THE NEW YORK TIMES BESTSELLER

BÜTÜN-BEYİNLİ ÇOCUK KİTABININ YAZARINDAN



ERGEN BEYİN REHBERİ

DANIEL J. SIEGEL

Çeviren: Yavuz Fahir Zülfikar

tutikitap

4. BASKI

ERGEN BEYİN REHBERİ

Ergen Beyninin Gücü ve Amacı

tutikitap

ERGEN BEYİN REHBERİ

Ergen Beyninin Gücü ve Amacı

DANIEL J. SIEGEL

ISBN: 978-605-9218-16-0
1. Baskı: Eylül 2019
4. Baskı: Haziran 2020

Özgün İsmi: Brainstorm
© Daniel J. Siegel
İllüstrasyon: © Leah Pearlman

Bu kitabın Türkçe yayın hakları Tarcher/Penguin Group adlı yayınevini temsilen Akcalı Ajans'tan satın alınmıştır.

Türkçe Yayın Hakları:
© Nefes Yayıncılık A.Ş.
© Yavuz Fahir Zülfikar
Sertifika No: 15747
Tuti Kitap, Nefes Yayıncılık markasıdır.

Tüm hakları saklıdır. Bu kitabın tümünün veya içeriğinin herhangi bir bölümünün yayıncının yazılı izni olmadan, fotokopi dahil, elektronik ya da mekanik herhangi bir yolla çoğaltılması yasaktır.

ÇEVİRİ: Yavuz Fahir Zülfikar
REDAKSİYON: Gülnar Mızrak
KAPAK TASARIM: Melik Uyar
SAYFA DÜZENİ: Melik Uyar

İÇ BASKI/CİLT: İnkılap Kitabevi Yayın Sanayi ve Ticaret A.Ş.
Çobançeşme Mah. Sanayi Cad. Altay Sk. No:8
Yenibosna / İstanbul Tel: (212) 496 11 11
Matbaa Sertifika No: 44066

TUTİ KİTAP
Bağdat Cad. No:167/2 Çatırlı Apt. B Blok D:4
Göztepe / Kadıköy / İstanbul
Tel: (216) 359 10 20 Faks: (216) 359 40 92
www.tuti.com.tr
tutikitap@tuti.com.tr
/tutikitap
/tutikitap
/tutikitap

ERGEN BEYİN REHBERİ

Ergen Beyninin Gücü ve Amacı

DANIEL J. SIEGEL

Çeviren: Yavuz Fahir Zülfikar

tutikitap



DANIEL J. SIEGEL

Harvard Tıp Fakültesi mezunu olup tıp lisansını çocuk hekimliği ve çocuk, ergen ve yetişkin psikolojisi dallarında UCLA'da almıştır. UCLA Tıp Fakültesi'nde psikiyatri profesörüdür ve UCLA Bilinçli Farkındalık Araştırma Merkezi ile Akılgözü Enstitüsü'nde yöneticilik görevini sürdürmektedir.

Psikoloji, çocuk psikolojisi alanında kitap ve makaleleri ile tüm dünyanın konuştuğu başarılı yazarlardan biridir.

İçindekiler

ERGEN BEYİN REHBERİ İÇİN ÖVGÜLER 15
DR. DAN SIEGEL'IN DİĞER KİTAPLARI 19

BÖLÜM 1: ERGENLİĞİN CEVHERİ 23
Ergenliğin Faydaları ve Zorlukları 28
Ergen Zihninin Gücünü ve Kararlılığını Yetişkinliğe Taşımak 32
İçten Dışa Ergenlik 36
Risk ve Ödül 41
Uzaklaştırmak 47
Bulûğ Çağı, Cinsiyet ve Ergenlik Zamanlaması 48
Uzatılmış Ergenlik Dönemimizin Stresi ve Sıkıntıları 51
Ergenlik Geçişi ve İlişkilerimizin Merkeziliği 54

ZİHİNSEL GÖRÜŞ ARACI #1: İÇİMİZDEKİ DENİZİ GÖRMEK VE ONU ŞEKİLLENDİRMEK 63
Zihinsel Görüşün Üç Temel Tipi 67
İçerideki Denizin İçini Görmek 68
Zihinsel Görüş Uygulaması A: İç Görüş ve Zihnin HRDD Süreci 72
Maddi Dünyanın Fiziksel Olarak Görülmesine Karşın İç Dünyamızın Zihinsel Olarak Görülmesi 73
Zihinsel Görüş Uygulaması B: Aydınlanmış İç Görüş 76

Empati 77
Zihinsel Görüş Uygulaması C: Empati 79
Bütünleştirme 79
Zihinsel Görüş Uygulaması D: Bütünleştirmenin Uyumunu Hissetmek ..83
Bütünleştirme Olmadığında Karmaşa veya Katılık Vardır 84
Zihinsel Görüş Uygulaması E: Kontrol Etmek İstiyorsan İsimlendir 85
Zihinsel Görüş Uygulaması F: Karmaşa ve Katılığı Fark Etmek ve Zihni Dengelemek 86
Zihinsel Görüş Zihnimizi, Beynimizi ve İlişkilerimizi Güçlendirir 89

BÖLÜM II: BEYNİNİZ 91
Dopamin, Kararlar ve Ödül Dürtüsü 93
Aile, Arkadaşlar ve Dalga Geçmek 98
Ergenliğin Amacı 100
Karar Verme 103
"Yapma!" Demek İşe Yaramaz: Pozitif Düşünmenin Gücü 106
Beyninizin Bütünleştirilmesi 108
Beynin El Modeli 112
Yaratıcı Araştırmaya Açılan Kapı Olarak Ergenlik 117
Nesiller Arasında İş Birliği Oluşturmak 123
Kırılganlık ve Fırsat 125
Beynin Yeniden Modellenmesi ve Kendimizi Kaybetmemiz 129
Ergenlik, Beyinde Bütünleşmeyi İnşa Eder 133
Duygusal Alt Beyin 135
Macera ve İlişki İhtiyacı 137

ZİHİNSEL GÖRÜŞ ARACI #2: İÇSEL ZAMAN 141
İçsel Zaman, Zihinsel Görüş, Zihinsel Farkındalık 142
Başlangıç 145
Bir Şeyler Olurken Anı Yaşamak 147
Zihinsel Görüş Uygulaması A: Nefes Farkındalığı 148
Başlayalım 151

Zihinsel Görüş Merceğini İnşa Etmek 155
Bilincin Farkındalık Çarkıyla Bütünleşmesi 157
Zihinsel Görüş Uygulaması Bir Farkındalık Çarkı 160
Çarka Dair Düşünceler 165

BÖLÜM III: BAĞLANMALARINIZ 169
Güvenli Liman ve Çıkış Noktası 174
Bağlanma Şekilleri 180
Güvenli Model 180
Kaçıngan Model 181
İkircikli Model 183
Dağınık Model 184
Tepkisel Bağlanma 185
Güvenli Bağlanmayı Kazanmak ve Beyni Bütünleştirmek 186
Bağlanmalarınız Üzerinde Düşünmek ve Hayatınızı Anlamak 191
Bağlanmayı Anlamak için Sorular 193
Altyapı 193
İlişkiler 194
Ayrılık 194
Disiplin 194
Korku ve Tehdit 195
Kayıp 195
Duygusal İletişim 195
Güvenli Liman 196
Çıkış Noktası 196
Şimdi 196
Gelecek 197
Bağlanma Hikâyelerimiz ve Beynimizin İki Tarafı 198
Kaçınma, Duygusal Mesafe ve Beynin Sol Tarafı 208
İkirciklik, Duygusal Karmaşa ve Beynin Sağ Tarafı 215
Dağınık Bağlanma ve Dissosiyatif Bir Beyin 220
Ergenler için Güvenli Bir Liman ve Çıkış Noktası Oluşturmak 226

ZİHİNSEL GÖRÜŞ ARACI #3: ARA ZAMAN VE REFLEKTİF KONUŞMA 229
Bağlanma Modelimizin Mevcut Durumumuzu Nasıl Etkilediğini Anlamak 231
Zihinsel Görüş Uygulaması A: Bağlanma Modelinizin Reflektif Konuşmalarınızı Nasıl Şekillendirdiği Üzerinde Düşünmek 234
Reflektif Düşünme, Bütünleşme ve Empati Kurmanın Temelleri 235
Zihinsel Görüş Uygulaması B: Reflektif Konuşma 238
İlişkilerimizde Kendimizi Yaratmak İçin Oynadığımız Rol 239
Zihinsel Görüş Uygulaması C: Yırtıkların Dikilmesi 241

BÖLÜM IV: DEĞİŞİMLER VE ZORLUKLAR BOYUNCA ANDA KALMAK 245
Ergenin Kazandığı Karaktere Saygı Duymak 247
Evden Ayrılış 250
Bulûğ, Cinsellik ve Kimlik 256
İlişki Kurmak 261
Romantiklik ve İlk Aşk 263
Öncelikle Yanında Olun 270
Bütünleştirmenin Değişimi ve Zorlukları 273
Kabul Etmek, Beklentilerden Vazgeçmek ve Cinsel Yönelim 276
İlaç Kullanımı mı, İstismarı mı? 289
Eve Dönüş: Tefekkür, Sıraya Koyma ve Hataların Tamiri 301

ZİHİNSEL GÖRÜŞ ARACI #4: ZİHİNSEL GÖRÜŞÜN TEMEL YEDİSİ 309
Zihinsel Görüş Uygulaması A: İçsel Zaman 310
Zihinsel Görüş Uygulaması B: Uyku Zamanı 311
Zihinsel Görüş Uygulaması B: Yoğunlaşma Zamanı 314
Zihinsel Görüş Uygulaması D: Dinlenme Zamanı 316
Zihinsel Görüş Uygulaması E: Oyun Zamanı 317
Zihinsel Görüş Uygulaması F: Fiziksel Aktivite Zamanı 320
Zihinsel Görüş Uygulaması G: İlişki Kurma Zamanı 321

SONUÇ: BEN/BİZ VE KİMLİĞİN BÜTÜNLEŞMESİ 325

TEŞEKKÜR 335
GENEL DİZİN 337

Ergen Beyin Rehberi İçin Övgüler

"*Ergen Beyin Rehberi*, çocukları ergenlik döneminden geçerken kendi hayatlarında olabilecek duygusal iniş çıkışlardan korunmak isteyen ebeveynlerin mutlaka okuması gereken bir kitap. Bu kitap, bütün aile için hayat kurtarıcı olacaktır."

–Dr. Deepak Chopra

"Ergenliğin tehlikeleri *–ve vadettikleri!–* konusunda bir rehber olan *Ergen Beyin Rehberi*, gençlik yıllarında mutluluğu ve başarıyı yakalamak için pek çok taktik öneriyor. Hayatında ergen olan herkesin mutlaka okuması gereken bir kitap."

–Dr. Christine Carter, *Mutluluğu Yetiştirmek* kitabının yazarı ve Kaliforniya Üniversitesi, Berkeley, Çoğunluğun İyiliği Bilim Merkezindeki Çoğunluğun İyiliği Ebeveynleri'nin Direktörü.

"Bir beyin uzmanı olan Siegel, kendi bakış açısıyla ergenliğin yeni ve derinlemesine bir incelemesini bizlere sunuyor. Kitap aynı zamanda onun düşünceli bir baba, müşfik bir rehber ve çok iyi bir yazar olduğunu da gösteriyor. *Ergen Beyin Rehberi*'ni ergenlere ve onları yetiştirenlere kesinlikle tavsiye ederim."

–Dr. Mary Pipher, *Ophelia'yı Diriltmek: Ergen Kızların Kişiliklerini Korumak* ve *Yeşil Tekne: Alabora Olmuş Kültürümüzde Kendimizi Korumak* kitaplarının yazarı.

"*Ergen Beyin Rehberi*, değişim yapacak olan gelecek neslin gücünü, cesaretini ve yaratıcılığını gözler önüne serer ve bizi ergenlik ve ötesindeki hayatımızı düşünceli ve deneyimsel bir şekilde yaşamaya davet eder. Kendileri ve başkaları için daha iyi bir dünya yaratmak isteyenlerin kesinlikle okuması gereken bir kitap."

–Craig Kielburger, Benden Bize ve Çocukları Serbest Bırak'ın kurucusu.

"*Ergen Beyin Rehberi*, aydınlatıcı ve ilham veren bir kitap, hepimize –gençlere, gençlerin ebeveynlerine ve bu gezegende dolu dolu ve zengin bir hayat yaşamak isteyen herkese– bir hediye. Daniel Siegel, hep olumsuz tarafları olduğu düşünülen ergenlik yıllarının aslında olumlu tarafları da olduğunu ve gençlerin elde ettikleri derslerden hangi yaşta olursak olalım hepimizin faydalanabileceğini gösteriyor. Gençler ve onların ebeveynleri, birlikte yahut ayrı olarak, bu kitabı okumaktan büyük fayda elde edeceklerdir."

–Daniel Goleman, *Duygusal Zekâ* kitabının yazarı.

"Dr. Siegel, gençlik yıllarını, çok doğru bir şekilde cesaret, amaç ve yaratıcılığı ortaya çıkarmak için hayatımızın en önemli dönemi olarak karakterize eder. Kendine has ve heyecanlı tarzıyla hepimizin gençlere ve kendimize karşı nasıl daha farkında, daha empatik ve daha anlayışlı olabileceğimizi anlatır. Bir vizyoner ve rehber olan Dr. Siegel'a göre, ergenlere hak ettikleri saygı ve anlayışla muamele edersek onlar da kendilerini en yüksek seviyede gerçekleştirebilirler."

–Laura S. Kastner, Vaşington Üniversitesi'nde klinik psikiyatri ve davranış bilimleri profesörü; *Bilge Ebeveynlik: Başarılı İkizler ve Gençler Yetiştirmenin 7 Esası* kitabının yazarı.

"Sonunda ergenliği gerçekten açıklayan bir kitap! 'Beni anlamıyorsunuz', ergenlerin ebeveynlerine ve öğretmenlerine sıklıkla söyledikleri bir sözdür. Bu kitabı okuyan ergenler, Daniel Siegel'ın onları anladığını göreceklerdir. Bu kitapla ilgili benim favorim, Dr. Siegel'ın ergenliği çözülmesi gereken bir problem yahut katlanılması gereken bir zorluk olarak değil, bir cesaret ve yaratıcılık membaı olarak görmesidir. İşte bu saygılı yaklaşım nedeniyle kitap hem ergenler hem de onların ebeveynleri ve mentörleri için çok faydalı olacaktır."

–Dr. Lawrence J. Cohen, *Endişenin Tersi* kitabının yazarı.

"Bu kitap hayatımızın yoğun baskıyla geçen gençlik yılları denizinde emniyetli bir şekilde seyredebilmemiz için vizyon, berraklık ve geçerlilik onaylamalarıyla dolu. Dan Siegel; gizem olan bölgeleri aydınlatmakta, korkusu olanları cesaretlendirmekte ve endişeli olanlara da ilham vermekte. Dan'a bilimsel, psikolojik ve toplumsal görüşlerini bu kadar güzel bir şekilde paylaştığı için müteşekkirim. Bu kitap birçok güncel bilgi yanında, gençlere, gençlerin bir gün dönüşecekleri yetişkinlere ve hepimizin içindeki gençlere karşı sevgiyle dopdoludur."

–Alanis Morissette, Grammy Ödülü kazanmış şarkıcı ve besteci.

"Çok eski bir konu olan ergen davranışına yeni bir bakış. Yazar Dan Siegel, okuyucuyu yakalayan ve gençlere (veya onlarla çalışanlara yahut onları yetiştirenlere) hitap eden konuşma tonuyla, 'hormonları nedeniyle çıldıran gençler' mitini yıkıp onun yerine çok daha yapıcı olan 'beynin yeniden modellenmesi' kavramını getiriyor. Bu kitap zihin açıcı beyin biliminin yanında, gençlerin her gün karşılaştıkları duyguları ve ilişkileri yönetebilmeleri için pratik öneriler sunmaktadır."

–Barbara L. Fredrickson, Chapel Hill Kuzey Karolayna Üniversitesi, Kenan Seçkin Psikoloji Profesörü ve *Pozitiflik ve Aşk 2.0* kitabının yazarı.

"*Ergen Beyin Rehberi*, ergenlerin, yetişkinleri çılgına çevirebilen şeyleri neden yaptıklarını anlatan bir bakış açısı. Dr. Siegel'ın bu kitapta paylaştığı bilgiler, büyüyen çocuğunuzun beynini anlamak için paha biçilmez değerde olduğu gibi şefkat ve sabrınızı artırmak için de yardım ediyor. Bu kitabın hepimiz için bir hediye olduğunu düşünüyorum."

–Goldie Hawn, Oscar Ödülü kazanmış aktris, yönetmen, direktör ve MindUP kurucusu.

"Gençlik yıllarının kargaşayla dolu olması mecburi değildir! Dan Siegel, *Ergen Beyin Rehberi* kitabında, gençlere ve onları yetiştirenlere bu yaratıcılık, karmaşa ve aşk dolu dönemi rahat bir şekilde geçebilmeleri için iç görü ve detaylı ipuçları sunmaktadır."

–Dr. Harvey Karp, FAAP, *Mahalledeki En Mutlu Çocuk* kitabının yazarı.

Dr. Dan Siegel'in Diğer Kitapları

Zihinsel Görüş: Kişisel Dönüşümün Yeni İlmi [*Mindsight: The New Science of Personal Transformation*]

Gelişen Zihin: İlişkiler ve Beyin Kişiliğimizi Oluştururken Nasıl Etkileşir [*The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are*]

Kişiler Arası Nörobiyoloji Cep Rehberi: Zihnin Bütünleşik El Kitabı [*Pocket Guide to Interpersonal Neurobiology: An Integrative Handbook of the Mind*]

Düşünceli Beyin: Refahın Oluşturulmasında Düşünme ve Uyum Sağlama [*The Mindful Brain: Reflection and Attunement in the Cultivation of Well-Being*]

Düşünceli Terapist: Zihinsel Görüş ve Nöral Bütünleşme Rehberi [*The Mindful Therapist: A Clinician's Guide to Mindsight and Neural Integration*]

İçten Dışa Ebeveynlik: Derinlemesine Anlayışın Yetiştirdiğiniz Çocuğunuzun Gelişimine Faydaları (Mary Hartzell ile birlikte) [*Parenting from the Inside Out: How a Deeper Understanding Can Help You Raise Children to Thrive* (with Mary Hartzell)]

Bütün-Beyinli Çocuk: Çocuğunuzun Gelişmekte Olan Beynini Güçlendirmek İçin Devrim Niteliğinde 12 Strateji (Tina Payne Bryson ile birlikte) [*The Whole-Brain Child: 12 Revolutionary Strategies to Nurture Your Child's Developing Mind* (with Tina Payne Bryson)]

Ergenliğin vazgeçilmez özünü aydınlattıkları için
Maddeline ve Alexander'a.

Merakla dolu bu vahşi yolculuktaki arkadaşlığı için
Caroline'a.

Ve içindeki ergeni canlı ve iyi tuttuğu
ve bizlere ilham verdiği için
Anneme.

BÖLÜM I

■

Ergenliğin Cevheri

Ergenlik, hayatın kafa karıştırıcı olduğu kadar şaşırtıcı bir dönemidir. Kabaca on iki ile yirmi dört (evet, yirmili yaşların ortasına kadar devam eder) yaşları arasında devam eden ergenlik, farklı kültürlerde hem ergenler hem de onları destekleyen yetişkinler için büyük zorluklar dönemi olarak bilinir. Ergenlik bu gruplardaki herkes için zorluk oluşturduğundan, farklı yaş gruplarından bu insanlara yardım etmek istiyorum. Şayet bu kitabı okuyan bir ergenseniz, umarım bu kitap kimi zaman çok sancılı kimi zaman da çok heyecan verici olan ve ergenlik diye adlandırılan bu bireysel seyahatinizde yardımcı olabilir. Şayet bir ergenin anne babası veya öğretmeni veya danışmanı veya

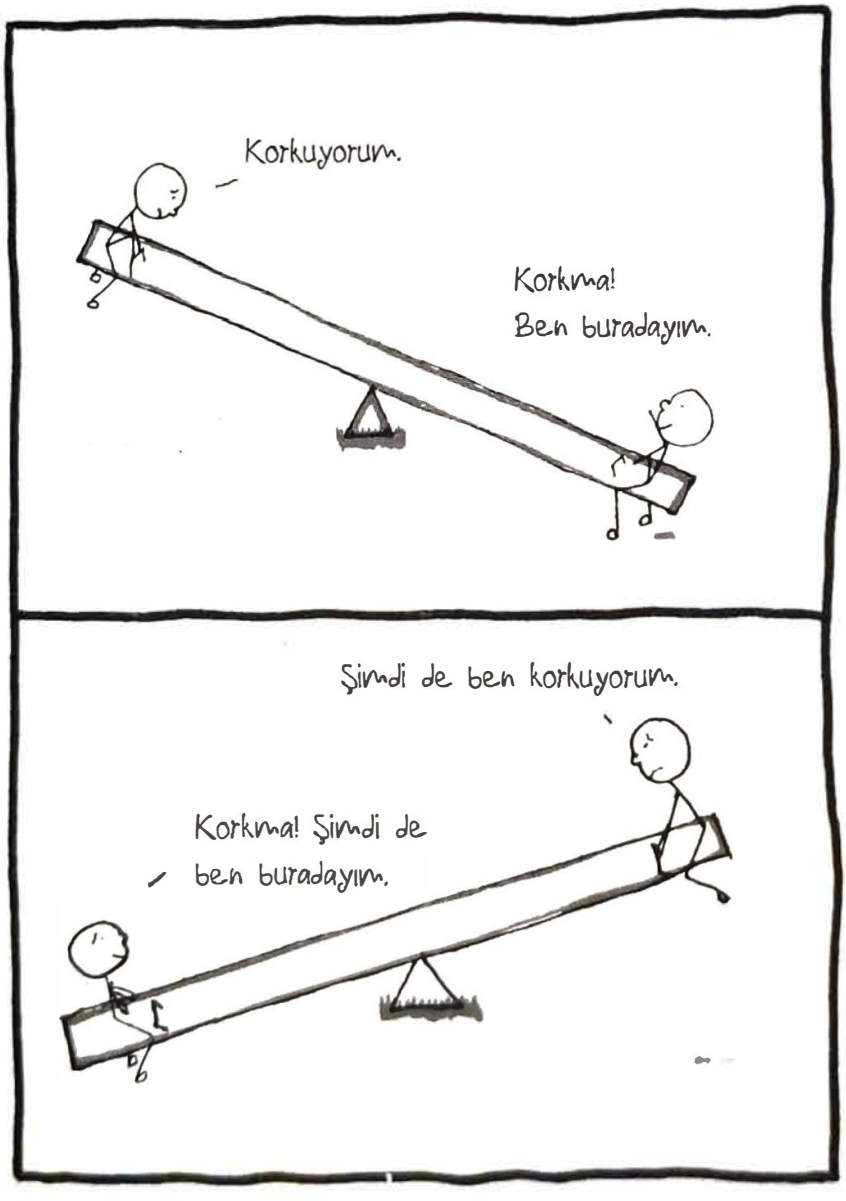
spor hocası iseniz yahut bir ergenle çalışan rehber iseniz umarım bu araştırma hayatınızda yer alan ve bu şekillendirici dönemden geçen ergene sadece hayatta kalabilmesi için değil, aynı zamanda başarılı olabilmesi için destek olmanız konusunda size yardımcı olabilir.

En başta, ergenlerle ilgili pek çok efsanenin olduğunu ve bilimsel çalışmaların, bunların çoğunun doğru olmadığını ortaya koyduğunu söylemeliyim. Bunların yanlış olmasından daha kötüsü, bu yanlış inanışların hem ergenlerin hem de yetişkinlerin hayatını zorlaştırmasıdır. Şimdi gelin, bu efsaneleri sona erdirelim.

Ergenlerle ilgili efsanelerin en güçlülerinden biri, öfke hormonlarının ergenlerin "delirmelerine" yahut "akıllarını kaybetmelerine" neden olduğudur. Bu tamamen yanlıştır. Evet, bu dönemde hormonlarda bir artış meydana gelir, ancak ergenlikte yaşananların nedeni hormonlar değildir. Artık biliyoruz ki ergenlerin yaşadıkları, temel olarak beyinlerinin gelişmesindeki değişimin sonucudur. Bu değişiklikler hakkında bilgi sahibi olmak, sizin bir ergen veya hayatında ergen bulunan bir yetişkin olarak daha düzgün bir şekilde yaşamanıza yardım edebilir.

Diğer bir efsane, ergenliğin bir olgunlaşmamışlık dönemi olduğu ve gençlerin "büyümesi" gerektiğidir. Duruma böyle dar bir açıyla bakıldığında ergenliğin herkes tarafından katlanılması, göğüs gerilmesi ve nihayet az sayıda savaş yarasıyla geride bırakılması gereken bir dönem olarak görülmesine şaşmamak gerekir. Evet, bu dönemdeki pek çok şeyin yeni ve yoğun olması nedeniyle ergenlik de kafa karıştırıcı ve korkutucu olabilir. Ve ergenlerin yaptıkları, yetişkinlere şaşırtıcı ve anlamsız görünebilir. Lütfen bana inanın, iki ergenin babası olarak, bu durum tecrübeyle sabittir. Ergen-

liğin hepimizin katlanması gereken bir dönem olduğu görüşü çok kısıtlayıcıdır. Aksine, ergenler ergenliği geçirirken sadece hayatta kalmaya çalışmayıp hayatlarındaki bu çok önemli dönem sayesinde gelişebilirler. Bununla ne demek istiyorum? Farklı şekillerde tartışacağımız temel fikir; ergenlikte yapılanların –sınırların zorlanması, bilinmeyeni ve heyecan vereni araştırma isteği– ergenlerin maceralı ve bir gayeye yönelik hayatlar yaşamalarını sağlayacak olan karakter özelliklerini geliştirebilmeleri için zemin hazırlamasıdır.



Bir Sen Bir Ben

Üçüncü bir efsane, ergenlik döneminde büyümenin, yetişkinlere bağımlılıktan kurtularak tamamen onlardan bağımsız olmayı gerektirdiğidir. Her ne kadar bizleri büyüten yetişkinlerden bağımsız olmaya itilmek tabii ve gerekliyse de ergenler, yetişkinlerle ilişkide olmaktan fayda sağlayabilirler. Yetişkinliğe doğru sağlıklı geçiş, "her-şeyi-kendim-yaparım" şeklinde izole olmak değil, karşılıklı bağımlılıktır. Bu dönemde, ergenlerin anne babalarıyla olan bağımlılık şeklindeki doğal bağı değişir ve arkadaşlık daha önemli hale gelir. Sonunda, çocukluktaki başkalarına bağımlılıktan kurtularak, ergenlikte ebeveynlerimizden ve diğer yetişkinlerden uzaklaşarak akranlarımıza yönelmeyi ve daha sonra da hem başkalarına bakmayı hem de başkalarından yardım almayı öğreniriz. Bu, dayanışmadır. Elinizdeki kitapta, bu bağımlılıkların doğasını ve yakın ilişki ihtiyacımızın hayatımız boyunca nasıl devam ettiğini inceleyeceğiz.

Bu efsanelerin ötesine geçtiğimizde onların maskelediği gerçek doğruları görebiliriz, böylece ergenlerin hayatları ve hayatlarındaki yetişkinler çok daha iyi hale gelir.

Maalesef başkalarının bizim hakkımızda inandıkları, kendimizi nasıl gördüğümüzü ve davranış biçimimizi şekillendirebilir. Bu, gençlere ve yetişkinlerin çoğunluğunun onlara karşı olan (doğrudan veya dolaylı) –gençler "kontrol edilemezler", "tembeldirler" ve "odaklanamazlar" gibi– negatif tutumlarını nasıl algıladıklarına gelince özellikle doğrudur. Araştırmalar, öğretmenlerine kendileri için "kısıtlı bir zekâya sahip" olduğu bilgisi verilen öğrencilerin, haklarında böyle bir bilgi verilmeyen öğrencilerden daha başarısız olduğunu göstermektedir. Ancak öğretmenlere aynı öğrenciler hakkında onların çok sıra dışı yetenekleri olduğu bilgisi verildiğinde öğrencilerin sınav sonuçlarında belirgin

bir yükselme gözlemlenmiştir. Kim oldukları ve onlardan ne beklendiği konularında negatif mesajlar alan ergenler, gerçek potansiyellerini gerçekleştirmek yerine, o aşağı seviyeye düşebilir. Tıpkı Johann Wolfgang von Goethe'nin dediği gibi: "İnsanlara, olmaları gereken hale gelmişler gibi davranırsanız kapasitelerini gerçekleştirmelerine yardımcı olursunuz." Ergenlik, bir "çılgın" veya "toy" olma dönemi değildir. O, gerekli bir duygusal yoğunluk, sosyal ilişkiler ve yaratıcılık dönemidir. Bu; nasıl olmamız gerektiğinin, neleri yapabileceğimizin, birey ve insan ailesi olarak nelere ihtiyacımız olduğunun özüdür.

■

Ergen Beyin Rehberi şu şekilde organize edilmiştir: I. Bölüm, ergenliğin özünü ve onun önemli boyutlarının anlaşılmasının gerek şimdi gerekse ömür boyu nasıl yaşama gücü vereceğini araştırır. II. Bölüm, ergenlik döneminde beynin nasıl büyüdüğünü ve böylelikle hayatın bu dönemde önümüze çıkarttığı fırsatlardan nasıl faydalanabileceğimizi açıklar. III. Bölüm, ilişkilerin kimliğimizi nasıl oluşturduğunu ve hem kendimizle hem de başkalarıyla güçlü ilişkiler kurmak için neler yapabileceğimizi araştırır. IV. Bölüm'de, ergenlikteki değişim ve zorlukların en iyi şekilde yönetilme yöntemlerine dalacağız. Bunu da hem hazır ve nazır olarak hem de bu tecrübelerin içsel ve kişiler arası yönlerinin tamamen farkında olarak yapacağız. Her bölümün sonunda yer alan, beyinlerimizin ve ilişkilerimizin güçlenmesi için bilimsel olarak kanıtlanmış tavsiyelerin bulunduğu Zihinsel Görüş Araçları kısımlarında bu süreç boyunca kullanılabilecek pratik tavsiyelerde bulunacağım.

Her birimizin etkin öğrenme şekli farklı olduğu için, I. Bölüm'den sonra bu kitabı size göre en uygun olan şekil-

de okuyabilirsiniz. Kavramları ve gerçekleri bilim ve hikâyelerle karıştırmaktan zevk alıyorsanız kitabı baştan sona okumak sizin için en uygunu olabilir. Eğer en iyi yaparak, yani pratikle öğreniyorsanız dört adet Zihinsel Görüş Araçları kısımları sizin için uygun bir başlangıç olabilir; bilim ve hikâyelere daha sonra da bakabilirsiniz. Kitabın yazılış şekli dolayısıyla, herhangi bir konuya doğrudan girmek isterseniz bunu önce ilgili bölümü okumak suretiyle yapabilirsiniz –örneğin ilişkiler için III. Bölüm yahut beyin için II. Bölüm. En iyi, hikâyelerle anlatılan tartışmalar yoluyla öğreniyorsanız önce IV. Bölüm'ü, daha sonra ilk bölümleri ve pratik önerileri okuyabilirsiniz. Biraz karıştırın ve sizin için en iyi yöntemi keşfedin. Bölümler ve Araçlar kısımları belli bir uyum içindedir, ihtiyaçlarınıza göre onları nasıl okuyacağınız size bağlıdır.

Bu kitabın amacı, hangi yaşta olursak olalım, dünyaya sağlık ve mutluluk getirmek için ergenliğin temel özelliklerini anlamak ve onları beslemektir.

ERGENLİĞİN FAYDALARI VE ZORLUKLARI

Ergenliğin temel özellikleri, beyindeki sağlıklı ve doğal değişikliklerle ortaya çıkar. Beyin hem idrakimizi hem de ilişkilerimizi etkilediğinden, beyin hakkında bilgi sahibi olmak bize içsel tecrübelerimizde ve toplumsal ilişkilerimizde fayda sağlar. Sizlere, bu birlikte yaptığımız seyahatte, beyni güçlendirecek aşamaları anlamanın ve öğrenmenin, nasıl daha dirençli bir beyin inşa etmemizi ve diğer insanlarla daha anlamlı ilişkiler kurmamızı sağladığını göstereceğim.

Gençlik yıllarımızda idrakimiz; hatırlama, düşünme, dikkat toplama, karar verme ve diğer insanlarla ilişki kurma konularında değişir. 12 ile 24 yaşları arasında, hayatımızda

daha önce hiç olmadığı kadar bir büyüme ve olgunlaşma patlaması yaşanır. Bu değişikliklerin doğasını anlamak, bize daha müspet ve üretken bir hayat yolculuğu oluşturmada yardımcı olabilir.

Ben iki ergen babasıyım. Aynı zamanda, hayatlarındaki bu heyecan verici dönemi doğru anlamaları için çocuklara, gençlere, yetişkinlere, çiftlere ve ailelere yardım etmek üzere çocuk, ergen ve yetişkin psikiyatrisi alanında çalışan bir doktorum. Bir psikoterapist olarak çalışmanın yanında, akıl sağlığı hakkında eğitim de veriyorum. Bu iki rolü yerine getirirken beni en çok şaşırtan şey, hayatın ergenlik döneminin gerçekte cesaretin ve yaratıcılığın en güçlü dönemi olduğuna dair görüş bildiren bir kitabın olmayışıydı. Gençlik yıllarımıza geldiğimizde hayatımız çok heyecanlıdır. Bunlar göz ardı edilecek yahut geçiştirilecek değil, bilakis desteklenecek değişikliklerdir. *Ergen Beyin Rehberi*, hayatın bu döneminin ergenler ve yetişkinler üzerindeki müspet yönleri üzerinde yoğunlaşma ihtiyacından ortaya çıkmıştır.

Ergenlik yılları zor olsa da kendine özgü ergen idrakinin ortaya çıkmasını destekleyen beyindeki değişiklikler, doğru kullanıldığında, sadece ergenlik yıllarımızda değil, yetişkinlik dönemine girdiğimizde ve yetişkin olarak yaşadığımız dönemde de bize yardımcı olacak yetenekler kazanmamızı sağlar. Ergenlik yıllarımızı nasıl yaşadığımızın, hayatımızın geri kalanını nasıl yaşayacağımız üzerinde doğrudan etkisi vardır. O yaratıcı özellikler; statükoya karşı durmaktan ve gençlik yıllarının enerjisinden kaynaklanan yeni kavrayış ve inovasyonlar marifetiyle aynı zamanda dünyamıza faydalı olur,

Her yeni düşünüşün, hissedişin ve davranışın müspet potansiyeliyle birlikte muhtemel menfilikleri de vardır. Ancak

ergenlik dönemindeki genç dimağın müspet özelliklerinden âzamî ölçüde istifade etmeyi öğrenmek ve bu özellikleri gelmekte olan yetişkinlik yıllarında en iyi şekilde kullanmak mümkündür.

Erken gençlik yıllarında beynimizde meydana gelen değişiklikler, ergenlik yıllarındaki idrakimizde dört özellik oluşturur: Orijinallik arayışı, sosyal ilişkiler, artan duygusal yoğunluk ve yaratıcı araştırıcılık. Beynin temel devrelerinde, ergenlik dönemini çocukluktan ayıran bazı değişimler vardır. Bu değişiklikler; gençlerin yeni şeyler denerken ödüllendirilme isteklerini, yaşıtlarıyla farklı şekillerde ilişki kurmalarını, daha yoğun duygular hissetmelerini ve bir şeyler yaparken mevcut yöntemleri kullanmak yerine dünyada var olduklarını göstermek üzere yeni yollar keşfetmelerini etkiler. Bu her bir değişiklik, ergenlik dönemimiz boyunca düşüncelerimizde, duygularımızda, iletişimimizde ve karar vermemizde köklü farklılaşmaların ortaya çıkması için gereklidir. Bu müspet değişikliklerin yanında menfi ihtimaller de vardır. Şimdi ergen beyninin gelişmesinin bu dört özelliğinin artı ve eksilerini, hayatımızı nasıl fayda ve risklerle doldurduğunu görelim.

1. *Orijinallik arayışı*, hayatı daha iyi hissetmeyi ve hayatta daha anlamlı ilişkiler oluşturmayı sağlayan ergen beyninin devrelerindeki ödül ihtiyacından doğar. **Dezavantaj:** Heyecanı aşırı önemserken riski göz ardı eden sansasyon arayışı ve risk alma, tehlikeli davranışlar ve yaralanmalarla sonuçlanabilir. Hızlı harekete geçme dürtüsü, durup sonuçlarını düşünmeden bir fikri aksiyona çevirebilir. **Avantaj:** Orijinalliği araştırmanın, hayatın büyüleyiciliğine ve bir şeyleri yapmanın yeni yollarını tasarlama ve bir maceracı olarak yaşama isteğine dönüşmesiyle birlikte değişime açık olmak ve tutkulu yaşamak ortaya çıkar.

2. *Sosyal ilişkiler*, yaşıtlarla bağlantıyı güçlendirir ve yeni arkadaşlıklar meydana getirir. **Dezavantaj:** Yetişkinlerden tamamen izole olmuş ve sadece yaşıtlarıyla çevrelenmiş gençlerde riskli davranışlar artar. Yetişkinlerin, yetişkin bilgisinin ve mantığının reddedilmesi bu riskleri artırır. **Avantaj:** Sosyal ilişki kurma isteği birbirini destekleyici arkadaşlıklar sağlar. Araştırmalar bu ilişkilerin hayat boyu sağlığın, uzun yaşamın ve mutluluğun kaynağı olduğunu göstermiştir.

3. *Artan duygusal yoğunluk*, hayata dirilik kazandırır. **Dezavantaj:** Yoğun duygusallık günümüzü yönlendirerek ani karar vermeye, huysuzluğa ve aşırı, bazen de gereksiz tepkiler göstermeye neden olabilir. **Avantaj:** Duygusal yoğunlukla yaşanan bir hayat, enerjiyle ve bu dünyada var olduğu için coşkunluk ve şevk veren isteklé dolabilir.

4. Şuurlu ve *yaratıcı araştırıcılık*. Bir ergenin kavramsal düşünmeye ve soyut muhakemeye başlaması, onu mevcut durumu sorgulamaya, problemlere kapalı kutunun dışında düşünerek çözümler bulmaya, yeni fikirler üretmeye ve yeni buluşlara yönlendirir. **Dezavantaj:** Gençlik yıllarında hayatın anlamını araştırmak, kimlik bunalımına, akranlarının baskısına açık olmaya, amaç ve yönelim eksikliğine neden olabilir. **Avantaj:** Zihnimizin şuurlu bir şekilde dünyayı yeni yollarla düşünmeyi, görselleştirmeyi ve algılamayı, bunun yanı sıra muhtemel tecrübeler yelpazesini yaratıcı bir şekilde araştırmayı başarması durumunda, bazen yetişkin hayatını istila eden tekdüzelik hissiyatı minimize edilebilir ve yerine "sıradanın sıra dışılaşması" tecrübesinin tohumları atılabilir. Hayatı dolu dolu yaşamak için iyi bir strateji, değil mi!

Ergenliğin yaratıcı araştırıcılık ve orijinallik arayışı dönemlerinde paylaşabileceğimiz pek çok yeni fikir için beyin fırtınası yaparken koordinasyonu ve dengemizi kaybettiği-

miz, duygularımızın bir tsunami gibi bizi istila ettiği dönemde de başka bir beyin fırtınasına girebiliriz. Bu sadece zihinsel heyecanla değil, aynı zamanda zihinsel karmaşayla dolduğumuz zamandır. Ergenlikte her iki beyin fırtınası da ortaya çıkar.

Kısacası, ergenlikte beyindeki değişimler hem risk hem de fırsatlar yaratır. Seyahat eden genç bireyler yahut onlarla birlikte yürüyen yetişkinler olarak, ergenlik denizini geçiş şeklimiz, hayatımız olan gemiyi tehlikeli sulara veya heyecan veren maceralara yönlendirmemize sebep olabilir. Karar bizimdir.

ERGEN ZİHNİNİN GÜCÜNÜ VE KARARLILIĞINI YETİŞKİNLİĞE TAŞIMAK

İş hayatımda pek çok kere yetişkinlerin, hayatlarının tekdüzeliğinden bahsettiğini duymuşumdur. Kendilerini "kapana kısılmış" yahut "boşlukta" hissederler, orijinallik arayışlarını kaybetmişlerdir, aynı şeyleri tekrar ve tekrar yapmaktan çok sıkılmışlardır. Hayatlarının sosyal ilişkilerden yoksun olduğunu düşünürler –kendilerini izole ve yalnız hissederler. Çoğu için hayat duygusal yoğunluğunu kaybetmiştir, objeler cansız, hatta sıkıcı görünür. Bu bıkkınlık, umursamazlığa, hatta depresyon ve umutsuzluğa yol açabilir. Her şey önemsiz görünür; hiçbir şey diri ve hayatî gibi görünmez. Yetişkinler yaratıcı araştırıcılık potansiyellerini kullanmayı bıraktıklarında, hayatın önlerine çıkardığı problemlere yaklaşımları bilinen bir rutinin tekrarına döner ve hayal kurma camdan dışarı atılır. Anlayacağınız, hayat cansız hale gelir. Yetişkinler, ergen zihninin yaratıcı gücünü kaybettiklerinde hayatları canlılığını yitirir ve anlamsız hale gelir.

Objelerin yeni kombinasyonlarını yaratmaktan doğan neşe ve mizah, hayatımızı canlı tutmak için gereklidir. Gençlerle zaman geçirin, genellikle kahkahalar ve hatta histeri nöbetleri duyarsınız. Bazen de ağlamalara şahit olursunuz. Dolayısıyla duygusal yoğunluk; mutluluk ve gözyaşı getirebilir. Yetişkinlerle zaman geçirin, genellikle ciddi konuşmalar duyarsınız. Evet, hayat ciddidir. Ama bu hayatlarımıza mutluluk ve mizah getirebiliriz. Hayatın problemlerine rağmen değil, onlar vesilesiyle mizah ve keyifle yaşamalıyız.

Yetişkinler ergenliğin dört önemli özelliğini kaybettiklerinde, yani orijinallik arayışı, sosyal ilişkiler, duygusal yoğunluk ve yaratıcı araştırıcılık gücünden faydalanmayı bıraktıklarında hayat sıkıcı, izole, tatsız ve tekdüze hale gelir. Kim bilinçli olarak bu şekilde yaşamayı seçer? Muhtemelen hiç kimse. Fakat bu her zaman olur aslında. Görünen o ki biz yetişkinler hayatı oto pilotla yaşamaya meyilliyiz. Neden? Hayatta karşımıza çıkan durumlarla mücadele etmek ve hayatın stresiyle yüzleşmek zor olabilir. Bazen, ergenlik döneminde kazanılan ve canlı bir hayat sürmek için gerekli olan bu özellikleri yok saymak ve bunun yerine işleyecek bir rutin oluşturarak "hayatı idame" modunda kalmak kolayımıza gelir. Ancak canlılıktan vazgeçmek hayatımızı daha da zor bir hale getirir –ve bu, yaşlandıkça beynimizi olabileceği kadar kuvvetli muhafaza edememize de neden olabilir.

Demek istediğim; ergenler için hem zorluk hem de Allah vergisi bir yetenek olan şeyler, yetişkinlerin, hayatlarındaki canlılığı muhafaza edebilmeleri için gerekli olan şeylerdir. Şimdi size başka bir efsaneden bahsedeyim. İnsanlar beynin çocukluktan sonra büyümediğine inanma eğilimindedir. Fakat bu doğru değildir. Beyin, çocukluk ve ergenlik döneminde olduğu gibi kişinin bütün hayatı boyunca bü-

yümeye devam eder. Bence sadece gençlik dönemimizde canlı bir hayat yaşamak için değil, bütün hayatımız boyunca beynimizin büyümesini sürdürebilmek için ergenliğin o dört temel özelliğine ihtiyacımız var.

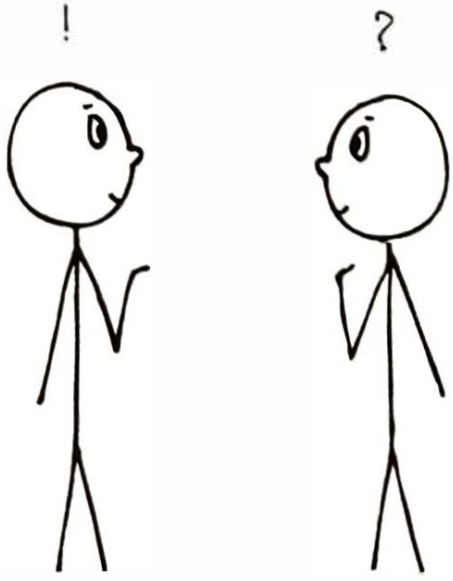
Aşağıda sizlere ergenlikte beyinde meydana gelen değişikliklerin niteliklerini hatırlatacak bir yol tavsiye edeceğim. Bazı öğrencilerimin hoşuna gidip bazılarını korkutsa da kısaltmaları severim. Bu kısaltma işinize yararsa harika. Sağlıklı bir hayat yaşamak için elzem olan ergen beynindeki değişikliklerin nitelikleri, nitelik (essence) kelimesinin harfleriyle hatırlanabilir:

> ES: *Duygusal Kıvılcım* (Emotional Spark) – ergenlik müddetince daha yoğun olan, ancak yaşamımız boyunca hayatımıza anlam ve canlılık katan bu önemli içsel hisleri fark etmek.
>
> SE: *Sosyal İlişkiler* (Social Engagement) – hayat yolculuğumuzu başka insanlarla kurduğumuz anlamlı ve karşılıklı kazanımlı ilişkilerle destekleyen önemli bağlantılar.
>
> N: *Yenilik* (Novelty) – bizi tamamen kuşatacak; aklımızı, duygularımızı, düşüncelerimizi ve vücudumuzu yeni ve meydan okuyucu tecrübeler elde etmek üzere yönlendirmek.
>
> CE: *Yaratıcı Araştırıcılık* (Creative Explorations) – dünyayı yeni bir gözle görmek üzere bir geçit oluşturan kavramsal düşünce, soyut akıl yürütme ve açılmış bilinç.

Ergenlik ve yetişkin yıllarını iyi yaşamanın temeli budur: Duygusal Kıvılcım–Sosyal İlişkiler–Yenilik–Yaratıcı Araştırıcılık.

Bazen, ebeveynlerde ergenlere karşı olan reaksiyonun aslında kendi kaybettikleri bu özelliklere olan özlemlerinden mi kaynaklandığını merak ederim. Duygusal kıvılcımını kay-

betmiş bir kişiye bir gencin coşkusu tehditkâr görünebilir. Sosyal olarak aktif olmayan bir yetişkin, kendini gençlerin sosyal hayatından kopmuş hissedebilir. Otuz, kırk yahut ellili yaşlarımızda kaç tane yeni arkadaş edindik? Bir ergenin hayatındaki yeni şeylere duyulan istek, bir yetişkinin rutinleşmiş hayatını sıkıcı gösterebilir. Bir genci pek çok yeni düşünme ve davranma yolu keşfetmeye sevk eden yaratıcı araştırıcılık, yetişkinlerin sıkıcı ve öngörülebilir hayatının çok kontrollü ve kısıtlı görünmesine neden olabilir.



Bana birini hatırlatıyorsun.

Yetişkinler bu temel özelliklerin bazılarını tekrar elde ederse, kuşaklar arasındaki bu uçurum bir nebze de olsa azalabilir. Başkalarında gördüklerimiz, kendimizde neleri kaybettiğimizi bize hatırlatabilir ve bu hatırlatma bizi hayal kırıklığına uğramış, ümitsiz, kızgın ve üzgün yapabilir. Bir terapist olarak, mesela kimi anne babaların kendi hayatlarında onları rahatsız eden bir şeyleri hatırlattığı için çocuklarının bazı karakter özelliklerine katlanamadığı durumlarda buna çok şahit olmuşumdur. Şayet derin bir nefes

alır ve hayatımız boyunca öğrenmeye devam edeceğimizi düşünürsek, örneğin bir yetişkinin bir gence yoğun duygusal reaksiyonu, bize kendi içsel hayatımızı araştırmamızı ve hemen basit bir dışsal reaksiyon vermememizi hatırlatabilir.

Yetişkinlerin, geçirdikleri bir dönem olarak ergenlikten ve o gelişim dönemini şimdi geçirmekte olan ergenlerden öğrenecekleri çok şey vardır. Ergenler bize hayatımızda neleri tecrübe etmeye hakkımız olduğunu hatırlatabilir. Benzer şekilde, yetişkinlerin, bizimle tecrübelerini paylaşmaları ve bağımsızlık yolunda gelişmemizi desteklemeleri suretiyle bizim de ergenler olarak yetişkinlerden öğreneceklerimiz vardır.

Bu yoğun değişim döneminde ortaya çıkan ergen kafa yapısının gücünü kullanmayı öğrenmek, müspet tecrübeler kazanmamızda bize yardımcı olur. Doğru şekilde yönlendirildiğinde beyindeki bu değişimler ileride olumlu çıktılar oluşturur. Genç zihnin gücünü ergenlik sonrasına ve daha da ötesinde yetişkinlik dönemine taşımak, hayatımız boyunca öğrenmemizi ve ergenliğin getirdiği yaşamı anlamlı kılan macera, canlılık ve cesaret özelliklerini fark etmemizi sağlar. Gelişmekte olan ergen zihninin gücünü iyi kullanmayı öğrenmek hem ergenler hem de yetişkinler için çok önemlidir.

İÇTEN DIŞA ERGENLİK

Bu kısımda ergenliğin temel özelliklerini içten dışa araştıracağız. Kendi iç dünyamızı ve başkalarının iç dünyasını anlamak, kendi davranış şekillerimizi ve başkalarının davranış şekillerini anlamamızı sağlar. Bu içten-dışa anlayış, sadece verilenle yetinmeyip istediğimiz hayatı kurmamızda bize yardımcı olur. İçten-dışa yaklaşımını uygulamak suretiyle; beynimizin, kendimizin farkına varışımızın ve başkalarını anlamamızın kendi kimliğimizi oluşturma-

mıza –idrakimizi oluşturmamıza– nasıl yardım ettiğini ve böylelikle hayatımızın bu dönemine nasıl hazırlıklı olabileceğimizi öğreneceğiz.

Aynı zamanda önemli ve ilgili bilimsel konuları araştıracağız ve bilimi faydalı bir şekilde nasıl kullanabileceğimizi ortaya koyacağız. Bu kitap, yazar olarak ben ve okuyucu olarak siz konuşuyormuşuz gibi kurgulanmıştır. Ümidim, kitabı okuduğunuzda karşı karşıya oturmuş, hayatın bu önemli dönemi hakkında konuşuyormuşuz gibi hissetmenizdir.

Sizleri de bu tecrübeyi benimle paylaşmaya, hayatınızda olanlar hakkında düşünmeye davet etmekten heyecan duyuyorum. Hayatımda yer alan biri yirmi yaşına yaklaşmış, biri de yirmi yaşını yeni geçmiş iki ergen sayesinde, hayatının bu dönemini geçiren iki bireyin ebeveyni olarak her gün karşıma fırsatlar ve zorluklar çıkıyor. Onların babası olmak, benim ergenlik yıllarımın hâtıralarını ve anlamını hatırlatıyor. Yeri geldikçe bu üzerinde yoğunlaştığımız konuyla ilgili içten-dışa yansımaları sizlerle paylaşacağım.

Bu tartışmalar, bir ergen olarak sizi şimdiki hayatınızı düşünmeye teşvik edebilir. Bunu okuyan bir yetişkinseniz kendinizi şimdi neler olduğu yahut sizin ergenlik zamanınızda neler olup bittiği konusunda düşünürken bulabilirsiniz. Sizin bu kitabı okuma tecrübeniz –benim yazma tecrübemde olduğu gibi– sizi karşılıklı konuşmaya ve benimle birlikte kendi tecrübeleriniz hakkında düşünmeye davet etmektir. Kendi düşüncelerinizi kayıt altına almak için bir günlük tutmak faydalı olabilir. Bu sayede hem kendinizi iyi hissedersiniz hem de bu süreç bazı şeyleri anlamanızda yardımcı olur. Öğrendiklerinizin ve düşüncelerinizin, ergenlik yıllarını geçirirken size yardım etmesini, sizi yaratıcı bir güçle teçhiz etmesini ve daha fazla bilgi, kavrayış ve anlayışla bunun özünü muhafaza etmeyi istiyorsanız doğru noktadasınız.



Biz hiçbir zaman kendimizi yahut hayatımızda neyin anlamlı olduğunu keşfetmekten vazgeçmeyiz. Hayatımız boyunca büyürken ve gelişirken zihnimiz de sağlıklı ve verimli bir hayatı destekleyecek şekilde sürekli olarak gelişir. Sizi bu araştırmada bana katılmaya davet ediyorum; yoksa size burada bazı gerçekleri ve rakamları göstermeyecek, bazı fikirlerimi dayatmayacak veya ne yapmanız gerektiği konusunda direktifler vermeyeceğim. İster ergenlik ister yetişkinlik yıllarınızda olun, bu araştırma zihninizin gelişmesine çeşitli şekillerde faydalı olacaktır. Bu bir karşılıklı konuşma olduğuna göre bazı basit sorular soracağız ve cevaplarını vermek için uğraşacağız. Beyin ve zihin konusundaki pek çok sorunun nihai cevabını bilmiyoruz, ancak o soruları sormak ve cevaplarını araştırmak atmamız gereken adımlardır.

Çocuklarım bana öğretmenlikten neden bu kadar zevk aldığımı sorarlar. Ben de onlara insanlarla bir öğrenme ortamında buluştuğumda benim de onlardan öğrendiğimi söylerim. Hayatımız boyunca öğrenci olacağımız anlayışının önemli olduğuna inanırım. Başka bir insanın bu gelişme döneminde nasıl bir alt yapıdan geldiğini anlamak, bu dönemi verimli bir şekilde geçirmek ve gelişmeye devam etmek için herkese faydalı olur.

Çocukluk döneminde ebeveynler, en önemli rol modelleri olarak görülür. Ergenlik, ebeveynlerimizi kahraman olarak değil de hataları ve sınırları olan normal insanlar olarak görmeye başladığımız dönemdir. Belki de anne babalarımızı bu şekilde görmek sayesinde onlardan ayrılıp dış dünyaya açılabiliyoruz. Mark Twain şöyle diyor: "On dört yaşımdayken babam o kadar cahil bir insandı ki etrafımda olmasına katlanamazdım. Fakat yirmi bir yaşıma geldiğimde bizim ihtiyarın yedi senede ne kadar çok şey öğrendiğine şaşıp kaldım."

Mevcut durumdan uzaklaşmak, özgün tecrübeler oluşturmanın temel yoludur. Ve yenilik arayışı hem uzaklaşmanın bir parçasıdır hem de doğal olarak tatminkârdır. Ergenlik aynı zamanda pek çok yeni fikirle doludur. Yenilik arayışı; bir macera ruhuyla tecrübelerimizi, davranışlarımızı, algılarımızı, düşüncelerimizi, fikirlerimizi, niyetlerimizi ve inançlarımızı oluşturduğu için çok faydalıdır.

Bu yeni şeylere ve bağımsızlığa doğru olan yönelimi müspet bir şekilde görebilirsek yenilik arayışı yaratıcı bir güçtür ve herkesin faydasına olacak şekilde kullanılabilir. Ancak yetişkinler ergenliğin bu temel özelliklerine karşı savaş açarsa bu bir şelalenin doğal akışına karşı koymaya benzer. Ergenliğin gücü, büyümekte olan gencin dış hareketlerinde ve

düşünce yapısında kendisini gösterecek bir yol bulacaktır. Bir şelalenin akışını durduramazsınız ama onun yönünü değiştirebilir ve gücünden faydalanabilirsiniz.



İyi haber; ergenliğin gelişme döneminin, kuşaklar arasında bir savaş olarak tecrübe edilmesinin zorunlu olmadığıdır. Yetişkinlerin, ergenliğin akışını durdurmaya kalkışmaları halinde, ilişkide çok önemli olan iletişim, gerilim ve saygısızlıkla lekelenecektir. Bu durumdan kopukluk, gizlilik, izole olma gibi pek çok menfi ve acı veren sosyal karşılık ortaya çıkabilir. Ergenler ve bir-zamanlar-ergen-olan-yetişkinler için mühim olan; beyindeki bu önemli değişiklikleri fark etmek ve aralarındaki iletişimi açık tutmak, herkesin hayatını optimize etmek ve riskli davranışların kötü sonuçlarını bertaraf edebilmek üzere bu yılları yapıcı bir şekilde ve iş birliğiyle geçirmektir. Bu kolay değildir ama denemeye değer.

Ergenler ve yetişkinler için dengeleyici hareket tarzı şöyle olmalıdır: Bağımsızlığa doğru ilerlemek, ödül kazanma dürtüsü ve yenilik isteği hayatta müspet sonuçlar doğurur.

Beyin bizim kontrol merkezimizdir ve beyni anladığımızda onun gücünü hayatımızda müspet seçimler ve yapıcı değişiklikler yapacak şekilde teçhiz edebiliriz. Beynin farklı devreleri nasıl ilişkilendirdiğini ve gelişmeyle nasıl bütünleştiğini anlamak, hayatımızın ergenlik dönemi ve ötesinde en verimli işleyişi nasıl elde edebileceğimizi görmemize yardım edebilecek bir yoldur. Bu bütünleşme, beynin farklı bölgelerindeki ve hatta ergenlikteki önemli değişimleri anlamamıza, onları verimli hale getirmemize yardım eden insanlar arasındaki bağlantıları değiştirir.

İşte bilimden güçlü bir bulgu: Beyninizi daha bütünleşik hale getirebilir ve onu güçlendirebilirsiniz. Beyninizin nasıl daha iyi çalışabileceğini öğrenebilir ve böylelikle beyninizi daha sağlıklı hale getirebilir, ilişkilerinizi daha anlamlı kılabilirsiniz. Önümüzdeki sayfalarda bunları açıklamaya çalışacağız. Hikâyeler ve bilim marifetiyle hayatınızın bu önemli taraflarını öğreneceksiniz. Size bütünleşmeyi hayatınıza uygulayabileceğiniz pratik öneriler sunulacak. Şayet bunları öğrenebilirseniz hayatınızın bundan sonrası daha iyi olacak. Şaka yapmıyorum.

RİSK VE ÖDÜL

Ergenlik boyunca fiziksel güç, bağışıklık, sıcağa ve soğuğa dayanıklılık ve reaksiyonlarımızın hızı ve dinamikliği gibi hayatımızın ölçülebilir özellikleri gelişir. Ancak aynı dönemde ciddi sakatlıklara maruz kalma veya ölüm riskimiz, çocukluk veya yetişkinlik dönemimize göre üç kat daha fazladır. Riskteki bu artış tamamen "şans"tan değildir

–bilim adamları bunun beynin bu dönemdeki doğal gelişiminden geldiğine inanır.

Üzerinde düşünmemiz gereken soru, yeni şeyleri araştırırken kendimize verebileceğimiz kalıcı zararları en aza indirip indiremeyeceğimizdir. İleriki sayfalarda bu zorluğu aşmanın yollarını araştıracağız.

Oğlumun doğum gününün hemen öncesinde, evimizin yakınlarında yürüyor ve onun en sevdiği oyun için taş topluyorduk. Genellikle epey sakin olan sokağımızda pek çok arabanın birikmiş olduğunu fark ettim. Eve geldiğimizde, gördüğümüz trafikte kalmış olan komşularımızdan evimizin bir mil kadar yakınında korkunç bir trafik kazası olduğunu duydum.

O akşam neler olduğunu öğrenince dehşete kapıldım.

Psikiyatri eğitim programına devam ederken en sevdiğim hocam, bir cuma akşamı yemek yemek ve ardından sinemaya gitmek üzere arabasıyla garajından çıkıyormuş. Hocamın ismine Bill diyeceğim. (Okuyacağınız bütün gerçek hikâyelerde olduğu gibi, burada da insanların özel hayatlarına saygı göstermek ve bütün ilgililerin gizli kalabilmelerini sağlamak için onların isim ve belirgin özelliklerini değiştirdim. Sadece ben ve ailemle ilgili bilgilerde değişiklik yapmadım.) Bill'in eşi daha sonra konuştuğumuzda bana akşam için dışarı çıkarken birlikte oldukları için çok mutlu olduklarını söyledi. Bill, eşiyle birlikte neredeyse elli yıldır yaptıkları gibi, arabayı yaşadıkları sokağın sonuna kadar sürmüş, caddeye çıkmadan önce her iki tarafı da dikkatlice kontrol etmiş ve yolun müsait olduğunu gördükten sonra lokantaya gitmek üzere doğu istikametine dönmüş. Fakat bu sefer farklı bir şey olmuş. Tam kendi şeritlerine dönmek üzere caddeyi geçerken aniden

aksi istikamete giden bir araba belirmiş ve bütün hızıyla onlara sol taraftan çarpmış. Hiçbir şey anlamadan diğer aracın hızla çarpmasıyla onların arabası ikiye bölünmüş ve Bill o anda ölmüş. Şaşılacak şekilde Bill'in eşi ve hız limitinin üstünde giden aracın sürücüsü ufak tefek sıyrıklarla kurtulmuşlar.

Yeni alınmış spor arabayı kullanan 19 yaşında bir gençmiş. İki ay kadar önce, aynı dönemeçli caddede hız limitinin üstünde seyrederken ağaca çaptığı için tutuklanmış. Bu genç adamın ailesi, tamamen tahrip olan spor araba yerine hemen bir yenisini almışlar. Bill'in eşi bana, olay yerinde inceleme yapan bilirkişilerin, gencin kullandığı arabanın saatte 150 km'den daha hızlı gittiğini tahmin ettiklerini söyledi. O hızla ve o dönemeçli yolda, Bill'in doğuya gitmek üzere şeritleri geçerken hızla gelen arabayı görmesi ve gencin de o hızla gelirken Bill'in arabasının onun yolunda olduğunu çok geç olmadan görmesi mümkün değildi.

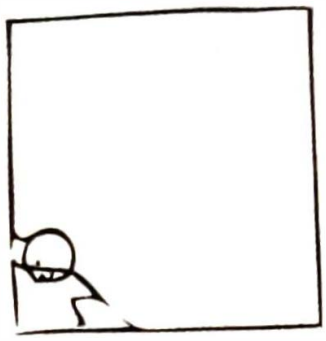
Üniversitede ve Bill'in yıllarca çalıştığı klinikte yapılan cenaze merasimlerinde Bill'in ailesine, arkadaşlarına ve meslektaşlarına destek olmak için elimden geleni yaptım. Bir gelişme ve idrak uzmanı olarak bana öğrettikleri –erken yaştaki tecrübelerimizin bizi nasıl şekillendirdiği; davranışlarımızın büyük çoğunluğunun nasıl farkındalığımızın dışında aklî süreçlerce yönlendirildiği– hakkında konuştum. Bill'in korkunç ölümünden birkaç hafta önce, bağımlılık ve hafıza hakkında yeni başlattığım araştırmayla ilgili konuşmak için bir araya gelmiştik. Bill, "Bu harika!" dedi, "Anlat bakalım." Müthiş teşvikkâr bir hocaydı, aklımdan geçenleri anlattığımda can u gönülden dinler, alâka duyduğum konularda beni destekler, heyecan duyduğum şeylerin peşinden gitmem için beni cesaretlendirirdi. O görüşmemizde bunları ona söylemiştim. O da bana "Teşekkürler

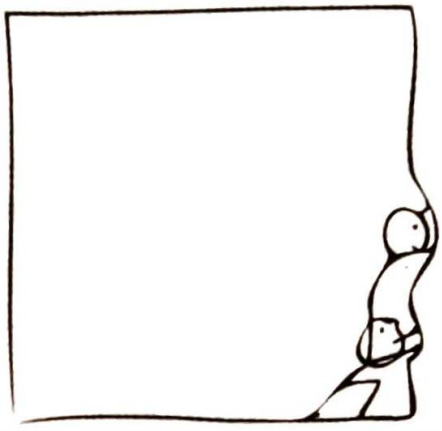
Dan fakat artık ben seni bir meslektaş olarak görüyorum." dedi. Teşekkür ettim ve onun tanımladığı şekilde bir ilişkimiz olmasından şeref duydum. Bill'in, hayatını adadığı insanların yaptıklarını neden yaptıklarını anlama çalışmalarının, bizim bu dikkatsiz ve ölümcül kazayı anlamamıza nasıl yardımcı olabileceğini merak ettim.

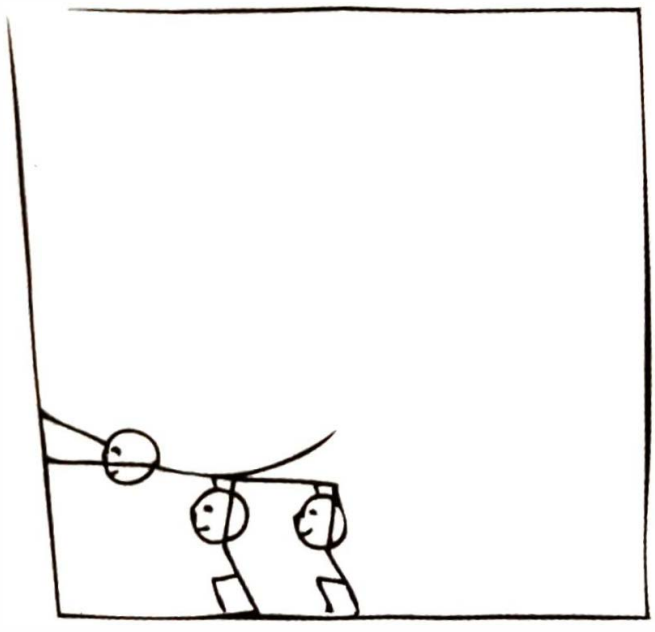
Ergenlik dönemiyle ilgili verilere bakmaya başladığımda gençlerin, çocuk ve yetişkinlerden fiziksel olarak daha zinde ve sağlıklı olmalarına rağmen, kaçınabilir nedenlerle ölen en büyük grubu oluşturduğunu görünce çok şaşırdım. Kaçınabilir kelimesiyle, kalıcı sakatlıklara yahut ölüme yol açan riskli veya tehlikeli davranışları kastediyorum. Kazalar, uyuşturucu kullanımı, silah yaralanmaları, intihar ve adam öldürme vakaları nedeniyle 12 ile 24 yaş arası hayatımızın en tehlikeli dönemidir. Bill'in ölümü istatistiklere tam anlamıyla uymaktadır. Gerçek şudur ki –bu 19 yaşındaki genç gibi– pek çok genç, ruhu ve bedeni riske atan, hem kendi hayatına hem de başkalarının hayatına onarılamayacak zararlar veren aşırılıklar yapar.

Neden bu risk alma, sınırları zorlama ve sansasyon oluşturma davranışları ortaya çıkmaktadır? Bill'in vefatı esnasında yanımda olan bir yaşındaki oğlumun, bu tür bir davranış içine girmesine mâni olabilmek için yapabileceğim bir şey olup olmadığını düşündüm. Şayet mümkünse bunu anlamak ve Bill'in hayatını sonlandıran olay gibi felaketlerin olmaması için bulgularımı hastalarımla ve ruh sağlığı konusunda çalışanlarla paylaşmak istedim.

Ergenlik, büyük zorluklara ve felaketlere neden olabilen bir sınırları zorlama dönemidir. Ancak bu geri itme eğilimi, aynı zamanda hayatımızın çok müspet ve gerekli bir parçası olabilir. Burada yapmamız gereken, bir sokakta saatte 150 km







Limitleri Zorlamak

hızla gidip yolumuza çıkan birini öldürmeden hayatın sınırlarını zorlayacak yollar bulmaya çalışmaktır. Özellikle biyolojik olarak tehlikeyi davet etme ihtiyacında olan erkekler için; genç erkekler olarak yetişkinliğini ispatlamak, sınırları zorlamak ve risk alıp hayatta kalabileceklerini kanıtlamak üzere, yoldaki masumları öldürebilecek şekilde son sürat giden iki tonluk bir silah içermeyen ve toplum tarafından kabul görecek bir yetişkinliğe geçiş merasimi icat edebiliriz. Bir ceylan onu test etmek üzere kendisini yiyebilecek bir çitaya yakın bir şekilde koştuğunda sadece kendi hayatını riske atar, diğer ceylanları, ergenleri yahut yetişkinleri değil. Diğer memelilerle ergenliğin bu tehlikeye yöneliş özelliğini paylaşan modern insanlar için arabalar ve alkol nedeniyle meydana gelen kazalar, aslında hayatın sağlıklı bir dönemi olan ergenlikteki ölümlerin önemli nedenlerinden biridir.

Bill'in ölümünden bu yana geçen 20 yıl içinde şahit olduğumuz okul taramaları ve bombalamalar sıklıkla ergenlik dönemindeki erkekler tarafından gerçekleştirilmiştir. Günümüz dünyasında artan şekilde bir iletişimsizlik vardır. Bu zarar verici davranışları anlayıp onların daha az ortaya çıkmasını sağlamak için gençlere yardım etmeliyiz.

Sadece neler olup bittiğini merak etmek yerine, 10'lu ve 20'li yaşlarındaki gençlerle ve onları destekleyen yetişkin bireylerle çalışarak ergenliğin doğasını anlamaya çalışmak çok daha verimli olabilir. Böylece küçük olsa da şahsi olarak önemli ölçüde bu tür zarar verici eylemlerin ortaya çıkması engellenebilir. Eminim, Bill, onun trajik ölümüne neden olan ergenlik sürecini anlamamızın, başkalarının başına aynı şeyin gelmesini önleyeceğini bilmekten çok memnun olurdu.

likte çalışıp bunları nasıl aleyhimize değil de lehimize kullanacağımızdır.

Ergenlerin dünyamızı kurtaracağına inanmasak bile, beyin bilimini anlamak, en azından bir genci gecikeceği zaman evi araması yahut eve sabahın üçünde değil de hiç olmazsa birde gelmesi için nasıl teşvik edebileceğimizi anlamamıza faydalı olur. Beyin biliminin, ergenliğin temel özelliklerinin bireylerin daha sağlıklı ve daha mutlu olmasına nasıl yardım ettiğini gösterdiği konusuna daha açık olabiliriz. Şu da bir gerçektir ki bu temel özellikler dünyamızın gelişimine faydalı olur.

Bir ergen olarak gençlik yıllarınızda beyninizde meydana gelen değişikliklerin arkasındaki bilimi anlamaya başlarsanız ergenliğiniz ve yetişkinliğiniz daha iyi olacaktır. Yetişkinler de, şayet ergen zekâsındaki bu temel özellikleri anlayabilirlerse, daha sağlıklı ve daha mutlu bir hayata sahip olacaklardır. Geliştiği yıllar boyunca ergen zekâsından öğreneceğimiz çok şey vardır ve onun özelliklerini hayatımız boyunca muhafaza edebilmek çok önemlidir. İster 10'lu yaşlarında ve daha ileriki yaşlarda bir ergen ister şu anda hayatınızdaki ergenleri anlamaya çalışan yahut o yaşlardayken size neler olduğunu merak eden bir yetişkin olun, bu temel özellikler hayat hikâyenizin ortaya çıkışında önemli rol oynar.

BULÛĞ ÇAĞI, CİNSİYET VE ERGENLİK ZAMANLAMASI

Evrensel olarak ergenliğimizde iki değişiklik meydana gelir. Bulûğ çağına geldiğimizde ilk olarak vücudumuzda ve duygularımızda değişiklikler görmeye başlarız. Anne babalarımızdan uzaklaşır, akranlarımızla daha fazla birlikte olur ve bazı şeyleri değişik yollarla yapmayı deneriz.

Bulûğ çağıyla birlikte cinsel organlarımız gelişir ve hormon seviyelerimizin değişimi yanında, kızlarda göğüslerin büyümesi, erkeklerde de sakal ve bıyıkların çıkması gibi ikinci derece cinsel özelliklerimizde değişiklikler meydana gelir. Bulûğ çağı sonrası pek çoğumuzda cinsellik hisleri uyanmaya başlar. Başka insanlardan aynı anda, yoğun, harika ve korkutucu bir şekilde hoşlanmaya başlarız. Bulûğ ve cinsel olgunlaşma ergenliğin başlangıcını belirler. Bazı bireylerde, mesela gecikmiş cinsel olgunluk durumlarında, ergenin beynindeki değişimler bulûğdan önce gerçekleşebilir.

Bulûğ gerçekleştiğinde gelişen cinsiyet, doğurganlığı ortaya çıkarır. Yüzyıl kadar önce ergenliğin başlangıcı ile çalışma ve çocuk sahibi olma gibi yetişkin sorumluluklarını yüklenme arasındaki zaman çok kısaydı, sadece birkaç yıl. O zamanlarda kızlar 15-16 yaşlarında bulûğ çağına giriyordu ve birkaç yıl sonrasında da gençler kendi yeni ailelerini kuruyordu. O zamandan bu zamana değişen, artık bulûğ çağı ile "ergenliğin bitişi" arasında daha uzun zaman olması ve bu geçiş döneminin kesin bir sonunun olmayışıdır. Pek çok modern kültürde yeni bir aile kurmak ve bir iş sahibi olmak 10, hatta 20 yıl sürebilmektedir. Bulûğ çağına, eski zamanlara göre çok daha erken yaşlarda girilmesi –kızlarda neredeyse 10'lu yaşlardan önce– ve yeni bir ev kurmanın, diğer yetişkin sorumluluklarını yüklenmenin daha ileri yaşlara ötelenmesi nedeniyle ergenlik dönemi artık çok uzamıştır.

Yetişkinlerden uzaklaşmak evrensel de olsa, modern yaşama has olan yeni bir özellik, bu zorluklara karşı koymaya çalışırken yetişkinleri hayatlarından tamamen çıkartan ergen sayısındaki artıştır. Hem ergenler hem de yetişkinler için bu yılları sağlıklı bir şekilde geçirmenin en temel prensibi iletişim kanallarını açık tutmaktır.

Bulûğ çağıyla birlikte cinsel organlarımız gelişir ve hormon seviyelerimizin değişimi yanında, kızlarda göğüslerin büyümesi, erkeklerde de sakal ve bıyıkların çıkması gibi ikinci derece cinsel özelliklerimizde değişiklikler meydana gelir. Bulûğ çağı sonrası pek çoğumuzda cinsellik hisleri uyanmaya başlar. Başka insanlardan aynı anda, yoğun, harika ve korkutucu bir şekilde hoşlanmaya başlarız. Bulûğ ve cinsel olgunlaşma ergenliğin başlangıcını belirler. Bazı bireylerde, mesela gecikmiş cinsel olgunluk durumlarında, ergenin beynindeki değişimler bulûğdan önce gerçekleşebilir.

