin ya da yakın bir arkadaşımızın, hatta belki çocuğumuzun ölüm haberini alabilecek olmamızın kaçınılmaz olduğunu biliriz. Ancak pek çoğumuz, hele ki daha önce böylesine önemli bir kayıpla sınanmamışsak, bu konu hakkında fazla düşünmeyiz. Bir cinsel saldırıya maruz kalmamız, yangında evimizi kaybetmemiz ya da bir araba kazasında felç olmamız gibi büyük bir travmanın kurbanı olma olasılığımızı ise çok daha az düşünürüz.

Sevdiğimiz birini kaybettiğimizi ya da bir travma yaşadığımızı gözümüzün önüne getirmek bize acı verir ve bu durum, böyle düşüncelerden kaçınmamız için iyi bir nedendir. Aynı zamanda böylesine korkunç olayların bizim başımıza da gelebileceğini inkâr etme eğilimi gösteririz. Kaliforniya, Los Angeles Üniversitesi'nden Shelley Taylor ve Washington Üniversitesi'nden Jonathon Brown, insanların çoğunlukla kötü olayların kendilerinin başına gelme olasılığının diğer insanlara göre daha az olduğuna inanma eğiliminde olduklarını gösteren yüzlerce araştırmayı derlediler: İnsanlara göre ölümcül bir hastalığa yakalanma, kötü bir evlilik yapma, başarısız bir kariyer ve hatta kumarda daha fazla para kaybetme ihtimalleri başkalarına oranla çok daha düşüktü.[1] Bir trajedi yaşadığımızda, özellikle de bu olay birdenbire cere-

yan ettiğinde bu durum, kontrolün elimizde olduğuna dair temel inancımıza zarar verir. Kendimizi güçsüz, çaresiz ve hareketsiz kalmış gibi hissedebiliriz. Daha da kötüsü bu tür trajediler, iyi bir insan olarak çizdiğimiz öz imgemizi sorgulamamıza da sebep olabilir çünkü bunlar Psikolog Mel Lerner'in "adil dünya (just world)" olarak tanımladığı inancımıza (yani iyi şeylerin iyi, kötü şeylerin ise kötü insanların başına geldiği inancı) meydan okur niteliktedir.[2] Şayet bir travmanın kurbanıysak, bu bizim için ne anlama gelir? Kötü bir insan olduğumuz için mi bunu yaşadık? Ya da dünya adil bir yer olmadığı için mi bu durumla yüzleşmek zorunda kaldık? Layığımızı bulmuş mu olduk?

Sevdiğimiz birini kaybetmenin veya travmatik bir olayın kurbanı olmanın; hayatın anlamını, dini veya felsefi inançlarımızı ve hayatlarımızı nasıl sürdürmemiz gerektiğini şiddetle sorgulamamıza yol açmasına şaşmamak gerekir. Bir noktaya kadar bu tür düşüncelerin tamamen doğal ve sağlıklı olduğu kabul edilebilir. Zira bunlar, savunduğunuz değerlerin ve inançların zihninizde daha da berraklaşmasına yardımcı olabilir; hayatınızdaki öncelikleri tekrar gözden geçirmenizin önünü açabilir ve her yeni güne olan minnettarlığınızı derinleştirebilir.

Öte yandan yaşanan bir kaybın ya da travmanın aylarca, hatta yıllarca sürebilecek bir aşırı düşünme sürecini tetiklemesi de olasıdır. Bazı insanlar, yaşadıkları trajedinin ortaya çıkardığı derin sorulara asla cevap bulamazlar. Diğerleri ise çaresizliğin ve hayatlarını baştan inşa etme yeteneklerini ellerinden alan mağduriyetin etkisiyle sıkışıp kaldıklarını hissederler. Bazıları da hissizleşmek ve aşırı düşünmeyi baskılamak için alkolden veya uyuşturucu maddelerden medet umarlar.

Bir kayıp veya travma yaşadığımızda aşırı düşünme döngüsüne girme ihtimalimiz, önceki nesillere kıyasla muhtemelen daha fazladır. Onlarca yıl önce insanlar bir kayıp veya travma yaşadıklarında, genellikle bunlarla başa çıkmalarına yardımcı olan iki güçlü teselli ve destek kaynakları olurdu. Öncelikle aile bireylerinden ve arkadaşlarından oluşan bir toplulukları vardı ve sevdiklerinin oluşturduğu bu yerel topluluk gerektiğinde mad-

di, manevi ve fiilî olarak onlara destek vermeye hazırdı. Bu aile üyelerinin ve arkadaşların çoğu daha önce kayıpları ve travmaları deneyimlemiş olduğundan onlarla empati kurabiliyor ve onları bu deneyimlerinden edindikleri tecrübenin ışığında teselli edebiliyorlardı. İkinci olarak; atalarımızın deneyimlerinin ardındaki manayı anlamalarına ve kabul etmelerine yardım eden ve genellikle dini olan inançları vardı. Ölüm, sakatlık ve kayıp onlar için anladıkları ve içinde var olmayı başarabildikleri doğal bir düzenin parçasıydı.

Bugün artık, kaybımız olduğunda veya bir travma ile baş etmemiz gerektiğinde bir çoğumuz maalesef bu kaynaklardan hiçbirine ulaşamıyoruz. Ailelerimizden uzakta bir yaşam kurma eğilimindeyiz ve yaşadığımız yerde yalnızca yüzeysel ilişkiler kurduğumuz tanıdıklarımızdan oluşan bir sosyal çevre ile yetinmek zorunda kalabiliyoruz. Bu tanıdıklar kötü zamanlarda bize destek verebiliyor ancak bizi gerçek anlamda tanımıyorlar ya da biz bir talepte bulunmadan neye ihtiyaç duyduğumuzu bilemiyorlar. Ayrıca herkes her zaman meşgul olduğundan cenaze kaldırılır kaldırılmaz veya hastaneden taburcu edilmenizin hemen akabinde ya da uygun bir dille taziyelerini ilettikten sonra, aile üyelerimiz ve arkadaşlarımız işlerine ve meşguliyetlerle dolu hayatlarına geri dönüyorlar ve sizden de aynısını yapmanızı bekliyorlar. Yas ile ilgili yapmış olduğum çalışmalarda birçok insanın, sevdikleri birini kaybettikleri gerçeğinden çok başkalarının onların kaybı karşısındaki duyarsızlıklarından kaynaklanan öfkeyle perçinlemiş aşırı düşünme ataklarına yenik düştüklerini gördüm.[3] Annesi bir yıl kadar akciğer kanseriyle savaştıktan sonra vefat eden, elli yaşındaki ev hanımı Marjorie bu konuyla ilgili hislerini şu cümlelerle dile getirdi:

*Çevremdekilerle annemin kanser olduğunu paylaştığımda, hepsi de oldukça ilgili davrandı ve bana "Yapabileceğim bir şey var mı? Bir şeye ihtiyacın olduğunda haber vermen yeter!" gibisinden şeyler söylediler. Ama o insanlar beni bir kez bile aramadılar. Nasıl yardım edebilecekleri konusunda bir daha tek bir cümle dahi kurmadılar. Markette yanlarında geçtiğimde, birçoğunun annemin yakında*

*ölecek olduğu gerçeğini tamamen akıllarından sildiklerini görebiliyordum. Zaten hatırlıyor olsalardı da sadece nasıl olduğumu soracaklardı. Annem öldüğünde pek çoğu cenazeye katıldı. Ama sanki bunu son bir görev gibi yaptılar ve bir daha tek bir kişi bile bundan bahsetmedi. Zira onlar için annemin ölmesi benim de çilemin sona ermesi anlamına geliyordu.*

Artık günümüz dünyasında birçoğumuzun dini ve ruhani bağları çok yüzeysel. Ara sıra başımız sıkıştığında dua edebiliyoruz ancak ruhumuzu yüceltecek ya da bir kaybın veya travmanın tetiklediği anlamla ilgili temel soruların yanıtlarını verecek derin ruhani değerle gerçek anlamda bir bağ kurmuyoruz. Bu yüzden de aşırı düşünmenin ve bitmeyen soruların içinde kayboluyoruz. Bizi terk edenlere ya da travmatize edenlere hissettiğimiz öfke hakkında düşünüp duruyoruz. Zihnimiz kendi yalnızlığımıza ve içimizde hissettiğimiz boşluğa saplanıp kalıyor. Neden bir türlü "kendimizi toparlayamadığımız" hakkında kaygılanıyor ve neden bütün bunların bizim başımıza geldiğini sorguluyoruz.

Yaşadığımız bir kaybı veya başımıza gelen trajik bir durumu kabul etmemiz zaman alır. Öncelikle hayatımızı yeni baştan bir düzene oturtmamız ve yüreğimizi titreten pek çok soruya cevap bulmamız gerekir. Ancak içinde yaşadığımız toplumun, bize yas tutmak ya da bir travmayı kabul etmek gibi süreçler için tanıdığı süre de tahammül de kısıtlıdır. Eğer bir kişi, önceden tanımlanmış bu süre zarfında (genellikle birkaç hafta) yaşadığı kötü deneyimi "aşmayı" başaramazsa, ona doğrudan ya da dolaylı olarak artık bu durumun üstesinden gelmesi gerektiğini, gelemiyorsa da yardım almasını söyleriz. Ve alacakları yardım her geçen gün artan oranda küçük haplar şeklinde sunulmaktadır; ufacık ilaçlar bu mucizeyi kısa sürede ve en etkili şekilde gerçekleştirecektir. Aslında onlara gerekebilecek olan ruhani, felsefi ve psikolojik yolculuk ise günümüzün yaşam temposunda oldukça meşakkatli ve verimsizdir. Yine de böyle bir yolculuğa çıksalar bile, içinde yaşadığımız değerler boşluğu sebebiyle kaybın ve travmanın açığa çıkardığı büyük sorular hakkında aşırı düşünmekten pek fazlasını yapamazlar.

Ancak durum böyle olmak zorunda değildir. Yas süreci hakkında yaptığım araştırmalarda, kayıplarının ardından kendilerini toparlamayı başarmış ve bu kaybı onları dönüştüren gelişimsel bir deneyimi olarak kabul etmiş, genç ve yaşlı yüzlerce kişiyle tanıştım.[4] Hatta yas tutan insanların yüzde 70 ila 80'i, kayıp süreçlerini olumlu çıkarımlar yaparak tamamladıklarından bahsettiler. Bu insanlar büyük miktarda mirasa konduklarını kastetmiyorlardı, aksine karakter ve olgunluk açısından gösterdikleri gelişime vurgu yapıyorlardı. Daha öncesinde farkına varmadıkları güçlü yönlerini ve becerilerini keşfetmiş, hayata dair yeni bakış açıları kazanmışlardı. Kendi hedeflerine öncelik veren bu kişiler, aynı zamanda çevrelerindeki insanlarla kurdukları ilişkileri de güçlendirmişlerdi.

Bunu yapmayı başarmış insanlardan biri de sevdiği erkeği kanserden kaybeden Alicia'dır. Henüz otuz bir yaşında olan ve sekreterlik yapan bu ufak tefek kadın, kanser ve tedaviler yüzünden halsiz düşen sevgilisine aylarca bakım vermişti. Ancak yaşadığı bu deneyimi kötü bir anı olarak değerlendirmekten çok uzak bir noktadaydı:

*Böyle bir süreci düşmanımın bile yaşamasını istemem. Ancak bir şekilde, kendimi bunu yaşadığım için şanslı addediyorum. Kanımca bunları yaşamış olmam bana verilmiş bir armağandı ve bu süreçte hem kendim hem de aşk hakkında çok fazla şey öğrendim. Artık kendimi daha canlı hissediyorum. Artık hayat benim için çok daha değerli ve bunun için gerçekten minnettarım.*

Benzer şekilde; bir saldırının kurbanı olmak, talihsiz bir kaza sonucu felç geçirmek ya da doğal bir afet yüzünden varını yoğunu kaybetmek de dâhil olmak üzere kişisel anlamda sayısız travmaya maruz kalan insanlarla yapılan araştırmalar, bu kişilerin birçoğunun yaşadıkları travmatik deneyim sebebiyle daha iyi insanlara dönüştüklerini hissettiklerini ve yaşama daha büyük bir şükran duygusuyla bağlandıklarını gözler önüne seriyor.[5]

Bu bölümde, canlarını yakan bir kayıp yaşayan ya da bir travmayla yüzleşmek zorunda kalan insanların, bu tür deneyimlerden kaynaklı kaçınılmaz sorulardan ve kuruntulardan arınıp kendi-

lerini nasıl geliştirdiklerinden ve yeniden hayattan nasıl zevk almayı başardıklarından bahsedeceğim. Buradan çıkarılacak mesaj insanların durumun "üstesinden gelmek" için çabalamaları değil; süreci yaşamaları, yani kayıplarının ve travmalarının sebep olduğu sorunları bir yolculuk olarak kabul etmeleridir. Bu zorlu bir yolculuk olabilir. Ben size insanların bu kitapta aktardıklarıma benzer stratejileri, toksik aşırı düşünmeden kurtulup gelişime ve anlayışa dair ilerleme kaydetmek için nasıl kullandıklarını anlatacağım.

## İnancın Gücü: Alicia'nın Hikâyesi

Alicia, sevgilisi David'in beyninde bir tümör olduğunu öğrendiğinde onun için âdeta dünyanın sonu gelmişti. David ile iki yıl önce bir partide tanışmıştı ve onun sarkastik zekâsı, koyu kahverengi gözleri ve bütünüyle kusursuz olan vücudu karşısında büyülenmişti. 1.85'lik genç adam, bir Peter Pan prodüksiyonunda Tinkerbell'i oynamak için biçilmiş kaftan olan 1.55'lik Alicia'nın yanında tüm heybetiyle yükseliyordu. David de Alicia'ya vurulmuştu ve birkaç ay gibi kısa bir sürenin sonunda ikisi San Francisco'nun North Beach bölgesinde tuttukları küçük bir apartman dairesinde birlikte yaşamaya başladılar.

Birlikte mutlulardı; tutkulu bir seks yaşamları vardı. Hafta sonlarını körfezde yelken yaparak geçiriyor, şaraplarını yudumlarken mum ışığı eşliğinde sohbet etmekten büyük keyif alıyorlardı. Ve maalesef bu mutlu günler David'in geçirdiği ciddi bir araba kazasıyla sekteye uğradı. Bir teslimat kamyonunun sürücüsü direksiyon başında uyuyakalıp, 101 numaralı otoyolda karşı şeritte geçerek David'in aracına çarpmıştı. David'in aracı bu darbeyle korkuluklara savrulup takla atmış ve ters dönüp tavanının üzerinde durmuştu. David araçtan itfaiyeciler sayesinde çıkarılıp bilinci kapalı şekilde ve vücudunda çok sayıda kırıkla hastaneye kaldırılmıştı. Kazanın beyninde herhangi bir tahribata sebep olup olmadığını anlamak için doktorlar tomografi çekilmesini istediler. Kazanın sebep olduğu bir hasara dair bulguya rastlanmadı ancak genç adamın beyninin iç kısımlarında büyük ve doktorları kaygılandıran bir kitle tespit edildi. Bu gelişme üzerine başhekim

Dr. Armstrong, kitleyi daha detaylı inceleyebilmek için MR çekilmesini talep etti.

Akşamın ilerleyen saatlerde David'in hastane odasına gelen Dr. Armstrong'un yüzü asıktı. O esnada Alicia, David'in başucunda oturmuş taburcu edildikten sonrası ile ilgili planları hakkında konuşuyordu. Alicia, doktorun yüzündeki ifadeyi fark ettiği an omurgasından aşağı bir ürpertinin yayıldığını hissetti. Dr. Armstrong "Korkarım, tomografi ve MR sonuçlarını inceleyen radyolog ve nörolog meslektaşlarım beyninizde bir tümör olduğundan şüpheleniyorlar. Birkaç tetkik daha yapmamız gerekecek fakat önümüzdeki tabloya göre daha fazla bilgiye ulaşmak için bir operasyona ihtiyaç duyulabilir," dedi.

Dehşete kapılan David, "Beynimde tümör olması mümkün değil," dedi. "Kazadan önce hiçbir şeyim yoktu, bu durumun kazadan kaynaklanmadığından emin misiniz?"

"Hayır, kazadan kaynaklanmış olması pek mümkün gözükmüyor," diye yanıt verdi Dr. Armstrong. "Bu tümör epey derinde ve kaza beyin hasarına neden olmuş olsaydı bile, bu hasarın beynin yüzeyine yakın bir yerde olmasını beklerdik ki böyle bir bulguya rastlamadık."

Odadan ayrılmadan önce doktor, David'le kazadan önceki zaman diliminde fark etmiş olabileceği herhangi bir semptom veya değişiklik hakkında birkaç dakika boyunca sohbet etti. Evet, zaman zaman baş ağrıları olmuştu ama David bunların işteki stresli ortamın bir sonucu olduğunu düşünmüştü. Ve kazadan birkaç hafta önce, bir keresinde merdivenlerin başında başı dönmüş ve sendelemişti. Ama o gün de bu durumu bir önceki gece iyi uyamamış olmasına ve uykusuzluktan dengesinin bozulmuş olabileceğine yormuştu.

Dr. Armstrong yanlarından ayrıldıktan kısa bir süre sonra, bir görevli gelerek Alicia'ya ziyaret saatinin sona erdiğini ve gitmesi gerektiğini bildirdi. Alicia itiraz etmek istese de David eve gidip biraz uyuması konusunda ısrar etti. Hastane koridorlarını arşınladığı sırada, Alicia'nın korkuları onu ele geçirmeye başlamıştı bile:

*Ya haklılarsa? Ama olamaz. Bu adil olmaz. Ben David'i kaybedemem. O ölmeyi hak etmiyor. Bunu kaldıramam! Onu kaybettiğim düşüncesine bile tahammül edemiyorum!*

Alicia asansörle otopark katına indiği sırada, korkunun bütün bedenini sardığını hissedebiliyordu. Nefes alamıyordu ve kalbi hızla çarpmaya başlamıştı. "Aman Tanrım! Tam burada, hastanede kalp krizi geçireceğim," dedi kendi kendine. Nefes nefese kalmıştı ve bayılacağını düşündüğünden asansördeki küpeşteye tutundu. Asansörün kapısı açıldığında içeri giren hemşire hemen Alicia'nın iyi durumda olmadığını fark etti. Onu asansörden çıkardı, bir sandalyeye oturttu ve nabzını kontrol etti. Alicia'nın kalbi çok hızlı atıyordu ama kalp atışları düzenliydi. Hemşire ondan birkaç kez derin derin nefes alıp vermesini istedi. Alicia zorlanarak da olsa ona, "Sevdiğim adam..." diyebildi, nefes nefese, "Sevdiğim adam... Beyninde tümör var... Korkuyorum... O ölüyor..."

Hemşire, Alicia'nın o an panik atak (aniden gelen kaygılı duygular ve size boğulduğunuzu, kalp krizi geçirdiğinizi ve öleceğinizi düşündürebilen fizyolojik uyaranlar) geçiriyor olabileceğini düşünmüştü. Neyse ki acil serviste yapılan testler Alicia'nın kalp krizi geçirmediğini veya başka bir fiziksel acil durum yaşamadığını göstermişti. Daha sonra acil servisteki nöbetçi psikiyatrist, genç kadının nefesini kontrol altına almasına yardımcı olarak onu panik atağın etkisinden kurtardı ve ardından da anksiyete önleyici birtakım ilaçlar reçete ederek taburcu etti.

Alicia'nın kafasını meşgul eden sorular ve aşırı düşünme atağı, içinde bulunduğu durum göz önüne alındığında makul gözükse de ona zarar verdiği bir gerçekti. Yaşadığı panik ataklar muhtemelen kontrolsüz şekilde gelişen aşırı düşünme döngülerinin neden olabileceği fizyolojik uyarılmanın doğrudan bir sonucuydu. Alicia'nın panik ataklar yüzünden hayatını kaybetmesi söz konusu değildi ancak bu ataklar kesinlikle korkutucuydu ve sıklaşmaları onu güçsüzleştirebilirdi.

Alicia kendini araba kullanacak kadar iyi hissetmediğinden eve gitmek için taksiye bindi. San Francisco'nun tepelerinde bir

aşağı bir yukarı giderken uyuştuğunu ve içinde bir boşluk oluştuğunu hissediyordu. Taksi şoförüne ödeme yaptığı anı da David ile paylaştığı eve çıkan merdivenleri nasıl tırmandığını da hatırlamakta güçlük çekecekti. Eve girer girmez kendisinin ve sevgilisinin yüzleşme ihtimali olan şeye karşı duyduğu derin öfke ve adaletsizlik hisleriyle birlikte paniklemesine sebep olan düşünceler de hızla zihnine hücum etti.

*Onun beyninde nasıl bir tümör olabilir! Henüz otuzlu yaşlarında genç bir adam o! Böyle şeyler, daha yaşlanmadan insanın başına gelmemeli! Daha bir yıldır birlikteyiz. Bu hikâye bu kadar çabuk bitemez. Nihayet sevebileceğim birini buldum ve şimdi onu kaybedeceğim. Tanıdığım kim varsa, defalarca âşık oldu. Bu ise benim ilk seferim, ilk kez gerçekten birine âşık oldum ve o elimden alınacak. Bu hiç adil değil, hem de hiç!*

Bu düşünceler tüm gece zihnini terk etmedi ve bu yüzden ertesi sabah uyandığında Alicia o kadar yorgun ve öfke doluydu ki sersemlemişti. Duş aldı, giyindi ancak önceki gün öğle yemeğinden beri hiçbir şey yememiş olmasına rağmen kahvaltı edecek halde değildi. Hastaneye gitmek üzere bindiği taksinin arka koltuğunda, San Francisco için epey aydınlık bir sabahta işe gitmek için sokaklarda yürüyen insanlara bakıyordu.

*Herkes günlük hayatın telaşında. Hepsi mutlu, çöreklerini yiyip sohbet ediyorlar. Peki ya neden ben ve David günlük hayatımıza geri dönemiyoruz? Yaşamdan ne kadar çok keyif alıyorduk oysa! Her şeyi olması gerektiği gibi yaşıyorduk. Neden tekrar eski normalimize dönemiyoruz?*

Bu düşüncelerin içinde kaybolduğu sırada Alicia'nın kulaklarında, ailesinin bağlı olduğu kilisenin rahibinin kendisini bu şekilde düşündüğü için azarlayan sesi çınladı: "Tanrı bize mutluluğun garantisi vermez. Bu dünyada herkesin acıyla imtihan edilmesi elzemdir. Yüzünü Tanrı'ya çevir, o sana dayanacak gücü bulman için yardım edecek." Bu sözler öfkesini azaltmak şöyle dursun, onu daha da kızdırmıştı:

*Eğer hayatınızı güzelleştirmiyorsa inanç sahibi olmanın kime ne faydası var? Tanrı neden ona inananların mutluluğunu garanti*

*etmiyor? Ben hiçbir şeyle sınanmak istemiyorum! Tek isteğim, tıpkı inanmayanlar gibi normal bir yaşam sürebilmek...*

Alicia hayattan basit beklentileri olan sıradan bir kadındı. Ancak David'in hastalığıyla birlikte olağanüstü bir stresle karşı karşıya kaldı. Onun öfkesi ve başına gelen şeyin adaletsiz olduğunu hissetmesi gayet anlaşılabilir bir tepkiydi. Pek çoğumuz da benzer şekilde hayatımızda en çok değer verdiğimiz şeylerden biri elimizden kayıp gitse, öfkelenir ve bunun nedenini sorgulardık. Bu aldatılmış olma hissi; özellikle de sevdiği birini erken yaşta, "olması gerekenden önce" kaybeden kişiler arasında yaygındır. Neyle yüzleşmek zorunda kaldığı göz önünde bulundurulduğunda Alicia'nın dini inançlarla ilgili soruları da makul kabul edilebilir. Ekibimle beraber yaptığımız yas çalışmasında gördük ki dini inançlar bazı insanlara olağandışı kayıp ve travmaları atlatmaları konusunda yardımcı olabilse de bu inançların söz konusu travmalar sebebiyle ciddi şekilde zarar gördüğü de olabilir. Öyle ki bazı insanlar inançlarından vazgeçme noktasına bile gelebilirler.

Alicia David'in hastane odasından girdiğinde genç adam hemen sevgilisinin yüzündeki çılgın ifadeyi fark etti ve "Sana ne oldu?" diye sordu. Alicia hislerini gizlemeyi başaramadığını anladıysa da David'e son on iki saattir neler yaşadığını anlatmak istemedi. "Hiçbir şey. Sadece yorgunum, hepsi bu," diye cevap verdi.

O sırada David'i başka bir teste götürmek üzere odaya giren hasta bakıcı yüzünden sohbetleri bölündü. Alicia lobide oturmuş David'in dönmesini beklerken, yüzlerindeki endişeli ve çaresiz ifadelerle koridordan geçip giden insanları izliyordu. Hastalıklarla mücadele eden yaşlı insanları görmek öfkesini daha da körükledi.

*Bence gerçekten yaşlanana kadar insanlar hastalanmamalı. Yaşlanınca zaten hasta olmak beklenen bir şeydir ama henüz gençken hasta olunmamalı. Genç insanların yapacak, yaşayacak çok şeyi var.*

Alicia'nın öfkesinin etkisiyle kafasından geçen zırvaları durduran şey ise yaklaşık altı yaşında, simsiyah gür saçları olan ve ebeveynlerinin tekerlekli sandalyeyle koridorda ilerlemesine yar-

dımcı oldukları bir erkek çocuk oldu. Zayıf ve solgun bir hali olan bu çocuğun kolunda bir çift damar yolu açılmıştı ama yine de çocuk gülümsemesini kaybetmemişti. Ebeveynlerine şakalar yapıyordu ve birlikte gülüyorlardı. Çocuk gülümsediğinde mavi gözleri âdeta dans ediyor, yüzü pembeleşiyordu.

Oysa ebeveynlerinin yüzünde, oğullarıyla paylaştıkları o gülücüklerin altında derinlerde bir yerde saklı duran yorgun hüznü görebilirdiniz. O sahnede çok fazla üzüntü, korku ve duygusal ıstırap vardı. Ama yine de oğullarıyla birlikte kahkahalar attılar ve baba, oğlunun aptalca bulup göz devireceği ve başını sağa sola sallayacağı berbat bir şaka ile karşılık verdi.

"Bu gerçekten adil değil," diye düşündü Alicia. "Küçük çocuklar hasta olmayı da ölmeyi de hak etmiyorlar. Ve ebeveynler, onlar da çocuklarını kaybetmeyi hak etmezler." David'in hastalığı sebebiyle kendini kurban gibi hisseden Alicia'nın içi suçlulukla doldu. "Küçücük çocukların ve zavallı ebeveynlerinin başına böylesine kötü şeyler gelirken, ben nasıl olur da benim başıma kötü bir şey gelmemesi gerektiğine inanabilirim?" Alicia'nın kafası allak bullak olmuştu, bunaldığını hissediyordu. Duygularını bastırıp inkâr etmek arzu ettiği bir şey değildi ama öfke ve suçluluk hislerinin onu tüketmesini de istemiyordu. Tek istediği neler olup bittiğini anlamak ve çaresizliğe teslim olmaktansa, nasıl bir tepki vereceğine karar vermekti.

Tam o sırada hemşire Alicia'nın omzuna dokundu ve ona David'in odasına döndüğünü, isterse yanına gidebileceğini söyledi. Testten önce David'e yatıştırıcı ilaç verildiğinden bir saat kadar daha uyumasını bekliyorlardı. Hızlı adımlarda odaya yönelen Alicia, David dinlendiği sırada onu izlemek için pencere kenarına kuruldu.

*Tanrım, o kadar güzel ki! Tam da şu an ne kadar huzurlu bir ifade var yüzünde. Bizim için ne mi istiyorum? Kesinlikle yaşamaya devam etmesini istiyorum. Onu sevdiğimi ve ne olursa olsun onu bırakmayacağımı bilmesini istiyorum. Elimden geldiğince, gücüm yettiğince onu mutlu etmek istiyorum. Onun en iyi şekilde tedavi edilmesini istiyorum. Her şeyin en güzeline sahip olmasını istiyorum.*

David kıpırdamaya başlayıp, bakışlarını Alicia'nın olduğu tarafa çevirdiğinde genç kadının yüzündeki o çılgın ifade silinmiş, yerini endişeyle karışık derin bir sevgi ifadesi almıştı. "Selam, Al. Ne yapıyorsun?" dedi David usulca. Alicia "Sadece seni sevmekle meşgulüm," diye yanıtladı. Yüzünde samimi bir gülümseme vardı. Sonra bir süre sessizce doktorun istediği testlerden ve David'in kendini nasıl hissettiğinden bahsettiler. Güne beraber hafif bir öğle yemeği yiyip, biraz televizyon seyrederek devam ettiler ancak zamanın çoğunu farklı şeylerden konuşarak geçirdiler: Alicia David'in annesine şimdi mi haber vermeliydi yoksa onu biraz daha detaylı bilgi edindikten sonra mı aramalılardı; David'in özenle büyüttüğü bitkileri sulamak için eve gitmeli miydi ya da Oakland Athletics bu yıl play-off'lara kalabilecek miydi?

Alicia'yı aşırı düşünmekten kurtaran ve daha yüksek bir seviyeye çıkmasını sağlayan şey neydi? İlk kırılma anı, ailesiyle şakalaşmalarına şahit olduğu tekerlekli sandalyedeki o küçük çocukla tesadüf eseri karşılaşmasıydı. Alicia bu küçük çocuğu ve ebeveynlerini acılarının ortasında gülümsemek ve birbirlerine destek olmak için çırpınırken görünce "haksızlık" kavramı onun için yepyeni bir anlam kazanmıştı. Bakış açısındaki bu değişiklik Alicia'nın bir adım geri çekilerek öfkesinin tetiklediği sorulara saplanıp kalmak istemediğini fark etmesini sağlayacak kadar uzun bir süre aşırı düşünmesini engellemeye yetmişti. Başlangıçta David'in hastalığına hangi çerçeveden bakmak istediği hakkında bir fikri yoktu ancak birkaç dakika sonra onu orada huzurlu şekilde uyurken gördüğünde zihni berraklaştı. David'i her şartta ve koşulda sevecek ve ona destek olacaktı ve öfkesinin beslediği aşırı düşünme ataklarının bunu başarması için ona fayda sağlamayacağını biliyordu. Alicia'nın bu çetin sınavda başvurduğu en etkili baş etme yöntemi, bu bilinçli tercihiydi.

Akşam saat 18.30 civarında David akşam yemeği için bir şeyler yerken Dr. Armstrong odaya girdi. Doktorun yüzü yine asıktı. David ve Alicia birbirlerinin ellerini sıkıca tuttular. Dr. Armstrong vakit kaybetmeden konuya girdi: "Beynindeki şeyin

bir tümör olduğundan artık eminiz ve cerrah arkadaşım yarından sonraki gün seni ameliyat etmek istiyor. Elinden geleni yapıp tüm kitleyi çıkarmaya çalışacak ancak bu hücrelerin cinsine ve büyüme hızlarına da bağlı." David ve Alicia öyle şaşkınlardı ki pek bir şey söyleyemediler. Her ikisi de bu kitlenin bir tümör olabileceğini biliyordu ama bir yandan da ortada bir yanlış anlaşılma olduğuna ve yeni yapılan testlerin David'in ciddi bir sorunu olmadığını kanıtlayacağına inanmak istemişlerdi. Sözün özü gerçeği kabullenmek istemiyorlardı.

Dr. Armstrong yanlarından ayırdıktan sonra ilk konuşan David oldu. "Kahretsin!" Bu sırada Alicia gözyaşlarını kontrol etmek için mücadele verirken, David devam etti "Sanırım bu ameliyatı olmak zorundayım." Alicia tekrar öfkesine yenik düştü ve patladı: "Hayır, bunu yapmak zorunda değilsin. Bunu kabul etmek zorunda olmamalısın. Bu çok saçma! Bu olmamalı! Bu hiç adil değil!"

David, Alicia'nın bu öfke patlaması karşısında en basit tabirle şaşırıp kalmıştı. "Mesele bu durumun adil olup olmaması değil tatlım. Benim beynimde bir tümör var ve bununla savaşmak zorundayım," dedi. Alicia ilk başta David'in bu aklı başında haline çok kızmıştı ama genç adamın gözlerinin dolduğunu fark etmekte gecikmedi. O an öfkesi eriyip yok oldu, yerini sevgilisini teselli etmek ve ona sarılmak için hissettiği büyük arzu aldı. Ona doğru eğildi ve damar yollarına zarar vermemeye özen göstererek kollarını ona doladı. İki sevgili bir süre beraber ağladılar, birbirlerine sarılıp burunlarını çektiler ve ayrıldıklarında Alicia "Bu durumun üstesinden birlikte geleceğiz," dedi. "David, ben her zaman senin yanında olacağım ve seni çok seviyorum."