Bulûğ gerçekleştiğinde gelişen cinsiyet, doğurganlığı ortaya çıkarır. Yüzyıl kadar önce ergenliğin başlangıcı ile çalışma ve çocuk sahibi olma gibi yetişkin sorumluluklarını yüklenme arasındaki zaman çok kısaydı, sadece birkaç yıl. O zamanlarda kızlar 15-16 yaşlarında bulûğ çağına giriyordu ve birkaç yıl sonrasında da gençler kendi yeni ailelerini kuruyordu. O zamandan bu zamana değişen, artık bulûğ çağı ile "ergenliğin bitişi" arasında daha uzun zaman olması ve bu geçiş döneminin kesin bir sonunun olmayışıdır. Pek çok modern kültürde yeni bir aile kurmak ve bir iş sahibi olmak 10, hatta 20 yıl sürebilmektedir. Bulûğ çağına, eski zamanlara göre çok daha erken yaşlarda girilmesi –kızlarda neredeyse 10'lu yaşlardan önce– ve yeni bir ev kurmanın, diğer yetişkin sorumluluklarını yüklenmenin daha ileri yaşlara ötelenmesi nedeniyle ergenlik dönemi artık çok uzamıştır.

Yetişkinlerden uzaklaşmak evrensel de olsa, modern yaşama has olan yeni bir özellik, bu zorluklara karşı koymaya çalışırken yetişkinleri hayatlarından tamamen çıkartan ergen sayısındaki artıştır. Hem ergenler hem de yetişkinler için bu yılları sağlıklı bir şekilde geçirmenin en temel prensibi iletişim kanallarını açık tutmaktır.

Dünya üzerindeki bütün kültürlerde çocukluk ve yetişkinlik arasındaki yıllar hayatın önemli bir dönemi olarak kabul edilir. İlginç bir şekilde, bilim adamları hayvanlar krallığında da bu dönemin çok önemli olduğunu tespit etmiştir –köpekler ve çitalar, papağanlar ve sakalar önemli bir hayat dönemi olarak ergenliği tecrübe eder. Dolayısıyla bu ergenlik dönemi genetik malzememize kodlanmış olabilir; yani bu bizim genlerimizde var.

Biz de daha önceki nesillerin yaptıklarını yapmaya devam edersek sürekli değişime maruz kalan bir dünya tarafından oluşturulan yeni bir çevrede işe yaramayacak olan eski dünya stratejilerini kullanmış oluruz. Yetişkinlerden uzaklaşıp akranlarımızla birlikte olmak suretiyle, dünyayla başa çıkmanın yeni yollarını bulabilir ve yaşam için yeni stratejiler geliştirebiliriz. Evrimin "uyum sağla veya yok ol" gerçekliği karşısında, ergenlik bizim uyum sağlama gücümüzdür.

Ancak bazen yetişkinler kendi ergenliklerini unutur, her şeyin mevcut haline alışır ve bu durumu kabullenirler. Sorumluluklarla dolu stresli bir hayatta, yetişkinlerin aşinalık isteği anlaşılır bir şeydir, ancak bu aynı zamanda ergen-yetişkin ilişkilerindeki gerginliğin de nedeni olabilir. Yetişkinler her şeyin aynı kalmasını ister; ergenler ise yeni bir dünya oluşturma peşindedir. Bu da zamanla hem ergenlere hem de yetişkinlere acı veren yoğun sürtüşmelerin kaynağı olabilir.

Ebeveynlerimizle olan bağımlı ilişkimizden ergenlik dönemi boyunca akranlarımızla geliştirdiğimiz ilişkilerimize geçerken bu ilişkilerimizin, kimliğimizi nasıl etkilediğini ayrıntılı bir şekilde inceleyeceğiz. Ergenlik döneminde ebeveynlerimizden uzaklaştıkça kendimizi akranlarımızla çok daha fazla ilişkilendirmeye başlarız. Bu ilişkilendirme, bu dönem boyunca hayatta kalabilmemiz için çok önemlidir. "Yuvayı

terk etme" zamanında çok sayıda arkadaşımızın olması bizi bu yeni hayata atılırken cesaretlendirir. Artan sosyal ilişkilerimiz, tamamen yeni bir hayat kuracağımız akranlarımızla iş birliği yapmamızda da yardımcı olur.

İnsanlık tarihi boyunca, ergenlerin, araştırma yaparak bağımsızlıklarını tesis ederken bir yandan da yetişkinlerle önemli ve öğretici etkileşimlerde bulunduğu toplumlar olarak birlikte yaşamışızdır. Günümüzde bu bağlanmışlık epey esnetilmekte ve bu da yalnızlaşma ve yabancılaşma sonuçlarını doğurabilmektedir. Bizim doğamızda toplum olarak ve diğer insanlarla ilişkili olarak yaşamak vardır. Dolayısıyla, eğer yetişkinlerden uzaklaşmak bir genci onun akran grubundan da uzaklaştırırsa bu tam anlamıyla ilişkisizlik çok kafa karıştırıcı olabilir. Şunu unutmayınız: Ergenlerin diğer insanlardan uzaklaşması normaldir; ancak kendini diğer insanlardan tamamen soyutlamak hiç kimseye fayda getirmez ve bu, doğal değildir. Bağlantı ve iletişim hatlarını açık tutmayı ve hepimizin –hem ergenlerin hem de yetişkinlerin– birbiriyle ilişkili olan bir toplumun üyesi olmak ihtiyacında olduğunu her zaman hatırlamalıyız.

UZATILMIŞ ERGENLİK DÖNEMİMİZİN STRESİ VE SIKINTILARI

Yakın zamanda, nispeten büyük yaşta ergenler ile genç ve yaşlı yetişkinlerden oluşan bir grupla, eğitim ve internete yeni yaklaşımlar üzerine beyin fırtınası yaptığımız bir toplantı gerçekleştirdik. Konuşmaları başlatmak üzere gençlik yıllarımıza yoğunlaştık ve o yıllarımızdaki hissiyatımızı anlatan tek bir kelimeyi bulmak üzere bir grup çalışması yaptık. Katılımcıların buldukları kelimeler şunlardı: *İzole, çılgın, kafası karışık, darmadağınık, yalnız, korkmuş, yabani, kontrol edilemez, kayıp, arayan, korkmuş.*

Ben o zamanlar hissettiğim *kopuk* kelimesini söyledim ve hemen düşünmeye başladım: Acaba bu kelime çok mu soyuttu, çok mu entelektüeldi, hatta kelimenin kendisi benim duygusal tecrübelerimden ve onların duygusal tecrübelerinden çok mu kopuktu? Daha ileride göreceğimiz gibi, bu tür tereddüt, bende de olduğu gibi mizacımızın bir parçasıdır. Fakat ergenlik yılları doğası gereği zaten belirsizliklerle doludur. Neden? Çünkü bu, büyük bir geçiş dönemidir. Yuvamızın göreceli emniyet ve aşinalığından, gerçek bir evimizin olmadığı –ve belki de yıllar sürebilecek– bir döneme geçeriz. Hemen burada iki sıkıntılı durumu görebiliriz: Aşina ve güvenilir olanı kaybetme, yabancı ve tehlikeli olanla yüzleşme. Yuvamızın dışındaki dünyada nelerin pusuya yattığını hiçbir zaman bilemeyiz, değil mi?

Pek çok yenilikle karşılaşılan ergenlik zor bir dönemdir. Kafa karıştırıcı, huzur bozucu, insanı alt üst edici ve ıstırap verici olabilir. Bu dönemde ilişkilerimizi bitirebilir, inancımızı kaybedebilir ve cesaretimizi yitirebiliriz. Bu durumu anlatacak başka negatif terimler de bulabilirsiniz. Bunlar, çocukluğun ev hayatı ve bağımlılığından insanların karşılıklı bağımlı oldukları yetişkin hayatına geçmeden önce dış dünyada başımıza her şeyin gelebileceği ara yılların tatsız özellikleridir.

Sadece rahat etmenin değil, aynı zamanda hayatta kalmanın bir yolu; kendini daha çok akranlarınla özdeşleştirmek, onlarla daha fazla iletişim kurmak ve yetişkinlerden uzaklaşmaktır. Bir ergen grubunun parçası olmak suretiyle bu yolculukta kendine yol arkadaşı edinirsin ve sayı olarak da kalabalıklaşırsın: Yırtıcı hayvanlar kalabalık gruplardan korkar, sen de grubun kalabalığı içinde kendini kaybettirebilirsin. Uyum sağlamak, gençlerin tamamı için değilse de büyük çoğunluğu için bu nedenle çok önemlidir –evrimin eski zamanlarından gelen hayatta kalabilme veya ölme

içgüdüsü. Bir gruba dâhil olmakla hem daha rahat hem de güçlü hissedebilir, hatta grubun müşterek aklı sayesinde daha yaratıcı olabilirsiniz.

Grup içinde yapılan iş birliği müşterek akıl için bir kaynak oluştururken sizin bir tepeden uçuruma atlamanıza yahut arabayı çok hızlı kullanmanıza da neden olabilir. Gelenekli kültürlerde ve hatta hayvanlarda, yetişkinlere ve onların görüşlerine değer verilmesi muhtemelen bundandır. Genç ergenler, etraflarında yetişkinler olmaması durumunda bazı çılgınlıklar yapabilir.

Ergenlik dönemi pek çok kültürde bir geçiş töreniyle belirginleştirilir. Erkekler için genellikle bir tehlike ve risk alma söz konusudur. Bu başarılı bir şekilde tamamlandığında bir tören yapılır ve genç, sorumlulukların yetişkin dünyasına kabul edilir. Kızlar için ergenlik ise doğurganlığın, yani o kişide çocuk taşıyıp yetiştirme yetisinin bulunduğunun kabulüdür. Bu durumdaki kızlar, yetişkin neslin parçası olmak üzere toplumun yeni üyeleri olarak kabul edilir. Geçiş törenleri, hayattaki bu önemli değişimlerin resmî bir şekilde kabul edilmesidir.

Modern kültürde bizlerin geçiş törenleri ya hiç olmaz yahut bunlara çok fazla önem atfedilmez. Görünüşe göre toplumsal olarak kabul edilmiş olan risk alma ve çocukluktan yetişkinliğe geçme yollarını kaybetmiş durumdayız. İnsan ergenler –hatta diğer pek çok memelinin ergenleri– evlerini terk eder ve genetik akrabalarından uzaklaşır. Bazılarına göre bu coğrafik göçün biyolojik faydası, benzer gene sahip akrabalar arasındaki birlikteliklerin azalmasıdır. İnsanlar için bir grup bakış açısından bakıldığında bir çocuğun bağımlılığı ile bir yetişkinin sorumluluğu belirgin olarak ayrılmalıdır.

Yeterli iş olmaması ve çağdaş topluma katılımdaki büyük belirsizlikler dolayısıyla ergenlik dönemi daha da uzamaktadır. Modern kültürel uygulamaların, anne baba olmayan yetişkinlere ergenlik dönemini anlayacak ve düzenleyebilecek geçiş ilişkileri sağlamaması nedeniyle, modern zamanlardaki ergenler olarak ciddi sıkıntılarımız var. Kültürel uygulamalarımızın gelişiminde bunu da değiştirmeliyiz.

Bu bakış açısı sayesinde, ergenleri risk alma ve yenilik arayışında desteklerken tehlikeyi en aza indirebilecek ama ergenliğin özünü de optimize edebilecek ve ergenlerin yetişkinlerle ilişki kurabilecekleri bir kültürel geçiş merasimi oluşturabiliriz. Bu dönemin duygusal kıvılcımında büyük güç vardır. Bir yetişkinin biraz müdahalesiyle bu dönemdeki sosyal bağlar, yenilik ve yaratıcı araştırıcılığın ortaya çıkmasını sağlayabilir. Burada önemli olan; ergenliğin özünü ortaya çıkarmak, ergen aklının gizli gücünü ve amacını keşfetmek ve işlemek üzere birlikte nasıl çalışacağımızdır.

ERGENLİK GEÇİŞİ VE İLİŞKİLERİMİZİN MERKEZÎLİĞİ

Sizinle bu konuşmayı sürdürürken bir yandan da kendi hayatımda bu geçişleri yaşıyorum. Kızımın üniversite eğitimine başlamak üzere evden ayrılma hazırlıklarını yaptığı sabah, bu geçişin ağırlığını ve güzelliğini omuzlarımda hissettim. Bu tecrübelerimi sizinle paylaşmak istiyorum. Zira aynı değişimleri tecrübe eden yetişkinler ve ergenler olarak bu anlatacaklarımın sizlere de hitap edeceğini umuyorum.

Deniz kıyısındaki bu çöl şehrinde, bulutlu bir günde güneş yavaş yavaş yükseliyor. Los Angeles benim doğduğum ve şimdi eşimle birlikte –şu anda biri 22, diğeri 18 yaşlarında olan– iki çocuğumuzu yetiştirdiğimiz şehirdir. Kızımızın

bazı giyecekleri öbekler halinde katlı bir şekilde odasının hemen dışındaki koridorda duvarın kenarına dizilmiş durumda. Bu puslu havada, geceden beri dönüp durduğum yataktan erkenden kalktım ve 18 yıldır bizim odamızdan kızımızın odasına geçit olan koridora geldim.

Kızımız erkek kardeşinden dört buçuk yıl sonra doğdu. Üniversiteye gitmek için evden ayrıldıktan sonra oğlumuzun odası elden geçirilmesi gereken şeylerin ve hâtıraların adeta deposu haline geldi. Geçtiğimiz birkaç aydır ailemizde yoğun bir hareketlilik var.

Babamın yakın zamandaki vefatı, yakın aile bireyleri arasındaki ilk kayıp olarak, insan olmak diye adlandırdığımız bu hayatın akışını ve nesillerimizin ölümsüz olmadığını bize hatırlattı. Bugün, kızımızın o öbek öbek giyecekleri kutulara ve bavullara doldurup ağabeyinin arabasına yükledikten sonra üniversiteye gitmek üzere evden ayrılacağı günden önceki son gün.

O kadar çok şey bir anda oluyor ki takip etmekte zorlanıyorum. Elli iki yaşında aniden vefat eden, İrlandalı bir şair ve aile yakınımız olan John O'Donohue'yu düşünüyorum. John, algısı çok güçlü, kendisini ispat etmiş ve arkasında hayat ve aşk üzerine harika kitaplar bırakmış bir yazar ve filozoftu. Ölümünden kısa zaman önce yapılan bir görüşmede kendisine hâlâ canını sıkan, baş edemediği bir şey olup olmadığı sorulmuştu. John ne kadar düşünürse düşünsün, ne kadar yazarsa yazsın, zamanın kaygan ince bir kum gibi olduğunu hissettiğini ve ne kadar sıkı tutmaya çalışırsa çalışsın parmaklarının arasından akıp gittiğini söylemişti.

Şimdi ben de öyle hissediyorum. Pek çok şey oluyor; hayat, ölüm, değişim ve ben ne kadar uğraşırsam uğraşayım bir şey yapamıyorum. Her şey elimden kayıyor ve ileriye doğru gidiyor.

Farkında olmak, ciddi zamanlara uyanmak, ağırlığını hissetmek, hayatın bu dalgalarının kaçınılmazlığını hissetmek, doğumun, çocukluğun, ergenliğin yetişkinliğe, geçiş dönemine, hastalığa, ölüme dönüşümü... Birbirimize; bireysel olarak genç yaşlarımızdan –ne zaman olacaksa– olgunluğa geçişimiz; keşifle, iletişim ve büyümeyle dolu olan ve nihayet sona eren bir hayata bağlılığımızın farkında olmak... John'la birlikte ders verdiğimiz zamanlarda, uzun bir aradan sonra birbirimizi görüp selamlaştığımızda gülümser ve "Şimdi ağrı seviyesi azalıyor ve keyif seviyesi hızla artıyor." derdi. Sevgi, varoluşumuzun faniliğiyle yüzleştiğimiz anları bile gülümsemeyle ve ışıkla doldurur.

Ben genç bir delikanlıyken er ya da geç sona ereceğini bilmenin ağırlığına rağmen, hayatımızı nasıl hafif bir şekilde yaşayabileceğimizi anlamak için ilk olarak yaşam ve ölüm kavramlarıyla uğraşmaya başladım. Bu şehrin sokakları benim oyun alanımdı; saatlerce bisikletle dolaşır, bu vahşi yolculuğun ve uyanık olmanın, insan olmanın ne demek olduğu hakkında düşünürdüm. Eğitimim için ayrıldığım bu sokaklara, denizin kumları dövdüğü bu kıyı şehrine döndüm ve denizin dalgalarını kendime arkadaş edindim.

Bizim çocuklarımız da o kumlarda yürüdü. Onlar da benim yıllarca önce yaptığım gibi kumlarda kendi geçici ayak izlerini bıraktı. Hayat boyu bıraktığımız izleri silen dalgalar, günlerimizin gelip geçmesiyle yükselip alçalan sular. Onların çocukluklarındaki mutlulukları ve üzüntüleri, benim o yaşlarda hissettiklerim gibi gerçek ve yaşanmış. Hepimiz için bu böyledir. Yaşımız ne olursa olsun, bu hayat yolculuğunda beraberiz.

Şimdi burada hayatın ağırlığını hissediyorum. Bu acaba kızımın gidişinin üzüntüsü mü? Babamın vefatının üzüntüsü

mü? Bu hepsinin belirsizliği karşısındaki bir şey yapamama duygusu mu, hayattaki tek belirli şeyin değişim olduğu mu? Ben de kumu elimde tutamam, zamanın sürekli ilerlemesini durduramam. Şu an bunların hepsini düşünerek burada oturuyorum.

Kızımın koridordaki giysilerine bakıyorum, zihnimin gözündeki aynı koridorda küçük bir kızın dağılmış oyuncaklarını görüyorum. Kızımın kreşe gittiği yıllarda onunla birlikte çaldığımız müziğin ritmini hissediyorum. Çarşamba günleri işten erken çıkar, onu okuldan alırdım ve öğleden sonramızı dans ederek geçirirdik. Benim ayaklarım halının üstünde, onun ayakları havada dans ederken birlikte dönerdik. "Dön . . . Dön . . . Dön!" diye bağırırdı ve birlikte döner dururduk, tâ ki yorgun, neşeli, kahkahalar atarken birlikte kanepeye düşene kadar.

Gene zihnimde, hırkasını almış, ayakkabılarını aşağıya indirip özenle bağlarını bağlayan ve yemek çantasını aldıktan sonra ön kapıda çıkmaya hazır olan heyecanlı anaokulu öğrencisini de görüyorum. Hasta randevularım izin verdiği zamanlarda, kızımın okuldan sonra eve geleceği saatte eve koşar ve onun büyük bir enerji ve heyecanla günün olaylarını anlatmasını dinlerdim. Sonra tekrar işe döner ve terapide kendi anne babalarıyla ilişkileri çatışmayla dolu olan hastalarımı dinlerdim. Birlikte onların hayatlarını, tarihçelerini ve sıkıntılarını anlamaya çalışırdık. Ben de birbirimizle olan ilişkilerimizin derin önemini kavrayabilmek için kendiminkileri anlamaya çalışırdım.

Ergen çocuğumuzun bireysel kararları ile kendi ebeveyn kurallarımız ve endişelerimiz arasında nasıl bir denge sağlayabiliriz? Eşimle benim ebeveynlik stratejimiz, yetkilendirerek öğretmektir. Ergen çocuklarımızı desteklerken onların

kendi seslerini bulmalarına nasıl ortam sağlayabiliriz? Ve aynı zamanda, kendi yaşadığımız yılların bize öğrettikleri ile sınırları ve dikkat edilmesi gerekenleri nasıl belirleriz?

Bilimsel olarak "otoriter ebeveynlik" diye isimlendirilen bu yaklaşımda sıcaklık, sınırların belirlenmesi ve yaşa uygun bir şekilde yetkilendirme vardır. Bu duruş, aynı zamanda güvenli bağlılığın dengeli yaklaşımıdır: Ayrılığı teşvik ederken destek vermek. Aslında bağlanma tam da budur: Güvenli bir alan sağlarken aynı zamanda dış dünyayı keşfetmeyi teşvik etmek. Bağlanma, hem evde hem de dünyada güvende olmaktır. Bağlılığın dört temeli için elimizden geleni yaptık, çocuklarımızın görünmelerini, emniyette olmalarını, sakin olmalarını ve güven hissetmelerini sağlamaya çalıştık. Bağlılığın bu güven veren temelleri sayesinde ergenler, denge ve çeviklik elde ederek, bu çalkantılı yolcukta köpürerek akan sularla baş edebilirler.

O hız bağımlısı gencin Bill Hocam'ı öldürdüğü zamana denk gelen, oğlumuzu yetiştirmeye başladığımız yıllardan beri, oğlumun ve kızımın bu tür önlenebilir zarar verici davranışlarda bulunmamaları için farkındalık yaratabilmek üzere yapabileceğimiz en iyi şeyin güvenli bağlanma oluşturmak olduğunu düşünmüşümdür. Yoğun yaşamımızda gerçekleştirmesi çok zor ama hayatî. Çocuklarımız ergenlik çağına geldiklerinde çocukluğun güvenli döneminin yüzeyde yok olduğu ve yerini duygusal gerilimlere, düşünmeden karşılık vermeye, saygısızlık ve umursamazlığa bıraktığı görülür. Ergenlerin büyük bir kısmının daha çok sıkıntılar ve menfi duygusal durumlar tecrübe ettiğiyle ilgili çalışmalar yayınlanmaya başlayınca kendi çocuklarımızın gençlik yıllarındaki tecrübeleri gözümüzde daha anlam kazanmaya başladı. Bir keresinde genç yetişkin bir öğrenci, kendi ergenlik tecrübelerinden öğrendiklerini bana anlatmıştı. Onun

söylediklerinden çıkardığım, gençlerin değiştiklerini hatırlamamız gerektiğidir. Bazen çok fazla ve yoğun hisseden bir kişiyken başka bir zaman hiçbir şey hissetmeyen ve iletişim kurmayan bir kişi olabilirler. O öğrencinin bana verdiği harika tavsiye, "Onların, sizin beklediğiniz gibi değil, o anda olmak istedikleri gibi olmalarına izin verin." idi.

Çok şükür ki o erken ergenlik dönemlerinde duygu ve kimliklerinde yapısal değişimler geçiren gençler, ortaokuldan mezun oldukları yıllarda daha durağan bir hale geçiyor.

Lise yılları, ilişkilerdeki dengelerin nihai test ortamıdır: Bize olan bağlanmalarının testi ve arkadaşlarıyla yeni bağlanmaları. Konuşmak yahut konuşmamak, kısıtlamak yahut izin vermek, belirsizlik durumlarında yakınında tutmak, bazı şeyler yolunda gitmediğinde destek vermek gibi kararlar alınması gereken durumlarda ergenlere ebeveynlik yapmak duygusal olarak zordur. Ergenlik dönemini rahat atlatabilmek için ebeveynler olarak bizlerin birbirimizi destekleyebileceğimiz bir ağ oluşturmamız çok gerekli görünmektedir. Evrimsel geçmişimize bakıp da çocuklarımızı imece usûlüyle büyüttüğümüzü ve akrabalarımızın, yakın arkadaşlarımızın ve belli bazı güvenilir insanların birbirinin çocuklarına baktığını gördüğümüzde ebeveyn veya aile olarak izole kalmanın ne kadar gayritabii olduğunu anlıyoruz. Köyde yaşayan bir genç, anne babasından uzaklaşmaya başladığında aynı toplulukta yer alan ve bu gencin iletişim kurabileceği, onu koruyabilecek başka yetişkinler vardır. Hâlbuki yakındaki yegâne yetişkin ebeveyn olduğunda bir ergenin gidebileceği insanlar doğal olarak diğer ergenlerdir.

Çocukluktan ergenliğe geçtiğimizde bağlanma ihtiyacımız birden sona ermez; bu destek ihtiyacımızı arkadaşlarımıza ve hayatımızı paylaştığımız insana aktarırız. Hayatımızda

önemli bağlanma şahsiyetleri olarak rol alan arkadaşlarımız tarafından görülmek; onlarla kendimizi güvende hissetmek; onlar tarafından sakinleştirilmek ve onlarla birlikte emniyet hissetmek isteriz. Eşim benim güven hissettiğim bağlanma şahsiyetimdir, ben de onun. Stresli hissettiğimiz zamanlarda birbirimizin desteğine müracaat ederiz ve diğerinin verdiği güven hissini içimizde duyarız.

Kızımızın ergenliğinin son üç yılı hem onun hem de bizim için bir sabır imtihanıydı. Oğlumuzda da olduğu gibi, ergenliğin bu orta dönemi fizikî ve duygusal ayrılık için bir hazırlık zamanıdır. Kızımız, diğer gençlerde olduğu gibi, 15 yaşından 18 yaşına kadar, hayatta karşılaştığı karar verme zamanlarını sıkıntı zamanları olarak görme ile kimliğini ortaya koyduğu dönemler olarak görme arasında yolunu buldu. Kızımızın ne giyeceği, eve saat kaçta dönmesi gerektiği ve kiminle hangi filme gidebileceği konularında yoğun duygusal mücadelelerden bizim neler hakkında endişe ettiğimizi söyleyebildiğimiz, onun da neye ihtiyacı olduğunu, ne istediğini, günlük ve hayati kararlarda nasıl düşündüğünü söyleyebildiği bir karşılıklı saygı seviyesine geçtik.

Biraz zaman aldı ama gözyaşlarıyla dolu pek çok çatışmadan sonra, kafamızın içinde olan biteni –neler hissettiğimiz, neler düşündüğümüz, neler umduğumuz, etrafımızı nasıl gördüğümüz ve nasıl işittiğimiz– söylemeyi öğrendiğimizde karşımızdakinin iç dünyasında neler olduğunu ve bize savaş ilanı gibi görünen şeyin arkasında neler yattığını görebildik. Bu yansımadır, bu yansıtıcı konuşmadır. Aramızdaki bu yansıtıcı konuşmalar olmasaydı bu geçen yıllardaki tecrübelerimiz çok farklı olurdu.

Kızımızın giyecekleri tertipli bir şekilde katlanmış ve koridor duvarının önüne dizilmiş durumda. Ağabeyi kardeşini

ve eşyalarını arabaya koyup okula gitmek üzere yola çıkmadan önceki yirmi dört saat için kızımızın planı, bu sürenin büyük bir kısmını arkadaşlarıyla geçirmek. Bu arada ben huşû içinde, gözlerim kızımın odasının kapısına dikilmiş durumda orada duruyorum; kalbimde kızıma ve onun büyümesine duyduğum saygı ve sevgi var. Ben ve eşim uçakla gidip onlarla okulun orada buluşacağız. Kızımız gitmeye hazır. Ancak, sanırım bu durumdaki pek çok anne baba gibi, ben onu gidişini görmeye hazır olup olmadığımdan emin değilim.

Anne baba olarak elimizden gelenin en iyisini yapmaya çalışırız. Güvensizlikten güvenli bir hayata geçiş için aktif, yansıtıcı ve ilişkisel çalışma yapmanın en azından üçte birimiz için gerekli olduğunu bilmekte fayda var. Böyle bir farkındalık, bizden uzaklaşıp ergenlik dönemine giren çocuklarımızın hayatına bütünlük getirir. Böylelikle, onlara verebileceğimizin en iyisini elde etmiş olurlar. Bu, çocuklarımıza, aynı zamanda da kendimize, verebileceğimiz bir hediyedir.

Ebeveynlerin evdeki hayatlarında oluşturduğu bütün yaşama, öğrenme ve sevme çabaları ve niyeti, çocuklarımızın ergenliklerini iyi bir şekilde yaşamaları ve yetişkinlik yıllarına geçtiklerinde de bu özü korumaları için gerekli ortamı sunacaktır. Evden ayrılmak üzere olan yahut hâlihazırda ayrılmış bir ergenseniz umarım istediğiniz zaman dönebileceğiniz güvenli bir yuvanız olduğunu bilirsiniz veya kendiniz sizin için güvenli bir liman olarak hizmet edecek bir ev kurabilirsiniz. Bu kitap tamamen bu içten dışa yaklaşım hakkındadır: Ergenlik döneminin değişikliklerini ve zorluklarını, hayat macerasını yaşarken faydalanabileceğimiz güce dönüştürebileceğimiz güvenli bir liman yaratabilmek.

ZİHİNSEL GÖRÜŞ ARACI #1

■

İçimizdeki Denizi Görmek ve Onu Şekillendirmek

Zihinsel Görüş Aracı bölümlerinde zihnimizi güçlendirmek, beynimizi daha esnek hale getirmek ve ilişkilerimizi geliştirmek için uygulanabilir yolları araştıracağız. I. Bölüm'de gördüğümüz gibi, ergenlik döneminde meydana gelen değişimler, hemen geçiştirilecek şeyler değildir; yetişkinlikte dolu ve anlamlı bir hayat yaşamak için muhafaza etmemiz gereken özelliklerdir. Üzerinde duracağımız uygulamalar, hayat boyunca gerekli olan bu özellikleri güçlendirecektir.

Bu ilk uygulamada, "zihinsel görüş" diye isimlendirdiğim özellik üzerinde duracağız. Zihinsel görüş, zihnimizi gerçekten "görme" veya bilme yetisidir. Bu terimi, tıp fakülte-

sinde okurken çoğu hocamızın bu özelliğe sahip olmadığını –en azından hastalarıyla görüşmelerinde uygulamadıklarını– fark ettiğimde buldum. Bana zihni görebilmenin, empati kurmanın, merhametin ve nezaketin bütün ilişkilerde ve özellikle de doktorla hastası arasındaki ilişkide önemli olduğunu hatırlatacak bir kelimeye ihtiyacım vardı. Zihnimizin nasıl çalıştığını ne kadar iyi anlarsak iç dünyamız o kadar sağlıklı hale gelir. Bunun nedeni, dikkatimizi zihnimize yoğunlaştırdığımızda beynimizde bazı özel devreler oluşturabilmemizdendir. Zihin gerçek anlamda "plastik"tir –yani tecrübeyle değişebilir– ve hangi yaşta olursa olsun onu daha sağlıklı ve uyumlu hale getirmek mümkündür.

Zihinsel görüş üç temel yetenek içerir.

Birincisi *iç görüş*tür; kendi içsel akıl dünyanı anlayabilme yeteneği. İç görüş, sizin şu anda kim olduğunuzu, geçmişte kim olduğunuzu ve yakın gelecekte kim olacağınızı bilmenizi sağlar. İç görüş, geçmişi, şimdiki zamanı ve geleceği ilişkilendirir, dolayısıyla size kim olduğunuzu tam ve açıkça anlayabilmeniz için bir zaman-yolculuğu yeteneği verir.

Zihinsel görüşün ikinci özelliği *empati*dir; başka insanların içsel akıl dünyalarını anlayabilme yeteneği. Empati, bizim başka insanların bakış açısından "görmemizi" ve kendimizi onların yerine koymamızı sağlar. Empati, merhamete ve nezakete açılan kapıdır. Diğer insanların niyetlerini ve ihtiyaçlarını anlamamız sayesinde, karşılıklı olarak tatmin sağlayan bir şekilde hareket etmemize vesile olması hasebiyle de sosyal aklın anahtarıdır.

Zihinsel görüşün üçüncü özelliği *bütünleştirme*dir; bir şeyin farklı parçaları arasında bağlantı kurarak onu bir bütün olarak görebilme yeteneği. İletişim kurarken farklılıkları göz önünde bulundurur ve şefkatli olmaya çalışırsak bü-

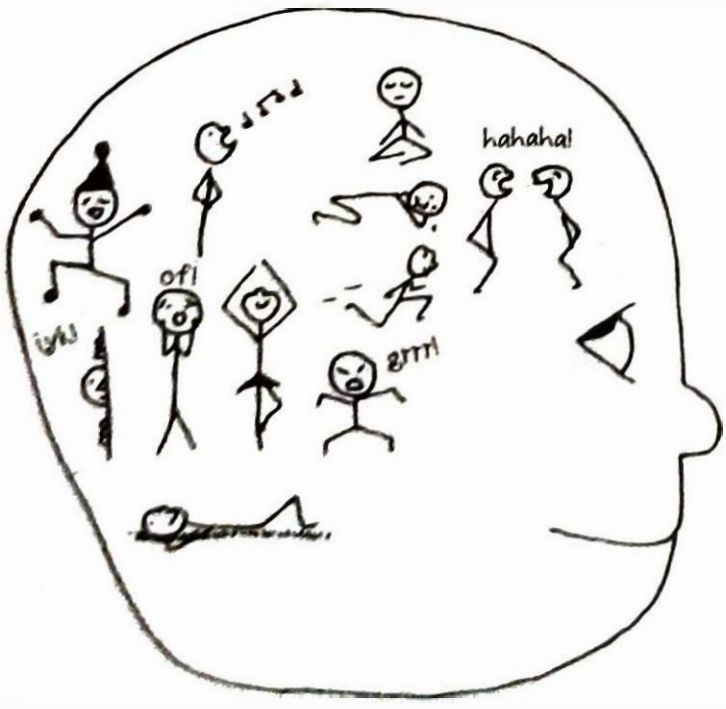
tünleştirme, ilişkilerimizi kıymetli hale getirir. İçsel bütünleştirme; hafızamızın muhtelif yönlerini geçmişimiz, mevcut durumumuz ve geleceğimiz arasında mantıklı bir bağlantı kurarak birleştirmemize ve böylece kimliğimizi ortaya koyan bir hayat hikâyesi oluşturmamıza yardım eder. Bütünleştirme, aynı zamanda beynimizin ve vücudumuzun farklı kısımları arasında bağlantı kurarak sağlıklı ve işlevsel olmamıza yardım eder. Bütünleştirme, iç dünyamızda ve diğer insanlarla olan ilişkilerimizde koordinasyon ve denge oluşturur. Bütünleştirme, sağlıklı bir hayat yaşamanın temelidir. İç görüş, empati ve bütünleştirme yeteneklerini içeren zihinsel görüş; vücudumuzun, ilişkilerimizin ve zihinlerimizin sağlıklı olarak yaşamasını sağlar.

Beynin en yüksek bölgesi olan korteks, muhtelif şeylerin resimlerini yahut tasvirlerini oluşturmak üzere sinyal gönderen sinir hücrelerinin –sinir sisteminin temel hücreleri– "haritalarını" veya desenlerini oluşturur. Korteksin arka kısmı gördüklerimizin, yan kısımları ise duyduklarımızın haritasını oluşturur. Korteksin ön kısmında, geçmiş olayların ve muhtemel gelecek tecrübelerimizin haritaları da dâhil olmak üzere pek çok farklı harita oluştururuz. Korteksin en ön kısmı ise zihnimizin kendisinin haritasını oluşturur. Zihinsel hayatımızın pek çok yönünün yanı sıra, başka bir kişinin duygularını, düşüncelerini ve hâtıralarını bu sayede hisseder ve kafamızda resmederiz. Bunları "zihinsel görüş haritaları" olarak isimlendiriyorum, zira bunlar başkalarının da tıpkı bizim gibi zihinleri olduğunu anlamamızı sağlar. Başka bir kişinin zihnini hissettiğimizde o kişinin • andaki içsel zihin tecrübesinin ne olduğunu resimleyerek bir harita oluşturuyoruz. İşte bu bir kişinin, kendi zihin haritasını ve başka bir kişinin zihin haritasını yapabilmesi yeteneğini zihinsel görüş olarak isimlendiriyorum. Bu yete-

nek kendimizi nasıl anladığımızı önemli ölçüde değiştirir. Zihinsel görüş, duygusal ve sosyal zekânın odağındaki temel yetenektir. Zihinsel görüş, hayatlarımızı daha kuvvetli yapmak için öğrenebileceğimiz, hem de iyi öğrenebileceğimiz bir şeydir.

Herkesin duyguları, düşünceleri ve hâtıraları vardır. Ancak zihinsel görüşün bize sağladığı zihnimizin bir resmini, bir haritasını oluşturma gücüyle bu duyguları, düşünceleri ve hâtıraları yeni ve faydalı şekillerde kullanabiliriz. Zihinsel görüş, "üzgün olmanın" yahut "kızgın olmanın" ötesine geçmemizi, bu üzgünlük ve kızgınlık duygularımızın farkına vararak onların bir bütün olarak bizi ifade etmediğini görmemizi, bu duyguları kabul etmemizi ve onları değiştirerek depresyona girmemize veya kızgınlığa ve öfkeye kapılmamıza mâni olur.

Bir zihinsel görüş haritası, kendi içsel akıl dünyamızın veya başkalarının içsel akıl dünyasının –hissettiklerimiz, düşüncelerimiz ve bakış açımız– bir çeşit resmidir.



ZİHİNSEL GÖRÜŞÜN ÜÇ TEMEL TİPİ

İç görüş için bazen kendinin farkına varmak veya kendini bilmek diye adlandırılan "ben"e ait zihinsel görüş haritası vardır. Empati yapmak ve başkalarını anlamak için "sen"e ait zihinsel görüş haritası vardır. Hatta "bizim" büyük bir bütünün bir parçası olduğumuzu bilerek düşünmek, hayal etmek, mantık yürütmek ve davranış şeklimizi yönlendirmek üzere "biz"e ait bir zihinsel görüş haritası da vardır. Bize ait zihinsel görüş haritası, sosyal anlamda iyiliği düşünerek ahlâklı bir şekilde yaşamamızı sağlar. İç görüş, empati ve ahlâk; beyinlerimizdeki zihinsel görüş haritasından doğar.

Gençler olarak bu haritaları yeni ve değişen şekillerde oluşturabiliriz. Bu bana, sana ve bize ait zihinsel görüş haritalarını oluşturma yeteneğimiz geliştikçe hayatlarımız daha özgür, daha tatminkâr ve daha esnek olacaktır. Ergenlik dönemindeki yolculuğumuzun önemli bir özelliği, kendimizi ve başkalarını anlamanın daha girift yollarını geliştirmemizdir.

Zihinsel görüş bir hünerdir. Ancak bu önemli bütünleştirici yeteneği kazanmak için bir eğitim kampına gitmek zorunda değiliz. Zihinsel görüş araçları kısımlarında açıklayacağımız derin düşünme ve yansıtıcı konuşma tekniklerini gündelik yaşantımızda hemen kullanmaya başlayabiliriz. Bu becerileri kazanmaya çalışırken hatırlamamız gereken heyecan verici şey, böyle bir beceriyi öğrenirken sinir hücrelerimiz arasında bağlar kurulduğu ve bunun da beynimizde daha bütünleşik devrelerin kurulmasını sağladığıdır. Ve bu bütünleşik devreler, duygularımızı nasıl dengeleyeceğimizi, dikkatimizi nasıl toplayacağımızı, başkalarını ve kendimizi nasıl anlayacağımızı, problemlere nasıl yaklaşacağımızı ve

başkalarıyla nasıl iletişim kuracağımızı anlamamızı sağlar. Yaratıcılıkta bütünleştirmenin çok önemli olmasının nedeni budur. Zihinsel görüş becerileri, beynimizde bütünleştirmenin gelişmesini sağlar.

Daha önce gördüğümüz gibi, zihinsel görüş becerilerini kazanmanın üç anlamı vardır. Birincisi iç görüş, yani insanın kendi içsel akıl dünyasını görebilmesidir. İkincisi empati, yani insanın başkalarının içsel akıl dünyasını görebilmesidir. Üçüncü anlam da hem kendi zihnimizi hem de başkalarının zihnini bütünleştirmeye yönlendirmektir. İşte zihinsel görüş kısaca budur.

İÇERİDEKİ DENİZİN İÇİNİ GÖRMEK

İçimizde, kendi iç sübjektif akıl dünyamızda olup bitenler hakkında düşündüğümüz zaman, beynimizin zihinsel görüş haritası yapma devrelerini geliştiririz. Evet, zihinsel görüş becerilerimizi kullandıkça ön beyindeki o devreleri aktif hale getiririz ve devrelerin güçlenmesine yardım etmiş oluruz. Beynin bu bölgesi, içsel hayatımızın ve başkalarıyla olan ilişkilerimizin koordinasyonunu ve dengelenmesini sağladığı için zihinsel görüş becerilerini geliştirmek ne olup bittiğini anlamanıza ve bunu en iyi şekilde kullanmanıza yardım eder.

Peki, zihnimizin farkındalığıyla ne yaptığımız, kendi sübjektif zihinsel hayatımızın şuuruna varmamız ve içimizdeki denizin zihinsel görüş haritasını yapmamız, beynimizin fiziksel yapısını nasıl değiştirir? Bu, beynin yaşanan tecrübelere istinaden bağlantılarını değiştirmesi süreciyle olur ve bu sürece nöroplastisite denir. Buradaki tecrübenin anlamı, dikkatinizi nasıl yoğunlaştırdığınızdır. Dikkatimizi içsel zihinsel yaşantımıza yoğunlaştırdığımızda kendimizi ve

başkalarını anlamamıza yardımcı olan ağların büyümesini sağlarız. Zihinsel görüş haritalarının bizim için yapabileceği budur. Bizdeki ve başkalarındaki iç denizin aydınlanmasına yardımcı olurlar.

Peki, iç zihinsel deniz nedir?

Bu zengin iç dünya; duygularınızı, düşüncelerinizi, algılarınızı, hâtıralarınızı, gördüklerinizi ve heyecanlarınızı ve ayrıca niyetlerinizi, davranışlarınızı, inançlarınızı, umutlarınızı, hayallerinizi ve isteklerinizi içerir. Bu içsel zihinsel sürecin uzun bir listesi olmasına rağmen, iç zihinsel dünyamızda motivasyon, özlem ve dürtüler gibi başka şeylerin de olduğunu tahmin edebilirsiniz.

Zihinsel dünyamızın içeriği olan bu zihinsel faaliyetler, biz onların farkında olmadan gerçekleşebilir. Ancak, biz bu içsel tecrübelere dikkat ettiğimiz zaman çok önemli bir şey olur. Zihinsel yaşantımızın farkına vardığımızda içimizdeki denizi hissedebilecek şekilde zihinsel görüş yeteneğimizi geliştirebilir ve içsel yaşantımızı müspet bir şekilde yönlendirebiliriz.

Zihinsel görüş, zihinsel hayatımızı nasıl değiştirir? Bunun nasıl olabileceğini ve bunu kendimizin nasıl yapabileceğini öğrenmek için "Zihin nedir?" sorusunu sormamız gerekir. Bu konuya özel ilgi duyuyorsanız zihnin derinlemesine bir incelemesi olan *Kişiler Arası Nörobiyoloji Cep Rehberi* (*Pocket Guide to Interpersonal Neurobiology*) kitabımı okuyabilirsiniz. Burada pratik yollarını tartışacağımız konuları o kitabımda derinlemesine incelemiştim. Bu yeteneklerin, hayatımız boyunca karşımıza çıkabilecek muhtelif zorluklar karşısında nasıl kullanılabileceği konusunu araştırmak isterseniz bu yaklaşımı örnekleyen pek çok tecrübeyi anlattığım *Zihinsel Görüş* (*Mindsight*) kitabımı okuyabilirsiniz.

Zihin nedir? Bu sorunun tek bir cevabı yoktur. Aslında pek çok bilim dalının bu basit fakat düşündürücü soruya bir cevabı yoktur. Tuhaf görünse de bu doğru. Burada zihnin ne olduğu konusundaki düşüncelerimin pratik uygulamalarını, hayatınızı güçlendireceğini ümit ettiğim şekilde inceleyeceğiz.

"Zihin" kelimesi genellikle içsel ve sübjektif hayat tecrübelerimiz ve farkında yahut bilincinde olma süreci anlamında kullanılmakla beraber, zihin aynı zamanda enerji ve bilgi akışını da düzenlemektedir. Zihin, enerjinin hem vücudumuzdaki (içsel enerji) akışını hem de bizimle diğerleri arasındaki (ilişkisel enerji) akışı düzenler. Düzenleme de hem izlemeyi hem de değişikliği gerektirdiği için zihnimiz o enerji ve bilginin zaman içinde nasıl aktığını takip eder ve değiştirir. Belli bir resme, hâtıraya yahut düşünceye dair enerji düzenini gösteren bir tasvir veya harita bilgi akışı olarak isimlendirilir.

Zihnin, enerji ve bilginin düzenlenmesindeki rolünü anlamak, bize onların akışını müspet yöne sevk etme imkânını verir. Sağlıklı yönde ilerleyebilmek için zihnimizi bütünleşmeyle –yani içsel ve diğer insanlarla ilgili olan dünyamızın muhtelif özelliklerini daha uyumlu ve fonksiyonel bir şekilde bağlamayla– meşgul tutmamız gerekir.

Şunların farkına varmak önemlidir: (1) Zihin sadece içsel süreçlerinizi değil, aynı zamanda diğer insanlarla olan ilişkilerinizi de etkiler; (2) zihin, kendi kendini organize eden ve böylelikle enerjinin hem içimizde hem de başkalarıyla nasıl akacağını fark etmemize ve yönlendirmemize imkân sağlayan düzenleyici bir süreçtir. Zihinsel faaliyetler böyle şekillenir.

Zihinsel faaliyetler gerçekte nedir? Hepsinin ortak özelliği nedir?

Duygular ve düşünceler gibi, zihinsel faaliyetler de enerji ve bilginin içimizdeki akış düzenleri olarak tanımlanabilir. Enerji çeşitli şekillerde karşımıza çıkabilir. Mesela bu kelimeleri görmemizi sağlayan ışık gibi veya onları duymak için kullandığımız ses enerjisi gibi. Beyinde iyonlar, temel hücre olan nöronların zarlarından içeri ve dışarı akarak bir kimyasal salgılanmasına neden olur ve bu da nöronların birbiriyle iletişim kurmasını sağlar. Bu, elektrokimyasal enerjidir. En temel seviyesinde, şekli ne olursa olsun, enerji bir şeyler yapma kapasitesidir.

Belirli enerji düzenleri belli bilgileri hâvidir. Enerji düzenlerinin bilgi taşıması, bu düzenlerin enerjinin algılanmasının ötesinde bir anlam ifade ettiğini gösterir. Mesela "Altın Kapı Köprüsü" (Golden Gate Bridge) yazdığımda o harflerin ışığının veya kelimeleri duyduğumdaki ses dalgalarının enerjisi San Francisco Koyu'ndaki köprünün kendisi değildir. Kelimeler enerji düzenleriyle taşınır, ancak bunlar bilgi içeren düzenlerdir. Bilgi, enerji akışı bir şeyi temsil ettiği –bir şeyi bize tekrar sunduğu– zaman ortaya çıkar. Ve bu zaman içindeki akış, zihnin bir özelliği dediğimiz bu akış, tamamen enerji ve bilgiyle ve bunların zaman içinde nasıl değiştiğiyle ilgilidir.

İç görüş, içimizde akan bu enerjiyi ve bilgiyi görmemizi sağlar. Peki, bu iç dünyamızı nasıl görürüz? Dikkatimizi içimize yönlendirip enerji ve bilgi akışını hissetmekle başlarız. Bu arada, dikkat, bilgi akışını nasıl yönlendirdiğimizle tanımlanır. Dolayısıyla bilinçli olarak iç zihinsel dünyamıza dikkat etmek, zihnimizin bilgisini farkındalığa yoğunlaştırmak anlamına gelir. Farkındalık sayesinde, iç dünyalarımıza yolculuk yapmayı, içimizdeki denizi açıkça görmeyi ve onda yüzebilmeyi öğreniriz. Zihinsel görüş, bu şekilde içsel anlayışımızı ve içsel gücümüzü geliştirmemizi sağlar.

ZİHİNSEL GÖRÜŞ UYGULAMASI A:
İç Görüş ve Zihnin HRDD Süreci

Şimdi, gözlerinizi kapayın ve kendinize şunu sorun: Şu anda vücudumda neler *hissediyorum*? Kaslarınızdaki gerilmeyi hissedebilirsiniz veya kalbinizin attığını, ciğerlerinize havanın dolup boşaldığını veya en basitinden vücudunuzun tamamından bir hissiyatın aktığını hissedebilirsiniz.

Zihin gözümün önüne ne gibi *resimler* gelir? Resimler, alışık olduğumuz görsel olanlar yanında, muhtelif şekillerde olabilir. Ancak zihninizde seslerin ve dokunuşların, hayatınıza ait bir zamanın resmini veya gelecekle ilgili bir ümidinizin resimlerini de görebilirsiniz. Resimleri kelimelere dökmek oldukça zordur ama bunun için endişe etmeyin –şu anda önemli olan, bu içsel zihinsel tecrübelerin farkında olmaktır.

Peki, içimde ne gibi *duygular* vardır? Duygular, vücudumuzun hissettikleriyle alâkalı olabilir fakat aynı zamanda vücudumuzu düşüncelerimize, hâtıralarımıza ve algılarımıza bağlar. Duygusal hissiyatınızın farkına varmak, içinizi isimlendirmesi zor bir enerji akışıyla doldurabilir. Sadece içinde bulunduğunuz duygusal durumun farkına varmak bile çok iyi bir başlangıçtır.

Son olarak; bilincimden hangi *düşünceler* akmaktadır? Komik ama aslında bir düşüncenin yahut düşünmenin ne olduğunu hiç kimse gerçek anlamda bilmez! Onun için, şunu düşünüyorum veya bunu düşünüyorum dediğinizde ne demek istediğinizi ifade etmekte zorlanıyorsanız endişelenmeyin. Bazıları içsel sesin ne dediğini duyabilir, bazıları ise kelimelere dökülemeyen bir şey hisseder. Düşüncelerin yükselmesi iyidir; yapmanız gereken sadece şu anda içinizden gelenlerin farkına varmaktır.

İşte bu, neler olup bittiğini görmek için HRDD (His, Resim, Duygu, Düşünce) süreciyle iç denizimize bakıştır. Zihnimizde HRDD sürecini uyguladığımızda herhangi bir anda içimizdeki hisleri, resimleri, duyguları ve düşünceleri kontrol ederiz. HRDD kısaltması bu süreci anlatmak için uygundur. Zira farkındalıkla ortaya çıkan hislerin, resimlerin, duyguların ve düşüncelerin çoğu serbest bir şekilde birbirine bağlantılıdır.

Bu içsel tecrübeleri kelimelere dökmek zorunda değiliz; HRDD uygulamasının en önemli bileşeni iç dünyamızın farkına varmaktır. Aşinalığımız arttıkça daha ileri araştırmalar için günlük tutmayı deneyebiliriz.

MADDİ DÜNYANIN FİZİKSEL OLARAK GÖRÜLMESİNE KARŞIN İÇ DÜNYAMIZIN ZİHİNSEL OLARAK GÖRÜLMESİ

Dünyada iletişim kurma şeklimiz, gerçekliğe iki farklı bakış türüne göre ayrılabilir. Biri zihinsel görüş dediğimiz zihnin görüşü, diğeri ise nesneler dünyasının fiziksel doğasını görüştür. Modern yaşam, zihinsel içsel görüşten ziyade fiziksel görüşe daha fazla bağımlıdır. Bu içsel sübjektif dünyaya yoğunlaşamama, dikkat edilmesi gereken bir husustur. Zira zihni görememek, insanların başkalarına saygı ve merhamet göstermeden davranmasına neden olabilir. Evde ailemiz ve arkadaşlarımızla, okulda öğretmenlerimiz ve sınıf arkadaşlarımızla, daha geniş olarak kültür ve sosyal dünyayla olan ilişkilerimizdeki tecrübelerimiz kim olduğumuzu şekillendirdiğine göre bu tecrübeleri elde ediş şeklimiz zihinsel görüşü destekleyebilir yahut engelleyebilir. Bu tecrübelerin çoğunluğu dışa dönükse ve sadece bizim fiziksel nesne algılama sistemimizi

teçhiz ediyorsa bu durumda şahsi iç dünyamızı ve kişiler arası hayatımızı görecek ve şekillendirecek yeteneklerimizi geliştiremeyiz.

Bir gözümüzü kapadığımızda dünyayı sadece iki boyutlu görebiliriz. Ancak iki gözümüz de açık olduğunda etrafımızı kuşatan üç boyutu görebiliriz. Bu algılamadaki 2-B'den 3-B'ye geçiş, nesnel görüşten zihinsel görüşe geçişi anlatan bir analojidir. Zihinsel görüşe sahip olduğumuzda zihnimizi insanlık yaşamımızın bütün boyutlarıyla görebiliriz. Zihinsel görüş olmayınca algılamamız etrafımızı saran ve nesnelerle dolu fiziksel boşluk seviyesinde olur ve içimizdeki denizi göremeyiz.

Bir seferinde -ismine Stuart diyeceğim- 90'lı yaşlarının başında ve maalesef pek zihinsel görüş yeteneği olmayan bir hastam olmuştu. Stuart, hayatını genellikle düz ve fiziksel bir gerçeklikle yaşamıştı. Kendisinin ve 65 yaşındaki eşinin başlayan hastalıkları da dâhil olmak üzere, o yaşında karşılaştığı zorluklar ve değişimler için hazır değildi. Zihinsel görüş yeteneğini kazanınca Stuart'ın hayatı daha dolu ve daha bağımsız hale geldi, kendisi de hem hayattan daha çok zevk almaya hem de şükran duymaya başladı.

Stuart yeni bir yeteneği nasıl öğrendi? Dikkatini yoğunlaştırmak suretiyle beyninin faaliyetlerini yeni yollara yönlendirebildi. Beyin aktif hale geçtiğinde sinir hücreleri arasındaki bağlantıları faydalı bir şekilde değiştirebilir. Zihinsel yoğunlaşma, yaşımız ne olursa olsun, beynimizin yapısını değiştirebilir.

Hayatımız devam ederken beynimiz hangi yöne gideceğimize karar veren sürücü olabilir. Stuart'ın durumunda bunun anlamı, alışageldiği düzlemsel bir dünyaydı. Bu durumu beyni kontrol altında tutuyordu. Beynimiz oto-

matik davranışlar, otomatik düşünme ve otomatik cevaplar oluşturabilir. Hayat bir oyunsa bunu beyin yönetir. Ancak zihnimiz, beynimizi ateşleyerek seçeceğimiz yeni yönlerde gelişmemizi sağlayabilir. Bu size biraz acayip gelebilir ama doğrudur. Bilimsel çalışmalar, dikkatimizi yoğunlaştırma şeklimize bağlı olarak beynimizin farklı yönlerde geliştiğini göstermiştir. İçimizdeki denizi derinlemesine görmeye başladığımız zaman, zihnimizi kullanarak beynimizi daha bütünleşik bir fonksiyona ve yapıya doğru değiştirebiliriz. Hayatımızdaki sağlığı ve esnekliği oluşturan, beyindeki bütünselliktir.

Zihinsel görüş gücünün anahtarı budur. Hayat yolculuğumuzda sürücü koltuğunda oturmamızı sağlayacak yetenekleri öğrenebiliriz. Bunu, II. Bölüm'de göreceğimiz gibi, beyni anlayarak ve III. Bölüm'de göreceğimiz gibi, başkalarıyla nasıl daha etkin bir şekilde iletişim kurabileceğimizi öğrenerek yapabiliriz. Zihni daha berrak şekilde görmeyi sağlayan yetenekleri öğrenebiliriz. Böylece de zihnimizi, beynimizin ateşleme fonksiyonunu, hatta onun şebekesini oluşturan fiziksel bağlantılarını değiştirmek üzere istediğimiz yönde şekillendirebiliriz. Zihinsel görüş inşa etme pratiklerinde hep bunu yapacağız.

Bir müzik enstrümanını öğrenmek için uzun zaman harcarsak beynin bu esnada çalışan kısımları gelişmeye başlar. Dikkatimizi uzun zaman bir spora teksif edersek bu sefer de beynimizin sportif aktiviteyle ilgili kısmı gelişecektir. Benzer şekilde, internette haşır neşir olduğumuz sosyal medya kullanımı ve oynadığımız oyunlar da beynimizi şekillendirecektir. İyi haber; dengeli olduğu müddetçe beynimizin sadece bir değil, pek çok yeteneği öğrenebileceğidir.

olan, sevdiğimiz şeyleri bulmak ve hayatımızda o

tutkuları geliştirmektir. İçimizdeki denizi görmek için her gün biraz vakit ayırmak zihinsel görüş devrelerimizin gelişmesine yardım edecektir.

ZİHİNSEL GÖRÜŞ UYGULAMASI B:
Aydınlanmış İç Görüş

Şu anda bulunduğunuz yerde etrafınıza bakın ve bir sandalye yahut bir taş gibi cansız bir nesne bulun. Dışarıdaysanız bakın bakalım, bir bulut veya akarsu gibi hareket eden bir şey bulabilecek misiniz? Şimdi caddede, televizyonda veya bir fotoğrafta yürüyen insanları seyredin ve onların sadece boşlukta yürüyen nesneler olduğunu, içsel zihinsel hayatları olmadığını hayal edin. Bu, sizin, nesnelerin yüzeysel özelliklerini algılamanızı sağlayan fiziksel görüşünüzdür. Şimdi de zihinsel görüşünüzü harekete geçirip aynı insanlara bakın ve onların zihinlerinde neler tecrübe ettiğini hayal etmeye çalışın.

İnsanların o aynı görsellerinden aldığımız enerji, içimizde iki farklı şekilde işlenebilir. Onları sadece nesnelerin resimleri olarak görebiliriz –bu, fiziksel dünyanın zaman ve uzay içindeki haritasını yapan fiziksel idrak sistemimizdir. Diğer bir insanın zihninin haritasını yapmamızı sağlayan zihinsel idrak sistemimizi de devreye sokabiliriz. Başka bir insanın iç zihinsel hayatını bu şekilde "görür" yahut hissederiz.

Şimdiye kadar etrafınıza zihinsel olarak hiç bakmadıysanız bu sizin için bir ilk olacaktır, lütfen sabırlı olun. Bunların bir kısmını zaten biliyorsanız devam ettikçe öğreneceğiniz yeni yetenekler olacaktır. Zihni anlamak için daha önce çok zaman harcadıysanız da bunlar sizin için iyi bir tekrar ve bilgilerinizi güçlendirme olacaktır.

EMPATİ

Kendi zihinsel haritamızı yapmak için yeteneklerimizi kullandığımızda bunu iç görü olarak adlandırırız. Aynı yeteneği başka bir kişinin iç zihinsel hayatını hissetmek ve ona saygı duymak için kullandığımızda, başka bir kişinin zihinsel haritasını yaptığımızda, bunu merhametli anlayış veya basitçe empati olarak adlandırırız. Empatiyi işleyiş şeklimiz, diğer kişiyle ilişkimizi her iki taraf için de kazanç sağlayan yahut âsap bozucu ve tatmin etmeyen bir hale getirebilir.

Peki, ilişki gerçekten ne demektir?

Bir arkadaşınızla konuştuğunuzda kendinizden arkadaşınıza hava molekülleri şeklinde giden bir enerji gönderirsiniz. Arkadaşınızın kulak zarı bu enerjiyi alır ve kulağındaki sinirler bu molekül enerjisini beyne akan bir elektrokimyasal enerjiye çevirir. Bu enerji akış kalıpları, gönderdiğiniz sesleri temsil eden bilgiler içerir, tabii bu sesler de anlamlı kelimeleri taşır. Aynı dili konuştuğunuz için arkadaşınız bilgileri sizin gönderdiğiniz enerji kalıpları şeklinde alır. Birbirimizle iletişim kurmamız aslında iki insan arasında enerji ve bilginin paylaşımıdır.

Dolayısıyla iletişim; enerji ve bilgi *paylaşımı* olarak tanımlanabilir.

Bu paylaşım, zihnin kendisi hakkında bilgi içerdiğinde ve siz de arkadaşınızın iç denizinde neler olup bittiğiyle ilgilendiğiniz zaman, onun içsel hayatına *uyum sağlıyorsunuz* demektir. Bu uyum sayesinde kendi içinizde arkadaşınızın zihin haritasını oluşturursunuz. Bu da empatinin en temel özelliğidir.

Zihinsel görüş; bir kişinin davranış olarak yaptıklarına reaksiyon göstermektense, o kişinin fiziksel olarak gönderdi-

ği sinyalleri ve iletişimini değerlendirerek onun içsel zihin haritasını oluşturmanızı sağlar. Zihinsel görüş, davranışı oluşturan zihni anlamanızı sağlar.

İlişkisel iletişimin üç ögesi vardır. Birincisi; sizinle diğer kişi arasında neler olup bittiğini hissetmektir. İkincisi; içinizde neler olup bittiğini anlamak, yani iç görüdür. Üçüncüsü, diğer kişinin içinde neler olup bittiğini anlamak, yani empatidir. İlişki kurduğunuz kişiyle "aranızda" olan biteni anlamak için sizinle diğer kişi arasındaki iletişimin nasıl olduğuna bakabilirsiniz. Gönderilen sinyaller ile algılanan sinyaller aynı olmalıdır. Karşınızdaki gerçekten söylediğinizi duyuyor mu? Dikkatini size yoğunlaştırıyor mu, yoksa başka şeylerle mi ilgileniyor? Söylediğinizi anlamaya çalışıyor mu? Ve bu arkadaşınız sizin kim olduğunuzun ve zihninizin haritasını yapmaya çalışıyor mu, yoksa sadece davranışlarınızla mı ilgileniyor? Karşımızdaki kişinin duygularımızı hissettiğini hissettiğimizde buna "duygular hissedildi" denir. Bu hissiyat, yakın ve destekleyici bir ilişkinin en önemli özelliğidir.

İlişkinin empati kısmında, karşımızdaki kişiden aldığımız sinyallerden o kişinin iç zihinsel tecrübelerinin neler olduğunun haritasını yapabiliriz. Bu sinyaller, kişinin kelimelerle söylediklerinden ve iletilen sözsüz işaretlerden meydana gelir. Sözsüz işaretler; göz teması, mimikler, ses tonu, duruş, vücut hareketleri ve dokunmalar ile zamanlama ve verilen cevapların yoğunluğudur. Bu tür sözsüz sinyaller, genellikle zihinde neler olup bittiğinin kelimeler dünyasından önce ve onun ötesinde işaretleridir. Bu sinyallere dikkat etmek, başka bir kişinin zihinsel görüş haritasını çıkarabilmede anahtar rol oynayabilir.

ZİHİNSEL GÖRÜŞ UYGULAMASI Ç: Empati

Sözsüz sinyaller üzerinde yoğunlaşmanın içimizde oluşturduğu hissiyatı kelimelerle ifade etmek zor olabilir, ancak bu zihinsel görüş devrelerimizi harekete geçirmenin bir yoludur. Bunun eğlenceli bir uygulaması, televizyondaki bir diziyi ve filmi televizyonun sesini kapatarak seyretmek ve ekrandan sözsüz olarak iletilen sinyalleri anlayıp anlamadığınızı görmektir. Bilmediğiniz dildeki bir filmi deneyin, alt yazıları olmasın ama sesi açın ki hikâyedeki karakterlerin ses tonlarını duyun. Zihninizin, karakterin dünyasına HRDD sürecini uygulamasına müsaade edin. Zihinsel harita oluşturma yeteneğinizi kullanarak her bir sahnedeki karakterin hislerinin, görüşlerinin, duygularının ve düşüncelerinin neler olduğunu anlamaya çalışın. Ne kadar isabetli olduğunuza kafayı takmayın. Başka bir insanın zihninden geçenleri hayal etmeye çalışmak ön beyin bölgelerini harekete geçirir ve başka bir kişinin zihin gözünden görmeye çalışma denemeleri beyninizin bu bölgesini güçlendirir.

BÜTÜNLEŞTİRME

Zihinsel görüş, sadece empatiyle diğer insanların veya iç görüyle kendimizin iç denizini hissetme yeteneği değildir; zihinsel görüş aynı zamanda, başkalarının iç dünyasını ve kendi iç dünyamızı, birbirimizle olan ilişkilerimizi koordine eden ve dengeleyen bir yetenek olan bütünleştirmeyi geliştirir.

Bütünleştirmenin gerçek anlamı nedir ve neden karmaşadansa berraklığı, kargaşadansa dinginliği geliştirir?

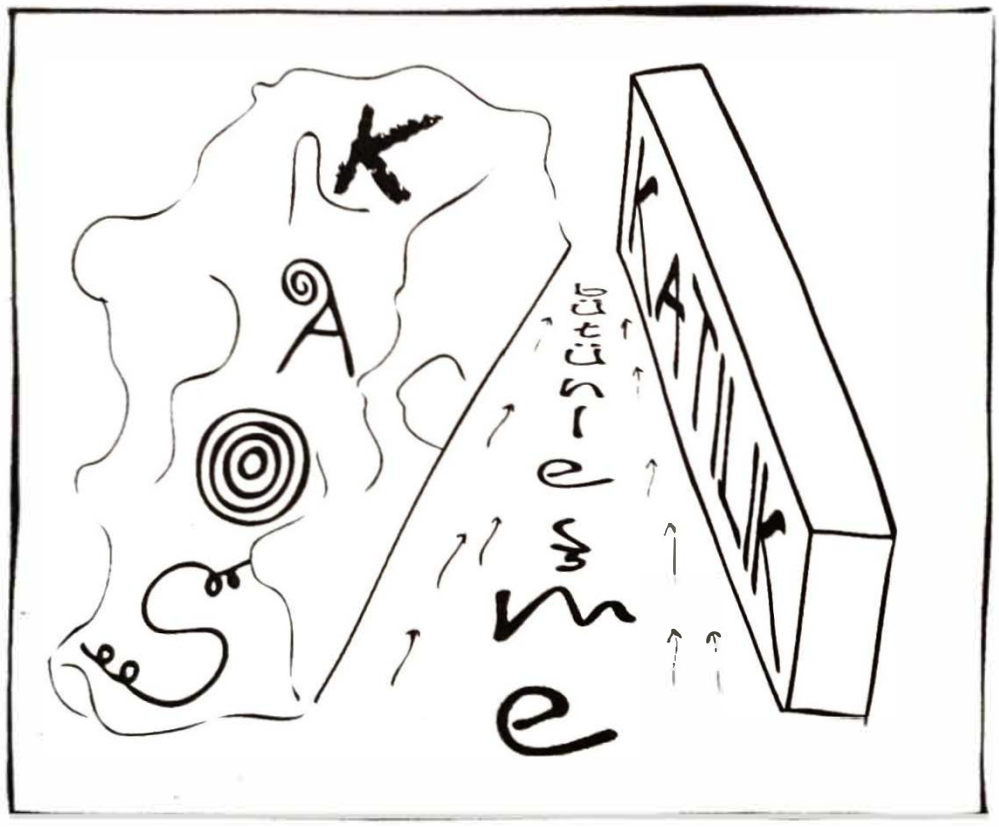
Bütünleştirme, bir şeyin farklı parçaları arasındaki bağlantılardır. Mesela bir ilişkide bütünleştirme sağladığımız-

da kendimiz ve diğer kişi arasındaki farklılıkların farkına varmışız demektir. Bunun akabinde merhametli anlayış ile iletişim arasındaki bağlantıyı destekleriz. Beynimizde bütünleştirme, üst ve alt bölgelerimiz yahut sağımız ve solumuz arasındaki farklılıkları görüp onlar arasında bağlantı kurduğumuzda ortaya çıkar.

Kendi içimizde bütünleşme sağladığımızda ilişki gibi bir sistem veya sinir sistemi ile beyin ve bütün vücut esnek ve uyumlu bir akışa geçer. Bütünleştirme uyumluluk sağlar. Bir sistemin parçası olarak oluşturulan bütünleştirme özgün ve özelliklidir, mesela sizinle benim aramızdaki ilişki gibi yahut bir koronun üyelerinin uyum içinde şarkı söylemeleri gibi. Farklı parçalar kendi özgün yönlerini muhafaza eder ve aynı zamanda bağlantılı hale gelir. Beynin sol ve sağ bölgeleri koordineli ve dengeli bir şekilde çalışır, sizinle benim aramızdaki iletişim farklılıklarının farkına varır, nezaketli bir bağlantıyı teşvik eder ve böylece ilişkimiz gelişir.

Şayet farklılık veya bağlantı ortaya çıkmazsa çok özel bir şey olur. Bütünleştirmenin önüne set çekildiğinde sistem iki uç noktadan birine gidebilir: Bir tarafta kargaşa ve diğer tarafta katılık.

Ben bunu bir nehir gibi düşünürüm. Merkezî akıntı, bütünleştirme ve uyum tarafından oluşturulur. Bu merkezî ve uyumlu akımın dışındaki sahillerden biri kargaşa, diğeri de katılıktır. Karmaşa hâkim olduğunda her şey kontrolden çıkmış, vahşi, bunaltıcı ve öngörülemezdir. Katılık hüküm sürdüğünde de her şey mahsur kalmış, değişemez, sıkıcı ve öngörülebilirdir. Hayat, kargaşa ve katılık sahillerinde mahsur kalmaktansa hayat nehrinde, bütünleşme nehrinde bir akışa sahiptir.



Bütünleşme Nehri

Bütünleşme nehri, bir sistemin zaman içinde akışını temsil eder. Sistem bütünleşik durumdaysa fonksiyonlarında uyarlanabilir ve uyumludur. Sistemin farklı parçaları arasında bağlantı kurulamadığında (bütünleşme sağlanamadığında) sistem katılığa yahut karmaşaya ve ikisinin bir birleşimine doğru gider. Kaynak: Dr. Daniel J. Siegel, *Zihinsel Görüş: Kişisel Dönüşümün Yeni Bilimi [Mindsight: The New Science of Personal Transformation]*, Mind Your Brain, Inc., 2010. İzin alınarak kullanılmıştır.

Şu soruyu sorabilirsiniz: "Bu bütünleşme nerede meydana gelir?" Ve tam olarak neyin bütünleştiğini merak ediyor olabilirsiniz.

Güzel soru. Bütünleşme hem kendi içinizde, hem de sizinle diğer insanlar arasında meydana gelir. Bu, zihninizin olduğu yerdir –içimizde ve başka insanlarla aramızda. Zihin hem mücessemdir hem de ilişkisel. Peki, ne bütünleştirilir? Şimdiye kadar tanımlamaya çalıştığımız zihnin temel öğeleri bütünleştirilir: Enerji ve bilgi.

Zihinsel görüş sürecinde, içimize bakarak farklı tecrübelerimizi gördüğümüz ve bunları farkındalıkla bağlantılandırdığımız bir iç görü vardır. Zihinsel görüş, başkalarıyla farklılıklarımızı kabul etmemizi ve kendi farklılığımızda zihinlerimizin haritalarını yapmamızı sağlayan empatiyi içerir. Bu, empatik bir ilişkide farklı parçaları bağlantılandırmaktır. Böylece iç görü ve empatinin, bütünleştirmeyi geliştirmek için zihinsel görüşün üçüncü temel gücünü nasıl doğal olarak desteklediğini görebiliriz. Nerede? İçimizde ve aramızda.

Şimdi başka bir şaşırtıcı bulgudan bahsedeyim. Manevi hayatlarının tabiatı üzerinde düşünmek için zihinlerini kullananların beyinlerinde birbirine uzak alanlar arasında bağlantılar kuran devreler geliştiği görülmüştür. "Sinirsel bütünleşme" olarak adlandırılan bu bağlantı, sinir sisteminin koordinasyonunu ve dengesini sağlar. Bazı araştırmacılar bunu "öz-düzenleme" olarak adlandırmıştır. Sinir sisteminde düzenleme sinirsel bütünleştirmeyle sağlanır. Zihinsel görüş yeteneklerini geliştiren kişiler sadece kendini anlamayı ve empatiyi kullanmazlar; kendi içlerinde, ilişkilerinde ve diğer insanlarda bütünleştirme ve düzenleme oluştururlar.

Aktif bir şekilde dikkatimizi iç dünyamızı keşfetmek için kullanırsak zihinsel görüşün, özellikle ergenlik döneminde, hayatımızı pozitif bir tecrübe haline dönüştürmek için nasıl müspet etkileri olduğunu görmeye başlarız.

Bir sonraki bölümde göreceğimiz gibi, ergen beyninin gelişimi sinir hücrelerinin bütünleşme seviyesinin artırılmasıdır. Dolayısıyla, zihinsel görüşü geliştiren bu uygulamalarla kendi beynimizde ve başka insanların beyninde daha fazla bütünleşme sağlayacağız.

Zihinsel görüş yeteneklerini kullanmayı öğrendiğimiz zaman, dikkatimizi, beynimizdeki farklı alanları birbirine bağlayan çok önemli bağları geliştirmek için yoğunlaştırmayı öğreniriz. Burada şu tekrar eden fikri görebilirsiniz: Zihinsel görüş, dikkatin, beyni bütünleştirecek şekilde yoğunlaştırılmasıdır! Bu nedenle zihinsel görüş yeteneklerini öğrenmek hangi yaşta olursak olalım bizim için güçlendirici bir şeydir.

ZİHİNSEL GÖRÜŞ UYGULAMASI D:
Bütünleştirmenin Uyumunu Hissetmek

Bu uygulamada bütünleştirmenin muhtelif safhalarını fark etmeyi öğreneceksiniz. Herhangi bir gün, başka bir kişiyle, hatta kendinizle, olan ilişkiniz iyi yürüdüğünde o bağlantının verdiği hissi duyabilir misiniz? Uyum halinde olmanın nasıl esnek, uyabilir, bağlantılı, enerjik ve kararlılık özelliklerini getirdiğini gözlemlemeye çalışın. Başka bir insanla olan bağlantınızı düşünüyorsanız farklılıklarınızı nasıl algıladığınızı ve aranızda nasıl bir müşfik iletişim kurulduğunu hissetmeye çalışın. Şayet kendi iç dünyanıza yoğunlaşıyorsanız, bu uyumlu zamanda, muhtelif ihtiyaçlarınıza ayırdığınız vakte göre saygı gösterilecek farklı özelliklerinizi ortaya çıkarıp çıkarmadığınıza bakınız. Örneğin; pek çok diğer insan gibi, benim de kendi hayatımda farklı ruh hallerim, muhtelif ihtiyaçları olan farklı "bölümlerim" vardır. Bir parçam sosyal olmak isterken başka bir parçam yalnızlıktan hoşlanır, hatta ona ihtiyaç duyar. Ne yapabilirim? Farklı ihtiyaçlarımı her zaman tatmin etmem mümkün değildir. Dolayısıyla kendi hayatımda uyum sağlamanın yolu, gün içinde birbiriyle çelişen ihtiyaçlar için ayrı zamanlar ayırmaktır. Bu çeşitli ihtiyaçlarımın koordinasyonu ve

dengesi derin bir esneklik, uyabilirlik, bağlanmış, enerjik ve kararlılık hissi oluşturur. Kısaltmalardan benim kadar hoşlanırsanız bu kelimelerin baş harflerinden EUBEK diye bir kısaltma oluşturabiliriz. İşte bütünleşik ve uyumlu bir ruh hali bu EUBEK ile ortaya çıkar.