Bir noktaya kadar David'in gücü ve sakinliği Alicia'nın tekmeler ve çığlıklar atmasına mâni olmuş ve onun travmasıyla pozitif bir şekilde başa çıkmasını sağlamaya yetmişti. Ancak David'e duyduğu derin sevgiden beslenen ve bu kriz sırasında düşünce ve davranışları hakkındaki istekleri doğrultusunda aktif olarak karar vermesini sağlayan içsel bir güce de sahipti. İnsanlar çoğunlukla, akıl almaz stres anlarında sahip olduklarını bilmedikleri içsel güç-

lerini keşfederler. Normalde pasif kalacakları zamanlarda iddialarını ortaya koyarlar; herkes onların bocalayacağını düşünürken yola devam ederler.

Alicia geç saatte eve döndüğünde, öfkeli düşünceleri tekrar su yüzüne çıksa da bu sefer kendi kendine şunları söyledi: "Hayır, bu benim gitmek istediğim yol değil. Ben tüm dikkatimi David'e ve onu desteklemek adına yapabileceğim şeylere yoğunlaştırmak istiyorum. Eğer öfkemi kontrol edemezsem ne olan bitene hâkim olabilirim ne de bu durumla başa çıkmayı becerebilirim. Bunun neden bizim başımıza geldiğini asla anlayamayacağım ama tek bildiğim şu ki bu süreçte David'in yanında olmak istiyorum ve zihnimdeki bu öfkeli düşüncelerden kurtulamazsam bunu layığıyla yapamam." O gece Alicia araması gereken insanların bir listesini de yaptı: David'in annesini ve patronunu aramalıydı, ayrıca bir süre işe gelemeyeceğini kendi patronuna haber vermeliydi ve önümüzdeki hafta sonu birlikte yemek yemeği planladıkları arkadaşlarını da araması gerekiyordu. Ve kendi annesini arayacaktı ancak bunu mecbur olduğu için değil, içgüdüsel olarak onunla konuşmaya ihtiyacı olduğunu hissettiğini için yapacaktı. Alicia'nın o gece iyi uyuduğu söylenemezdi ama öfkeli bir şekilde aşırı düşünerek tüm gece uyanık da kalmadı.

Ertesi sabahki telefon görüşmelerinden bazıları kolay olmadı. Alicia, David'in annesini hiçbir zaman gerçek anlamda sevmemişti ve bu yüzden de onu arama fikri ürkütücüydü. Bayan Jenner kulakları tırmalayan sesiyle telefona cevap verdiğinde, Alicia onların birlikteliklerin en başından beri David'in annesinin düşüncesizce yapmış olduğu sayısız ufak iğnelemeyi hatırladı ve tüyleri diken diken oldu. Alicia kendini tanıttığında, Bayan Jenner, "Ooo, sensin demek," dedi ve ekledi, "David nerede?" Alicia elinden geldiğince sakin ve soğukkanlı bir tavırla David'in annesine yaşananları aktardı. Tanıştıklarından beri ilk kez yaşlı kadının neredeyse dilinin tutulduğunu gördü ve telefonu kapatmaya yakın usul usul ağlamaya başladığı fark edilmeyecek gibi değildi. O an Alicia, Bayan Jenner için gerçekten üzüldüğünü hissetti ve onu ertesi gün havaalanında karşılamaya söz verdi.

Aranacaklar listesinin iki numarası David'in patronuydu. David her fırsatta Bill adındaki bu adamın ne kadar açgözlü olduğundan bahsediyordu. Bill, David'in hastalığından dolayı üzüntü duyduğunu dile getirdi ancak Alicia bunların beylik laflardan ibaret olduğunu hissedebilmişti. Bill ağzındaki baklayı çıkarmakta gecikmedi: David ne kadar süreyle işe gelemeyecekti ve bu ameliyat ne kadara mal olacaktı? (Yani, onun için ödemesi gereken primler ne kadar artacaktı?) Tabii ki Alicia'nın bu iki soruya da verecek bir cevabı yoktu ve Bill'e de aynen böyle söyledi.

Bir sonraki telefon görüşmesini kendi patronuyla yaptı ve bunun daha iyi geçtiği söylenebilirdi. Madeline, kocası onu ve henüz anaokulu çağındaki iki çocuğunu terk edip gittikten sonra tek başına küçük bir perakende işi kurmuştu ve ayakları yere sağlam basan bir kadındı. Alicia'nın kendisini Madeline'e yakın hissettiği söylenemezdi ancak ona güvenirdi ve Madeline de bu güveni boşa çıkaracak bir kadın değildi. "Tabii ki, bir süre izin kullan ve beni gelişmelerden haberdar et lütfen. Hastaneden eve geçtiğinizde, ben de size yemek getiririm," dedi Madeline.

Alicia, daha sonra akşam yemeğini iptal etmek üzere arkadaşlarını aradığında da aynı ilgi ve alakayı beklemişti ancak aldığı tepki neredeyse koca bir sessizlikti. David'in beyninde tümör olduğu haberini alan Danny "Üzüldüm. Bak, dur yanımda Barb var. Onunla da konuş," diyerek telefonu Barb'a uzattı. Alicia'nın ona vereceği haberin bomba etkisi yaratacağından bihaber telefonu eline alan Barb, doğrudan lafa girdi ve cumartesi gecesi gidecekleri restoran hakkında gevezeliğe başladı. Bunun üzerine Alicia "Barb cumartesi günü çıkamayız. David şu an hastanede ve beyninde bir tümör olduğundan şüpheleniliyor. Onu yarın ameliyata alacaklar," dedi. Barb'ın ağzından çıkan tek kelime, "Ne?" oldu ve Alicia olan biteni ona tekrar açıkladıktan sonra Barb şöyle dedi: "Anlamıyorum, bu nasıl mümkün olabilir? O araba kazası geçirmemiş miydi ve sen de kazada ciddi bir yara almadığını söylememiş miydin? Doktorlara güvenmek konusunda emin misiniz?" O an Alicia yaşananların doğruluğunu sorgulamanın kendisine en ufak bir faydası olmadığını

hissettiğinden, bir bahaneyle olabildiğince hızlı bir şekilde bu konuşmayı sonlandırdı.

Annesiyle konuşmaya ihtiyacı olduğunu hisseden genç kadın, numarayı çevirdi. Annesi telefonu açtığında, Alicia bir çırpıda olan biteni annesi anlattı ve bir anda gözyaşlarına boğuldu. Annesi mükemmel bir duruş sergiledi ve "Kendine birkaç dakika izin ver bebeğim ve nefes al. Ben seni bekleyeceğim," dedi. Annesi telefonun öbür ucunda sessizce beklerken ve arada orada olduğunu hatırlatırken Alicia bir süre hıçkıra hıçkıra ağladı. Tekrar kendini konuşacak kadar güçlü hissettiğinde içini dökmeye devam etti: "Anne, ben bu durumun altından nasıl kalkacağım? Ne yapmam gerektiği konusunda en ufak bir fikrim yok." Annesi ona şu yanıtı verdi: "Alicia, bunu başaracaksın, tıpkı benim babanın ölümüyle başa çıktığım gibi sen de bu sürecin üstesinden gelebileceksin bebeğim. Ama zor olacak, hem de çok zor olacak. Fakat sen güçlü bir kadınsın ve David'e büyük bir aşkla bağlısın. Bu aşka tutun ve kalbinin sesini dinle. Ne yapman gerektiğini bileceksin."

Sonra Alicia annesine David'in patronunun ve arkadaşlarının duyarsız tavırlarından da bahsetti. "Bazı insanlar düşüncesizdir, sevgili kızım. Ben de baban ölüm döşeğindeyken benzer tecrübeler yaşadım. İnsanlar nasıl tepki vereceklerini bilmiyorlar. Kendi gündemleriyle zaten yeterince meşguller ve düzenlerinin bozulmasını istemiyorlar. Bu yüzden de ağızlarından böyle manasız, işe yaramaz, duyarsız şeyler çıkıyor. İyi insanların izini sür Alicia, o insanların sana yardımcı ve destek olmalarını sağla. Öbürlerini unut gitsin. Onlar hakkında düşünmeye dahi değmez."

Sevdikleri birinin hastalığı veya kaybıyla yüzleşen insanların birçoğu başkalarıyla dertleşme ihtiyacı duyar. Alicia, neler yaşadığını anlayabilen ve ona bu durumla başa çıkabilmesi için kıymetli tavsiyeler verebilen bir annesi olduğu için şanslıydı. Her şeyden önemlisi annesi ona bir süreliğine de olsa hıçkıra hıçkıra ağlayabilmesi, bağırması ve duygularını açığa vurması için alan açmıştı ve sonrasında onu nefes almaya teşvik ederek sakinleşmesine yardımcı olmuştu. Ayrıca başkalarından beklentilerini

yüksek tutmaması gerektiğini ve doğru tepkiler vermeyi becere-meyen insanların duyarsızlıklarını affetmesini ve unutmasını söy-lemişti. Bunu duymak Alicia'nın, David'in patronunun ve ortak arkadaşlarının David'in hastalığına verdikleri tepkiler yüzünden duyduğu öfkeyi bastırmasına yardımcı oldu. Telefonu kapatma-dan önce ise annesi Alicia'ya David'e duyduğu sevgiden yeşeren içgüdülerine ve anlayışa güvenmesini öğütledi ve ne olursa olsun olanla başa çıkmak için bir yol bulabileceğinden emin olduğunu vurguladı. Ve bu sayede süreç boyunca Alicia ne zaman kendini üzüntü, korku, öfke ya da kafa karışıklığı yüzünden berbat his-setse, annesinin söylediklerini hatırladı ve David'e duyduğu aşka odaklanmayı başardı.

Telefonu kapatır kapatmaz Alicia tekrar hıçkırıklara boğul-muştu ancak bu gözyaşları "rahatlama" göstergesiydi. Zira üzün-tüyü ve korkuyu üzerinden atmak rahatlamasını ve bedeninin gevşemesini sağlamıştı. Banyoya yöneldi, ılık uzun bir duş aldı, suyun sırtından akıp gitmesine ve köpüklerin ayaklarını örtmesi-ne izin verdi. Sonra odasına gidip, David'in onun üzerinde gör-mekten hoşlandığı kıyafetlerinden birini giyerek hastaneye doğru yola çıktı. Gün boyu bir sürü test yapılacaktı ve o gün uzun boy-lu, sırık gibi bir adam olan ve sıkı bir tokalaşma ile tanışacakları cerrah Dr. Scanlon ile ilk görüşmelerini gerçekleştireceklerdi. Son derece kendinden emin ve açık sözlü bir adam olan cerrah onla-rı ameliyat sırasında neler yapacağı ve sonrasında David'i nasıl bir sürecin beklediği konusunda aydınlattı. Ayrıca tümörün kötü huylu olma ihtimalinin olduğunu ve ameliyatta tüm kitleyi çıka-ramayabileceğini de sözlerine ekledi. Böyle bir şeyin söz konusu olması halinde David'in vücudunda kalan kanserli hücrelerin yok edilmesi için kemoterapi alması gerekecekti.

O akşam Alicia, Bayan Jenner'ı otele bırakırken yol boyunca ikisi de büyük ölçüde sessizliklerini korudular. Otelin önünde durduklarında Bayan Jenner, Alicia'ya döndü ve "Onu gerçekten seviyorsun değil mi?" diye sordu ve devam etti: "Onun seni sev-diğinden hiç kuşkum yok ve annesi olarak ben oğlumu çok ama çok seviyorum. David'in bizim sevgimize ihtiyacı var. Sevgimiz

onun bu hastalığı yenmesine sağlayacak." Sözlerini bitiren Bayan Jenner hızlıca kapıyı açtı ve otele doğru ilerledi.

Alicia, Bayan Jenner'ın ne demek istediğini tam olarak anladığından emin değildi. İki hafta kadar önce aynı kadın Alicia ile böyle üstü kapalı konuşmuş olsaydı, Alicia saatlerini Bayan Jenner'in aslında neyi kastettiğini düşünerek geçirebilirdi. Ama şimdi bu cümleler ona o kadar alakasız geliyordu ki! Alicia zavallı kadının gerçekten derinden yaralı olduğunu görebiliyordu. Öte yandan David'e odaklanmak istediğinden ve ona yardımcı olmak için de öncelikle kendisine dikkat etmesi gerektiğinden emindi.

Ameliyat günü âdeta cehennem gibiydi. Ameliyatın nasıl ilerlediğine dair pek az bilginin paylaşıldığı on bir koca saat geçirildi. Alicia koridorda volta atıyor, sürekli bir şeyler içiyor ve ne zaman yeşil ameliyat önlüğü giymiş biri kapıdan içeri girse ayağa fırlıyordu. Bayan Jenner ise kıpırdamadan sessizce bir köşeye tünemiş, bekleme odasının bir köşesinde duran televizyon ekranına bakıyordu. En nihayetinde yorgunluğu bariz belli olan Dr. Scanlon ameliyathaneden çıktı ve o an Alicia doktorun yüzündeki hayal kırıklığı ifadesini seçebilmişti. Maalesef haberler iyi değildi. Hatta olabilecekler arasından en kötüsüyle karşı karşıyaydılar. David'in beynindeki tümör kötü huyluydu ve beynin vücudun hayati fonksiyonlarını kontrol eden bir bölgesi olan beyin sapına baskı yapıyordu. Doktorlar tümörü ellerinden geldiğince temizlemişti ancak bu agresif bir türdü. David'in kemoterapi alması şarttı ama yine de işe yarayacağına dair bir garanti veremiyorlardı. Kısacası ellerinden gelenin en iyisi yapmaya gayret edeceklerdi.

Bunları dinlerken Alicia'nın tek düşünebildiği şu oldu:

*Tanrım, olamaz! Bu gerçek olamaz. Tanrım lütfen bana bunun gerçek olmadığını söyle. Lütfen, lütfen, lütfen... Duyduklarım doğru olmamasını sağla.*

Sonra yoğun bakım ünitesine doğru yürüdüler ve David'i solgun ifadesiyle, kafası sarılı ve birkaç yerine tüpler bağlı halde yatarken gördüler. Bayan Jenner kapı eşiğinde durdu ve Alicia'nın elini tutmak için bir hamle yaptı. İki kadın sevdikleri adama öylece baktılar ve ameliyattan sağ salim çıkabildiği için şükrettiler

fakat her ikisi de içten içe onun adım adım ölüme yürüdüğünü hissedebiliyordu. Bu iki kadın, hislerini dile getirmeseler de aynı şeyi düşündüklerinin farkındaydılar.

Haftalar geçtikçe, tümörün ve ameliyatın David'in bedeninde yapmadığı tahribatı kemoterapi yapacaktı. Sürekli olarak midesi bulanıyordu ve hiçbir şey yiyemediğinden her geçen gün eriyordu. Tam biraz toparlandığında ise yeni bir seansın zamanı geldiğinden, yine korkunç günler geçiriyordu. En kötüsü ise kemoterapinin vücudundaki kanserli hücreler üzerinde pek bir etki yaratmamış olmasıydı; yapılan testler kanser hücrelerinin çoğalmaya devam ettiğini gösteriyordu. Ve sonunda onkolog da kemoterapinin yapabileceği etkiyi yaptığını ve bu sefalete artık son vermenin daha doğru olduğunu dile getirdi.

Kemoterapinin sonlanmasıyla birlikte bir şekilde David'in gücü geri geldiğinde Alicia hayatlarını bir nebze de olsa normale döndürmek için neler yapabilecekleri hakkında kafa yormaya başladı. Kuzey Kaliforniya bölgesinde iki sevgilinin hastalıktan önce vakit geçirmekten keyif aldıkları sayısız yer vardı: San Francisco'nun kuzeyindeki şarap bağları, Santa Cruz'daki rıhtım, birkaç saatlik mesafedeki güney bölgesinde bulunan fok balıklarına tahsis edilmiş koruma alanı gibi. Alicia, tabii eğer David de isterse, eskiden favori mekânları olan bu yerlere günlük geziler yapabileceklerini düşündü. Bu günlük geziler ne yazık ki daha önceki ziyaretlerini karakterize eden o tasasız kahkahalar ve sohbetlerle hatırlanmayacaktı ama yine de onlara iyi geldi ve morallerini yüksek tutmalarına katkı sağladı. David'in ve Alicia'nın o illetten, korkularından ve gelecekten konuştukları zamanlar da oldu. Zamanlarının büyük kısmında ise birbirlerine yoldaşlık etmeye ve çevrelerindeki güzelliklerin keyfini çıkarmaya odaklandılar.