BÜTÜNLEŞTİRME OLMADIĞINDA KARMAŞA VEYA KATILIK VARDIR

Zihinsel görüş, sadece bütünleşmeyi ve uyumu fark etmemizi sağlamakla kalmaz, bütünleşme gerçekleşmediğinde de bunu anlamamızı sağlar. Hepimizin, kontrolünü kaybettiği, söylememesi gereken şeyleri söylediği, negatif hatta bazen zarar verecek şekilde reaksiyon gösterdiği anlar olabilir. Hepimiz insanız. Bütünleşik bir hayat yaşamanın anahtarı; bu tür hatalı davranışların insanın bir gerçeği olduğunu kabul ederek o hataları tamir etmek, yaptığımızın sorumluluğunu üstlenmek, yaptıklarımızın farkına varmak, doğru yola dönebilmek için daha bütünleşik bir hayata yönelmek ve hem kendi içimizdeki bağlantıları hem de başkalarıyla olan bağlantılarımızı tamir etmektir. Eğitimlerime katılan insanlarda, tedavi ettiğim hastalarda yahut tanıdığım arkadaşlarımda olduğu gibi, iletişimsizliğin kötü bir his uyandırdığı ve tekrar iletişim kurmanın insana iyi geldiğini anladığımızda bu duygular bütünleşmeden ortaya çıkan uyumu algılamamızı sağlar. Vücudunuz ve ondaki beyin ile ilişkilerinizden müteşekkil sisteminiz farklılıkların farkına vardığında ve bağlantı kurmayı teşvik ettiğinde, kendi içimizde ve aramızda bütünleşme oluşturduğunda işte bu, bütünleştirmenin uyumudur. Ve bu, insana kendini iyi hissettirir.

Bütünleşik olmayan bir haldeyken ve karmaşık ve katı şekildeki enerji ve bilgi akışının dengeye getirilememesi du-

rumunda, iç dünyamız ve diğer insanlarla olan ilişkilerimiz en azından pek keyifli değildir. İçimize baktığımızda aklımızı kaybettiğimizi düşünebiliriz. Kişiler arası ilişkilerimize baktığımızda kontrolü kaybettiğimizi ve sadece diğer insanları değil, kendimizi de korkuttuğumuzu hissederiz. Bu ani duygusal patlamalar çıldırmış gibi olduğumuzda yahut kendimizi kaybettiğimizde ortaya çıkar. Bazılarının iddia ettiği gibi böyle durumlarda gösterilen reaksiyonlar kişinin gerçek yüzünü göstermez. Bunlar, II. Bölüm'de göreceğimiz gibi, ön beynimizin kontrolü olmadan hareket eden beynin daha yaşlı kısımları, ilkel memeli devrelerimiz ve yaşlı sürüngen beynimizdir.

Bazı insanlar için tetikleyici bir olay ile kendini kaybetme arasındaki zaman kısa olabilir. Bu kişiler, kendini kaybetme sürecinin başladığının işaretini veren içsel ipuçlarını tanımaya çalışmalıdır. Başka insanlar için aradaki zaman daha uzun olabilir, ancak prefrontal korteksin bozulmasına ve kendini kaybetmeye neden olacak sürecin başlayacağı işareti alınamayabilir. Geriye dönüp bakıldığında tetikleyici anlaşılabilir fakat hadise gerçekleşirken fark edilemez.

ZİHİNSEL GÖRÜŞ UYGULAMASI E:
Kontrol Etmek İstiyorsan İsimlendir

Kendini kaybetme durumunun tamiri, kişinin kendi zihinsel görüşü üzerinde düşünmesiyle başlar. Tetikleyici olay neydi? O önemli konunun kişi için önemi neydi? İçinde bir şeylerin tetiklendiğini gösteren işaretler nelerdi? Kendini kaybetme süreci başladığında bir an durdun mu ve mümkünse olay mahallini terk ettin mi? Sinir sisteminin karmaşıklığa gidişini yahut katı bir şekilde kapanmasını yavaşlatmak için ne yapabileceğini hissedebildin mi? Bir

bardak su içmek, esneme hareketleri yapmak, temiz hava almak, odanın içinde yer değiştirmek sıkıntılı ve gergin halini değiştirmenin yollarıdır.

Tabii, bu kendini kaybetme hadisesi sizin başınıza geldiyse kendinizi bulunduğunuz ortamdan uzaklaştırmak haricinde yapabileceğiniz fazla bir şey yoktur. O ânın sıcaklığında bu süreci "kendini kaybetmek" olarak isimlendirmek çok faydalıdır. Bu anlar, başkalarıyla gerçek anlamda iletişim kurabilmek için gerekli olan alıcı olma halinden çok uzak tepkici durumlardır. Dolayısıyla, "Şu an tepkici bir haldeyim, kısa bir mola vermem lazım." demek bile patlamaktan daha iyidir.

Beyinde bir duyguyu isimlendirmek onu yatıştırmaya yardım eder. Burada, yaşadığımız bir içsel tecrübeyi etiketleyecek kelimeler bulmanın faydası ortaya çıkar. Bunu "Kontrol Etmek İstiyorsan İsimlendir" diye ifade edebiliriz. Bazen bu kendini kaybetme durumları keyifsiz ve kafa karıştırıcı olmaktan daha öteye geçebilir –hayatı çekilmez hale getirebilir. Böyle bir durum varsa bunun hakkında konuşmanız gerekir. Tecrübelerinizi başkalarıyla paylaşmak, çok korkutucu anları bile anlaşılabilir ve travma yaratmayacak hale getirebilir. Neler olup bittiğini isimlendirmek ve hayatınıza bütünleştirme getirmekten iç deniziniz ve kişilerle olan ilişkileriniz fayda görecektir.

ZİHİNSEL GÖRÜŞ UYGULAMASI F:
Karmaşa ve Katılığı Fark Etmek ve Zihni Dengelemek

Hayatınızın karmaşa ve katılıkla dolu olduğu bir zamanı hatırlamaya çalışın. Bu, bir başkasıyla olan görüşmenizde kızgınlık, üzüntü veya korku gibi bir duygu ile karmaşanın sizi sardığını hissettiğinizde olabilir. Veya tekrar eden

bir düşüncenin hiç değişmeden aklınıza geldiği yahut kendinizi başkalarıyla görüşmekten geri çektiğiniz bir katılık ânı olabilir. Şayet bu hâtıra özel bir hadiseyle ilgiliyse bu bütünleşik olmayan tecrübeyi tetikleyen olayı belirleyebilir misiniz? Mesela bir kişi sizin görüşünüze saygı göstermiyor ve işlerin kendi yollarınca yapılmasını istiyor, dolayısıyla da farklılaşma ortaya çıkmıyor muydu? Veya göz ardı edilme, yanlış anlaşılma yahut dışlanma şeklinde ortaya çıkan bir bağlantı eksikliği mi vardı? Bu tür bütünleşmeyi önleyici blokların sizi nasıl bir karmaşa ve katılık dönemine soktuğunu görebilirsiniz.

Şayet bu zaman daha uzun bir döneme yayıldıysa, yani kendinizi katı ve değişmez bir şekilde sıkılmış yahut üzgün bir hâletirûhiye içinde hissettiğiniz o zaman diliminde hayatınızda neler olup bittiğini anlamaya çalışın. Veya sizi kontrolünüz dışındaki duygularla, düşüncelerle veya resimlerle dolduran bir karmaşa halinde olabilirsiniz. Hayatınızın o zamanında temel bütünleşmenin yokluğunu ve kendinizi o rahatsız durumdan nasıl kurtarmaya çalıştığınızı hissetmeye çalışın.

Bu uygulamanın anahtarı karmaşanın ve katılığın farkına varmaktır. Ardından, hayatınızın hangi yönlerinin farklılaşma ve bağlantı kurmanın ortaya çıkmasına mâni olan bütünleşme eksikliği içinde olduğunu araştırabilirsiniz. Bu karmaşık veya katı zamanın hâtırası nedeniyle kendinizi rahatsız hissettiğinizde yapabileceğiniz basit bir uygulama ellerinizi tarif edeceğim şekilde tutmaktır. Karmaşık veya katı bir zamanınızın hâtırası gözünüzün önüne geldiğinde bir elinizi göğüs bölgenize –kalbinizin üstüne gelecek şekilde–, diğer elinizi de karın bölgenize koyun. İki elinizi de biraz bastırın ve ne hissettiğinize bakın. Şimdi göğsünüzdeki elinizi karın bölgesine, karnınızdaki elinizi de göğüs

bölgenize koyun. Tekrar hafif baskı uygulayın ve ne hissettiğinize bakın. Şimdi de ellerinizi hangi pozisyonda daha iyi hissettiyseniz o şekilde yerleştirin. Ne hissettiniz? Bir sakinleşme hissettiniz mi? Sol elinizin üstte olması ile sağ elinizin üstte olması arasındaki farkı anlatabilir misiniz?

Atölye çalışmalarımda bu uygulamayı pek çok kişiye yaptırdım ve çok ilginç sonuçlar elde ettim. Henüz anlayamadığımız sebeplerle, ellerin bu şekilde vücut üzerine konması bunu deneyen insanların çoğunda sakinleştirici bir etki oluşturmuştur. İnsanların dörtte üçü sağ ellerini, dörtte biri ise sol ellerini göğüs bölgesine koymayı tercih etmiştir. Bu tercih, kişilerin sağ veya sol ellerini kullanmalarından (solak veya sağlak olmalarından) bağımsızdır. Bu konu üzerinde küçük bir çalışma yaptım ve kalbimin fizyolojik olarak takip edilmesiyle, bu hareketin (ben sol elini yukarıda tutanlardanım) bana sinir sistemimde daha fazla bütünleşme, daha fazla koordinasyon ve denge sağladığını tespit ettik. Bu tek kişilik "çalışma", bize beynimizin prefrontal bölgelerinin faaliyete geçerek vücudumuzun frenleyici ve hızlandırıcılarını –otonom sinir sisteminin parasempatik ve sempatik dallarını– dengelediğini ve akabinde kalbi sakinleştirdiğini, zihnimizde sükûnet oluşturduğunu göstermiştir. Bu konuyu II. Bölüm'de daha ayrıntılı inceleyeceğiz. Bu uygulamanın nasıl ve neden işe yaradığını tam bilemiyoruz, ancak pek çok kişinin içsel sükûnet sağlamasında faydalı olmuştur. Dolayısıyla, iç dünyanızın bütünleşik uyum sağlayamayıp karmaşa veya katılık haline geçtiği zamanlarda bu yöntemi uygulamanızı tavsiye ederim.

II. Bölüm'de beynin fonksiyonlarına dalacağız ve bu dengeli durumlara ulaşabilmek için bütünleşmeyi nasıl sağlayacağımızı anlamaya çalışacağız. Daha sonra III. Bölüm'de de bağlantılı ilişkilerimizin gelişim dönemimizde bütün-

leşmemizi nasıl biçimlendirdiğini ve böylelikle de hayatlarımızdaki karmaşa ve katılıktan uyum oluşturma yollarını nasıl tanımaya başlayacağımızı göreceğiz.

ZİHİNSEL GÖRÜŞ ZİHNİMİZİ, BEYNİMİZİ VE İLİŞKİLERİMİZİ GÜÇLENDİRİR

Bu çeşitli uygulamaları öğrendikçe hayatımızdaki iç görü, empati ve bütünleşmenin gelişmesini destekleyen zihinsel görüş yeteneklerini inşa etmiş olacağız. Zihin hem içimizde hem de bizimle başkaları arasında –yani hem içerilmiş hem de ilişkisel– olduğundan, kendi beynimizi ve ilişkilerimizi bilmek zihinlerimizi güçlendirmenin temelidir. Bundan sonraki sayfalarda hem iç hayatımıza hem de başkalarıyla olan hayatlarımıza bütünleşme getiren önemli kavramları inceleyeceğiz. Bu, kendimiz için güçlü bir hayat kurmak üzere zihinsel görüşün içten dışa kullanılmasıdır.

BÖLÜM II

■

Beyniniz

On yedi yaşında bir lise son sınıf öğrencisi olan Katey, gece içkiyi fazla kaçırdığı için ilçelerindeki hastanenin acilinde midesi yıkanırken çok korkmuş bir haldeydi. Kusturucu ilaçla başlatılan kusmalar nedeniyle kıvranıyordu ve yaza veda gecesinde içtiği yedi bardak tekila ve dört bardak şaraptan dolayı hâlâ sarhoştu. En azından Katey'nin arkadaşlarının anlattıklarından anne babasının anladığı buydu. Katey'ye sorarsanız dün gece neler olup bittiğini hiç hatırlamıyordu.

Anlaşılan o ki partiye tekilayı Katey getirmiş, sınıf arkadaşlarıyla paylaşmış ve hatta akşamın ev sahibi olan okul müdürünün kızını da içki âlemi yapmaya ikna etmişti. Ka-

rey, tedavisinin ilk seansı için geldiğinde okuldan bir haftalığına uzaklaştırılmıştı. Olanlar hakkında konuştuğumuzda Katey'nin, partinin okul müdürünün evinde olmasına rağmen, biraz "eğlenmek" istediğini öğrendim.

Katey bu söylediğinin ne kadar "absürt" olduğunun farkındaydı.

Ona "Partiden önce ne düşünüyordun?" diye sordum. Utangaç bir halde ve dudaklarında bir gülümseme belirirken başını öte yana çevirdi. "Okulun kurallarına göre, okulla alâkalı faaliyetlerde kesinlikle alkol içilemeyeceği kuralı olmasına rağmen partiden sonra neler olabileceğini düşündün mü?" Katey yüzüme baktı, gözlerini açarak gözlerime dikti, yüzündeki gülümseme büyümeye başlamıştı. Heyecanı artıyordu yahut belki de bütün bu durumdan keyif alıyordu.

"Aslında ..." dedi, gülümsemesi bütün yüzüne yayılmıştı, "Neler olabileceğini düşünmüştüm." Durakladı, kimse dinliyor mu diye etrafına bakındı ve sonra tekrar bana döndü. "Sanırım neler olabileceğini tahmin ettim fakat okul müdürünün kendi evinde körkütük sarhoş olmanın *keyfi* vazgeçilebilecek bir şey değildi." Gözleri zevkten parlıyordu.

Katey'nin, partide yapacaklarını, sonuçlarını bile bile "planladığını" itiraf etmesi; yakın zamanda yayınlanan ve gençlerin genellikle tehlikeli davranışların riskli sonuçlarının farkında olduğunu gösteren bir araştırmanın bulgularını desteklemektedir. Gençler olarak davranışlarımızın negatif sonuçlarından bîhaber değilizdir. Negatif sonuçlar –eksiler– tam anlamıyla bilinse de bir tecrübenin heyecan, paylaşım, eğlence, kurallara uymamanın heyecanı gibi muhtemel pozitif yönlerine –artılara– daha fazla önem atfederiz.

Bu pozitife yapılan vurgunun, ergenlik döneminde beynin yapısında ve fonksiyonunda meydana gelen değişikliklerin sonucu olduğunu artık biliyoruz.

DOPAMİN, KARARLAR VE ÖDÜL DÜRTÜSÜ

Katey'nin pozitif üzerindeki bu yoğunlaşması aslında ergen beynindeki artmış ödül dürtüsünün tabii sonucudur. Beyin, sinir taşıyıcı diye adlandırılan kimyasalları kullanarak birbiriyle iletişim kuran hücrelerden oluşur. Ergenlik döneminde, dopamin kullanarak ödül dürtümüzü artıran bir sinir taşıyıcı olan sinirsel devrelerin faaliyetinde artış meydana gelir. Erken ergenlik döneminde başlayan ve ergenliğin ortalarında en yüksek noktasına çıkan bu artmış dopamin salgısı, ergenlerin heyecan verici tecrübelere ve coşkun duygulara yönelmesine neden olur. Araştırmalar dopaminin taban seviyesinin düşük olduğunu, ancak tecrübelere cevaben salgılananın daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu da gençlerin bazı uyarıcı ve farklı faaliyetlerde bulunmadıkları takdirde "sıkılmalarını" açıklamaktadır. Bu artmış dopamin salgısı ergenlere güçlü bir hayatta oluş duygusu verir. Aynı zamanda onları, potansiyel riskleri ve olumsuzlukları fark etmeyip sadece emin oldukları pozitif ödüller üzerinde yoğunlaşmaya yönlendirir.

Ergenlerde beynin ödül için dürtülenmesi hayatlarında üç farklı şekilde tezahür eder. İlki, davranışların detaylı bir şekilde değerlendirmeden ortaya çıktığı *düşünmeden hareket etmedir.* Başka bir deyişle, ani bir istek hiç duraklamadan harekete geçmeyi getirir. Duraksama, dopamin dolayısıyla hemen yapmak istediğimiz ani hareketin ötesinde başka alternatifleri de düşünmemizi sağlar. Bu hemen harekete geçme dürtüsünü sakinleştirmeye çalışmak zaman ve ener-

ji gerektirir, dolayısıyla hiç yapmamak daha kolaydır. Bununla birlikte, ödül dürtüsünün gençlik zamanımızda her zamankinden daha kuvvetli ve baskın olması nedeniyle değerlendirme yapmak –derin düşünmek ve kendinin farkına varabilmek– için zaman ayırmak önemli hale gelir. Şayet herhangi bir fikir, üzerinde hiç düşünmeden hayata geçirilirse bu, hayatımızı sürekli gaz pedalına basıp hiç frene basmadan geçirmek gibi olur. Bu da hem ergenler hem de onların ebeveynleri için çok streslidir.

İyi haber, beynin yüksek kısımlarındaki belirli liflerin, dürtü ile harekete geçme arasında zihinsel bir boşluk oluşturacak şekilde çalışması durumunda bu dürtülerin duraklatılabileceğidir. Bu kural koyucu lifler, dopamin ödül sisteminin harekete geçme emrine karşı koymak üzere ergenlik döneminde gelişmeye başlar. Bunun sonucunda ani harekete geçmede azalma görülür. Bu bazen "kavramsal kontrol" olarak adlandırılır ve ergenlerin geliştirdiği azalmış tehlikenin ve riskin önemli bir kaynağıdır. Az ileride göreceğimiz gibi, duraklama sağlayabilecek bu kural koyucu liflerin gelişimini destekleyecek yollar vardır ve bunlar her yaşta geliştirilebilir.

Ergenlik döneminde görülen dopamin salgısındaki artışın bizde oluşturduğu ikinci etki, belgelenmiş bağımlılığa olan hassasiyetimizdir. Bağımlılık oluşturan bütün davranışlar ve maddeler dopamin salgılanmasıyla alâkalıdır. Ergenler olarak sadece yeni tecrübelere değil, bağımlı bir döngünün parçası olacak davranışlarda da bol miktarda dopamin salgılanmasına açığızdır. Mesela bir ilaç veya alkol dopamin salgılanmasına yol açabilir ve dolayısıyla biz de bira, şarap ve likör tüketmeyi cazip bir şey gibi görebiliriz. Vücudumuzdaki alkol azaldığında dopamin de birden düşer. Bu

durumda dopamin devrelerimizi yükselten maddeden daha fazla tüketmeye yöneliriz. Çalışmalar, yüksek glisemik indekse sahip yiyeceklerin –işlenmiş yiyecekler, hatta patates yahut ekmek gibi karbonhidratlar gibi kan şekerini hızlıca yükselten yiyeceklerin– dopamin seviyemizi ve beynimizdeki ödül devrelerinin faaliyetini artırdığını göstermiştir. Amerika Birleşik Devletleri'nde tehlikeli bir salgın olan obezitenin, toplumda bu tip bağımlılık yaratan yüksek kalorili fakat düşük besleyici besinlerin aşırı miktarda tüketilmesinden ortaya çıkan tıbbi bir kriz olduğu değerlendirilmektedir. Bütün bağımlılıklarda olduğu gibi, bu davranışın sağlığımız üzerindeki olumsuz etkilerini bilmemize rağmen yapmaya devam ederiz. Bu da dopamin ödül merkezinin gücüdür.

Ergen beynindeki artırılmış ödül dürtüsüyle şekillenen üçüncü davranış ise *aşırı rasyonellik*tir. Bu, kalıplı ve somut düşünme şeklidir. Karşımıza çıkan bir durumda sadece elimizdeki gerçekliklere bakar ve büyük resmi görmeyiz; bu gerçeklerin ortaya çıkışını hazırlayan ortamı yahut şartları göz ardı ederiz. Bu şekildeki kalıplı düşünmeyle, ergenler olarak, yapacağımız bir şeyin muhtemel risklerinden çok, sağlayacağı faydalar üzerinde yoğunlaşırız. Araştırmalar, biz gençlerin risklerin tamamıyla farkında olduğumuzu, hatta bazı zamanlarda kötü bir şey olma ihtimalini abarttığımızı ortaya koymuştur; biz sadece yapacaklarımızın heyecan veren muhtemel faydalarına daha fazla önem atfederiz.

Aşırı rasyonelliğin sonucu, düşünmeden yahut değerlendirmeden hareket etmek ve belli bir davranışa veya bir yiyeceğe bağımlı olmak değildir. Bu kavramsal süreç, pozitif sonuçlara ağırlık verirken muhtemel negatif sonuçları göz ardı eden bir beyinsel hesaplamadan doğar. Burada ağırlık

vermekten kastım, beynin değerlendirme merkezinin negatif sonuçların önemini azaltması, pozitif bir sonuca verilen önemi de artırmasıdır. Gençlerin kullandığı ölçekler, önlerindeki seçenekler arasında müspet sonuç verecekleri tercih edecek şekilde önyargılıdır. Artılar eksilerden daha ağır basmaktadır ve basitçe söylemek gerekirse risk almaya değer görünmektedir.

Gençler akranlarıyla birlikte olduklarında veya arkadaşlarının onları gördüğüne inandıklarında bu pozitif önyargı harekete geçmektedir. İçinde bulunduğumuz sosyal ortam ve duygusal durumumuz beynimizin aldığı bilgileri nasıl işleyeceğini belirler. Bu her yaştaki insan için geçerli olmakla birlikte ergenlik dönemindeki etkisi çok fazladır.

Başka bir deyişle, Katey'nin durumunda, onun beyni heyecanın vereceği ödül ve sansasyon isteği üzerinde yoğunlaştı ve muhtemel negatiflikleri ihmal etti. Yaptıklarının duygusal anlamı planlama yeteneğiyle örüldü ve aşırı rasyonel bir şekilde bunun yapılması gereken bir şey olduğunu düşündü. Katey'nin davranışı ani bir hareket değildi, o akşamı aşırı rasyonel bir şekilde çok önceden planlamıştı.

Yirmili yaşlara yaklaştıkça aşırı rasyonelliğin kalıpçı düşünce sisteminden "özlü düşünme" diye adlandırılan daha geniş düşünmeye geçeriz. Özlü düşünmeyle karar verirken daha geniş bağlamı dikkate alırız ve dopamin dürtüsüyle gelen ödül yerine önem verdiğimiz pozitif değerlere ulaşmak için sezgilerimizi kullanırız.

Gördüğünüz gibi bu, "Gençler düşünmeden hareket ederler." diyecek kadar basit bir konu değildir. Bazen söylendiği gibi "Azgın hormonlar!" diyecek kadar da basit değildir. Araştırmalar ergenlerdeki riskli davranışların hormon dengesizliklerinden ziyade, gençlik yıllarında baskın olan pozi-

gil önyargıyı oluşturan aşırı rasyonel karar vermeyi destekleyen korteks mimarisiyle birleşen beynimizdeki dopamin ödül sistemiyle ilgisi olduğunu göstermektedir.

Dopamin devrelerinizin seviyesi yükseldiğinde kazanımı çok artırılmış bir amfiye benzer. Artırılmış dopamin salgısı bizi ödül ve tatmine yöneltir. Bu yıllarda kazanım, dikkatimizi artılara yoğunlaştıracak şekilde artırılmıştır ve bu da bizi eksileri göz ardı etme riskine sokar.

Aşırı rasyonellik, altı kurşun alan bir toplu tabancaya bir kurşun koyarak oynanan Rus ruletine benzetilebilir. Altı milyon dolarlık ödülü kazanmak için altıda beş şansınız vardır. Yani şayet yüzlerce kişi bu oyunu oynarsa, istatistikî olarak altıda beş kazanma şansınıza istinaden, elde edeceğiniz ortalama kazanç altı milyon doların altıda beşi, yani beş milyon dolardır. Hadi, hemen oynayalım! Tabii buradaki problem, şayet o altıncı kişiyseniz, öleceğinizdir. O kişinin hayatının biteceği yüzde yüz kesindir. Durumun vahâmetini görüyorsunuz değil mi? "Büyük ihtimalle" milyonlarca dolar kazanacaksınız. Beyin devreleriniz pozitif çıktı, yani artılar, üzerinde yoğunlaşır ve daha düşük ihtimalli riski, yani eksileri, göz ardı ederse bu oyunu oynamak istersiniz. "Neden olmasın?" Evet, bu, matematiksel hesaplamanın yanlış yönlendirdiği bir durumdur. Bu ihtimal değerlendirmesine, bu "Yüksek ihtimalle ne olacak, ona göre hareket edeyim." kapanına atlamamak için iç güdü gerekir, sizi aşırı rasyonel hesaplamalardan alıkoyacak özlü düşünmenin temeli olan sezgi gerekir.

Mantığa aykırı gibi görünmesine rağmen sezgiler iyi karar vermede önemli rol oynar. Zira sezgiler veya iç güdüler ve kalpten hissedilen duygular, okumak veya trafikte hız limitlerine uymak veya spor yapmak gibi pozitif değerler

üzerinde yoğunlaşır. Çoğu genç haddinden fazla rasyonel olabilir, hâlbuki efsanevî ödüller yerine –ki genellikle kazanılması mümkün değildir– pozitif değerler üzerinde yoğunlaşmalarını sağlayan iç güdülerini yahut kalpten hissettikleri duyguların getirdiği rasyonel olmayan verileri de karar verme süreçlerine dâhil etmeleri gerekir. Hayatı bu görüş açısından yaşamak, hızlı araba kullanmak veya hazır yiyecekler yemek yerine bizim için bir anlamı olan pozitif değerlere göre hareket etmektir. Katey'nin davranışı ani bir hareket olmadığı gibi sezgisel veya özlü düşünmeye dayanan bir hareket de değildi. Onun, hesapsız davranışlarına sezgilerinin yahut kalpten gelen hislerinin ne söyleyeceği üzerinde biraz çalışması gerekir.

AİLE, ARKADAŞLAR VE DALGA GEÇMEK

Katey'nin karar verme sürecindeki diğer bir önemli faktör, bu macerayı gerçekleştirebilirse, hem de okul müdürünün burnunun dibinde ve onun kızıyla birlikte, arkadaşlarının nasıl etkileneceğine yoğunlaşmış olmasıdır. Burada genç beyninin başka bir özelliğini görüyoruz. Duygusal kıvılcım ve efsane olma düşüncesi yanında, akranlarıyla sosyal birliktelik de ergenliğin özelliklerinden biridir. Maalesef, riskli davranışlar arkadaşlarla birlikte olunduğunda artmaktadır. Bir otomobil simülasyon programında gençlerin yalnızken ve arkadaşlarıyla birlikteyken yaptıkları hızın ölçüldüğü araştırmalarda bu durum doğrulanmıştır.

Şimdi 20'li yaşlarında olan oğlumun arkadaşlarından Benji, bana 13 yaşındayken ailesiyle İspanya'da yaşadıkları zaman başından geçen bir olayı anlatmıştı. Beş altı erkek arkadaşıyla kaldıkları güzel sahil kasabasının yakınındaki tepeliklerde dolaşıyorlarmış. Kasabalı gençlerden biri, ani-

den yaklaşık 50 metre yüksekliğindeki tepeden denize atlamaya karar verir. Arkasından, grup dinamiği dolayısıyla birer birer diğerleri de atlar. Benji de diğerlerinin suya girdiği noktanın hemen yanına denk gelecek şekilde atlar. Ancak, maalesef kasabalı çocuklar, suya girer girmez dibe çarpmaması için bacaklarını kırması gerektiğini ona söylemeyi unutmuşlardır. Benji suya girdiğinde bacaklarını doğrudan dipteki kayalardan birine çarpar, sağ bacağı çok kötü bir şekilde kırılır. Çarpmanın şokuyla kendini kaybeden Benji zorlukla yüzeye çıkar. Çocuklardan ikisi onu kurtararak kasabaya kadar bir iki kilometre taşır ve Benji İspanya'daki kalan zamanının çoğunu hastanede geçirir. Şayet kasabalı çocuklar orada suyun içinde olmasaydı Benji bana bu hikâyeyi anlatamazdı.

Benji'ye tek başına olsaydı oradan atlayıp atlamayacağını sorduğumda "Deli misin? Tabii ki atlamazdım." dedi.

Katey'nin yaptığı yaramazlığı planlama aşamasında olduğu gibi, arkadaşlarla birlikte olduğumuzda ortaya çıkan kollektif şuur veya arkadaşlarımız üzerinde yaratacağımız etkiyi düşünmek; ödül elde etmek, efsane olmak ve risk almak dürtüsünü artırır, bu da muhtemel risklere yoğunlaşmamızın önüne geçer. Dolayısıyla, ergenler olarak arkadaşlarımızla birlikte olduğumuzda çoğu zaman istediğimiz sonuca ulaştığımız şeyler yaparız. Ancak işler istediğimiz gibi gitmediğinde çok ciddi, bazen geri dönülemez sonuçlar da ortaya çıkabilir. Benji ve Katey'nin davranışları aniden verilen bir kararın neticesi değildi. İkisinin de ufuktan neyin yaklaştığını görecek ve davranışlarını değiştirecek vakti vardı. Verdikleri karar özlü düşünmeye değil, ödül dürtüsüne, arkadaş baskısına ve aşırı rasyonel düşünmeye dayanıyordu. Bu, genç beyinlerden doğan riskli davranışın doğasıdır.

Dolayısıyla, ergenlikte riskli davranışlar iki şekilde ortaya çıkar: Aşırı rasyonellik veya muhtemel eksilerin dikkate alınmaması ve ani karar vermek yahut ileride bahsedeceğimiz gibi kendini kaybetmek. Katey o gün ani bir kararla hareket etmedi ve genellikle de böyle bir eğilimi yoktur. Benji'nin de aynı şekilde. Katey'yi almaya gittiklerinde anne babasını en çok şaşırtan ve kızdıran da bu olmuştu. Katey ani karar veren bir genç değildir, peki neden böyle bir davranış sergilemişti?

Olanların nedeni, aşırı rasyonelliğin artan dopamin salgısıyla birleşmesidir. Bazen başka şeyler de devreye girer; mesela ergenlikle sınırlı olmayan, ancak o tür davranışları etkileyebilen dopamine bağlı bağımlılık başlangıcı. Bunu IV. Bölüm'de Katey'nin özelinde ve genel olarak da ergenlerde uygunsuz ilaç/uyuşturucu kullanımı çerçevesinde tartışacağız.

ERGENLİĞİN AMACI

Son yıllarda yapılan beyin görüntüleme çalışmalarındaki bazı sürpriz keşifler, ergenlik döneminde beynin yapısında ve fonksiyonlarında meydana gelen değişiklikleri ortaya koymuştur. Bu çalışmaların yorumlamalarıyla, ergen beynini hormonlarla açıklayan eski teorilerden farklı hikâyeler gündeme gelmiştir. Medyada sıklıkla yer alan fakat pek de doğru olmayan görüşe göre beynin ön lobunun ön kısmında, yani prefrontal kortekste, yer alan beyin ana kontrol merkezi ergenlik dönemi bitene kadar olgunlaşmamaktadır. Beynin bu "olgunlaşmayışı" olgunlaşmamış ergen davranışlarını açıklamaktadır. Bu yaklaşım aynı zamanda araç kiralama firmalarının 25 yaşından daha genç sürücülere araba kiralamamasını da açıklamaktadır. Ancak bu basit hikâye, anlaması kolay olmakla beraber, araştırma bulgularıyla örtüşmez ve önemli bir konuyu göz ardı eder.

Beyin gelişiminin ergenlik dönemini; basit bir olgunlaşma süreci, modası geçmiş veya faydalı olmayan düşüncelerin terk edilerek yetişkin olgunluğuna geçiş olarak görmektense kişisel ve müşterek hayatlarımızın önemli ve gerekli bir parçası olarak görmek daha doğru ve daha faydalıdır. Ergenlik sadece geçilmesi gereken değil, hayatın iyi değerlendirilmesi gereken bir dönemidir. Yeni yeni gelişmekte olan bilimsel görüşlere göre ergen beyninde oluşan değişim, sadece "olgunluk öncesinden olgunluğa geçiş" değil, belli yeni yeteneklerin ortaya çıkmasını sağlayan hayati derecede önemli gelişimsel değişikliklerdir. Daha önce tartıştığımız gibi bu yeni yetenekler hem bireyler hem de insanlık için çok önemlidir.

Gençliğimizde, 20'li yaşlarımızda ve daha yaşlıyken bunlar neden önemlidir? Önemlidir, zira ergenlik dönemini katlanılması gereken, zorlukla geçirilen bir zaman dilimi olarak görürsek ergenliği optimize etmek üzere atabileceğimiz adımları kaçırabiliriz. Duygusal kıvılcımlarımızı, sosyal ilişkilerimizi ve yaratıcı araştırmalarımızı ergenlerin kimlik özellikleri –ve bu özellikleri iyi bir şekilde besledikleri zaman dönüşecekleri yetişkin– olarak gördüğümüz zaman, bu dönem sadece hayatı idame edecek bir dönem olmaktan çıkar ve gerekli önemin atfedileceği bir zaman haline gelir.

Ergenlik çalışmalarına açık olmanın bazı zorlukları vardır. Bu dönem boyunca ortaya çıkan genişleme ve gelişme fırsatları, gençler ve onları çok seven anne babaları için stres kaynağı oluşturabilir. Mesela ergenlerin yavaş yavaş aileden uzaklaşmaları, onların neticede evden ayrılmaları için gereken bir süreç olarak görülebilir. Evden çıkıp uzaklaşmak cesareti, beynin ödül devrelerinin gittikçe artan bir şekilde aktif hale gelmesiyle ve dünyaya açılan gençlerin bilinmeyenle karşılaşırken bile yenilik arayışlarıyla ortaya çıkar. Neticede aşina olunan, güvenli ve tahmin edilebilirdir; aşi-

na olunmayan ise tahmin edilemez ve muhtemel tehlikelerle doludur. Sosyal yaratıklar olarak bizimle ilgili bir görüş, yaşı ilerleyen ergenler evi terk etmese ve ailelerinden uzaklaşmasa insan türü arasında çok fazla akraba birliktelikleri olabileceği ve bunun da genetik yapımıza zarar verebileceğiydi. Daha geniş olarak insanlık tarihine baktığımızda, ergenlerin evden ayrılarak dış dünyayı keşfe çıkmaları insan ailesinin yeni nesillerinin daha uyumlu olmasını sağlamıştır. Aslında bireysel ve müşterek hayatlarımız ergenlerin evden ayrılmalarına bağımlıdır.

Ebeveynlerin, ergenlerin muhtemel riskli davranışları için endişe duymalarına rağmen, aşırı rasyonel düşünmelerinin pozitif önyargısı, ergenlerin yuvadan ayrılıp dünyayı keşfederken gereken riskleri almalarına yardım eder. Gittikçe artan şekilde sosyal ilişki içinde olma dürtümüz dolayısıyla, bilinmeyen dünyaya yolculuğa çıkan ergen akranlarımızla birlikte olmamız bizi güvende tutabilir. Kendi duygusal durumumuza ve arkadaşlarımızın etkisine –yani duygusal kıvılcıma ve sosyal ilişkilerimize olan– hassasiyetimiz bu yolcuğun temellerini oluşturur. Yenilikler ve bazı şeyleri yeni şekillerde yapma isteğimiz, insanlık türünün sürekli değişen dünyaya uyabilmesine yardım etmektedir. Yakın zamanda yapılmış bir araştırmada söylendiği gibi, şayet beyin hayat boyunca gelişmeye devam ediyorsa o zaman ergenlik döneminde gerçekleşenler olgunlaşmamışlıktan olgunluğa geçişten çok daha fazlasıdır. Ergenliğin özü, yaşamı tam anlamıyla kucaklayabilmemiz için hayat yolculuğumuzu zenginleştirir.

Beynimizde, ergen zihnini ve ilişkilerini destekleyen ve çocuklukta olmayan yeni güçler, yeni ihtimaller ve yeni amaçlar yaratan bazı değişiklikler görüyoruz. Bu pozitif kapasite genellikle gözden gizlidir, ancak onu nasıl bulabileceğimizi ve nasıl geliştirebileceğimizi bildiğimizde ortaya

çıkabilir, daha etkin ve daha bilge bir şekilde kullanılabilir. Hayatın ergen döneminden âzamî istifadeyi sağlamak için bilimdeki en yeni gelişmeleri kullanmayı öğrenebiliriz. Bu herkes için iyilik yap, iyilik bul felsefesinde bir yatırımdır.

Gençler için fizyoloji, hormonlar ve cinsel organlardaki değişimler ile vücudun kendisindeki gelişmeler ve beyindeki yapısal değişiklikler, önemli bir geçiş dönemi olan ergenliğin anlaşılmasına katkıda bulunabilir. Değişen duygular gençler olarak içimizde hissettiklerimizi kökten değiştirir, bilgilerin işlenmesini ve kendimize dair ve başkaları hakkındaki fikirlerimizi daha karmaşık hale getirir, hatta kim olduğumuz ve kim olabileceğimiz konusunda büyük gelişmeler oluşturabilir. İşte kimlik algısı, ergenlik boyunca böyle değişir ve gelişir.

İçimize baktığımızda bu değişikliklerin üzerimizde baskı oluşturduğunu ve bazen yolumuzu kaybettiğimizi, hatta zaman zaman hayatın çok fazla üzerimize geldiğini düşünebiliriz. Dışarıdan bakıldığında da bu değişiklikler nedeniyle bazen kaybolmuş yahut "kontrolümüzü kaybetmiş" gibi görünebiliriz. Ergenlik yıllarımız boyunca karşılaştığımız zorluklar mücadele gücümüzü artırmakla birlikte bizi yıldırabilir de. İyi haber; kendi duygusal ve sosyal yaşantımızın farkına varmak ve beynimizin yapısını ve fonksiyonunu anlamakla ergenlik döneminde ortaya çıkan karmaşık değişimlerin müspet etkilerinin uygun yaklaşım ve anlayışla desteklenebileceğidir.

KARAR VERME

Ergenlik boyunca beynin farklı alanları arasında bağlar kurulur, buna "bütünleştirme" dendiğinden daha önce bahsetmiştik. Bütünleştirmenin bir sonucu, kavramsal kontrol

liflerinin büyümesidir ve bu da ani hareket etme dürtüsünü yavaşlatır. Bu sayede ergen zihni durup değerlendirmek suretiyle akla gelen ilk hareketi yapmaktan başka alternatifler geliştirebilir. Bu bütünleşik gelişimin bir diğer sonucu, keskinleşmiş özlü düşünme yeteneğidir. Bu sayede ergen, belli bir durumda büyük resmi görebilmek üzere sezgilerine daha fazla güvenmeye ve daha iyi kararlar vermeye başlar.

Şimdi özlü düşünmenin nasıl geliştirilebileceği üzerine kafa yoralım ve verdiğimiz araba kazası örneğinde o gencin daha iyi bir karar –bir kişinin hayatını kurtaracak bir karar– vermesinde nasıl faydası olurdu görelim. Şayet o genç ve ebeveyni, onun tabii olarak dopamin ödül dürtüsünden kaynaklanan hız yapma isteğini kabullenselerdi bu istek, yapıcı bir şekilde başka bir kanala yöneltilebilirdi. Rekabetin, süratin, gücün yer aldığı –araba yarışı, koşu, bisiklet, kayak gibi– ve risk ve macera olduğu halde kenarda duranlara zarar vermeyecek sportif faaliyetler yapılabilir. Mesela oğlum 10-13 yaşlarındayken hafta sonları, çalıştığım üniversitenin kapalı katlı otoparklarında en üst kattan en alt kata kaykaylarımızla yarış yapardık. Alt kata geldiğimizde asansörle en üst kata çıkar ve tekrar yarışırdık. Eldiven giyip kask taktığımız için sert köşeleri dönerken vücudumuzu sürtünmelerden ve gelebilecek zararlardan korurduk. Zaten çizikler de genellikle oğlumda değil, bende olurdu. Heyecan istemenin yanlış bir tarafı yoktur –önemli olan, kişinin kendine zarar vermeden bu isteği nasıl tatmin edeceğidir. Burada kritik olan, sürat veya diğer riskli faaliyetlere duyulan dopamin kaynaklı ihtiyaca saygı duyulması, ancak bu dürtünün faydalı bir yola yönlendirilmesidir. Şayet bu dürtülerin pozitif yönlerini görebilecek bir farkındalık oluşturabilir ve bunlara yapıcı bir şekilde yaklaşabilirsek hocamın ölümü gibi trajik sonlardan kaçınmak mümkün

olur. Bu durumda hem Bill hayatta kalırdı hem de o genç adam hayatı boyunca o kazanın sorumluluğunu taşımak zorunda kalmazdı.

Maalesef o çocuğun anne babası, oğullarının tehlikeli olabilecek davranışıyla ilgilenmek yerine ona yeni bir araba almakla, istemeyerek de olsa riskli davranışını ödüllendirmiş oldular. Böyle bir durumda yeni bir riskli şeyi denememesi için bir neden var mı? Negatif bir sonuç doğurmayan riskli davranışlar tekrar tekrar denenir. Çoğumuz buna benzer pervasız genç davranışı örnekleri görmüşüzdür: Ehliyetsiz araba kullanmak ve bu yüzden de daha sonra araba kullanmaktan alıkonmak, korunmadan cinsel ilişkiye girmek ve hastalık kapma veya hamile kalma riskine girmek, ölümcül etkilerini bilmeden uyuşturucu kullanmak, hijyenik olmayan bir yerde dövme yaptırmak ve hepatit olma riskine girmek. Önemli bir imtihandan önce gece geç saatlere kadar arkadaşıyla konuştuğu için uykusuz kalmak yahut sosyal medyada başka birisinin fotoğrafı hakkında küçük düşürücü bir şeyler yazmak veya bir partideki kendine ait sarhoş fotoğraflarını sosyal medyada yayınlamak ve bunların üniversite kabul ofisindeki görevli tarafından görülmesi gibi yukarıdakilerden daha küçük riskler de vardır. Bunların çoğunda, gençler yaptıklarının artılarını görmekte, risklerini ise ihmal etmektedir. İşte bu ergen beyninin pozitif önyargısıdır.

Ergen zihnindeki ve beynindeki değişimleri küçük görmek yerine onları kabul etmek hem gençler hem de ebeveynler açısından çok önemlidir. Bu değişiklikleri kucakladığımız zaman, ellerimizi açıp "büyümesi gereken olgunlaşmamış bir beyinle" yahut "evcilleştirilmesi gereken azgın hormonlarla" uğraşmamız gerektiğini düşünmek yerine gençlere ih-

tiyaç duydukları rehberliği ve desteği sağladığımız zaman, ergenlerin daha mutlu ve sağlıklı hayatlar yaşamak için gereken yeni kapasiteleri geliştirmelerini mümkün kılarız.

Özlü düşünme, tecrübeyle ve programlanmış beyin gelişimiyle ortaya çıkar. Başka bir deyişle, beyin gelişiminin zamanlaması, tecrübeyle başlatılmış sinirsel faaliyet ve genetik bilgiyle şekillenir. Tecrübeler, böyle bir olgunlaşmanın genel zamanlamasını tek başına etkileyemese bile beyindeki bağlantıları şekillendirebilir. Araştırmalar, özlü düşünmenin, gençler olarak beynimizdeki bütünleşmenin gelişmesinden ortaya çıktığını göstermektedir. Bunun zamanlaması kısmen genetik olarak belirlenmiştir, ancak biz de beynimizdeki bütünleşmenin gelişim derecesini şekillendirebiliriz. Tecrübe, ergenliğimiz ve hayatımızın kalanı boyunca gelişmemizi şekillendirir. Ve tecrübe beyindeki bütünleşmeyi destekleyebilir, beynin muhtelif kısımlarının bağlantısını ve böylelikle de daha koordine bir şekilde çalışmasını sağlayabilir. Dolayısıyla hayatımızı nasıl kurduğumuz ve içinde bulunduğumuz durum, ne yaptığımız ve kiminle birlikte olduğumuz sadece beynimizin nasıl harekete geçtiğini değil, beynimizin bütünleşik devrelerini nasıl geliştireceğini de şekillendirir. Bu nedenlerle, beyinle ilgili temel konuları bilmek hayatımızda faydalı olabilir. Çünkü beynimizin bütünleşik gelişimini, bize hem hemen şimdi hem de gelecekte faydalı olacak biçimde şekillendirebiliriz.

"YAPMA!" DEMEK İŞE YARAMAZ: POZİTİF DÜŞÜNMENİN GÜCÜ

Özlü düşünce, iç güdüye ve kalpten hissedilen pozitif değerlere ve bir şeyin engellenmesinden ziyade hedeflenmesine dayanır. Dolayısıyla, hayatlarında ergenler olan yetişkinler

ve bizzat ergenler ani bir hareketi engellemeye çalışmak yerine pozitif bir şeyi öne çıkarmaya yoğunlaşmalıdır. Kendi sağlığına önem verdiğin için bilinmeyen bir yerde dövme yaptırmamak, "Dövme yaptırmak istemiyorum, çünkü annem öyle söyledi." demekten çok farklıdır. Bunun aksine, aşırı rasyonel düşünce ani hareket isteğini dikkate alır ve arkadaşlarla birlikte dövme yaptırmanın getirdiği heyecandan ve adrenalin yükselmesinden kaynaklanan ödül isteğini fark eder. Ve tabii anne babanın koyduğu kuralları çiğnemek de fena fikir değildir.

Kamu sağlığı savunucularının, gençlerin sigara bağımlılığının azaltılması konusundaki çabaları, özlü düşünmenin sağlıklı davranışları desteklemesinin ergenlerin gelişimleri bakımından ne kadar cazip olduğunun bir göstergesidir. Daha önce de gördüğümüz gibi, ergenlik, sigara gibi farklı maddelere bağımlılığın ortaya çıktığı bir korunmasızlık dönemidir. Bu sadece gençlerin daha fazla sigara içmesi değil, aynı zamanda değişmekte olan genç beyninin artırılmış dopamin salgılanması nedeniyle bağımlılığa daha açık olmasıdır. Şayet insanlar sigara içecekse büyük ihtimalle buna gençlik yıllarında başlayacaktır. Aynı şey madde bağımlılığı için de geçerlidir. Gençlerin sigara içmemelerini sağlamak üzere kullanılabilecek en etkin stratejiler, gençlere bazı medikal bilgiler vermek yahut mezar resimleri göstererek onları korkutmaya çalışmak değildir. Her iki strateji de gençlerin sigaraya başlamaması ve başlamış olanların bırakması konusunda bir işe yaramamıştır. İşe yarayan strateji, sigara firması sahibi olan yetişkinlerin onların paralarını alabilmek için sigara içmelerini sağlamak üzere nasıl beyin yıkama faaliyetleri yaptıkları konusunda gençleri bilgilendirmektir. Bu strateji; gençlerin, bazı yetişkinler onları korkuttuğu için sigara içmeye hayır demelerindense zengin olabilmek

için onları manipüle eden yetişkinler karşısında güçlü bir şekilde durabilmelerini sağlar. Kamu sağlığını koruyanlar tarafından ergen zihninin nasıl çalıştığı konusu dikkate alındığı zaman gençlerdeki sigara içme oranı düşmüştür. Sadece "Yapma!" demek yeterli değildir. Başka bir kişinin –özellikle de bir yetişkinin– senin beynini yıkamasına izin vermemek gibi bir pozitif yaklaşım işe yaramıştır.

Ergen beynindeki bu anlaşılabilen ve genetik kökenli değişimleri bilmek, yetişkinlerin ortaya koyduğu mevcut duruma karşı koyma ve yeni fırsatlar araştırma konularında ergenleri desteklemede yetişkinlere yardımcı olabilir. Ani hareketlerin sadece engellenmeyip değerler ve içgüdüler üzerinde düşünmenin teşvik edilmesi; cazip görünen ani bir isteğin reddedilmesi ile düşünceli bir inancın ve değerin kucaklanması arasındaki farktır.

BEYNİNİZİN BÜTÜNLEŞTİRİLMESİ

Hayatımızda bazı şeyleri yapmaya nasıl karar verdiğimiz, o anda kim olduğumuzu ortaya koyar. Ergenlik döneminde beynin nasıl değiştiğini anladığımız zaman, karar verme sürecinin de nasıl değiştiğini anlayabiliriz. Bu dönemde beyin iki boyutta değişir. Birincisi beynin, temel hücrelerini, sinir hücrelerini ve onların bağlantılarını, yani sinir kavşaklarını nasıl *azalttığı*dır. Bu sinir hücrelerinin ve kavşakların azalması "budama" diye isimlendirilir ve genetik olarak kontrol edilir, tecrübeyle şekillendirilir ve stresle yoğunlaşır. Peki, sinir hücrelerinin bazılarını kaybetmeyi nasıl tolere ederiz? Çocukluk döneminde sinir hücrelerinde ve onların bağlantılarında bir üretim fazlası vardır. Sinir hücresi nüfusumuzun artışı rahimde başlar ve bulûğ çağı öncesine, yani yaklaşık olarak kızlarda on bir, erkeklerde

on iki buçuk yaşına kadar devam eder. Bir kısım budama, öğrenmeye ve bazı yetenekler geliştirmeye başladığımızda başlar. Ancak yüklü sayıda sinir hücrelerinin ve bağlantılarının kaybedilmesi, ergenliğin yoğun şekilde yeniden biçimlendirme döneminde en yüksek seviyeye çıkar. Ergenlik döneminde fazlalık olan bağlantıları budarız; kullandıklarımız kalır, ihtiyaç duymadıklarımız atılır.

Hangi sinirsel devrelerin –sinir hücrelerinin ve onların bağlantılarının– budanacağını tecrübeler belirler. Yani eğer müzikal yetenek kazanmak istiyorsanız ergenlik bitmeden önce başlamanızda fayda vardır. Olimpiyatlarda altın madalya kazanacak bir atlet olmak istiyorsanız ergenlikten önce alanınızda çalışmaya başlamalısınız. Atletik maharet kazanmak istemeseniz bile, beyninizin, dikkatinizi yoğunlaştırdığınız şeylere göre geliştiğini bilmek önemlidir. Dikkatiniz, enerjiyi ve bilgiyi belirli devrelere yönlendirir ve onları aktif hale geçirir. Devreleri ne kadar fazla kullanırsanız o kadar güçlenir. Devreleri ne kadar az kullanırsanız ergenlik döneminde budanma ihtimali o kadar artar.

Hayatınız boyunca ve özellikle de ergenlik döneminde dikkatinizi nasıl yoğunlaştırdığınız beyin gelişiminizin şekillenmesinde önemli rol oynar. Dikkat, mevcut bağlantıları muhafaza eder, onları güçlendirir ve ileride göreceğimiz gibi, yeni bağlantıların ortaya çıkmasını ve onların daha etkin olmasını sağlar. Zihinsel görüş araçları bölümlerimiz, beyninizin bağlantılarını bütünleştirmek üzere zihninizin dikkatini yoğunlaştırabilmeyi öğrenmeye dairdir.

Bu dönemde beynin değişiminin ikinci şekli, bağlantılı sinir hücreleri arasındaki zarları kaplayacak şekilde "miyelin" kılıfını oluşturmasıdır. Miyelin kılıfı, bilgi akışının daha hızlı ve senkronize bir şekilde olabilmesi için elektrik akı-

mının, bağlantılı sinir hücreleri arasında "sinirsel aktivitenin", geçişini sağlar. Bu akışın hızlı ve koordineli oluşu, daha etkin ve etkili bir süreç oluşturur. Biz belirli yetenekler geliştirdiğimizde ve bilgi edindiğimizde, yeni bağlantılar geliştirir ve hatta yeni sinir hücreleri oluştururuz. Bu yeni sinaptik bağlantıları oluşturduğumuzda devreleri daha hızlı, daha koordineli ve daha etkin hale getirmek üzere miyelini de yapabiliriz.

Bu iki temel değişiklik –budama ve miyelinleşme– ergen beyninin daha bütünleşik hale gelmesine yardım eder. Bütünleşme, yani farklı bölümlerin birbirine bağlanması, beynin kendisinde koordinasyonun artmasını sağlar.

Budama ve miyelinleşmenin beyinde bütünleşme oluşturmasıyla biz de özlü düşünme yeteneğini geliştiririz.

Beyindeki bu daha kesin ve etkili bağlantılar, geniş bağlamı olmayan küçük ayrıntılara değil, büyük resmi gören öze dayanmak suretiyle daha akıllı ve idrakli karar vermemizi sağlar. Pozitif değerleri, bizim için önemli olanları hedeflerken kararlarımıza rehberlik etmesi için içgüdülerimizi kullanırız. Bu, ergenlik yıllarımızda beynimizdeki bütünleşmenin meydana gelmesinden ortaya çıkan pek çok şeyden biri olan özlü düşünmedir.

İleride göreceğimiz gibi, beynin mimarisinde meydana gelen belirli değişim şekilleri, ergenler olarak bizim özlü düşünmeye dayanarak karar vermemizi sağlar. Özlü düşünce de yaşadığımız yılların hesaplaması değil, tecrübe ve iç güdüyle bilgilenmektir.

Şu şekilde düşünebilirsiniz: Çocukluğumuzdan gelen o çok sayıdaki sinirsel bağlantılarla, pek çok ayrıntı zihnimizi doldurmuştur. Okuldan gerçekleri ve rakamları sünger

gibi emen çocuklar olarak ihtiyacımız olan budur. Ergenlikle ödül dürtümüz, duygusal reaksiyonlarımız ve sosyal ilişkilere olan hassasiyetimiz artar. Bu birleşimin anlamı şudur: Budanmadan önce pek çok ayrıntı zihnimizi dolduracaktır ve yoğun duygular ve akranlarımız tarafından kabul edilme isteği ani davranışlara yahut sadece hesaba dayanan ödül odaklı aşırı rasyonel karar vermeye neden olacaktır. Bu dönemin iyi tarafı, ergenler olarak etrafımızdaki dünyayı keşfedebilmek için gerekli olan riskleri almamızı sağlayan pozitif önyargıdır. Karar verme açısından bakıldığında süreç şöyle görünür: Tecrübeden gelen perspektife sahip olmayan ayrıntılara dayanmak suretiyle ihtimaller değerlendirilir ve Rus ruleti tabancası patlar. Büyük ihtimalle her şey yolundadır. Ancak bazen aksaklıklar olabilir. Gençlik yıllarınızda yahut şimdi denediğiniz bazı şeyleri düşünün. Aldığınız o riskleri düşündüğünüzde o şeyleri nasıl yaptığınıza inanamazsınız. Eğer özlü düşünceniz ve iç güdüsel bilgeliğiniz devrede olursa o zamanları değerlendirir ve hangi akla hizmet ettiğinizi düşünürsünüz. Şimdi biliyorsunuz.

Anne babaların, ergenlerin heyecan aramasından neden endişe duyduğunu anlayabiliriz. Aslında gayet sağlıklı bir dönem olan ergenlikte kaza nedeniyle yaralanmaların ve ölümlerin üç katına çıkması ebeveynlerin kuruntusu değildir; bu istatistikî bir gerçektir. Ergen olarak sizlerin anne babalarınızın neyle karşılaştığı konusunda empati kurmanız zor olabilir, ancak büyük resme baktığımızda bu anlayış sadece onlar için değil, sizler için de faydalı olabilir. Bu istatistikî bilgiler hakkında anne babanızla konuşur ve daha sonra kendi bireysel ihtiyaçlarınız ve planlarınız hakkında tartışırsanız herkes dinlendiğini hisseder ve karar verebilmek için daha etkin yollar oluşturulabilir.

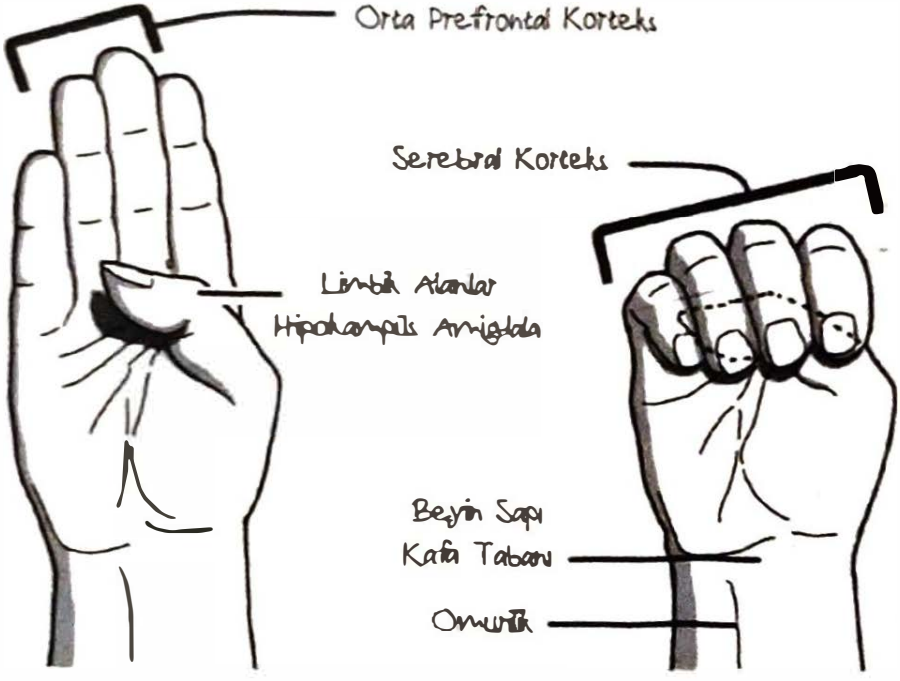
Bu konular hakkındaki iletişimimizi artırmalı, ergenlik yıllarımızın sağlıklı ve gerekli özelliklerini anlamalı ve bu gücü faydalı yönde kullanmayı öğrenmeliyiz. Beynimizdeki, bu daha bütünleşik bir şekilde fonksiyon göstermemizi sağlayan, belirli devreler hakkında bilgi sahibi olmamız, bizim ergenler ve yetişkinler olarak nasıl yaşayacağımıza ve kararlarımızı nasıl vereceğimize daha yapıcı bir şekilde yaklaşmamıza yardımcı olur.

BEYNİN EL MODELİ

Beyin hakkındaki bazı temel ayrıntıları bilmenin nedeni basittir. Beynimizin kısımları hakkında bazı bilgilere sahip olduğumuzda o kısımların daha koordineli ve dengeli çalışabilmesini sağlamak için dikkatimizi yeni şekillerde yoğunlaştırabiliriz. Beyin hakkında bildiklerimiz, beyinlerimizi bütünleşik bir şekilde geliştirebilmemize yardım eder. Hepsi bu. Ve tabii, bu çok işe yarar bir bilgidir.

Beynimize, sadece ergenler olarak bizde değişen şey olduğu için değil, onun hakkında bilgi sahibi olmak ergenliğin fırsatlarını optimize etmemize yardımcı olacağı için bakacağız. Bu anlayış, sizin hayatla daha iyi uyum sağlamanıza, daha iyi hissetmenize ve istediğiniz kişi olmanıza yardımcı olabilecek şekilde düşünmenizi, hissetmenizi ve davranmanızı sağlar. Bu araştırma için beynin plastik bir modeline yahut büyük bir posterine ihtiyacımız yok. Şimdi, beynin her zaman aklınızda kalacak kullanışlı bir modelini öğreneceğiz.

Başparmağınızı avucunuzun içine ve diğer dört parmağınızı da onun üstüne doğru bükerseniz beyninizin bir modelini elde etmiş olursunuz. Şimdi bunu yapın, sonra üzerinde konuşalım. Bu modelde, size dönük olan tırnaklarınızın etrafı yüzünüzün hemen arkasındadır ve elinizin arkası da kafanızın arka kısmında beyninizin arka tarafının olduğu yerdir.

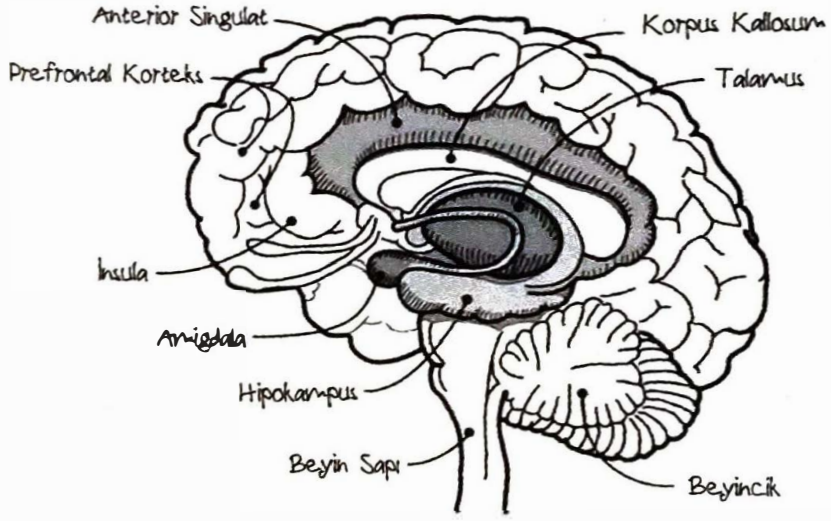


Beynin El Modeli

Beyni elimizle temsil edebiliriz. Bu kullanışlı model beynin ana bölgelerini tasvir eder: Serebral korteks parmaklarla, limbik alan başparmakla ve beyin sapı da avuç içiyle gösterilir. Omurilik ise bilektedir. Kaynak: Daniel J. Siegel, M.D. *Gelişen Beyin: Kimliğimizi Oluşturmak Üzere İlişkiler ve Beynin Etkileşimi [The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are]*, telif hakları Mind Your Brain, 2012, firmasına aittir. İzin alınarak kullanılmıştır.

Beyninizin en üst kısmı, parmaklarınızla temsil edilir ve kafatasınızın içinde kafa derisinin hemen altındadır. Bu, *korteks* ve beynin dış kabuğudur. Biz korteksimizle düşünür ve çıkarım yapar, algılar ve hatırlar, planlar ve karar veririz. Farkındalık, kısmî olarak kortekste olanlardan ortaya çıkar. Dolayısıyla kendinin farkında olmak da beynin bu bölgesinden ortaya çıkar. Dört parmağınızı kaldırdığınızda altından çıkan başparmak beynin duyguları oluşturan limbik alanını temsil eder. Bizi motive eden şeyler, dikkatimizi nasıl yoğunlaştırdığımız ve nasıl hatırladığımız gibi şeyler limbik alan tarafından yönetilir. Başparmağınızı da kaldırdığınızda avuç içinizde beynin en alt ve en eski kıs-

mı olan *beyin sapını* göreceksiniz. Bu çok eski kısım, bizim uyanık kalmamızla yahut uyumamızla ilgilenir. Kızmak veya korkmak gibi reaksiyonlar vermek üzere başparmakla yani limbik alanla iletişim kurabilen kısımdır. Beyin sapı ve limbik alanlar korteksin altında olduğundan bu kısımlara "korteksaltı bölgeler" olarak isimlendirebiliriz. Parmaklarınızı büküp başparmağınızın üstüne koyarsanız korteksin hakikaten bu iki korteksaltı bölgenin üstünde olduğunu göreceksiniz.



Bu, beynin sağ tarafının soldan görünüşüdür. Beyin sapı ve beyincik, "arka beyin"in parçalarıdır ve kalbin atışı ve farkındalık durumu gibi temel süreçleri düzenler. Bir doku bandı olan korpus kallosum beynin sağ ve sol bölgelerini birbirine bağlar. Limbik bölge denilen ve eski memeli alanın parçası olan amigdala ve hipokampus "orta beyin"in parçalarıdır ve duygusal denge ile hafıza süreçleri gibi fonksiyonları düzenler. Aynı zamanda "ön beyin" olarak da bilinen korteks, cisimlerin görüntülenmesini sağlar. Prefrontal korteks olarak adlandırılan korteksin en ön kısmı; korteksten, limbik bölgeden, beyin sapından, vücuttan ve sosyal etkileşimlerden gelen verileri ilişkilendirerek pek çok alanın dengesini ve fonksiyonlarını koordine eder. Adacık (insula) vücut süreçlerini prefrontal bölgeye bağlayarak içsel farkındalık sağlayan bir devredir. Kaynak: Daniel J. Siegel, M.D. *Gelişen Beyin: Kimliğimizi Oluşturmak Üzere İlişkiler ve Beynin Etkileşimi [The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are]*, telif hakları Mind Your Brain, 2012, firmasına aittir. İzin alınarak kullanılmıştır.

Beynin kendisi, bileğinizle temsil edilen omuriliğin üzerinde durur. Omurganın içindeki bu sinirsel tüpten gelen veriler, vücut ile kalp ve bağırsaklar gibi organlardan gelen sinirsel verilerle birlikte, organlarımızın, kaslarımızın ve kemiklerimizin süreçlerinin kafatasındaki sinirsel ateşlemeleri, beynin korteks ve korteksaltı sinirsel faaliyetlerini doğrudan etkilemesini sağlar. Modelimizde doğrudan temsil edilmeyen *beyincik*, limbik bölgenin hemen arkasındadır ve hem vücudun hareketlerinin dengeli olmasında hem de düşüncelerimizle duygularımız arasındaki iletişimde denge sağlanmasında önemli bir rol oynar. Bir sinir hücreleri bandı olan korpus kallosum, beynin sağ ve sol bölgelerini birbirine bağlar ve onların faaliyetlerini koordine eder, dengeler.

Korteks; hayatımızı bilinçli yaşamamız, hadiseler hakkında berrak bir şekilde düşünmemiz, karşılaştığımız durumları doğru bir şekilde değerlendirmemiz, başka olayları hatırlamamız ve durup etrafımızda olan biteni anlayabilmemizde bize yardım eder. Bunlar çok önemli fonksiyonlardır. Bu sebeple korteks ve özellikle de ön kısmı, yönetim alanı olarak adlandırılır. Burası bütün beyni ve vücudu koordine eden ve dengeleyen ana kontrol merkezidir.

Korteksin ön kısmı, yani frontal lob, özellikle bebeklik döneminde ve hemen sonrasında çok gelişir ve bu büyüme bütün çocukluk döneminde devam eder. Ergenlik çağımız başladığında bu ön bölgede daha dramatik değişimler başlar. Bu bölgenin çok önemli olmasının nedeni, farklı sinirsel bölgeleri birbiriyle ilişkilendirmesidir. Beyinde ve hatta bütün vücuda yayılan sinir sisteminde olanları dengeleyen ve koordine eden korteksin bütünleştirici bir rolü vardır.

İleride göreceğimiz gibi, korteksin ön bölgeleri kendi sinirsel ateşlemelerimizi diğer sinir sistemlerinin faaliyetlerine,

başka insanlardaki başka beyinlere bağlar. Bu şekilde beynin ön bölgesi, hem düşünme ve karar verme gibi kendi iç zihinsel süreçlerimizin şekillendirilmesinde hem de empati ve ahlâklı davranış gibi sosyal süreçlerde rol oynar. Dolayısıyla, ergen beynindeki değişim hakkında konuştuğumuzda bu önemli değişikliklerin çoğunun bütünleşme seviyesinin artırılmasıyla ilgili olduğunu ve özellikle de korteks bölgesinde meydana geldiğini görürüz. Korteksteki bütünleşikliğin artışı; kavramsal kontrolü, duygusal düzeni, özlü düşünmeyi, kendini anlamayı ve sosyal fonksiyonların ergenlik boyunca ortaya çıkmasını ve değişmesini sağlar.

Devrelerimizin geniş kavramsal, duygusal ve sosyal ağlarının düğümlerini birbirine bağlayan merkezlerden biri korteksin ön bölgesidir. Bir ağ pek çok farklı parçadan yahut düğümden oluşur ve merkez de ağın bu farklı düğümleri birbirine bağlama özelliğidir. Örneğin; sinir sistemindeki bir düğüm, limbik alandaki veya korteksteki sinir hücrelerinin toplamıdır. Düğümleri birbirine bağlayan sinir sistemindeki önemli merkezlerden biri alnımızın hemen arkasındadır. Ön alanların da önünde yer aldığı için prefrontal korteks diye isimlendirilir. El modelinize baktığınızda parmaklarınızın ucunda, prefrontal-tırnak alanında yer alan bu bütünleştirici prefrontal bölgenin, korteksi korteksaltı limbik-başparmak ve beyin sapı-avuç içi bölgesine bağladığını görebilirsiniz. Bunun yanında bu prefrontal alan, kendi vücudundan ve diğer insanlardan gelen verileri de ilişkilendirir. Korteksten, limbik bölgeden, beyin sapından, vücuttan ve sosyal dünyadan gelen enerji ve bilgiler prefrontal bölge tarafından koordine edilir, dengelenir. Bu pek çok farklı verinin ilişkilendirilmesini ve koordine edilmesini sağlayan birleştirici rol, bizim ergenler olarak nasıl değiştiğimizi ve daha bütünleşik hale geldiğimizi anlamada prefrontal korteksin gelişimini çok önemli hale getirir.

YARATICI ARAŞTIRMAYA AÇILAN KAPI OLARAK ERGENLİK

Kısaca: Beynin gelişiminin temel amacı, daha *bütünleşik* hale gelmektir. Bunun anlamı, farklı alanların belli konularda uzmanlaşması ve daha sonra da bunların etkin bir şekilde birbiriyle bağlanmasıdır. Bazı bağlantıların budanması ve arta kalan bağlantıların da miyelinlenmesi bu durumu –uzmanlaşmış bölgelerin değişimi ve daha sonra bu alanların koordineli bir şekilde birbirine bağlanması– oluşturur. Böyle bir sürecin neticesi, bilginin daha etkin ve uzmanlaşmış bir şekilde değerlendirilmesidir. Bu, herhangi bir durumla ilgili en bilge kararı verebilmek için bütün ayrıntıları değerlendiren öz-düşünce tartışmamızla tutarlıdır. Düşüncenin bu şekilde değişimi başlıca hangi şekillerde oluşur? Ergenlikteki bu yeniden inşa ve bütünleşme yolundaki değişimi beyin yapısının hangi birimleri destekler?

Genlerimiz ve tecrübelerimiz, sinaptik bağlantıların oluşumuna ve ağların farklı kısımlarının birleşerek devreleri meydana getirmesine katkı sağlar. Bunun anlamı, beyindeki gelişmelerin kısmen genlerimizle getirdiğimiz bilgilere, kısmen de elde ettiğimiz tecrübelere bağlı olduğudur. Tecrübe, enerjiyi belirli sinir hücrelerinden akıtır ve onların birbiriyle olan bağlantılarını kuvvetlendirir. Sinirsel bağlantılarımız hakkında bilgi sahibi olmamız önemlidir. Çünkü hissedişimizi, düşünmemizi, değerlendirmelerimizi ve karar vermemizi onlar şekillendirir.

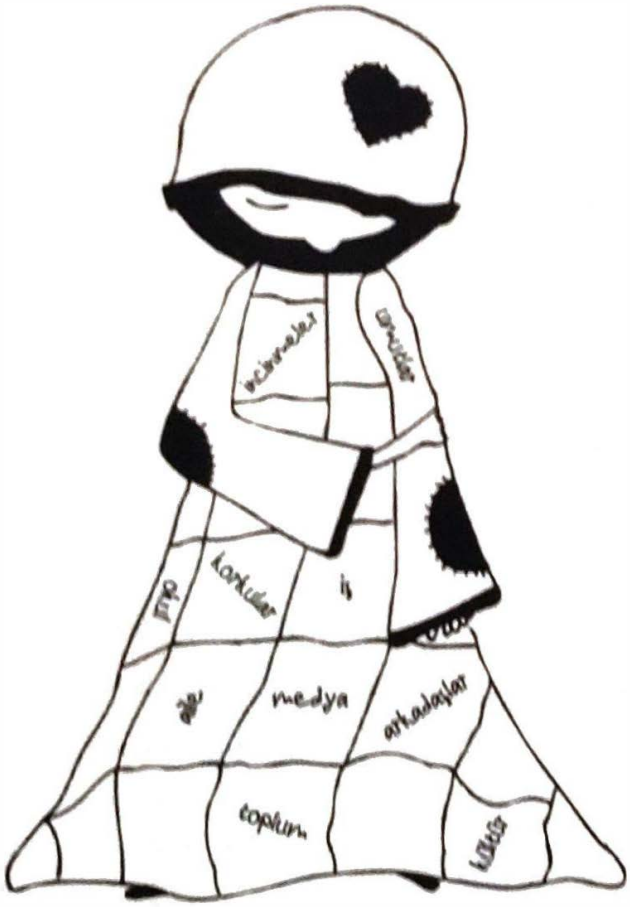
Bu budama ve miyelinleşme, beynimizdeki ağların birbiriyle bağlantılarını yeniden yapılandırdığı için genellikle "yeniden yapılandırma" olarak adlandırılır. Gençler olarak kendimizin ve hayat hakkında kavramsal ve soyut şekilde düşünebilmemizin farkına varmamızdan, korteksin bütün-

leşik ön bölgesinde meydana gelen yeniden yapılandırma değişiklikleri sorumludur. Gelişmekte olan ergen beynimiz; hayatın, arkadaşlığın, ebeveynlerin, okulun, her şeyin derin manasını bilinçli ve yaratıcı bir şekilde araştırmaya başlar. Kendi şahsiyetimiz hakkında derinlemesine düşünebilme yeteneği de ergenlik yıllarında ortaya çıkar. Genlerimiz bu değişikliklerin zamanlamasını belirlerken tecrübelerimiz –hakkında düşündüklerimiz, arkadaşlarımızla konuştuklarımız, zamanımızı geçirme şeklimiz– dünya hakkındaki bu yeni düşünme şeklimizi geliştirmemize yardımcı olacaktır. Mesela bazı gençler, arkadaşlarıyla ve aileleriyle bu tip derinlemesine tartışmalara girmek istemeyebilir. Böyle durumlarda onların kendi farkındalıklarını geliştirme tecrübeleri yeterince gelişmeyecektir.

Dikkatimizi yoğunlaştırdığımız ve yapmaya zaman ayırdığımız şeyler, beyinde o fonksiyonları yerine getiren bölgelerin gelişmesine doğrudan yardımcı olur.

Çocukların ilkokul yıllarındaki öğrenimlerinde ağırlıklı olan katı düşünmenin ve gerçeklere dayalı öğrenmenin yerine, gençlik dönemindeki öğrenimlerde daha karmaşık kavramlara yoğunlaşmak ağır basar. Hayatın farkına varma tecrübemiz, gerçek hayatın ne olduğu hakkında vizyon sahibi olmamızla çok gelişir. Bu vizyonlar çocukluğumuzda aklımızın ucundan dahi geçmez. Ergenliğin bu derece önemli bir dönem olmasının nedeni budur. Ön lobların gelişimi, bilmeyi bilme yeteneğimizin ortaya çıkmasını sağlar –nasıl düşündüğümüz, nasıl hissettiğimiz, yaptıklarımızı neden yaptığımız ve bazı şeyleri nasıl farklı yapabileceğimiz. *Oz* Büyücüsü [*The Wizard of Oz*] kitabındaki karakter Dorothy'nin dediği gibi "Artık Kansas'ta değiliz."[1]

1 **Çevirmenin Notu:** Oz Büyücüsü filminin karakterlerinden Dorothy, ken-



Elbisenin altında kim var?

Gençlik zamanlarımı düşündüğümde bu farkındalığın çok yoğun duygulara neden olduğunu hatırlıyorum. Çok gülen bir çocukken daha huysuz, daha içine kapanık, daha kafası karışık ve dalgın birisine dönmüştüm. Gençlik yıllarımın başında babam neden artık gülmediğimi sorduğunda ona verecek bir cevabım yoktu. Biraz daha büyüdüğümde, birkaç arkadaşımla *Harold and Maude* filmini seyrettikten sonra, Cat Stevens'ın klasik şarkısı olan "Şarkı Söylemek İstersen Söyle"nin sözlerini aklımdan çıkaramamıştım: "Şarkı söylemek istersen söyle. Ve özgür olmak istersen özgür ol." Bu şarkıya göre milyonlarca şey olabilirdim, istediğimi yapabilirdim. Bir zaman bu şarkıyı kafamda hiç bitmeyen bir kaset

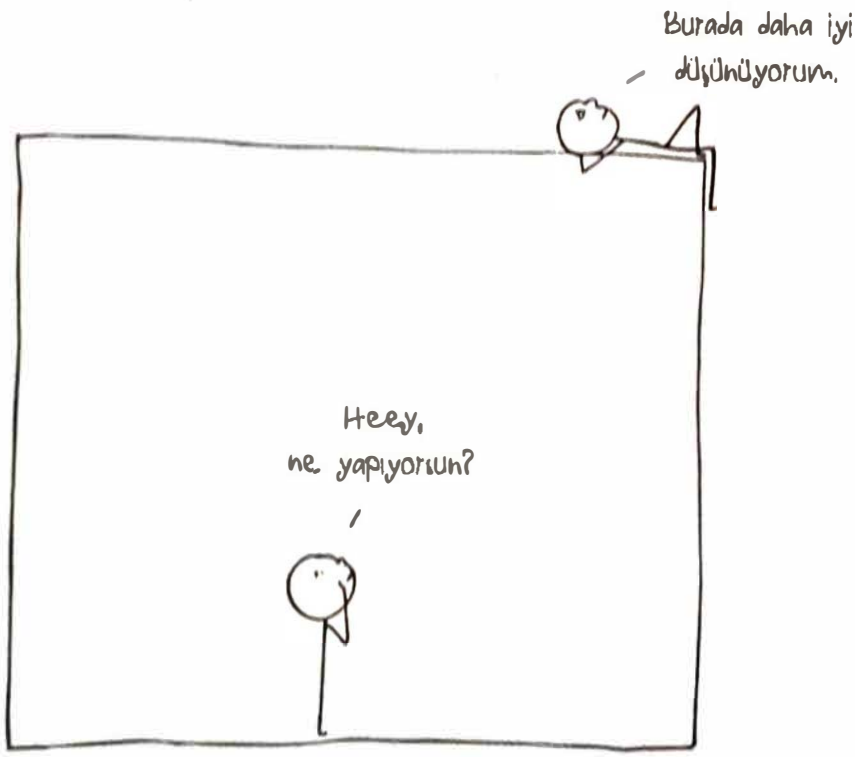
dini bir anda başka bir yerde bulur ve büyük bir şaşkınlıkla köpeğine "Toto, sanırım artık Kansas'ta değiliz." der.

gibi defalarca söylerdim. Şimdi aynı şarkıyı bir yetişkin olarak dinlediğimde şarkının sözlerinin gençlik yıllarına yaptığımız yolculuğun özünü yakaladığını görüyorum. Bu, rüştünü ispatlamış bir şarkıdır. Biz ergenler için yeni bir dünya yaratırken yetişkinler yavaş yavaş arka plana geçecektir.

Ergen zihninin bu gelişimi, insanlar olarak bizim doğumdan gelen hakkımızdır.

İnsan türü *Homo sapiens sapiens* olarak adlandırılır. *Sapiens* "bilmek" anlamına gelir. Dolayısıyla türümüzün ismindeki bu mükerrer bilmenin anlamı sadece bilmemiz değil, bildiğimizi de bilmemizdir. Ve bu bildiğimizi bilmemiz, ilk olarak ergenlikte ortaya çıkar. Kavramsal düşünmenin ve soyut muhakemenin yaratıcı ve bilinçli bir şekilde araştırılması, beynin eski problemlere yeni yaklaşım yolları bulmasını sağlar. On beş yaşındaki bir genç, beş yıllık daha tecrübe kazanmış bir on yaşındaki genç değildir. Beynin gelişimi ergenler olarak, 10 yaşındaki bir gencin hayal bile edemeyeceği, kavramsal ve soyut bir şekilde düşünebileceğimiz anlamına gelir. Bu açılmanın bir yönü farklı düşünebilmek, problemlere "kalıpların dışında düşünmek" suretiyle yaratıcı bir şekilde yaklaşabilmektir. Hem problemlere hem de kendimizi anlamaya daha önce mümkün olmayan yeni yollarla yaklaşabiliriz. Bu yaratıcı açılım; hayatın karmaşık problemlerini yaratıcı bir şekilde çözebilmemiz için soyutlama kapasitesi, düşünme stratejileri ve değerlendirme yetenekleri ile donanmış algılama, muhakeme etme ve problem çözme yollarını içerir.

Düşünme şeklimizdeki değişiklikler ve farkındalığımızın gelişimi beynimizin yeniden modellenmesinden ileri gelir ve bu, ergenliğimizdeki sağlıklı gelişimdir. Korteksin yeniden yapılanması, kavramsal düşünmenin ve yaratıcı araştırmanın ortaya çıkmasını ve gelişmesini mümkün kılar.



Bilincimizin bu genişlemiş kapasitesi sayesinde dünyaya ve oradaki kendi yerimize yeni bir yolla yaklaşabiliriz. Artık ergenler olarak beyinlerimiz, ilkokul çağındayken sadece yetişkinlerden elde ettiğimiz bilgilerle hareket etmek yerine, eski yöntemlerle yaptıklarımıza karşı çıkan yeni düşünme şekline izin verir. Bu yeni kavramsal düşünme biçimi, beyinlerimize yerleşmiş olan eski hareket tarzımızın sadece yaklaşımlardan biri olduğunu –ve bizim en az eskisi kadar, hatta daha iyi yeni yaklaşımlar ortaya koyabileceğimizi– görmemizi sağlar.

Ergen beyninin gücü, problemleri yeni ve yaratıcı bir şekilde çözmemizi sağlayan bu değişimden gelir. Hatta bunun ergenlik döneminin temel amacı –ergenliğin özü– olduğunu söyleyebiliriz.

Daha önce gördüğümüz gibi, dünyamızı şekillendiren – müzikte, sanatta ve yakın zamanda dijital dönemin ortaya çıkmasında– devrim niteliğindeki değişimler, duygusal

olarak enerjik olduğumuz, sosyal olarak yoğun iletişim bulunduğumuz ve orijinalliği aradığımız ergenlik dö minde ortaya çıkar. Ergenlik, inovasyon için altın bir fı dır. Çünkü bu değişim ve gelişim döneminde, beynin ödü merkezi ve korteksteki gelişimi yaratıcı düşünceyi destek ve ergenleri dünyayı yeni yollarla keşfetmeye teşvik eder.

Sonuç olarak; soyut ve kavramsal düşünme, artmış ödü isteği ve gelişmiş yenilik isteği yaratıcı düşünme potans yelinin ve tutkusunun üç kaynağıdır. İnovasyonun ortay çıkabilmesi için bu kapasitelerin disiplinli çalışmayla bir leşmesi gerekir.

Evet, bu yıllar yaşanırken bazı zorluklar ortaya çıkabilir, zir inovasyonun yanında risk ve asilik de vardır. Düşünmeden hareket etme ve aşırı rasyonel düşünme hızlı araba kullan mamıza, gereksiz riskler almamıza, kendimizi ve başkaları nı tehlikeye atmamıza sebep olur. Bir tepeden denize atlayıp ayağımızı kırarız. Fakat bunun bir orta yolu vardır, yenilik ve keşif isteğimizi tatmin edebileceğimiz bir yol. Yetişkinler olarak bu doğal değişime karşı durursak, ergenlerin bizi red dettiği gibi biz de onları reddedersek bunun neticesi nesiller arasındaki iletişimin tamamen kapanması olabilir.

Burada yapılması gereken, kendini diğerinin yerine koya rak anlamanın ve saygılı iletişimin artırılması, nesiller ara sında bir bütünleşmenin sağlanmasıdır.

Tıpkı bir sürüde kendinden yaşlı erkeklerden ayrı kalmış ergen fillerin çılgınca koşup etrafa zarar vermesi gibi, insan ergenlerin de yetişkinlerin bulunduğu ortamdan tamamen izole edilmeleri faydasız bir yalnızlıktır. Teknoloji ürünleri –arabalar, sentezlenmiş ilaçlar, silahlar, internet– tehlikeyi daha da artırır. Yetişkinler ve ergenler için şu önemli bir derstir: Ergenlerin karşı koymaları kendilerini tamamen

kapanmaları anlamına gelmez. Şayet nesil farklılığı nedeniyle ayrılan iki taraf birbirini tam olarak anlarsa çok önemli olan bu inovasyon ve geçiş yılları daha kolay yaşanabilir, ergenlerin mevcut güç ve potansiyellerine uygun birer insan olmaları yolunda kullanılabilir.

Basitçe söylersek bizim zorluğumuz, genç bir beynin ve gelişen bir ergen zihninin gücünü ve potansiyelini bir yük olarak değil, varlık olarak görmektir.

NESİLLER ARASINDA İŞ BİRLİĞİ OLUŞTURMAK

Ortaokul orkestrasında yer alan oğlum ve 14 yaşındaki arkadaşları, bir gün müzik odasındaki bütün amfileri ve hoparlörleri bir araya getirerek bütün çalgı aletlerini aynı sistemden aynı anda çaldıklarında nasıl bir "ses duvarı" oluşturabileceklerini görmek istemişler. Müzik odası okulun idari ofislerinin tam altındaydı. Neredeyse binadaki camların kırılmasına sebep olacak ses patlamasının ardından okul müdürü hemen oğluma ve arkadaşlarına bunun sonuçlarına katlanacaklarını söylemiş. Bu sonuçlardan biri, onları üç ay boyunca müzik odasını kullanmaktan men etmek olmuştu. Böylelikle yaratıcı enerjilerini akıttıkları müzikten mahrum kalan bu ergenler, okulda daha da kötü şeyler yapmaya başlamışlar. Böylelikle ergenlerin ve yetişkinlerin birbirlerine karşı koymaları döngüsü başlamıştı. Bir toplantıda, bu döngüdeki yetişkinler olan okul idarecilerine bu fâsit dairenin dışına çıkmaya çalışmalarını ve bu amfilerle hoparlörleri bir araya getirme denemesinin arkasındaki yenilik ve keşif arzusunu görmelerini tavsiye ettim.

Neyse ki yöneticilerden biri, kendi kardeşinin başına gelen benzer hadiseleri hatırladı ve farklı bir yöntem uygulamalarını tavsiye etti. Okul yöneticileri orkestra üyelerini çağırdı,

yaptıklarının negatif sonuçlarını onlara açıkladı, müzik odasını kullanma ayrıcalığını onlara tekrar verdi ve okuldaki temel kuralları çiğnemedikleri müddetçe bu ayrıcalıktan istifade edebileceklerini söyledi. Öğrencilerin "davranış problemleri" gelecek beş yıl boyunca bir daha ortaya çıkmadı.

Bu yaratıcı çözümün anahtarı, ergenlerin bazı şeyleri yeni yollarla yapmak için ortaya koyduğu inovasyon ve yaratıcılık isteğini kabullenmektir. Kabullenmek, sınır koymamak anlamına gelmez. Yapılanların arkasındaki niyeti görmek anlamına gelir. Ergenlik sürekli denemeler yapmaktır. Eğer yetişkinler buna mâni olursa yenilik isteği engellenecek, ergenler hayal kırıklığına uğrayacak ve iletişimi kesecektir, bunun da hiç kimseye faydası olmayacaktır. O yöneticilere minnettarlık hissettim. Zira kendi "içlerindeki gencin" özünü hissederek yaratıcı ve iş birlikçi bir şekilde düşünebildiler; gelişimsel olarak uygun ve davranışsal, psikolojik olarak da etkin bir plan yapabildiler. Şelalenin her halükârda akacağını anladılar ve yetişkin yeteneklerini kullanarak suyu doğru yöne çevirdiler. Neticede herkes kazanmış oldu. Ve orkestra çok güzel eserler besteledi, konserler verdi.

Bazen yetişkinler olarak ergenlerin yenilikler keşfetmek için yaptıklarını sadece menfi bir değişim, bir problem veya gençlerin "çılgınlığının" bir işareti olarak görürüz. Bir yetişkin ve ebeveyn olarak bu düşüncenin arkasındaki fikri anlıyorum. Ancak gençlerin gayet doğal ve sağlıklı olan bu yenilik isteklerini onların "akıllarını kaybettikleri" şeklinde yorumlamak hiç kimsenin işine yaramaz. Ergenlik dönemine geldiğimizde eski zihin yapımızdan yenisine geçiş yaparız ve ergen zihnimiz pozitif güç ve yaratıcılıkla doludur. Bu gücü hepimizin kabul etmesi gerekir. Bir ergen yahut yetişkin olarak buradaki anahtar, o potansiyelden istifade ederek gücün ortaya çıkmasına yardım etmektir.

KIRILGANLIK VE FIRSAT

Ergenlik, kişilerin (çocuklukta) her şeye açıkken (yetişkinlikte) birkaç konuda uzmanlaşmaları arasındaki bir geçiş dönemi olarak görülebilir. Bu yeniden modellemenin bir veçhesinin budama veya beyindeki gerekli görülmeyen bağlantıların kesilmesi olduğundan bahsetmiştik. Budama, gençler olarak hareket tarzımızda önemli değişikliklere neden olabilir –ve bazen de potansiyel problemleri ortaya çıkarabilir. Depresyon ve iki kutupluluk gibi hâletiruhiye hastalıklarının (mod bozuklukları) yahut şizofrenlik gibi düşünce hastalıklarının çocukluktan ziyade ergenlikte ortaya çıkmasının nedeni budur. Hormonlardaki ve genlerin kendini göstermesindeki değişikliklerle birlikte budama sinirsel faaliyetlerimizi ve sinaptik gelişimimizi şekillendirir ve böylece gençlik yıllarımızda beynimizin fonksiyonları dramatik bir şekilde değişir.

Şayet çocuklukta beynin yapısında bir kırılganlık varsa mevcut fakat yeterli sayıda olmayan sinir hücreleri ile bağlantılarının çiftleşmesi nedeniyle ergenlik bu beyin farklılıklarını ortaya çıkarır. Bu tür kırılganlıkların sebepleri, genetikten toksik maddelere maruz kalmaya, taciz veya ihmal gibi kötü çocukluk deneyimlerine dayanabilir. Bu gelişimsel görüşe göre ergenlik dönemindeki kırılganlık, çocukluk döneminde "riskli" olabilecek devrelerin budanmasıyla ortaya çıkan bu bozukluklara bağlıdır. Sinir hücrelerinin nasıl gelişeceğini ve diğer sinir hücreleriyle nasıl iletişim kuracağını şekillendiren genlerin ergenlik boyunca yeniden aktif hale gelmesi genç bir beynin kırılganlığını da etkileyebilir. Ortalama bir budama dahi gerçekleşse geri kalanlar, kişinin modunun dengede tutulabilmesi yahut düşüncelerin gerçeklerle koordine edilmesi için yeterli ol-

mayabilir. Eğer stres yüksekse budama süreci daha yoğun olabilir ve riskte olan devrelerin daha fazla bir kısmı sayıca ve etkinlik olarak azalabilir. Netice, ergenliğin budanması süresince kırılganlığın ortaya çıkmasıdır. Beynin bütünleşik gelişimi optimum bir şekilde gerçekleşmeyebilir ve etkilenen devrelere bağlı olarak beyinde koordinasyon ve denge bozukluğu olabilir.

Lise ve üniversite yıllarında, diğer fonksiyonlarını gayet düzgün bir şekilde yerine getiren kişilerde bile depresyon, iki kutupluluk ve şizofreni gibi önemli psikolojik bozukluklar ilk defa kendini gösterebilir. Mod veya düşünce fonksiyonelliğini kaybettiğinde, katılık ve karmaşa da adaptasyon fonksiyonunu uzun müddet kesintiye uğrattığında, bir genç muhtemelen ergenliğin kaçınılmaz yoğun duygusallığı yanında başka şeyler de tecrübe ediyordur. Belki de beynin yeniden modellenmesi esnasında arızalı bir bütünleşme dönemi yaşanabilir ve bu da geçici olarak o karmaşa ve katılığa neden olabilir. İlave gelişmeler bu sıkıntıların düzelmesini sağlayabilir. Ancak bazen bu ciddi davranışsal problemlerin görülmesi; yüzeye çıkacak olan, teşhis ve tedavi edilmesi gereken (mod bozukluğu, düşünce bozukluğu, anksiyete, obsesif kompulsif ve panik atak bozukluğu gibi) bir rahatsızlığın habercisi olabilir. Bu tür ciddi psikolojik rahatsızlıklar beraberinde intihar temayülünü de getirdiğinden yukarıda bahsedilen değişimleri kendinizde, arkadaşınızda yahut ergen çocuklarınızda teşhis edebilmek için yardım almak çok önemlidir. Bir arkadaşımın üniversitedeki kızında böyle bir durum ortaya çıktı ve maalesef kaldığı yurtta hiçbir destek bulamadı. Yurtta kendisine "çılgın" diye lakap takmışlar ve kız tamamen izole olmuş. Maalesef hiç kimse de çok geç olana kadar yardım elini uzatmamış.

Beyindeki bütünleşme fonksiyonunun arızalı olması durumunda, doğal olarak, zihin yeterince esnek ve dirençli olamayacaktır. Bazen bütünleştirme eksikliği bir psikoterapistin tedavisiyle iyileştirilebilir, bazen ilaç kullanılmasını da gerektirebilir, ancak her zaman açık fikirlilik ve iyi bir değerlendirme ile başlar. Kendi zihninizin düzgün çalışması durursa bu hem sizin için hem de diğer insanlar için stres kaynağı olabilir. Çalkantılı bir zihne sahip olmanın stresi de daha fazla strese neden olur. Burada yeniden modelleme, kırılganlığı ortaya çıkarmıştır ve bozulan bütünleşmenin ardından gelen işlev bozukluğu budanma sürecinin yoğunlaşmasını doğurabilir. Bu nedenle, stresi azaltmak ve aşırı budamaya mâni olmak için yardım almak çok önemlidir. Şimdilerde araştırmaların temel konusu, stres nedeniyle yoğunlaşmış olan budama sürecinin beyindeki bağlantıların nasıl yetersiz bir şekilde çalışmasına neden olduğudur.

Bu değişim ve gelişim döneminde, beynin sağlıklı gelişimini desteklemek için kişilerin dengeli bir hayat tecrübesi yaşaması ve streslerini azaltmak maksadıyla erken müdahale önemlidir. Bu, "ya hep ya hiç" şeklinde, genetik bir kırılganlığın mutlaka psikiyatrik bir rahatsızlık oluşturacağı anlamına gelmez. Gerçekler çok daha karmaşıktır. Aynı gen yapısına sahip tek yumurta ikizlerde bile yüzde yüz aynı bozukluklar görülmeyebilir. Genetik ve diğer risk faktörlerinin varlığına rağmen, tecrübe beynin gelişiminde çok önemli bir rol oynar. Genlere ve diğer bazı önemli değişkenlere, beynin gelişimine katkı sağlayan faktörlerin bazıları olarak bakabiliriz. Genler, büyüyen sinir hücrelerinin kimi özelliklerini etkileyebilir, ancak sağlıklı olmamıza genlerden başka da katkı sağlayan pek çok faktör vardır. Zihnin gelişimi, destekleyici ilişkiler, insanların bir gruba

ait olma hissiyatları, sağlığa giden yolun temelinde beynin bütünleşik gelişimi elde etmesine ve onu muhafazasına etki eder.

Ergenlik boyunca, budama ve miyelinleşme (sinir lifi çevresinde miyelin kılıfının oluşması) ve onların oluşturduğu yeniden modelleme asıl olarak kortikal bölgelerde görülür. Bu bölgelerden biri prefrontal korteks olmakla birlikte, frontal korteksin bu en ön bölümünün kendisi çok özel bir bölge değildir; prefrontal bölge ve onunla ilgili alanların, beynin diğer bölgelerini koordine ettikleri ve dengeledikleri için önemli olduğunu söylemek daha doğrudur. Bu nedenle, beynin farklılaşmış alanlarını birbirine bağladığı için prefrontal korteksin bütünleştirici olduğunu söyleyebiliriz. Bu bütünleştirme, "bütünün, parçalarının toplamından daha büyük olmasını" sağlar. Bu bütünleştirme sayesinde daha karmaşık ve kullanışlı fonksiyonlar elde ederiz. Daha önce gördüğümüz gibi kendinin farkına varmak, empati, duygusal denge ve esneklik bu durumun örnekleridir.

Kimilerinin ana kontrol merkezi yahut yönetim bölgesi olarak da isimlendirdiği prefrontal bölgenin, temel bütünleştirme merkezi olarak görev yaparken ergenlik döneminde yeniden şekillenmesi, çocukluktan yetişkinliğe geçişte daha geniş bir bütünleşme yeteneğinin kazanılmasını sağlar. Daha önce bahsettiğimiz gibi, bu merkez hem bir bütün olarak beyin ve vücuttaki ağlar içindir hem de ilişki diye isimlendirdiğimiz birbiriyle bağlantılı beyinler içindir. Burada içsel ağlarımızın ve kişiler arası ağlarımızın bütünleşmesinin, zihnimizin tecrübelerini nasıl şekillendirdiğini görüyoruz. Zihin, içimizde vücuda gelmiştir ve aramıza yerleşmiştir. Zihnimiz içimizdedir ve aramızdadır.

BEYNİN YENİDEN MODELLENMESİ VE KENDİMİZİ KAYBETMEMİZ

Zihnimiz, alkol de dâhil olmak üzere, çeşitli ilaçların etkisi altında kaldığında doğru bir şekilde fonksiyon gösteremez, çünkü prefrontal bölgemiz gerek kendi vücudumuzdan gerekse dış dünyadan gelen bilgi akışının koordinasyonunu ve dengesini sağlayamaz duruma gelir. Bazı ilaçlar beynimizin bütünleştirme fonksiyonunu kısa dönemli olarak kapatır. İlaçların kronik bir şekilde kullanımı ise uzun vadede hayatımızdaki koordinasyon ve dengenin ortadan kalkmasına neden olabilir. Bütünleştirme özelliğimizi ilaç kullanımından başka nedenlerle de kaybedebiliriz. Bazen "kendimizi kaybederiz" ve beynimizin prefrontal bütünleştirici lifleri bütün sistemimizi koordine edemez hale gelir. Prefrontal bölge ergenlik döneminde yeniden yapılanma sürecinde olduğundan, belirli zamanlarda farklı alanların birbirine bağlanmasını sağlayan bütünleştirme fonksiyonunu geçici olarak kaybetmeye meyillidir.

İyi geliştiğimiz zamanlarda bile, bu yeniden yapılanma boyunca prefrontal bölgenin bütünleştirici rolünün koordinasyon ve dengeleme yetenekleri bazen fonksiyonlarını optimum şekilde yerine getiremeyebilir. Beyindeki yeniden yapılanma onun gelişiminin gerekli bir parçasıdır ve ergenlik yılları boyunca bütünleştirmeyi inşa eder. Erkek ve kadınlarda budama ve miyelinleşme farklı bölgelerde ve farklı zamanlarda meydana gelir, dolayısıyla yeniden yapılanma değişik fazlar içerir. Ve yeniden yapılanma enerji tüketir. Cinsiyete göre güzergâhlar farklı da olsa bu yeniden yapılanma sürecinin bittiği yer erkek ve kadınlarda çok benzerdir.

Beyin, içinde bulunan duruma bağımlı olarak fonksiyon gösterir. Mesela sakinken bazı bütünleştirici fonksiyonlar

iyi ve etkin bir şekilde çalışabilir. Ancak başka bazı durumlarda aynı fonksiyonlar iyi çalışmayabilir. Pek çoğumuz, ergenliğin ortasındayken, akranlarımızla birlikte değilsek ve duygularımız dengeliyse yetişkinler kadar verimli olabiliriz. Duygusallığımız arttığında yahut akranlarımızla bir araya geldiğimizde muhakeme yeteneğimizi kaybedebiliriz. İçinde bulunduğumuz hâletiruhiye ve zihnimizin içsel duygu durumu, belirli fonksiyonları kaybetmeye ne kadar hassas olduğumuzu şekillendirir. Bu, "fazla duygusal" veya "akranlarından etkileniyor" şeklinde yorumlanabilir. Diğer bir bakış açısı da duygusal hassasiyetimizin ve akranlarımıza olan alâkamızın duruma göre değiştiğidir. Bu olgunlaşmamışlık değil, insanın gelişmesinde gerekli olan bir adımdır. Anne baba evini terk ettiğimiz zamanlarda, hayatını idame ettirenler grubuna dâhil olabilmemiz için akranlarımıza kulak vermemiz gerekir.

Aile açısından bakıldığında, bu artan duygusal ve sosyal etki, evdeki hayata zarar verici olabilir. Bunun daha uç bir hali, çok ajite olduğumuzda "kendimizi kaybetmemiz" veya "kafamızın kontağının atmasıdır". Bu tür, bütünleştiriciliğin olmadığı zamanlar herkeste aniden ortaya çıkabilir, ancak özellikle erken ergenlik dönemlerimizde böyle durumlara daha açık olabiliriz. Mesela anne babamızın meşgul olduğumuzu bildikleri halde araya girmek istedikleri veya kız arkadaşımızın arayacağım dediği halde aramadığı durumlar.

Beyinle ilgili el modelimizi düşünür ve parmaklarınızı aniden yukarıya doğru kaldırırsanız, prefrontal korteksin bütünleştirici rolünü nasıl kaybettiğimizin anatomik olarak sembolize edilişini görebilirsiniz. Kortikal alanın sakinleştirici etkisi olmadığında limbik lav ve karşı koyma –antik çağlardan gelen savaş, kaç, donakal veya bayıl

reaksiyonları– hiç kimseyi uyarmadan aniden ortaya çıkabilir. Bunlar tehdide gösterdiğimiz erken, primitif, korteks altı reaksiyonlarımızdır. Korteks farkındalığın merkezi olduğundan, bilincimiz beynin derinliklerinde neler olup bittiğini bilmediği halde beynimizin bu alt kısımları aktif hale gelir. Hemen ardından da içimizde olduğunu bile bilmediğimiz bir dizi reaksiyonlar gösteririz. Nasıl, tanıdık geldi mi? Gençliğimde benim başıma defalarca geldi. Yetişkinler olarak da kesinlikle başımıza gelebilir. İşte bu anlar, kırılgan prefrontal korteksin korteks altı dünyayı tam olarak denetleyip yönetemediği için "hatalı" reaksiyonların meydana geldiği zamanlardır. Şayet iyi uyumadıysak, iyi beslenmediysek, baskı altındaysak yahut duygusal ajitasyon hissediyorsak prefrontal korteksin sakinleştirici etkisi ortaya çıkmaz ve kendimizi kaybedebiliriz. Yetişkin olsun ergen olsun, bu, insan olmanın bir parçasıdır.



Hatalı Davranış

Gençlere gelindiğinde bir kişinin kendini kaybetmesi "çılgın gençlik" olarak görülür. Fakat gelin buna çılgınlık demek konusunda anlaşalım, adı neyse koyalım –bütünleşmenin yeniden yapılandırılması ve değişimi. Mesela tadilat ya-

pılan bir binada daha önce çalışan kanalizasyon ve elektrik geçici olarak kapatılabilir. Bu durumda binayı hemen arızalı olarak damgalamamalıyız –bu sadece bir tadilat dönemidir. Yeniden yapılanmanın da mutlaka olumsuz tarafları vardır. Kısa bir dönem için şantiyede kanalizasyon, elektrik ve merdivenler kullanılamayacaktır. Bunlar iyi çalışan şeyler arasında geçici değişimlerdir. İyi haber, yeniden yapılanmanın yeni ve daha gelişmiş fonksiyonlar oluşturacağıdır. Yeniden yapılanma, sinirsel alt yapımızın yeni ihtiyaçlara uyum sağlayabilmesi için gereklidir. Ergenlik dönemindeki yeniden yapılanma da insan türünün, değişen dünyanın ihtiyaçlarına uyum sağlayabilmesi için gereklidir. Bütünleşmenin yeni seviyeleri oluşturulur, yeni kapasiteler kurulur ve güçlenir. Yeniden yapılanma yeni bütünleşmeleri oluşturur.

Şunu da unutmamak gerekir ki yeniden yapılanma sinirsel yapıda düşünme, hissetme ve iletişim kurma zorluklarını da beraberinde getirir.

Prefrontal kortekste meydana gelen tadilatlar, bütünleştirici rolü nedeniyle bu alanın gerçekleştirdiği fonksiyonların pek çoğunun –duyguların dengelenmesi, geleceğin planlanması, iç görü sahibi olmak ve empati kurabilmek– yoğun duyguların ve akranların etkisiyle kolaylıkla rayından çıkmasına sebep olabilir. İleriki yıllardaki hallerinden daha kırılgan olabilir ve kolaylıkla bozulabilir. Oğlu benim oğlumdan birkaç yaş küçük olan bir arkadaşım, oğlunun 19 yaşını bitirip 20 yaşına girdiğinde arada geceyle gündüz gibi fark olduğunu söylemişti. Oğlu üniversitedeki birinci yılını tamamladığında arkadaşım bana "Oğlum normal insanların iletişim dünyasına döndü." demişti. Ne demek istemişti? Oğlunun duygularının denge mekanizması kapanmıştı, gelecek için planlama yapamıyordu, iç görü –veya empati– yapamıyordu. Sıklıkla rastlanan bu tecrübeyi nasıl anlamalıyız?

Bu önemli fonksiyonların gerçekleşmesi için prefrontal bölgenin gerekliliğini anladığınızda yoğun bir yeniden yapılanma döneminden sonra dengeye doğru bir değişimin neden farklılık hissettirdiğini anlayabilirsiniz –bunun nedeni, muhtemelen yeniden yapılanmanın dengeyi sağlaması ve böylelikle prefrontal bölgenin görevini yapabilmesidir.

Bu tam olarak nedir? Bu bölge, tüm beyni vücutla ve hatta içsel ağımızı sosyal dünyayla koordine eder ve dengeler. Evet, alnın arkasındaki bu kısım, kafatasının içindeki beynin bütün parçalarını birbirine bağlar ve bütün o fonksiyonları vücutta olan bitenle (kalpten, bağırsaklardan, kaslardan gelen sinyallerle) ilişkilendirir. Akabinde bu ilişkilendirilen sinyaller başka insanlardan gelen verilerle örülür. Bu çok sayıda bütünleşme, farklı parçaların bağlanmasıdır. Dolayısıyla bizler ergenler olarak kendimize müsamahalı davranmalı, yetişkinler olarak da yeniden yapılanma sürecinden geçen ergenlere saygı göstermeliyiz. Bu, dükkânın tamamen kapandığı anlamına gelmez. Bunun anlamı, ergen zihninin şekillendiği zamanlarda bazı ayarlamalar yapabileceğimizdir.

ERGENLİK, BEYİNDE BÜTÜNLEŞMEYİ İNŞA EDER

Beyninizin el modeline bir göz atın. Limbik-başparmak alanınızı beyin sapı-avuç içi alanının üzerine koyun. Bunlar beynin alt kısımlarıdır; duygu, reaksiyon ve ödül isteğini oluştururlar. Şimdi parmaklarınızı başparmağınızın üstüne koyun ve ortadaki iki parmağınızın tırnaklarına bakın. Burası prefrontal bölgedir. Parmaklarınızı-korteksi kaldırıp geri indirdiğinizde bu prefrontal-tırnaklar alanının kortekse nasıl bağlı olduğunu görebilirsiniz; limbik-başparmak alanının üstünde yer alır ve doğrudan beyin sapına-avuç içine bağlanır. İlave olarak, sinyallerin tamamı vücut-

tan –kaslar ve kemiklerden, bağırsaklardan ve kalpten– bu prefrontal bölgeye gelir. Ve bunlar yeterli değilmiş gibi, bu prefrontal bölge diğer insanların sinir sistemlerinde neler olup bittiğinin de haritasını çıkarır. Evet, prefrontal bölge sosyal dünyanın haritasını yapar. Prefrontal bölge empati kurabilmek için diğer insanların, ahlâklı yaşamak için bizlerin ve iç görü için de kendimizin zihin haritasını yapar.

Şimdi beynin el modelini düşünerek bunu tekrar değerlendirelim. Bilgi akışının beş farklı bölgesi prefrontal bölge tarafından koordine edilir ve dengelenir. Bunları şöyle sıralayabiliriz: Korteks, limbik bölge, beyin sapı, beden ve sosyal dünya. Bilgi akışının bu farklı kaynaklarının bir araya gelmesine "bütünleştirme" diyoruz. Bütünleştirme; farkındalık, derin düşünce, planlama, karar verme, empati ve hatta ahlâk –toplumun genel iyiliğini düşünme– fonksiyonlarının kaynağıdır.

Beynin prefrontal bölgesi yeniden modellendiğinde bu önemli fonksiyonlar daha güvenilir ve kuvvetli hale gelir. Bu durumda bütünleştirme daha düzenli ve güvenilir bir şekilde oluşabilir. Beyin, vücut ve sosyal dünya, prefrontal korteks sayesinde birbirine bağlanmış bir bütün haline gelir. Prefrontal yeniden modellenmenin nasıl gerçekleştiğini bilmek, ergenler ve yetişkinler olarak sadece beynimizde neler olup bittiğini anlamamıza yardımcı olmaz, aynı zamanda bir şeyler yapmamızı da sağlar. Bu kitap boyunca yapacağımız zihinsel görüş uygulamaları beynimizin bu bütünleştirici bölgelerinin gelişmesine yardımcı olabilir. Evet, prefrontal kortekste yer alan bütünleştirici liflerin gelişimini destekleyebiliriz. Başkalarıyla pozitif iletişim kurmak ve kendi kendini değerlendirmek prefrontal bütünleştirmeyi artırmanın iki yoludur. Evet, yanlış okumadınız: Eğer nasıl yapılacağını öğrenirseniz o bağlantıların artmasını sağlayabilirsiniz!

DUYGUSAL ALT BEYİN

Bu prefrontal değişimlerle birlikte, korteksin aşağısında kalan alt beyin alanlarının (el modelindeki limbik alan-başparmağınız ve beyin sapı-avuç içiniz) ergenlerde çocuklardan ve yetişkinlerden daha aktif olduğunu biliyor muydunuz? Bunun anlamı; duyguların, prefrontal korteksin sakinleştirici etkisi ortaya çıkamadan hızlıca ve yoğun bir şekilde artabileceğidir. Prefrontal bölge, bu alt bölgelere "önleyici lifler" diye adlandırılan yatıştırıcı devreler göndererek onların ateşlemelerini sakin tutabilir.

Beyin taramaları, gençlere nötr bir yüz fotoğrafı dahi gösterildiğinde limbik bölgenin önemli bir alanı olan amigdalanın aktifleştiğini, halbuki aynı resim yetişkinlere gösterildiğinde prefrontal kortekste çok az bir hareketlenme meydana geldiğini göstermiştir. Gençler için bunun sonucu, başka bir kişinin gayet tabii ve nötr bir reaksiyonunun aslında düşmanca olduğuna ve ona güvenilemeyeceğine inanmaktır. Boş bir bakış yahut koridorda yürürken bir çarpışma bilerek yapılmış gibi yorumlanabilir ve o bakış yahut çarpma tamamen masum dahi olsa diğer genç ters bir karşılık verebilir. Bu bilimsel bulguları bilmek, bana göre nötr olan bazı söylediklerimi ergenlik çağındaki oğlumun agresif bularak ters reaksiyon göstermesinin nedenini anlamamı sağladı.

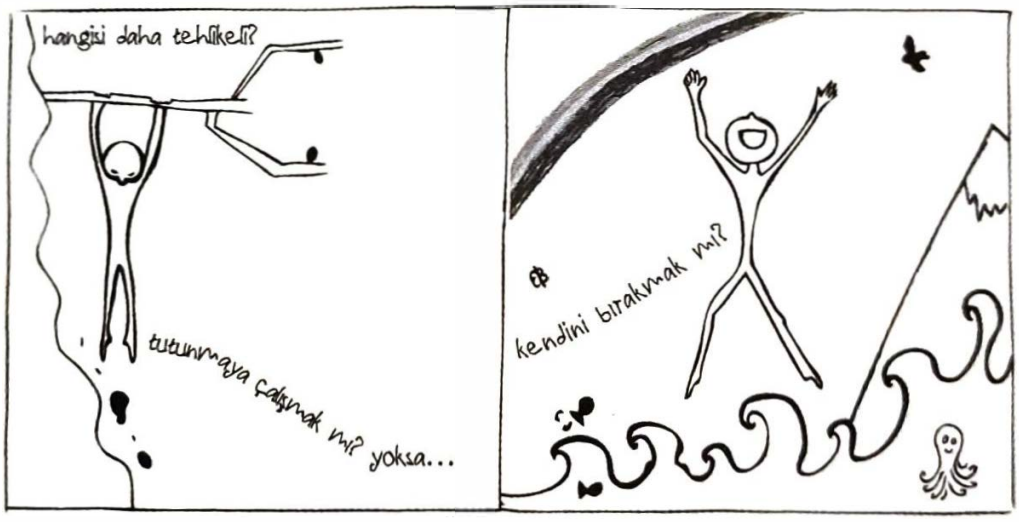
Amigdalaya bilgi gönderen iki güzergâh vardır. Birisi yavaş güzergâhtır. Burada üst korteks bilgileri gözden geçirir, gerekçelendirir, düşünür ve ardından amigdalayı sakin ve mantıklı bir şekilde bilgilendirir. İkinci güzergâh korteksi atlar ve algı akışını doğrudan amigdalaya gönderir. Bu hızlı güzergâhtır. Ergenler üzerinde yapılan çalışmalar, sakin koşullarda dahi amigdalaya giden hızlı güzergâhın gençlerde

yetişkinlere göre daha çabuk aktif hale geldiğini göstermiştir; yavaş güzergâh daha çok yetişkinlerde kullanılmıştır. Bunun anlamı; tepemizin attığı karmaşık veya kendimizi kapadığımız durumlarda korteksin devreden çıkması gibi bir durum olmasa bile sadece amigdala reaksiyonunun yoğun duygusallığı ortaya çıkabilir. Gençler olarak, kortikal muhakeme tarafından filtrelenmemiş duygusal reaksiyonlar verebiliriz. Yani burada hızlı güzergâh aksiyon halindedir. Ergenliğin bir duygusal yoğunluk dönemi olduğunu söylediğimizde kastımız budur. Bu dönemde amigdalaya giden hızlı güzergâh, şimdiye kadar olduğundan ve gelecekte olacağından daha çabuk bir şekilde aktif hale gelir.

Gençler ve yetişkinler olarak hepimiz zihnimizde yoğun duygusal patlamalar olduğunda onları hissetmeyi ve onlarla baş etmeyi öğrenmeliyiz. Fred Rogers'ın bir zamanlar televizyonda söylediği gibi, hissettiklerimiz hakkında konuşabilirsek onları yönetebiliriz. Zihinsel Görüş Aracı #1'de gördüğümüz gibi "adını koy ki yüzleşebilesin" kavramını kullanabiliriz. Duygularla başa çıkmayı öğrenmenin anlamı, duygularımızın farkına vararak onları içimizde değiştirmek, böylece de net düşünebilmektir. Bazen bu duygularımızın adını koyar, onlarla yüzleşebiliriz ve hissettiklerimizi kelimelere dökerek beynimizin duygusal yoğunluğunu dengeleyebiliriz. Zihnimizdeki bir duygunun ne olduğunu söylememizin bile bize faydası olur. Bazı beyin araştırmaları, bu duyguları kelimelere dökmenin prefrontal korteksi aktif hale geçirdiğini ve limbik amigdalayı sakinleştirdiğini göstermiştir. Ergenlik döneminde duygularımızı yönetebilmeyi öğrenmek, ebeveynlerimize bağlılığımızı azaltmanın ve hayatta güçlü olmanın önemli bir parçasıdır. Zihinsel görüş araçları bölümlerinde, ergenlik döneminde ve sonrasında bu şekilde gelişmemize yardımcı olacak duygu-dengeleme stratejilerini araştıracağız.

MACERA VE İLİŞKİ İHTİYACI

Kendi ergenlik dönemimizi diğer hayvanların benzer değişim dönemleriyle karşılaştırdığımızda çok ilginç paralellikler görürüz. *Zoobiquity* isimli kitapta Barbara Natterson-Horowitz ve Kathryn Bowers, bu benzerlikleri şöyle anlatıyorlar: "Benzer şekilde düşürülmüş bir risk eşiği –risk almada yeni bir tat– yeni büyüyen kuşların yuvadan uçmasına, sırtlanların ortak mağaralarından çıkmasına, yunusların, fillerin, atların ve samurların arkadaş gruplarına girmesine, genç insanların da alışveriş merkezlerine ve üniversite yurtlarına gitmelerine neden olur. Daha az korku hissetmenizi sağlayan bir beyne sahip olmak, güvenliğiniz ve başarınız için gerekli olan tehditlerle ve rakiplerle karşı karşıya gelmenizi sağlar, hatta bunu teşvik eder. Azalmış korku, yeniliğe olan alâka ve ani kararlar verebilmenin biyolojisi farklı canlı türlerinde benzer amaçlara hizmet eder. Aslına bakarsanız ergenlik döneminde risk almaktan daha tehlikeli olan, risk *almamaktır*."



Yuvadan ayrılma süreci pek çok risk taşır. Natterson-Horowitz ve Bowers'ın bahsettiği risk almama riski, kişinin yuvadan ayrılmak için şansını denememesidir ve böyle bir

durağanlık halinde insan türü hayatta kalamaz. Risk, bir şeyler yapmanın katılaşmış yollarının içine yeni bir nefes üfler. Beyin yapımızın derinliklerinde, ölüm kalım meselesiymiş gibi bazı riskli davranışlarda bulunmak isteyebileceğimizi görebiliriz. Nesiller boyunca ailemizin sağlığı için bunlar gereklidir. Türümüzün tamamı içinse hayatta kalma meselesidir. Ergen beyni, insan ailemizin hayatiyetini devam ettirmesi için artıları öne çıkarıp eksileri de arka plana iterek müspet bir önyargı kurgular.

Bizim gibi dünyaya açılan akranlarımızla birlikte olmak isteyebiliriz, çünkü grup içinde aidiyetin güvenini hissederiz. Bunun anlamı düşmanları gözetlemek için daha fazla göz, evden uzak yolculuğumuza katılmak için daha fazla arkadaş ve türümüzün hayatiyetini devam ettirebilmek için gerekli olan dünyayı kurarken daha fazla yol arkadaşı demektir.

Bir seferinde bir hastam, pantolonunun belini poposunun altına kadar indirmiş bir şekilde ofisime gelmişti. Birkaç yıl önce bu çok modaydı (belki hâlâ öyledir) ve beni çok şaşırtmıştı. Merakımı yenemedim ve gayet saygılı bir şekilde sordum: "Neden pantolonunu öyle poponun altında giyiyorsun?" Hastamın samimi cevabını unutamıyorum: "Farklı olan diğer herkes gibi olabilmek için pantolonumu böyle giymek zorundayım. Diğer herkes gibi olmak istemeyen herkes gibi olmaya çalışıyorum."

Bu anekdot, durumu anlamamıza yardım ediyor. Gençler, yetişkinlerden çok, birbirlerine ihtiyaç duyduklarını hisseder. Ergenler bizim geleceğimizdir. Onların cesareti ve bazen de "diğerleri gibi olmama" tarzındaki abartılı ama yaratıcı çabaları sayesinde türümüz çevresine uyum sağlayabilmiştir. Şayet bu kırılgan, ancak muhteşem dünyada

hayatta kalacaksak bizim ve bizden önceki yetişkin nesillerin yarattığı büyük problemleri çözmek üzere devrimci ergen beyinlerinin yaratıcılığına ihtiyacımız var.

Bir baba olarak ergenler hakkındaki araştırmalardan öğrenilen derslere kulak vermeye çalıştım. Onların karşı koyan davranışlarıyla karşılaştığımda kendime bunun sadece ergenlerin beyinlerine değil, hepimizin DNA'sına kodlandığını hatırlatırım. Onların şu andaki karşı koymaları, bizim ergenlik dönemimizdeki karşı koymalarımızla aynıdır. Bu evrensel insan özelliğini aklımızda tutarak yapmamız gereken, ergenlerin bu yılları kendilerine yahut başkalarına ciddi zarar vermeden geçirmesine yardımcı olmaktır. Bu temel bir amaç olabilir: *En azından zarar verme.* Bundan ötesi tatlının üstündeki kaymaktır. Diğer bir önemli amaç, iletişim kanallarının mümkün olduğunca açık olmasıdır. Bu bakış açısı, çok zor durumları bile daha kolay yönetilebilir bir hale getirir ve bu dönemi nesiller arasında iş birliğinin gerçekleştiği bir zaman dilimi yapar.

ZİHİNSEL GÖRÜŞ ARACI #2

■

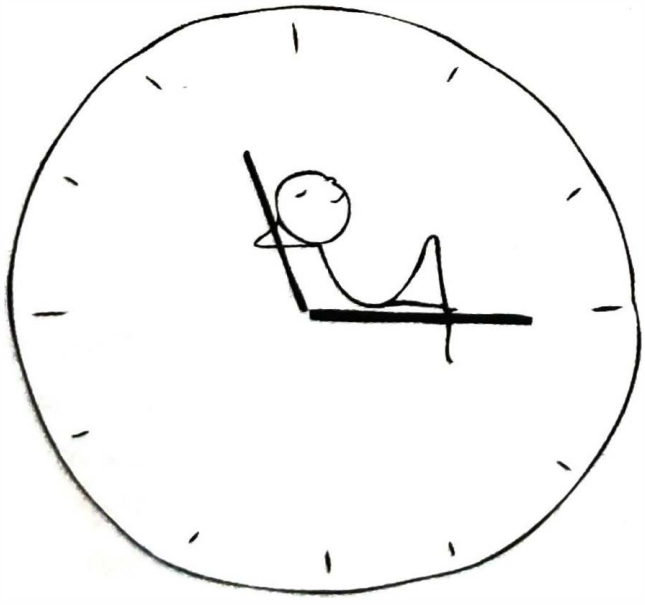
İçsel Zaman

Beyninizde bütünleştirme oluşturmak ister misiniz? İçinize dönerek değerlendirme yapmak bunun bilimsel olarak kanıtlanmış yoludur. Buna ben "İçsel Zaman" diyorum.

Bir zamandır bütünleşik bir beynin zihninizi nasıl güçlendirdiğini, başkalarıyla nasıl sağlıklı ilişkiler kurmanızı sağladığını tartışıyoruz. Kendi beyninizde bütünleşme istiyorsanız kendinize zaman ayırarak dikkatinizi iç dünyanıza yoğunlaştırmanın, hayatınızı bütünleştirecek o önemli prefrontal liflerin gelişmesini sağladığı bilimsel araştırmalarla gösterilmiştir. Bu zihinsel görüş aracı, dikkatinizi yoğunlaştırmanın pratik yollarını öğrenmek suretiyle beyninizin bütünleştirici liflerini nasıl geliştireceğinizi öğretecektir.

İÇSEL ZAMAN, ZİHİNSEL GÖRÜŞ, ZİHİNSEL FARKINDALIK

"İçsel zaman"ı, dikkatimizi farkında olarak zihnimizin iç dünyasına yoğunlaştırmak üzere kendimize ayırdığımız vakit –günde bir dakika, günde on dakika yahut bütün gün– olarak tanımlıyorum. Ailelerimizde, okullarımızda, hatta internetteki sosyal medya mecralarında olup bitenler dikkatimizi hep dış dünyaya çeker. Akıllı telefonlarda, tabletlerde veya başka cihazlarda, nihayetsiz bilgi akışından faydalanmak için ne kadar vakit harcadığımızı düşünün. İnternetle büyüyen ergenlerde e-posta yazmak, metin yazarak sohbet etmek ve internette dolaşmak normal hayatın bir parçasıdır. Her ne kadar sosyal medya marifetiyle iletişim kurarak arkadaşlıklarımızı ve sosyal ilişkilerimizi geliştirebilsek de hayatın diğer alanlarını gözden kaçırabiliriz. Kendi iç dünyamıza bakmadan, yani içsel zaman ayırmadan saatler, hatta günler geçebilir.



"Bu neden bir problem olsun ki?" diye sorabilirsiniz. Kısa bir süre de olsa zihin devrelerimizin –kendimizin yahut baş-

kalarının– iç dünyayla ilgilenmesini sağlamazsak o devreler sağlıklı ve güçlü kalamaz. Hayatlarımızı bütünleştirmeye yöneltmek istiyorsak sadece fiziksel objelerin dış dünyasıyla ilgilenemeyiz. İçsel görüş ve empati yeteneğimizi geliştirecek olan iç yaşantımızdaki bütünleşmeyi geliştirmek için zihinsel görüşe ihtiyacımız vardır.

Düzenli olarak içsel zaman ayırmak bu konuda faydalıdır, zira zihinsel görüş devrelerimizin pratik yapmasını ve böylece beynimizin bütünleşmesini sağlar. İçsel zaman ayırmanın bir yolu zihinsel farkındalığı geliştirmektir. Bunun için zihnimizi, ânı yaşayarak önyargılardan kurtulması ve hayatın umduğu değil, gerçekleşen haline yoğunlaşması konusunda eğitmemiz gerekir. Zihnimizi eğitmek üzere dikkatimizi yoğunlaştırmamız "meditasyon" olarak adlandırılır ve zihinsel farkındalık meditasyonuyla ilgili çalışmalar bunun sağlıklı vücut, zihin ve ilişkileri desteklediğini gösterir. Mesela araştırmalar ânı yoğun bir şekilde yaşadığımızda kromozomlarımızın hayatı muhafaza eden uçlarını tamir eden telomeraz enziminin seviyesinin yükseldiğini göstermiştir. Hayatın günlük stresi ve doğal yaşlanma süreci dolayısıyla bu kromozom uçları yavaş yavaş eksilir. Telomeraz enziminin artması, daha uzun ve sağlıklı yaşamamıza yardımcı olur. Bazı insanlar tabii olarak ânı yaşayabilir; diğerleri bunu zihinsel farkındalık eğitimiyle öğrenebilir. Zihinlerini farkındalık yönünde eğitebilenlerin ânı yaşayabilme seviyeleri gelişmiş, bağışıklık sistemleri daha iyi çalışmış ve telomeraz seviyeleri artmıştır. Şaşırtıcı ama doğru: Zihninizin dikkatini içinize yoğunlaştırmanız, vücudunuzdaki sizi daha sağlıklı yapan molekülleri değiştirebilir ve hücrelerinizin ömrünü uzatabilir.

Ânı yaşayabilmek sayesinde duygularımızın farkında olma ve onları aleyhimize değil, lehimize çalıştırma yeteneğimiz gelişir. Ve yoğunlaşma, dolayısıyla da istediğimizi öğrene-

bilme yeteneğimiz güçlenir. Bütün bunlar yeterli değilmiş gibi, diğer bazı zihinsel farkındalık çalışmaları, bazı zor durumlardan kaçmak yerine onların üstüne gidebileceğimizi ve hayatı daha anlamlı ve tatmin edici bir şekilde yaşayabileceğimizi göstermiştir. Bazı insanlar buna mutluluk der. Bu anlamlı, şefkatli ve maksada mâtuf bir hayat yaşama yoludur. Kısaca söyleyecek olursak içsel zaman bizim bilgeliğimizi artırır.

İçsel zaman ve onun yarattığı zihinsel farkındalık, ilişkilerimizde başkalarına karşı daha empati sahibi olmamızı sağlar. Buradan doğan sevecenlik sadece başkalarının duygularının farkına varmamızı ve onların daha iyi hissetmeleri için yardım etmemizi sağlamaz, kendimize karşı da daha şefkatli olmamızı sağlar.

Dolayısıyla içsel zaman, zihinsel görüş sahibi olmanın temel bir parçasıdır. Ve içsel zaman; vücutlarımıza ve beyinlerimize, zihinlerimize ve iç dünyalarımıza ve başkalarıyla olan ilişkilerimize yardımlarıyla bir kazan-kazan durumudur. Hatta kendimize karşı da daha merhametli ve destekçi olmamızı sağlar.

Peki, o zaman neden bütün okullar içsel zamanla ilgili eğitim vermiyor? Öğretmenler geleneksel okuma, yazma ve aritmetik öğretiminin ötesine geçerek düşünme, ilişki ve dirençlilik üzerinde yoğunlaşabilirler. İnsanlar bu tür içsel uygulamaların bilimsel olarak kanıtlanmış çıktılarının farkında olmadığı için bu eğitimin yapılmadığını düşünüyorum. Ayrıca okullarda böyle bir içsel eğitim vermek rutinlerden ve yoğun programlardan geri adım atarak eğitimin tamamı için yeni bir yaklaşım oluşturmayı gerektirir. Hâlbuki pek çok araştırma içsel zaman ayırmanın, sosyal ve duygusal zekânın temeli olan zihinsel farkındalığı geliştirmenin aka-

demik başarıyı artırdığını göstermiştir. Okullar bu bulguları sahiplenebilir ve sağlıklı bir zihni destekleyen bu prefrontal programları geliştirerek ergenlere yardımcı olabilir. İçsel eğitim yaklaşımını sınıflara taşıyabilmek için bazı okullarda birkaç inovatif program uygulanmaya başlanmıştır. Ânı yaşayabilmenin, mutluluğu artırdığı bilindiğine göre içsel zaman programı sayesinde ortaya çıkan ânı yaşama, öğrencileri daha mutlu yapabilir, hatta belki öğretmenleri bile.

Ve biz aileler içsel zamanı günlük rutinimizin bir parçası haline getirebiliriz. Anne babalar çocuklarının ilk öğretmenleridir. Dolayısıyla, neden bu içsel eğitim ailedeki herkes için evde başlamasın?

Kendimizle başlamaktan daha iyisi yoktur. Mahatma Gandhi'nin çok güzel bir sözü vardır: "Kendimiz, dünyada görmek istediğimiz değişim olmalıyız." Şimdi sizi, bir zihinsel görüş uzmanı olabilmeniz için benimle birlikte içsel zaman ayırma pratiklerini öğrenmeye davet ediyorum. İster ergenliğin başında ister ortalarında olun ister ergenliğin sonunda ister yetişkinliğin derinlerinde olun, bu içsel zaman ayırma pratikleri hayatınıza ânı yaşama yeteneğini katacak, beyninize bütünleştirme özelliği kazandıracak ve zihninizin güçlenmesini sağlayacaktır.

Başlangıç

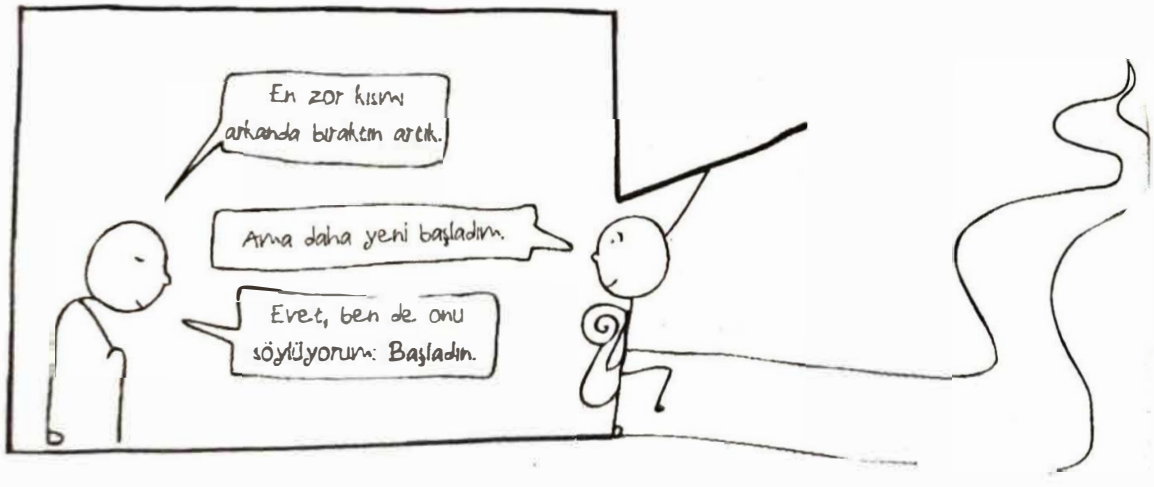
İlk olarak, içsel zaman ayırmayı, beyninizin zihinsel görüş devrelerini harekete geçirmek için yaptığınız günlük bir aktivite olarak düşünmenizi istiyorum. Ağız sağlığınız için dişlerinizi fırçalamanız gibi, sağlıklı bir hayatın gerekli bir parçası olarak içsel zaman ayırma da günlük alışkanlıklarınızdan biri haline gelmelidir. Belli bir kasımıza yönelik egzersiz yaptığımızda onu tekrar tekrar kasıp gevşetiriz ve

sonunda o kas güçlenir. Beyinde kas yoktur, ancak vücudunuzun herhangi bir bölgesini hareket ettirerek güçlendirdiğiniz gibi beyninizi de güçlendirebilirsiniz. Bunun için yapılacak egzersiz, kasları hareket ettirmek yerine dikkatinizi yoğunlaştırmaktır.

Dikkatinizi yoğunlaştırmanız, enerji ve bilginin sinir sisteminizden akışını sağlar. Beynin dikkatin yöneldiği bölgesinde sinirsel ateşleme görülür. Beyindeki belli bölgeleri harekete geçirmenin ve güçlendirmenin yolu dikkattir. Beynin farklı bölgelerini birbirine bağlayan sinirsel bağlantıları güçlendirdiğinizde beyninizde bütünleştirme yeteneğini geliştirirsiniz.

Kısaca, düzenli içsel zaman ayırma pratiğiyle dikkatinizi yoğunlaştırmanız beyninizdeki bütünleştirmeyi geliştirir.

İçsel zaman ve onun ortaya çıkardığı zihinsel farkındalık ve ânı yaşama; duygularınızı, dikkatinizi, düşünmenizi ve davranışlarınızı düzenleme yeteneğinizi geliştirecek olan bütünleştirici liflerin artmasını sağlar, kendinizi iyi hissetmeniz ve başkalarıyla ilişkileriniz optimize olur. Şayet çok ciddi olarak yapılmış bilimsel araştırmalar bunu göstermeseydi ben bile bu listeye bakar ve "Bu, doğru olamayacak kadar iyi." derdim.



Bu pozitif çıktıların hepsinin doğruluğu kanıtlanmıştır.

Dolayısıyla temel soru şudur: Başlamak için hazır mısın? Şayet hazırsan içsel zamana dalalım.

BİR ŞEYLER OLURKEN ÂNI YAŞAMAK

Günün herhangi bir vaktinde içsel zaman ayrılabilir. Mesela bulaşıkları yıkarken, içsel bir pozisyon alarak –ki buna "niyet" denir– bunun farkına vararak bir bulaşık yıkama olmasını sağlayabilirim. Bunun anlamı, bu tecrübeden gelen içsel algılarımın farkındalığımı artırmasına izin vermektir. Zihnim başka taraflara gider ve ben geçen hafta ne yaptığımı yahut önümüzdeki ay neler yapacağımı düşünmeye başlarsam bu, ânı yaşamadığımı gösterir. Yani suyun veya sabunun veya o an elimde olan tabağın oluşturduğu hissiyatı içselleştiremediğimi, zihnimin sadece o andaki algılarımdan gelen farkındalığı yaşayamadığını gösterir. İçsel zaman ayırmak ve farkındalık, olan şeyler meydana geldiği esnada o ânı yaşamaktır.

Şunu düşünebilirsiniz: Bir kişinin geçmişe veya geleceğe dair düşüncelerinin farkına varması şu anda ne olduğu olmaz mı? Öyleyse bu da içsel zaman ayırma olmaz mı? Çünkü geçmişi veya geleceği düşünmek de o an kişinin *içindedir*. Ve bu aynı zamanda mevcut anda düşüncelerin farkında olmak anlamına gelmez mi? Şayet zihnimizin kasıtlı olarak oradan oraya dolaşması ve düşünme sürecimizde karşımıza ne çıkarsa onunla ilgilenme *niyetiyle* bunu yapıyorsak bu soruların cevabı evet olabilir. Ama niyetimiz sadece bulaşıkları yıkamaktan doğan duygulara yoğunlaşmak olduğu halde dikkatimiz etrafta dolaştığı için zihnimiz istemeden dağılırsa ve geçmiş veya gelecek hakkında

düşünmeye başlarsak bu zihinsel farkındalık değildir ve içsel zaman ayırma pratiğiyle de kastettiğimiz bu değildir.

İçsel zaman ayırdığımızda isteyerek içsel dünyamızın belli bir kısmına yoğunlaşırız. Zihnimiz en azından hislerin, resimlerin, duyguların ve düşüncelerin bir kısmına yoğunlaşır. Ânı yaşama, olanların gerçekleştiği anda farkına varma yeteneğimizi bu şekilde geliştiririz. Hayatımızda herhangi bir yaşta o ânı yaşamayı öğrenmek bizi dirençli kılar. Dirençlilik, stres karşısında esnek ve güçlü olmak demektir. Bize hayatın karşımıza çıkardığı zorlukların üzerine çıkabilme, tecrübelerimizden ders çıkarma, zinde ve tutkulu bir şekilde yaşama gücünü kazandırır. Yukarıda saydıklarım, araştırmaların gösterdiği, ânı yaşamanın mutluluk vermesinin sebeplerinden bazılarıdır.

Güçlü ve sağlam bir şekilde ânı yaşayabilmeye doğru ilk adımları atmadan önce dikkatimizi dengeleyebilmek için farkındalığı kullanmayı öğrenmeliyiz. Zihnin gözlemleme yeteneğini bu şekilde güçlendirebiliriz.

ZİHİNSEL GÖRÜŞ UYGULAMASI A: Nefes Farkındalığı

Nefesle ilgili içsel zaman uygulaması şöyle yapılır. Amaç, nefes almanın hissiyatına yoğunlaşmaktır. Zihninizin başka yerlere gittiğini fark ettiğinizde hemen dikkatinizi tekrar nefesin hissiyatına çevirin.

İşte bu kadar.

Evrensel nefes farkındalığı yaklaşımı, otururken yahut ayaktayken gerçekleştirilebilir. İki dakikada veya 20 dakikada yapılabilir. Günde bir kere veya kısa sürelerle olmak üzere pek çok kez yapabilirsiniz. Çoğu insan bu nefes uygulamasını düzenli olarak yapar ve bunun için sabah saatleri-

ni tercih eder. Bazı araştırmacılar uzun dönemli fayda elde edebilmek için nefes uygulamasının günlük olarak düzenli bir şekilde yapılmasını tavsiye eder. Bazıları yetişkinler için günlük olarak en az 12 dakikalık nefes uygulamasının önemli olduğunu söyler. Eğer günlük olarak bu uzunlukta yapmak mümkün değilse en azından birkaç dakika da olsa yapmak iyidir. Tıpkı egzersiz yapmak gibi, düzenli olarak günde 30 veya 40 dakika yapmak idealdir, ancak bu kadar zamanınız yoksa kısa süreliğine de olsa her gün yapmak hiç yapmamaktan iyidir.

Harika. Peki, şimdi zihninize yoğunlaşırken vücudunuzla ne yapacaksınız? Bazı insanlar, ayaklarını düz bir şekilde yere koyup, bacak bacak üstüne atmadan, sırtları dik fakat rahat bir şekilde sandalyede oturmayı tercih eder. Bazıları bağdaş kurarak yerde oturmayı tercih eder. Uykuya dalmazsanız bel ağrıları olan bazı kişiler de yere yatıp sırtlarına yük binmemesi için ayaklarını bir sandalyeye yahut mindere koyar. Tercih sizindir, istediğinizi yapabilirsiniz.

Gözlerinizle ne yapacaksınız? Kimileri gözlerini açık tutmayı kimileri kısık tutmayı kimileri de tamamen kapamayı tercih eder. Hangisinde nefesinize daha rahat yoğunlaşabiliyorsanız onu yapın. Burada maksat içsel zaman ayırmak olduğu için, elektronik cihazları kapatın ve rahatsız edilmeyeceğiniz yahut bölünmeyeceğiniz bir zaman ayırmaya çalışın. Tek başınıza veya başkalarıyla birlikte yapabilirsiniz. Gene tercih sizindir.

İçinizdeki denize yoğunlaşmak sizin için yeniyse zorlanabilirsiniz. Dolayısıyla bunu yapmak basittir diyorsam da kolaydır demiyorum. Bu tecrübenin bizi zorlayacak bir veçhesi şu ki dış dünyanın tahrik edici ses ve görüntülerine çok alışkın olduğumuzdan, iç dünyamızdaki hisler pek cazip görünmeyebilir. Kısacası sıkılabilirsiniz.

Bu uygulamanın bir parçası da sıkıntıdan uykuya dalıp dalmadığınızı kontrol etmektir. Lütfen hevesiniz kırılmasın ama böyle hissediyorsanız da içinizden yükselen duygulara açık olun. Anı yaşamak da zaten budur. Eğer belli bir duygu nefes almaya yoğunlaşmanıza mâni oluyorsa bunu "hevesimin kırıldığını hissediyorum" veya "kendimi huzursuz hissediyorum" veya sadece "hissediyorum, hissediyorum" diyerek dillendirin. Böylece o duygunuzun azalmasını ve dikkatinizi nefesinize yoğunlaştırmayı başarabilirsiniz. Burada temel olarak yapılması gereken hevesinizin kırılması gibi bir şeyin tamamen ortadan kaldırılması değil fakat buna açık olmak, dikkatinizi çeken bir obje olarak bunun farkına varmak ve akabinde zihninizin, tekrar nefes alma duygusuna yoğunlaşmasını sağlamaktır.

Dikkatli, düşünceli olmanın içinde nezaket, kendini ve başkalarını önemsemek vardır. Bazıları bunu kendine karşı merhametli olmak diye isimlendirir, yani sadece bir insan olduğunuzu kabul edip kendinize karşı sabırlı olmak. Zihnin de kendine has bir aklı vardır ve dikkat dağılmasının anlamı insan olmaktır. İnsanlık ailesine hoş geldiniz. Dolayısıyla içsel zaman ayırmayı "beceremediğiniz" için kendinizi dövmekten vazgeçin, dikkatinizin bir an için koridordaki konuşmalara kaydığını kabul edin ve akabinde sevgiyle, nazikçe dikkatinizi tekrar nefesinize yoğunlaştırın. Tekrar ve tekrar, nefes ve nefes.

Dikkatli olmak; neler olduğunu *m*erak etmek, etrafında olanlara *a*çık olmak, mevcut ânı *k*abul etmek ve yargılamamak, geçirdiğin tecrübeye ve kendine karşı *s*evgiyle bakmak demektir. MAKS, içsel zaman ayırma tecrübesine yardımcı olur.

Başlayalım

(Nefes uygulamasını yaparken bir kişinin bunu size okumasını isteyebilirsiniz yahut kendi sesinizi kaydedip sonra onu dinleyebilirsiniz. Şayet benim yaptığım Nefes Farkındalığı ile İçsel Zaman Ayırma kaydını dinlemek isterseniz DrDanSiegel.com internet adresime gidip önce kaynaklar, sonra da günlük zihinsel görüş araçları başlıklarına tıklarsanız nefes farkındalık uygulaması kaydını bulabilirsiniz.)

Bunu ilk defa yaptığınızda görünen dış dünyaya yoğunlaşarak başlayın. Gözleriniz açık olarak dikkatinizi odanın ortasına odaklayın. Şimdi dikkatinizi uzaktaki duvara yahut tavana yöneltin. Şimdi de dikkatinizi, elinizde bir kitap veya dergi varmış gibi kitap okuma yakınlığına getirin. Dikkatinizi nasıl farklı yerlere yoğunlaştırabildiğinizin farkına varın.

Bu uygulama için nefes alma hissinizi dikkatinizin odağına alın. Havanın içeri girişini ve dışarı çıkışını pek de fark etmediğimiz burun deliklerinden başlayalım. Nefes alıp verin ve sadece bunun verdiği hissi fark etmeye çalışın. Şimdi dikkatinizi nasıl burun deliklerinizden ciğerlerinize çevirebileceğinizi fark edin. Göğsünüzün kalkıp inişini hissedin. Yukarı ve aşağı, nefes alın ve verin. Şimdi dikkatinizi karnınıza yöneltin. Nefesinizi karnınıza almak daha önce yapmadığınız bir şeyse elinizi göbeğinizin üstüne koyabilir ve karnınızın ciğerleriniz havayla dolduğunda dışarı doğru, hava boşaldığında da içeri doğru nasıl hareket ettiğini hissedebilirsiniz. Nefes alıp vermeye devam edin ve dikkatinizi karnınızın dışarı ve içeri hareketinin verdiği hissiyata yoğunlaştırın.

Bu nefes farkındalığı pratiği boyunca nefesinizi en doğal nerede hissettiğinizin farkına varmaya çalışın. Bunu karnınızın dışarı içeri hareketinde, göğsünüzün çıkıp inme_s in-

de yahut havanın burun deliklerinizden girip çıkmasında hissedebilirsiniz. Veya bütün vücudunuzun nefes aldığını hissedebilirsiniz.

Nefesinizi alıp verirken nesillerden nesillere aktarılan bir hikâyeyi hatırlayalım. Hikâye şöyledir: Zihin bir okyanus gibidir. Okyanusun derinlikleri sakin ve berraktır. Derinlerin bu berraklığından yukarı doğru bakıldığında yüzeyde olup bitenleri görmek mümkündür. Yüzey düz veya hafif çalkantılı olabilir, hatta yüzeyde fırtına bile olabilir. Okyanusun yüzeyinde ne olursa olsun, derin kısımlar daima sakin ve berraktır.

Zihin okyanus gibidir. Dalgaları hissetmek zihninizin derinliklerine dalmanızı sağlar. Zihnin bu derinliklerinden bakıldığında duygular veya düşünceler, hâtıralar veya fikirler gibi zihnin yüzeyinde olan biteni fark etmek mümkündür. Zihnin bu derin kısmı sakin ve berraktır. Nefesinizi hissetmeniz sizi bu berraklık ve sükûnet haline getirir.

Şimdi nefes hissiyatını en kolay fark ettiğiniz bölgeye odaklanalım. Nefes dalgasını alın verin.

Bu nefes pratiği için içsel zaman ayırarak nefes hissiyatının farkındalığımızı doldurmasını sağlayacağız. Bir şey dikkatinizi nefesinizden uzaklaştırdığında ve siz de artık farkındalığınızın nefes hissiyatıyla dolu olmadığını fark ettiğinizde dikkatinizi dağıtan şeyi zihninizden uzaklaştırın ve dikkatinizi tekrar nefesinizi hissetmeye yoğunlaştırın.

Şimdi bu nefes farkındalığı pratiğini birkaç dakika uygulayacağız. (Beş, on veya yirmi dakika gibi istediğiniz bir zaman için alarm kurabilirsiniz.) Bu pratiği yaptığınızda dikkatiniz nefesten başka bir şeylere kayabilir. Bazıları için dikkatinizin kaydığı bu şeyi dillendirmek, onu zihniniz-

Hayat
dalgalar
halinde
gelir.

den uzaklaştırmaya yardımcı olabilir. Kimileri içinse bu şeyi dillendirmek kendi başına bir dikkat dağıtıcıdır. Bunu denemek isterseniz dikkatinizi dağıtan şeye genel bir isim vermek faydalı olabilir. Mesela deniz kıyısındaki bir hâtıranız dikkatinizi dağıttıysa sessizce zihninizden "hâtıralar, hâtıralar, hâtıralar" diye tekrar edip bu hâtırayı uzaklaştırabilirsiniz. Kimileri için dikkatini dağıtan şeyi uzaklaştırıp tekrar nefese odaklanmak için bu faydalı olabilir. Başkaları içinse yardımcı olamadığı gibi dikkat dağıtıcı bile olabilir. Kendinize uygun olanı bulun.

Nefesinize odaklanmanın yanında, bu pratiği yaparken kendinize karşı nazik olmanız gerektiğini de unutmayın. Herkesin zihni bir yerlere gidebilir, bu insanın doğasında vardır. Aslında bu uygulamanın güçlendirici tarafı da dikkatin tekrar tekrar odaklanmasından gelir, tıpkı bir kasın çalıştırılması gibi. İstemeyerek de olsa dikkat dağılmaları kasın gevşemesi, yeniden nefese yoğunlaşmak ise kasılması gibidir. Yoğunlaşma, dikkatin dağılması, tekrar yoğunlaşma, dikkatin dağılması, tekrar yoğunlaşma. İçsel zaman pratiğiyle zihnimize bu şekilde antrenman yaptırabiliriz. İçsel zaman ayırma, yani zihinsel dünyamızın iç duygularına yoğunlaşma pek çoğunuz için yeni olabilir. Gözleriniz kapalıysa ve uykunuz geliyorsa gözlerinizi aralayabilirsiniz. Bu da zihninizi uyandırmaya yetmezse bu uygulamayı ayakta yapabilirsiniz. Aynı uygulama, sadece şimdi dikey durumdasınız.

Haydi deneyelim.

Belirlediğiniz zamanın sonunda kendinizi hazır hissediyorsanız daha da hissederek, belki daha derin bir nefes alın ve gözleriniz kapalıysa açın. Böylece içsel zaman ayırma uygulamasını sonlandırmış olacağız.