Bir süre sonra, David artık bu gezileri fiziksel anlamda kaldıramaz hale geldiğinde ise yaşadıkları bölgeye odaklanarak sınırları daraltma yoluna gittiler. En sevdikleri kahve dükkânlarında saatler geçiriyor; bir yandan kahvelerini yudumlayıp, diğer yandan sohbet ederek geçip giden insanları izliyorlardı. Bazen de San Francisco rıhtımına gidiyorlardı ve orada Alcatraz'a gidip gelen

feribotları seyre dalıyorlardı. Ve David'in canı bir şeyler çektiğinde tercihlerini mahallelerindeki İtalyan restoranlarından yana kullanıyorlardı.

Her ikisi de bu ufak kaçamaklarla hayatlarına az da olsa mutluluk katmanın, onlara hem zihinsel hem de fiziksel anlamda bu mücadelede katkı sağlayacağını içgüdüsel olarak biliyorlardı. Olumlu duyguların hâkim olduğu ufacık anlar dahi aşırı düşünme döngüsünü kırabilir, zihninizi berraklaştırabilir ve sizi bekleyen her neyse onunla yüzleşmek için kendinizi daha güçlü hissetmenize yardımcı olabilir. Tam aksine, stresin yoğun olduğu anlarda kendinizi durumdan izole etmeniz ve tüm bunların içinizde uyandırdığı adaletsizlik ve umutsuzluk hislerine odaklanmanız size zarar verir. Hatta hastalığınızın ilerlemesini de hızlandırabilir.

Alicia doktorların yeterince çaba göstermediklerini düşünüyordu. Ona göre umursadıkları yegâne şey, David'in kanserinin ilerleme hızını yavaşlatabileceğini düşündükleri en yeni ilaçları denemekti. Ancak ne yazık ki bu ilaçların hiçbiri David üzerinde istenen etkiyi yaratmadı ve çoğu hastalığını olumsuz etkileyerek onu daha da zayıf düşürdü. Alicia kütüphanede ve internette ağrı kesiciler konusunda araştırmalar yapıyordu ve bu araştırmalar sırasında sürekli olarak bakımevleri ve palyatif bakım hakkında ilanlara rastlıyordu. Bu merkezlerle ilgili Dr. Armstrong ile konuştuğunda ise doktor henüz böyle bir şeyi düşünmek için erken olduğunu ve David'in kanserini yavaşlatabilmek umuduyla birtakım deneysel ilaçları devreye sokmak istediklerini belirtti. Alicia, doktorların bakımevleri konusunda genellikle isteksiz davrandıklarını biliyordu. Zira hiçbir doktor bir hastasını kurtaramadığını kabullenmek istemezdi. Biraz olsun ağrılarından kurtulmayı arzu eden David de bakımevi ile iletişime geçmeye sıcak bakmaktaydı. Alicia ise kararsızdı. Pes mi edeceklerdi? Yoksa doğru olan şey, deney aşamasındaki ilaçlara şans vermeyi sürdürmek mi olurdu? Peki ya olur da bakımevinin ortamından hoşlanmazlarsa, ne yapacaklardı? Bu yeni kriz, Alicia'nın aşırı düşünme eğilimini tetiklemeye yetmişti:

*En nihayetinde bu David'in kararı ama acaba onu bu karardan döndürmeye çalışmam gerekir mi? Bir bakımevine gitmeye karar*

*vermek ne anlama geliyor? Onun bu kararına saygı göstermem, onu ölüme terk etmek demek mi? Ya şu yeni ilaçlar David üzerinde etkili olursa? Her yolu denememiz gerekmez mi?*

Ve Alicia ile David, David'e teşhis konulduğundan beri ilk kez bir konu yüzünden gerilmişlerdi. David ne istediğini biliyordu ama aynı zamanda bakımevindeki insanlarla sürekli muhatap olması gerekenin Alicia olduğunun da farkındaydı ve şayet Alicia bu fikre sıcak bakmıyorsa, ona bunu dayatmak istemezdi. Aşırı düşünme döngüsüne kendini kaptırdığı için kafası karışan ve üzgün hisseden Alicia ise kararsızdı.

Bir sabah aralarında yaşanan ciddi bir tartışmanın ardından genç kadın ağlayarak ve biraz da isterik halde annesini aradı. Geçen hafta boyunca onu huzursuz eden ve David'le ikisini deneysel ilaçlara devam etmek ya da bir bakımeviyle iletişime geçmek konusunda kararsız bırakan düşüncelerden bahsetti. "Alicia," dedi annesi ciddiyetle ve devam etti: "En doğru seçeneğin hangisi olduğundan asla emin olamayacaksın. Dediklerimi aklından çıkarma; kalbinin sesine kulak ver, o senin ne yapman gerektiğine karar vermene yardım edecektir."

Alicia'nın annesinin verdiği bu tavsiyenin, aşırı düşünmenin belirsizliği beslediğini ve "bir adım atmayı" zorlaştırdığını gösteren araştırmamızla örtüştüğünü söyleyebiliriz. Öte yandan belirsizliğe rağmen ilerlemek, önümüze set çeken aşırı düşünmeyi etkisiz hale getirebilmek için kritik bir önem arz edebilir.[6]

Aslına bakarsanız, Alicia annesinin verdiği bu felsefi cevaptan pek hoşlanmamıştı. Kendisinin ve David'in hangi seçenekte karar kılması gerektiğine dair somut bir fikir beyan etmesini tercih ederdi. Alicia'nın aşırı düşünmesi David'in hastalığıyla "en doğru şekilde" mücadele edip etmediklerini yeniden sorgulamasının da önünü açmış oldu. Tıpkı Bayan Jenner'ın yaptığı gibi, daha metanetli mi olmalıydı? Diğer taraftan arkadaşlarından bazıları onun zaten çok neşeli ve aklıselim bir tavır sergilediğini ve David'in durumunun ciddiyeti göz önüne alındığında, çok daha berbat bir ruh halinde olması gerektiğini düşünüyor gibiydiler.

Elbette durumla daha iyi başa çıkabiliyor olsaydı, David'in bakımı ile ilgili bir sonraki adımın ne olması gerektiği konusunda bu kadar kararsız olmazdı.

Tüm bu düşünceler zihninde birbirlerinin sesini bastırmak için yarışırlarken, Alicia başının döndüğünü hissediyordu. Nefesi daralan genç kadına, kalp atışları hızlanıyormuş gibi geliyordu.

*Eyvah, bir panik atak daha geçiriyor olamam! Ne yapmamı öğütlemişlerdi? Nefes almalıyım. Önce burundan derin bir nefes al ve sonra yavaşça geri ver... Her nefesi say... Derin derin içine çek ve yavaşça sal. Sadece stres yüzünden... Bedenimde ters giden hiçbir şey yok... Derin nefes al, yavaşça ver, işte böyle!*

Alicia kaygısının dinmeye başladığını hissettiğinde, aşırı düşünmekten kurtulmasının ve kafasını boşaltmasının zamanının da geldiğini anladı. Ceketini kaptığı gibi San Francisco'nun meşhur sisli havasında yürümek için dışarı çıktı ve suda teselli bulmak istercesine körfeze doğru yöneldi. Olabildiğince yavaş yürümeye ve sakince serin ve nemli havayı ciğerlerine doldurmaya gayret ediyordu. "Bu yarım saat boyunca kaygılarımı düşünmeyeceğim. Yalnızca vitrinlere bakacağım, yürüyüşten keyif almaya çalışacağım ve suyu seyredeceğim. Bunu hak ediyorum." O an Alicia'nın bedeninde hissettiği rahatlama duygusu tatlı ve derindi. Sükûnet ve dinginlik hissiyle durulmuştu. Aklına kaygıları geldiğinde onları bir kenara atarak, o sırada etrafında ne varsa ona odaklanmayı seçti. Alicia hızlı, keyifli ve hareketli bir dikkat dağıtma yöntemiyle aşırı düşünme döngüsünü kırmıştı.

Yaklaşık bir saat kadar sonra eve döndüğünde bir karar vermek üzere olduğunu fark etti. Oysa yürüyüş süresince kendisinin ve David'in karşı karşıya olduğu bu konu hakkında hiç ama hiç düşünmemişti. Ancak aşırı düşünmekten uzaklaşarak kendine açtığı alan, ne yapması gerektiğini fark etmesini sağlamıştı. David'in yanına gidecek ve eğer bakımevine yatmak istiyorsa, onun bu kararını destekleyeceğini söyleyecekti.

Bakımevi ile iletişime geçmelerinin üzerinden geçen birkaç günün sonunda bir hemşire ile bir sosyal hizmet görevlisi onları ziyarete geldi. İkisi de bu insanları sevdi. Sağlık alanında pro-

fesyonel hizmet veren bu kişiler, onların konuşmaya alışkın oldukları telaşlı hemşire ve doktorların aksine David'e ve Alicia'ya oldukça sıcakkanlı davranmışlardı. Onlara kısaca bakımevinin imkânlarından bahsettiler: Ağrıların dindirilmesine yönelik evde bakım hizmeti vereceklerdi, David'in kanseri ilerledikçe onları bekleyen sürece dair bilgilendirmeler yapacaklardı, henüz bazı kararlar verebilecek kadar iyi hissettikleri bu dönemde onlara gerek yasal gerekse mali konular hakkında tavsiyelerde bulunacaklardı ve Alicia'ya arada sırada tek başına kalabilmesi ve dinlenmesi için molalar yaratacaklardı. Açık konuşmak gerekirse, David'in hastalığı ve birkaç ay içinde öleceği gerçeği hakkında bu kadar doğrudan, lafı dolandırmadan konuştuklarına şahit olmak son derece acı veren bir tecrübeydi ancak diğer taraftan bakıldığında sorularına net cevaplar alabilmek onları oldukça rahatlatmıştı.

Her ne kadar David iki yeni ilacı denemek için gönüllü olmuş olsa da durumu bir sonraki ay hızla kötüleşti. O kadar zayıflamıştı ki evden dışarı adımını atamayacak hale geldi ve ağrıları o kadar şiddetliydi ki sürekli olarak ağrı kesici kullanması gerekiyordu ve bu ilaçlar onun iyice uyuşturmuştu. Alicia gece gündüz sevgilisinin yanındaydı ve zamanının çoğunu monologlarla geçiriyordu. Böyle geçip giden üç koca haftanın ardından bir gün bakımevinden gelen hemşire ona "Alicia, kendine de özen göstermen gerekiyor. Kendin için birkaç saat ayırman David'i daha az sevdiğin anlamına gelmez," dedi.

Hemşire en azından David'e destek olmak için bile olsa, güç toplamasına yardımcı olması adına Alicia'nın kendine biraz zaman ayırmasını sağlayarak zekice bir hamle yapmıştı. Biliyoruz ki birçok bakım veren gerek fiziksel gerekse duygusal açıdan o kadar çok yorulur ki zamanla onların da hastalanması kaçınılmaz hale gelir. Her ne kadar Alicia ilk bir iki gün bu fikre dirense de birkaç saatte bir kendisini yoklayan panik atakların başladığını hissettiğinde, evden biraz uzaklaşması gerektiğine ikna oldu. Hemşirenin bir sonraki ziyaretinde arabaya atlayarak Golden Gate Köprüsü'ne gitti ve okyanus kıyısında yürüyüş yapabileceği bir yere park etti.

Okyanus dalgalarının kıyıya ulaştırdığı serpintiler yüzünü ıslatırken, genç kadın gözyaşlarının akmasına izin verdi. Hıçkırıkları yoğunlaştıkça, eski öfkesi de geri geldi. "Neden bunlar benim başıma geldi? David neden ölmek zorunda? Neden birlikte bir ömür geçiremiyoruz ki!" Kendini kumun üzerine bıraktı, bu soruları kıyıya vuran dalgalara ve Tanrı'ya haykırdı. En nihayetinde çığlıkları da hıçkırıkları da dindi ve öylece dalgaları seyre daldı. Birçok insanla aralarında geçen konuşmaları hatırladı. Bu sohbetlerin çoğu, onun neler yaşadığını anlamaktan aciz arkadaşlarıyla yapmış olduğu anlamsız konuşmalardı. Daha sonra ise bakımevinden gelen hemşirelerden birinin söylediği bir sözü hatırladı: "Alicia, David sana sahip olduğu için çok şanslı. Ben onun o kadar ağrı kesici almış olmasına rağmen, senin sesini duyduğunda vücudunun nasıl gevşediğini ve yüzünün nasıl parladığını görebiliyorum."

Ve Alicia, David'e kanser teşhisi konduğu günden itibaren birlikte yapmış oldukları her şeyi aklına getirdi ve onu desteklemek ve ona duyduğu sevgiyi göstermek için başvurduğu tüm yolların yeniden zihninde canlanmasına izin verdi. Bunu yapmak ona kendini yeniden güçlü hissettirmiş ve bir amacı olduğunu hatırlatmıştı. Tüm bunları David'in ihtiyacı olduğu için yapıyordu. Sevgilisinin neden ölmesi gerektiği sorusuna verecek bir cevabı yoktu, muhtemelen ortada bir "neden" de yoktu. Ancak onu mutlu etmeyi ve sevgilisinin bu dünyadaki son aylarını elinden geldiğince güzelleştirmeyi başarmıştı. Ve aşk... Alicia hayal dahi edemeyeceği kadar büyük bir aşk yaşamıştı. Şu son birkaç ay içinde kendisi ve hayat hakkında çok şey öğrenmiş olduğunu hissediyordu. Gerçi öğrendiklerini tam anlamıyla kelimelere dökemiyordu ama eskiye nazaran çok daha olgun olduğunun ve bir yıl öncesine göre hayata çok daha derin bir minnet duygusuyla bağlı olduğunun farkındaydı. Bunları düşünürken Alicia yine ağlamaya başladı ama bu sefer usul usul ağlıyordu, gözyaşları öfke ve korku yüzünden değildi. Aksine öğrendiği ve son birkaç ay boyunca David için yapabildiği her şeyi düşünerek mutluluk gözyaşları akıtıyordu.

Ne yazık ki David iki hafta sonra evindeki yatağında huzur içinde bu dünyadan ayrıldı. Alicia onun öleceğini aylardır hissediyordu ve son birkaç gününde o günün çok yakın olduğunu da hissetmişti. Onun yanı başında bekledi ve ayılmayı başarabildiği kısa sürelerde de onunla sohbet etti. O gün kumsalda içinde yeşertmiş olduğu gurur, güç ve huzur onunlaydı ve o son günlerde içinde daha da büyümüştü.

Hem bizim yasla ilgili çalışmalarımız hem de diğer bilim insanlarının yaptığı kaybın ardından gelişen travmalarla ilgili çalışmalar, insanların yaşadıkları deneyimlerden ne tür bir anlam çıkardıklarının önemli olmadığını göstermektedir. Önemli olan öyle ya da böyle bir anlam bulmaları ve yaşananları kabul etmelerini sağlayan unsurun ne olduğunu keşfetmeleridir. Yaşadıklarından bir anlam devşiremeyen insanlar ise neden böyle bir travma yaşadıklarını, neden bu travmayı "atlatamadıklarını" ve neden artık diğer insanlarla ilişki kuramadıklarını düşünerek bu noktada saplanıp kalırlar. Fakat bu anlam başkaları tarafından da empoze edilemez. Aslına bakarsanız, yas sürecindeki insanlardan duyduğumuz en iç acıtan yorumlardan bazıları, başkalarının onlara kayıpları hakkında nasıl hissetmeleri gerektiği konusunda ahkâm kesmeleri ile ilgili olanlardır: "O Tanrı'nın yanına gittiği için mutlu olmalısın!", "Bunların hepsi planın bir parçası.", "O iyi bir yaşam sürdü ve sen sevdiğin bu kadar huzurlu bir şekilde bu dünyadan ayrıldığı için kendini mutlu hissetmelisin." Bir kaybın ya da travmanın ardından yas tutarken ve bu durumdan bize has bir anlam çıkarmaya gayret ederken bu şekilde teselli edilmek yerine, desteklenmeye ihtiyaç duyarız.