■

Nasıldı? Bu sizin için yeni bir şeyse hoş geldiniz. Daha önce de söylediğim gibi, bu basit bir uygulama olabilir ama pek çoğumuz için kolay değildir. Zihnimizin dikkati kolaylıkla dağılabilir, bu insanın doğasında vardır. Bu uygulamayı yapabilmek için zihnimizi şimdiki anda olabilmesi için eğitiriz. Bu pratik tekrar tekrar yapıldığında beynin sadece dikkatle değil, duygular ve empatiyle ilgili önemli kısımlarının da gelişmesini sağladığı gözlemlenmiştir. Bunlar bütünleştirici devrelerdir, dolayısıyla bu basit nefesle zihinsel farkındalık egzersizi beynin bütünleşmesine yardımcı olur. Bu, beyin sağlığının bir şeklidir, zihinsel direnç elde etmek için bir yoldur.

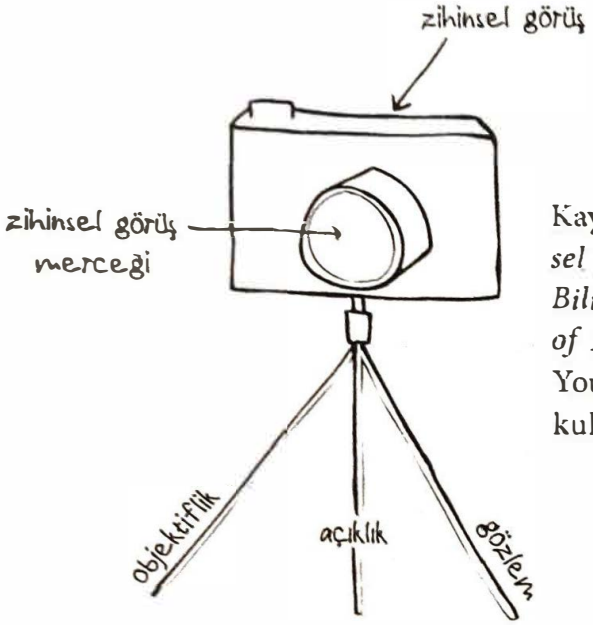
ZİHİNSEL GÖRÜŞ MERCEĞİNİ İNŞA ETMEK

İçsel zaman ayırmayı; içimizdeki denize daha istikrarlı bir şekilde bakmamızı, böylece hem daha odaklanmış olarak hem de daha ayrıntıları ve derinleri görmemizi sağlayan merceğin inşa edilmesi olarak düşünebiliriz. Zihinsel görüşün, fotoğraf makinesi sehpasıyla sabitlenmiş mecazi bir merceğe sahip olduğunu düşünün. Sehpanın üç ayağının her biri, içsel zaman ayırmanın bizim için oluşturduğu hususlardan birini temsil eder. İstikrarlı dikkatin bu üç faktörünü hissetmek, içsel zaman ayırmamızda ve zihinsel görüş yeteneklerimizi güçlendirmekte bize yardımcı olur.

Sehpanın ilk ayağı *açıklık*tır. Bu bizim MAKS kısaltmamızdaki açıklıktır, yani etrafımızda olan bitene onlar ortaya çıkarken açık olmak. Bu olacakların olması için bir davetiyedir, dikkatimizden farkındalığımıza doğru her ne akıyorsa onun kucaklandığı ânı tam anlamıyla yaşamaktır.

İkinci ayak *objektiflik*tir. Bu MAKS kısaltmasındaki kabule benzer, dikkatimizin odağındaki objeyi farkındalığımıza ka-

bul ederiz. Ne olduğu hakkındaki düşüncemizi saptırmaya çalışmayız; sadece o anda olanın farkındalığımıza girmesine izin veririz ve onu bilinçli bir şekilde bilme çabamızın içinde bilinen bir şey, dikkatimizdeki bir obje olarak görürüz. Bir sonraki zihinsel görüş uygulamamızı yaparken bu bilme ve bilinen arasındaki fark tecrübemizin odak noktası olacaktır.



Kaynak: Dr. Daniel J. Siegel, *Zihinsel Görüş: Kişisel Dönüşümün Yeni Bilimi [Mindsight: The New Science of Personal Transformation]*, Mind Your Brain, Inc., 2010. İzin alınarak kullanılmıştır.

Zihinsel görüş merceğini dengede tutan üçüncü ayak *gözlem*dir. Bir uygulamayı yaparken hedefimizi takip ediyor ve niyetimize dikkat ediyorsak tecrübemizi gözlemliyoruz demektir.

Beyinde iki önemli devre tespit edilmiştir. Biri, hisleri farkındalığımıza aktaran hissetme devresidir. Diğeri bir olaya şahit olmamızı ve istersek hayatımızdaki o ânı anlatmamızı sağlayan gözlemleme devresidir. Bu gözlem yapma kapasitesi doğrudan hissetmeye biraz mesafe koyabilmemizi, böylece de nasıl reaksiyon vereceğimiz konusunda esnek olmamızı sağlar. Bir öğrencimin söylediği gibi tecrübelerimizi bu şekilde "sahipleniriz" –gözlem yap, şahit ol ve anlat.

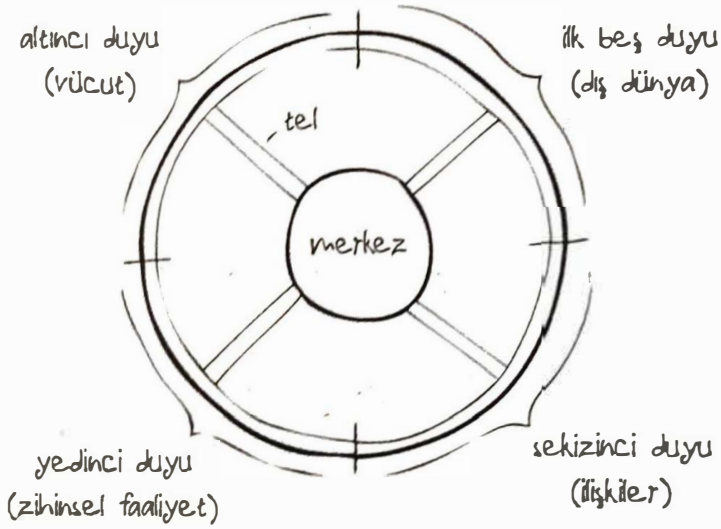
Nefese içsel zaman ayırma uygulamasını bu gözleme kapasitemizle gerçekleştiririz: Ommmmm. Koridorda ilginç bir konu hakkında konuşuyorlar. Benim de Steve'le konuşmam lazım . . . . . Hay Allah [dikkatin dağıldığını gözlemlemek] . . . . . Onunla konuşmak istiyorum ama şu anda nefese içsel zaman ayırma uygulaması yapıyorum [şahit olmak] . . . . . dinlemek, dinlemek, dinlemek [anlatmak] . . . . . [şimdi gözlem yapma devresi dikkati bilinçli bir şekilde nefes almaya yönlendirir] . . . . . Şimdi: Hissetme devrelerinin nefes alma hissiyatıyla gelen girdileri fark etmesiyle nefes alma hissimiz farkındalığımızı doldurur. Nefes hissinin farkına vararak nefesimize yoğunlaşmamız suretiyle içsel zaman ayırma uygulamasını niyet ettiğimiz şekilde yerine getirdiğimiz için gözlemci tatmin hisseder. Yani bu durumda içsel zaman ayırma uygulamasını sahiplenmiş oluruz.

Hissetme ile gözlemleme arasındaki fark hemen göze çarpmasa da çok önemlidir. İçsel zaman ayırma her iki devreyi de geliştirir. Hissiyatımızın farkına varmamızı sağlayarak bizi güçlendirir. Dikkatimizi yoğunlaştırabilmemiz gibi içimizde olan biteni gözlemleyebilmemizi sağlar, böylece de niyetimize göre onları değiştirebiliriz. Düşünceli olmak en azından şu iki farkındalık akışını kucaklamamızı sağlar: Hissetme ve gözlemleme. Bu yeteneklerin her ikisini de geliştirebilmek için şimdi bir sonraki pratiğe geçeceğiz ve zihinsel görüş yeteneğimizi nasıl geliştireceğimizi keşfedeceğiz.

BİLİNCİN FARKINDALIK ÇARKIYLA BÜTÜNLEŞMESİ

Özel olarak bilincin bütünleşmesi için geliştirilmiş olan içsel zaman ayırma uygulaması Farkındalık Çarkı'dır. Günlük yaşantımızda, farkına vardığımız şeylere ve farkındalığın kendisine ait bilinçli tecrübelerimizin bazı önemli

yönleri vardır. Bilincin, yani farkındalığın, bu farklı veçhelerinin kendilerine has nitelikleriyle görünmesine müsaade ettiğimizde –mesela görmeyi duymadan, vücudu hissetmeyi düşünmeden ayırabildiğimizde– ve bunların her birini dikkatimizi yoğunlaştırmak suretiyle sistematik bir şekilde ilişkilendirdiğimizde daha uyumlu bir şekilde kendimizin farkına varabiliriz. Bilinci bütünleştirmekle bunu kastediyorum. Farkındalığın muhtelif birimlerinin uyumlu bir bütün şeklinde ilişkilendirilmesi. Bu, basit olmakla birlikte zihnimizin bütünleşmesini sağladığı için çok güçlendiricidir. Çark uygulaması daha önce anlattığımız nefes uygulamasından daha karmaşıktır ama ikisi birleştiğinde çok iyi bir zihin güçlendirme-içsel zaman ayırma çifti haline gelir. Eğer nefes farkındalığı için içsel zaman ayırma uygulamasını henüz bir veya iki hafta yapmadıysanız çark uygulamasına başlamadan önce bunu yapmanızı tavsiye ederim.



Farkındalık Çarkı

Merkez (hub) farkına vararak bilme tecrübesini; teller yoğunlaşmış dikkati; **dış çember** hisleri ve diğer zihinsel süreçleri de içeren bilineni temsil eder. **Dış çemberin** bölümleri şunlardır: Birden beşe (dış dünya), altıncı (vücut), **yedinci** (zihinsel faaliyetler) ve sekizinci (ilişkiler) duyular. Kaynak: Dr. Daniel J. Siegel, *Düşünceli Beyin [The Mindful Brain]*, Mind Your Brain, Inc., 2007. İzin alınarak kullanılmıştır.

Bazıları doğrudan çark uygulamasına dalabilir ve işler yolunda da gidebilir, ancak bu uygulama hem biraz daha uzundur –20 dakikadan fazla sürebilir– hem de biraz daha karmaşıktır.

İş yerimdeki ofisimde dış çerçevesi ahşap, iç tarafı cam olan bir masam var. Camdan baktığınızda masanın ayakları merkezi dış çerçeveye bağlayan kollarmış gibi görünüyor. Bir gün masa bilinci anlatmak için güzel bir metafor gibi göründü gözüme. Bir görsel olarak merkez bilinçteki bilme hissiyatını, çerçeve bilineni (mesela bir his, düşünce yahut hâtıra) ve bağlantı kolları da bilineni bilmeye taşıyan dikkat sürecini temsil eder.

Bütünleştirme, bir sistemin parçalarının birbirlerinden farklılıklarının tespiti ve aralarında bağlantı kurulması olduğuna göre bilinci nasıl bütünleşik hale getirebiliriz? Bilinçli veya farkında olmanın en azından iki parçası vardır: Bilme hissimiz ve bilinenler. Bilinçli olmanın bu farklı parçalarını birbirine bağlayabilmek için dikkatimizi kullanabiliriz. Aynı zamanda bilinenin parçalarını, çark metaforunda gösterdiğimiz gibi dört farklı kısma ayırmak mümkündür. Farkındalığın bu farklı parçaları arasında bağlantı oluşturma süreci zihnimizde güçlü bir bütünleşik durum yaratarak heyecanı yatıştırır, berraklık sağlar ve bizi güçlü, dayanıklı bir şekilde ânı yaşamaya açar. Çarkın ilk kısmı beş duyuyu temsil eder: Görme, işitme, koku alma, tat alma ve dokunma. Çarkın ikinci kısmı vücudumuzun içindekilerini içerir –buna aynı zamanda "altıncı his" denir– ve kaslarımızla kemiklerimizin ve bağırsak, ciğer, kalp gibi iç organlarımızın hissiyatını içerir. Üçüncü bölge duyguları, düşünceleri ve hâtıraları, niyetleri, inançları ve davranışlarımızın zihinsel süreçlerini içerir –"yedinci his". Dördüncü

bölge, "sekizinci his" de denen ilişkisel hislerimizi içerir. Sekizinci his sayesinde diğer insanlarla ve doğal çevremiz olan dünyayla bağlantımızı hissederiz.

Çarkın bu muhtelif bilinenleri, merkezin bilmesiyle nasıl bağlantılıdır? Bu dikkatin önemli ve ilişkili sürecidir. Dikkat, enerji ve bilginin akışını sağlayan süreçtir. Dikkatimizi, farkındalığımızı bilme merkezinden çarkın bilinenine yönlendiririz. Bunu "çark değerlendirmesi" diye adlandırabileceğimiz sistemli bir şekilde yaptığımızda bilincimizin farklı birimleri arasında bağlantı kurabiliriz. Farkındalık Çarkı, bilinci bu şekilde bütünleştirir.

Dolayısıyla size bu çark uygulamasını kendi iç dünyanızı keşfetmek –ve bilincinizi bütünleştirmek– üzere sunuyorum. Bu çark bazı meslektaşlarım tarafından zihinsel farkındalık uygulaması olarak kullanıldı, ancak aslında bunun için tasarlanmamıştı. Bazı ön araştırmalar duygularımızı düzenlemek ve zihnimizi temizlemeye yardım etmek konusunda müspet etkileri olduğunu göstermiştir –bunlar da bütünleşmenin iki çıktısıdır. Farkındalık Çarkı, bilinci bütünleştirmek ve içimizdeki denizi keşfetmek üzere sistematik bir yol olarak ortaya çıkmıştır.

ZİHİNSEL GÖRÜŞ UYGULAMASI B: Farkındalık Çarkı

Bu uygulamayı kendiniz kaydedebilirsiniz yahut DrDanSiegel.com sitesine giderek oradan alabilirsiniz. Bu uygulama 20 dakika civarında sürer, dolayısıyla günlük rutininizi yerine getirmek için size bir alternatif sunar. Şayet 20 dakikanız yoksa ihtiyacınıza yönelik olarak çarkın sadece bir bölümünü yapabilirsiniz. Gerektiğinde çarkın tamamını 12 dakika civarında yapabilecek hızlı bir uygulama da

var. Dış dünyanın ve vücudunuzun hislerini değerlendirirken değişen nefeslerinizi rehber edinerek çarkın tellerinin hareketinin zamanlamasını yapabilirsiniz. Çarka aşinalık kazanmak üzere öncelikle tam zamanlı olarak yapmanızı, akabinde ihtiyaçlarınıza göre bunu değiştirmenizi tavsiye ederim. Siz en uygun olanı seçebilirsiniz.

■

Şimdi uygulamaya başlayalım.

Farkındalık Çarkı görselinde (bkz. s. 158) uygulamamızın çarkı olarak kullanabileceğimiz ofisimdeki masamın çizimini görebilirsiniz. Şimdi bu tekerleğe bir bakalım ve parçalarını gözden geçirelim. Merkez, farkına vararak bilmeyi temsil eder. Dış çember, gördüklerimiz veya duyduklarımız, düşüncelerimiz veya duygularımız gibi farkına varabileceğimiz şeyleri temsil eder. Teller de dikkati, yani çemberden merkeze enerji ve bilgi iletme şeklinizi temsil eder.

Şimdi biraz nefes alıp vermemize yoğunlaşalım. Nefesinizle içsel zaman ayırma pratiğini yapmaya başladıysanız nefesinizi en doğal şekilde hissettiğiniz yerin farkına varmaya hazırsınızdır. Zihnin derinliklerindeki, nefes almanızın sizi götüreceği ve yüzeyde olan biteni fark edebileceğiniz bu yer, tekerleğin merkezi gibidir. Sadece nefesinizi hissetmek sizi zihnin merkezine götürür. Şimdi nefesinizi bırakın ve berraklık merkeziyle, dikkat telleriyle ve çemberiyle Farkındalık Çarkını düşünün. Şimdi çemberin bölümlerini keşfetme çalışmasına başlayacağız.

Dikkatinizi temsil eden çıtayı görme, duyma, koku alma ve tat alma duyularının yer aldığı çarkın ilk kısmına yönlendirdiğinizi hayal edin. Sesle başlayalım ve odadaki seslerin farkına varmaya çalışalım. . .

Şimdi hayalî çıtayı birinci bölümde biraz hareket ettirin ve ışığın göz kapaklarınızdan yahut hafifçe aralamış gözlerinizden girmesine müsaade edin, bunun farkına varın. . .

Hayalî çıtayı tekrar hareket ettirin ve kokuların farkındalığınızı doldurmasına müsaade edin. . .

Ve şimdi de çıtayı tat alma duyusuna doğru hareket ettirin ve tatların farkına varın. . .

Şimdi herhangi bir şeye, giysinize, sandalyeye, derinize dokunduğunuzu hissedin ve dokunma duyusunun farkındalığınızı doldurmasına müsaade edin. . .

Şimdi daha derin bir nefes alarak çıtayı çarkın birinci bölümünden ikinci bölümüne doğru hareket ettireceğiz. Dikkatimizi yüz bölgesinde yoğunlaştırarak başlayalım. Yüzümüzdeki kas ve kemiklerin farkındalığımızı doldurmasına müsaade edelim. Şimdi dikkatimizi kafatasımıza yönlendirelim ve başımızın üstünden gelen duyularımızın farkına varalım. Şimdi dikkatimizi kafamızın arkasına ve yanlarına yönlendirelim ve o duyuların farkına varalım. Şimdi dikkatimizi çenemize ve boğazımızdaki kas ve kemiklere yoğunlaştırıp o duyuların farkına varalım.

Dikkatimizi şimdi omuzlarımıza yoğunlaştıralım, kas ve kemiklerimizin duyularının farkına varalım. Ve şimdi dikkatimizi kollarımızdan aşağıya yönlendirelim, dirseklere. . . bileklere. . . ve parmak uçlarına. . . Şimdi dikkatimizi sırtımızın üst kısmındaki ve göğsümüzdeki kas ve kemiklere yoğunlaştıralım. . . Ve şimdi de sırtımızın alt kısmına ve karın bölgemize. . . Şimdi dikkatimizi kalçalarımıza yoğunlaştıralım, bacaklarımızdan aşağıya, dizlerimize. . . bileklerimize ve ayak parmak uçlarımıza. . .

Şimdi dikkatinizi cinsel organ bölgenize yönlendirin ve farkındalığınızı ondan gelen hisle doldurun. . . Şimdi dikkati-

nizi içeriye, bağırsaklarınıza yönlendirin ve onların farkına varın. . . Şimdi dikkatinizi midenize çevirin. . . Ve şimdi de boğazınızın iç kısmına yönelin. . . Şimdi dikkatinizi ciğerlerinizin içine yönlendirin. . . Ve şimdi dikkatinizi kalp bölgesinde yoğunlaştırın, kalbinizdeki hislerle farkındalığınızı doldurun. . .

Şimdi de farkındalığınızın, baştan ayağa bütün vücudunuzun iç dünyasıyla dolmasına izin verin. . .

Vücudumuzdan gelen sinyallerin bilgelik kaynağı olduğunu bilerek, daha derin bir nefes alıp dikkatimizi çemberin üçüncü bölgesine yönlendireceğiz. Bu bölge, duygularınız ve düşünceleriniz ile hâtıralarınız ve isteklerinizin zihinsel dünyasını temsil eder. Zihnin yarattığı her şey burada temsil edilir. Çemberin bu bölümünün değerlendirmesini iki kısımda ele alacağız.

İlk kısımda dikkatinizi merkezden üçüncü kısma yönlendireceksiniz. Sonra yüzeye her ne çıkarsa onu farkındalığınıza davet edin. Bu aslında nefes-farkındalık uygulamasının tam aksidir. Orada özellikle nefese yoğunlaşmış –bir düşünce yahut hâtıra gibi– herhangi bir zihinsel süreç dikkatinizi dağıttığında farkına varıp onu uzaklaştırmış ve dikkatinizi tekrar nefesinize yoğunlaştırmıştınız. Burada ise farkındalığınıza gelen veya gelmeyen zihinsel unsurlara açıksınız. Bu basitçe "Gelsinler bakalım." gibi bir yaklaşımdır. Burada sadece farkındalığınıza gelenleri hissetmeniz önemlidir. Şimdi birkaç dakikalığına bunu yapalım. . .

İkinci kısımda gene çemberin üçüncü kısmından herhangi bir şeyi farkındalığımıza davet edeceğiz. Ancak bu sefer zihinsel bir faaliyetin, farkındalığınızda nasıl tecrübe edildiği üzerinde durmanızı isteyeceğim. Farkındalığınıza ilk olarak nasıl geliyor? Aniden mi, yoksa tedrîcî olarak mı?

Hangi taraftan geldi? Farkındalığınıza girdikten sonra orada nasıl kaldı? Ve farkındalığınızdan nasıl çıktı? Aniden mi, yavaş yavaş mı? Yoksa başka bir zihinsel faaliyetle veya bir düşünceyle veya bir hâtırayla veya bir duyguyla yer mi değiştirdi? Başka bir zihinsel faaliyetle yer değiştirmediyse farkındalıktaki iki zihinsel faaliyet arasındaki boşluğu nasıl hissedersiniz?

Dolayısıyla tekerlek değerlendirmesinin bu kısmında sizleri kendi zihinsel hayatınızın mimarisinin öğrencisi olmaya davet ediyorum. Şimdi birkaç dakikalığına bu uygulamaya başlayalım. . .

Şimdi nefes alıp vermeye devam ederken daha derin bir nefes almanızı ve çemberin dördüncü kısmına geçmenizi istiyorum. Bu, çemberin başkalarıyla ve çevreyle olan bağımızı temsil eden kısımdır. İlk olarak, şayet odada sizden başkaları varsa onlara olan fizik yakınlığınızın farkına varın. Şimdi ailenizle ve arkadaşlarınızla olan ilişkilerinizin farkına varın. . . Şimdi farkındalığınızı okuldaysanız sınıf arkadaşlarınıza yahut çalışıyorsanız iş arkadaşlarınıza genişletin. . . Ve farkındalığınızı genişletmeye devam edin. . . içinde yaşadığınız topluluğa. . . oturduğunuz şehre. . . eyalet ve bölgenize. . . ülkenize. . . bulunduğunuz kıtaya. . .

Şimdi de bağlantı hissiyatınızı Dünya'da yaşayan bütün insanlara açın. . . Son olarak farkındalığınızı bu gezegeni paylaştığınız bütün hayvanlara ve bitkilere genişletmeyi deneyin. . .

Bilge geleneklerin yüzyıllardır söylediği, başkalarının iyiliğini düşünmenin ve istemenin, dünyada müspet değişimler oluşturmanın yanında insanın kendi sağlığına dahi faydalı olduğunun bilimsel araştırmalarla da kanıtlanmış olması nedeniyle, sizden Dünya üzerindeki bütün yaşayanların

sağlığını, mutluluğunu ve iyiliğini isteyen dileklerinizi göndermenizi istiyorum. . . Şimdi de daha derin bir nefes almanızı ve aynı sağlık, mutluluk ve iyilik dileklerinizi kendinize gönderin. . . Ritmik bir şekilde nefes alıp vermeye devam edin. . . Son olarak ve farkına vararak daha da derin bir nefes alıp bugünlük Farkındalık Çarkı uygulamamızı bitiriyoruz.

Çarka Dair Düşünceler

Farkındalık Çarkı pratiğinin en şaşırtıcı özelliği her seferinde farklı oluşudur. Dünyanın her yerinden ve kesiminden insanlar bu uygulamayla ilgili zorlukları ve faydaları paylaşmıştır. Bu pratiği yapmanın nasıl bir şey olduğunu siz de deneyebilirsiniz ve size faydalı olup olmadığını ancak siz söyleyebilirsiniz.

Bana çarkla ilgili tecrübelerini bildiren ergenler, merkezdeki hissiyatın onlara tekerleğin çerçevesinde olan bitenden bağımsızlık kazandırdığını söyledi. Yirmi bir yaşındaki bir hanım, "Gerginlik ve endişe, daha sakin bir yer olan merkezden hissedebildiğim, tekerleğin çerçevesindeki bazı noktalar haline geldi." diyerek vesveselerinin önemli ölçüde azaldığını söylemişti. Pek çok ergen yahut yetişkin, zihninin merkezini güçlendirdiğinde ona acı veren duygularından, hatta vücudundaki ağrı veren hislerden kurtulduğunu söylemiştir.

Daha ileri seviye uygulamalar da vardır. Farkındalık Çarkı III'te merkezden çıkan teller geri dönerek tekrar merkeze girer. Dikkatinizi farkındalık üzerinde bu şekilde yoğunlaştırabilirsiniz ve farkındalığın farkına varmanın nasıl bir şey olduğunu anlayabilirsiniz.

İçsel zaman ayırma uygulamasında yeni olanlar için farkındalık çarkının bir parçası olarak farkındalığın farkına

varmak biraz fazla olabilir. Bu uygulamaya yeni başlayan birinin âsâbını bozmamak için başlangıç safhasında bu ileri seviye uygulamayı yaptırmam. Ancak nefes farkındalığını bir süredir yapıyor ve işinize yaradığını hissediyorsanız, çarkı da bir süredir uyguladınız ve artık daha zorlayıcı bir şeye kendinizi hazır hissediyorsanız Çark III'ü deneyebilirsiniz.

Evet, kendinizi hazır hissediyorsanız internet siteme girerek deneyebilirsiniz. Jant telinin bükülerek tekrar merkeze gelmesi, tekerleğin dördüncü kısmının gözden geçirilmesinden sonra ve uygulama tamamen bitirilmeden önce yapılır. Bütün çark uygulamasını yaptıktan sonra bu merkezin-merkezi bölümünü ekleyebilirsiniz, böylelikle zihniniz hazırlanmış olur. Dikkatinizi, sadece tamamen farkındalığa yoğunlaşmanın nasıl hissettirdiği üzerine yoğunlaştırın. Birkaç dakika sonra tekrar nefes alıp vermenize yoğunlaşın, hazır olduğunuzu hissettiğinizde farkına vararak daha derin bir nefes alın, gözleriniz kapalıysa açın ve çark uygulamasını bitirin.

■

Düzenli bir şekilde içsel zaman ayırmanın, kendine ve başkalarına karşı sistematik bir şekilde şefkatli olmayı da içeren farklı şekilleri vardır. Hareket halindeyken bile içsel zaman ayırma yolları vardır. Her adım attığınızda ayaklarınızın altından gelen hissiyata yoğunlaşmak suretiyle zihinsel farkındalıkla yürüyebilirsiniz. Niyetlerinize, farkındalığınıza ve hislerinize yoğunlaşmanızı teşvik edecek şekilde hareketler yapabilirsiniz. Dikkatinizi niyetlerinize yoğunlaştırmak, farkındalığınızın farkına varmak, nezaket ve şefkatle ânı yaşamak içsel zaman ayırma uygulamasının gerekli parçalarıdır. Bu uygulamaların her biri, araştırmalarla kanıtlanmış ve hayatınızı güçlendirecek yollardır. Her

gün birkaç kere sadece üç dakikalığına bile düşünceli bir şekilde nefes alıp vermeye yoğunlaşmanın, insanın faydasına olduğu pek çok araştırmayla kanıtlanmıştır. İçsel zaman ayırma beyninizi bütünleşik hale getirir, ilişkilerinizi geliştirir ve zihninizi güçlendirir. Her gün düzenli bir şekilde içsel zaman ayırma pratiği yapmak, hayatınızı daha bütünleşik bir hale getirmek için güçlü bir başlangıç noktasıdır.

BÖLÜM III

■

Bağlanmalarınız

Yakın ilişkiler bizi hayatımız boyunca şekillendirir. Sağlıklı bir zihni destekleyerek ve beynimizin bütünleşmesini sağlayarak hayatımızı zenginleştiren bağlantılarımızın temelleri hakkında bilgi sahibi olmak, yaşımız ne olursa olsun bizim için en iyi olan ilişkileri geliştirmemizde bize rehberlik eder. Hayatımızın ilk on yılındaki tecrübelerimizin ileride kim olacağımız üzerinde önemli etkileri vardır. Arkadaşlıklarımız, okuldaki tecrübelerimiz, katıldığımız faaliyetler ve aile üyeleriyle ilişkilerimiz ergenliğe giden yıllarda beynimizin gelişimini etkiler. Bu erken yıllardan sonra bile, ilişkiler büyümemizde ve gelişimimizde önemli rol oynamaya devam eder. Bu bölümde ilişkilerle ilgili bazı

temel prensipleri ortaya koymak maksadıyla bizi yetiştirenlerle olan ilişkimizin zihnimizi nasıl şekillendirdiği konusunu inceleyeceğiz. Buradaki iyi haber, geçmişte olanları ve o tecrübelere sizin nasıl reaksiyon gösterdiğinizi anlamak suretiyle başkalarıyla, hatta kendinizle nasıl daha verimli ve sağlıklı ilişki kurabileceğinizi öğrenebileceğinizdir.

Bebeklik dönemindeki tecrübelerimiz, beyin gelişimimizde –dolayısıyla da duygularımızı nasıl sakinleştireceğimiz, kendimizi nasıl anlayacağımız, başkalarıyla ve dünyayla nasıl ilişki kuracağımız konularında– özellikle çok önemlidir. Anne babamızla ve çok küçükken bize bakan insanlarla olan ilişkilerimiz karakterimizi doğrudan şekillendirir. Ancak şunu unutmamak gerekir; geçirdiğimiz tecrübelere bağlı olarak zihnimiz sürekli gelişmekte ve beynimiz devamlı büyümektedir. Ayrıca ergen de yetişkin de olsanız hayatı anlayış şekliniz ve diğer insanlarla ilişki kurma yollarını anlamanız hayatı optimize etmek konusunda sizi güçlendirir.

Halen anne babanızla yaşayan bir ergenseniz aile hayatı konusundaki bu mevcut fikirleri araştırdığınızda yoğun ve karmaşık duygular hissedebilirsiniz. Ebeveynlik yaklaşımımızdaki bazı pek de ideal olmayan iletişim örneklerinden dolayı çocuklarımızı nasıl yetiştirdiğimiz konusu üzerinde düşünmenin kolay olmadığını kendi babalık tecrübelerimden biliyorum. Doğal olarak çocuklarımızın iyiliğini isteriz. İyi bir ebeveyn olmaya çalışmak, bazen geçmişte karşılaştığımız sorunları unutmamıza neden olabilir. Daha önceki kitaplarımda da söylemeye çalıştığım gibi, kendimize karşı dürüst ve gelecek nesillerimiz için sürekli gelişime açık olmak çok önemlidir. Mükemmel ebeveynlik diye bir şey yoktur. Ancak hayat yolumuzu anlamak ve böylece hem çocuklarımızı hem de kendimizi destekleyecek otantik iliş-

kiler kurmamızı sağlayacak bir yol vardır. Lütfen şunu aklınızdan çıkarmayın: Ailemizdeki çok sevdiğimiz ve önem verdiğimiz insanlarla olan ilişkilerimizi geliştirmek üzere hareket tarzımızı düzeltmek için hiçbir zaman geç değildir. Değişim mümkün olmasaydı bu konulara bu kadar derinlemesine girmenin de bir anlamı olmazdı. Bilim ve tecrübe, kendimizi değerlendirmek ve anlamak suretiyle geçmişten gelen hatalı davranışlarımızın değişebileceğini göstermiştir. Kendinize ve aile bireylerinize karşı sabırlı olun. Kendinize ve başkalarına karşı göstereceğinizi nezaket ve anlayış sayesinde değişim ve iyi şeyler ortaya çıkabilir.

Başkalarıyla olan bağlantılarımız, yani ilişkilerimiz muhtelif şekillerde olabilir. Ebeveynimizle yahut bizi yetiştirenlerle olan önemli ilişkilerimiz "bağlanma ilişkileri" olarak isimlendirilir. Bu seçilmiş birkaç bağlantı ilişkisini içimizde taşırız ve bunlara "bağlanma modelleri" denir. "Model" kelimesi geniş anlamda zihinsel yol demektir. Bu yol, beynin ateşleme düzeniyle şekillenir. Başımızdan geçen tecrübeleri özetleriz ve ileride neler olacağına, nasıl davranacağımıza, ne gibi duygular hissedeceğimize ve algılarımızı nasıl filtreleyeceğimize dair bir şema oluştururuz. Modeller, nasıl davranacağımızı öğrenmekte ve bilmekte çok faydalıdır ve dünyaya bakış ve yaşayış şeklimizi farkında olmadan etkiler.

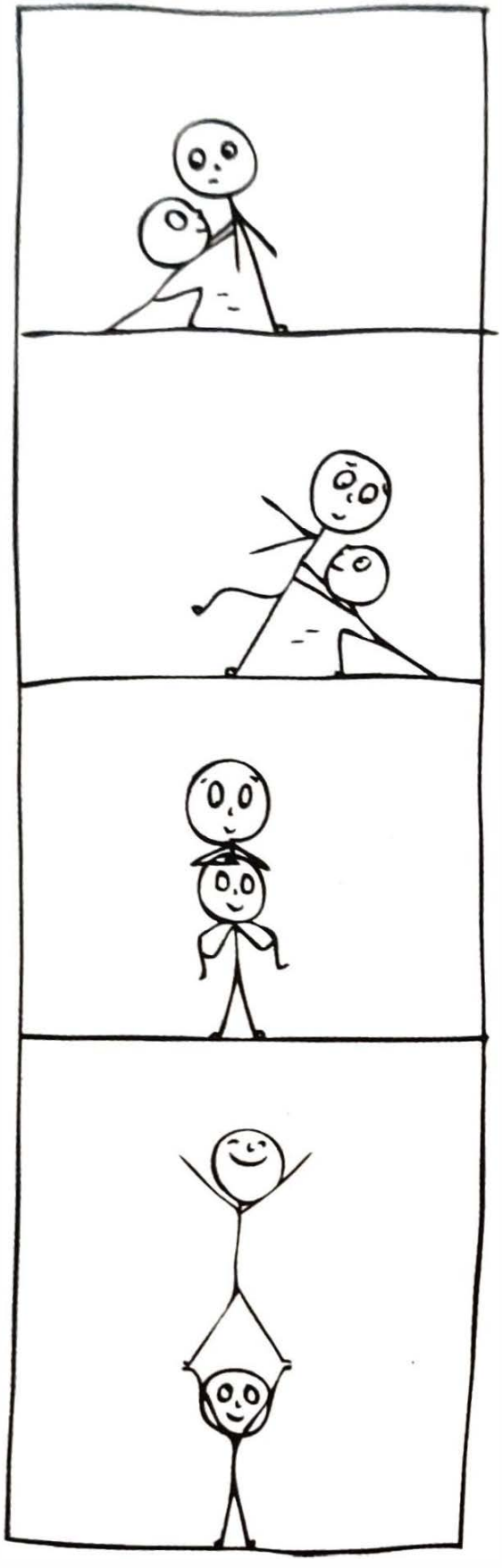
Bağlanma modeli, beynimizin eskiden veya halen sahip olduğumuz bağlanma ilişkilerimizi hatırlama şeklimiz ve bizi şekillendiren bu bağlanma tecrübelerine nasıl uyum sağladığımızdır. Zihnimizde taşıdığımız bu modeller nasıl düşündüğümüz, nasıl davrandığımız ve arkadaşlarımızla, öğretmenlerimizle, daha sonra da hayatımızın muhtelif safhalarındaki romantik duygular beslediğimiz arkadaşlarımızla nasıl ilişki kuruduğumuz konularında çok etkilidir.

Şayet hayatımızda birden fazla bağlandığımız kişi olduysa buna bağlı olarak birden fazla modelimiz olacağından, beynimizin bu farklı hali veya bu farklı model değişik durumlarda nasıl davranacağımızı etkiler.

Bağlanma modellerimiz, geçmişteki bağlanma ilişkimize benzer bir durum zuhur ettiğinde aktif hale geçer ve o anda nasıl bir etkileşime gireceğimizi yönlendirir. Mesela bizden yaşlı ve otoriter bir hanımla birlikteysek gene otoriter bir kişiliğe sahip olan annemizin yanındaymış gibi hareket etmeye başlayabiliriz. Modeller biz istemeden, hatta farkında olmadan devreye girer. Ergenler ve yetişkinler olarak erken çocukluk dönemimizde oluşan bu bağlanma modellerini anlamamız, hayatımızın şu ânını anlamamıza önemli ölçüde yardımcı olur. Böylelikle de o modellerin hayatımıza getirdiği kısıtlamalardan kurtulmamız mümkün olur.

Bu modellerin güvenli ve güvensiz şeklinde iki tipi vardır. Güvenli modeller; esneklikte, kendini anlamada ve başkalarıyla ilişki kurmada bizi kolaylıkla destekler. Güvensiz modeller ise esnekliğimizi, kendimizi anlamamızı ve başkalarıyla ilişki kurmamızı zorlaştıran muhtelif şekillerde karşımıza çıkar. Pek çok modele sahip olabileceğimiz ve bunlar da duruma göre aktif hale gelebileceğinden farklı insanlarla farklı durumlarda biz de çok farklı görünebiliriz.

Güvenli bağlanma modelleri geliştirmek, ergenliğin özünü desteklemek için çok önemlidir. Güven hissettiğimizde duygusal enerjimiz serbest hale gelir ve kaotik bir şekilde kendimizi kaybetmekten yahut tamamen kapatmaktan kurtararak hayatlarımızı tutkuyla yaşamamız için bizi destekler. Güvenli modellerle, her iki taraf için de kazançlı olan ve bizim ergenler olarak gelişmemizi sağlayan sosyal ilişkilere girebiliriz. Güvenli bir bağlanma, sıkıntılı veya



Seni destekliyorum.

yorgun zamanlarımızda dönebileceğimiz sakin bir liman olduğu kadar, dünyayı keşfetmemiz için de bizi destekler. Böyle bir güvenli çıkış noktamız olduğunda güçlü bir şekilde ve kendimize ait yöntemlerle yenilikleri arayabiliriz. Güven, dirençli bir zihnin gelişimini destekler. Zihinlerimizin hayat hakkında nasıl düşünüp değerlendireceğinin yeni yollarını bulduğu ergenlik döneminde güvenli bağlanma modellerine sahip olmak yaratıcı araştırma yeteneğimizi destekler.

Bu bölümde, hayatınızdaki bağlanma figürleriyle olan tecrübeleriniz ve şimdi ne tür bağlanma modellerine sahip olduğunuz üzerinde duracağız. Ardından, yaşınız ne olursa olsun, sizin için en iyi hayatı oluşturabilmek amacıyla zihin direncinin temellerini atmak ve ergenliğin özünü desteklemek üzere güvenli bağlanma modelleri geliştirmek için bu anlayışı ve belirli stratejileri nasıl kullanabileceğimizi göreceğiz.

GÜVENLİ LİMAN VE ÇIKIŞ NOKTASI

Ofisimde oturup akvaryumdaki balıkların yüzüşünü seyretmeyi çok severim. Balıkların (ve sürüngenlerin) pek çoğu gibi benim balığım da yumurtlar, yumurtalarını kuma gömer ve yumurtadan çıkıp hayata başlamaları için onları terk eder. Biz memeliler çok farklıyız. Biz memelilere has bir özellik; yavrularımızın, onları besleyecek ve emniyetlerini sağlayacak yetişkin bir kişinin –ki bu genellikle annedir– bakımına ihtiyaç duymasıdır. İşte bu, bağlanmadır.

İnsan yavrusu yetiştirmenin önemli bir özelliği, diğer pek çok memeliden farklı olarak hayatımızda birden çok bağlanma figürünün olmasıdır. Biz insanlar, çocukları büyütme sorumluluğunu başka itimat ettiğimiz yetişkinlerle yahut

büyük kardeşlerle paylaşırız, buna "paylaşım ebeveynliği" (alloparenting) de denir. Sosyal bir canlı türü olarak bu yetenek bizim için çok önemlidir ve insanlara has iletişim ve iş birlikçi ilişkiler geliştirmemizde rol oynamıştır. Paylaşım ebeveynliği, birden fazla anneye bağlanabilmemiz anlamına da gelir; kendisine koruma ve rahatlama için gidebileceğimiz kendimizden daha yaşlı, daha kuvvetli ve umulur ki daha bilge birkaç kişiyle bağ kurabiliriz.

Karmaşık sosyal yaratıklar olarak uzun bir bağımlılık dönemimiz vardır. İnsan beyni, büyümesinin şekillenmesi için bağlanma figürlerine ve başka yetişkinlerle ilişki kurmaya ihtiyaç duyar. Bağımlılığımız hayatımızın çocukluk döneminin %15'i boyunca sürer –memeliler için bu çok uzun bir süredir. Şimdi 20'li yaşlara kadar uzamış olan ergenlik dönemini da katarsak bulunduğumuz toplum içinde yetişkin statüsünü kazanmamız hayatımızın üçte birine yaklaşır.

İnsan bağımlılığı dört kavramla anlaşılabilir. Kendimizi güvende hissedebilmemiz için görülmemiz, fiziksel olarak emniyetimizin sağlanması ve rahatlatılmamız gerekir. Görülmenin anlamı, içsel zihinsel yaşamımızın davranışlarımızın ötesinde anlaşılabilmesidir. Bize bakan kişi ağladığımızı duyar, içsel ihtiyacımızın ne olduğunu anlar ve bu ihtiyacımızı giderecek bir şey yapar. Fiziksel emniyet, bize zarar gelmesinden korunmamız ve aynı zamanda bize bakan kişinin korkutmamasıdır. Rahatlatılmak, sıkıntılı olduğumuz zamanlarda bize bakan kişinin yaptıklarının kendimizi iyi hissetmemizi sağlamasıdır. Rahatlamak istediğimizde kucaklanırız. Ve bunların hepsi –görülmek, emniyette olmak ve rahatlatılmak– bize ilişkimizde genel bir güven hissi verir.

Bağlanma duyduğumuz kişilerin davranışları, bize, girdiğimizde kendimizi emniyette hissettiğimiz bir liman hissi verir. Ancak bağlanma ilişkileri, bize dünyayı keşfetmeye çıkacağımız bir çıkış noktası olarak da hizmet verir. Güvenli bir bağlanma modelimiz varsa evimizin ötesindeki dünyaya da temkinli bir şekilde açılabiliriz. Yorulduğumuzda veya bir sıkıntımız olduğunda veya sadece canımız istediğinde güvenli bir liman olan evimize, bağlanma figürlerimize dönebiliriz.

Bebeklikten yürümeye başladığımız döneme geçtiğimizde ilişkilerimizdeki bu güven hissi beynimizde güvenli bir "ruh hali" olarak içselleştirilir. Kendimizi iyi hissederiz, başkalarıyla kurduğumuz ilişkiden tatmin oluruz ve ihtiyaçlarımızın karşılandığını hissederiz. Dahası, zihnimizden geçenleri anlayabilen, duygularımızı hissedebilen ve ihtiyaçlarımızı karşılayabilen insanlarla iletişim kurabildiğimizi görürüz. Bu, güvenli bir bağlanma modeline sahip olanların ruh halidir.



Ergenliğe güvenli bir bağlanma modeliyle girmek, ergenlik döneminin daha kolay geçme ihtimalini artırır, ancak bunu garanti etmez. Dayanıklılık önemlidir, ancak hayatın önümüze çıkaracağı keskin dönemeçleri tamamen bertaraf edemez. Ergenlikte vuku bulan yeniden yapılanma dönemi, mod değişikliği, vesvese ve düşünme bozuklukları gibi muhtelif psikolojik sıkıntıları da beraberinde getirir. Bu sıkıntıların sebebi bağlanmalar değildir ve ortaya çıkmaları da güvenli bağlanmayla önlenemez. Güvenli bir bağlanma geçmişine rağmen bu sıkıntılar ortaya çıkabilir. Zira güven yanında mizacımız, sosyal ilişkilerimiz, sosyoekonomik statümüz, genetiğimiz ve vücudumuzdaki dopamini aktifleştiren madde kullanımımız gibi faktörler de gelişimimizi etkiler. Araştırmalar, vücudumuzun dopamini, serotonini ve oksitosini işleyiş şeklini etkileyen genetik yapımızdaki farklılıkların hayatta karşımıza çıkan zor durumlarda nasıl davranacağımıza doğrudan etkisi olduğunu göstermiştir. Bağlanma, hayatımızdaki önemli bir ögedir ama her şey demek değildir. Yine de bağlanmanın önemli etkisi ve bağlanma modelimizi müspet bir şekilde şekillendirmemizin bizi güçlendirmesi nedeniyle bağlanma hakkında bilgi sahibi olmak hayati önemi hâizdir. Genlerinizi değiştiremezsiniz ama beyninizi değiştirmek için zihninizi ve davranışlarınızı farklılaştırabilirsiniz. Başka bir deyişle, bağlanma modeliniz değişebilir ve yaşınız ne olursa olsun bağlanma modeliniz hakkında bilgi sahibi olmak onu güvenli hale getirebilmek için önemlidir.

İnsanlığın yarısı yahut üçte ikisi hayatına güvenli bağlanmayla başlar. Eğer siz de öyle bir ortamdan geldiyseniz ergenliğe geçiş için iyi bir başlangıç noktasında olduğunuz ve hayatın önünüze çıkaracağı zorluklar karşısında daha dayanıklı olacağınız söylenebilir. Fakat bu nüfusun geri

kalan yarısı yahut üçte biri –ki bu sadece Amerika Birleşik Devletleri'nde 150 milyon insandır– olan bizlerin güvensiz bağlanma ilişkisiyle yetiştiğimizi gösterir. Bu güvensiz bağlanmalar, bizim insan olarak güvensiz olduğumuz anlamına gelmez. Temel bağlanma ilişkilerimizde görülmek, emniyette olmak ve rahatlatılmak, dolayısıyla da güven hissetmek duygularını yeterince yaşamadığımızı gösterir. Güvensiz bağlanma modellerimiz, daha küçük yaşlarda bu güvensiz ilişkilere nasıl uyum sağladığımızı gösterir. Ve bu bağlanma modelleri hayatımız boyunca devam eder. Ancak onları anlarsak değiştirmeye muvaffak oluruz.

Güvensiz bağlanma geçmişine sahip olan beyinlerimiz, ergenlik dönemine girerken güvenli bağlanmayla yetişmiş bir kişinin bütünleşik gelişimiyle aynı seviyede değildir. İyi haber, beyinlerimizi bütünleşik hale getirmek için geç olmadığıdır! Bizler güvensiz bağlanma modellerinden, yani bütünleşik olmayan beyin fonksiyonlarından, beynimizde bütünleşmeyi geliştirerek güvenli ve bütünleşik modellere geçebiliriz. Bunu yapmanın bir yolu, hayatımızda neler olup bittiğini anlamaktır. Böylelikle güvensiz ve bütünleşik olmayan durumdan güvenli ve bütünleşik bağlanma modeline geçebiliriz.

Bu bölümde geçmişinize gidip tecrübe ettiğiniz muhtelif bağlanmaları ve ayrıca şu anda içsel dünyanızın parçası olan bağlanma modellerini anlamaya çalışacağız. İster ebeveynleriniz yahut başkaları gibi bağlanma figürlerinizle birlikte yaşayan bir ergen olun ister bağlanma figürlerinizden ayrı yaşayan daha yaşlı bir ergen yahut yetişkin olun, hayatınızı anlamak, bilimsel olarak ispatlanmış güvensiz bağlanma modelinden güvenli bağlanma modeline geçişin bir yoludur. Bu, beyninizi bütünleşik hale getirmenin ve hayatınızı güçlendirmenin bir yoludur.

BAĞLANMA ŞEKİLLERİ

Anne babalarımıza veya bize bakan kişilere bağlanmamızın dört genel şekli vardır. Hayatınızda ebeveyninizden başka size bakım veren yahut rahatlama ve koruma için sığındığınız akrabalarınız, arkadaşlarınız veya başkaları yer almış olabilir ama kolaylık olması için "ebeveyn" terimini kullanacağım. Daha önce gördüğümüz üzere beynimiz her bağlanma figürü için farklı olmak üzere muhtelif bağlanma modelleri taşıyabilir. Bize bakım verenlere bağlılığımızı gösteren bu dört yolu araştırırken sizin de, çoğumuz gibi, içsel duygularınızı ve başkalarıyla nasıl ilişki kurduğunuzu şekillendiren birden fazla modele sahip olacağınızı unutmayın. İçinde bulunduğunuz ortam, insanların size cevap veriş şekilleri ve insanların size bağlanma figürlerinizden birini hatırlatış şekilleri belirli bir zamanda bu modellerden hangisinin aktif hale geçeceğini belirler.

Güvenli Model

Ebeveyninizle olan ilişkinizde görüldüğünüzü, güvende olduğunuzu ve rahatlatıldığınızı düzenli bir şekilde hissettiyseniz güvenli bağlanma modeline sahip olursunuz. Bu güvenli model duygularınızı dengelemenizi, kendinizi anlamanızı ve diğer insanlarla her iki taraf için de kazançlı ilişkiler kurmanızı sağlar. Bağlanma hayat boyunca devam eder, ancak bu konudaki araştırmaların nasıl yapıldığını göstermek üzere bağlanmanın değerlendirilmesiyle ilgili bir örneği şöyle özetleyebiliriz: Bir yaşındaki bir çocuk ebeveyninden üç dakikalığına ayırıldıktan sonra bir araya getirildiğinde onunla bağlantı kurarak kendini güvende hisseder ve hemen akabinde oyuncaklarla dolu odayı keşfe çıkar. Araştırmacı, bu interaktif davranışı, ebeveynin görülme-

BAĞLANMA ŞEKİLLERİ

Anne babalarımıza veya bize bakan kişilere bağlanmamızın dört genel şekli vardır. Hayatınızda ebeveyninizden başka size bakım veren yahut rahatlama ve koruma için sığındığınız akrabalarınız, arkadaşlarınız veya başkaları yer almış olabilir ama kolaylık olması için "ebeveyn" terimini kullanacağım. Daha önce gördüğümüz üzere beynimiz her bağlanma figürü için farklı olmak üzere muhtelif bağlanma modelleri taşıyabilir. Bize bakım verenlere bağlılığımızı gösteren bu dört yolu araştırırken sizin de, çoğumuz gibi, içsel duygularınızı ve başkalarıyla nasıl ilişki kurduğunuzu şekillendiren birden fazla modele sahip olacağınızı unutmayın. İçinde bulunduğunuz ortam, insanların size cevap veriş şekilleri ve insanların size bağlanma figürlerinizden birini hatırlatış şekilleri belirli bir zamanda bu modellerden hangisinin aktif hale geçeceğini belirler.

Güvenli Model

Ebeveyninizle olan ilişkinizde görüldüğünüzü, güvende olduğunuzu ve rahatlatıldığınızı düzenli bir şekilde hissettiyseniz güvenli bağlanma modeline sahip olursunuz. Bu güvenli model duygularınızı dengelemenizi, kendinizi anlamanızı ve diğer insanlarla her iki taraf için de kazançlı ilişkiler kurmanızı sağlar. Bağlanma hayat boyunca devam eder, ancak bu konudaki araştırmaların nasıl yapıldığını göstermek üzere bağlanmanın değerlendirilmesiyle ilgili bir örneği şöyle özetleyebiliriz: Bir yaşındaki bir çocuk ebeveyninden üç dakikalığına ayırıldıktan sonra bir araya getirildiğinde onunla bağlantı kurarak kendini güvende hisseder ve hemen akabinde oyuncaklarla dolu odayı keşfe çıkar. Araştırmacı, bu interaktif davranışı, ebeveynin görülme-

siyle etkinleştirilen bir güvenli bağlanma modeli olarak değerlendirir. Ebeveyn, çocuğa hem bir güven ortamı hem de çıkış noktası sağlamıştır; çocuk bu ebeveynle görüldüğünü, güvende olduğunu ve rahatlatıldığını hisseder. Bu model, çocuk odada ebeveyniyle buluştuğunda aktif hale geldiğinden çocuk ebeveynle bağlantı kurar, kendini güvende hisseder ve odadaki yeni oyuncaklar dünyasını keşfe çıkar.



Hayatımız boyunca karşımıza çıkan ilişkilerimize yaklaşımımızı belirlemek üzere bu modelleri çocukluktan itibaren taşırız.

Kaçıngan Model

Eğer genel nüfusun %20'si ile benzer şekilde büyüdüyseniz ebeveyninizin biri veya her ikisi tarafından görülmediğinizi yahut sakinleştirilmediğinizi defalarca tecrübe etmişsinizdir. Buradaki güvensiz ilişki "Kaçıngan Bağlanma" olarak isimlendirilir. Araştırmacılar, anne veya babalarından ayrılmış bir yaşındaki çocukların bazılarının, anne veya babaları geri döndüğünde güvenli ilişkideki gibi rahatlamak

için onlarla bağlantı kurmadığını tespit etmiştir. Çocuk ilk bir yıllık hayatında görüldüğünü ve sakinleştirildiğini hissetmediğinden güvensiz bir bağlanma modeli –kaçıngan model– geliştirmiştir. Ebeveynin yanında o çocuk bir kaçınma modelini aktifleştirir. Bu, çocuğun, hayatiyetini sürdürebilmek için geliştirdiği bir taktiktir.

Bu çalışmalarda, çocukların bazılarının ebeveynlerden birini göz ardı ederken diğerine yakınlık gösterdiği ve rahatlamak için ona yaklaştığı gözlenmiştir. Başka bir deyişle, anne veya babanızdan biriyle olan ilişkiniz dolayısıyla kaçıngan bağlanma modeli geliştirseniz bile, bu, diğer ebeveyninizle güvenli bir ilişkinin nasıl olduğunu hissedeceğiniz güvenli bağlanmaya hayatınız boyunca sahip olamayacağınız anlamına gelmez. Ancak kaçıngan modeller ve onlardan doğan kaçıngan ilişkiler size çok farklı bir şey öğretir. Mesela babanızla olan ilişkinizde birçok kere huzursuz olduğunuzda sakinleştirilmediğinizi yahut görülmediğinizi düşündüğünüzde dikkate alınmadığınızı hissederseniz, geliştireceğiniz model şunu söyler: "Benim hiçbir şey için bu insana ihtiyacım yok, çünkü ne zaman rahatlatılmam veya bağlanmam gerekse onun bana hiçbir şey vermeyeceğini öğrendim." Bağlanma ihtiyacınızı minimize etmeyi öğrendiniz. Yakın ilişkileriniz için kaçınma modelini geliştirmek hem başkalarından hem de kendi duygu ve arzularınızdan kopmanıza neden olur. Bu, kaçınma modelinin bağlantısı kopmuş kişisidir.

Tekrar vurgulayacak olursak bağlanma modeliniz hayatınızdaki önemli insanlarla olan ilişkilerinizin bir özetidir. İçinizde olan bir problemin işareti değildir, sadece hayatınızın ilk yıllarındaki ilişkilerinizden ve başınıza gelenlere verdiğiniz reaksiyonlardan öğrendiklerinizdir. Dahası,

sizin şu anda yakınlık ve rahatlama ihtiyacından yoksun olduğunuz anlamına da gelmez. Bu modeller bizim dış davranışlarımızı ve farkındalığımızı şekillendiren kortikal (kabuksal) uyum gösterme olsa da araştırmalar, bağlanmalarımızı yöneten limbik alanın başkalarıyla ilişkiye ihtiyaç duyduğunu göstermiştir. Hepimiz etrafımızdaki insanlara yakın olma ihtiyacı duyarız ve yardım gerektiğinde onlara güvenebileceğimizi biliriz. Bu, insan olmaktır. Aslına bakarsanız hayatımız boyunca kaçınma modelini uyguladığınız bilgisine sahip olmak sizi güçlendirir. İçinizdeki sessiz ve genellikle de gizli olan başkalarıyla daha yakın olma isteğinizin işaretlerini aramanızı sağlar. Bu işaretlerin farkına varmak, kaçınma modelinin ötesine geçerek, yaşınız ilerleyip olgunlaştıkça hayatta ihtiyacınız olanları başkalarından isteyebilmenize yardımcı olur. Kaçınma modeli gençlik yıllarınızda iyi ve kullanışlıydı ama artık güncellenmesi gerekir. Bu konular üzerine kafa yormak, sizin güvensiz modellerden güvenliye doğru geçişinize yardım eder.

İkircikli Model

Üçüncü tip ilişki, ebeveynin çocuğa karşı tutarsız yahut müdahaleci olması durumunda ortaya çıkar. Bu durum nüfusun %15'inde görülür. Görülme, güven hissi verilme ve sakinleştirilme düzenli bir şekilde olmaz. Ebeveyninizle tekrar buluştuğunuzda ona gidersiniz ama sizin rahatlama ihtiyacınızı karşılayıp karşılamayacağından emin olamadığınız için ona yapışırsınız. Belki karşılayacaktır, belki de karşılamayacaktır. En iyisi ona sarılmaktır! Ne bekleyeceğinizi bilemediğiniz –o güvenli bir liman olmadığı– için ikircikli bağlanma modeliniz sakinleşmenize müsaade etmez ve ebeveyninizin duyguları ve hissiyatı sizin iç dünyanızı da

doldurur. Mesela karnınız acıktığında anneniz bunu anlayıp sizi doyurmak yerine, sizin için iyi bir anne olup olamayacağı endişe ve korkusuyla dolar. İnsan beyni "ayna sinir hücreleri"nden oluştuğu için etrafındakilerin duygularını emer, dolayısıyla siz de annenizin endişe ve korkusunu bir süngер gibi emersiniz. Önce sadece açlık hissediyordunuz ama annenizle etkileşime girdikten sonra şimdi ayrıca endişe ve korku hissediyorsunuz. Kimin duyguları kimindir? İşte bu ikircikli bağlanma ilişkisi içinde oluşturulmuş şaşkın kişiliğinizdir. Aşırı müdahale ve tutarsızlık tecrübeleriniz dolayısıyla ikircikli olunca bağlanma ihtiyacınızı da artırırsınız. Belki bu sefer sizi sakinleştirecek, belki sakinleştiremeyecek, bu sefer herhalde yapacak, yok yok herhalde gene yapamayacak... İşte bu, ikircikli olmaktır.

Dağınık Model

Diğer üç modelin ortamında dördüncü bir model de ortaya çıkabilir. O üç temel bağlanma modeli yanında bir şey daha vardır. Muhtelif nedenlerle ebeveyninizden biri, mesela anneniz, size korkutucu görünebilir. Anneniz belki depresyonda olduğu yahut asabi olduğu için, okuldan eve geldiğinizde sürekli size bağırdığı için böyle hissedebilirsiniz. Size olmasa da babanıza veya kardeşlerinize bağırdığı için de böyle hissedebilirsiniz. Belki de kendisi çok korkmuş görünür ve siz de onun korkusunu içselleştirmiş olabilirsiniz. Bağlanma figürünüzden korkmanızın oluşturacağı bir problem, bunun, beyninizde birlikte çalışamayan iki farklı devreyi aktif hale geçirmesidir. Biri, hayatta kalma içgüdüsünü harekete geçiren beyin sapı devresidir. Bu, sizin korkuya reaksiyon olarak kaçmanızı yahut donup kalmanızı sağlayan devredir. Bu terör kaynağından kurtulun! İkinci devre, limbik temelli bağlanma sistemidir ve bu

korkuğumuzda, korunmak ve sakinleştirilmek üzere, bağlanma figürümüze doğru gitmemizi sağlar. Buradaki problem, hem bağlanma figürümüze doğru gidip hem de ondan uzaklaşamayacağımızdır. Çocuklar, ayrıldıktan sonra hem ebeveyne doğru yaklaşma hem de ondan uzaklaşma davranışı gösterirler; bu da tekrar bağlantı kurmak için çok dağınık bir yaklaşımdır.

Dolayısıyla bir bağlanma figürü terör kaynağı olduğunda parçalara ayrılmış gibi oluruz. Bu dağınık yaklaşım bizi korunmasız kılar. Duygularımızı dengelemekte, başkalarıyla iyi ilişkiler kurmakta ve hatta baskı altında doğru düşünmekte başarılı olamayız. Dahası, dağınık bağlanma şuurumuzdaki devamlılığın parçalanmasına neden olur, buna "çözülme" denir. Genel nüfusun %5-15'inde ve travma ve ihmal dolu bir aile ortamında büyümüş çocukların %80'inde görülen dağınık bağlanma ve çözülme bizim iyi yetişmemizde büyük sıkıntılar oluşturabilir. Çözülme yaşadığımızda kendimize ait bazı özelliklerimiz de birbirinden ayrılabilir. Mesela duygular hâtıralardan, düşünceler hareketlerden ayrılabilir. Gerçek dışı ve kırılmış hissederiz. Dağınık bağlanma modeliyle ortaya çıkan parçalanmışlık duygusunun kaynağı budur.

TEPKİSEL BAĞLANMA

Güvenli bağlanma olmadığında kaçınmayı, ikircikliği ve dağınıklığı da içerecek şekilde muhtelif yollar deneriz ve elimizden gelenin en iyisini yapmaya çalışırız. Ancak bağlanmamızın basit bir şekilde güvenli veya güvensiz olmadığı durumlarla da karşılaşabiliriz. Üç bir tecrübe olarak, hayatımızda düzenli bir şekilde bağlanabileceğimiz bir figür olmayabilir. Bu durumda tepkisel bağlanma ortaya çıkabilir

ve duygularımız ve ilişkilerimizde sıkıntılar yaşayabiliriz. Çocukluk, ergenlik ve yetişkinlik dönemlerimizde insanlarla hızlı bir şekilde ilişki kuramayız. Tepkisel bağlanma, hayatında bağlanabileceği bir figür olmayan bir çocuğun elinden gelenin en iyisini yapması olarak düşünülebilir. Bu, güven yahut güvensizliğe bir reaksiyon değildir. Bu yoksunluk ve onunla birlikte gelen "dağınıklık", daha önce bahsettiğimiz güvensiz bağlanma modellerinden farklıdır. Bu bağlanma yoksunluğu sıkıntısını yaşayan kişiler tanıyorsanız yahut kendiniz böyle hissediyorsanız sağlıklı bir hayat sürdürebilmek için bilimsel kaynaklara müracaat etmenizi tavsiye ederim.

GÜVENLİ BAĞLANMAYI KAZANMAK VE BEYNİ BÜTÜNLEŞTİRMEK

Gail'in oğlu Steven, 18 yaşında üniversiteye gitmek üzere evden ayrıldığında hayatının bu yeni dönemine başlarken çok heyecanlıydı. Arkadaşlarının çoğu Kaliforniya'dan ayrılıp Doğu Kıyısı'ndaki okullara giderken o Batı'da kalmaya karar verdi ve Los Angeles'taki evine beş saat mesafedeki bir okula kaydoldu. Lise son sınıftayken annesi hastalandığı için ülkenin diğer ucunda bir okula gitmektense eve daha sıklıkla gelebileceği yakınlıkta olan bir okulu tercih etmişti. Kendisini annesine her zaman çok yakın hissetmişti ve kardeşleri gibi annesine kanser teşhisi konulduğunda çok üzülmüştü. Annesini radyasyon ve kemoterapi tedavileri boyunca elinden geldiğince desteklemişti, ancak annesi onun lisenin son yılında arkadaşlarıyla birlikte olması ve hayatının bu yeni dönemine hazırlanması için Steven'ı teşvik etmişti. Yakında olmak –ama çok da dip dibe olmamak– Steven'ın kararıydı. Hatta evine sadece birkaç kilometre mesafedeki ve çok iyi bir okul olan California

Los Angeles Üniversitesi'ne (UCLA) gitmeme kararını annesinin tamamen desteklediğini hissetmişti.

Gail, kendi çocukluğunda pek çok sıkıntı yaşamıştı. On beş yaşındayken annesini kaybetmişti ve babası da çocukluk döneminin hemen hemen tamamı boyunca bir alkolikti. Gail'in annesinin vefatı babasını kendine getirdi ve o günden sonra ağzına içki sürmedi. Annesinin ölümü Gail'in ailesinin birbirine kenetlenmesine vesile oldu. Gail ergenliği boyunca, liseden mezun olduğunda iki kız kardeşini ve babasını nasıl bırakacağı konusunda çalkantılar yaşadı. Evine yakın mesafedeki bir yüksekokula gitmeye karar verdi ve o zaman bu kararından memnundu. Ancak Steven'ın babasıyla evlenmeden önce, kendi babasının alkolikliğinin onun çocukluğunu ne kadar kötü bir şekilde etkilediğini düşünmeye başladı. Sarhoşken eve geldiğinde korkunç olurdu. Babasının öfke krizleri ve sarhoş halleri herkesin saklanmasına neden olurdu –annesinden başka, annesi ona karşı koyardı. Gail, babasının annesini sürekli azarlamalarına ve hatta bazen şiddet uygulamasına şahitlik etmişti. O zaman bilmese de, tacize şahit olmanın da bir tür taciz ve travma olduğunu şimdi biliyor. Gail'in erken yaşlarda babasıyla yaşadıklarının, onun dağınık bağlanma geliştirmesine neden olduğunu tahmin edebilirsiniz. Babanın sarhoş halleri çok korkutucudur. Onun annesini azarlaması ve dövmesi çok korkutucudur. Küçük kardeşlerini koruyamayışı da korku ve çaresizlik hissetmesine neden olmuştur.

Gail 20'li yaşlarına geldiğinde, yani ergenliğinin son dönemlerinde psikoterapiyi denemeye karar vermişti. Ben de kendisiyle o zaman tanıştım. Gail'in, dağınık modeli de içeren güvensiz bağlanma geçmişi ile zihnindeki çözülmeler üzerinde durduk. Bu çözülmeler genellikle Gail kendini "dağınık" hissettiğinde ortaya çıkıyordu. Erkek arkadaşına

yahut babasına çok küçük şeyler için bağırıp çağırıyor, abartılı reaksiyonlar veriyordu. Veya bu çözülme anları ortaya çıkıyor, Gail kendini boşlukta hissediyor, bazı şeyleri hatırlamakta ve dikkatini toplamakta güçlük çekiyordu. Mesela 10'lu yaşlarında, annesini kaybetmenin yoğun üzüntüsü ve babasının korkunçluğu nedeniyle, annesiyle olan hâtıralarını hatırlayamadığı zamanlar oluyordu. Bağlanmasını değerlendirdiğimizde annelik ve eşlik yetkinliğine kafayı takmış annesiyle ikircikli bir geçmişi olduğunu görmüştük. Annesi ona karşı yumuşak ve alâkalıymış, ancak Gail aralarındaki ilişki için "sevgi dolu ama kafa karıştırıcı" demişti. Annesinin vefatından sonra bu kafa karışıklığıyla mücadele etmek Gail için çok zordu. Annesiyle alâkalı henüz çözemediği bazı kayıplar vardı. Hayatındaki bu önemli kayıplar üzerinde durmak, bu büyük üzüntüsünü yenerek annesiyle arasındaki karmaşık ilişkiyi anlamaya yardımcı olabilirdi.

Tedavimiz süresince Gail, duygusal olarak ve sosyal hayatında epey mesafe katetti ve tabii buna çok memnun oldu. Onu yetiştiren kişi olan annesiyle ikircikli bir ilişkisi olduğundan Gail'in; kendisini tanımak, kim olduğu konusundaki kafa karışıklığını çözmek, ne hissettiğini anlamak ve başkalarıyla ilişki kurarken kendi pusulasına güvenmek konularında çaba göstermesi gerekiyordu. Güvensiz ikircikli bağlanma modelinden güvenli bağlanmaya dönüşümü, onun duygularını hissedebilmesi ve onları dengeleyebilmesi anlamına geliyordu. Bu aynı zamanda Gail'in hem romantik hem de diğer arkadaşlarıyla iyi ilişkiler kurabilmesi anlamına geliyordu. Bağlanma modellerimiz, başkalarıyla ilişki kurmak ve kendimizi anlamak konusunda yollar içerir. Hayatımızın anlamını çözdüğümüzde güvensiz modelleri güvenli hale çevirebiliriz.

Yirmili yaşlarının sonuna doğru Gail, eşiyle tanışıp âşık olduktan sonra aile kurduğunda babasıyla yaşadığı problem-

lerden gelen çözülme kendi hayatında ve eşiyle ilişkilerinde ortaya çıkmaya başladı. Pek çok çift gibi tartıştıklarında Gail çok korkuyor ve kendisini kaybediyordu. Ayaklarını yere sağlam basıp ihtiyaçlarını dile getirmek yerine, kendini bir baraklığın içinde yok oluyormuş gibi hissediyordu. Gail'in katı bir şekilde kalması ve darmadağınık olması onun güvensiz bağlanma modeline sahip olduğunun bir göstergesiydi. Bu davranış şekli, muhtemelen onun annesiyle olan ikircikli ilişkisi ve onu kaybetmesi ve şu andaki bağlanma figürü olan kocasını kaybetme korkusunun sonucuydu. Ancak bu tecrübelerin ortaya çıktığı durumların, Gail'in korkusuna ve babasıyla olan dağınık bağlanma ilişkisinin çözülmesine de cevap sağladığı görülmektedir. Allah'tan bu tür dağılma durumları pek sık değildi ve ancak kocasıyla çok yakın ilişki anlarında ortaya çıkıyordu. Gail kendi yakınlık ihtiyacını göz ardı eder, kendisini bir şekilde kocasından uzaklaşırken bulurdu. Bu uzaklaşma, onun babasıyla olan ilişkisi gibi kaçıngan modelin göstergesidir. Gail'in arkadaşları ve birlikte çalıştıkları kişilerle böyle bir uzaklaşma ve çözülme hiç olmamıştı. Yani bu kaçıngan ve dağınık bağlanma modeli, sadece onun kocasıyla olan ilişkisinde aktifleşiyordu. Duruma bağlı olarak bir bağlanma modelinin aktifleşmesi, insan beyninin çalışma şeklidir. Buradaki problem, bu uzaklaşmanın ve çözülmenin onun eşiyle olan ilişkisinde kendisini tam olarak hissedememesiydi. Hangi model aktif hale gelirse gelsin, bu model, kocasıyla farklılıklarının görüldüğü ama sevecenlikle hayatı daha anlamlı ve düzgün bir hale getiren bütünleşik bir ilişki kurmasına engel oluyordu.

Geçmişini anlayarak ve –annesinin kaybı, babasıyla olan kötü hâtıraları ve tartıştıklarında kocasının kızgınlığından korkusu gibi– korkutucu duygularına rağmen ânı yaşamaya çalışarak Gail, başından geçenlerin farkına varma yete-

neğini kazandı. Alkolik babasıyla olan ilişkisindeki terör ve acizlik duygularını anlamaya çalışmak gibi sancılı bir süreçten geçti. Bu süreç sonunda, yaşadığı zaman anlayamadığı şeyleri anlamaya başladı. Çözüm bulamadığı o korkutucu tecrübelerin o zamanki ve hâlâ devam etmekte olan etkilerini görmeye başladı.

Gail aynı zamanda kendi içsel tecrübelerine duyarlı, meraklı ve açık olmak için çalışmaya başladı. Bilincimizin dağınık bağlanmayla bölünmesi halinde yapmamız gereken, bilinci bütünleşik hale getirmeye çalışmaktır. Farkındalık Çarkı ve nefes pratikleri gibi sizin bu kitapta öğrendiğiniz uygulamaları Gail ile de yaptık ve bunlar onun zihnini kuvvetlendirerek beynini bütünleşik hale getirdi. Bu berraklık sayesinde, eskiden olan karmaşa ve vurdumduymazlık yerine, açıklık ve kabul edebilmekle kendi yakınlık ve bağlanma ihtiyaçlarının farkına vardı. Bu uygulamaların verdiği güçle, çözülmeleri daha seyrek görünmeye başladı ve yoğunluğunu kaybetti. "Dağılma isteği"nin farkına varmaya başladı ve bu isteğe karşı koymayı başardı. Bütün bu gayreti onun güvensiz modelden güvenli modele geçmesini sağladı.

Steven henüz küçük bir çocukken Gail araştırmacıların "kazanılmış güven" dediği bir hali elde etmişti. Buna "öğrenilmiş güven" de diyebiliriz. Yıllar içinde Gail kendi tedavisi kapsamında kontroller için geldiğinde Steven'ın gelişiminden de konuşurduk. Gail'e kanser teşhisi konduğunda bu zor zamanda onun korkularıyla mücadele edebilmesine destek olmaya çalıştım. Kazanılmış güven sayesinde geri adım atmayacağı, kafasının karışmayacağı ve zihninin bölünmeyeceği bütünleşik bir insan haline gelmişti.

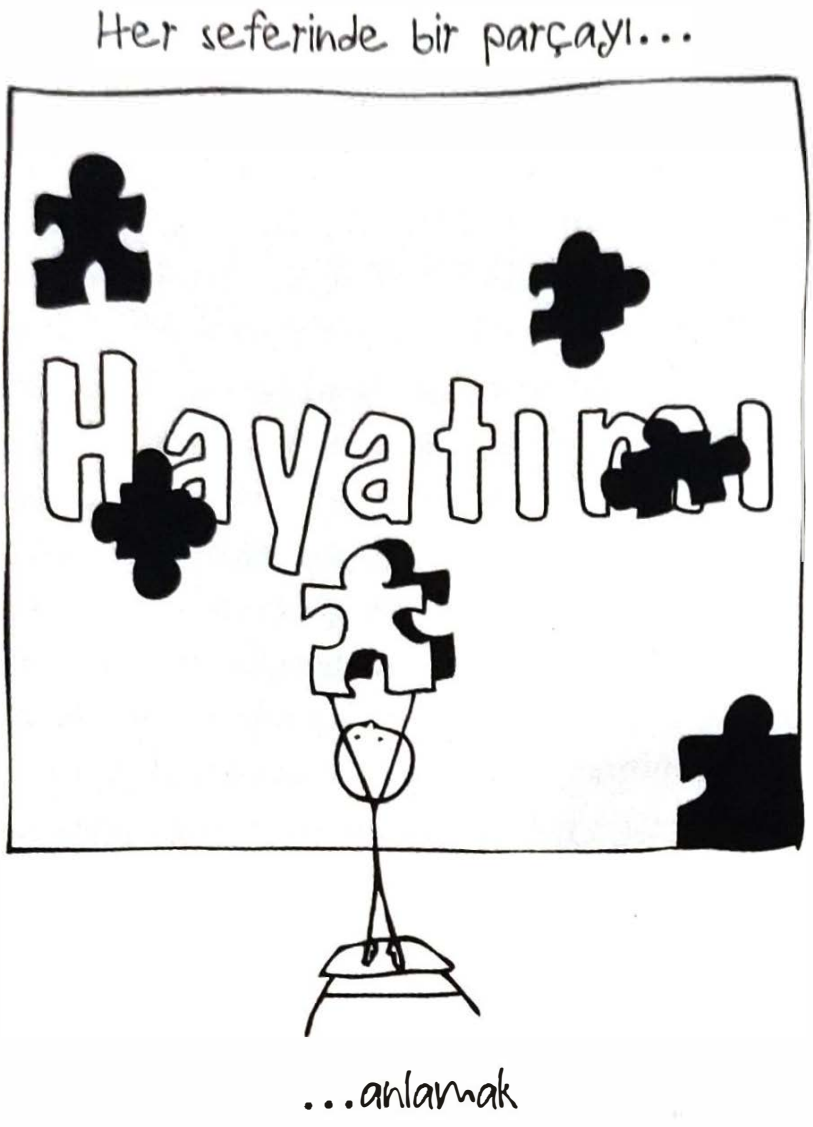
Kazanılmış güvenle, yıllar içinde Steven için de güvenli bir bağlanma kaynağı haline gelebilirdi. Gail, Steven için

güvenli bir liman ve sağlam bir çıkış noktası olmayı başardı.

Steven, yuvadan uçma zamanına yaklaştığında annesiyle olan güvenli bağlanma modeli sayesinde geliştirdiği bütünleşik dirençle ergenliğin bu dönüm noktasına geldi. Araştırmalar, geçmişimiz ne kadar zorluklarla dolu olursa olsun, geçmiş tecrübelerimizin bizi nasıl şekillendirdiğini anlarsak ve yeni güvenli modellerimizi öğrenebilirsek kendi çocuklarımıza güvenli bağlanma sunabileceğimizi göstermiştir. Steven babasına karşı da güven hissediyordu, dolayısıyla kendisini evden ayrılmaya hazır görüyordu. Annesinin hastalığı ve ona olan yakınlığı dolayısıyla, annesinin ona ihtiyacı olması durumunda hızlı bir şekilde eve ulaşabilecek kadar yakın olmayı, ancak şu anda çıkmak üzere olduğu dünyayı keşfetme yolculuğunun da gerçek anlamını anlayacak kadar uzak olmayı istedi.

BAĞLANMALARINIZ ÜZERİNDE DÜŞÜNMEK VE HAYATINIZI ANLAMAK

İster ergen olun ister yetişkin, çocukluğunuzdaki bağlanma ilişkilerinizi anlamak önemlidir. Beş yaştan önceki beyin gelişiminin doğası gereği, hayatımızın bu erken döneminin tamamını hatırlamak zor olabilir. Ancak en ufak izler bile çok yardımcı olabilir. Araştırmalar, hatırlamaya çalışırken sorulabilecek bazı soruların şu anki hayatınızda var olan bağlanma modellerini anlamanıza yardımcı olabileceğini gösterir. Çocukluk tecrübelerinizi –ve özellikle de ebeveyninizle olan ilişkinizi– anlayabilirseniz bağlanma modelinizi güvenliye çevirebilirsiniz. Bunun önemli olmasının nedeni –arkadaşlarınızla, sevgilinizle, mevcut veya gelecekteki çocuklarınızla olan– ilişkilerinizin çok gelişeceğidir. Ve tabii kendinizi oldukça iyi hissedeceksiniz.



Bir insanın bağlanma tecrübelerini nasıl anladığını bilimsel olarak belirlemek için bir Bağlanma Görüşmesi uygularız. Yüzlerce çalışma, bağlanma modellerimizi anlamak için bu farklı anlama şekillerimizin yardımcı olduğunu göstermiştir. Bu alandaki kendi çalışmalarımla, insanların hayatlarını anlamalarına yardımcı olmak için bir yol geliştirdim ve bu sürecin psikoterapiyle beyni nasıl bütünleşik hale getirdiğini gösterdim. Bu yaklaşımı *Zihinsel Görüş* [*Mindsight*] ve İçten Dışa Ebeveynlik [*Parenting from Inside Out*] isimli kitaplarımda yayınladım. İkinci kitapta yer alan, ister ergen olun ister yetişkin, kendi tecrübelerinizi değerlendirirken

kullanabileceğiniz soruları buraya da aldım. Siz bu soruları okuduktan sonra muhtemel bağlanma modellerinin ve onların verebileceği cevaplar üzerinden gideceğiz. Böylece onları anlamanızı ve güvenli modele yönlendirmenizi sağlayacağız. Lütfen şunu unutmayın: Size bakım sağlayan her bir insanla farklı bir bağlanma modeliniz olabilir. Cevaplarınızı bir defterе yazabilir ve üzerinde düşünebilirsiniz. Ebeveyninizle veya başkalarıyla birlikte yaşıyor veya evden ayrılmış olabilirsiniz, bu nedenle sorular hem şimdiki hem de geçmiş zamanda hazırlanmıştır. Hangisi size uygunsa onu kullanın.

Kendinizi anlamak, hayatınızı bütünleşik hale getirmek için kullanılan temel bir zihin geliştirme aracıdır. Kendinizi anlamak, geçmişinizle şimdiki tecrübelerinizi ilişkilendirebilmektir. Bu, hayatımızda güvenli bağlanma modelleri oluşturabilmek için önemli bir basamaktır. Kim olduğumuza dair bir hikâye oluşturduğumuzda geleceğimizin yazarı olmak için geçmiş ile günümüz arasında bağlantı kurarız. Dolayısıyla kendini anlamak; geçmiş, şimdi ve gelecek arasında uyumlu bir görüş ve bütünleştirme oluşturmak için "zaman içinde zihinsel yolculuk" yapmamıza yardımcı olur.

BAĞLANMAYI ANLAMAK İÇİN SORULAR

Altyapı

Ailenizle büyümek nasıldır (nasıldı)?

Ailenizde kimler var (vardı)?

Ebeveyninizin çocuk yetiştirmeyle ilgili felsefesi nedir (neydi)?

Aileniz tarafından yetiştirilirken nelerden hoşlanıyorsunuz (hoşlanırdınız) veya hoşlanmıyorsunuz (hoşlanmazdınız)?

Kendi çocuğunuzu aynı şekilde mi, yoksa farklı mı yetiştiriyorsunuz (yetiştirdiniz)?

İlişkiler

Ebeveyninizle veya ailenizdeki diğer insanlarla iyi geçinir misiniz (miydiniz)?

Aile üyeleriniz birbirlerine karşı nasıldırlar (nasıllardı)?

Ailenizle olan ilişkileriniz zaman içinde nasıl değişti?

Şayet anne ve babanız varsa onların her biriyle olan ilişkinizin benzerlikleri ve farklılıkları nelerdir?

Hatırlayabildiğiniz en erken zamanlarda her bir ebeveyninizle olan ilişkinizi anlatan bir şeyler söyleyin.

Anne veya babanızın onlara benzemek istediğiniz yahut istemediğiniz yönleri var mıydı?

Hayatınızda, anne babanızdan başka bağlanma hissettiğiniz figürler var mı? Varsa yukarıdaki soruları o kişi yahut kişileri düşünerek cevaplayın.

Ayrılık

İlk kez ebeveyninizden ayrılışınızı hatırlıyor musunuz? Nasıldı, sizi ve anne babanızı nasıl etkiledi?

Çocukluğunuzda hiç ailenizden uzun müddet ayrı kaldınız mı? Siz ve ebeveyniniz için nasıl bir tecrübeydi?

Disiplin

Size nasıl davranmanız gerektiğini öğretmek için ebeveyniniz nasıl davranır (davranırdı)?

Ebeveyniniz disiplin için size ceza verir mi (miydi)?

Bu stratejiler gelişiminizi nasıl etkiledi?

korktuğunuzda, korunmak ve sakinleştirilmek üzere, bağlanma figürünüze doğru gitmenizi sağlar. Buradaki problem, hem bağlanma figürünüze doğru gidip hem de ondan uzaklaşamayacağınızdır. Çocuklar, ayrıldıktan sonra hem ebeveyne doğru yaklaşma hem de ondan uzaklaşma davranışı gösterirler; bu da tekrar bağlantı kurmak için çok dağınık bir yaklaşımdır.

Dolayısıyla bir bağlanma figürü terör kaynağı olduğunda parçalara ayrılmış gibi oluruz. Bu dağınık yaklaşım bizi korunmasız kılar. Duygularımızı dengelemekte, başkalarıyla iyi ilişkiler kurmakta ve hatta baskı altında doğru düşünmekte başarılı olamayız. Dahası, dağınık bağlanma şuurumuzdaki devamlılığın parçalanmasına neden olur, buna "çözülme" denir. Genel nüfusun %5-15'inde ve travma ve ihmal dolu bir aile ortamında büyümüş çocukların %80'inde görülen dağınık bağlanma ve çözülme bizim iyi yetişmemizde büyük sıkıntılar oluşturabilir. Çözülme yaşadığımızda kendimize ait bazı özelliklerimiz de birbirinden ayrılabilir. Mesela duygular hâtıralardan, düşünceler hareketlerden ayrılabilir. Gerçek dışı ve kırılmış hissederiz. Dağınık bağlanma modeliyle ortaya çıkan parçalanmışlık duygusunun kaynağı budur.

TEPKİSEL BAĞLANMA

Güvenli bağlanma olmadığında kaçınmayı, ikircikliği ve dağınıklığı da içerecek şekilde muhtelif yollar dener ve elimizden gelenin en iyisini yapmaya çalışırız. Ancak bağlanmamızın basit bir şekilde güvenli veya güvensiz olmadığı durumlarla da karşılaşabiliriz. Üç bir tecrübe olarak, hayatımızda düzenli bir şekilde bağlanabileceğimiz bir figür olmayabilir. Bu durumda tepkisel bağlanma ortaya çıkabilir

ve duygularımız ve ilişkilerimizde sıkıntılar yaşayabiliriz, çocukluk, ergenlik ve yetişkinlik dönemlerimizde insanlarla hızlı bir şekilde ilişki kuramayız. Tepkisel bağlanma, hayatında bağlanabileceği bir figür olmayan bir çocuğun elinden gelenin en iyisini yapması olarak düşünülebilir. Bu, güven yahut güvensizliğe bir reaksiyon değildir. Bu yoksunluk ve onunla birlikte gelen "dağınıklık", daha önce bahsettiğimiz güvensiz bağlanma modellerinden farklıdır. Bu bağlanma yoksunluğu sıkıntısını yaşayan kişiler tanıyorsanız yahut kendiniz böyle hissediyorsanız sağlıklı bir hayat sürdürebilmek için bilimsel kaynaklara müracaat etmenizi tavsiye ederim.

GÜVENLİ BAĞLANMAYI KAZANMAK VE BEYNİ BÜTÜNLEŞTİRMEK

Gail'in oğlu Steven, 18 yaşında üniversiteye gitmek üzere evden ayrıldığında hayatının bu yeni dönemine başlarken çok heyecanlıydı. Arkadaşlarının çoğu Kaliforniya'dan ayrılıp Doğu Kıyısı'ndaki okullara giderken o Batı'da kalmaya karar verdi ve Los Angeles'taki evine beş saat mesafedeki bir okula kaydoldu. Lise son sınıftayken annesi hastalandığı için ülkenin diğer ucunda bir okula gitmektense eve daha sıklıkla gelebileceği yakınlıkta olan bir okulu tercih etmişti. Kendisini annesine her zaman çok yakın hissetmişti ve kardeşleri gibi annesine kanser teşhisi konulduğunda çok üzülmüştü. Annesini radyasyon ve kemoterapi tedavileri boyunca elinden geldiğince desteklemişti, ancak annesi onun lisenin son yılında arkadaşlarıyla birlikte olması ve hayatının bu yeni dönemine hazırlanması için Steven'ı teşvik etmişti. Yakında olmak –ama çok da dip dibe olmamak– Steven'ın kararıydı. Hatta evine sadece birkaç kilometre mesafedeki ve çok iyi bir okul olan California

Gelecek

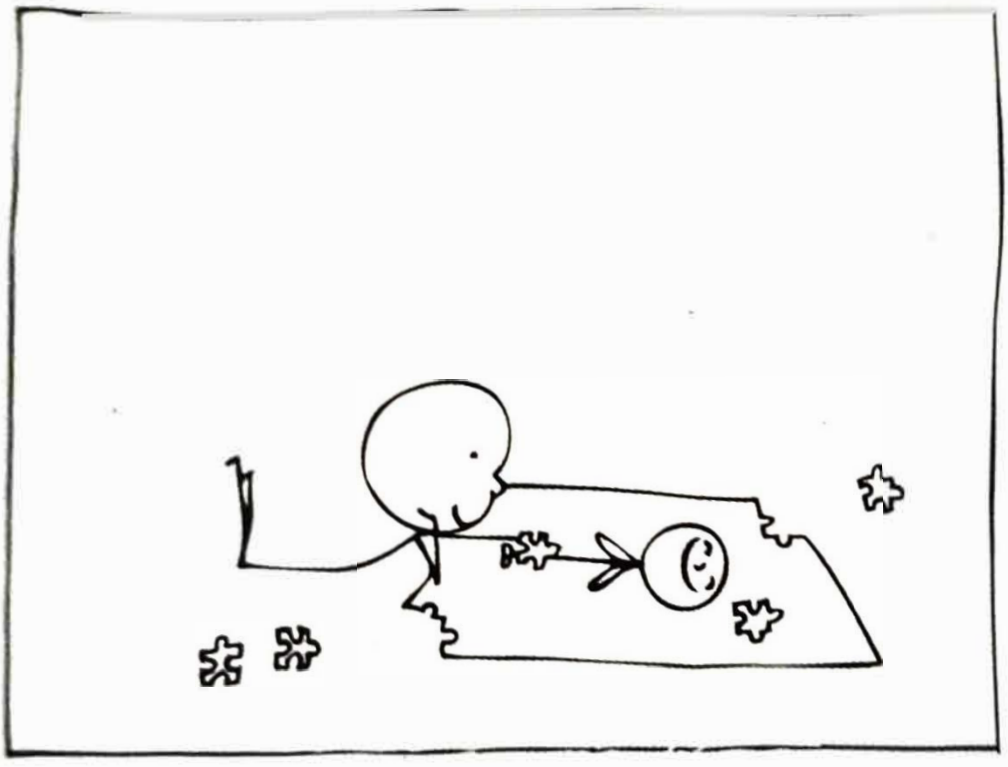
Gelecekteki ilişkilerinizde kendiniz için neler arzu edersiniz?

Bağlanma ilişkilerinizden ve çocukluğunuzdan gelen tecrübelerinizin sizi nasıl şekillendireceğini düşünüyorsunuz?

Sizi şimdi sınırlayan ve gelecekte dönüşebileceğiniz kişi olmanızı kısıtlayan, geçmişten gelen faktörler var mıdır?

Gelecekte olmayı istediğiniz insan haline gelebilmeniz için kendinizi değiştirmek üzere kullanabileceğiniz "gelişme açınız" nedir?

Sormamız gereken başka soru var mıydı yahut sizin sormak istediğiniz soru var mı?



Anlamak için uğraşmaya değersiniz.

Soruları cevaplamak nasıldı? Bazen bu sorular üzerinde düşünmek bunaltıcı olabilir. Bazen ortaya çıkanlar şaşırtıcı, hatta şok edici olabilir. Bazen de zaten ne cevap vereceğinizi bilirsiniz ve çok önemli değildir.

Bu ve benzeri sorularla on binlerce Bağlanma Görüşmesi yapmış olan araştırmacılar bazı benzerlikler bulmuştur. Kendinizle ilgili olan biteni anlamanız için bu genel bulguları size göstereceğim. Burada unutmamanız gereken; bu geniş gruplamaları ve hikâyeleri okurken, kendinizi hemen bir gruba aitmiş gibi düşünmeden, kendi hayatınızla ilgili ipuçlarını yakalamak ve kendi hayat hikâyenizi oluşturmaktır. Araştırmalara göre çocukluğumuzdaki bağlanmalarımızla ilgili ne kadar tutarlı hikâyemiz olursa ve hayatımızın erken dönemindeki tecrübelerimizin bizi nasıl şekillendirdiğini ne kadar iyi anlayabilirsek kendi çocuklarımız bize o derece güvenli bir şekilde bağlanacaktır ve bizim diğer insanlarla olan ilişkilerimiz o kadar iyi olacaktır. Kendi hayat hikâyemiz tutarlı olduğu takdirde biz de bize bağlananlara görülme, emniyette olma, rahatlama ve güven sağlayabiliriz. Ve güvenli bağlanmayla büyümüş çocuklar da kendi hayatlarını anlayabilecek ve tutarlı hikâyeler oluşturabilecektir. Geçmişte, şu anda kim olduklarını ve gelecekte kim olacaklarını bilirler. Kendileri olmanın ve başkalarıyla anlamlı ilişkiler kurmanın yollarını bulacaklardır. Hayatınızı anlamanın dünyaya faydası budur. Güvenli bağlanma işte bunu sağlar –kendi hayatınızı anlamanın bütünleşik yolunu öğrendiğinizde kaç yaşında olursanız olun.

BAĞLANMA HİKÂYELERİMİZ VE BEYNİMİZİN İKİ TARAFI

Bilim adamlarının yaptığı Bağlanma Görüşmelerinin ayrıntıları kişiden kişiye değişmekle birlikte, genel olarak

bakıldığında bazı kalıpların ortaya çıktığı görülebilir. Bağlanma Görüşmeleri kaydedilir ve sonra deşifre edilir. Daha sonra bu metin, dilin kullanımı ve görüşme yapılan kişinin görüşmeyi yapan araştırmacıyla iletişim şekli için analiz edilir. Bu şekildeki "hikâye analizi", aslında bir kişinin başka bir kişiyle nasıl iletişim kurduğuna bakılan bir konuşma analizidir. Görüşme bulguları, güvenli bağlanma modeline sahip kişilerin, çocukluk dönemlerinde yaşananların iyi ve kötü yönlerini tutarlı bir şekilde değerlendirdiğini göstermiştir. Hatırlananların doğruluğundan tam olarak emin olamayız, ancak cevapların birbiriyle uyumlu olup olmadığını değerlendirebiliriz –söylenenler mantıklı mı, geçmişin farklı yönlerini değerlendirmek üzere açık ve esnek mi, gerçekten sorular için o anda düşünülmüş cevaplar mı, yoksa önceden hazırlanıp ezberlenmiş cevaplar mı?

Tecrübeler zor, hatta korkutucu bile olsa *güvenli bir hikâye* o kişinin görüşmede o anda gelişen sorulara cevap verdiğini gösterir. Ânı yaşamak; güvenli bağlanmanın, hem başkalarıyla nasıl iletişim kurduğumuzun hem de kendi hayat hikâyemizle nasıl bağlantı kurduğumuzun göstergesidir. Ânı yaşıyoruz, yani her ne oluyorsa olduğu anda ona açığız ve kabul ediyoruz. Bu hayat hikâyemizde ânı yaşamak, bu güvenli bağlanma; hikâyemizin tutarlılığıyla, eski ilişkilerimizdeki pozitif ve negatiflikleri nasıl karşıladığımızla ve hayatımızı nasıl anladığımızla ortaya çıkar.

Kaçıngan bağlanma geçmişi olanların veya onların anne babalarının hikâyeleri oldukça farklıdır. *Kaçıngan hikâyenin* en önemli göstergesi kişilerin aile hayatlarına dair hiçbir şey hatırlamadıklarını ve aile hayatlarının onların gelişimini etkilemediği konusundaki ısrarlardır. Bu bir tutarsızlıktır, zira hatırlamadığınız bir şeyin sizi etkileyip etkilemediğini nasıl bilebilirsiniz? Bu tür hikâyesi olan ye-

tişkinlerin bazı şeyleri "akıllarından çıkardıkları" söylenebilir –yani geçmişteki ilişkilerinin şu andaki kişiliklerini oluşturmakta rol oynadığını akıllarından çıkarmışlardır. Kısacası, bu kişiler hayatlarındaki ilişkilere önem atfetmekten kaçınırlar, zira kaçıngan bağlanma ilişkileri karşısında ellerinden gelen budur.

Çocukluktaki bağlanma ilişkilerinden ergenlikteki veya yetişkinlikteki bağlanma hikâyelerine geçişi anlamak için beyin araştırmalarına bakmakta fayda var. Güvensiz bağlanma modelleri beynin bütünleşik olmayan şekilde çalışmasından ileri gelir. Ebeveynle çocuk arasındaki iletişimde farklılıklar dikkate alınmaz ve bağlantı teşvik edilmezse –ki bu bütünleşik olmayan ilişkilerdeki iletişimdir– çocuğun beyin gelişiminde de bütünleşme bloklanmış olur. Yani bütünleşik iletişim, beynin bütünleşik bir şekilde gelişimini sağlar. Bütünleşik olmayan iletişim, beynin bütünleşik olmayan bir şekilde gelişimini sağlar.

Benim bu klinik çalışmalar ve bilimsel muhakeme sonucunda elde ettiğim sonuç, kaçıngan bağlanma sahibi kişilerin beyinlerinin sağ yarım küresinin daha az geliştiğidir. Otobiyografik hâtıralarımız, duygusal ihtiyaçlarımız ve hislerimiz beynin sağ yarım küresinde tutulur. Bu şekilde kaçıngan model, ihtiyaçlarımızı hissetmememizi ve aile hayatımızda yaşadığımız tecrübelerimizi hatırlamamamızı sağlar. Bu sadece hikâye bulgularımızı değil, diğer insanlardan gelen sözsüz iletişimin, yani beynin sağ yarım küresi tarafından gönderilen ve alınan sinyallerin ihmal edildiği kaçıngan modelin ilişkilerimizdeki davranışlarımızı şekillendirmesini de açıklar.

Korteksteki kendiyle ilgili derin düşünme, beynin sağ tarafında baskın olan ve beynin kortikal bölgesinde bir oto-

biyografik haritalama sürecidir. Bu tür otobiyografik düşünme, içimize bakarak tecrübelerimizi anlamaya çalışma sürecidir. Bağırsaklarımızdan ve kalbimizin etrafındaki sinirsel devrelerden gelen sinyaller, yani içimizden gelen ses ve kalbimizden gelen duyular, yükselerek ağırlıklı olarak beynimizin sağ tarafında toplanır, zira vücudumuzdan gelen bu tür verileri prefrontal korteks alır. Bilmenin bu tür kaynakları kaçıngan modele sahip kişilerce pek tecrübe edilmez.



Beynin her iki tarafı genellikle birlikte çalışır, ancak farklı fonksiyonları vardır. Bu fonksiyonlar, dünyayı anlayışımız ve dünyada var oluş şeklimiz gibi ne yaptığımızı pek etkilemez.

Korteksin sol tarafı dil, mantık, doğrusal ve kalıplı düşünme, hatta buna benzer listeler yapma gibi konularda baskındır. İngilizcede bu listeyi hatırda tutmak kolaydır, zira kelimelerin hepsi beynin sol (*left*) tarafıyla ilgili olduğundan "l" harfiyle başlar (*language, logic, linear and literal thinking, list*). Pek çok çalışma gerçeklerin (başımıza gelenlerin) sol tarafta baskın olduğunu, tecrübelerimizin

otobiyografik olarak hatırlanmasının ise sağ tarafta baskın olduğunu göstermiştir.

(Birazdan incelemeye başlayacağımız bilimsel araştırmaların ayrıntılarını anlamak üzere beyninizin sol yarım küresinin yeteneklerini kullanmanızı istiyorum. Bunu yapmamızın nedeni şudur: Beyinle ilgili bazı harika gerçekleri mantıklı ve doğrusal bir şekilde anladığımızda bu bilgileri kullanarak güvensiz bağlanma modelinden güvenli modele geçebiliriz. Bu beyin kavramlarının bağlamlarını ve size has anlamlarını tam olarak kavrayabilmek için beyninizin sağ yarım küresinin yeteneklerine de ihtiyacınız olacaktır. Neyi keşfe çıktığımızı hissedebilir ve mantığını takip edebilirsiniz. Dolayısıyla şu anda araştırmaya başlayacaklarımızı kavrayabilmek için beyninizin her iki tarafını da göreve çağırıyoruz. Takip eden üç bölümde, bu temelleri kullanarak beyninizi ve ilişkilerinizi bütünleşik hale getirmek için zihninize yoğunlaşmak suretiyle güvensiz bağlanma modellerinin nasıl güvenli modele dönüştürülebileceğini inceleyeceğiz. Bütün ayrıntıları hatırlayacağım diye uğraşmayın, gerektiğinde buraya dönüp tekrar okuyabilirsiniz. Burada önemli olan, bunları hayatınıza nasıl uygulayabileceğinizi araştıracağımızdır. Bu mantıklı ilişkilerin beyninizin her iki yarım küresini doldurmasına müsaade edin ve bazı bütünleştirme çalışmaları için hazır olun.)

Korteksin sağ tarafı sadece otobiyografik bilgimizin temel kaynağı değil, aynı zamanda vücudumuzun tamamına ilave olarak altkortikal bölgeden doğrudan veri alınmasında da baskındır. Evet, tahmin etmişsinizdir; beyninizin sağ tarafının "daha duygusal" olduğu ve altkortikal bölgeden ve vücuttan gelen verilerin duygusal hayatımızı daha doğrudan, ânında ve güçlü bir şekilde şekillendirdiği düşünülür. Beynin sağ tarafı vücudun iç kısmının tamamını haritalar,

ancak sol taraf bunu yapmaz. Bunun anlamı; önsezimizin, yani kaslarımızdan, kalbimizden, bağırsaklarımızdan gelen vücudumuza ait verilerin bilgeliğini alışımızın öncelikle korteksimizin sağ tarafını etkilediğidir. Korteksin sol tarafında da duygular vardır ama bu farklı şekilde tecrübe edilir, zira bu kısım altkorteks bölgesi tarafından sağ taraf kadar etkilenmez.

Gördüğünüz gibi beynin iki tarafı, dikkatimizi yoğunlaştırma ve dünyada var oluşumuzu şekillendirme bakımından çok farklıdır. Şimdi göreceğimiz gibi, diğer bazı temel şekillerde de farklılardır.

Beynin sol kısmının frontal bölgelerinden biri aktif hale getirildiğinde bir "yaklaşım hali" oluşturur ve bu da bizi dünyaya açılarak zorluklarla karşılaşmamız konusunda güçlendirir. Bunun tersi olarak sağ taraftaki bazı bölgeler de yeni şeylerle karşılaştığımızda geri çekilme reaksiyonu oluşturur. Dünyaya böyle bir yaklaşımı bazıları genel olarak şu şekilde özetler: Sol taraf dünyaya, dışa doğru bakar; sağ taraf ise kendisine ve diğer insanlara, içe doğru bakar. Bu nedenle, beynin sol tarafının sadece dile yoğunlaşmayıp birbirimizle kültürel olarak kabul görmüş şekilde iletişim kurmamızı gerektiren "sosyal kurallara" uyup uymadığımızı da takip etmesi sürpriz değildir. Bu şekilde sol taraf, başkalarının beklentilerini tespit eder ve o beklentileri karşılamak için ağzımızdan çıkan kelimeleri yönetir.

Şimdi biraz duralım ve bunun hayatlarımız için ne anlama geldiğini düşünelim. Sol taraf, düşündüklerimiz, ilgilendiklerimiz ve başkalarıyla iletişim kurmak için yapabildiklerimiz konularında dışa yönelik bir bakışa sahiptir. Peki, başkalarıyla iletişim kurmamız konusunda sağ taraf bize ne sağlar?

Korteksin sağ tarafı da iletişim kurar ama o, sözel olmayan iletişimde uzmanlaşmıştır. Bu nedir? Sözel olmayan iletişim, beynimin sol tarafının mantıklı, doğrusal, kalıplı ve sözel bir şekilde sıralamamı dikte ettiği aşağıdaki sinyalleri içerir. Beynimin sağ tarafından gönderilen, alınan ve anlaşılan sözel olmayan sinyallerin listesi –teşekkürler sol beyin– şöyledir:

1. Göz teması
2. Mimikler
3. Ses tonu
4. Duruş
5. El hareketleri ve dokunma
6. Sinyallerin zamanlaması
7. Sinyallerin yoğunluğu

Hikâyelerimizi anlatmak için beynin sol tarafının baskın olduğu düşünülürdü. Ancak otobiyografik konular beynin sağ tarafındadır. Kısacası; güvenin tutarlı anlatımı, beynin sol ve sağ yarısının farklılaşması ve akabinde bağlanmasıdır.

İki taraf birlikte yahut birbirinden izole bir şekilde çalışabilir. Ben bu konular hakkında okumaya başladığımda davranışlarımızın ve hayat hikâyemizi anlatmanın farklı bağlanma modellerini anlamanın temellerini nasıl oluşturacağını merak ettim. İlginç olan, beyni ve beyinle ilgili bazı temel gerçekleri anlamak suretiyle araştırmalardan elde edilmiş psikolojik ve ilişkisel bağlantıları açıklamanın mümkün olmasıydı. Akabinde bu bilgileri kullanarak insanları güvene yöneltebilirdiniz. Bu sadece verilerin anlaşılmasında değil, insanların değişmesine yardım etmek için de kullanılabiliyordu.

İkircikli modelin bağlanma ihtiyacını artırdığını hatırlayın. Bu durum sağ-sol beyin bulgularıyla nasıl ilişkilendirilebilir? Sol beyinle dengelemek yerine, sağ beyine fazla bel bağlamak olarak görülebilir mi? İki yarım küre koordineli bir şekilde çalışmadığında birinin yokluğunda diğeri aşırı baskın hale gelebilir, çünkü beynin iki yarım küresi birbirini dengeler. Bu durumda ikircikli hikâyenin karakteristik bulguları, sorulan soruyla ilgisi olmayan pek çok otobiyografik ayrıntının akla gelmesidir. Görüntülerin ve duyguların bu üşüşmesi, sağ taraf aktif hale gelirken sol tarafın bunu dengelemek üzere harekete geçmemesinin göstergesidir. Beynin sol tarafının, olaylar arasındaki sebep-sonuç ilişkilerini dili kullanarak doğrusal ve mantıklı bir şekilde açıklayan hikâyeleştirmenin kaynağı olduğu düşünülür. Ancak söz konusu olaylar otobiyografikse sol taraf tutarlı bir hikâye oluşturabilmek için sağ tarafın iş birliğine ihtiyaç duyar.

İkircikli bağlanma hikâyelerinde beynin sağ tarafının, adeta sol tarafın sorulara cevap vermesini baskıladığı söylenebilir. Yetişkinler ve ergenler üzerindeki araştırma kaynaklarında bu durum "kaygılı" bağlanma olarak isimlendirilir ve kişiye bu bağlanma kategorilerinden biri atfedilir. Hâlbuki gerçek hayatta hikâyelerimizi değişik olarak şekillendiren pek çok modele sahip olabiliriz. Dolayısıyla çocukluğumuz boyunca pek çok farklı bağlanma modelimiz olabileceğini göstermek üzere ikircikli model terimini kullanacağız. Başka bir deyişle, biz sadece kaygılı veya ihmal eden değiliz: Bireyler olarak ikircikli veya kaçıngan modellere sahip olabiliriz.

Peki. Kaçınmanın, iletişimsiz bir duygusal hayata adapte olabilmek için beynin sol tarafına dayandığı söylenebilir. Bu durum, otobiyografik hâtıraların unutulmasını ve ilişki-

sel konulara önem atfedilmemesini açıklayabilir. İkircikli, hayattaki bağlanma duygularının ve hâtıralarının yoğun olarak hatırlanmasından ileri gelir. Bağlanma modeliniz aynı zamanda dağınık olabilir mi? Bunu nasıl anlayabiliriz?

Dağınık bağlanma modeli için cevapların dağınıklaştığı yahut karmaşıklaştığı dağınık hikâyeler anlatıldığını görebiliriz. Karmaşıklık genellikle bir kayıpla veya tehditle ilgili sorular sorulduğunda ortaya çıkar. Mesela vefat eden bir kişi hakkında konuşurken sanki o kişi hayatta gibi anlatabilir. Bir tehdit hakkında konuşurken soruları cevaplayan kişi sanki o anda yeniden tehdit ediliyor gibi korkabilir. Mesela ben alkolik olan babam hakkında şöyle konuşabilirim: "Aslında çok korkulacak biri değildi. Yani içerdi ve eve gelirdi. O durumda kokuyu duyarsın, odaya gelir, sen kaçarsın ama o çok hızlıdır ve seni ..." Anlatımın nasıl geçmiş zamandan şimdiki zamana kaydığını, karmaşıklaştığını ve hatta dağınıklaştığını fark ettiniz mi? Bazen çok belirgin olan bazen olmayan bu özellikler bütünleşik olmayan bir beynin fonksiyonunun göstergesidir. Beynin sol tarafı hikâyeyi anlatmak isterken şaşırır ve konuyu yahut zamanı karıştırır. Beynin sağ tarafı geçmişte yaşananları karışık bir şekilde gönderir ve bunlar da sol beyin tarafından kolayca çözülemez. Hem sağ hem sol beyinle çalışan prefrontal korteks tarafından yönetilen zaman kavrayışı kaybolur ve geçmiş şimdiyle karışır. "Örtülü hâtıraların" ham halleri, vücuttan ve duygulardan, görsellerden ve hatta davranışlardan gelen hislerle bilincimize bunlar şimdi oluyormuş izlenimini verir. Bunlar başımızdan geçen ve çözümlenmemiş hadiselerin sonuçlarıdır. Hikâye bir kayıp yahut travma üzerinde yoğunlaşınca bu bütünleşik olmayan hal ortaya çıkar. Bu anlarda kişinin, beynin sol tarafının sağ tarafla birlikte çalışması, hafıza katmanları arasındaki bağlantılar, prefrontal

koordinasyon ve denge gibi bazı sistemlerinde tıkanmalar meydana gelir. Bu durum için kullanılan araştırma terimi "çözümlenmemiş travma veya kayıp–dağınıklık"tır ama biz basit olarak "dağınık" bağlanma modeli diyeceğiz.

Buradaki iyi haber; çözümlenmemiş travmanın yahut kaybın, hafıza ve hikâye sürecinin bütünleşik hale getirilmesiyle çözülebileceği ve kişinin güvensiz modelden güvenli modele geçebileceğidir. Dağınıklık; beynin sağ tarafından gelen vücuda ait duyuların ve otobiyografik hâtıraların, hikâyesini kelimelerle anlatmaya çalışan ve doğrusal olan beynin sol yarısı tarafından kolaylıkla kavranıp düzenlenememesi halinde ortaya çıkar. Dolayısıyla, dağınıklık ve onun sebep olduğu kayıp ve travma beynin iki yarım küresinin koordinasyonsuzluğu olarak görülebilir. Derinlemesine düşünerek ham ve örtülü hâtıraları, sol tarafta belirgin gerçek hâtıralara ve sağ tarafta da otobiyografik hâtıralara dönüştürebiliriz ve böylece bunlar davetsiz misafir gibi zihnimize üşüşen duygu ve hâtıralar olmaktan çıkar, kimliğimizi oluşturan tutarlı hikâyemizin bir parçası haline gelir. Sol yarı kürenin kişinin içsel hayatındaki rolünü geliştirmek suretiyle sol ve sağ yarım küreler arasında denge sağlanır ve böylece ikircikli bağlanma güvenli bağlanmaya dönüşür. Daha önce gerçekleştirilmeyen fakat insanın sağlıklı bir ihtiyacı olan bağlantıların geliştirilmesi suretiyle sağ yarım kürenin rolünü geliştirerek kaçıngan bağlanma güvenli bağlanmaya dönüşür.

Dolayısıyla biz güvenli bağlanmaya geçiş için beyindeki bütünleşme kavramıyla ilgileniriz. Beyninizin sol ve sağ yarım kürelerinin karakterinizin oluşumuna önemli fakat farklı şekillerde sağladığı katkıları anlamak, size hayatınızın anlamını kavramanız ve daha bütünleşik bir şekilde yaşamanız için yardım eder.

KAÇINMA, DUYGUSAL MESAFE VE BEYNİN SOL TARAFI

Bağlanmayı anlama sorularına verdiğiniz cevaplar, size bakım sağlayanlarla olan tecrübelerinizde bir kopukluk ortaya koyuyorsa geçmişinizde kaçınma emareleri olduğu söylenebilir. Şimdi bunun nasıl bir şey olduğu ve bu konuda neler yapabileceğimiz hakkında düşünelim.

Kaçıngan bağlanması olan bir çocuğun ebeveyni genellikle, çocuğun ağlamayla yahut mimikleriyle verdiği sıkıntı mesajlarını algılamaz –veya en azından onlara hızlıca cevap vermez. Çocukla ebeveyn arasındaki iletişimde, çocuğun zihnindeki içsel dünyanın bir öneminin olmadığı veya en azından bunun görülmediği hissiyatı vardır. Bu yeterince gelişmemiş bir zihinsel görüştür ve ebeveyn-çocuk ilişkisinin, empatik olarak birbirinin duygularını anlamak yerine sadece davranışların yönetilmesi üzerine kurulduğunu gösterir.

Şayet kaçıngan bağlanmaya sahip olduğunuzu düşünüyorsanız hayatınızın fiziksel doğasına dikkat edildiği, ancak zihinsel hayatınıza önem verilmediği pek çok tecrübe yaşamış olabilirsiniz. O zamanki yahut şimdiki ilişkinizi gözden geçirin ve zihin dilinin, ilişkinizin bir parçası olup olmadığını anlamaya çalışın. Hatırladığınız konuşmalarda şu kelimelerin veya cümlelerin yer almadığını göreceksiniz: ". . . hissediyordum.", "Sen . . . hissetmiş olmalısın.' ', ". . . olurken ne düşündüğünü merak ediyorum.", "Sanırım hadiseyi . . . şeklinde görüyordu.", "Onun açısından . . . şeklinde görünmüş olabilir.", "Onun inandığına ben inanmıyorum ama neden o şekilde düşündüğünü anlayabiliyorum." Bu cümlelerin her biri, kendi iç zihinsel halini aksettirebilecek yahut karşısındakinin iç zihinsel halini anlayabilecek zihinsel görüşe sahip bir kişiliğin göstergesidir.

Sizi yetiştirenler hem zihinsel görüşlerini kullanmıyor hem de sizinle birlikte olduklarında aslında duygusal olarak uzak idilerse sizin de yukarıda bahsedilen şekilde bir zihinsel görüş geliştirmenizi sağlayamamış olabilirler. Bağlanma çalışmalarında, kaçıngan bağlanmaya sahip çocukların öğretmenlerinin –çocukların bağlanma geçmişlerini bilmedikleri halde– onlara, yardıma ihtiyaçları olduğunda bile yardım etmedikleri görülmüştür. Bu size tanıdık geliyor mu? Kaçıngan bağlanmaya sahip kişilerin çoğunluğu içsel ihtiyaçlarını dile getirmekte yahut bu ihtiyaçları gidermek üzere yardım istemekte zorluk çeker. Bir kişi bana şöyle demişti: "Annem bana karşı o kadar ilgisizdi ki çok küçük yaştan itibaren kendi kendime yetmek durumunda kaldım. Neden kendimi başkalarının yardımına muhtaç hale koyayım?"

Sizin bu kaçıngan bağlanmayı geliştirdiğiniz ebeveyninizle bir görüşme yapma imkânımız olsaydı otobiyografik hafızaya erişmenin pek mümkün olmadığı ve karakterin gelişmesinde ilişkilerin önemli olmadığını iddia eden bir hikâyeyle karşılaşırdık. Eğer siz de kendi hayatınızı bu şekilde görürseniz ilişkiler öncelik listenizin başlarında yer almayacaktır. Bu, ebeveynin çocuğunu sevmediği anlamına gelmez. Sadece o ebeveyn, kendi çocukluğunda bağlanma ihtiyacını en aza indirecek şekilde uyum sağlamıştır ve bu durum halen devam etmektedir. Halen ebeveyninizle yaşayan bir ergenseniz şunu aklınızdan çıkarmayın; anne babaların şu anda yaptıkları çocukluk tecrübelerindeki adaptasyonlarından ileri gelir. Daha bütünsel bir şekilde ilişki kurabilmek için yollar geliştirilebilir, ancak bunun için zaman, anlayış, sabır ve niyet gerekir. Kişinin hayatını idame etmesine yardım eden güvensiz bağlanma modeli diğer insanlardan kopuk olmayı gerektirir. Şayet sizin iliş-

kileriniz buna benziyorsa bunu sevgisizlik olarak değerlendirmeyin. Bu aslında bağlantı kurma yeteneğinin olmayışıdır. Bu eskiden gelen ve yakınlık ihtiyacından kurtulmak için geliştirilmiş bir hayatı idame mekanizmasıdır ve şimdi güncellenmesi gerekmektedir.

Bu yolculuğun anlamanız gereken bir parçası da kaçıngan bağlanmada ebeveynlerin pek varlık göstermemesidir. Yüzeysel davranışlara odaklanılır ve çocuğun, hatta kendisinin zihinsel iç dünyasına dikkat edilmez. Böyle bir ortamda siz de kendi zihninizi anlama yeteneğini geliştirememiş olabilirsiniz. Kullanmaya başlamanız gereken strateji, beyninizin, sizin içsel dünyanıza ve başkalarının içsel dünyalarına yoğunlaşmanızı sağlayacak olan kısmıyla bağlantı kurmaktır. Bu da beyninizin sağ yarım küresidir.

Duygularımız ve vücudumuzdan gelen hislerimiz bize canlılık getirdiği ve hayatımızı zenginleştirip anlam kattığı için beynimizin sol tarafından gelen bu kaçıngan davranış şekli yaşama sevincimizi ve hayata tat veren şeyleri kaybetmemize neden olabilir. Tecrübeye dayalı öğrenmenin eksik olması, beynimizin sağ yarım küresinin az gelişmesine neden olur.

Size şöyle bir strateji önerebilirim. Bütünleşme, farklılıkları fark etme ve bağlantı kurmaktır. Hayatınızda yüksek dozda kaçınma varsa sol beyin yarım küresinin iş başında olduğunu söyleyebiliriz. Çünkü o, sizin duygusal açıdan bir çöl ortamında gelişmenize neden olmuştur. Bu geçmişinizde önemli bir adaptasyondu. Fakat şimdi ne olacak? Zihinsel yaşamınız için bunun anlamı nedir?

Şimdi "beynin sol yarım küresinin baskın olması" kavramını bilimsel olarak açıklamaya çalışalım. Sadece sol yarım küre aktif ve baskın olduğunda dışa yoğunlaşırız, mantıksal yaklaşıma önem veririz, bağlamdan kopuk olu-

ruz ve dünyada doğrusal bir şekilde yaşamakla karakterize ediliriz. "Doğrusal" olmak bir şeyin başka bir şeyi takip etmesi anlamına gelir. "Bağlamdan kopuk olmak" büyük resmi görememek demektir. Sol yarım kürenin baskın olduğu bir beyin; bir durum ortaya çıkarken onu anbean içinde bulunduğu şartlara göre anlamak yerine, hadiselerin doğrusal olarak, belli bir sırada, sınırlanabilecek, tahmin edilebilecek, parçalara ayrılabilecek, analiz edilebilecek ve sonunda da mantıkla anlaşılabilecek şekilde ortaya çıkmasını bekler. Şayet bu, kaçıngan bağlanmayla yetiştirilmiş bir çocuk olarak sizin için başlangıç noktası ise vücutsal, duygusal ve başkalarıyla ilişkilerinizde çok yoğun tecrübelerle geçecek ergenliğinizin zorlu olacağı söylenebilir. Hayatın bu farklı kısımlarının her birinin –vücut, duygular ve başka zihinlerin kişiler arası dünyası– beynin sağ yarım küresine göre var olma üzerinde önemli bir rolü vardır. Eğer şimdiye kadar size daha çok beyninizin sol yarım küresini geliştirecek ilişkiler ortamı sağlandıysa şimdi kendinizi dengelemenizin ve beyninizin her iki yarım küresini geliştirmenizin tam zamanıdır. Bütünleşme tam anlamıyla budur.

Yaşınız ne olursa olsun beyninizin gelişmesi ve aktifleşmesi için geç değildir. Bu kitapta bahsettiğimiz Stuart'ın hikâyesine bir göz atın (bkz. s. 74). Kaçıngan bağlanma geçmişine sahip 92 yaşındaki bir insanın, beyniyle neredeyse bir asır geçirdikten sonra iki yarım kürenin bütünleştirilmesi konusunda büyük gelişme sağladığını göreceksiniz. Duygusal ve fizikî olarak mesafeli yaşama alışkanlığında bir kişi olarak beyninin sağ yarım küresini geliştirmeyi öğrenmek ve bu yeni kapasiteyi beyninin daha iyi gelişmiş olan sol yarım küresiyle ilişkilendirmek zorundaydı. Stuart bunu yapabildiğine göre büyük ihtimalle siz de yapabilirsiniz.

Ebeveyninizin size güvenli bağlanma ortamı sağlayamamış olması hayatınız boyunca güvensiz bağlanmaya mahkûm olacağınız anlamına gelmez. Kaçıngan bir geçmişe bakıldığında size bakım sağlayanla olan kaçıngan bağlanma tecrübelerinizde "sol beynin kullanımına meyilli" olduğunuzu görürseniz, zihinsel görüş aracı kısmındaki içsel zaman ve farkındalık çarkı alıştırmaları sahip olduğunuz dengesiz adaptasyonlardan kurtulmak üzere beyninizin iki tarafını bütünleştirmek için faydalı olacaktır.

Kaçıngan bağlanma geçmişine sahipseniz kullanabileceğiniz bazı uygulamalar aşağıda sıralanmıştır:

1. Vücudunuzun içsel durumunun farkına varma alıştırmaları yapın. Farkındalık çarkının altıncı duyusu olan vücuda ait duyuları gözden geçirmek iyi bir başlangıç olabilir. Dikkatinizi iki taraftaki kol ve bacaklarınıza aynı anda yoğunlaştırmakta zorlanırsanız önce sağ tarafınıza, daha sonra da sol tarafınıza yoğunlaşmayı deneyin.

2. Sözel olmayan işaretlerin farkına varın. Televizyon dizilerini sesi kapalı olarak veya bilmediğiniz bir dildeki bir filmi alt yazı olmadan seyretmeyi deneyin. Bu alıştırmalar, beyninizin sol tarafındaki dil merkezinin dinlenmesini ve sağ taraftaki sözel olmayan işaretleri algılayan devrelerin daha aktif hale geçmesini sağlar. Bu işaretlerin göz teması, mimikler, ses tonu, vücut hareketleri, duruş ile cevapların zamanlaması ve yoğunluğu olduğunu hatırlayın.

3. Sözel olmayan ifade yöntemlerini öğrenin. Aynada kendinize bakın yahut kendinizi videoya çekerek kaydınızı seyredin. Sağ tarafa ait o işaretleri abartılı bir şekilde vermeyi deneyin.

4. Otobiyografik hafıza da sağ yarım kürenin uzmanlığıdır. Bugün yaptıklarınızı ayrıntılı olarak yazmakla başlayın. Yataktan nasıl kalktığınızı, nasıl giyindiğinizi, nasıl

bir kahvaltı yaptığınızı yazın. Yaptıklarınızı hatırlarken onları hissedip hissetmediğinize bakın. Bu yakın geçmişteki hâtıraları hatırladıktan sonra, şimdi de daha eski otobiyografik yansımaları ayrıntılarıyla hatırlamaya çalışın. Bazı çocukluk hâtıralarınızı hatırlayamazsanız endişe etmeyin, zira bunlara erişmek zor olabilir ve bazıları da hafızanıza iyi bir şekilde şifrelenmiş olmayabilir.

5. Duygular beynin her iki yarım küresinde hissedilebilir, ancak sağ tarafta daha doğrudan ve tabii olabilirler. Kendinizi hazır hissettiğinizde farklı duygulara ait sözel olmayan işaretlerin gönderilmesi ve algılanması konusunda bir arkadaşınızla çalışabilirsiniz. Şu dokuz temel duyguyu deneyin: Sevinç, heyecan, sürpriz, üzüntü, korku, kızgınlık, tiksinme, suçluluk ve utanma. Kısa bir süre için bile olsa, bu duygular yükselirken onları fark edip etmediğinize bakın. Duyguları sadece hissetmeye çalışın. Onları analiz etmeyi, hatta isimlendirmeyi bile denemeyin.

6. Bağlam da sağ yarım kürenin uzmanlaştığı bir konudur. Bağlam, satır aralarını okumak anlamına gelir. O, bir kanunun metninden öte ruhudur. Bağlamın sol yarım kürenin pek sevdiği belirgin ve sınırlı bir şekilde yapılmış tanımlardan daha üstü kapalı bir dokusu vardır. Bazıları sol yarım küreyi sıfırlar ve birlerle çalışan, yukarı-aşağı, doğru-yanlış, iç-dış gibi tanımların belirgin bir şekilde yapıldığı dijital bir işlemciye benzetir. Buna karşın, değerlerin sol yarım küredeki gibi belirgin bir şekilde tanımlanmış kutulara ayrılmadığı sağ yarım küre analojiktir. Dolayısıyla burada kendinize kelimelerin ve onların sözel olmayan parçalarının yüzeysel anlamlarını görmek üzere müsaade ediyorsunuz. Yapabileceğiniz bir alıştırma, bağlamını ses tonunuzla ve kelimelerin zamanlamasıyla farklılaştıracağınız nötr bir cümle söylemektir. Örnek olarak şu iki cümleyi verebilirim: "Eğlencemize vaktinde gelmeni beklerdim." yahut "Her zaman yapacağını söylediğin şeyi yaparsın."

Sırasıyla her bir kelimeyi farklı ses tonuyla vurgulamayı deneyin ve bunun, mesajın anlamını nasıl değiştirdiğini hissetmeye çalışın.

7. Araştırmalar, bağımsızlığa dışsal bir yoğunlaşma olsa da, farkındalığın altında yatan bir yakınlık ihtiyacı olduğunu göstermiştir. Bunu aklınızda tutun ve ne kadar az da olsa hayatınızdaki insanlara yakın olma isteğinizi gösteren içsel ipuçlarını hissetmeye çalışın. Kaçınmanın sizin için önemli bir adaptasyon olduğunu hatırınızda tutun ve çok acele etmeyin. Başka birine giderek ilişkinizi geliştirmek için birbirinize daha fazla zaman ayırmak istediğinizi söyleyerek başlayabilirsiniz. İlişki dünyamızı kendimiz oluşturduğumuz için hayatınızda yeni ilişkiler oluşturmakta söz sahibi olabilirsiniz.

Daha bütünleşik bir yaşam biçimi geliştirdikçe bazı şeyleri içinizde farklı bir şekilde hissetmeye başladığınızı görebilirsiniz. Sözel olmayan işaretler sayesinde diğer insanların içsel hayatlarını anlayabildiğiniz için onlarla iletişim kurma şekliniz değişebilir. Yaşamınızı daha zenginleşmiş olarak hissetmek bazen bunaltıcı olabilir. Dünyada var oluşunuzun bu yeni yolu başta size yabancı gelse de bütünleştirmenin hayatı anlamanıza yeni bir pencere açacağı bilgisiyle rahat olmaya çalışın.

Bütünleştirme daha fazla bütünleştirmeyi getirir.

Bunu gelişimde bir şeyin "tekrarlanmalı" özelliği olarak isimlendiriyoruz –başlangıçtaki hâletiruhiyeye tekrar dönmeyi sağlayan güçlendirici ve tekrarlayıcı faktörler. Güvensiz bağlanma durumlarında biz dünyadan kaçtığımızda dünya da bizden kaçar, biz dünyayla irtibatı kestiğimizde dünya da bizimle irtibatı keser. Güvenli ve bütünleşik durumlarda biz dünyaya gülümsediğimizde dünya da bize gülümser.

İKİRCİKLİK, DUYGUSAL KARMAŞA VE BEYNİN SAĞ TARAFI

Görüşme sorularına verdiğiniz cevaplar, bağlanma geçmişinizin kaçıngan bağlanmayı oluşturan donmuş duygusal mesafenin tam aksi olduğunu gösterebilir. Çocukluğunuz daha çok bir duygusal karmaşa kazanı gibidir. Kaçınma duygusal çölde yaşamaksa ikircikli bir duygu sisi, hatta zaman zaman fırtına içinde yaşamak gibidir.

Geçmişinizde böyle ikircikli bağlanma varsa ebeveyninizin duygusal tutarsızlıklarına ve müdahalelerine maruz kalmış olabilirsiniz. Ebeveyninizin, ellerinden gelenin en iyisini yapmaya çalıştığını aklınızdan çıkarmayın. Kendi çocukluklarındaki ilişkilerin ve hayatın diğer yönlerinin önlerine çıkardığı zorluklara bu şekilde karşı koymuş olabilirler. Onların ebeveynlerinden (yani sizin büyük anne ve büyük babanızdan) tevârüs ettikleri bazı sıkıntılar, içinizde olan biteni açık bir şekilde algılamalarına mâni olmuş olabilir. Böyle bir şey mevzûubahis ise sizin öz benliğinizi anlama yeteneğinizin güçlendirilmesi gerekir.

Çocuklar istemeyerek de olsa ebeveynlerinin karmaşık duygularının alıcıları haline gelebilir. Çocuk için kafa karışıklığı hem kim olduğunun doğru bir şekilde anlaşılmadığını hissetmesi, adeta görünmez olması hem de gerçekte hissetmediği duyguları içselleştirmek zorunda kalmasıdır. Bu zor bir durumdur ve tamamen kafa karıştırıcıdır.

Kendinizi anlama sorularına cevap verirken bazı konuların ham veya tam bitmemiş hissiyatı verdiğini görebilirsiniz. İkircikli bağlanma geçmişine sahip bir kişinin, görüşme esnasında kafasının bazı hâtıralarla çok meşgul olduğu görülebilir: Mesela bir kardeşin ebeveyn tarafında

fazla kollanmasından kalan duygular gayet canlı bir şekilde hissedilebilir. Çözülememiş bir travma yahut kayıp kadar kafa karıştırıcı olmasa da insanı meşgul eder ve üzer. İkircikli bağlanma, bağlanma ihtiyacını artırdığından çocukluktan gelen kendini yalnız hissetme veya görülmediğini düşünme hissi olabilir ve bu da hâlihazırdaki ilişkilerde kaygı ve belirsizlik olarak ortaya çıkarabilir. Kişinin ihtiyacının hiçbir zaman karşılanamayacağı gibi bir his vardır ve eğer karşılanırsa da bir anda yok olabilir. Bu, ikircikli modelle bir rahatlama ve güven bulamayan çılgın bağlanma sistemidir. İlişkilerin düzgün bir şekilde yürüyeceğine dair içsel bir his yoktur.

Evden ayrılıp dünyaya açılırken bağlanma modellerimizi de birlikte götürdüğümüz ve ilk ilişkilerimizde bu modelleri kullandığımız için dünyayla olan iletişimde aldığımız cevaplar büyüdüğümüz ortamdakine benzer olacaktır. Araştırmalar, şayet evde ikircikli bağlanma modeline sahipsek, öğretmenlerimizin bizi olduğumuzdan daha az yetkin görüp ihtiyacımız olmadığı halde yardım etmeye çalışarak bağımsızlığımızı zedeleyebileceklerini gösterir. Evde edindiklerimizi dünyaya da taşırız. Çocukluk döneminde adaptasyon ve bağlanma modelleri olarak beyinde meydana gelen sinaptik değişiklikler, bu sayede ergenlik ve yetişkinlikte de devam edebilir, kalıcı hale gelebilir ve (okul yahut romantik bir ilişki gibi) belirli ortamların tatmin edilmemiş bağlanma ihtiyaçlarımızı tetiklemesi durumunda tekrar ortaya çıkabilir.

Şayet böyle bir ikircikli bağlanma döngü tecrübesi yaşıyorsanız beyninizin nasıl çalıştığını anlamak sizin için önemlidir. Böylelikle ilişkilerinizi ve genel olarak hayatınızı farklı bir şekilde görebileceğiniz yeni yollar keşfedebilirsiniz.

Kendinizi sıklıkla sol yarım küre tarafından dengelenmemiş bir şekilde duygularınızla dolmuş bir halde buluyorsanız değerlendirme sorularına cevap verirken duygusal durumunuzun etkisinde kalmış olabilirsiniz. İkircikli bağlanma modeline sahip kişiler görüşme sorularını cevaplarken özel alanlarına müdahale edilmiş gibi görünürler. Bu durum, sol beyin yarım küresinin sakinleştirici etkisi olmadan sağ beyin yarım küresinin baskın hale geçmesiyle açıklanabilir. Beynin sol tarafı, fazlasıyla aktif olan sağ tarafın bombardımanıyla başa çıkamaz ve neticede resimler, duygular, vücutsal hisler ve dağınık otobiyografik hâtıra parçaları sol tarafın o kişiye ait hikâyeyi doğrusal, dile dayalı ve mantıklı bir şekilde anlatmasına mâni olur. Sağ yarım kürenin, annenizin kardeşinizi daha çok sevdiği hâtırası, sol yarım kürenin görüşme sorularına yoğunlaşmasına engel olur. Vücudunuz gerginleşir, duygularınız söyleyeceklerinizin berraklığını ve tutarlılığını etkiler. Araştırma laboratuvarlarının ötesinde bunun günlük hayattaki anlamı ikircikli bağlanma modeline sahip kişilerin, başkalarıyla olan iletişimlerini "boğucu" ve "stresli" bulmalarıdır. Korku ve kızgınlık, güven ve rahatlık ihtiyacıyla karışır.

İkircikli bağlanma geçmişine sahipseniz yapabileceğiniz bazı şeyler aşağıda sıralanmıştır:

1. İçsel duygusal durumunuzu anlama yeteneğinizi geliştirin. Beynin sol yarım küresinin dil yeteneklerini inşa etmek, onları daha ham ve anlık olan sağ yarım kürenin duygularıyla ilişkilendirmek için "Kontrol etmek istiyorsan isimlendir." iyi bir başlangıç noktasıdır. Ne hissettiğinizi basit bir şekilde tarif edebilirsiniz, açıklamanız gerekmez.

2. Günlük tutmak sizin için çok faydalı bir faaliyet olabilir. Beyninizin sol yarım küresinin doğrusal, mantıklı ve

dile dayalı hikâye anlatma isteğini kullanarak bu önemli yeteneğinizi geliştirebilirsiniz. Hayatınızı anlatmak beyninizin iki yarım küresi arasında bağlantı kurmanıza yardımcı olabilecek önemli bir bütünleştirme aracı haline gelir.

3. Farkındalık Çarkını uygulayın. Farkındalığınızı devreye sokmak zihninizin merkezini güçlendirmenizi sağlayacaktır. Hislerinizi, görüntülerinizi, duygularınızı ve düşüncelerinizi başkalarına aktarmadan önce işte bu güçlendirilmiş merkezde değerlendirirsiniz.

4. Duygularınızın farkına varın. Pek çok insan için hislerin birebir gerçekler olmadığını bilmek, özellikle ilişkilerde görülebilecek zorluklar nedeniyle içimizde ortaya çıkabilecek duygusal dünyayla baş edebilmede oldukça işe yarar. Mesela reddedildiğini hissetmek, normalde vücutta bir ağrı olduğunda harekete geçen beyninizin sağ yarım küresindeki bir sinirsel devreyi harekete geçirir. Bunu bildiğiniz zaman, "Kontrol etmek istiyorsan isimlendir." yeteneğinizi kullanarak kopukluk hissinin verdiği acının farkına vararak üzerinde düşünebilir ve kendinizi sakinleştirebilirsiniz.

5. Beyninizin sol yarım küresi sağ yarım küreyle daha yakın bir şekilde çalışmaya başladıkça yakın ilişkide bulunduğunuz insanlarla her iki taraf için de daha tatminkâr bir ilişkide bulunabilmek maksadıyla nasıl ilişki kurabileceğinize bakın. Hangi hisler gelirse gelsin onları zihninizin ön kısmında tutmaya çalışın ve hislerin gerçekler olmadığını unutmayın. Bazen başkalarının gönderdiği sinyallere daha hassas olursunuz ve siz başka bir insan olarak onların duygularını derinlemesine hissedebilirsiniz. Bazen içinizden gelen bir duygu başkalarına güvenemeyeceğinizi size hissettirir. Bunlar doğru değerlendirmeler olabileceği gibi, bir bağlanma sistemi tarafından sırf güvende hissedebilmek için ihtiyaten ortaya çıkmış da olabilir. Bu kitabın ilk

iki araçlar bölümünde verilen zihinsel görüş uygulamaları, başkalarına karşı olan bu duygusal reaksiyonlarınızı kontrol altına almanıza yardımcı olabilir.

6. Bağlanma, bir ölüm kalım meselesi olarak hissedilebilir. Çok küçükken –yiyecek, su ve korunma gibi– her şey için ebeveynimize yahut bize bakan birilerine güveniriz. Eğer bize bakan kişilerin ne yapacağı önceden kestirilemez idiyse ergen veya yetişkinler olarak hayatımızda stresli bir durum ortaya çıktığında çok korkabilir ve kendimizi korumasız hissedebiliriz. İkircikli bağlanmanın daha da artmış şekli olan bu bağlanma hali bir ölüm kalım meselesi olarak algılanabilir. Bunu bilmek bu duyguyu isimlendirmenizi sağlar. Böylece reaksiyonlarınızın, bağlanma modeline bağlı olarak ortaya çıktığını görebilirsiniz ve dolayısıyla bunu kişisel olarak almaz ve duyguların sizi yutmasına müsaade etmezsiniz.

7. İçsel gözlem yeteneğinizi güçlendirin. Zihninizin bir kısmını gözlemlemek, şahitlik etmek ve anlatmak üzere geliştirmek ilişkilerinizi sahiplenmek için iyi bir yoldur. Geçmiş tecrübelerinizin sisli yahut fırtınalı olmasının nedeninin sizin bir şeyleri yanlış yaptığınız için değil, sizi yetiştirenlerle olan iletişimizin bir yansıması olduğunu anladığınız zaman, şimdiki bozuk havaların aslında geçmişten yansımalar olduğunu görebilirsiniz. Gözlemci zihninizin bu olayların ortaya çıkışını anlatması içinizi rahatlatır ve devam eden ilişkilerinizi daha berrak bir şekilde görmenizi sağlar.

Beyninizin bütünleştirici devrelerini hayatınız boyunca geliştirebilirsiniz. Bütünleşme sürecini geliştirirken bulduğunuz o denge ve kararlılık, kafanızı karıştıran stres ortamında bile size sığınacak bir liman haline gelebilir. Hatta içinizde gelişen o güven hissi, başkalarıyla iletişim kurmak ve dünyayı keşfetmek için ihtiyaç duyacağınız gücü alabileceğiniz bir çıkış noktası haline gelir.

DAĞINIK BAĞLANMA VE DİSSOSİYATİF BİR BEYİN

Temel olarak üç "düzenli" bağlanma modelinden birine yahut fazlasına sahip olabiliriz: Bütünleştirici fonksiyonuyla güvenli bağlanma, beynin sol tarafının baskınlığıyla fonksiyon gösteren ve bağlanma ihtiyacını minimize eden kaçıngan bağlanma, beynin sağ tarafının baskın olduğu ve bağlanma ihtiyacını maksimize eden ikircikli bağlanma. Bazılarımız için bizi yetiştirenlerle olan korkutucu ilişkilerimiz dağınık bağlanma sonucunu doğurabilir ve zihnimizin dissosiyatif hale gelmesine neden olabilir. Çocukluğumuzda bu korkutucu tecrübelere bir çözüm bulamadığımız ve dağınık bir bağlanma modeline sahip olduğumuz gibi şimdi de davranışlarımız ve kullandığımız dil dağınık olabilir. Bir şeyleri anlatırken yönelim bozukluğu görüldüğünde bu, çözümlenmemiş bir travma yahut kayıp olduğunun göstergesidir. Şayet böyle bir şey yaşıyorsanız ileriki bölümlerde buna yardım edecek konular bulacaksınız. Dağınık bağlanma modelinin parçası olan dissosiyatif bozukluklar; duyguların dengelenmesi, stres altında doğru düşünebilme ve karşılıklı kazandıran ilişkilerde bulunmakla tedavi edilebilir.

Araştırmalar gayet açıktır. Hayatımızda karşılaştığımız ve anlayamadığımız hadiseleri anlamaya başladığımızda zihnimiz daha tutarlı, ilişkilerimiz daha tatminkâr hale gelir ve beynimiz de daha bütünleşik bir şekilde işlemeye başlar. Bu çözümlenmemiş bir durumdaki dağınık bağlanmadan çözüme ve güvenli modele geçiştir.

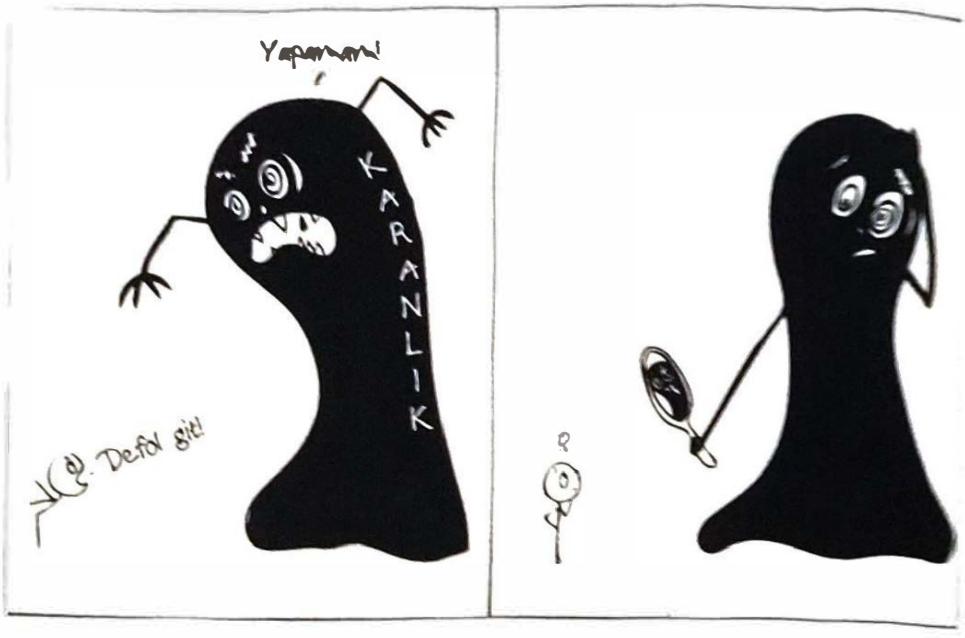
Çözümlenememiş bir travmayla yahut kayıpla ilgili bir düşünme şekli şudur: Beyin öncelikle tecrübeleri içsel hafıza katmanlarına gömer ve bu da bizim eskileri nasıl hatırladığımızı şekillendirir. Bu yapı taşları duygularımızı, algıları-

mızı, vücutsal hislerimizi ve hatta davranışsal cevaplarımızı oluşturur. Karşımıza çıkacak olaylara cevap verebilmemiz için "hazırlama" olarak adlandırılan bu süreci şema veya zihinsel model olarak özetleyebiliriz.

Normal şartlarda örtülü hafızanın bu yapı taşları, limbik bir alan olan hipokampus vasıtasıyla gerçeklerden ve otobiyografik hâtıralardan müteşekkil açık hafızayla bütünleşik hale gelir. Beynin sol tarafında baskın olan gerçeklere dayanan hafıza, ne zaman olduğunu bilmesek ve kendimizi o tecrübeyi yaşamış gibi hissetmesek de bir şeylerin olduğunu bize söyler. Otobiyografik hafıza beynin sağ tarafında baskındır ve geçmişteki bir zaman diliminde kendimizi hissetmemizi sağlar.

Dissosiasyon ve çözümlenmemiş travmanın bir özelliği, örtülü hafızadan açık hafızaya geçişin tıkalı olmasıdır. Bu tıkanma oluştuğunda saf ve bütünleşmemiş haliyle örtülü hafızanın karakteristik bir özelliği geçmişten gelmiyormuş gibi etiketlenmesidir. Dolayısıyla dağınık bağlanma ve çözümlenmemiş travması yahut kaybı olan bir kişi, bu tecrübeleriyle ilgili sorulara cevap vermeye çalıştığı zaman ham ve örtülü hâtıralar aklına gelir ve o kişi bunlar şimdi oluyormuş gibi hislerle, duygularla, görüntülerle ve davranışlarla dolar. Bunların geçmişten görüntüler veya duygular olduğuna dair bir algı yoktur. Çözümlenmemiş travma yahut kayıp bu algıyı oluşturabilir ve kişi kendisine müdahale edilmiş, şaşkın ve hatta korkmuş hissedebilir. Bazen kişi, olayı aynı şekilde tekrar yaşıyormuş gibi hisseder ama geçmişten gelen bir şey olduğunu anlayamaz. Yoğun bir görüntü veya duygu, vücutsal bir his veya dürtü hisseder. Bunlar hep kişinin hikâyesini anlatırken ortaya çıkan oryantasyon bozukluğunun parçalarıdır. Normal hayatını yaşamak bile

–mesela ebeveyninizin yaptığı gibi birisinin size kızması– kayıp yahut travma dönemlerini hatırlatabilir ve bu da sadece o örtülü duyguları ve duyuları değil, aynı zamanda içsel tecrübelerin dağılmasını ve çözülmeyi tetikleyebilir.



Çözümlenmemiş travmayla yahut kayıpla, dağınık bağlanma ve çözülmeyle ilgili bu örtülü ve açık hafıza süreçlerini bilmek tedavi yolunda önemli bir aşamadır. Bütünleşik olmayan hafıza bütünleşik hale getirilebileceği için beyin de çözümlenmemiş halden çözüme ve tedaviye geçebilir. Aşağıda kendinizi dağınık bağlanmadan güvenli bağlanmaya dönüştürebilmek için uygulayabileceğiniz bazı öneriler sıralanmıştır.

Bunlar, dağınık bağlanma geçmişine sahipseniz, güvenli bağlanmayı geliştirmek için uygulayabileceğiniz pratik uygulamalardır:

1. Günlük tutun ve özellikle iç dünyanızda parçalanma hissettiğiniz zamanları yazın. Böyle bir çözülmeyi neler tetiklemişti? Çözülmeye başladığınızı ilk olarak nasıl anla-

dınız? Böyle bir durumdan normal hayatınızı yaşadığınız bütünleşik bir hale nasıl geçtiniz? Hayatınızın farklı dönemlerinde ortaya çıkan olayları anlayabilmek için günlük tutmanız çok faydalı olacaktır.

2. Dağınık bağlanmanın yaşadığınız bir travmanın yahut kaybın sonucu olduğunu bilmeniz, özellikle sizde kuvvetli bir reaksiyon meydana getiren bağlanma sorularını değerlendirmeniz hususunda size yardımcı olur. O soruları tekrar düşünmek, şimdiki ve geçmişteki cevaplarınızı derinlemesine incelemek geçmişinizde nelerin çözülemediğini size gösterebilir. Çocukluğunuzda çok korktuğunuzu hissettiğiniz zamanları, reddedildiğinizi yahut ihmal edildiğinizi hissettiğiniz zamanları ve birilerini kaybettiğinizle ilgili sorular sorulduğundaki hissettiklerinizi, gözünüzün önüne gelen resimleri, duygularınızı ve düşüncelerinizi değerlendirin. Birkaç dakikalığına nefesinize yoğunlaşmanız bu tecrübelerinizi düşünürken size yardımcı olabilir.

3. *RAIN* acıyı dindirmeye yardımcı olur: Psikologlar Tara Brach ve Jack Kornfield, çözümlenmemiş sıkıntıları çözmemizde faydalı olmak üzere içsel tecrübelerimize açık olmak konusunda bir kısaltma kullanırlar. Travmayı ve kaybı fark ederiz (*recognize*), bunun gerçekleştiğini ve henüz çözümlenmemiş olduğunu kabul ederiz (*accept*), bu tecrübeyi şimdiki ve geçmiş hayatımızda araştırırız (*investigate*) ve bu hadiselerin kimliğimizi belirlemesine izin vermeyiz (*non-identification*). Çözümlenmemiş travmayla yahut yasla bizi yüzleştiren o içsel hislere, görsellere, duygulara ve düşüncelere RAIN ile yaklaşmak, zihninizi tedavi etmek ve hayatınızda çözümlenmeye ve bütünleşmeye doğru adım atmak üzere faydalı bir duruştur.

4. İçsel tecrübelerinizi hislerle, görüntülerle, duygularla ve düşüncelerle gözden geçirdiğinizde bunaldığınız ve üstünüze gelen duygularla ve görsellerle kaotik bir hâletiruhi-

yeye yahut kendinizi kapatıp tamamen izole bir duruma geçtiğiniz zamanlar olabilir. Bütünleşmenin daha esnek akışından çıktığınız böyle durumlarda muhtelif yaklaşımların faydası olabilir. I. Bölüm, Zihinsel Görüş Uygulaması F başlığı altında bir eli göğsün, bir eli de karnın üstüne koymanın bazıları için sakinleştirici bir etki oluşturduğunu söylemiştik. Araştırmalarla keşfedilmiş bir hareket olan "kelebek kucaklaması"nı sol elinizi sağ omuzunuza, sağ elinizi de sol omuzunuza koyarak hafifçe ellerinizi vurmakla gerçekleştirebilirsiniz. Kelebek kucaklaması, özellikle doğal afet sonucu travma geçirmiş kişilerde faydalı olmaktadır. Diğer bir bilimsel olarak ispatlanmış strateji de nefes uygulamasıyla içsel zaman ayırmadır (II. Bölüm, Zihinsel Görüş Uygulaması A). Bu uygulama geçmişin stresli hâtıralarını düşündüğünüzde sizi sakinleştirir.

5. Araştırmalarınızda bazı alanların hâlâ korkutucu olmaya devam ettiğini görürseniz bu çözümlenememiş travma ve kayıp etkilerinden kurtulabilmek için profesyonel destek almanız gerekebilir. Şöyle düşünün: Herhangi bir kaybı yahut travmayı, yürüyüş yaparken ayağınıza batan bir kıymık olarak düşünebilirsiniz. Bir kere ayağınıza battıysa yürümeniz zorlaşır ve kıymık gittikçe daha fazla acıtmaya başlar. Ayağınızdaki sıkıntıyı göz ardı etmeye ve kıymığa uyum sağlamaya çalıştıkça daha fazla topallamaya başlarsınız. Yürüyüşe ara verip mümkün olursa kendiniz veya başka bir kişinin yardımıyla kıymığı çıkarttığınızda yürüyüşünüze daha rahat devam edebilirsiniz. Bazen bir travmanın veya kaybın da tek başınıza üstesinden gelemeyebilirsiniz. Profesyonel yardım alarak kıymığı çıkarttırmak tedavi sürecini başlatabilir.

6. Eğer aranızda hâlâ çözümlenmemiş bir probleminizin olduğu biriyle birlikte yaşıyor yahut onunla görüşüyorsanız kendinizi güçlü ve berrak hissettiğiniz bir zamanda o kişiye giderek problemi çözmeye çalışmak sizin için bir

tedavi olabilir. Şunu aklınızdan çıkartmayın: Diğer kişi sizinle tekrar iletişime geçmek için istekli olmayabilir ve bu şekilde refüze edilmek sizdeki reddedilmişlik duygusunu ve kızgınlığınızı artırabilir. Gene de ilişkinizi düzeltmenin tedavi edici olduğunu bilin, sizin ve diğer kişinin tekrar ilişki kurma ve tedavi sürecini bir gün gerçekleştirebileceğinizi hayal edin.