David'in ölümünden yaklaşık bir ay kadar sonra Alicia, yürüttüğüm yas projesinde görevli arkadaşımızla sohbet ederken şunları söyledi:

*Eğer birkaç yıl önce bana David'in ölümüne eşlik edeceğimi söyleseydiniz ve bir de üstünü bunu atlatabilecek gücümün olup olmadığını soracak olsaydınız, bunu başaramayacağımı söylerdim. O kadar güçlü olduğumu düşünmezdim. Ama öyle olduğumu yaşayarak öğrendim. Aşkın insana insanüstü güçler bahşettiğini öğrendim.*

*Şimdi kendimi yenilmez biri gibi hissetmiyorum ama hayatın bana hazırladığı sürprizlerle başa çıkabileceğime inanıyorum, zira beklentilerimi bir kenara bıraktım. Eskiden şöyle düşünürdüm: "Gencim. Önümde yaşanacak koskoca bir ömür var." Şimdi her an öleceğimin farkındayım, tıpkı gencecik yaşta David'in öldüğü gibi... Bu yüzden de artık hayata eskisinden ve şu an birçok arkadaşımın verdiğinden çok daha fazla kıymet veriyorum. Biz David'in öleceği gerçeğiyle yüzleştiğimizde, her günümüzü dolu dolu yaşamaya karar verdik. Ve ben o gitti diye bundan vazgeçmeyeceğim. Artık yaşam benim için eskiye nazaran çok daha fazla şey ifade ediyor ve ben kendimle gurur duyuyorum. Geldiğim nokta beni gururlandırıyor.*

## İstismar Travması

Her kayıp veya her travma, onu yaşayan insanlar için benzersiz zorlukları beraberinde getirir. Bazı olaylar vardır ki insanı tatmin eden bir şekilde açıklanmaları oldukça zordur. Bu durumun özellikle bir cinsel saldırı, sevdiğiniz birinin öldürülmesi veya bir terör saldırısının kurbanı olmak gibi insan eliyle ortaya çıkmış travmalar veya felaketler söz konusu olduğunda geçerli olduğu söylenebilir. Bu tür travmalar, başkalarına duyulan güvenin temelden sarsılmasına ve insanlığın iyiliğinin sorgulanmasına sebep oldukları için aşırı düşünmeyi tetikleyen güçlü etmenlerdir.

Örneğin cinsel saldırıya maruz kalmış birçok kadın kendini yalnızca saldırının ayrıntıları hakkında değil, aynı zamanda saldırının beraberinde getirdiği daha büyük soru işaretleri hakkında da kronikleşen bir aşırı düşünme sarmalının içinde bulur: *Bu neden benim başıma geldi? Bunun yaşanmasına sebep olacak bir adım atmış olabilir miyim? Bunu bana nasıl yapabildi?* Şayet istismarın faili aile üyelerinden biri veya yakın bir arkadaşsa, kadının bunun nasıl yaşanabildiğine dair daha fazla sorusu ve bir daha olmasını nasıl engelleyebileceğine dair daha fazla endişesi olacaktır. Tüm bunlar zorlayıcı sorular ve endişelerdir ve biz istedik diye aklımızdan uçup gitmezler. Ancak bu aşırı düşünme girdabında debelenmek, kadının ruh halini ve öz güvenini daha da aşağıya çekecektir. Cinsel istismar kurbanı kadınlar depresyon, travma

sonrası stres bozukluğu ve madde bağımlılığı yönünden ciddi risk altındadırlar. Aynı zamanda aşırı düşünmek, kadınları kendilerini korumaları gereken anlarda hareketsiz kılabilmektedir.

Öyleyse bir kadın böyle bir durumla nasıl başa çıkabilir? Birçok kadın bunu tek başına yapamaz. Anıları ve korkuları onları çok ciddi şekilde bunaltır ve güvende olmakla ilgili kaygıları da çok gerçektir. Böyle bir durumda profesyonel yardım almaları gerekebilir. Ancak aşırı düşünme tuzağına saplanıp kaldığınızda bunu başarmak bile zor olur. Aşağıda cinsel istismara uğradıysanız, aşırı düşünme döngüsünü kırıp hayatınızı tekrar yoluna sokabilmeniz için bu kitaptaki stratejileri nasıl uygulayabileceğinize dair bir öneri listesi sunuyorum. Bu stratejilerden bazıları size içinde bulunduğunuz koşullara bağlı olarak, diğerlerinden daha anlamlı gelebilir. Bu listenin kendi fikirlerinizi olgunlaştırabilmeniz için size yardımcı olacağını umuyorum:

- Yaşamış olduğunuz cinsel saldırı (ya da saldırılar) hakkında aşırı düşünme döngünüzü durduramıyorsanız; bunun size bu tecrübe hakkında bir içgörü kazandırmadığını, aksine vereceğiniz tepki konusunda zihninizi iyiden iyiye bulandırdığını aklınızda tutmaya çalışın. Ayrıca kendinize, aşırı düşünmenin hayatınızı ele geçirmesine izin vererek saldırganın kazanmasına izin vermeyeceğinizi söyleyin. Bunu neden yaşamak zorunda kaldığınızla ilgili tüm sorulardan bir süreliğine uzaklaşmaya çalışın. Bu sorulara asla cevap bulamayabileceğinizi ve eğer bir cevap varsa, onu bulmanın da biraz zaman alacağını fark edin.
- İstismar mağdurları genellikle bir daha asla mutlu olamayacaklarını düşünürler ve bu yüzden gündelik faaliyetlerden el ayak çekerek kendilerini sosyal hayattan soyutlarlar. Dengenizi yeniden bulmak için modunuzu az da olsa yükseltebilecek, sakinleşmenize ve rahatlamanıza katkı sağlayacak şeylerin peşinden gitmek önemlidir. Şayet "mutluluğun peşinden gitmek" size tamamen imkânsız geliyorsa; belki dışarıda daha fazla zaman geçirerek, eski bir hobinizi yeniden

hayatınıza dâhil ederek ya da en iyi arkadaşlarınızdan destek alarak mutluluğun kapısını aralamayı deneyebilirsiniz.

- Bazı durumlarda öfkeli, korku dolu ya da kendini suçlayan aşırı düşünmenin eşlik ettiği endişeler hakkında yazmak, onun etrafını bir çerçeve ile sınırlandırmaya katkı sağlayabilir. Düşüncelerinizi kâğıda, bilgisayar ekranına ya da teybe aktarın ve aşırı düşünme eğilimi gösterdiğiniz zamanlarda aklınıza ne geliyorsa onu kaydedin. Eğer bir terapistten yardım alıyorsanız, bu kayıtları onunla paylaşmak isteyebilirsiniz. Böylece o da sizi en çok rahatsız eden düşünceleriniz hakkında daha çok fikir sahibi olabilir.
- Eğer başınızdan geçen bu kötü tecrübenin üzerinden vakit geçmişse, bu olayın sebep olduğu duygusal acının daha uzun bir süre sizi etkilemesinin son derece normal olduğunu kabul edin. Kendinizi "Neden hâlâ bu olayın üstesinden gelemiyorum?" diye sorarken bulursanız, şu cevabı düşünün: "Çünkü bu atlatılması çok zor, çok büyük ve travmatik bir olaydı." Ve lütfen hayata geri dönmek için bu olayı "atlatmanın" bir ön koşul olmadığını fark edin. Yaşadığınız bu olayın doğurmuş olduğu duygusal sonuçları hayatınızın kalan kısmında hissetmeye devam edecek olabilirsiniz. Ancak bu duygular yaşamınıza yön vermek veya sizi alt etmek zorunda değildir.
- Şayet hâlâ istismarın hüküm sürdüğü bir ilişkinin içindeyseniz, beyaz atlı bir prensin gelmesini veya partnerinizin bir sabah kalkıp bambaşka birine dönüşmesini beklemeyin. Bu ilişkiden uzaklaşmaya yalnızca siz karar verebilirsiniz. Özellikle de kendinizin veya çocuklarınızın güvenliğinden endişe ediyorsanız; şiddete uğrayan kadınlara yardım için açılmış sığınma evlerinden, yerel hastanelerin psikiyatri bölümlerinin acil servislerinden, intihar hatlarından ya da çevrenizde bulunan diğer acil yardım hizmetlerinden profesyonel anlamda yardım alın.
- Geçmişte size saldıran failin sizden özür dilemesini sağlamak veya size kötü davranmayı sürdüren partnerinizin değişme-

sini ummak ve bu istismara bir son vermesini beklemek gibi sağlıksız hedeflerden uzaklaşmaya çalışın. Yapmanız gereken şey, kendinizi ileride olabilecek istismarlardan korumak ve hayatınızı yeniden inşa etmeye başlamaktır.

- Aşırı düşünmeye başladığınız zamanlarda kafanızın içine üşüşen insanların seslerini ayırt edin ve size iyi gelmeyenleri ayıklayın. Bilhassa failin, istismarın aslında sizin suçunuz olduğunu söyleyen sesini reddedin.
- Bu yolu bir terapistle, arkadaşlarınızla, din adamlarıyla, benzer olayları yaşamış ve üstesinden gelmiş kişilerle ve size yardım eden herkesle birlikte yürüyün. Eninde sonunda, bir kurbandan ziyade hayata tutunan biri olarak kendinize yeni bir imge yaratabileceksiniz.

# 13.
# Toplumu Daha Yüksek Bir Seviyeye Taşımak

Bu kitapta sizinle paylaştığım stratejilerin tümü, kişisel aşırı düşünme ataklarınızın üstesinden gelmenize yardımcı olmayı amaçlamaktadır. Bununla birlikte, toplum olarak çoğu kadını aşırı düşünmeye teşvik eden güçlerle savaşmamızın mümkün olduğunu da vurgulamak istiyorum. Elbette bizi endişelendiren şeylerin çoğunu, onları engelleyen yasalar hazırlayarak ortadan kaldıramayız ancak bireysel ve kolektif olarak üzerimizdeki etkilerini azaltacak seçimler yapabiliriz.

## Tarihin Akışını Değiştirin

Büyüklerimiz aşırı düşünmeye bizden daha az eğilimliyse, onlardan öğreneceğimiz çok şey var demektir. Bu insanlar, hayatları boyunca karşılaştıkları birçok krizle başa çıkmış olmanın getirdiği bilgeliğe sahipler ve bu bilgelik sayesinde merak ettiğimiz cevapları bize verebilirler. Atalarımızın aşırı düşünmediklerine dair kanıtlar bize onların zorluklarla baş etmenin, engelleri aşmanın, ilişkiler kurmanın ve kayıplarla başa çıkmanın yollarını kavradıklarını göstermektedir. Onların bunu nasıl başardıklarını öğrenmemiz, kendi mücadele becerilerimizin eksik yönleri hakkında bize fikir verebilir ve yeni stratejiler geliştirmemizin önünü açabilir.

Öte yandan kültürümüz yaşlı üyelerine saygı göstermekten ziyade gençlere tapmayı tercih etmektedir. Bu durumun bir so-

nucu olarak da sadece büyüklerimizin aktaracağı öğretilere burun kıvırmakla kalmayız, aynı zamanda bilge olamayacak kadar toy insanlardan kendimiz için rol modeller devşiririz. Bu durum bir değerler boşluğunda yaşamamızın nedenlerinden biri olarak görülebilir. Taparcasına sevdiğimiz film yıldızları ya da spor idolleri şımarık ergenler tarafından inşa edilmiş bir değerler sistemine sahipse, verdikleri mesajlar da yaşamlarımız için sağlam bir felsefi veya manevi altyapı tesis etmemize yardımcı olmayacaktır.

Gençliğe tapmak aynı zamanda dış görünüş ve çeviklik söz konusu olduğunda artık bize çok uzak olan standartları da gündeme getirir. Böylece ne kadar yaşlandığımız, ne kadar güçsüzleştiğimiz ve yaşla birlikte yakamıza yapışan kaçınılmaz sağlık sorunlarımız hakkında kaygımız artar.

Ancak yine de gündelik hayatta bilinçli şekilde yaptığımız seçimlerle rol modellerimizi dönüştürebiliriz. Birer tüketici olarak, en az gençleri yücelten medyayı satın aldığımız kadar yaşlıları takdir eden kitapları da satın alarak ve televizyon şovlarını takip ederek bunu yapabiliriz. Ayrıca yaşımıza uygun zindeliğe ulaşmak için gayret gösterebilir ve fitness endüstrisinden bize tekrar yirmi yaşında hissetmemiz için eziyet etmek yerine, bu konuda katkı sağlamasını talep edebiliriz.

Kişisel düzeyde ise büyüklerimize dikkatimizi yönelterek bize öğreteceklerine kulak verebiliriz. Kimi zaman onların bilgeliğini görmek ve anlamak o kadar kolay olmayabilir. Büyükbabamıza, büyükannemize ya da başka bir yaşlıya baktığımızda görebildiğimiz tek şey ne kadar aciz ve düşkün oldukları olabilir. Böyle durumlarda onların sıkıntılarını gidermeye gayret edebildiğimiz gibi onları bu şekilde görmeye dayanamadığımız için bakışlarımız başka tarafa çevirmeye de çalışabiliriz. Bunu yapmak birçoğunun yaşadıkları ve bize anlatmaktan keyif alacakları o zengin ve büyüleyici hayatları dinleme fırsatını tepmek anlamına gelecektir. Ancak bu insanlara yeterli vakti ayırıp onları dinleyebilirsek; cesaretin, sebat etmenin, ilkeli bir yaşam sürmenin, aşkın ve kaybetmenin ne anlama geldiğini öğreneceğiz.

Elbette tüm yaşlıların bilge insanlar olduğunu söyleyemeyiz. Onlar arasında da aşırı düşünme sarmalında kendini kaybedenler ve hayata karşı huysuz bir duruş sergileyenler vardır. Ancak topluluğumuzda, biyografilerde, kişisel anlatımlarda ve tarihi belgelerde bilge yaşlılara rastlamak mümkündür. Örneğin küçük çaplı bir sanat okulunda biyoloji profesörü olarak görev yapan kırk beş yaşındaki Danielle de bazen yüksek lisansını tamamladığı dönemde hayalini kurduğu gibi kendi alanında ulusal çapta tanınan bir araştırmacı olamayacağı hissine yenik düşüyordu. Yoğun bir ders programı vardı, bu da araştırmalar konusunda yeterince üretken olmasına engel oluyordu ve yaptığı deneysel çalışmaların hiçbiri en iyi dergilerde yayınlanacak kadar iyi olmuyordu. Danielle mavi yakalı bir anne ve babanın çocuğuydu ve belki de bu sebepten ebeveynleri onun kariyerinden dolayı hissettiği mutsuzluğu hiçbir zaman gerçekten anlayamadılar. Onlara göre (yeterince ünlü olup olmamasından bağımsız) yüksek lisans mezunu bir akademisyen olması başlı başına harika bir şeydi. Danielle'in kariyeri hakkındaki aşırı düşünme eğilimi, eşinin ona Nobel ödüllü bir bilim insanı olan Richard Feynman'ın bir kitabını hediye etmesiyle nihayet son bulacaktı. Feynman yaşamı boyunca, başkalarının övgülerinden ziyade, "bir şeyleri keşfetmenin verdiği zevke" odaklanmış bir bilim insanıydı. Danielle de Feynman'dan ilham alarak onun yolunda ilerlemeye ve araştırmalarında yeni bir şey keşfettiğinde ya da bir şeyin işe yaramasını sağladığında hissettiği o derin neşeye ve öğrencilere biyoloji öğretirken hissettiği hazza odaklanmaya karar verdi. Ve her ne kadar ebeveynleri ona, düşüncelerini doğru yöne kanalize etmesi konusunda yardımcı olamamış olsalar da o başka bir bilge yaşlının yazdıkları sayesinde kendine yeni bir perspektif kazandırabildi.

## Değerler Boşluğunu Doldurun

Birçoğumuz bir değerler boşluğunda yaşıyoruz ve çılgınca kendimizi daha bütün bir varlık gibi hissettirecek ilkelerin, fikirlerin ve ipuçlarının peşinde koşuyoruz. Bunu yaparken de popüler medya, internet, basın, politikacılar, arkadaşlarımız,

ailemiz ve iş arkadaşlarımız gibi sayısız kaynağın bizi sürekli olarak bilgi bombardımanına tutmasına müsaade ediyoruz. Bu kaynaklar bize nasıl davranmamız, düşünmeniz, kime hayranlık duymamız ve hangi amaçlar uğruna gayret göstermemiz gerektiğine dair kimi zaman açık kimi zaman üstü kapalı öneriler sunuyor. Öyle ki bu gürültünün ortasındayken içimizde sakince fark edilmeyi bekleyen inançlarımızın sesini duymamız zorlaşıyor. Ancak yine de bu sese kulak vermeye başlamazsak, başkaları tarafından bize empoze edilen o yıkıcı mesajları reddetmemiz mümkün olamayabilir.