7. Diğer kişi bu kayıp konusunda sizinle iletişim kursa da kurmasa da gelişme sizin içsel çabanızla başlar ve biter. Geçmişteki kayıp veya travma tecrübelerinizden gelen örtülü hâtıraların hâlâ hayatınızı etkilediğini hissediyorsanız bu problemleri çözmek için günlük yazmaya yoğunlaşabilirsiniz, yakın ve güvendiğiniz arkadaşlarınızla yahut bir terapistle konuşabilirsiniz. Son 30 yıldır bu problemleri çözümleyememiş kişilerle çalışmış bir kişi olarak sizinle şu bilgiyi paylaşacağım: Size ne olmuş olursa olsun tedavi mümkündür. Güvensiz bütün bağlanma türleri beraberinde sizde bir şeyler yanlışmış gibi hissettiren utanma duygusunu getirir. Utanma, özellikle iletişimsizlikten ve korkudan doğan bir duygudur. Hepimiz farklı şekillerde ve sürelerde iyileşiriz, utanma duygusu da dâhil olmak üzere neler olduğunu ve bunun hayatınızı nasıl etkilediğini görmek önemli bir başlangıç noktasıdır. Buradan kendi hayatınızı bütünleşik hale getirme, tedavinizi ve gelişiminizi desteklemek üzere hem kendinizle hem de başkalarıyla tatmin edici ilişkilere girme yolculuğuna çıkabilirsiniz.

8. Dağınık bağlanma ve buna bağlı çözümlenememiş travma ve kayıp, diğer güvensiz bağlanma modelleri gibi ilişkileriniz ve değerlendirmelerinizle şekil değiştirebilir. Şayet siz de bir ebeveynseniz ve geçmişinizdeki tecrübelerinizden gelen davranışlarınızın kendi çocuklarınızı nasıl etkilediğini gözlemlediyseniz bunu tamir etmek için hiçbir zaman geç değildir. Kendi içsel çalışmanızla başlayın ve akabinde ergen çocuğunuzla tekrar iletişime geçin. Ben anne baba-

ları kendileriyle yıllarca görüşmedikten sonra cesaetlerini toplayıp tekrar iletişime geçen yetişkin çocuklarla çalıştım. Mümkün olduğunca erken yapılmasında fayda var sa da kendinizi hazır hissettiğiniz zaman neler olduğunu düşünmek ve bunları çocuklarınızla konuşmak, netiller arasındaki bu dağınık bağlanma problemini çözümlemek ve herkesin tedavisi için çok önemli bir adımdır. Derinlemesine düşünmeye başlayarak bu problemi hemen çözmek için harekete geçebilirsiniz.

ERGENLER İÇİN GÜVENLİ BİR LİMAN VE ÇIKIŞ NOKTASI OLUŞTURMAK

Zihnimiz, hayatımız boyunca ilişkilerimizde ve beynimizde meydana gelen değişikliklere göre şekillenir. Pek çok farklı alâkanın ve ilişkinin keşfiyle ve değişimle dolu olan ergenlik hayatın çok önemli bir dönemidir. Bu değişim ve zorluklara güvensiz bağlanma modellerini de eklediğimizde hafif çalkantılı bir deniz olacakken nasıl şiddetli bir fırtınaya dönüştüğünü görebiliriz.

Ergenlik dönemindeki bağlanmanın etkilerini anlamaya çalışmak hem ergen hem de yetişkin bakımından çok gereklidir. Ergenlik boyunca ortaya çıkan uyum sağlama ve bağlanma ihtiyaçları ile ebeveyn ve ergen arasındaki yahut ergenin akranlarıyla olan ilişkilerindeki değişiklikleri yönetebilmek çok zordur. Burada ideal olan, yetişkin kişinin güvenli bir ortam sunabilmesidir. Böylelikle ergen her zaman sığınabileceği bir liman olduğunu bilir. Hem yetişkin hem de ergen için "iletişim kanallarının her zaman açık olduğunu bilmek" hayatidir. Bu sizin başkalarıyla ilişkilerinizde olduğu gibi, kendinizle olan ilişkilerinizde de önemlidir.

On sekiz yaşına gelen kızımın üniversiteye başlamak için evden ayrılacağı zaman kendi çocukluğumu düşünüp yetiş-

tirildiğim ortama göre geliştirdiğim bağlanma modellerini ve çocuklarıma güvenli bir bağlanma modeli sunabilmek için çabalarken bunların nasıl geliştiğini hatırladım. Çocuklarım büyürken bir değişimin ortaya çıkması için daha genç tarafıma, gençlik zamanlarımdaki muhtelif bağlanma modellerinden ortaya çıkan düşüncelerime yoğunlaşmam gerekti ve böylece son çocuğumuzun evden ayrılmasını daha kolay kabullenebildim. Bizler büyüyüp hayatın çeşitli safhalarından geçtikçe zihnimiz muhtelif şekillerde ve zamanlarda geliştirdiğimiz beynin farklı durumlarını içselleştirir. Buradaki zorluk, beynin bu farklı durumlarını anlamak ve ihtiyaçlarını karşılamaktır. Bu, hayatın sağlıklı bir parçası olan "farklı durumların bütünleştirilmesi"dir. Ben şimdi kendimi evde çocuğu olan bir baba psikolojisinden çıkarabilmek ama beslenme ve iletişim için duyduğum içsel ihtiyaçlarımı karşılamak amacıyla, beynimin o daha genç halini farklılaştırmalı ve bunu hayatımın mevcut dokusuna katmalıyım.

Bunu yapabilmek için ebeveynliğin anlamını iki seviyeye ayırmam gerekti. Çocuklarımla güvenli bir bağlanma oluşturabilmek için gerekli olan iletişimi kurabilmek maksadıyla öncelikle kendi çocukluğumu anlamam gerekti. İkinci olarak da kendi kendime ebeveynlik yapmak, yani görülmek, güvende olmak, rahatlatılmak ve emniyette olmak isteyen bir zihniyete sahip olan daha genç parçamın da hâlâ içimde ve canlı olduğunu anlamam gerekti. Bu genç parçamın ihtiyaçlarını anlamak, oğlumun ve kızımın evimizde büyümesiyle doğal olarak gelişti. Bu genç parçam, bir şekilde çocuklarımı yetiştiren daha yaşlı parçam tarafından avutuldu. Ancak çocuklarımın ikisinin de evden gittiğini görmeye hazır olmak ve onlara sadece bir güvenli liman olarak değil, aynı zamanda bir çıkış noktası olarak hizmet

edebilmek için benim de bir insan olarak hakkım olan bağlanma ihtiyaçlarımı beslemem gerekti. Hepimizin ilişkilere ihtiyacı vardır. Yaşamımız boyunca, çocukluğumuzda bu özenin bize gösterilmesi, daha sonra da ergenlik ve yetişkinliğimizde hem bu özenin bize gösterilmesi hem de bizim başkalarına göstermemiz şansına sahip oluruz.

Ergenlerimizin evi terk etmeye hazırlanmaları, bağlanmaya ve ilişkiye ait bütün bu beslenme ve özen gösterme konularını gündeme getirir. Bu, ebeveynler olarak hakkında çok şey duyduğumuz "boş yuva" dönemidir. Ben bu dönemi aynı zamanda "esneklik dönemi" olarak düşünmek istiyorum, ancak kızımız üniversiteye gitmek için evden ayrıldığında hem üzgün hem bunalmış hem de neşeli hissettiğimi itiraf etmeliyim. Hayatımda olanları fark etmeye ve bu tecrübelerin çeşitli seviyelerini kabul etmeye çalışıyorum.

ZİHİNSEL GÖRÜŞ ARACI #3

■

Ara Zaman ve Reflektif Konuşma

Bu kısımda, başkalarının iç dünyasını haritalayabilme reflektif yeteneği ile insanların birbiriyle ilişki kurmasının doğasına yoğunlaşacağız. Başkalarının hislerine, düşüncelerine, hâtıralarına, inançlarına, davranışlarına ve niyetlerine bu şekilde yoğunlaşmanız, başkalarının sizin tarafınızdan "hissedildiklerini hissetmelerini" sağlayacaktır. "Ara zaman" diye adlandırdığım bu duygu, bu birleşme hissi yakın ilişkilerin yolunda gitmesi için önemli bir başlangıç noktasıdır. Ayrıca nasıl iletişim kurduğumuz üzerinde de yoğunlaşmak suretiyle insanlarla olan bağlantılarımızın kalitesini yükseltiriz ve ilişkilerimizin gelişmesini mümkün kılarız.

Ergenler, hayatın sürekli değişen yüzleriyle karşılaştıkça kendileri de doğal olarak değişirler. Bu dönemin en önemli hedeflerinden biri, başkalarıyla ilişki kurarken kendi benliğini daha güçlü bir şekilde bulmaktır. Ergenler için arkadaşlığın çok önemli olmasının nedeni belki de budur. Zira ergenlerin kendilerinin farkına varmalarına, kendilerini keşfetmelerine vesile olur.

Başka bir kişi tarafından hissedildiğinizi hissettiğiniz –yani içsel dünyanızın, zihninizin başka birisi tarafından anlaşıldığını ve saygı duyulduğunu hissettiğiniz– ilişkiler sağlığın yapı taşlarıdır. Bazı arkadaşlarınızla olan ilişkilerin böyle olduğunu hissedersiniz ve hayatınızı çok pozitif etkiler. Başka bazı ilişkilerinizin ise nadiren böyle olduğunu, dahası kendinizi kötü hissetmenize neden olduğunu görürsünüz.

Başkalarının içsel hayatını anlamaya çalıştığımızda onlarla reflektif konuşmalar yaptığımızda ve onların davranışlarının ötesine giderek zihinlerine uyum sağladığımızda o kişilerle bir oluruz ve kendimizi anlamamız da gelişir. Hayat tatmin edici olur. Aramızda sevgi ve şefkat doğar. İster iki arkadaş arasında ister iki sevgili arasında ister öğretmen ile öğrenci arasında isterse de ebeveyn ile çocuğu arasında olsun, hissedildiğini hissetmek güvenli bir ilişkinin temelidir. Hayatımızda bu hissedildiğini hissetme tecrübesini oluşturmak reflektif düşünmeyle mümkündür.

Başkalarıyla bütünleşik bir şekilde iletişim kurmanın önemli bir yolu "reflektif konuşma" yahut "reflektif diyalog" olarak isimlendirilebilir. Okullar veya modern bir ailenin yoğun hayat ortamı bu tür önemli sohbetlerin yapılmasına pek imkân vermez. Bir ergen veya yetişkin olarak bu reflektif konuşma yeteneğine sahip olmak önemlidir. Gelin, öncelikle bağlı olduğumuz insanlarla ilişki kurma şeklimizin başka insanlarla kurduğumuz ilişkileri nasıl etkilediğini inceleyelim.

BAĞLANMA MODELİMİZİN MEVCUT DURUMUMUZU NASIL ETKİLEDİĞİNİ ANLAMAK

Ebeveynlerimizle olan bağlanma tecrübelerimiz, kendi duygularımızı nasıl değerlendireceğimiz, kendi iç yaşamımız hakkında nasıl reflektif bir şekilde düşüneceğimiz ve başkalarıyla nasıl reflektif konuşmalar yapabileceğimiz konularını öğrenmek için aldığımız ilk derslerdir. Bu bağlanma ilişkileri, yolculuğumuza çıktığımızdaki yönümüzü belirler. Beynimizin derin kısımlarını, yani duygusal devrelerini, şekillendirmiş olan bu derslerle ergenler olarak dünyaya açılan yolumuzu belirleriz. Hangi yaşta olursak olalım, bu ilişkiler üzerinde kafa yormak bizi bağımsız kılar; böylece bizim için seçileni değil, kendi seçtiğimiz hayatı yaşayabiliriz.

İlişkilerinize tam olarak kendinizi verebilmeniz için bir yetişkin yahut ergen olarak hayat hikâyenizin anlamını kavramanız gerekir. Bunun anlamı, geçmişinizde ailenizle olan ilişkilerinizi düşünüp değerlendirmek ve bu tecrübelerin, gelişiminizi nasıl etkilediğini sorgulamaktır. Kim olduğunuzu ve nasıl bu şekilde olduğunuzu anlamanız sadece kendi iyiliğiniz için değil, şimdiki veya gelecekteki çocuklarınızın iyiliği için de çok önemlidir.

Başkalarına bağımlı olmak, kaçıngan bağlanma modeline sahip bir kişinin kendisini zayıf hissetmesine neden olabilir. Bu model izole bir içsel düşünüş, bir şey hissetmeden sadece analitik olan bir duruş oluşturur. Çevremizdeki yetişkinlerin iç dünyamızı göz ardı etmeleri –neler yaşadığımızla ilgilenmemeleri– çok üzülmemize, hatta utanç hissetmemize neden olabilir. Hangi bağlanma modeline sahip olursak olalım, bizi büyütenlerle güvenli bir iletişimimizin olmadığı durumlarda utanç duygusu ortaya çıkabilir. Utanç duygusu, başkalarıyla ilişki kurma serbestliğimizi ortadan kaldırabi-

lir ama bunun sadece geçmişteki bazı iletişimsizliklerimizin yansıması olduğunu bilirsek bunu aşabiliriz.

Kendi yolculuğumuz hakkında düşünmek, bize çocuklarımıza farklı davranma şansı verir. Bu reflektif konuşmaları yapmayan insanlar yalnız ve etraftan kopmuş gibi hissederler. Duygular, hayat yolculuğumuzda ne zaman nerede döneceğimizi ve yolculuğun sonunda nereye gittiğimizi gösteren bir pusula vazifesi görürler. Duygularımız, ister bir ergenle tatilde eve gelip gelmeyeceğini konuşup üzüldüğümüzde ister bir ergen olarak ebeveynimizi atılmak istediğimiz bir maceraya ikna etmeye çalıştığımızda yoğunlaşsın, içsel olarak anlamlı bulduğumuz şeyler bilmediğimiz yerlerden gelir. Bazen bu duyguların neler olduğunu anlamamızı engelleyen bloklar vardır. Toplumun beşte birini oluşturan kaçıngan bağlanma geçmişine sahip kişilerin yaptığı gibi, duygularımızı bloklamaya alışmışsak bu bizim kendi iç dünyamızı ve başkalarının dünyalarını anlamamıza çok etki eder.

İkircikli bağlanma geçmişine sahip kişilerde, sinir sisteminin alt bölgelerinden beynin sözel olmayan sağ yarım küresine çıkan duyguların baskı hissettireceğini görmüştük. Eğer sizin geçmişiniz de böyleyse, geçmişiniz hakkında reflektif bir şekilde düşünmek ve sol yarım kürenin mesafeli ve analitik yaklaşımını hayat hikâyenizin dokumasına katmak hayatınızı tamamen değiştirecek bir strateji olabilir. İkircikli geçmişe sahip güçlü bir bağlanma sistemi, acaba bu yeni ilişki ne kadar güvenilir olacak düşüncesiyle başkalarıyla iletişime geçmeyi zorlaştırabilir. Bu modelin ve onun sizin geçmiş müdahaleci ve tutarsız ilişkilerinizden nasıl geldiği üzerinde reflektif bir şekilde düşünmek, sizin açık ve reflektif konuşmalar yapabilmeniz için gerekli olan iç dengeyi bulmanıza yardımcı olabilir.

Bağlandığınız kişilerden çok korktuğunuzu hissettiğiniz bir dağınık bağlanma geçmişine sahip olmanız, sizde bir çözülme eğilimi oluşturmuş olabilir –başkalarıyla iletişim kurarken genellikle akışkan olan düşüncelerinizi, duygularınızı ve hâtıralarınızı onlardan koparır, kendi içinize dönebilirsiniz. Kendinize karşı sabırlı olun. Çözülme, korkunun bir sonucudur ve kendisi bizzat korkutucu olabilir. Günlük tutmak, reflektif düşünmek ve içinizde olan bitene açık olmak, çözülme problemini tedavi etmek ve başkalarıyla ilişki kurabilmek için bir başlangıç noktası olabilir. Beynin hayatımız boyunca değiştiğini ve bunun kendinizle olan ilişkiniz de dâhil olmak üzere pek çok ilişkiyi tedavi edebileceğini bilmek, kendinizi bütünleşik hissetmenize yardım eder. Bununla birlikte güçlü ve umutlu olmanızı ve yönünüzü belirlemenizi sağlar. Gergin bir ortamda kendinizi toparlamak için vakte ihtiyacınız olduğunda reflektif bir konuşma yapabilmek için biraz vakte ihtiyacınız olduğunu uygun bir lisanla ifade edin.

Kaçınma durumunda, sadece bir tür hissiyatımızı bloklayamayız: Bir hissimizi kapattığımızda genellikle bütün hislerimizi kapatırız. İkircikli olduğumuzda ve duygularla dolduğumuzda, başkalarıyla ilişki kuramaz ve onlarla tüm varlığımızla birlikte olamaz hale geliriz. Yoğun bir etkileşime girdiğimizde kırılmaya ve dağınık bağlanma geçmişi nedeniyle de çözülmeye meyilliysek kendi iç duygusal dünyamızla arkadaş olabilmeyi öğrenmek başkalarının duygularına açık olmanın başlangıcıdır. Bu güvensiz bağlantı modellerinin merkezinde duygular vardır. Duygu sadece içimizde değil, başkalarıyla aramızda da oluşan bir süreçtir. Dolayısıyla, güvensiz bağlanma modelinin reflektif konuşmayı zorlaştırmasına şaşırmayın. Bu olabilir. Buradaki anahtar, kibarlık ve sabırdır. Hissettiklerimiz üzerinde reflektif bir şekilde düşünmek kararlarımızda bizi yönlendirir ve hatta hayatımızdaki bazı şeyleri anlamamızı sağlar. Baş-

kalarının hissettikleri üzerinde reflektif bir şekilde düşünmek de zihinlerimizi birleştirebilmemizi ve başka insanlarla anlamlı bir şekilde birlikte olmamızı sağlar.

III. Bölüm'de verilen kendini anlama soruları, ara zaman yeteneklerinizi geliştirmek için önemli bir araç olacaktır. Kendi duygusal dünyamızı öğrenmemiz, daha derin bir anlayışa sahip olabilmek ve gelişmek için gerekli olan hareket noktasıdır.

ZİHİNSEL GÖRÜŞ UYGULAMASI A:
Bağlanma Modelinizin Reflektif Konuşmalarınızı Nasıl Şekillendirdiği Üzerinde Düşünmek

Bu uygulama için III. Bölüm'de yer alan bağlanma tecrübelerinizle ilgili sorulara dönelim (bkz. s. 193-197). Hayatınızdaki güvenli, kaçıngan, ikircikli yahut dağınık bağlanma modellerinizi düşünün. Çoğunuz sadece bir modeli tecrübe etmiş olabilirsiniz, bazılarınız ise dördünü de tecrübe etmiş olabilir. Bağlanma modeliniz ne olursa olsun, bağlanma tecrübeleriniz ve bunlara karşı geliştirdiğiniz modellerin şimdi diğer insanlarla iletişim kurmanızı nasıl etkilediği üzerinde düşünmenizi istiyorum. Bu bağlanma modelleri kendiniz ve başkaları için sergileyeceğiniz duruşunuzu nasıl etkiledi? Bu modeller kendi iç dünyanıza –ve başkalarının iç dünyalarına– uyum sağlama yeteneğinizi nasıl etkiledi? Hiç hissedildiğini hissetme tecrübesi yaşadınız mı? Hiç başkalarına güven duygusunun geliştiğini hissettiğiniz bir şekilde bağlandınız mı?

Bu reflektif düşünceler, başkalarıyla iletişiminizin kalitesine yaptığınız katkının farkına varabilmeniz için önemli tecrübeler olabilir. Bundan böyle kuracağınız ilişkilerinizde şimdiye kadar olanlardan daha önemli bir rol oynamak için gerekli olan bilgiye sahip olduğunuzu düşünmenizi istiyo-

rum. Unutmayın, bağlanma modelleriniz sizin başkalarıyla nasıl ilişki kuracağınızı belirleyebilir ama bu modeller değişebilir. İyi haber; yeni elde ettiğiniz farkındalığımızla, başkalarıyla ve hatta kendinizle daha tatmin edici ilişkiler kurmak için gerekli olan araçları geliştirebileceğinizdir.

REFLEKTİF DÜŞÜNME, BÜTÜNLEŞME VE EMPATİ KURMANIN TEMELLERİ

Ara zaman içsel bütünleşmeyi destekler, kişiler arası bütünleşmeyi hızlandırır. Daha önce gördüğümüz gibi, ergenliğin önemli tecrübelerinden biri beynin daha bütünleşik hale gelmesidir. Bu bütünleşme değişimleri kendine has bir zamanlamayla gelişmekte görünse ve bizim bu zamanlamayı değiştirmemiz mümkün görülmese de beynin geçirdiği bu genetik olarak programlanmış ve tecrübelerle şekillenmiş değişimlerin daha zengin bir bütünleşmeyle gelişmesi için beynimizi teşvik edebiliriz. Benzer bir süreç, kişiler arası bütünleşme için de geçerlidir.

Ailemizde, arkadaşlarımızla, okulda, hatta çevremizin ve genel olarak toplumumuzun kültüründe meydana gelenler beynimizin gelişmesini şekillendirir.

Peki, başkalarıyla olan ilişkilerinizde nasıl daha fazla bütünleşme oluşturabilirsiniz?

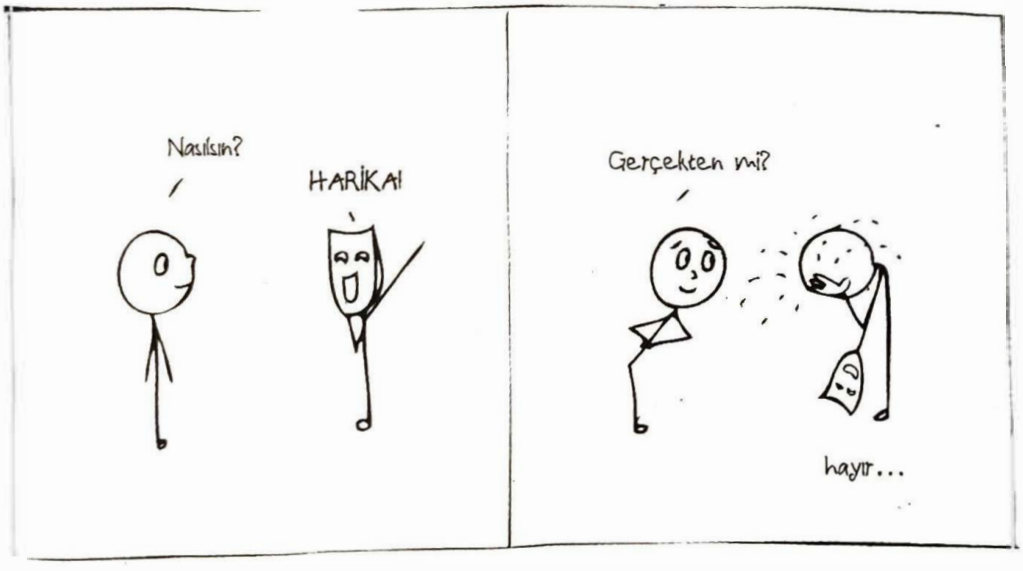
Şimdiye kadar önemli bir stratejiyi öğrendiniz: Reflektif düşünme.

Belki reflektif düşünme bütünleşik gelişimin zamanlamasını değiştiremez ama o gelişimin derinliğini ve zenginliğini değiştirebilir.

Buradaki en güzel şey, içsel bütünleşmede olduğu gibi, ister 10'lu yaşlarınızda olun ister 90'lı yaşlarınızda, bu ara za-

man uygulamalarının yaşınız ne olursa olsun ilişkilerinizde bütünleşmeyi güçlendirmesidir.

Kendinize yoğunlaştığınızda içsel zihinsel hayatınız üzerinde reflektif şekilde düşünürsünüz. Yani vücudunuzun hislerini duyarsınız ve onların farkına varırsınız, duygularınızı hissedersiniz, düşüncelerinizi düşünürsünüz, hâtıralarınızı hatırlarsınız. Sübjektif tecrübelerinizde meydana gelenlerin farkındalığınıza girmesine izin verirsiniz. Bu içsel reflektif düşünmedir. Daha önce Farkındalık Çarkı uygulamasını yaptığınızda zihninizi içsel sübjektif tecrübelere yoğunlaştırmanın nasıl bir etki oluşturduğunu görmüştünüz.



Şimdi başkalarının içsel dünyaları ve onlarla nasıl iletişim kuracağımız üzerinde reflektif bir şekilde düşüneceğiz. Ara zaman oluşturmanın temel prensiplerinden biri, iletişime katılan herkesle içsel tecrübelerine yoğunlaşan bir reflektif konuşma yapmaktır. Reflektif bir konuşmada herkes ne hissettiğini, ne düşündüğünü, neleri hatırladığını, ne umduğunu, neler hayal ettiğini, neye inandığını ve ne algıladığını rahatlıkla söyleyebilir. Bu konuşmalar bizi öyle bir şekilde birbirimize irtibatlandırır ki hissedildiğimizi ve

görüldüğümüzü hissederiz –yani otantik ve gerçek olduğumuzu hissederiz. Reflektif konuşmalar hayatımızı anlamlı hale getirir ve bizi bireysellikten kurtarıp daha büyük bir şeyin parçası olduğumuzu hissetmemizi sağlar.

Peki, reflektif bir konuşmada yasak olan alanlar var mıdır? Ben, insanların iç dünyasındaki her şey hakkında, saygılı ve nazik bir şekilde olmak şartıyla, konuşulabileceğine inanıyorum. Neden saygılı ve nazik? Saygı, kendimizle başkaları arasındaki farklılıkları kabul ettiğimizi gösterir. Saygı aynı zamanda, bizden farklı olan kişileri kendimizden uzaklaştırmayıp bu farklılıklara rağmen onlarla iletişim kurmaya çalışmak anlamına gelir. Nezaket sayesinde başkalarının kırılganlıklarını kabul edip onları destekleriz ve içimizi samimi bir şekilde açabileceğimiz güvenli bir ortam oluşturabiliriz. Karşılıklı saygı göstermek ve nazik olmak, etkin bir reflektif konuşmanın temel kaynaklarıdır.

Reflektif konuşmanın diğer bir özelliği, birbirimizle nasıl iletişim ve bağlantı kurduğumuzu gözlemlememizdir. Beyinle ilgili araştırmalar, kendimizle yahut başkalarıyla olan iletişimimiz üzerinde reflektif bir şekilde düşünmenin, prefrontal korteksi bütünleşik bir şekilde gelişmek üzere aktif hale getirdiğini göstermiştir. Bu tür içsel veya dışa dönük farkındalık mekanizmalarının çalışmalarını incelediğimizde, başkalarının duygularını içimizde hissetmemizi ve onları anlamamızı sağlayan ayna sinir sistemini de içeren prefrontal bölgelerin ve bununla ilgili alanların etkin duruma getirildiğini görürüz.

Kendimizi diğer kişinin frekansına uydurduğumuz ve kendi içsel duygularımızın diğer kişinin hissiyatıyla şekillenmesine izin verdiğimiz zaman "rezonans" oluştururuz. Başkasıyla aynı frekansta olduğumuz zaman onun duygularını hissettiğimiz gibi kendimizin de daha iyi farkına varırız. Bu farkındalık hem vücudumuzdaki hisleri hem de

duygularımızı içerir. Kendimizin daha çok farkına varırız. Başkalarının iç dünyasına duyarlı olduğumuz zaman empati ve dikkat dolu, sevecen bir şekilde iletişim kurabiliriz. Bu iletişim, karşılıklı saygı, nezaket ve şefkat dolu sağlıklı ve destekleyici ilişkinin temelidir. Reflektif konuşma diğer insanlarla samimi bir birliktelik sağlar.

Reflektif olmayı öğrenmek, yaşına bakmaksızın herkesin daha bütünleşik bir beyin geliştirmesine yardım eder. Beyinin, bütünleşmenin temellerini atmak üzere tecrübelerden etkilendiği bu yılları geçiren bir ergen için bu yetenekler üzerinde çalışmak çok faydalıdır. Ara zaman reflektif konuşmalarını kullanarak başkalarıyla anlamlı bir şekilde ilişki kurmayı öğrenmek ergenlerin daha dirençli olmasını sağlar –dirençli olmayı mümkün olduğunca erken öğrenmek iyi bir şeydir. Gelin şimdi, ergenlerin ve yetişkinlerin reflektif konuşmacı ve zihinsel becerikli kimseler olmalarını sağlayan yeteneklerini geliştirmelerine yardım eden bir zihinsel uygulamayı öğrenelim.

ZİHİNSEL GÖRÜŞ UYGULAMASI B:
Reflektif Konuşma

İçinizdeki en iyinin ortaya çıkmasını sağlayan birini düşünün. Birbirinizle olan iletişimi fark etmeye çalışın. Şimdi de içinizdeki en kötüyü ortaya çıkaran birini düşünün. Bu kişiyle olan iletişiminizi de düşünün. Şimdi de bu iki ilişkideki kalıpları karşılaştırın. Reflektif konuşma bu ilişkilerde nasıl bir ROL oynar yahut oynamaz? Bu kişilerle olan ilişkilerinizde, farklılıklarınızın farkına varmak ve iletişimi desteklemek ilişkinizin bir parçası mıydı –veya değil miydi?

Bu uygulamanın ilk aşaması olarak içinizdeki en iyiyi ortaya çıkaran kişiyle temasa geçin. İlişkiniz için bu kişiye müteşekkir olduğunuzu dile getirin. Zihninizi hisler, görüntüler,

duygular ve düşüncelerle gözden geçirerek bu kişiye ilişkinizin sizin için ne anlama geldiğini anlatabilirsiniz. Aranızdaki bu yakınlığı düşünün ve o kişiyle olan bağınızdan gelen pozitif hislerin içinizi doldurmasına izin verin. Şükretmek, hayatımızdaki müspet tecrübeleri pekiştirmek için güçlü bir kaynaktır. Şükrünüzü birisiyle paylaşmak, o kişiyle aranızdaki pozitif ilişkiyi güçlendirmenin güçlü bir yoludur.

Şimdi de içinizdeki kötülüğü ortaya çıkaran kişiyle olan ilişkinizi nasıl geliştirebileceğinizi hayal edin. Neleri farklı yapardınız? Bu kişiyle reflektif bir konuşma yapmak ve bütünleşme sağlamak için nasıl iletişim kurardınız? İlişkinize böyle yeni bir yaklaşım getirebileceğinize inanıyor musunuz? Bu konudaki ilk denemeniz için, eskiden iyi ilişkiniz olan ve güvendiğiniz, ancak son zamanlarda bazı düzeltilmesi gereken sıkıntılar yaşadığınız birisini seçin. Bu bir yanlış anlama yahut tekrar bağlantı kurmak için kaçırılmış bir fırsat olabilir. Unutmayın, bazen insanlarla temas kurmak kolay olmayabilir. İnsanlarla iletişim kurma şeklinizi değiştirmeniz bazen yardımcı olmakla beraber, bazen de işe yaramayabilir. Dolayısıyla ilişkilerin doğasında olan belirsizliğe de hazır olun: Karşımızdaki insanın nasıl reaksiyon vereceğini kesin olarak bilemeyiz. Ancak ara zaman size bu süreçte neye yoğunlaşmanız gerektiğini gösterir ve bu da başlangıç için önemli bir noktadır. Bu tecrübeyi yaşamadan önceki ve sonraki düşüncelerinizi bir yere yazın. Ve unutmayın, başkalarıyla ilişkilerinizde nasıl davranacağınızı her zaman kendiniz belirleyebilirsiniz. İlişkilerinizi iyileştirmek için hiçbir zaman geç değildir.

İLİŞKİLERİMİZDE KENDİMİZİ YARATMAK İÇİN OYNADIĞIMIZ ROL

Başkalarıyla olan ilişkilerimizin kaliteli hale getirilmesinde hepimizin bir rolü vardır. Başkalarıyla olan sağlıklı bir

ilişkiye yapabileceğimiz katkıyı hatırlatmak üzere PART kısaltmasını kullanabiliriz: PART mevcut olmak (*present*), uyum sağlamak (*attune*), rezonans (*resonate*) ve güven (*trust*) kelimelerinin baş harflerinden oluşur. Kendimiz ve ilişkide olduğumuz insanlar için dengeli bir zihinsel hava oluşturabilmemizde PART çok yardımcı olur.

İlişkilerimizde PART'a ciddi şekilde dikkat edersek zihinsel hayatımız çok gelişebilir. Burada somurtkan değil, neşeli ve hedefe yönelik bir ciddiyet kastediyorum. Ergenlere biz yetişkinler tarafından saygılı bir şekilde PART ile muamele edildiğinde kendilerine zihinlerinin geliştirilmesi için bir davetiye verilmiş olur. Ve biz ergenler yetişkinlere kendimizi vererek ve uyum sağlamaya çalışarak davrandığımızda, yetişkinlerin bize anlatmak istediklerine açık olduğumuzda nesiller arasında güven oluşturulabilir. Bu çift yönlü bir tecrübedir.

Eğer PART sizin hayatınızın ilk dönemlerinde yer almadıysa başkalarıyla olan ilişkilerinizde de bunu uygulamak kolay değildir. Başkalarıyla olan ilişkilerinizde bu şekilde varlığınızı hissettirmek o ilişkinize yardım ettiği gibi, araştırmalar tam anlamıyla ânı yaşamanın kişinin fiziksel sağlığı açısından da faydalı olduğunu göstermiştir. Bu her ne kadar bilimsel gerçek yerine bilim kurgu gibi görünse de dikkatlice gerçekleştirilmiş araştırmalara göre ânı yaşayabilirsek ve olanların olduğu anda farkına varabilirsek kendimizi iyi hissetme gücümüzü geliştirebilir, bağışıklık sistemimizin çalışmasını güçlendirebilir, hatta hücrelerimizin daha uzun yaşamasını sağlayabiliriz. Ânı yaşamak, anda var olmak stresi azalttığı gibi, DNA sarmalının ucunda bulunan ve kromozomları koruyan telomerlerin yaşlanmasını da geciktirir. Bu çalışmaların diğer bir sonucuna göre ânı yaşamayı öğrenmenin bizi sadece daha sağlıklı değil, aynı zamanda da daha mutlu yapmasıdır. Hayatımız boyunca ânı yaşamayı öğrendikçe hücrelerimiz bize teşekkür edecektir.

Yani bu bir kazan-kazan durumudur. Anı yaşamakla sadece vücudumuz ve zihnimiz daha iyi bir duruma gelmeyecek, bu şekilde başkalarına açık ve reflektif olmak sayesinde onlarla olan ilişkilerimiz de gelişecektir. Anda var olmak sayesinde vücudumuz, zihnimiz ve ilişkilerimiz gelişecektir –bu da anı yaşamayı öğrenmenin kazan-kazan tarafıdır.

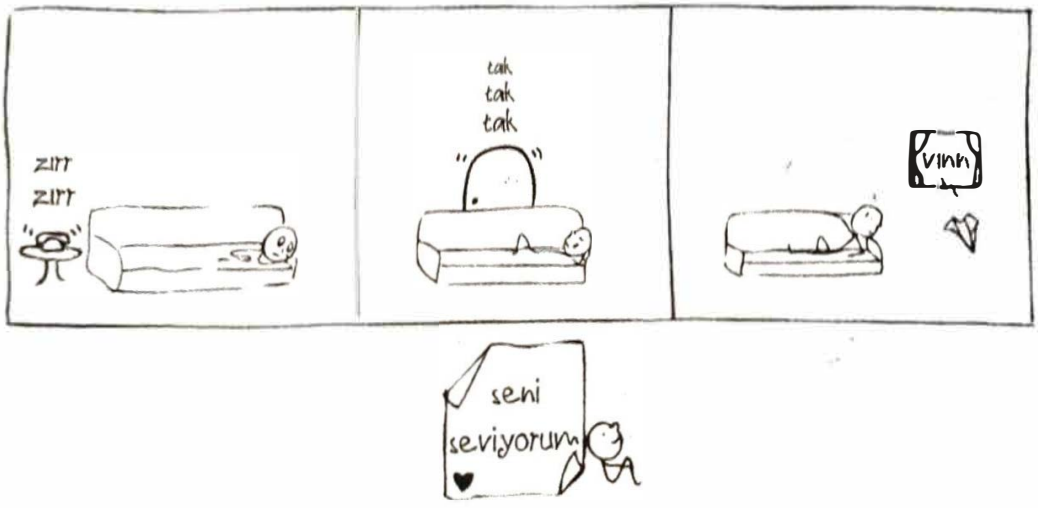
ZİHİNSEL GÖRÜŞ UYGULAMASI C:
Yırtıkların Dikilmesi

Ailenizden birisiyle yahut bir arkadaşınızla tartıştığınızda ne olduğu hakkında reflektif bir şekilde düşünmekte ve sonra da problemi çözmek için teşebbüste bulunmakta fayda vardır. Bu uygulama için mevcut ilişkilerinizi düşünün ve yakın zamanda problem yaşadığınız bir ilişkinize yoğunlaşın. Bu ufak veya büyük bir problem olabilir, ancak bu kişiyle aranızdaki kopukluğun tamir edilmesi gerekebilir. Şimdi size bu tamiratın nasıl yapılabileceği hakkında bazı önerilerde bulunayım ve sizden bu kişiyle ilişkinizi düzeltmek için reflektif bir konuşma yapmanızı isteyeyim.

Bir ilişkideki bozukluğu tamir etmek, o kişiyle tekrar iletişim kurmak için teşebbüse geçmek demektir. Bir arkadaşınızla yahut aile bireyiyle bir probleminiz varsa onlarla tekrar bağlantı kurmanın bir yolunu düşünün. Kendi tecrübenizi paylaşmadan önce, onların tecrübesini anlamak için bir yol düşünmeye çalışın. Süreci başlatmanın bir yolu, tekrar bağlantı kurmak istediğinizi söylemektir. Bunu yapmak aradaki buzları eritebilir.

Bazen anne baba olarak aslında çok yakın olduğumuz çocuklarımızla veya ergenlerimizle aramızda problem oluşturabilecek şeyler yaparız. Bu tür problemler ortaya çıktığında bunları reflektif bir şekilde değerlendirmek ve probleme olan katkımızdan dolayı özür diledikten sonra sorunu çöz-

mek için teşebbüste bulunmak bizim vazifemizdir. Diğer bir ders, bazen yapmak istemediğimiz şeyleri yapmamızdır. Beynin üst kısmında, olan bitenin farkına varmamızı sağlayan prefrontal bölge vardır. Ancak bazen prefrontal filtreleme ve sakinleştirme sistemi devreye girmeden beynin alt kısmındaki limbik alan, beyin sapı ve vücudumuz davranışlarımızı doğrudan etkileyebilir. Kafamız atabilir, çok ters davranabiliriz. İçten Dışa Ebeveynlik [*Parenting from Inside Out*] kitabımın bir bölümünde küçük çocuklar için kırılma ve tamiri konusunu tartışmıştım. Hangi yaşta olursa olsun önem verdiğimiz insanlardaki kırılmaların tamir edilmesi için reflektif düşünme çok önemlidir. Pek çok zorluk olması nedeniyle, özellikle ergenlik dönemindeki çocukların iletişim kurmalarında ortaya çıkan kırılmaları çözmek maksadıyla iletişim kanallarını açık tutmanın temelinde bu vardır.



Kırılmalara sadece hayatın getirdiği problemler olarak değil, tekrar iletişim kurma fırsatları olarak bakmak, bu zor zamanlara bütünleşme imkânı sağlayan fırsatlar olarak yaklaşmamızı sağlar. Ben kendi çocuklarımın ergenliklerinde bunu tecrübe ettim ve onlarla iletişimim gayet güçlü bir şekilde devam etti. Bu aynı zamanda kendi zihinsel görüşlerini geliştirmelerinde onlar için de faydalı oldu. Ref-

lektif düşünme gücüne sahip olmak, bize gerçekten önemli olan şeyleri anlama ve insanlarla derinlemesine ve otantik bir şekilde iletişim kurabilme imkânı sağlar.

Şimdi size bir fikir vereyim: Kendinizi hazır hissettiğinizde arkadaşınıza konuşmak istediğinizi, müsait olup olmadığını sorarsınız. Tekrar görüşmek istediğinizi söylersiniz ve şayet o da uygunsa sessiz bir yere gidip reflektif bir konuşma yapabilirsiniz. Söylenenleri dinleyin ve yargılamayın. Karşınızdaki insana açık olmak, onun kendisinin hissedildiğini hissetmesi ve sizin de neler olup bittiğini hakkıyla anlamanız için gereklidir. Burada yapması en zor olan kendinizin doğru, diğer kişinin ise yanlış olduğu fikrini kafanızdan uzaklaştırmaktır. Dinleyin, karşınızdakinin bakış açısını anlamaya çalışın ve tekrar iletişim kurma yolunun birbirinizi anlamaktan geçtiğini bilin. Zaman uygun olduğunda siz de kendi tecrübenizi yargılamayan bir şekilde anlatabilirsiniz. Bunu yaparken "Ben" dilini kullanın; "Ben şöyle hissettim." yahut "Ben şöyle düşündüm." şeklinde cümlelerle konuşun. "Sen bana şöyle hissettirdin." yahut "Sen şöyle yapmadın." gibi cümleler kullanmayın. Bu karşılıklı konuşmada her bir bireyin kendisini serbestçe ifade etmesi, tam anlamıyla dinlendiğini hissetmesi çok önemlidir.

Bazı kırıkların tamir edilmesi kolay olmasa bile denemeye değer. Konuşmada ortaya çıkanları anlayabilmek için zihninizdeki alıcıların açık olduğundan emin olun. Bu tamir etme çabasında doğru veya yanlış yoktur, sadece diğer kişinin tecrübesinin paylaşılması vardır.

BÖLÜM IV

■

Değişimler ve Zorluklar Boyunca Anda Kalmak

Bu bölümde bir ergen yahut yetişkin olarak ergenlik döneminin değişimlerine ve zorluklarına açık olmanın ve bunları kabul etmenin bazı yollarını inceleyeceğiz. Hayatın bu dönemi; hayata bakış açısının, başkalarıyla iletişim kurmanın, vücudu öğrenmenin, karar vermenin ve sorumluluk almanın yeni yollarını öğrenmekle doludur. Bütün bu değişiklikler nedeniyle ergenlerin içsel dengelerini muhafaza etmeleri zordur. Ergenleri destekleyen yetişkinler olarak bu değişimler bizi olan biteni kabullenmeye, reaksiyon göstermek yerine alıcı ve esnek olmaya, düzeltmek yerine iletişim kurucu olmaya zorlar.

Bir çocuğun ve ergenin büyümesi ve gelişimi için en iyi ortamı oluşturabilmek üzere ebeveynlere en çok neyin

yardımcı olabileceği üzerindeki araştırmaları iki kelimeyle özetlemek istesem "anda olmak" derim. Daha önce de bahsettiğimiz gibi anda olmak, olana açık olmaktır. Anda olmak: olanı olduğu anda fark etmek, kendi iç zihinsel denizimize alıcı olmak ve başka insanların içsel hayatına uyum sağlamak demektir. Başkaları için onlarla anda olmak; onların iç dünyasında olanları anlamak, onların hissettiklerini anlamak için çaba göstermektir. Karşılıklı olarak görülmenin, güven duymanın, rahatlatılmanın ve emniyet hissetmenin merkezinde hissedildiğini hissetmek vardır. Hissedildiğini hissetmek, güvenli bağlanmanın temelidir. Aynı zamanda hayatımızın her döneminde sağlıklı ilişkiler kurabilmemizin temelidir.

Sevdiğimiz insanların genellikle problemlerini çözmelerini isteriz. Onlara bir ikilemi nasıl çözebileceklerini, bir anlaşmazlığı nasıl giderebileceklerini ve duygusal bir sancıdan nasıl kurtulabileceklerini göstermek isteriz. Ancak onların asıl ihtiyaç duyduklarını, yani hissedildiklerini hissetmelerini ve bizimle iletişim kurabilmelerini onlara sağlayabilmek için bu iyi niyetli şeyleri *yapmamalı*, bunun yerine sadece sevdiklerimizle anda olmalıyız. Şayet bu kişiye uyum sağlayabilirsek ve hislerin, görüntülerin, duyguların, düşüncelerin zihnimize girmesine müsaade edersek bu kişinin tecrübeleri hakkında anlattıklarını tam olarak anlayabiliriz. Bu özellikle de ergenin hayatında meydana gelen bütün değişiklikler hakkında farklı duygular taşıyan, aynı fikirde olmayan ergenler ve ebeveynler için belki de en zor kısımdır. Karşılıklı anlayış, başkasının içsel duygularının içimize girmesine ve bizi değiştirmesine izin vermektir. Mesela ortaya çıkan duygu bizim kaldıramayacağımız bir şeyse otomatik olarak ve istem dışı bir şekilde uyum sağlama sürecini kapatırız. Örneğin; kızımın, arkadaşlarıyla

bir maceraya atılarak başka bir ülkeye gitme heyecanına açık olmazsam onun planları hakkındaki duygularını ve iç dünyasında neler olup bittiğini anlamam çok zorlaşır. Kızımın seyahatinde karşılaşabileceği problemleri çözmek için çabalarken onun heyecanında birlikte olamadığım için çok önemli bir bağlantı fırsatını kaçırmış olurum. Anlayışlı olmak onun bütün fikir ve planlarını kabul etmek değildir; iletişim kurarak başlamak ve akabinde, dünyayı görmek üzere çıkacağı bu seyahatini güvenli bir şekilde gerçekleştirebilmesi için neler yapması gerektiğini birlikte düşünmektir.

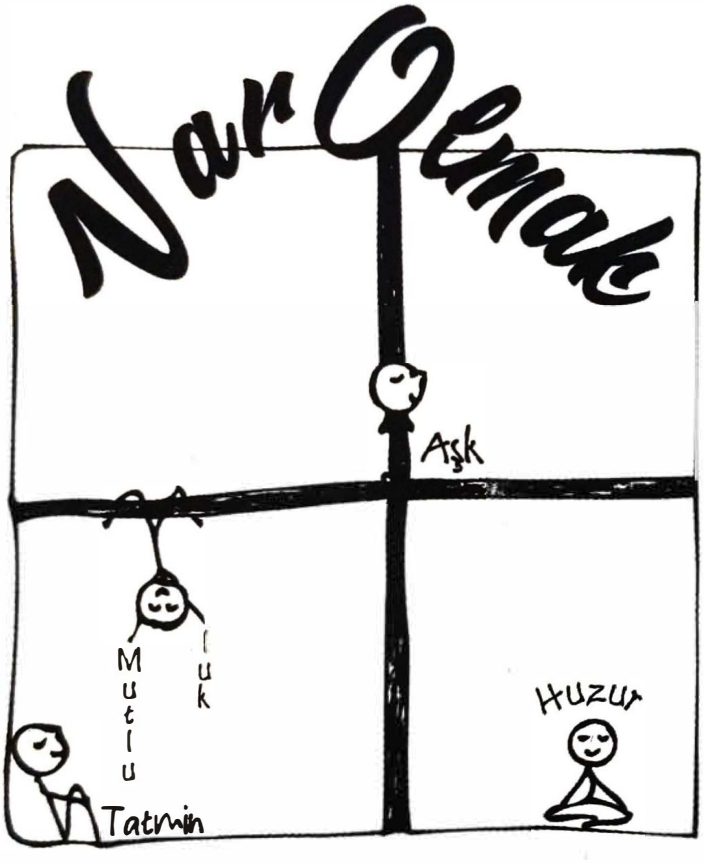
Anda olmaya başta konan engeller, ergen ile yetişkin arasındaki güvenin sarsılmasına neden olur. Anda olmak ve uyum sağlamak ise güven oluşturur. Ara zamanla ilgili zihinsel görüş araçlarımızı hatırlıyor musunuz (bkz. s. 229-243)? Bu, iletişimdeki PART'tır. Yani anda olmak (*present*), uyum sağlamak (*attune*), rezonans (*resonate*) ve güven (*trust*).

Bütün yakın ilişkilerde iletişim, o iletişim ânında tam olarak var olmak, uyum ve güven sağlamak anlamına gelir.

ERGENİN KAZANDIĞI KARAKTERE SAYGI DUYMAK

Ebeveynler olarak ergenlerimizin dönüştüğü insanı kontrol edemeyiz. Ergenler olarak 10'lu ve 20'li yaşlarımızda içimize ve başkalarıyla ilişkilerimizde cereyan eden tecrübelere karşı açık olmayı deneyebiliriz. Ergenlik dönemi, hem ergen hem de yetişkin için, yoğun değişimin –dolayısıyla da zorlukların– yaşandığı bir dönemdir. Her iki nesil için de anahtar, ortaya çıkanlara açık olmak ve ergenin bu dönemin aşamalarını geçerek ve tecrübelerini yaşayarak oluşturduğu karakterine saygı duymaktır.

Burada saygı duymaktan kasıt, ergenin yanında olarak bunu ona hissettirmek, uyum sağlayıp güven duymak ve bu yeni durumu kabul ettiğini belli etmektir. Ergen olarak kendi değişimimize saygı duymak da olanların olurken farkına varmaktır. Hayatımı kontrol edemeyebilirim ama 10'lu ve 20'li yaşlarımda kendimin farkına vararak o zamanki gelişimimi destekleyebilirim.



"Burada seni bekleyeceğiz."

Ergenliğin özü bu kişilik kazanma sürecinin nasıl gerçekleştiğini anlamakta bize rehberlik eder. Ergenliğin duygusal kıvılcımı, bu dönemde duyguların çok yoğun ve hatta bazen hem kendimiz hem de başkaları için zor olacağı anlamına gelir. Bu tutku hayatı dolu dolu yaşamak için gereken enerjiyi sağlarken bazen de duygulardaki büyük farklılıklar yorucu olabilir ve hayatı zorlaştırabilir. Sosyal ilişkiler, ak-

ranlarımızın nasıl hissettiğimiz ve nasıl karar verdiğimiz konusunda önemli bir rol oynadığı anlamına gelir. Arkadaşlarımızın kimler olduğuna bağlı olarak bu etkiler bizim için bazen iyi olur, bazen de olmayabilir. Yeniliklerin peşinde koşmak ergenlikteki yolculuğumuzun güzel bir parçasıdır, yeni tecrübelerle öğrenmemizi zorlayarak onu zenginleştirir. Ancak bir müzik aleti çalmayı öğrenmek, bir yabancı dil öğrenmek, sporun bir dalında yoğunlaşmak, bir akademik konuda uzmanlaşmak gibi projelere yoğunlaşmak disiplin ister ve bazen zor olabilir. Bu gerilimin ve yoğunlaşmanın gerekliliğini kabul etmek ve onu kucaklamak ergenliğin parçasıdır. Hayatı farklı açılardan görmekle desteklenen yaratıcı keşiflerimiz sayesinde yeni yaklaşımlar elde edebiliriz. Her keşfi anlamak ve kabul etmek kolay değildir, ancak hem ergenler ve hem de yetişkinler olarak yaratıcılık için gerekli olan içsel dürtüye yoğunlaşmak, yolculuğumuzu farkındalıkla yapmanın gerekli bir şartıdır.

Takip eden kısımda, ergenlik döneminde karşımıza çıkan romantizm, seks, uyuşturucu kullanımı ve bağımlılığı ile aileden ayrılma ve eve dönme tecrübeleri gibi değişiklikleri ve zorlukları inceleyeceğiz. Ergenlik döneminde boşanma sıkıntıları, okulun talepleri, her zaman ulaşılabilir olmanın getirdiği problemler ve iş bulma gibi sonsuz sayıda zorluk ortaya çıkabilir. Burada seçeceğimiz örnekler; üzerinde düşünmek, sağlıklı ve verimli bir ergenlik geçirebilmek amacıyla bu dönemde bir ergen yahut yetişkin olarak yüzleştiğimiz sıkıntılara karşı koyabilmek için daha önce tartıştığımız ve zihinsel görüş uygulamalarında bahsettiğimiz anda yaşamanın nasıl gerekli olduğunu ortaya koyacaktır. Aşağıdaki bilimle birleştirilmiş hikâyeler bu sıkıntılı zamanlardan geçerken nasıl anda kalabileceğimiz, ilişkilerimizi nasıl açıklıkla sürdürebileceğimiz konusunda bize fikir verecektir.

EVDEN AYRILIŞ

Sara'yı 12 yaşındayken tanıdım. Yeni okuluna uyum sağlama ve yeni arkadaşlar edinme konusundaki sıkıntıları nedeniyle terapi için bana gelmişti. Neticede okuluna uyum sağladı ama birkaç yıl sonra lise son sınıfa geldiğinde tekrar terapiye geldi. Ülkenin diğer ucundaki bir üniversiteyi kazanmıştı ve bu sefer de oraya uyum sağlamak konusunda çok heyecanlı ve endişeliydi. İyi bir okulda biyoloji okuyacağı için heyecanlı ama ailesinden uzakta olacağı için endişeliydi. Evden ayrılan ilk çocuktu, geride iki erkek kardeşi vardı ve anne babası onun sevdiği bir konuda eğitim alacak olmasından mutluydu. Terapide, nefes farkındalığı ve Farkındalık Çarkı (bkz. s. 161-165) gibi ara zaman uygulamalarını öğrendi. Birkaç seans sonra heyecanını yatıştırmayı öğrendi: Zihninde yükselen duygularının farkına varmaya ve bunları oldukları gibi kabul etmeye başladı. RAIN kısaltmasını kullanarak heyecanlandığında bunun farkına varmayı (recognize), kabul etmeyi (accept), araştırmayı ve kendini bununla tanımlamamayı kendine hatırlatmaya başladı. Farkındalık Çarkı bakış açısıyla bakarak hissettiği heyecanın sadece çarktaki bir nokta olduğunu, yani farkına varacağı ama tamamen kendisini kaptırmaması gereken bir duygu oluğunu anladı. Kendisini beyninin daha kuvvetli olan kısmına yoğunlaştırmayı başardı. Bu ara zaman pratikleri zihnini güçlendirdi ve evden ayrılma zamanına daha kolay bir şekilde yaklaşmasını sağladı.

Evimizin rahatlığından ve alışkanlıklarımızdan dünyanın bilinmeyenlerine gittiğimiz zaman aşırı heyecan duymamız gayet normaldir. Zihnimiz neler olacağını tahmin etmeye çalıştığında her şey yeni ve değişik olduğu için endişe duymak ve belirsizlik hissetmek doğaldır. Ancak kişinin

reaksiyonuna göre bu doğal duygular arka plana aktarılır ve dengelenir yahut merkeze gelir ve büyütülerek endişe etmemize neden olur.



İşin komik tarafı, duygularımızla mücadele etmeye başladığımızda hissettiklerimiz azalmaz, aksine artar. Sara terapi için geldiğinde endişe etmemek için çaba sarf ediyordu. Ancak bu çabaları onun heyecanını daha da artırıyordu. Olanı kabul etmek, hadiseler gerçekleştiğinde anbean olanları yaşamak farkındalığın temelidir. Nefes çalışmaları ve Farkındalık Çarkı uygulamalarıyla Sara heyecanını bastırarak olanları kabul etmeyi başardı.

Liseyi bitirdiği yılın sonlarına doğru, Sara'nın arkadaşları ve ailesiyle olan ilişkileri üzerinde de durduk. Anne babasına yakın olduğunu, onların da genel olarak onu anladığını ve desteklediğini hissediyordu. Annesinin hiç üniversiteye gitmemesi ve muhasebeci olan babasının bilimsel çalışmalara hiç merakı olmamasına –ve başlarda onun işletme okumasını istemesine– rağmen, her ikisi de eğer gerçekten is-

ediği buysa onun biyoloji eğitimi almasına karşı çıkmak. Erkek kardeşlerinin biri lise bire, diğeri ise orta bire gidiyordu. Sara kardeşlerinin yaptıklarından bazen rahatsız olsa da genellikle kendini onlara yakın hissediyor, hatta onun özeline çok fazla girmedikleri müddetçe onlarla iftihar ediyor ve onları koruyup kolluyordu.

Sara'nın en iyi arkadaşları diye düşündüğü birkaç yakın arkadaşı ve genellikle hafta sonları birlikte olduğu geniş bir sınıf arkadaşı grubundan ibaret kapalı bir sosyal çevresi vardı. Sara'nın lisenin son iki yılında epey flörtleri oldu ama uzun soluklu bir ilişkisi olmadı. Lisenin son senesinde ise hemen hiç romantik ilişkisi olmadı.

Sara'nın geçmişine baktığımda beni endişelendirecek depresyon yahut anksiyete bozukluğu gibi herhangi bir psikiyatrik rahatsızlığı yoktu. Hepimizin mizacı farklıdır ve doğuştan getirdiğimiz özelliklerimize bağlı olarak sinir sistemimiz farklı şekillerde reaksiyon gösterebilir. Mizacımız, doğadan gelen girdilere olan hassasiyetimizi de içerir, onun yoğunluğuna göre –kendi duygularımız yahut dış dünyanın sesleri ve görüntüleri gibi– içeriden veya dışarıdan gelen uyarıcılara tepki gösteririz. Bu karakter özellikleri hayata karşı genel olarak müspet bir yaklaşımımız olmasını da sağlar, böylelikle değişimden hoşlanırız veya hoşlanmayız. Kişiliği tanımlamanın bir yolu, üç temel duygusal halden birini aktif hale getirmeye genel yatkınlıktır: Korku ve anksiyete beklentisi, üzüntü ve ayrılık endişesi, kızgınlık ve öfke. Sara hayatı boyunca korku ve anksiyete beklentisine meyilliydi.

Sara'nın anne babasının da birkaç seansa gelmesinden sonra, onun evden ayrılmaya gösterdiği reaksiyonun ebeveynine olan bağlılığından değil, mizacından ileri geldiğini gördük.

III. Bölüm'de gördüğümüz gibi bağlanma, bir çocuğun anne babasıyla iletişim kurma şeklidir ve bu bizi şekillendirir. Anne babasına göre Sara, özellikle rutini bozulduğunda, dünyaya yoğun bir şekilde tepki gösteren, ancak genel olarak da pozitif davranışlara sahip bir insandır. Genellikle neşeli bir çocuktu ve o özelliğini hâlâ korumaktadır.

Sara çok hassastır, yani küçük bir girdiye (ses, görüntü, koku) büyük bir tepki gösterebilir. Sara'nın diğer bir karakteristik özelliği yeni şeylerden hoşlanmamasıdır. Hoşlanmamak tam doğru kelime olmayabilir. Sara yeniliğe ve değişime otomatik olarak büyük bir negatif tepki gösterir. Zira bunlar onda anksiyete ve korku oluşturmaktadır. Aradan biraz zaman geçip tam olarak ne olup bittiğini anladığında, biraz ihtiyatla da olsa yeni faaliyete ısınır ve zevk almaya başlar. Bazıları Sara için "utangaç" diyebilir, bazıları da "yavaş yavaş ısınan birisi" diye düşünür.

Her birimizin bir mizacı, doğuştan gelen tepki verme temayülü vardır. Sara'nın mizacı da böyleydi. Ergenlik döneminde karşılaştığımız zorluklarla ortaya çıkan değişim, bu çocukluk karakter özelliklerimizin daha da yoğunlaşmasına neden olabilir. Ancak çoğunluğumuz için çocukluk dönemindeki mizacımız, gençlik ve daha ileriki yaşlarımızda nasıl biri olacağımızın göstergesi değildir. Yaşamak istediğimiz hayatı inşa ederken hem tecrübelerimize hem de mizacımıza bağlı olarak değişip geliştiğimizi bilmemiz önemlidir.

Bağlanma tecrübelerimiz ve mizacımız etkileşerek kişiliğimizi oluşturur. Kişiliğimiz de çocukluk ve ergenlik dönemimizde şekillenir. Şayet yetişkinliğimizde de açık olursak hayatımız boyunca nasıl bir kişi olduğumuz konusunda değişiklik oluşturabiliriz.

Bağlanma, bizi yetiştirenlerle olan iletişimimize dayanır ve genlerimizle doğrudan ilişkili değildir. Ancak mizacımız doğuştan gelir ve genetik faktörlerle yahut tecrübeyle alâkalı olmayan başka şeylerle ilişkilidir. Büyük çoğunluğumuz için, mizacımızın dışarıdan gözlemlenebilen özellikleri, bazı uç durumlar olmadıkça ileride nasıl bir insan olacağımızı belirlemez. Çocukların %80 civarı için doğuştan gelen özellikler orta ağırlıktadır, edindikleri tecrübeler hayat rotalarının çizilmesinde daha önemli rol oynar. Diğer %20'yi oluşturan ve yarı yarıya spektrumun iki ucunda yer alan çocukların aşırılıklarının, hassasiyetlerine yahut yeniliklere karşı olan isteksizliklerine dayandığı söylenebilir. Bu çocukların gelişiminde tecrübe rol oynasa da kişiliklerinin oluşmasında doğuştan getirdikleri mizaçlarının etkisi daha büyüktür.

Eğer Sara'nın sinir sistemi yoğun bir şekilde tepkisel, hassas ve yeniliklere kapalı olsaydı hayatı boyunca içinde fırtınalar yaşayabilirdi. Neyse ki çocukluğunda güvenli bağlanmayla büyüdüğünden o bütünleşik ilişkiler onun içsel dengesini sağlayabilir ve beyninde bütünleşmeyi geliştirebilir. Bütünleşme esnekliğin temelidir. İşte bağlanmanın yaptığı budur: Ebeveynimiz anda olarak bize uyum sağladıklarında yapının iskeletini kurmuş olurlar. Bu da bizim tepkiselliğimizi nasıl sakinleştirebileceğimizi öğrenmemizi, sıkıntıları yatıştırmamızı ve duygularımızı dengelememizi sağlar. Bağlanmada karşılıklı uyum içsel nizamı getirir.

Yani Sara, hayatına otokontrolünü optimize edebilecek şekilde güvenli bir ortamda başladı. Bu harika bir başlangıçtır. Fakat aynı zamanda uç noktada bir mizaca da sahipti ve bu durum onun evden ayrılacağı ergenlik döneminde korku ve endişe yaşayabileceğini gösteriyordu.

Sara'nın ruh halinde, düşünme sisteminde, vücut görüntüsünde ve yeme alışkanlıklarında herhangi bir rahatsızlık görüntüsü yoktu. Sara'da panik atak yahut obsesif kompulsif bozukluk gibi, anksiyete rahatsızlığının klinik bulguları da görünmüyordu. Pek çok ergen gibi, Sara da çocukluktan ergenliğe geçişin zorluklarını yaşıyordu ama psikolojik bir rahatsızlığı yoktu. Dolayısıyla ilaç tedavisine veya yoğun bir psikoterapi tedavisine gerek yoktu.

Doğuştan tepkiselliğe, hassasiyete ve yeniliğe karşı olmaya eğiliminiz varsa her ne kadar bir güvenli bağlanma geçmişiniz de olsa yaşamınız stresli ve zor olabilir. Adı konmuş bir rahatsızlığınız olmayabilir ama gerçek anlamda stres yaşayabilirsiniz. Sinir sistemindeki tepkilerle baş edebilmek için zihinsel görüş araçlarını kullanmanın Sara'ya çok faydası oldu ve sıkıntısız bir şekilde yeni okuluna adapte olabildi.

Bu olanlardan Sara'nın çıkardığı ders, doğuştan gelen bir mizacınız olsa da, hayat kalitenizi yükseltmek ve zihninizi güçlendirmek için kullanabileceğiniz yöntemler olduğuydu. İçinde yaşadıklarını görmezden gelmektense Sara anda kalıp bu eğilimleriyle yüzleşebilir ve hayata karşı daha dirençli hale gelebilir.

Şimdi Sara, üniversite eğitiminin ilk yılında. Derslerini çok seviyor. İlk haftaları yalnızlıkla ve ev özlemiyle geçse de yurtta kalmaktan çok memnun. Zihninde Farkındalık Çarkı sayesinde güçlendirdiği bir merkez oluşturarak duygularının zihnine baskın gelmesini önleyebildi. Duygularının yükselerek farkındalığına girmesi için onlara bir alan sağladı ve başka duygular yükselmeye başladığında bu duygular o alanı terk etmek durumunda kaldı.

Unutmayın; doksan saniye boyunca engellenmemiş bir duygu kendini değiştirmeye başlar. Genellikle herhangi bir

duyguyu kendimize dert edinmemiz ıstırabı doğurur ve o duygunun süresini artırır. O duygudan kurtulmak isteriz ama onu kendimize dert ettiğimiz için ona daha çok sarılırız. Kendi kendimize "Bu duyguyu hissetmemeliyim – defol git." deriz ama o duygu daha da kuvvetlenir. Bu dert edinme nedeniyle, o duygu bilinçaltında devam ettiği halde, farkındalığımız kapatılabilir. Fred Rogers'ın söylediği gibi, bir duyguyu dert edinmeden ona bir alan tanımak onu "bahsedilebilir ve yönetilebilir" hale getirir. Rogers'ın bu tespiti çok doğrudur.

Sara içindeki bu endişenin, herhangi bir insan için yenilik ve belirsizlik nedeniyle normal olduğunu öğrendiğinden bu duygu ortaya çıktığında anda kalabildi ve onun yoğunluğunu azaltabildi, böylece de hayatına devam edebildi. Bu, anda kalabilmenin hayatımıza getirdiği bağımsızlık ve diriliktir.

BULÛĞ, CİNSELLİK VE KİMLİK

Sara 12 yaşına girdiği ve altıncı sınıfa geçtiği sene bulûğ çağına girdi. Bulûğ çağının özellikleri vücudun gelişmesi ve ikinci derece cinsel karakteristiklerin değişimidir (erkeklerde cinsel organın ve kasların büyümesi; kızlarda kalçaların genişlemesi ve göğüslerin büyümeye başlaması). Anatomik olarak bu cinsel olgunlaşma vücuda dağılan hormonların artışıyla ilgilidir. Muhtelif hormonlar vücuttaki cinsel bölgelerin etkinleşmesini ve gelişmesini düzenler. Beyindeki değişimler, vücuttaki bu değişimlerin zamanlamasıyla doğrudan uyum sağlayamayabilir. Dolayısıyla zihinsel gelişimin vücuttaki bu cinsel gelişime paralel ilerlediğini söyleyemeyiz. Ancak bulûğ çağının başlamasını takip eden bu cinsellik hormonlarının dolaşımındaki artış, yeni ve yoğun bir cinsel istek ve uyarılma doğurur.

Bulûğ çağı cinselliğindeki artış, bazen beynin geç olgunlaşması, dürtülerin engellenmesi ve diğer bazı bilişsel işlevlerde gecikmeyle birleştiğinde modern zamanların önemli bir problemi haline gelebilir. Pek çok araştırma, ergenlerin cinsel olgunlaşmalarının eskiden 16-17 gibi çok daha geç yaşlarda gerçekleştiğini gösterir. Eski kültürlerde ergenler cinsel olgunluklarını kazandıkları yaşlarda bir aile kurmak için de hazır haldeydiler. Zamanımızda, beslenme gibi muhtelif nedenlerle çocuklar –özellikle kızlar, daha çift haneli yaşlara gelmeden– erken yaşlarda cinsel olgunluğa erişiyorlar, ancak beyinleri aynı hızda olgunlaşmıyor. Sara bunun tipik bir örneğiydi ve henüz gençlik yaşlarına gelmeden bulûğ çağına girmişti.

Erkenden bulûğa girilen bu modern çağlarda, bir aile kurma ve çocuk sahibi olma olgunluğuna ise 10, hatta 20 yıl sonra bile erişilmemektedir. Bu, insanlık tarihinde daha önce görmediğimiz, cinsel olarak olgunlaşıldığı halde aile kurma sorumluluğunu alamama arasındaki uzun bir geçiş dönemidir. Bu modern çağda yaşanan çocukluk ile yetişkinlik arasındaki uzun ergenlik dönemidir.

Cinsellik ve romantizmdeki değişimi, bunların ergenlere ve yetişkinlere getirdiği zorlukları anlamak için bu psikolojik faktörlerin hem içsel tecrübelerimizi hem de ilişkilerimizi nasıl etkilediğini incelememiz gerekir. Vücudumuzda ve sosyal dünyamızda olanları anlamak, bu konular ortaya çıktığında anda kalabilmemize yardım eder. Beyindeki değişimi gözle görmek mümkün değildir ama ebeveynler yahut öğretmenler erken ergenlik döneminde zihnin soyut düşünme kapasitesinin gelişmeye başladığını anlayabilir. Gençler olarak, dünyayı, ilkokuldan beri öğrendiğimiz elle tutulur gerçeklerin ötesinde kavramsal olarak da görmeye

başlarız. Daha önce tartıştığımız gibi, bu soyut muhakeme ve düşünme; kendimizi ve başkalarını dışarıdan görmemizi, romanlarda ve filmlerde yazılan hayata dair genel kalıpları fark etmemizi ve hayat ve ölüm gibi, dünyada olmamızın nedeni ve anlamı gibi konularla uğraşmamızı getirir. Kimlik kavramı –yani kim olduğumuz ve bizim için neyin önemli olduğu– içsel düşüncelerimizde, tuttuğumuz günlüklerde, arkadaşlarla sohbetlerimizde ve akademik çalışmalarımızda temel konu haline gelir.

Bu yaştaki ergenler, farklı gruplarda çok farklı şekillerde hareket edebilirler. Futbol takımındaki arkadaşlarıyla farklı, okuldaki arkadaşlarıyla farklı, kardeşleriyle yahut anne babasıyla iken farklı bir "kişilik" sergileyebilirler. Araştırmalar, bu erken ergenlik dönemindeki muhtelif "kişilik" veya "hâletiruhiye"lerin pek farkında olunmadığını göstermektedir. İnsanlar farkında dahi olmadıkları çeşitli hâletiruhiyeye sahip olabilirler. Bunu kendimden biliyorum. On dört yaşımda erken ergenlikten orta ergenlik dönemine geçtiğimde sanki bölünmüş bir kişiliğe sahip olduğumu, birlikte olduğum insanlara göre farklı bir kişiliğimin aktif hale geldiğini hissediyordum. Bu geçişler oldukça kafa karıştırıcıydı. Bu kadar farklı şekillerde hissedip hareket ettiğime göre gerçekte ben kimdim?

Bu kimlik değişim tecrübelerine, onların içsel ve ilişkilerdeki yansımalarına ilave olarak, erkeklerde ve kızlardaki cinsellik hormonlarının artışı ergenlerin genel fizyolojisine ve sinirsel fonksiyonlarına da etki eder, farkındalıkla birlikte cinsel çekicilik ve istek artmaya başlar. Bu dönemde yeni ve güçlü hislerle yeni kimliğimiz, cinsel kişiliğimiz gelişir. Bu duyguların bazıları daha önce de hayatımızda mevcut olabilir ama yoğunluğu bu kadar fazla değildir, daha kısa

sürelidir ve bilinç seviyesine daha az çıkar. Bu gibi pek çok nedenle ergenlik, cinselliğin farkına varıldığı bir dönemdir.

Bazı kişiler için bu yeni farkındalık heyecan vericidir; bazıları için genel olarak cinsel istek duymak veya belli bir kişiden hoşlanmak rahatsız edicidir ve "kontrol dışı"dır; başkaları içinse bu yeni duygular çok korkutucudur.

Muhtemelen erkek bir terapist olmam nedeniyle, Sara bana okuldaki erkek çocuklardan hoşlanmasından pek bahsetmedi. Laf arasında kısaca bahsedip hemen başka konulara geçer ve daha çok, tanıştığı kız arkadaşlarından bahsederdi. Gittiği yeni ortaokula uyum sağlar sağlamaz terapiyi bıraktı.

Ergenler için bu yeni romantik hisler ve cinsel istek rahatsız edici olabilir. İlk defa ortaya çıktığı için yenilik ve yoğunlukları kafa karıştırıcı olabilir. Bu duygular güçlü ve heyecan verici ama aynı zamanda bunaltıcı olabilir. Cinsel duygular yoğunlaştığında kontrol altına alınması mümkün değilmiş gibi hissedilebilir. Sara'nın hassaslığı ve yeniliğe karşı olan mizacı düşünüldüğünde bu duyguların onun açısından çok bunaltıcı olduğunu tahmin edebiliriz. Kişinin, kontrolü kaybettiğini, çaresiz olduğunu ve bir şeylerin onu "ele geçirdiğini" hissetmesi, bu dönemde ortaya çıkan hormonal ve sinirsel değişikliklerin doğal sonuçlarıdır.

Şimdi ergenler olarak bunu düşünelim: *D*ışımızdaki dünyaya –insanlara, olaylara– duyduğumuz yoğun ilgiyi *içimizdeki* hislere daha yoğun bir şekilde yönelttiğimiz bir aşamaya geçiyoruz. Sadece bu geçiş bile duygularımızda büyük farklılıklar ortaya çıkarmaya yeter. Bu gerçeğe duygular da eklenince bize harekete geçme isteği verirler. Bütün sistemimizin, beynimizin ve vücudumuzun hareket geçmek için hazır hale gelmesine neden olurlar. Cinsel duygular da bizi beğendimiz kişiye yönelmek ve onunla

bağlantı kurmak amacıyla harekete geçirir. Bu bir istek, bir dürtü, içten gelen bir güdüdür. Farkındalığımızı otomatik olarak doldurur, davranışlarımızı otomatik olarak tetikler ve hissedişimizi otomatik olarak şekillendirir.

Duygusal durumda çekicilik varsa dürtü iletişimdir. O kişiyle konuşmak bir başlangıçtır. O kişiyi daha iyi tanımak, elini tutmak, öpmek, okşamak, cinsel ilişkide bulunmak isteği bazen gizli (bazen de pek gizli olmayan bir şekilde) ortaya çıkar. İsteğin derecesi kişilik farklılıklarına, olgunluk seviyesine, bilinçteki duygusal duruma, sosyal şartlara ve kültürel olarak onaylanmış davranışlara bağlı olarak kişiden kişiye değişir. Cinsel isteklerimiz hayal gücümüzü de etkiler. Daha önce söylediğimiz, "ergenler olarak bulûğ çağını takiben cinsel olgunlaşma meydana gelir"in anlamı cinsel dürtüler, cinsel fanteziler, cinsel davranışlardır. Cinsel varlıklar haline geliriz.

Ergenlik, harekete geçmemiz, bir ihtiyacı gidermemiz için bizi teşvik eden duygularla doludur. Pek çok yeni duygu, hayal ve dürtü ortaya çıkar. Şayet kültürel normlar bu içten gelen duyguların tatmini için harekete geçmeyi engelliyorsa aksiyona geçilmez ama pek çok işaretle imalarda bulunulabilir. Ancak cinsel davranışlara müsaade edilen, hatta teşvik edilen kültürlerde cinsel ilişkiler sıklıkla ortaya çıkabilir. Biyolojik yapımızda erken ergenlik dönemini geçip ergenliğe ve yetişkinliğe geçtiğimizde cinsel olarak olgunlaşma vardır. Bu cinsel duyguları nasıl yaşayacağımız; mizacımız, ailemiz, arkadaşlarımız ve kültürümüz tarafından şekillendirilir.