Peki o halde, bu sesleri nasıl kısabiliriz? Yapmamız gereken, yalnız başımıza daha çok zaman geçirmektir. Ancak tam zamanlı bir işte, günde on, belki on iki saatimizi çalışarak geçiriyorsak; bir aile hayatımız ve sosyal yaşamımız varsa; eğitimimizi devam ettirmeye ve teknik becerilerimizi geliştirmeye çalışıyorsak; arada sırada da olsa egzersize vakit ayırıyorsak sessizlikte kendimizle kalabilmemiz pek mümkün olmayabilir. Öte yandan bir de toplumun on parmağında on marifet insanları ödüllendirdiğini de unutmayalım; yani koşu bandının üstündeyken *Wall Street Journal* okuyorsak, otoyolda araç kullanırken e-postalarımızı cevaplıyor, akşam yemeğini hazırlarken bir yandan çocukların ödevlerine yardım ediyorsak takdir ediliyoruz. Tam da bu nedenle sessiz ve bir başımıza kalmaya çalışsak dahi, o zamanı daha da üretken kılmak için hemen başka bir aktivite ile doldurmaya yelteniyoruz. Bir keresinde bir rahiple tanışmıştım. Adamcağız her sabah meditasyon yapmak ve dua etmek için kendisine otuz dakikalık bir zaman dilimi ayırmaya karar verdiğini söylemişti ama aynı süre içerisinde sabah koşusunu da aradan çıkarabileceğini düşünüyordu. Yaklaşık bir haftanın sonunda hem koşup hem dua etmenin bir arada iyi sonuç vermediğini fark etti.

İçimizdeki sesi dinleyebilmek için zaman ayırmamız ve onu tüm dikkat dağıtıcılardan korumak için özverili bir çaba ortaya koymamız gerekir. Fakat birçoğumuz sessizlikle olan bağımızı kaybettik, bu sebeple bu yeteneği yeniden kazanabilmek çokça pratik yapmayı ve disiplinli olmayı gerektirebilir. Çoğumuz belli

bir düzen çerçevesinde sessizliğe bürünerek ve meditasyon yaparak, dua ederek ya da sadece iç sesimize kulak vererek muazzam faydalar elde ettiğimizi ve artık kendimizi çok daha huzurlu ve sakin hissettiğimizi ve eylemlerimizle desteklemeye istekli olduğumuz inançlarımıza daha da bağlandığımızı fark ederiz.

Elbette, bazı insanlar bir süre sessizce oturduklarında kendilerini aşırı düşünürken bulabilir. Bu noktada kitapta değinmiş olduğum stratejilerin kişisel olarak aşırı düşünmeyi kontrol altına almaya yardımcı olabileceğini belirtmek isterim. Örneğin aşırı düşünme döngüsüne kapılmak üzere olduğunuzu hissettiğinizde, kendinizi "Dur!" diyerek ikaz edebilirsiniz. Bazıları ise endişelendiklerinde dualardan yardım almanın onları daha yüksek bir seviyeye taşıdığını düşünür. Olumsuz düşüncelerini kontrol altında tutamasalar bile, bir an için bu şekilde düşünmekten vazgeçmeleri ve bu düşüncelerden kurtulmak için bir yol bulmaları gerekebilir.

Benzer şekilde, aileler olarak da sakin ve baş başa vakit geçireceğimiz zamanlar yaratmalıyız. Durmaksızın çocuklarımızla birlikte bir aktiviteden diğerine sürükleniyoruz: maçlar, antrenmanlar, resitaller, partiler... Birçok aile nadiren akşam yemeği için sofrada buluşuyor ya da bir hafta sonunu, önceden planlanmış bir aktiveye katılmak yerine birlikte geçirmeyi tercih ediyor. Oysaki çocukların duygusal gelişim yönünden başarılı bir seyir izlemelerini sağlayan en önemli etmenlerden biri, aileleriyle bağ kurabilecekleri zamanı ve alanı yaratan akşam yemekleri ve buna benzer ritüeller aracılığıyla düzenli olarak birlikte sakin vakit geçirmeleridir. Ebeveynlerin çocuklarını dinlemeye ve onların yaşamlarında neler olduğunu anlamaya zaman ayırmaları gerekir. Çocukların da ebeveynleriyle iletişim kurmak ve uyumlu bir ailenin parçası olduklarını hissetmek için bu zamana ihtiyaçları vardır.

Eğer bireyler olarak bu değerlerin farkına varmak ve onları geliştirmek için gereken o sessiz zamanları yaratmazsak, toplum olarak sahip olduğumuz değerleri en iyi şekilde temsil edecek liderleri de seçemeyiz. Aksi taktirde ya başkalarının bizim yerimize

seçim yapmasına izin vermiş oluruz ya da en iyi reklam kampanyasını yürüten adayın seçilmesinin önünü açarız. Her birimiz sadece kendimize karşı değil, şimdiki ya da gelecek nesillere karşı da değerlerimizle bağ kurmakla ve bu değerleri yansıtan birer vatandaş olarak seçimler yapmakla yükümlüyüz. Bunu başarmak için de sesleri kısmaya ve zamana ihtiyaç vardır.

### Kendi Dışınıza Çıkın

Ruhumuzun derinlerindeki değerlerimizle daha güçlü bağlar kurmamız gerekse de kendi sorunlarımıza odaklanma eğilimimiz, diğer insanların bakış açılarını takdir ederek kendi fikirlerimizin dışında başka insanların düşünceleriyle de meşgul olmamız gerektiğini göstermektedir. Bu süreçte başkalarına, bilhassa bizden daha az şanslı olanlara destek olmak oldukça faydalı olabilir. Hakkında kafa yorduğumuz pek çok konu başlığı (kilomuz, patronumuzun aksi tavırları, ağzımızdan çıkan aptalca bir söz) başka insanların ihtiyaç ve sorunlarıyla mukayese edildiğinde önemini yitirir. Başkalarına koçluk ya da danışmanlık yapmak, onlara ihtiyaç duydukları sevgiyi ve desteği sağlamak için vakit ayırmak bize bazı düşüncelerimizin ne kadar da önemsiz olduğuna dair somut bir bakış açısı kazandırabilir ve hayati hedeflerimize odaklanmamızın önünü açabilir. Sosyal hizmetler veren derneklere, çevreci örgütlere veya siyasi hedefleri olan bir gruba katılıp bu dünyada en çok önemsediğiniz temel konulardan bazılarına kendini adamış bir grup insanla etkileşime girerek hayatınız için günlük sıradan olayların ve "o şunu dedi, bu bunu dedi" tarzında sizi aşağıya çekebilecek söylemlerin ötesinde bir odak noktası belirleyebilirsiniz.

Sadece kendi sorunlarımıza odaklanmamız ve hak sahibi olma hissimiz çoğu zaman, kendileri de bu işin uzmanı olan arkadaşlarımız tarafından da desteklenir. Kendi sorunlarını görmezden gelen ve aynı zamanda sizin endişelerinizi de önemsemeyen arkadaşları hayatınızda istemezsiniz ama kronikleşmiş şekilde sürekli eleştiren, endişeli veya her şeyden şikâyet ederek sizi aşırı düşünmeye iten insanlara da ihtiyacınız olmadığı bir gerçektir. Belki

de ihtiyacınız olan hayatı bir yük olarak değil de bir tür meydan okuma olarak kabul eden; enerjinizi tüketmek yerine güçlü yönlerinizi harekete geçiren yeni arkadaşlardır.

Peki ama, bu insanlar neredeler? Onlarla sizin için önemli olan amaçlara hizmet eden gönüllü kuruluşlar vasıtasıyla tanışabilirsiniz. Bazen sadece kendi pozitifliğinizi yaymanız, arkadaşlarınızın da pozitif yönlerinin parlamasını sağlar ve aynı zamanda pozitif bakış açılarını benimsemiş arkadaşlar arayan yeni insanları size yaklaştırır. Örneğin Rosanna, çalıştığı hukuk bürosundaki haftalık toplantı sırasında normalde dile getireceği şikâyetler yerine yapıcı önerilerde bulunmaya karar verdiğini söyledi. Başlangıçta iş arkadaşları, Rosanna onların şikâyetleri karşısında sorunun ne olduğuna dair bir savunmayla değil de söz konusu sorunun çözümü için bir öneriyle yaklaştığında epey şaşırdılar fakat birkaç hafta gibi kısa bir süre içerisinde personel toplantılarında esen o kronikleşmiş olumsuz hava yerini olumlu bir değişime bıraktı.

Her birimizin, tıpkı Rosanna'nın yaptığı gibi, kendi sorunlarımıza odaklanarak yarattığımız olumsuz havayı olumlu ve yapıcı bir tutumla değiştirmemiz halinde, toplumda ne kadar güçlü bir değişime önayak olabileceğimizi bir düşünün. Olumlu duygular bakış açımızı genişletir, bizi daha yaratıcı kılar ve haliyle olumlu duygularımızdaki bu artış bizi hem bireyler hem de kültür olarak çok daha etkin bir hale getirir.

## Hak Sahibi Olmanın Ötesine Geçin

Toplumumuzun zehirli hak sahibi olma değerleri (istediğimiz her şeyi hak ettiğimize ve diğer insanların bizi alt edemeyeceğine inanıyor olmamız), aşırı düşünmemize yol açan en temel faktördür. Yine tekrar etmek gerekirse, tüketiciler olarak bizim bu hak sahibi olma değerlerini reddetmek için yapabileceğimiz pek çok şey vardır. Örneğin bu uğurda savaş veren insanları öne çıkararak bu değerleri yücelten televizyon programlarını, mesela "Halkın Mahkemesi" benzeri isimlerle yayınlanan programları ve çatışma halindeki insanlar arasında gelişen saçma sapan olayları ballandıra ballandıra anlatan talk şovları izlememeyi seçebilirsiniz.

Birey olarak, hak sahibi olmaya dair değerlere karşı çıkan bir yaşam biçimini seçerek de bir duruş sergilememiz mümkündür. Bir durumda her zaman aslında neyi hak ettiğimize odaklanmak yerine, herkesin yararını gözetecek şekilde söz konusu durumu nasıl bir çözüme ulaştırabileceğimize odaklanabiliriz. Bu tutumun iş hayatında bariz uygulamaları vardır ve birçok yönetici iş hayatındaki müzakere süreçlerinde ve çatışma hallerinde bu "kazan-kazan" yaklaşımının benimsenmesi gerektiğini savunur.

Ebeveynler olarak da çocuklarımızla tartıştığımız zamanlarda genellikle o tartışmanın galibi olmaya odaklanırız. Hak sahibi olmaya dair değerlerimiz bizi bir ebeveyn olarak, hak ettiğimiz saygıyı elde etmeye odaklanmaya teşvik etmektedir. Ancak bu tavır bizi sadece çıkmaza sürükler ya da çocuklarımızın pes etmesine ama içten içe bizim inatçı tavrımıza öfkelenmesine neden olur. Ne zaman ki hak ettiğimiz saygıyı elde etmeye duyduğumuz ihtiyacı bir kenara bırakıp çocuklarımızın bizim baktığımız yerden bakmalarına yardım etmeye (ve onların bakış açısını dinlemeye) konsantre olursak, o zaman çocuklarımızla bağ kurabilir ve böylesi bir çatışmayı iki tarafı da tatmin eden bir şekilde noktalayabiliriz. Böylece hem bizim hem de çocuklarımızın aşırı düşünmesini gerektirecek unsurlar ortadan kalkmış olacağı gibi, çocuklarımız da aşırı düşünmeye daha az eğilim gösteren bir toplum yaratmaya yardımcı olacak önemli iletişim becerilerine sahip olurlar.

Diğer insanların pastadan daha büyük pay almaları ya da bizimle yaşadıkları bir çatışmanın kazananı olmaları halinde, hak sahibi olmaya dair değerler "O pisliği dava et!" diye haykırır veya başka bir şekilde onları cezalandırmanın yollarını aramaya başlar. Bazen bunlar yerinde tepkiler olabilirken, çoğu zaman özsaygımızı koruma dürtüsüyle hareket ederiz. Sosyal hayatın içindeki kazanç-kayıp dengemizin öz değerimizi etkilemesine izin vermeyerek, hak sahibi olmaya dair değerleri aktif olarak reddedebiliriz.

Örneğin Harriet kızının ilkokulunda katıldığı bir toplantıda yeni matematik müfredatına karşı olduğunu söyledi. Bu müfredatın yeterince incelenmediğini ve yalnızca günün mo-

dasına ayak uydurmayı amaçlayan bir program olduğunu hissediyordu ve bu görüşünü destekler nitelikte kanıtlarını sundu. Diğer taraftan Eleanor, diğer okullardaki uygulamalarda başarısını kanıtlayan bu yeni müfredatı şiddetle savunmaktaydı. Ve tartışmaların sonunda okul yönetimi yeni müfredatın kabul edilmesi yönünde bir karara vardı. Eleanor toplantı bitiminde zafer kazanmış bir komutan edasıyla ortalıkta dolanıyorken, annelerden biri de teselli etmek için Harriet'e yanaştı. Sadece iç çekmekle yetinen Harriet "Umarım Eleanor haklıdır ve bu yeni müfredatla başarılı olunur. Başarı çocukların yararına olacak aksi takdirde gelecek yıl bu kararı tekrar gözden geçirmemiz gerekecek," dedi. Harriet, Eleanor karşısında kaybetmiş olmayı kişisel bir değersizleşme olarak algılamayı seçmemiş, aksine olabildiğince kibar olmaya gayret etmişti fakat bunu yaparken bu programı benimsememesi gerektiğine dair inancından da geri adım atmadı. Sonuç olarak bu durumu hak sahibi olmaya dair değerlerin bataklığından çıkarıp, bu değerlerden çok daha üstün olduğunu kanıtlamış oldu.

Kendi hayatımızda hak sahibi olmaya dair tutumlara karşı bir duruş geliştirmenin yanı sıra, çocuklarımızın ve hatta bize önderlik eden kişilerin bu olumsuz güçlerin üstesinden gelmeleri için de ısrarcı davranabiliriz. Mesela, onların "onlara karşı biz" türünden bir tavır sergilediklerine, ihtiyaçları olmadığı halde ayrıcalıklı olmayı talep ettiklerine, yaşadıkları sıkıntılar için başkalarını suçladıklarına şahit olduğumuzda bu insanları kişisel anlamda sorumluluk almaya davet edebiliriz. Benzer bir durum çocuklarımızla ilgili olarak yaşandığında ise her konuda "ilk" olmalarına dair arzularımızı bir kenara bırakmamız gerekebilir. Liderlerimiz mevzu bahis olduğunda da toplumumuzun ya da içinde yaşadığımız topluluğun diğerlerinden daha fazlasını hak ettiğine dair insanı baştan çıkaran argümanları tümüyle reddetmemiz gerekebilir. Ancak bu şekilde çocuklarımızın ve vatandaşlarımızın hak ettikleri şeyler hakkında aşırı düşünmek yerine, sorunlarını çözmeye ve önlerine çıkan engelleri aşmaya odaklanmaları mümkün olacaktır.

## Uzun Vadeli Bakış Açılarını Teşvik Edin

Hızlı çözümler yaratma eğilimimizle mücadele etmek için önem verdiğimiz hedeflerimiz doğrultusunda uzun vadeli bir bakış açısına odaklanabiliriz. Ben sizi, bireysel olarak aşırı düşünmenin üstesinden gelebilmeniz adına "bakış açınızı genişletmeye" teşvik ettiğimi düşünüyorum. Kolektif olarak da liderlerimizden yalnızca bir sonraki seçime kadar etkili olacak kısa vadeli çözümler üretmek yerine, toplumun sorunlarını çözüme kavuşturacak uzun vadeli programlar tasarlamalarını talep etmemiz mümkün. Tüketiciler olarak ise bize hızlı bir çözüm önerildiğinde (kısa vadede kurumsal düşünceyi destekleyen borsada edinilmiş hızlı bir kazanç ya da bize kendimizi bir süreliğine de olsa iyi hissettirecek ancak sorunlarımızı aşmamızı sağlamayan hızlı etki eden bir hap gibi) bunu fark etmeyi öğrenebilir ve hayata geçirilmesi daha fazla vakit alacak olsa da kalıcı çözümler vadedenleri tercih ederek bunları reddedebiliriz.

Çocuklarımızın da sorunlara hızlı çözüm bulma eğilimlerini desteklemektense, onlara uzun vadede becerilerini ve güçlü yönlerini geliştirmenin değerini öğretebiliriz. Örneğin ev ödevlerinde zorlandıkları problemlerde sırf ödevlerini tamamlayabilsinler diye cevapları sunmak yerine, onları teşvik ederek ve onlara olması gerektiği kadar yardım ederek bunları kendi başlarına yapmalarına yetecek becerileri geliştirmeleri konusunda ısrarcı davranabiliriz. Ya da iki çocuğun tartışmasına balıklama dalıp, onları barıştırmaya çalışmaktansa birbirleriyle daha doğru şekilde iletişim kurmalarına ve kendi çözümlerini kendilerinin yaratmasına katkı sağlayabiliriz.

Çocuklarımızın uzun vadeli çözümler geliştirmelerine yardımcı olamayacak kadar yoğun olduğumuzda onlar için hızlı çözümleri kabul etmemiz daha kolay olur. Ancak onlara sürekli olarak bu hızlı çözümlerin kullanılmasıyla ilgili bir sorun olmadığı mesajını verirsek, bu mesajı korkunç bir şekilde genelleyebilirler: daha iyi notlar almak için kopya çekmek, daha iyi atletler ya da daha başarılı öğrenciler olabilmek için haplardan medet ummak, erkek ya da kız arkadaşlar elde etmek için seks yapmak gibi. Ço-

cuklarımızın uzun vadeli çözümler kurgulamalarına yardımcı olabilmek için onlara zaman ayırmak ve büyürken önlerine sunulan hızlı çözümlere hayır demeyi öğretmek, ebeveynliğin temel görevlerindendir. Şayet çocuklar uzun vadeli çözümler kurgulama yolunda ilerlerken bu hızlı çözümleri bir kenara bırakmayı öğrenebilirlerse, hem kendi yaşamları için daha doğru kararlara imza atabilirler hem de toplumun bir ferdi olarak olası sorunların üstesinde daha kolay gelebilirler. Böylece hayat yolculukları boyunca aşırı düşünmelerine sebep olacak daha az nedenleri olacaktır.

## Kadınlara Aşırı Düşünmeleri için Daha Az Neden Verin

Kadınların aşırı düşünmesinin önüne geçmeye yardımcı olmanın yollarından birinin, onlara bunun için daha az sebep vermek olduğu bariz şekilde ortadadır: yetersiz maaşlar ya da yaptıkları işlere saygı duymayan eşler gibi günlük hayatta yaşadıkları kronikleşmiş engelleri azaltmak ya da cinsel saldırı veya başka travmatik olayları önlemek gibi. Tabii ki bu konu başlıkları, hâlihazırda feminist hareketin son birkaç on yıldır uğruna savaştığı meselelerdir. Peki, kadınların günümüzde halen erkeklere kıyasla daha fazla yoksullaştırılmaları, içinde bulundukları ilişkilerde değersizleştirilmeleri ve sık sık saldırılara maruz bırakılmaları kadın hareketinin başarısız olduğu şeklinde mi algılanmalıdır? Ben böyle olduğuna inanmıyorum. Zaman içinde kadın hakları konusunda eşit ücret, ilişkilerde eşitlik ve kadına yönelik şiddet bağlamında muazzam kazanımlar elde edildi. Ancak yine de önümüzde kat edilmesi gereken upuzun bir yol var.

Bugün her birimiz toplumun birer ferdi olarak; kendimize ilerici liderler seçerek, cinsiyet ayrımcılığına karşı olan yasaları savunarak, aile içi şiddet mağdurları için yapılan barınma evlerine destek vererek, kadına yönelik şiddete karşı "sıfır tolerans" prensibini benimseyerek ve kadınların karşı karşıya kaldıkları olumsuz sosyal koşulların üstesinden gelebilmeleri için tasarlanmış sayısız farklı girişimi destekleyerek, kadınları halen baskı altında tutmak isteyen o güçlere karşı savaşabiliriz. Özel hayatlarında tüm kadın-

lar evlilikleri boyunca ya da yaşadıkları ilişkilerde, iş yerlerinde ya da hayatlarının farklı alanlarında ikinci sınıf vatandaş olmayı reddedebilirler.

Bu aynı zamanda, özel hayatımızda bir şeyleri değiştirmek için etkili bir adım atmak anlamına gelir ve zorlayıcı olabilir. Eğer partneriniz şiddete eğilimliyse, bunun tehlikeli olabileceğini aklınızdan çıkarmayın. Bu gibi durumlarda tek çözüm, belki de başkalarından da yardım alarak bu ilişkiyi sonlandırmaktır. (Şiddet içeren bir ilişki sebebiyle aşırı düşünmenin üstesinden nasıl geleceğinizi ve bu ilişkiden kurtulmanın yollarını hatırlamak için 12. Bölüm'e tekrar göz atabilirsiniz.)

Erkek partneriniz şiddete eğilimli olmasa bile siz ilişki modelinizi yeniden kurgulamak istediğinizde, özellikle de mevcut ilişki modeli onun lehineyse, bu isteğinize karşı direnebilir. İlişkinin iki taraf içinde eşitlikçi olması konusunda ısrar etmenin gerekli olduğunu akılda tutmak yararınıza olabilir. Nitekim işinize, tercihlerinize ve kişiliğinize saygı duyması ve evdeki iş yükünü sizinle paylaşması sadece sizin yaşam kalitenizi yükseltmekle kalmaz, aynı zamanda bu yolla kızınıza ve oğlunuza karşı cinsle nasıl ilişki kurulması gerektiği konusunda önemli mesajlar da aktarılmış olur.

Kendi yaşamlarında ve kültürümüzde değişikliklere imza atmak için gayret gösteren diğer kadınlarla güçleri birleştirmek de faydalı olacaktır. Bu paylaşmak için bir zemin hazırlayacağı gibi bir destek kaynağı da oluşturmuş olur. Aynı zamanda kendi yaşamımızı etkileyecek değişiklikler yapmamıza yardımcı olacak kaynaklar da yaratılabilir. Örneğin az ücret alarak çalıştığınız işlerden yakanızı kurtarabilmek için gereken eğitimleri nasıl alabileceğiniz konusunda başka kadınlardan destek alabilirsiniz. Birlikte çalışan kadın grupları, toplumda durdurulamaz bir pozitif değişim kaynağı oluşturabilirler.

### Kadınların Kendilerini Tanımlama Biçimlerini Değiştirin

Kadınları aşırı düşünme girdaplarının içine sürükleyenler sadece dış güçler değildir. Kendilerini hayatlarındaki herkesin duygu-

sal bakıcısı olarak tanımlamaları onları her daim tetikte olmaya, endişeye ve umutsuzluğa sevk eder. Şayet aşırı düşünmeyi hayatımızdan çıkarmak istiyorsak, öncelikle bu öz tanımlamanın değişmesi gerekir ve bir kadının bunu kendi kendine fark etmesi pek kolay olmayabilir. Ancak kadınlar bu durumu, birbirlerini görerek fark edebilirler.

Carrie, her zaman çevresindekilerin sorunlarıyla ilgilenmeyi kendisine görev edinen bir duygu hamalıydı. Ne zaman iş yerinde fazladan bir rapor hazırlanması gerekse, Carrie gönüllü olurdu. Hem zaten olmasa da herkes bunu ondan beklerdi. İş arkadaşlarından birinin ağlayacak bir omuza ihtiyaç duyması halinde, o her zaman müsait olurdu. Ne zaman insanlar arasında bir anlaşmazlık yaşansa, iş yine Carrie'ye düşer ve o saatlerini bu insanları uzlaştırmaya harcardı. Herkesin Carrie'yi çok sevdiği aşikârdı ancak bu kadar şiddetle sevgi dağıtmak onu duygusal ve fiziksel olarak tüketiyordu. Yine bir gün, Carrie kimsenin elini sürmeye yanaşmadığı bir sunum için gönüllü olduğunda çalışma arkadaşlarından biri olan Laura odasına daldı ve ona bağırmaya başladı: "Artık buna bir son verecek misin! Neden bu sunum için gönüllü oldun? Bunu Ted'in yapması gerektiğini gayet iyi biliyorsun, neden yine onun bu işten paçayı sıyırmasına izin verdin? Herkesin işini üstlenerek kendine zarar verdiğinin farkında değil misin? Sonra ne oluyor biliyor musun, Ted gruptaki diğer kadınlardan da aynı şeyi yapmalarını bekliyor!" Carrie çok şaşırmıştı. Bu kadar verici olmasının hem kendi sağlığına hem de gruptaki diğer kadınlara ne kadar zarar verdiğini asla fark etmemişti.

Bizi çevreleyen diğer kadınlarla ilişkilerimizi güçlendirmemiz (arkadaşlıklar veya sosyal eylem grupları söz konusu olduğunda), bize aşırı düşünmemizi besleyen olumsuz öz tanımlamalarımızı fark etmemize yardımcı olan kendimize dair yeni bir bakış açısı kazandırabilir. Bir grubun parçası olarak, genç kızların ve kadınların başkalarına yardım etmekle kendilerine özenli davranmak arasındaki dengeyi kurmaları konusunda eğitilmelerine de yardımcı olabiliriz.

## Kız Evlatlarınızı ve Birbirinizi Sorunlarla Başa Çıkma Konusunda Cesaretlendirin

Kızlarımızın duygusal yönlerini beslemek söz konusu olduğunda harika bir iş çıkarıyoruz. Onların duygularına önem veriyoruz ve kendilerini ifade etmeleri için onları teşvik ediyoruz. Ve tabii, endişelerine empatiyle yaklaşıyoruz ancak onların aktif şekilde sorunlarla başa çıkma becerilerini beslemek konusunda o kadar başarılı olduğumuz söylenemez. Kızlarımızın duygularını ve endişelerini ifade etmekten bir adım öteye geçerek o endişelere sebep olan sorunları çözmeyi öğrenmeleri gerekir. Bu kitapta aktarılan stratejileri onlara öğreterek ve bunları kendi hayatımızda da tatbik ederek onlara yardım etmemiz mümkün.

Kız kardeşlerimizi ve hemcinslerimizi aşırı düşünmekten eyleme geçmeye teşvik edebiliriz. Onların endişelerine empatiyle yaklaşarak ve ihtiyaç duydukları duygusal desteği sağlayarak bunu başarabiliriz. Fakat bunu yaparken sürekli onaylayan arkadaşlar olmamız gerekmez. Aksine burada anlatılan stratejilerden bazılarını onlara önererek aşırı düşünmekten kurtulmalarına yardım edebilir, sorunlarına deva olabilecek olası çözümler hakkında düşünmelerini sağlayabiliriz. Ve sonrasında bu insanlar da hayatlarının sonraki yıllarında aynı şeyi başkaları için yapabilirler!

Maalesef bizi aşırı düşünmeye götüren pek çok yol mevcut ancak aynı zamanda bizi bundan vazgeçirecek yolların sayısı da az değil. Aşırı düşünme döngüsüne kapılma eğilimimizin üstesinden gelebilir ve bizi daha fazla tatmin eden, başarılarla dolu hayatlar inşa edebiliriz. Bunu yapabilirsek hem bireyler hem de toplum olarak daha güzel günler görebiliriz.

# TEŞEKKÜR

Bu kitap, birkaç harika bilim insanıyla birlikte yürütmüş olduğum geniş çaplı araştırmalar neticesinde hayat buldu ve ben bu insanlara bu yolu benimle beraber yürüdükleri için teşekkür etmek istiyorum: Sonja Lyubomirsky, Judith Larson, Andrew Ward, Jannay Morrow, Joan Girgus, Cheryl Rusting, Sheena Sethi, Christopher Davis, Wendy Treynor, Richard Gonzalez, Zaje Harrell, Barbara Fredrickson ve Tomi-Ann Roberts.

Ve beni temsil eden edebiyat ajansımın sahibi Todd Shuster, araştırmalarımı kamuoyu ile paylaşmak için beni cesaretlendirdi ve bu fırsatın yaratılmasında etkin rol oynadı. Sevgili Deborah Brody ise bu projeye sonuna kadar önderlik etti ve şekillenmesini sağladı. Deborah ve Todd size kalpten teşekkürlerimi sunuyorum, sizinle çalışmak zevkti.

Ve tabii ki beni koşulsuz sevgileriyle destekleyen aileme teşekkür ediyorum; Richard'a, Michael'a, Catherine'e, John'a, Marjorie'ye ve Renze'e...

# YAZAR HAKKINDA

Dr. Susan Nolen-Hoeksema Michigan Üniversitesi'nde psikoloji profesörü olarak görev yapmıştır. Lisans eğitimini Yale Üniversitesi'nde tamamlayan ve doktorasını Pennsylvania Üniversitesi'nde yapan Nolen-Hoeksema'nın ödüllü araştırmaları National Institute of Mental Health, National Science Foundation ve diğer bazı özel vakıflar tarafından finanse edilmiştir. Mesleğiyle ilgili beş kitap yazan ve çok sayıda makale kaleme alan yazar, 2 Ocak 2013 tarihinde Connecticut'ta vefat etmiştir.

# NOTLAR:

## 1: Aşırı Düşünmenin Nesi Yanlış?

1. S. Nolen-Hoeksema, "Gender Differences in Depression" -*Handbook of Depression*, ed. I. Gotlib ve C. Hammen (New York: Guilford, 2002)

2. S. Nolen-Hoeksema ve J. Morrow, "A Prospective Study of Depression and Post-Traumatic Stress Symptoms Following a Natural Disaster: The 1898 Loma Prieta Earthquake"-*Journal of Personality and Social Psychology, 61* (1961): 115-21.

3. S. Nolen-Hoeksema ve J. Larson, *Coping with Loss* (Mahvah, N.J: Erlbaum,1999)

4. S. Nolen-Hoeksema ve C. G. Davis, "Thanks for Sharing That: Ruminators and Their Social Support Networks"- *Journal of Personality and Social Psychology, 77* (1999): 801-14.

5. Nolen-Hoeksema ve Larson (1999), s:87.

6. Bu çalışma ile ilgili detayları S. Nolen-Hoeksema, J. Larson ve C. Grayson tarafından kaleme alınmış olan ve *Journal of Personality and Social Psychology'nin 77. sayısındaki* "Explaining the Gender Differences in Depressive Symptoms" adlı makalede bulabilirsiniz (1999: 1061-72).

Kadınların aşırı düşünmeye erkeklerden daha istekli oldukları sonucuna varabilirsiniz, zira bunu yaptıkları için kadınların yaftalanması daha olağan kabul edilir. O dönem Stanford Üniversitesi'nde yüksek lisans öğrencisi olan Lisa Butler ile hayata geçirdiğim bir çalışma, bize kadınların erkeklere nazaran aşırı düşündüklerini kabul etmeye daha istekli olmadıklarını gösterdi. Toplamda 54 kişiden oluşan kadınlı erkekli bir gruptan (bu insanlar sadece bir psikoloji deneyi için gönüllü olan sıradan kişilerdi)

arka planda hüzünlü bir melodi çalarken son derece hüzünlü bir hikâye okumalarını istedik. Bu insanların hiçbiri depresyondan ya da başka bir psikolojik rahatsızlıktan muzdarip değillerdi. Daha önce yapmış olduğumuz çalışmalar bize bunun insanların belli bir süreliğine hüzünlü bir ruh haline geçiş yapmalarını sağlayan etkili bir yol olduğunu göstermişti ve bu çalışma sırasında da benzer bir etki yarattı. Katılımcılar hikâyeyi okuduktan sonra kendilerini laboratuvara geldikleri andan çok daha üzgün, hüzünlü veya depresif hissettiklerini belirttiler.

Daha sonra bu insanlardan iki farklı görev vererek birini seçmelerini istedik, zira sadece birini tamamlayacak kadar zamanları olacaktı. Aslında sadece bu kadar hüzünlüyken hangi görevi yapmaya seçecekleri ile ilgileniyorduk. Bu iki görevden biri bir aşırı düşünme işiydi: Bu görev sırasında insanların nasıl hissettiklerine ve hayatlarının nasıl gittiğine odaklanmaları gerekiyordu. Diğer görevin ise aşırı düşünmek ile pek bir bağlantısı yoktu: Yapmaları gereken dünya ülkelerini coğrafi konumlarına göre sıralamaktı. Katılımcılara her iki görevi de açıkladıktan sonra onların hangi görevi seçtiklerini gözlemledik. Üzgün hisseden kadınların yüzde 92'si aşırı düşünme ile ilgili görevi seçerken, sadece yüzde 8'i aşırı düşünmekten kaçınmayı yeğledi. Buna karşın durum erkeklerin cephesinde farklıydı. Kendilerini üzgün hisseden erkeklerin yarısından azı (yüzde 46'sı) aşırı düşünmeyi tetikleyen görevi seçti ve çoğunluk diğer görevi tercih ederek aşırı düşünmekten kaçındı. Bu çalışmanın sonuçları bize, kadınların moralleri bozuk olduğunda ve kendilerini depresif hissettiklerinde ruh hallerine ve hayatlarına erkeklerden daha çok odaklandıklarını gösterdi. Çalışmanın detaylarına L. D. Butler ve S. Nolen-Hoeksema imzalı "Gender Differences in Response to Depressed Mood in a College Sample" adlı çalışmada ulaşabilirsiniz. (Sex Roles, 30- 1994, s: 331-46).

7. S .Nolen-Hoeksema ve J. Morrow, "Effects of Rumination and Distraction on Naturally Occurring Depressed Mood"- *Cognition and Emotion,7* (1993): 561-70

8. S. Lyubomirsky ve S. Nolen-Hoeksema, "Effects of Ruminative and Distracting Responses to Depressed Mood on Retrival of Autobographical Memories"- *Journal of Personality and Social Psychology 75* (1998): 166-77.

9. S. Lyubomirsky ve S. Nolen-Hoeksema, "Effects of Self-Focused Rumination on Negative Thinking and Interpersonal Problem Solving"- *Journal of Personality and Social Psychology, 69* (1995): 176-90.

10. Aynı eser, ayrıca bakınız: S. Lyubomirsky, K. Tucker, N. D. Caldwell ve K. Berg, "Why Ruminators Are Poor Problem Solvers: Clues from the Phenomenology of Dysphoric Rumination"- *Journal of Personality and Social Psychology, 77* (1999): 1951-60.

11. Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksema (1995).

12. Lyubomirsky ve çalışma arkadaşları (1999).

13. A. Ward, S. Lyubomirsky, L. Sousa ve S. Nolen-Hoeksema, "Can't Quite Commit: Rumination and Uncertainty"- Personality and Social Psychology Bulletin, basım aşamasında.

14. S. Lyubomirsky ve S. Nolen-Hoeksema, "Self-Perpetuating Properties of Dysphoric Rumination"- Journal of Personality and Social Psychology, 65 (1993): 339-49.

15. C. Rusting ve S. Nolen-Hoeksema, "Regulating Responses to Anger: Effects of Rumination and Distraction on Angry Mood"- Journal of Personality and Social Psychology, 74 (1998): 790-803.

## 2: Bize Bu Kadar Zarar Veriyorsa, Neden Aşırı Düşünmeye Devam Ediyoruz?

1. G.H.Bower, "Mood and Memory"- *American Psychologist*, 36 (1981): 129-48.

2. J.Miranda ve J.B.Persons, "Dysfunctional Attitudes Are Mood State Dependent" – *Journal of Abnormal Psychology, 71* (1988): 76-79.

3. R.J.Davidson, "Affective Style, Psychopathology and Resilience: Brain Mechanisms and Plasticity"-American Psychologist, 55 (2000): 1196-214.

4. G.L.Klerman ve M.M.Weissman, "Increasing Rates of Depression"- Journal of the American Medical Association, 261 (1989): 2229-35.

5. S.Nolen-Hoeksema, "Gender Differences in Coping with Depression Across the Life Span"- Depression,3 (1995): 81-90.

6. S.Nolen-Hoeksema ve Z.A.Harrell, "Rumination, Depression and Alcohol Use: Tests of Gender Differences"- *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, basım aşamasında.

7. C.M.Steele ve R.A.Josephs, "Alcohol Myopia: Its Prized and Dangerous Effects" – *Readings in Social Psychology: The Art and Science of Research*, ed. S.Fein (Boston: Houghton Mifflin, 1996), 74-89.

8. N.Schwarz, "Feelings as Information: Implications of Affective Influences on Information Processing" – *Theories of Mood and Cognition: A User's Guidebook*, ed. L.L.Martin (Mahvah, NJ: Erlbaum,2001) 159-76.

## 3: Kadınlara Özgü Hassasiyetler

1. Depresyon ve aşırı düşünme vakalarında cinsiyet farklılıklarının yarattığı etki ile ilgili daha detaylı bilgi için bakınız: S. Nolen-Hoeksema, "Gender Differences in Depression" –*Handbook of Depression*, ed. I.Gotlib ve C. Hammen (New York: Guilford, 2002)

2. N. Barko, "The Other Gender Gap"-The American Prospect, 19 Haziran-3 Temmuz 2000, 61-63.

3. S. Nolen-Hoeksema, yayınlanmamış eser, Michigan Üniversitesi, 2002.

4. S. Nolen-Hoeksema, J. Larson ve C. Grayson, "Explaining the Gender Difference in Depression Symptoms"-*Journal of Personality and Social Psychology, 77* (1999): 1061-72.

5. F. J. Crosby, *Relative Deprivation and Working Women* (London: Oxford University Press, 1982)

6. M. P. Koss ve D. G. Kilpatrick, "Rape and Sexual Assault"- The Mental Health Consequences of Torture, ed. E.Gerrity (New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers, 2001) 177-93.

7. S. Nolen-Hoeksema, "Contributors to the Gender Difference in Rumination"-Amerikan Psikoloji Derneğinin yıllık toplantısında sunulan bildiri, San Francisco, Ağustos 1998.

8. D. Belle ve J. Doucet, "Poverty, Inequality and Discrimination as Sources of Depression among Women"- *Psychology of Women Quartely*, Basım aşamasında

9. S. Nolen-Hoeksema, "Contributors to the Gender Differences in Rumination"

10. A. Feingold, "Gender Differences in Personality: A Meta-Analysis"- *Psychological Bulletin, 116* (1994): 429-56.

11. R. C. Kessler ve J. D. McLeod, "Sex Differences in Vulnerability to Undesirable Life Events" –*American Sociological Review* (1984): 620-31.

12. V. Helgeson, "Relation of Agency and Communion to Well-being: Evidence and Potential Explanations"- *Psychological Bulletin* (1994): 412-28.

13. S. Nolen-Hoeksema ve B. Jackson, "Mediators of the Gender Difference in Rumination"-Psychology of Women Quarterly (2001): 37-47.

14. L. Feldman Barrett, R. D. Lane, L. Sechrest ve G. E. Schwartz, "Sex Differences in Emotional Awareness"- *Personality and Social Psychology Bulletin, 26* (2000): 1027-35.

15. W. Pollack, *Real Boys: Rescuing Our Sons from the Myths of Boyhood* (New York: Random House, 1998).

16. J. Dunn, I. Bretherton ve D. Munn, "Conversations about Feeling States between Mothers and Their Young Children"-*Developmental Psychology* (1987): 132-39; E. E. Maccoby ve C. N. Jacklin, *The Psychology of Sex Differences* (Stanford, Calif. : Stanford University Press, 1974)

17. S. Nolen-Hoeksema ve Jackson, "Mediators of the Gender Difference in Rumination"

## 4: Aşırı Düşünmekten Kurtulmak

1. S. Lyubomirsky ve S. Nolen-Hoeksema, "Self-Perpetuating Properties of Dysphoric Rumination", *Journal of Personality and Social Psychology, 65* (1993): 339-49.

2. S. Nolen-Hoeksema ve J. Morrow, "Effects of Rumination and Distraction on Naturally Occurring Depressed Mood"- Cognition and Emotion,7 (1993): 561-70.

3. J. Morrow ve S. Nolen-Hoeksema, "The Effects of Response Styles for Depression on the Remediation Of Depressive Affect"- *Journal of Personality and Social Psychology, 58* (1990): 519-27.

4. S. Nolen-Hoeksema, yayımlanmamış eser, Michigan Üniversitesi, 2002.

5. G. A. Marlatt ve J. Kristeller, "Mindfulness and Mediation"- *Integrating Spirituality in Treatment*, ed. W.R.Miller (Washington, D.C: American Psychological Association Books, 1999).

6. Z. V. Segal, J. M. G. Williams ve J.Teasdale, *Mindfulness-Based Coginitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse* (New York: Guilford,2002)

7. J. Kabat-Zinn, *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness* (New York: Delacorte Press,1990)

8. S. Nolen-Hoeksema, yayınlanmamış eser, 2002.

9. J. W. Pennebaker, *Opening Up: The Healing Power of Confiding in Others* (New York: Morrow Books, 1990)

10. S. Folkman ve J. T. Moskowitz, "Stress, Positive Emotion and Coping"- Current Directions in Psychological Science,9 (2000): 115-18.

11. B.L. Fredrickson, "What Good Are Positive Emotions?" Review of General Psychology 2 (1998): 300-19.

12. D. D. Danner, D. A. Snowdon ve W. V. Friesen, "Positive Emotions in Early Life and Longevity: Findings from the Nun Study"- Journal of Personality and Social Psychology, 80 (1998): 804-13.

## 5: Daha Yüksek Bir Seviyeye Çıkmak

1. S. Lyubomirsky, "Why Are Some People Happier than Others? : The Role of Cognitive and Motivational Processes in Well-Being"-*American Psychologist, 56* (2001): 239-49.

2. A. J. Stewart ve E. A. Vandewater, "The Course of Generativity"-*Generativity and Adult Development*, ed. D. P. McAdams ve E. De St. Aubin (Washington, D.C: American Psychological Association Books, 1998); D. P. Adams, H. M. Hart ve S. Maruna, "The Anatomy of Generativity"- *Generativity and Adult Development*, ed. D. P. McAdams ve E. de St. Aubin (Washington, D.C.: American Psychological Association Books, 1998)

3. A. Ward, S. Lyubomirsky, L. Sousa ve S. Nolen-Hoeksema, "Can't Quite Commit: Rumination and Uncertainty"- *Personality and Social Psychology Bulletin*, Basım aşamasında.

4. M. E. McCullough, "Forgiveness as Human Strength: Theory, Measurement and Links to Well-Being"- *Journal of Social and Clinical Psychology, 19* (2000)43-45; M. E. McCullough, "Forgiveness: Who Does It and How Do They Do It?"- *Current Directions in Psychological Science,10* (2001): 194-97.

5. C. vanOyen Witvliet, T. E. Ludwig ve K. L. Vander Laan, "Granting Forgiveness or Harboring Grudges: Implications for Emotion, Physiology and Health" –Psychological Science, 12 (2001): 117-23.

6. C. E. Thoresen, F. Luskin ve A. H. S. Harris, "Science and Forgiveness Interventions: Reflections and Recommendations" – *Dimensions of Forgiveness*, ed. E. L. Worthington, Jr. (Philadelphia: Templeton Foundaiton Press, 1998)

7. D. Burns, *Feeling Good: The New Mood Therapy* (New York: Morrow, 1980)

## 6: Gelecekte Karşımıza Çıkacak Tuzaklardan Kaçınmak

1. Bakınız: C. S. Carver ve M. F. Scheier, *Attention and Self-Regulation: A Control-Therapy Approach to Human Behavior* (New York: Springer, 1981); ya da R.S. Wyer, Jr., ed. *Advances in Social Cognition* (Hillsdale, N.J. Erlbaum 1981)

2. J. Crocker ve C. T. Wolfe, "Contingencies of Self-Worth"- *Psychological Review, 108* (2001): 593-623.

3. P. B. Baltes ve M. M. Baltes, *Succesful Aging: Perspectives from the Behavioral Sciences* (New York: Cambridge University Press, 1990)

4. C. S. Dweck ve E. L. Leggett, "A Social-Coginitive Approach to Motivation and Personality"- *Motivational Science: Social and Personality Perspectives*, ed. E. T. Higgins (Philadelphia: Taylor&Francis, 2000)

5. C. G. Davis, S. Nolen-Hoeksema ve J. Larson, "Making Sense of Loss and Growing from the Experience: Two Construals of Meaning"- *Journal of Personality and Social Psychology, 75* (1998): 561-74.

6. J. Frank, *Persuasion and Healing: A Comparative Study of Psychotherapy* (Baltimore: Johns Hopkins University Press, 1973)

## 7: Kaygılarla Evli Olmak: Gönül İlişkiler Hakkında Aşırı Düşünmek

1. T. Joiner ve J. C. Coyne, *The International Nature of Depression: Advances in Interpersonal Approaches* (Washington, D.C: American Psychological Association Press, 1999)

2. J. M. Gottman ve R.W. Levenson, "The Social Psychophysiology of Marriage" –*Perspectives on Marital Interaction*, ed. P.Noller (Clevedon, İngiltere: Multilingual Matters, Ltd., 1988)

## 8: Ailevi Meseleler: Ebeveynler ve Kardeşler Hakkında Aşırı Düşünmek

1. S. Nolen-Hoeksema ve J.Larson, *Coping with Loss* (Mahvah, N.J:Erlbaum, 1999)

## 9: Ebeveynlerin Düştüğü Bir Tuzak: Aşırı Düşünmek ve Çocuklarımız

1. S. Nolen-Hoeksema, yayımlanmamış eser, Michigan Üniversitesi, 2002.

## 10: Daima İş Başında: İş ve Kariyer Planları Hakkında Aşırı Düşünmek

1. T. A. Roberts ve S. Nolen-Hoeksema, "Gender Differences in Responding to Others' Evaluations in Achievement Settings" –*Psychology of Women Quarterly, 18* (1994): 221-40.

2. S. Nolen-Hoeksema, yayımlanmamış eser, Michigan Üniversitesi, 2002.

## 11: Toksik Düşünceler: Sağlık Sorunları Hakkında Aşırı Düşünmek

1. S. Lyubomirsky, F. Kasri ve O. Chang, "Ruminative Style and Delay of Presentaiton of Breast Cancer Symptoms" Hazırlık aşamasında broşür, Psikoloji Bölümü, Kaliforniya Üniversitesi, Riverside, 2001.

2. S. Nolen-Hoeksema ve J. Larson, *Coping with Loss* (Mahvah, N.J.: Erlbaum,1999).

3. S. E. Taylor, M. E. Kemeny, G.M.Reed, J. E. Bower ve T. L. Gruenewald, "Psychological Resources, Positive Illusions and Health" –*American Psychologist, 55* (2000): 99-109.

## 12: Bu Durumu Aşamıyorum: Kayıplar ve Travmalar Hakkında Aşırı Düşünmek

1. S. E. Taylor ve J. D. Brown, "Illusion and Well-Being: A Social Psychological Perspective on Mental Health" –*Psychological Bulletin, 103* (1988): 193-210.

2. M. J. Lerner, *The Belief in a Just World: A Fundamental Delusion* (New York: Plenum Press, 1980).

3. S. Nolen-Hoeksema ve J. Larson, *Coping with Loss* (Mahvah, N.J.: Erlbaum, 1999)

4. C. G. Davis, S. Nolen-Hoeksema ve J. Larson, "Making Sense of Loss and Growing from the Experience: Two Construals of Meaning"- *Journal of Personality and Social Psychology, 75* (1998): 561-74.

5. C. G. Davis ve S. Nolen-Hoeksema, "Loss and Meaning: How Do People Make Sense of Loss?" – *American Behavioral Scientist, 46* (2001): 726-41.

6. A. Ward, S. Lyubomirsky, L. Sousa ve S. Nolen-Hoeksema, "Can't Quite Commit: Rumination and Uncertainty" –*Personality and Social Psychology Bulletin*, basım aşamasında.

**"Yüzbinlerce kadının, olumsuz düşünce tuzaklarından kurtulup hayatını yoluna koymasına yardım eden kült kitap."**
*Washington Post*

Aşırı düşünmek, olumsuz duyguların ve düşüncelerin üstünden tekrar tekrar geçtiğiniz, bunları durmadan sorgulayıp değerlendirdiğiniz verimsiz bir süreçtir. Bir olumsuz düşünce diğerini doğurur ve bir kısır döngünün içinde hapsolursunuz.

Kariyerden aile hayatına, romantik ilişkilerden sağlığa, kayıplardan başarısızlıklara kadar pek çok konuda kontrolden çıkan, bunaltıcı düşüncelerin ve endişelerin tuzağına düşmemiz kaçınılmaz olabiliyor. Araştırmalar, özellikle kadınların bu tuzağa düşmeye daha eğilimli olduklarını gösteriyor. Bu döngüden çıkmaya çalışmak ise bir bataklıktan kurtulmaya çalışıyormuşsunuz gibi hissettirebiliyor.

Nolen-Hoeksema'nın sunduğu bilimsel olarak kanıtlanmış yirmi dokuz strateji ile dünyanın her köşesinden milyonlarca kadının deneyimlediği gibi; zihninizi yoran düşünceleri susturma, daha verimli çözümler bulma, daha üretken ve huzurlu bir hayata ulaşma yolunda özgürleştiğinizi hissedeceksiniz.

**Dr. Susan Nolen-Hoeksema** Michigan Üniversitesi'nde psikoloji profesörü olarak görev almıştır. Lisans eğitimini Yale Üniversitesi'nde tamamlayan ve doktorasını Pennsylvania Üniversitesi'nde yapan yazarın mesleğiyle ilgili beş kitabı, çok sayıda makalesi ve ödüllü araştırmaları bulunmaktadır.

KDV'den muaftır.
ISBN-13: 978-625-99185-4-9
9 786259 918549
THG
0485041
VLI