Şunu unutmayalım ki evrimsel geçmişimizde olgunlaşmamış cinsellik ile yetişkinlik sorumlulukları arasındaki ayrımı birleştiren çok daha hızlı bir geçiş vardı. Fiziksel cinsel

olgunlaşmanın gerçekleştiği orta gençlik yıllarına gelindiğinde bizler sosyal olarak da cinsel temasta bulunup bebek sahibi olacak durumdaydık.

Şimdi bizler, olgunlaşmayla birlikte cinsel dürtülerin ortaya çıktığı uzatılmış bir ergenlik dönemine sahibiz, ancak eşini bularak bir aile kurmak artık çok çok sonraları gerçekleşmektedir. Günümüzün bazı kültürlerinde ergenler, ilk cinsel tecrübeleri evlilik öncesi cinsel ilişkilerle yaşamaktadır.

İLİŞKİ KURMAK

Sara için lisenin son iki yılı partilerde ve okul sonrası buluşmalarında erkeklerle ilişki kurarak, vücut olarak iyi ama zihinsel olarak sıkıntı hissettiği, cinselliği öğrenmekle geçti. Sara bu ilişkilerinde erkeklerden daha fazlasını istiyor, ancak ilişki kurduğu çocuklar onunla zaman geçirmeye yanaşmayınca, hatta okulda karşılaştıklarında onu görmezden geldiklerinde kendini reddedilmiş hissediyordu. Bazı çevrelerde, ilişki kuran iki kişinin duygusal etkileşime girmemesi gerektiğini ihsas ettiren, hatta doğrudan söyleyen kurallar vardı. Bunu bazıları kabul eder ama bazıları etmeyebilir. Çiftlerden birinin bunu kabul etmemesi durumunda bu her ikisi için de sıkıntılı olabilir.

Şu anda bir ergenseniz, sosyal çevrenizde, beklenen bir davranış şekliymiş gibi, ilişki kurmak için sosyal baskı hissedebilirsiniz. Şunu unutmayın: Zaman daima değişmektedir ve cinsel davranışlara müsaade edilen bir kültürde de yaşasa ebeveyniniz tam aksi bir sosyal baskıyla, yani evlilik öncesi cinsel ilişkinin kabul edilemeyeceği düşüncesiyle büyümüş olabilir. Hayatınızdaki yetişkinler sizin neler yaşadığınızı tam olarak anlayamasalar da güvenilir olmayan bir ilişkideki cinselliğin getirdiği önemli zorluklar olabilir. Çiftin

arasında bir bağlanma olmadan yaşanan cinsellik tam tatmin edici olmaz. İlişkideki kişilerin ikisi de uzun dönemli bir ilişki istemese bile, cinselliğin bir parçası olan o derin ve samimi birliktelik hissedilemez.

Romantik ilişkiler bölümünde inceleyeceğimiz gibi, başkalarıyla derinlemesine ilişki kurmanın üç yolu vardır. Birincisi, bağlanma esaslı arkadaşlıklardır. Bu ilişkilerde birbirimize yakın ve bağlanmış olduğumuzu, hem bir şeyler aldığımızı hem de verdiğimizi hissederiz. Arkadaşımızın iç dünyasını anlayarak ve sıkıntılı olduğu zamanlarda onu sakinleştirerek karşılıklı güven duyarız. Diğeri bir kişiye sadece fiziksel ve erotik istek duymaktır. Üçüncüsü ise romantik ilişkidir. Bir kişiye âşık oluruz ve sürekli onunla birlikte olmayı arzu ederiz.

İlişki kurmadaki problemlerden biri, ilişki kuranların beklentilerindeki farklılıklardır. İlişkideki her iki kişi de sadece cinsellik istiyorsa, hamile kalmamak için gerekli tedbirlerin alınması şartıyla, bu basit ve dolambaçsız bir ilişki olabilir. Ancak karşılıklı bağlanma olmadan yaşanan cinsellikte derinlemesine ve samimi hislerin ortaya çıkmayacağı unutulmamalıdır. Bazı zamanlarda "âşık olma" devresi sadece bir kişide aktif hale gelir ve bu durum her iki taraf için de oldukça sancılıdır. Eğer bu yakın bir arkadaşla oluyorsa arkadaşlığınız tehlikeye girebilir, çünkü biriniz diğerinden daha fazla bağlanma istersiniz. Bu durumda arkadaşlığı devam ettirmek bile mümkün olmayabilir.

Sara'nın lisedeki son yılında, anne babası onun hamile kalmasından yahut cinsellikle bulaşan bir hastalığa yakalanmasından, onun romantik bir ilişkisinden dolayı üzülmesinden daha fazla korktular. Sara evden ayrılacak olmanın endişesini taşımakla birlikte, erkek çocuklara karşı olan

cinsel duygularına kapılmakta ve tedbiri elden bırakmaktaydı.

Sara'nın büyüdüğü kültürde bu tür cinsel birliktelik beklenen bir şeydi. Lisenin son iki yılında Sara, öpüşmekten birlikte olmaya kadar cinsellik hakkında pek çok şey öğrenmesine rağmen romantik ve uzun vadeli ilişkiler hakkında pek bilgi sahibi olamadı. Onları da daha sonra öğrenecekti. Pek çok arkadaşının erkek arkadaşı vardı ama Sara bunu komik buluyordu, çünkü o çocuklar partilerde başka kızlarla da ilişki kuruyordu. Sara bunu ihanet olarak nitelendiriyordu ve bunu yaşamak istemiyordu, dolayısıyla da böyle "yapmacık" ilişkilere girmiyordu.

Partilerde kurduğu ilişkiler Sara için bazen zevkliydi ama bazen de bunu sadece belli bir gruba ait olabilmek ve çekici olduğunu hissedebilmek için "görev" kabilinden yapıyordu. Genel olarak cinsel tecrübelerinden zevk almakla birlikte, lisenin sonuna geldiğinde ortaya çıkan karmaşık duyguları onu farklı bir şey denemeye yönlendiriyordu. Üniversiteye gittiği ilk yıl boyunca Sara benimle telefonla temas kuruyordu. Ayrıca dönem tatillerinde geldiğinde görüşüyorduk. Onun yeni hayatına gayet iyi bir şekilde adapte olmasından memnuniyet duyuyordum. Ancak ilk yıldan sonra bazı şeyler değişmeye başladı.

ROMANTİKLİK VE İLK AŞK

İlk yılın sonundaki yaz tatilinde geldiğinde durumunun ne kadar kötü olduğunu kızarmış gözlerinden yaşlar akarak anlattı. İlk dönemin sonunda, ikinci sınıftaki bir çocukla birbirlerine âşık olmuşlardı ve yazı birlikte geçireceklerdi. Hafta içi buldukları işlerde çalışmışlardı ve hafta sonlarını da birbirleriyle ve arkadaşlarıyla geçirmişlerdi. Sara için

ideal bir yaz olmuştu ama bittiğine inanamıyordu. Peki, problem neydi?

Erkek arkadaşı Jared, üniversitenin üçüncü yılını okumak üzere Güney Amerika'ya gidiyordu. Jared dünyanın başka ülkelerinden gelen öğrencilerle birlikte bir yurtta kalacaktı. Sara'nın endişesi, Jared'ın orada başka bir aşk bulmasıydı.

Sara'nın Jared'le olan ilişkisi ilk dönemin sonunda başlamıştı. Onunla daha erken tanışmamış olmasına memnun olmuştum. Zira Sara'nın, yeni girdiği bir ortamdan dolayı ortaya çıkan heyecanını bir erkek arkadaşın yardımıyla değil, kendi kendine yenebilecek güçte olduğunu anlamasını istiyordum. Lisenin son yılında gittikçe artan bir şekilde arkadaşlarına dayanmak suretiyle ailesine olan bağımlılığından kurtulmuştu. Ergenlik yolculuğunun bir parçası, ebeveynden uzaklaşarak akranlarına yaklaşmaktır. Sara'nın mizacını da düşününce, lisenin son yılında evden ve arkadaşlarından ayrılmaktan çok korkması gayet normaldi. Şimdi aldığı eğitimle kendisini sakinleştirmeyi öğrenmişti. Bu, zihnini güçlendirmek yönünde atılmış önemli bir adımdı.

Jared'ı bir hafta sonu yapılan okul partisinde görmüştü. İkisi tanıştıkları zaman Sara arkadaşlarından duyup kitaplarda okuduğu ve filmlerde gördüğü, ancak kendisinin ilişkilerinde hiç hissetmediği duygular hissetmeye başladı. Jared'ı partide gördüğünde hemen ona doğru bir çekilme hissetmişti. Jared çok tatlı ve hassas bir kişiydi. Sara'nın aksine onun gibi reaksiyonlar vermiyordu ve Sara'ya gayet sakin ve yoğunlaşmış bir şekilde yaklaşmıştı. Sara bana çok iyi bir "çift" olduklarını söylemişti. O dönemin sonu her ikisi için de çok zevkli olmuştu. Gittikçe yakınlaştılar ve kısa zaman sonra dans etmeleri, konuşmaları ve birlikte dışarı çıkmaları romantik hale geldi.

Sara bana üniversitede de başka çocuklarla ilişkiler kurduğunu ama bunların hiçbirinin onun için anlamlı olmadığını söyledi. Jared onun gerçekten hoşlandığı ve önemsediği ilk erkekti. Bu ilişki, lisedeki cinsel tecrübelerinden bir şekilde farklı görünüyordu. Bu onun için çok önemliydi ve cinsellik aşamasına geçmeden önce Jared'ı daha iyi tanımak istiyordu. Jared da hadiselerin tabii seyrinde gitmesi için sabırlıydı.

Sara'nın ikinci yılının ikinci döneminde Sara ve Jared cinsellik aşamasına geçmişlerdi. Sara üniversitenin kliniğine giderek doğum kontrol hapı almaya başladı ve prezervatif kullanarak cinsel ilişkiye girmeden önce her ikisi de AIDS ve diğer cinsellikle bulaşan hastalıkları olup olmadığını kontrol ettirdi. Sara'nın daha önce pek de kafasına takmadığı bu önemli konuya böyle bilinçli bir şekilde yaklaşmaları beni şaşırtmıştı. Bu yeni duyguların ortaya çıkmasıyla, Sara'nın daha reflektif ve düşünceli bir tarafı cinsel hayatına el atmıştı.

Ebeveynleri Sara'nın kalıcı bir erkek arkadaşı olduğunu öğrendiklerinde annesi bu durumdan çok hoşlanmış ama babası biraz endişelenmişti. Babası Jared'la tanışana dek bu endişeden kurtulamamıştı. "Onun beni incitmediğini anlaması için babamın Jared'la tanışması gerekiyordu." Bir baba olarak hem korumacı hem de destekleyici olma isteğini bilirim. Bu ebeveynlere has hem sığınılacak bir liman hem de çıkış noktası olma zorluğudur.

Aslında bu Sara için romantik bir ilişkiye girmenin ideal şekliydi. Karşısındaki kişinin de paylaşacağı çok yoğun duygular hissedebileceğini anlamış oldu. Jared'a karşı bir çekim hissetmekten onu daha iyi tanımaya ve akabinde cinsel ilişki aşamasına geçme konularının açık ve saygılı

bir şekilde konuşulabileceğini öğrendi. Bu, Jared'ın da en uzun süreli ilişkisiydi. Dolayısıyla o da romantik duygular hakkında pek çok yeni şey öğreniyordu.

Artık ağustos ayı gelmişti.

Sara'ya şu anda olup bitenlerle ilgili yoğun bir kayıp hissi yaşadığını tahmin ettiğimi söyledim. Jared'a bağlandığını ve bunun güzel bir şey olduğunu açıkladım. Romantik hayatımız bağlanmalarımızla örülmüştür. Helen Fisher gibi bazı araştırmacılar, an az üç tür aşk olduğunu söylerler. Bir önceki bölümde bundan bahsetmiştim.

Romantik olduğumuz zaman âşık oluruz ve o kişiyle sürekli birlikte olma ihtiyacı duyarız, yanımızda olmadığı zaman onu düşünürüz ve gittiği zaman da içimizde derin bir kayıp hissi uyanır. Bu ilişki bittiğinde ve bitme tehlikesi ortaya çıktığında çok acı çekeriz. Bir organımız kesilmiş gibi hissederiz. Darmadağın oluruz. Kendimizi eksik hissederiz.

Bu, aşkın "bağımlılık" kısmıdır. Şairler ve şarkı yazarları için romantik ilişkilerin hem acı hem de keyif veren tarafıdır bu. Bilim insanları, diğer bağımlılıklarda olduğu gibi aşkın bu özelliğinde baskın olan sinirsel kimyasalın dopamin olduğunu düşünürler. Bu bir taraftan hayatımızda mutluluk sağlayan "sağlıklı bir bağımlılık"tır. Diğer taraftan, ilişki sona erdiğinde yahut belirsizlik olduğunda içimizde büyük acılara neden olabilir. Vücudumuzun fiziksel olarak çektiği acılarla ayrılık acısını beynin aynı kısmı hisseder. Kendimizi bıçaklanmış ve ölüyormuş gibi hissedebiliriz.

Aşkın bir de cinsel veya erotik tarafı vardır, yani çekim ve uyarılma. Bu şehvet veya cinsel enerji tecrübemizin doğal bir parçasıdır. Her zaman romantik duygulardan kaynaklanmaz, dolayısıyla bu iki duygu birbirinden bağımsızdır.

Aşkın bu şekli, cinsel dürtüyü artıran androjen hormonu aracılığıyla ortaya çıkar. Cinsel amaçlı ilişki kurmak da, Sara'nın tecrübe ettiği gibi, romantik duygularla değil, cinsel dürtülerle tetiklenir. "Bir gecelik ilişkiler" bu erotik dürtülerin örnekleridir.

Bazıları için cinsel birliktelik sadece androjen değil, duygularımızı yoğunlaştıran oksitosin hormonunu da içerir. Bu yoğunluk aradaki bağ hissiyatını artırabilir. Fakat şunu unutmayın: Bu yoğunluk, özellikle erkeklerde, kıskançlık ve saldırganlığı da artırabilir. Başkaları, özellikle de kadınlar için cinsel ilişki oksitosin salınımıyla ilgilidir; birlikte olduğu kişi bağlandığı kişi olur. Bu bağlanma romantik bir ilişki şeklinde olabilir. Bu durumda cinsel aktivite, dopamin salgılanmasıyla romantik ilişkinin saplantılı bir hal almasına neden olabilir. Bazı durumlarda bu saplantı iki tarafça paylaşılmayabilir ve bu dengesizlik problem oluşturabilir.

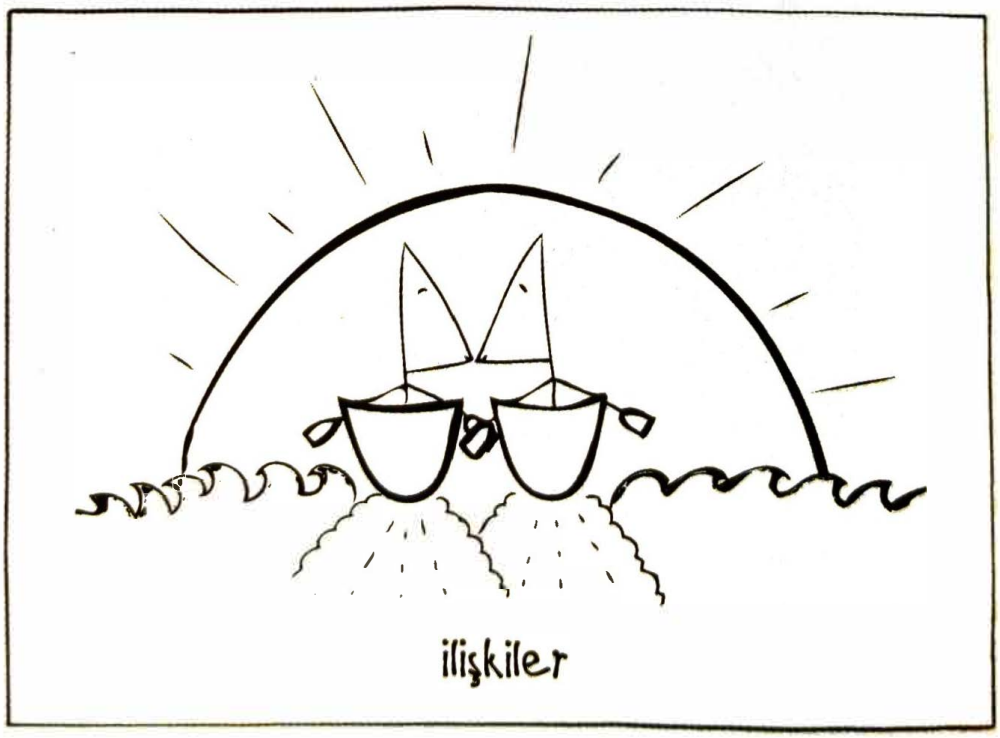
Oksitosin salınımı, bir başka aşk şekli olan bağlanmanın parçası da olabilir.

Bağlanma, aşkın üçüncü şekli, arkadaşlarımıza ve ailemize karşı hissettiklerimizdir ve temel olarak serotonin sistemiyle alâkalıdır. Bağlanma, başkalarının güvende olduklarını, görüldüklerini, sakinleştirildiklerini ve emniyette olduklarını hissedebilmeleri için ihtiyaç duyduklarını onlara vermeye çabaladığımız sevgi şeklidir. Stresli olduğumuz zaman, bir bağlanma figürümüze gitmek bizi sakinleştirir. Güvenli bir bağlanma figürünün yakınında olmak, içimizdeki fırtınaları yatıştırır ve bize güven hissi verir. Çocukların güvenli bağlanma duydukları birisinin yanında sakinleşmeleri bundandır. Yakın bir arkadaşın yanında kendimizi sakin hissetmemizin nedeni de budur. Güvenli

bağlanma hissettiğimiz romantik ve cinsel partnerimizin bizi sakinleştirmesinin nedeni de budur. Aşkın üç halinin de aynı kişiyle paylaşılması mümkündür.

Bir kişi sizin romantik partnerinizse (o kişiye âşıksanız), cinsel partnerinizse (o kişiyle cinsel ilişkide bulunmaktan zevk alıyorsanız) ve güvenli bağlanma figürünüzse (o kişiyle beraber olmaktan zevk alıyorsanız ve bir sıkıntınız olduğunda yahut müspet bir şeyi paylaşmak istediğinizde o kişiye gidiyorsanız) bu ilişkide hedefi 12'den vurmuşsunuz demektir.

Bütün romantik, cinsel ve bağlanma ilişkileri bu şekilde olmaz. Farklı kombinasyonlar olabilir: Aşkın her üç, iki veya sadece bir şekli gerçekleşebilir. Bu iki kişi arasında dengelenmediği zaman daha fazlasını isteyen, hatta daha azını isteyen kişi için de üzücü olabilir. Üçü dengelendiğinde sahip olabileceğimiz en güzel tecrübelerden biri haline gelebilir. Jared, Sara için üçüydü. Ve Sara da Jared için üçüydü.



Sara tekrar bir buçuk yıl önce lise son sınıftaki haline benzemeye başlamıştı. Üzüntü ve ayrılık stresiyle dolmuştu. Bu, onun mizacından gelen ve üzüldüğünde ortaya çıkan haliydi. Bütün o katettiği gelişme ve aşamalar ne olmuştu? Neden şimdi Jared'a bu kadar "bağımlıydı"?

Ona âşık olduğunu ve ayrılmak istemediğini söyleyebilirsiniz. Belki o da Jared'la Güney Amerika'ya gitmeli. Bu tavsiyenin romantik tarafını anlıyorum ama aynı fikirde değilim. Bu yaşta ve kimliğinizi bulma aşamasında olduğunuz ergenliğin bu döneminde, romantik bir ilişkiyi devam ettirmek için planlarınızı değiştirmeden kendi dengenizi ve yönünüzü bulmanın daha önemli olduğunu düşünüyorum. Lütfen bana inanın, aslında ben de romantik bir kişiyim. Geçenlerde 20'li yaşlarındaki bir ergen bana şöyle demişti: "Lütfen okuyucularınıza çok erken bir zamanda karşılıklı bağlanmaya girmemelerini söyleyin. Bir şey olacaksa zaten olur."

Direktör Richard Linklater'ın *Gündoğumundan Önce* ve *Günbatımından Önce* filmlerini seyrettiyseniz ergenlik dönemindeki bir kişinin, kendisini çok uyumlu ve bağlantılı hissettiği "ruh ikiziyle" tanıştığında yaşadığı problemleri görmüşsünüzdür. Ben kendi tecrübelerimden bu bağlantının zamanlamasının ne kadar önemli olduğunu biliyorum. Bu yaşlarda tanışıp kendilerine kimliklerini bulmak için alan bırakmayan kişilerin yıllar, hatta on yıllar sonra yaşadıkları sıkıntıları biliyorum. Ergenlikteki olgunlaşma dönemi, duygusal hayatın, düşünmenin ve planlamanın özgür olmasına bağlıdır. Bağlanmalı olan ilişkiler, bazen buna ve temelde kişinin kendisini keşfetmesine engel olur.

Lütfen beni yanlış anlamayın: Şayet Jared ve Sara'nın sonradan hayat boyu devam edecek bir bağlılıkları olursa bu beni şaşırtmaz. Bu mümkündür. Sadece birbirlerine kar-

şı bu bağlanmayı şu anda yapmalarına gerek olmadığını düşünüyorum. Böyle bir karara karşı durmaları gerektiğini düşünüyorum.

Peki Sara'ya bu döneminde nasıl yardım edebilirim? Terapide insanlara ne yapmaları gerektiğini söylemem. İnsanlar ne yapmaları gerektiğini bulmaya çalışırken onların yanında olurum. Takip eden bölümlerde, ilk aşkın veya sona eren bir ilişkinin yoğun hislerini yaşayan ergenleri desteklemek için onlara yardım etmeye çalışan ebeveynlerin yahut diğer yetişkinlerin yapabileceklerine dair örnekler göreceksiniz.

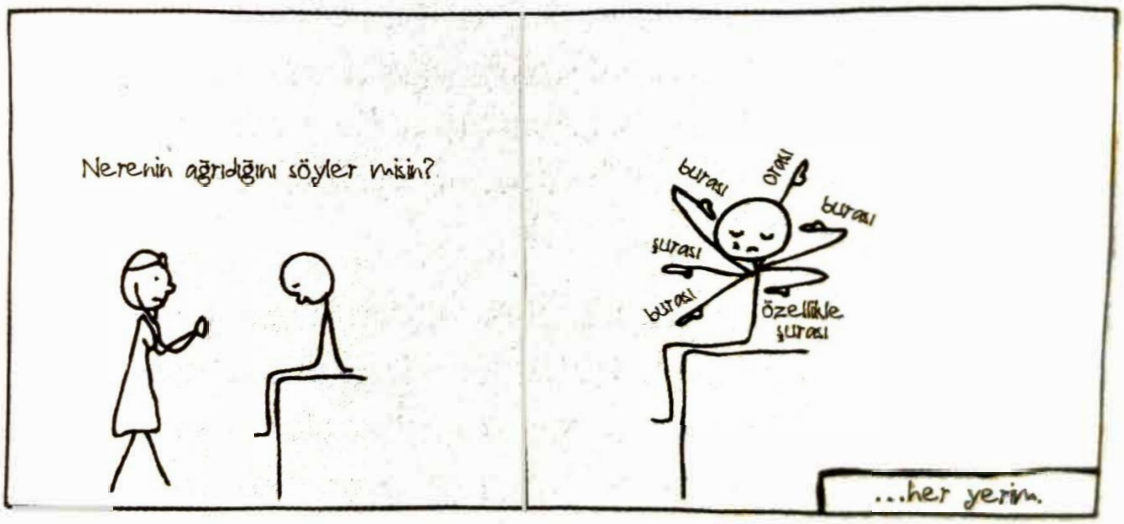
ÖNCELİKLE YANINDA OLUN

Gördüğüm kadarıyla Sara'ya en çok faydası olan, onunla olduğu yerde buluşmamdı. Yani öncelikle onun içinde olan bitene yoğunlaştım. Onun hissetmesine, gözlemlemesine ve duygularını tanımlamasına (vücudunda hissettikleri), kafasındaki görüntüleri anlamasına (zihninin gözüyle neler görüyor), duygularını fark etmesine ve düşüncelerini ortaya koymasına (fikirler ve kavramlar ile kelime bazlı düşünmek) yardımcı oldum. Birisine onun hislerini, gördüklerini, duygularını ve düşüncelerini anlamasında yardımcı olduğumuzda o kişiye kendi iç denizinde olan biteni araştırabilmesi için ortam sağlamış oluruz. Bu zihinsel araç sadece benim gibi terapistlere has bir araç değildir. Başka bir kişiyle anda olmak, onun yanında olmak isteyen herhangi bir kişi tarafından da yapılabilir.

Bütün yakın ilişkilerde bağlantı kurmak, o andaki iletişimde mevcut olmak, uyum sağlamak, rezonansta olmak ve güven vermek anlamına gelir. Bir şeyler olurken anda olmak suretiyle, yani diğer kişinin içinde olan bitenlere uyum sağlamakla –sadece kişinin dışarıdan fark edilen davranış-

larına değil, içsel tecrübelerine de uyum sağlamakla— güven tesis edilir. Aramızdaki bu güven, Steve Porges'in "sosyal anlaşma sistemi"ni doğurur. Bu sistem içsel fırtınaları dindirir, stresli bir hali sakinleştirir ve yeni tecrübelere açık olmayı sağlar. Bu anda olmak, sadece diğer bir kişiyi anlamamız için değil, kurduğumuz bağlantının aynı zamanda o kişinin içinde berraklık ve sakinlik oluşturması için temel bir yoldur.

Sara'nın göğsünde hissettiği ağırlığı ve midesinde hissettiği boşluğu paylaşmasından sonra üniversitenin ikinci yılında kendisinin tek başına, Jared'ın ise Arjantin'de başka bir kadınla birlikte olduğunu hayal ettiği görüntüler, korku ve reddedilmişlik duyguları, bir daha asla onun gibi bir aşk bulamayacağı gibi düşünceleri üzerinde konuşarak zihninden geçenleri tartıştık. O da hayatının bu ânında tamamıyla hissedildiğini hissetti.



Kırıkların Tedavisi

Bu konuşmalarımızda neler söylediğimi sorabilirsiniz. Söylediklerim genel olarak onun duygularını anladığımı, neler hissettiğini tahmin edebildiğimi, çünkü benzer şeyleri

benim de hissettiğimi anlatacak kelimelerdi. Söylediklerini anladığımı, bunun ne kadar acı verici olduğunu hissettiğimi ve kendisini ne kadar çaresiz hissettiğini anladığımı söyledim. Bu kendisini çıkmazda hissetme hali ve bu kadar güzel bir tecrübenin bu kadar acı veren bir tecrübeye dönüşmesinin trajikomikliği hakkında biraz konuştuktan sonra insanın bu ortak çıkmazı hakkında bir şeyler söyledim. Böyle bir mutluluk hissetmemizin bir manası da bir zaman sonra bir kayıp hissi yaşayacağımızdır. Bu duygular el ele gider.

Kullandığım bir mecazi anlatım Sara'nın rahatlamasına yardımcı oldu. Küçük bir bardaktaki suya bir çay kaşığı tuz ilave ederseniz su çok tuzlu olur ve içemezsiniz. Ancak aynı çay kaşığıyla bir göle tuz koysanız göl suyunun tadında bir değişiklik olmaz. Bu, Farkındalık Çemberinde kendini kaybetmek ile hayatı merkezinden tecrübe etmek arasındaki fark gibidir. Tekerleğin merkezini açmak, yükselen duyguları bize dirençlilik veren bir rezervle tecrübe etmemizi sağlar. Bu, tuzun daha fazla suda seyreltilmesidir. Gelen duyguları hissederiz, onları dert edinmeyiz. Sadece bir duyguya, düşünceye yahut fikre takılmanın ötesine geçerek tam manasıyla anda kalabiliriz. Tekerlek uygulaması bu şekilde zihnimizi güçlendirir ve tecrübelerimizi berrak bir şekilde anlayabilmemizi sağlar.

Kendi kendinizin en iyi arkadaşı olmanın merkezinde bu şekilde anda kalabilmek vardır. Bir bağlanma figürü, yakın bir arkadaş, bir destekçi ve bir rehber olarak kendinizin yanında olabilirsiniz. Karşınıza ne çıkarsa çıksın paylaşabilirsiniz. Sosyal ortamdaki en yakın arkadaşınızla da bunu yaparsınız, kendinizin en yakın arkadaşı olarak kendinizle de bunu yapabilirsiniz.

Anda kalmak dirençliliğimizi geliştirir. Şimdi Sara lisedeyken üzerinde çalıştığımız ve tekerlek uygulamasının

çok faydalı ve güç verici olduğunu gördüğümüz bu yetenek üzerine yoğunlaşıyorum. Onun aynı zamanda aşkın üç şekli hakkında bilgi edinmesini istiyorum. Onun özellikle şu ihtimali değerlendirmesini istiyorum. Jared onun için romantik ve cinsel bir partner olmanın yanında bağlandığı bir figür haline geldi. Yani Sara bir ilişkide aşkın üç şeklini de bulmuştu: Tombala! Sara'nın Jared'la birlikte olmaktan çok zevk alması ve bu ilişkiyi kaybetmek istememesi gayet normal. Ancak bu durumda Jared, Sara'nın bir bağlanma figürü olarak sakinleşmek için sürekli dayandığı bir kişi haline gelmiş olabilir. Dolayısıyla, Sara üniversiteye hızlı bir şekilde adapte olmuş ve fazlaca reaksiyoner olan mizacını kendi kendine yatıştırmayı öğrenmiş olsa da Jared'la ikinci dönem başlayan arkadaşlığı –ve bu dokuz ay boyunca sürekli onunla birlikte olması– nedeniyle kendi kendisinin en iyi arkadaşı olmayı ihmal etmiş olabilir. Hatta Sara bu yeni aşk nedeniyle kendi içsel direncini beslemeyi bırakmış olabilir.

BÜTÜNLEŞTİRMENİN DEĞİŞİMİ VE ZORLUKLARI

Sara'ya bütünleştirmenin, farklılaşmış parçalar arasındaki bağlantı olduğunu –mesela kendi farklı özelliklerimizi ilişkilendirmek veya bir ilişkideki diğer kişinin farklılıklarını görerek bağlantı kurmak olduğunu– anlattım. Mutluluk bütünleştirmeden doğar. İçsel zihinsel tecrübelerimiz ve başkalarıyla olan ilişkilerimiz bütünleştiğinde uyum ortaya çıkar. Bütünleştirme olmadığında kaosa ve katılığa sürükleniriz. Sara'nın, Jared'ın bir yıl uzak kalmasına gösterdiği reaksiyon onun katı tutumunun göstergesiydi. Sara'nın hayatında neler bütünleştirilmemişti? Neler farklılaştırılmamış ve aralarında ilişki kurulmamıştı? Sara, Jared'ın kendisini Sara'dan farklılaştırmasına izin vermiyordu. Jared'ın zihninde hayatının

bu döneminde başka bir ülkede bir yıl geçirmek fikri vardı, ancak Sara ona nasıl katılabileceğinin hayallerini kuruyor ve adeta Jared'ın bu yolculuğa tek başına çıkmasına müsaade etmiyordu. Sara ve Jared birbirlerine sıkı sıkıya bağlanmışlardı. Şimdi, hayatlarının bu erken döneminde birbirlerine farklılaşma imkânı tanımaları gerekiyordu.

Sara'nın da kendi yapması gerekenler vardı. Jared'la mümkün olduğunca fazla zaman geçirebilmek için bazı arkadaşlıklarından vazgeçmişti. Sara'ya ilişkilerin bir bahçe gibi olduğunu söyledim. Gelişmesi ve büyümesi için ona bakım yapılması gerekir. Evet, yakın ilişkiler fedakârlık ve adanmışlık gerektirir. Ancak farklılaşma ve bağlanma dengesi varsa daha da iyi gelişir. Birisi diğerine baskın olursa bütünleşme meydana gelmez. Şayet bir ilişkideki kişilerin biri yahut her ikisi sürekli olarak kaos ve kızgınlık içindeyse o ilişkinin dengede olmadığını söyleyebilirsiniz. Bu; katılığı, can sıkıntısını ve zindelik eksikliğini de gösterir. Bütün ilişkiler bazı zamanlarda kaosa veya sıkıcı olmaya sürüklenebilir, ancak bütünleşme olduğunda uyum ve enerji, açıklık ve zindelik ortaya çıkar.



Sara'ya farklılaşmaktan ve Jared'ı kaybetmekten çok fazla korktuğunu söyledim. Ve ona "Birini çok seviyorsan onu serbest bırakmalısın." atasözünün bu duruma çok uygun olduğunu hatırlattım.

Sara'nın diğer bir meselesi, Jared'la olan ilişkisi nedeniyle bağlanma sisteminin tetiklenmiş olmasıydı. Jared ebeveyn, Sara da çocukmuş gibi ona bağlanmıştı. Tabii bu durumda Jared'ın bir yıllığına başka bir ülkeye gitmesi Sara açısından çok korkutucuydu. Sara'nın, içindeki genç parçasına doğrudan konuşarak genç Sara'yı sakinleştirmesi ve onu her şeyin yolunda gideceğine, kendisinin göz ardı edilmeyeceğine, unutulmayacağına inandırması gerekiyordu. I. Bölüm, Zihinsel Görüş Uygulaması F kısmında gördüğümüz gibi, bir eli göğüs üzerine bir eli mide üzerine koyup hafifçe bastırmak ve gözleri kapatmak rahatlama ve sakinleştirme sağlayabilir. Bu, ayrılık ve stres duygularını rahatlatmasında ve iç huzuru bulmasında Sara için faydalı oldu.

Çok şükür ki bu fikirler ve tavsiyeler ile Sara'nın üniversiteye gitmek için evden ayrılırken yaşadığı zorlukları yenmek maksadıyla kullandığı Farkındalık Çarkı uygulamaları bu sefer de Sara'nın çok işine yaradı. Bu yoğun korku ve sıkıntılarıyla yüzleşti ve kendisini sakinleştirmeyi başardı. Sara aynı zamanda içinde bulunduğu duruma göre farklı duygular hissedebileceğini de kabul etti. Bu, anda kalabilmekti ve Sara bu sayede düşüncelerinin berraklaştığını ve güçlendiğini hissetti. Şimdi Jared, Sara'nın yanında değil ama o bunu dert etmiyor. Kendi iç dengesini buldu ve hayat bahçesinde bütünleşmeyi yeşertmeyi başardı.

KABUL ETMEK, BEKLENTİLERDEN VAZGEÇMEK VE CİNSEL YÖNELİM

Daha önce bahsettiğimiz gibi, çocuklarımıza gelişip büyüyecekleri pozitif bir ortam sağlayabilmek için verebileceğimiz en güzel hediye anda kalabilmektir. Çocuklarımızla birlikte olduğumuzda anda kalmamızı zorlaştıran en önemli şey onlardan beklentilerimizdir. Siz dışa dönük bir kişiyken çocuğunuz utangaç veya içine kapanıksa veya atletik bir ebeveynin çocuğu spora değil de sanata yatkınsa böyle bir durumda çocuğun yanındayken anda kalabilmek ebeveynliğin en önemli özelliklerinden biridir.

Andy ve anne babasının ofisime geldikleri ilk seanstaki duygularını korku ve kızgınlık kelimeleri anlatmaya yeterli değildi. Bu aile seansında 14 yaşındaki çocukları onlara eşcinsel olabileceğini söylemişti. Bir yıldan uzun bir zamandır anksiyete ve akademik başarısızlık nedenleriyle Andy'i görüyordum. Andy okuldaki danışmanın tavsiyesi ve ailesinin ısrarı nedeniyle psikoterapiye gelen, 8. sınıf öğrencisi zeki bir çocuktu. Başlangıçta yabancı birisinin ofisine gitmek pek cazip görünmese de Andy bir zaman sonra benimle her konuyu konuşabileceğini görünce buluşmalarımıza ısınmaya başladı.

Öncelikle, çoğunu anaokulundan beri tanıdığı, okul arkadaşlarından bahsettik. Çoğumuz gibi, ilkokuldan önceki dönemleri iyi hatırlamıyordu ama hayatının ilk yıllarının mutlu geçtiğini ve iyi arkadaşlıkları olduğunu hissediyordu.

Özellikle Andy'nin okulda neden endişe duyduğuyla ilgili bir şeyler söyleyip söyleyemeyeceğiyle ilgileniyordum. İlkokulda iyi olduğunu, derslerden, spordan ve okul sonrası faaliyetlerden zevk aldığını hatırlıyordu. Tiyatroyu çok seviyordu ve bilimden çok zevk alıyordu. Sanki bir Rönesans

insanı gibiydi, hayatın farklı boyutlarıyla ilgili ve pek çok konuda gelişen bir kişi. Andy etrafındaki dünyaya derin merak duyan bir insandı. Söylediğine göre ilkokulun ilk zamanlarında "endişeli değil, mutluydu."

Altıncı sınıfa geldiğinde bazı şeyler değişmeye başladı. Evlerinin yakınındaki küçük bir okuldan uzaktaki çok daha büyük bir ortaokula geçti. Aslında bu geçişi sıkıntısız gerçekleştirdiğini, yeni arkadaşlar edindiğini, hatta derslerinde de gene başarılı olduğunu hatırlıyordu. Ancak yılın ortalarına doğru, pazar akşamı olduğunda midesinde bir ağrı hissediyordu. Okula gitme fikrinden hoşlanmamaya başlamıştı. Pazartesi sabahları gribal bir hali olduğunu yahut yediklerinden zehirlendiğini hissediyordu. Midesi rahatsızlanıyordu. Kısa bir müddet sonra anne babası pazartesi rahatsızlanmalarındaki bu düzenliliği fark etti. Birkaç ay boyunca notlarındaki düşüşü takip edip öğretmenleriyle ne olup bittiğini anlamaya çalıştıktan sonra akademik yılın sonuna doğru Andy'i bana getirmeye karar vermişler.

Andy'nin 7. sınıftaki bu pazartesi sabahı anksiyetesinin nedeni, tespitime göre akademik hayattan ziyade sosyal hayattı. Derslerinden zevk alıyor, ödevlerini zamanında yapabilmek için elinden geldiğince çalışıyordu. Belki ders dışı aktivitelere biraz fazla zaman harcıyordu ama onlarda da zevk aldıklarını tercih ediyordu. Futbolu çok seviyor, tiyatrodan zevk alıyor, okul sonrası yapılan sanat derslerine bayılıyor ve arkadaşlarıyla birlikte olmaktan da zevk alıyordu.

Yedinci sınıfta Andy, içindeki bazı yeni duyguların farkına varmaya başlamıştı. Pek çok ergen gibi, Andy'nin birincil cinsel organlarındaki –erkeklerde testisler, kızlarda yumurtalıklar– fizyolojik değişimler bazı ikincil cinsel değişimlere

neden oluyordu. Andy'nin vücudundaki fizyolojik değişimle birlikte içsel duyguları da değişiyordu.

Andy bir gün bana futbol takımında bir oyuncuya karşı duyduğu çekimden bahsetti. Takım arkadaşları futbol sahasındaki kız futbol takımının oyuncularına bön bön bakarken kendisinin kendi takım arkadaşlarına ve özellikle de birine baktığını fark etmişti. Dikkatinin bu oyuncuya yoğunlaştığının ve içinde de bir uyarılma olduğunun farkına varınca çok korkmuştu. Bana bunun doğru olmadığını bildiğini ama öyle hissettiğini söylemişti.

Duygu derin bir süreçtir. Bize sadece hissettiklerimizin sübjektifliğini vermez, aynı zamanda dikkatimizi yönlendirdiği şey için "bu önemli" diye hissetmemizi sağlar. Yani Andy onun için önemli olan şeyin ne olduğu konusunda duygusal bir tecrübe yaşıyordu. O bu duygusal reaksiyonu isteyerek oluşturmadı, dikkatini bilerek diğer erkeklere ve özellikle de birine yöneltmedi. Onun vücudunu yöneten beyni, bunu içinde yarattı.

Andy'nin anne babasının onunla anda kalabilmesini sağlamak üzere, Andy'nin yaşadıklarına karşı açık olabilmelerini sağlamak için onlara yardım etmem gerekiyordu. Andy, toplumdaki pek çok diğer gençle aynı dönemde cinsel yönden olgunlaşıyor, ancak karşı cinse ilgi duymayan azınlık içinde yer alıyordu. Andy başka erkekler hakkında cinsel ve romantik hayaller kuruyordu. 15-20 sene önce bu eğilim yanlış bir şekilde "hastalık" olarak nitelendirilirdi ama artık eşcinselliğin bir hastalık olmadığını biliyoruz. Nasıl ki solak insanlar azınlıktaysa ve bu bir problem olarak görülmüyorsa cinsel tercihleri dolayısıyla azınlıkta olmak da eşcinselliği bir hastalık yapmaz. Hâlâ bazı insanlar eşcinselliği klinik olarak düzeltilmesi gereken bir hastalık olarak

görür, ancak bu yakın geçmişten gelen hatalı bir bakış açısıdır. Kendi cinsinden birisine cinsel olarak alâka duymak bir profesyonel tarafından tedavi edilmesi gereken bir hastalık değildir.

Şimdi Andy'nin anne babasının onunla nasıl anda kalabilecekleri, böylece onun otantik bir şekilde kendisi olarak yaşamasını nasıl destekleyebilecekleri üzerinde düşünelim.

Andy'nin ebeveyninin anda kalabilmesi gerekir. Anda kalabilmek; güven sağlamak, bağlantıyı güçlü ve iletişimi açık tutmaktır. Bu, her şeye evet diyen aşırı müsamahakâr bir ebeveyn olmak anlamına gelmez. Hedef; belli bir düzenin açıkça görüldüğü, ancak bağlantıya ve iletişime de aynı derecede önem verildiği otoriter ebeveynliktir.

Andy'nin anne babası Judy ve Peter, açık fikirli olduklarını söylemekle beraber, aslında ikisi de farklı bir şekilde Andy'nin cinsel eğilimine açık değillerdi. İnsanların büyük çoğunluğunun heteroseksüel olması nedeniyle, istatistiksel olarak düşünüldüğünde, hiçbir ebeveyn kendi çocuğunun eşcinsellik eğilimi olabileceğini beklemez. Bu noktada önemli olan, anda kalabilmek için hayata ve bizim için oluşturulan beklentilerin ötesinde meydana gelenlere açık olmamızdır. Anda kalabilmek bizi "olması gerekenler"den bağımsız kılar, beklentilerden vazgeçerek gerçek hayatta olanlara açık olmamızı sağlar. Zihinsel farkındalıkla beklentilerden vazgeçeriz ve olana rıza gösteririz. Zihinsel Görüş Araçları #2'de geçen zaman aralığı uygulamamızdaki merak, açıklık, kabul ve sevgi kombinasyonunu hatırlayın. İşte anda olduğumuzda bu halde oluruz.

Anda kalmak hayatımızdaki otantikliği geliştirir.

Tabii olarak hayata bazı beklentilerle geliriz. Beyin bu şekilde çalışır. Beyin bir beklenti makinesidir, geçmiş tecrü-

belerden nörolojik bir filtre oluşturur ve yeni şeyler için bizi hazır hale getirir. Dünyada bu filtreler sayesinde hayatımızı idame ettiririz. Dünyayı anlarız ve önümüze neler çıkaracağını tahmin ederek kendimizi hazırlarız. İşte beklentiler bizi bu şekilde güçlendirir. Bu tür beklentilerin olumsuz tarafı, hemen önümüzdeki, hatta içimizdekileri görmemizi zorlaştırmasıdır.

Kısacası, "kusursuz algılama" diye bir şey yoktur.

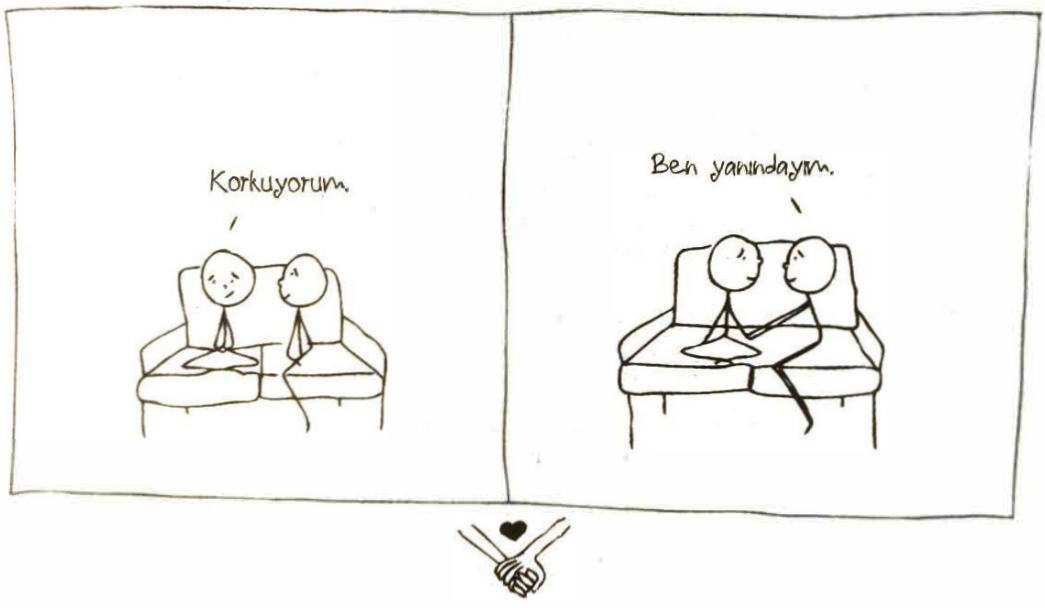
Zihnimizin beklentiye dayanan yaklaşımından ve ön yargılarımızdan vazgeçerek anda kalma yeteneğimizi geliştirmek için çalışabiliriz ve böylece gerçekleşen olaylara filtresiz ve daha doğrudan bir şekilde bakmaya çalışabiliriz. Bu şekilde anda kalmak ve bilinçli olarak beklentilerden vazgeçmek, gerçekleşenlerin zihinsel olarak farkına varmamızı sağlar. Bu, anda kalabildiğimiz zaman elde edebildiğimiz alıcı kavrayıştır.

İstatistiklere bakıldığında bir çocuğun heteroseksüel olacağı kabulü anlaşılabilir. Ancak Andy'nin ebeveyninin onun gerçek kimliğini görmesini zorlaştıran şey doğuştan gelen bir ön yargı, bir beklentidir. Onların zihnindeki beklenen model, olması gereken bir katı modele dönüşürse o zaman anda kalmak mümkün olmayacaktır. Katılaşmış beklentilere sahip olduğumuz zaman berrak bir şekilde göremeyiz. Önceden öğrendiklerimiz (toplumun, ailemizin ve kendi tecrübelerimizin bize öğrettikleri), algısal filtreler yahut zihinsel modeller oluşturarak başımıza gelenlere ön yargı objektifinden bakmamıza neden olur. Beklentiler sabit hale gelir ve zihinsel olarak "olması gereken" diye düşündüklerimiz, gördüklerimizi ve kabul etmemizi tahrif eder.

Bu ön yargıların ve beklentilerin olmadığını düşünsek de mimiklerimiz ve sesimizin tonu hayal kırıklığımızı ve onay-

lamadığımızı gösterir. Çocuklarımızın farkında olmadan yargılandıklarını, ayıplandıklarını, hatta görünmez olduklarını hissetmemeleri için onlarla ilgili olarak beklenmedik bir şekilde ortaya çıkan gelişmeler karşısındaki reaksiyonlarımızda çok dikkatli olmalıyız. Bütün bunlar anda kalmamıza mâni olabilir ve çocuğumuzla olan ilişkimizdeki güveni sarsabilir.

Mizaçla ilgili araştırmalara göre çocuklar için gelişime yönelik temel çıktı, çocuğun nasıl bir mizaca sahip olduğu değil, ebeveynin çocuğun bireysel karakteristiklerini ne derece kabul ettikleridir. Bir çocuk veya ergen olarak ebeveyniniz tarafından olduğunuz halinizle sevildiğinizi hissediyorsanız gelişmek için gerekli olan temele sahipsiniz demektir. Olduğunuz halinizle görülmeniz ve kabul edilmeniz kendiniz hakkında iyi düşünmenizi ve zihin direncinizin artmasını sağlar. Eviniz güvenli bir liman ve dünyayı keşfetmek için bir çıkış noktasıdır.



Lisedeki kızların modern dans dersine yazıldığımda babam bana çok kızdı. Bana, "Herkes senin eşcinsel olduğunu düşünecek." dedi. Ona bunun ne önemi olduğunu sorduğum-

da bana çok korkmuş ve öfkeli bir yüz ifadesiyle bakakaldı. Ben bu derse girmek istediğimden gayet emindim. Dans etmeyi çok seviyordum ve erkeklerin beden eğitimi dersleri ilgimi çekmiyordu. Her ne kadar lisedeki en hızlı koşanlardan biriysem ve kimsenin yakalayamadığı bir top tutucuysam da Amerikan futbolu sahasında itişip kakışmaktan zevk almıyordum. Boyum kısaydı, dolayısıyla basketbol da cazip görünmüyordu. Oysa dans ettiğimde kendimi özgür hissediyordum, kızlarla birlikte olmaktan hoşlanıyordum. Onların çoğu dans dersine kayıtlıydı, dolayısıyla benim için de dans dersine katılmak çok mantıklıydı. Hem fiziksel bir faaliyetti hem de çok eğiticiydi.

Gerçek olduğumu ve kendi otantik benliğimi hissettim. Babamın reaksiyonunu ve arkadaşlarımın beklentilerini göz ardı ederek sadece kendim olabilmem benim için hayatımı değiştirecek derecede güçlü bir adımdı.

Tıpkı benim babam gibi Andy'nin ebeveyni de arkadaşlarının onu aşağılamasından korkmuşlardı. Gene benim gibi, aslında meselenin arkasında başka şeyler de vardı. Andy'nin ebeveynine, Andy'nin erkeklerden hoşlanması hakkında ne düşündüklerini sorduğumda Andy'nin babası yüzündeki çok korkmuş ifadeyle ona baktı ve "Eşcinsellik normal bir şey değil. Bir şeyler yanlış bence . . . (uzun sessizlik) . . . Bu duygular kabul edilemez . . . Sana ne oldu, oğlum?" diye sordu.

Otantik bir şekilde hissettiğiniz bir duygu için "uygun olmayan" nedir? Genel olarak erkeklerde homofobi (eşcinsellik korkusu, sadece başkalarının eşcinsel olması ve genel olarak eşcinsellik değil, kişinin kendisinin de eşcinsel olabileceğinden korkması) olarak adlandıran bu konuda Peter yalnız değildi. Bu korkunun bir kısmı, aslında memelilerin

hayatında gayet tabii olan bazı cinsel duygulardan ileri gelir. Cinsel uyarı olduğunda üreme organları kanla dolar, dürtüler ve duygular ortaya çıkar. Bize cazip görünen kişilere yaklaşma davranışı, bazen biz farkında dahi olmadan, hareketlerimizi kontrol etmeye başlar. Ne hissettiğimizi vücudumuzun nasıl davrandığıyla anlayabiliriz. Bazen genç bir kişide bu duygular –aynı yaşta, kendinden genç veya yaşlı, aynı cins veya karşı cinsten– değişik kişiler için ortaya çıkabilir. Cinsellik normal bir duygudur ve çekim duygusu geniş bir yelpazeden ortaya çıkabilir. Dış üreme organlarımızın ve kromozomlarımızın genellikle (nadir istisnalar vardır) erkek yahut dişi olmasının aksine, cinsel dürtülerimiz çok farklı kişilerle iletişim kurmamızdan ortaya çıkabilir. Bu, insanın tabiatında vardır.

Gene de cinsel eğilimimizdeki bu belirsizlik bazı insanlarda huzursuzluk oluşturur. Zihinsel görüş, bu geniş yelpazedeki cinsel duyguların kafamızdaki belirli bir kalıpta olan cinsel yönelimden farklı olduğunu görmemizi sağlar. İnsanların çoğu sadece karşı cinse istek duyulması gerektiğine inanır. Bu beklentinin ihlali bazı insanları alt üst edebilir. Aynı cinsten bir kişiye cinsel istek duymak, o kişiyi paniğe sürükleyebilir. Her iki cinse karşı istek duymak da insanın aklını karıştırır. Duydukları doğal istek yelpazesinin genişliği nedeniyle kendine kızan pek çok hastayla tanıştım. Bu kişiler ailelerinden ve toplumdan öğrendikleri erkekler kızlardan, kızlar da erkeklerden hoşlanır modeline uyabilmek için içlerinde yaşadıkları tecrübeleri baskılarlar.

Bu beklentinin ihlal edilmesinin büyük bir huzursuzluk ile içsel ve dışsal reaksiyonlar ortaya çıkardığını gördük. Böyle bir ihlale karşı gösterilen içsel reaksiyon; duygu özgürlüğünün kısıtlanmasını, kendine ve diğerlerine karşı olan duy-

gulardaki belirsizliği kınayan bir düşünce sürecinin ortaya çıkmasını, hatta içinde bu duyguları uyandıran kişiye karşı kızgınlığı tetikleyen bir korkuyu içerebilir. Bu tip bir içsel reaksiyonun, zihnimizin, belirsizliğin getirdiği endişeyi azaltma çabası olduğunu tahmin edebilirsiniz. Buradaki garip durum, bu doğal duygulara verilen ilk içsel kaotik reaksiyonun kişiyi kendi inşa ettiği bir hapishaneye kilitlemesidir.

Toplumsal normlardan sapma gösteren kişilere yöneltilmiş kızgınlık, içsel duyguların farkındalığını göz ardı edebilmek için yapılan vahşi bir teşebbüstür ve pek de etkin olmayan ilkel bir savunma mekanizmasıdır. Bu endişe kişinin kendi içsel tecrübesine ve kimliğine yönelik olabilir. Bazıları için baştaki endişe, o duygularla nasıl başa çıkacağını bilmediğinden olabilir. Aynı cinsten bir kişiye karşı olan fanteziler, rüyalar, vücutsal duyular ve dürtüler kafa karışıklığı, endişe ve korku oluşturabilir. Sadece bu duyguları hissetmek yerine onlara gösterilen bir dizi reaksiyon vardır. Bu beklenmeyen, dolayısıyla da rahatsızlık hissedilen duygulara karşı dışarıya yöneltilen duygular ve davranışlarla savunmaya geçilir: Kendisinin değil ama başkasının eşcinsel olmasından korku; kendisinin değil ama başkasının eşcinsel olmasına karşı kızgınlık. Bu dışarıya yöneltilen duygular ve reaksiyonlar o kadar otomatikleşmiştir ki bunu yapan kişi bu reaksiyonun aslında kendi içindeki kırılganlıktan ileri geldiğinin farkında değildir. Tam tersine, kızgın ve korkmuş olan bir kişinin kendi kırılganlığı düşünebileceği en son şeydir.

Bütün bu ihtimalleri düşünerek kendimi Peter'la aynı düzleme getirmeye çalıştım. Onunla anda kalmam ve tam o anda yaşadığı tecrübeyi anlamaya çalışmam gerekiyordu. Andy'den müsaade alarak babası Peter ve annesi Judy'yle biraz yalnız kalmak istedim. Böylelikle onlara olayları bir-

birlerinde uzakta değerlendirebilmeleri için bir ortam sağlamış oldum.

Judy en çok, Andy'nin eşcinsel olmakla AIDS'e yakalanma riskinden ve toplumdan uzaklaştırılma ihtimalinden korktuğunu söyledi. Endişelerini anlamak mümkündü. "Eşcinsel olmanın" bir seçim değil, biyolojik bir gerçeklik olduğunu konuştuğumuzda bu yeni gerçekliği kabul etmek için uğraşması gerektiğini anladı. Andy'nin hasta olabileceğinden ve toplumdan sürgün edilebileceğinden hâlâ korkuyordu ama Andy'nin onun sevgisine ve desteğine ihtiyacı olduğu fikrine açıktı. Bu sevgisini onunla anda kalarak –merak ederek, açık olarak, kabul ederek ve severek– gösterebilirdi.

Peter, yüzündeki korkmuş ifadeyle bu konuşmamızı sessiz bir şekilde dinledi. Onunla konuşmaya başladığımızda korkusu hemen kızgınlığa dönüşüverdi. Önce, Andy'nin bebekliğinde ona çok düşkün olmasından dolayı Judy'yi suçladı. Sonra bana dönerek terapinin beyin yıkama olduğunu, benim bu terapi saçmalığıyla Andy'yi çok yumuşattığımı ve hatta eşcinselliğe ittiğimi söyledi. Judy ve ben, bakış açısını ortaya koymasına müsaade ettik ve o da bunun başına gelebilecek en kötü şey olduğunu söyledi.

Bir terapist olarak karşılaştığım zorluklardan biri, insanların kendi iç doğrularını bulmaları için onlara alan tanırken aynı zamanda nasıl gelişebileceğimiz konusunda onlara bilimsel bilgiler vermektir. Peter ve Judy'ye, bu ve başka alanlarda bir "ihtilaf" olduğunu kabul ettiğimi söyledim. Küçük bir terapist grubunun Andy'yi eşcinsel olmadığına inandırmaya çalışabileceğini itiraf ettim. Ancak bilimsel ve klinik görüşüm; insanların, gerçekte kim olduklarını anlamaları için araştırma ve tecrübelerin desteklenmesi gerektiğidir. Onlara, vücudun ve zihnin sağlıklı kalabilmesi için

duygular yelpazesinden ve duyguların güvenli bir şekilde keşfedilmesinden bahsettim. Aile sadece bir tür duyguya yahut kimliğe izin verileceği şartını ileri sürerse otantik duygular veya kimlik yüzeyin altına inebilir ama kaybolmaz. Onlara biraz anda kalmaktan ve Andy'nin onların kabul ve desteğine ihtiyacından bahsettim. Asıl hastam Andy olduğu ve anne babasıyla bir veya iki seanstan daha fazla vakit geçiremeyeceğimi bildiğim için Peter'ın kızgınlığının muhtemel nedenleri konusunu gündeme getirdim.



Bu uzun seansımızda beni en çok etkileyen şey, zihinsel görüş yeteneğini kullanarak kendi iç dünyanı ve başkalarının iç dünyalarını daha dengeli bir şekilde görebilmek konusunda Peter'ın açıklığıydı. Kendi iç dünyalarında olabilmeleri için bazı nefes egzersizleri yaptık. Akabinde herkesin duygularını ve endişelerini dile getirip tartışmaya açmasına müsaade ettik. Belki Judy'nin onun değişmesine yardım etmek için hazır oluşu, belki Andy'nin kaçınılmaz kimliği, belki de Andy ve ailesine karşı olan derin sevgisi, Peter'ın ön yargılarını kırmıştı. Her ne olduysa olmuştu ve konuya derinlemesine girmenin tam zamanıydı.

Önce genel konular üzerinde durup –beynin çalışma şekli ve ilişkilerin zihnimizin gelişimini desteklemesi– akabinde temel başlangıç noktası olan tarafsızlıkla ayrıntılara yoğunlaşabiliriz. Bu artık sadece Andy ve onun ailesiyle değil, insan olmakla alâkalıydı. Kristin Neff gibi araştırmacıların tarif ettiği gibi evrenseli kucaklamak kendine karşı duyarlı olmanın bir parçasıdır. Böylelikle yalnız olmadığımızın ve daha büyük, hatta evrensel bir problemin parçası olduğumuzun farkına varırız. Kendine karşı duyarlı olmak, anda olmayı, düşünceli olmayı ve kendimize karşı nazik ve anlayışlı olmayı da beraberinde getirir.

Daha önce bahsedildiği gibi, nezaket, insanların birbirinin kırılganlığını görerek onu desteklemesi şeklinde anlaşılabilir. Dolayısıyla benim niyetim tamamen nazik olmaktı. Bütünleşme de nezaket ve şefkattir. Mevcut durumda bütünleşmeyi teşvik edebilmek için öncelikle Andy'nin anne babasının kendi farklı bakış açıları hakkında düşünmelerini sağlamam, daha sonra da Andy'nin tecrübelerini anlamalarına yardımcı olmam gerekiyordu.

Peter'ı destekleyebilmek ve seansımızda onun farklılaşmasını sağlayabilmek için, "bir baba nasıl olmalı" ön yargılarımı ve beklentilerimi bir kenara koyup, onun nerede olduğunu anlamalıydım. Kendi içsel zihinsel denizimi anlamam, kendimi farklılaştırmam gerekiyordu ve bunun için kendi tecrübelerimi düşündüm. Bu düşünceler arasında kızlar dansı macerası ve henüz AIDS bilinmezken babamın buna gösterdiği reaksiyon vardı. Bu içsel biliş kendimde açıldıktan sonra artık Peter'ın içsel zihinsel denizini açmaya hazırdım.

Daha önce bahsettiğimiz temel duruşu hatırladım: Eksiklikten bütünleşmeye giderken kaos ve katılık ortaya çıkar.

Bütünleşik olduğumuzda uyum vardır. Bütünleşme yoksa kaos (vahşi, tahmin edilemez) veya katılık (sıkışık, hareket edemez, değişemez) vardır. Andy'nin tecrübesine Peter'ın gösterdiği reaksiyon hem katılaşma hem de kaos haliydi. Anda kalabilme yahut bütünleşik olma halinde değildi. Benim hedefim, onun olduğu yeri anlamak ve daha bütünleşik bir hale geçebilmesi için yardım etmekti.

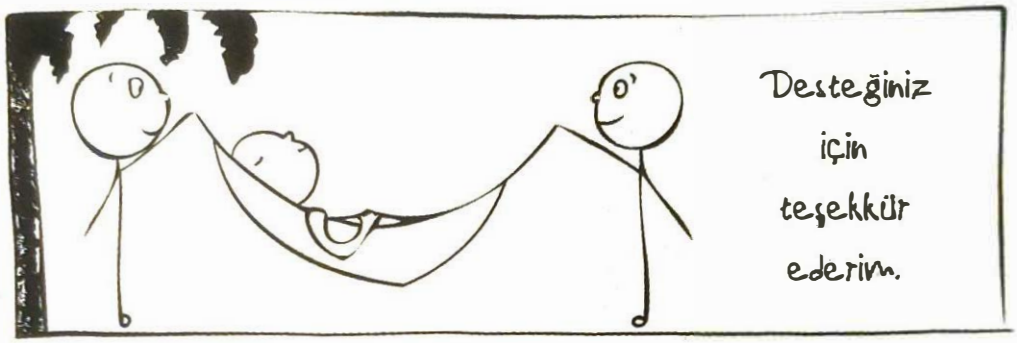
Bütün bunları düşündükten sonra amacım, zihinsel görüşü kullanarak Peter'la anda kalmak, onun içsel tecrübesine uyum sağlamak, onun tecrübesini içselleştirmek ve doğal olarak güvenin gelişmesine izin vermekti. Zihinsel görüşün şu üç parçasını hatırlayın: Kendi içini görmek, karşındakinin içini görmek ve bütünleşmeyi desteklemek. Benim Andy'nin ailesine sunabileceğim ve herhangi bir anne babanın da çocuklarına sunabileceği en önemli şey zihinsel görüştür. Bunun tabii sonucu olarak bir ergen de başkalarına bunu sunmayı öğrenir.

Peter kendi gençliğinde, ailesinin rekabetçi spor odaklılığı karşısındaki korkularını hatırladı. Babası üç oğlunun da özellikle Amerikan futbolu oynamasında ısrar etmişti. Bu seansta Peter'ın kendi doğrularını anlatmasına izin verince o da akabinde kendi oğluna yaklaşmanın yeni bir yolunu bulmaya çalıştı. Amacımız öncelikle farklılaşmaya izin verip anda kalmak, ardından da Andy ile bu çok kırılgan olduğu dönemde en çok ihtiyacı olan bağlantıyı kurabilmekti.

Bu bağ başta çok güçlü değildi ama üçüncü seansa geldiklerinde anne babasının Andy'ye olan sevgilerini bariz bir şekilde görmek mümkündü. Peter, Andy'e onun söylediklerine ve kendisine açık olmaya çalıştığını ve Andy'nin sadece "kendisi olduğunu" anladığını ve artık hep onun yanında duracağını söyledi. Bir anlık sessizliğin ardından

Peter oturduğu yerden kalkıp Andy'ye doğru yürüdü, Andy de hemen ayağa kalktı ve baba oğul birbirlerine sarılıp bir müddet öylece durdular. Peter, Andy'e onun hak ettiği baba olmak için elinden geleni yapacağını söyledi.

Hiçbirimiz Andy'nin hayatının nereye gideceğini bilemeyiz fakat onun özgür ve kendi olabilmesi için gerekli olan gücü elde edebilmesinde ailesinin desteğini almak çok önemli bir adımdı.



Bu seanslarımızdan sonraki seanslar Andy için güzel geçti. Peter ve Judy'nin, zihinlerini açarak Andy'nin kimliğini kabul etmelerine ve Andy'nin de harika bir insan olmak için çabalarken gösterdiği cesarete hayran oldum. Andy çocukluğunu geçirdiği evde onu çok seven anne babası tarafından hep desteklendi ve bu da onun otantik ve tatmin edici bir hayat yolculuğunu mümkün kıldı.

İLAÇ KULLANIMI MI, İSTİSMARI MI?

Ergenler ve aileleri için en önemli zorluklardan biri, zihinde değişikliklere yol açan ve alkol ile keyif için alınan uyuşturucuları da içeren kimyasalların kullanılmasıdır. Bir ergenin uyuşturucu kullanımı karşısında anda kalabilmek, özellikle de bu istismar ediliyorsa ve bağımlılık haline gelmişse çok zordur. Ergenler için ilaç yahut uyuşturucu kullanımı normal ve hatta "güvenli" görünse de uyuştu-

rucu kullanımının içsel tecrübelerinizde ve sosyal ilişkilerinizde büyük değişikliklere neden olacağı unutulmamalıdır. Zihninizde değişiklik yapan bu maddelerin kullanımı, sizin onu kontrol etmeniz yerine sizi kontrol eder duruma geliyorsa bu problemin anlaşılması çok önemlidir. Hayatınızdaki ilaç/uyuşturucu kullanımının manasını tam anlayabilmek ve böylece kendi iyiliğiniz yönünde en iyi kararları verebilmek için beyninizle ve uyuşturucu kullanımıyla ilgili temel gerçekleri öğrenmek çok önemlidir. Aslında bu temel gerçekler kendi başına bir kitap oluşturabilir ama ben burada ilaç/uyuşturucu kullanımı hakkında genel bir fikir sahibi olmamızı sağlayacak temelleri anlatmaya çalışacağım.

Gerçekleri tecrübe etmenin yeni yollarını keşfetme isteğinin ortaya çıktığı ergenlik döneminde beyin fonksiyonlarını değiştiren ilaç kullanımı çok caziptir. Hepimiz ilaç kullanımına heyecan ve ilgi duymaktan korku ve tiksinti hissetmeye kadar farklı reaksiyonlar gösteririz. Madde kullanımıyla ilgili bilimsel gerçekler ve kanunlar ne olursa olsun, yetişkinler ve ergenler, şuurlarında meydana gelebilecek değişimi tecrübe etmek üzere alkol, esrar, hayal gördüren mantar ve kokain gibi sindirilen yahut nefes yoluyla alınabilen muhtelif kimyasallar kullanabiliyor.

Ergenlik dönemindeki ilaç kullanımını artıran dört temel neden vardır: Deneyim, sosyal ilişkiler, kendi kendini tedavi etme ve bağımlılık. Şimdi, zihinde değişime yol açan bu maddeleri tek tek inceleyerek ergen gelişimimizi ve sosyal hayatımızı şimdi ve tüm hayatımız boyunca nasıl etkileyeceğini anlamaya çalışalım.

Alkol, yetişkinler tarafından meşru olarak, kanuni olarak içki içebilme yaşının altında olanlar tarafından da gayrimeşru olarak kullanılan bir maddedir. Dopamin seviyesi

hâlihazırda yükselmiş olan bir ergen için, bu aktarıcının salınımını artıran maddelerin –alkol dâhil– kullanımı, dopamin seviyesini daha da artırır. Başka bir deyişle, ergenlik sadece yenilikleri keşfetmek için ilaçların tecrübe edildiği bir dönem değil, aynı zamanda psikolojik olarak alkol ve diğer uyuşturucu bağımlılıklarına açık olunan bir dönemdir.

II. Bölüm'de bahsedildiği gibi, ödül ve sansasyon isteğimizi artıran yüksek dopamin seviyesi nedeniyle dopamin sistemi gençlerde daha faaldir. Ancak bu artırılmış salınıma rağmen, ergenlerdeki dopamin taban çizgisi daha düşüktür. Bunun anlamı, gençlerin yenilik arayan davranışlarda bulunmadıkları zaman "sıkılmalarıdır." Bir ergenin dopamin profilinde alçak düzlükler ve arada yüksek zıplamalar vardır. Bu ergen beyninin faal ödül sistemidir ve bir ergenin zihnindeki düşüş ve yükselişlerin kaynağıdır. Yani ilaçların dopamin salınımını artıran kimyasallar olduğunu anladığımızda kendimizi düşük modun sıkıcılığından kurtarmak için madde kullanımının cazip görünmesi normaldir. Dolayısıyla bu dönemde dopamini artıran madde kullanımına eğilimli olmak ergenliğin tabiatında vardır.

Ergenliğin yeni şeyleri deneme dönemi olduğundan bahsetmiştik. Dolayısıyla bilinci değiştirme ve algılama, hissetme ve düşünmenin yeni yollarını tecrübe etme, yenilik aramanın doğal sonuçlarıdır. Yenilik kendi içinde bir ödüldür ve dopamin salınımını artırır. Bu deneyimin bir boyutu sadece yeni bir şey denemektir. Başka bir boyutu ise gerçekleri anlayışımızın ve olağan bakış açımızın, algılamamızın alışılmış yollarını değiştirmek suretiyle genişlemesidir. Bu, bazen bilincin araştırılması yahut manevi bir yolculuk olarak adlandırılabilir ve bunu gerçekleştirmek için binlerce yıldır kullanılan peyote ve psilosibin (*psilocybin*) gibi hayal gördüren (*psychedelic*) maddeler kullanılabilir. Bilinci de-

ğiştirmek için kullanılan ilaçların bazıları dopamin içermez, bu nedenle de bir insanın hayatını etkileyebilir ama bağımlılık oluşturmaz. Bilinci geliştirme ve hayatı yeni gözlerle görme bazı ilaç kullanıcıları için önemlidir ama bazıları için sadece yeni bir şeyler denemektir.

Anne babalar ne düşünürse düşünsün yahut evdeki kurallar ne olursa olsun, gençlerin büyük çoğunluğunun bilinci değiştirici madde kullanmaya yönelmelerinin temel nedeni budur. Lise öğrencilerinin ebeveynleri, özellikle lisenin son iki yılında olan çocukların büyük çoğunluğunun esrar kullandığını ortaya koyan anket çalışmalarına çok şaşırırlar. Yetişkinlerin şunu anlaması gerekir: Gençlerin hayatında bu davranışların artık "norm" haline gelmiş olması madde kullanımının doğru olduğunu göstermez ve güvenli veya meşru yapmaz, sadece bunun var olduğunu ortaya koyar. Bu gerçeği göz ardı etmek kafamızı kuma sokmak olur. Çocuğumuzun hayatına yaklaşım biçimimizin, önümüzdeki yıllarda onunla ilişkimizin nasıl olacağını şekillendireceğini hatırlamamız önemlidir.

Alkol içme ve sarhoş olmada alkolü deneyimleme önemli bir boyuttur. Bazılarının sosyal hayatında yoğun bir alkol kullanma isteği olabilir. II. Bölüm'deki Katey'nin hikâyesini hatırlayın. Alkol kullanımı hayatının önemli bir parçası haline gelmiş ve onun okuldan uzaklaştırılmakla sonuçlanan kararlar vermesine neden olmuştu. Alkol kullanımı Katey'nin sosyal hayatının merkez noktası haline gelmişti. Arkadaşlarıyla bu yolla bağlantı kurmuş ve ilişkilerini buna göre organize etmişti. Ancak grup halinde alkol kullanımında kısa sürede aşırı derecede içmek ergenlerin meyilli oldukları bir davranıştır. Sosyal bakış açısına göre bir grup faaliyetidir, yoldaşlık ve başarı hissiyatıyla yapılmıştır –en çok içkiyi kim içecek? Zihin açısından bakıldığında içki kullanımını sınır-

layan kararlar, birkaç kadeh içtikten sonra âtıl hale gelen, yürütücü fonksiyonlar tarafından verilir. Beyin açısından bakıldığında da alkol zehirlenmesinin, açık bir şekilde, özellikle hafıza ve dikkati kontrol eden bölgelerdeki beyin hücrelerini ve bunların bağlantılarını öldürdüğü görülmüştür. Tekrar eden aşırı alkol kullanımı beyne zarar verir.

Grup olarak içki içme davranışı insanların içki kullanımının ikinci nedenini gösterir: Ortak sosyal dokunun ve paylaşılan bir tecrübenin parçası olmak. Bazı sosyal çevrelerde ve parti veya konserler gibi sosyal ortamlarda içki içmek yahut esrar içmek beklenen bir davranış olabilir. Sosyal endişe ve savunma mekanizmasının düşmesi nedeniyle pek çok insan kendini sosyal ortamlarda daha rahat hisseder ve bu durumda da ilaçlar yahut uyuşturucular iletişimi kolaylaştıran "sosyal kayganlaştırıcı" olarak kullanılır. Katey sosyal ortamlarda kendini gergin hissetmemesine rağmen, arkadaşlarıyla birlikte sarhoş olmaktan zevk alıyordu. Paylaşılan tecrübeden zevk alıyordu ve her zaman birileriyle birlikte içiyordu. En azından lisedeyken durum böyleydi.

Psikolojik bir rahatsızlığın yahut sancılı bir durumun kendi kendine ilaçla tedavisi uyuşturucu kullanımının üçüncü nedenidir. Örneğin; depresyonda olduğu için modu çok düşük olan bir kişi sıklıkla alkol içerek hiçbir şey hissetmemeye çalışabilir veya amfetamin kullanarak modunu yükseltmeyi deneyebilir. Manik depresif yahut bipolar bozukluğu olan birisi kendini yavaşlatabilmek için alkol veya uyku hapı alabilir. Şizofrenik olan bir hasta, onu çok korkutan halüsinasyon ve hezeyanlardan kurtulmak için alkol kullanabilir. Dikkat eksikliği rahatsızlığı olanların uyarıcı ilaç kullanımı, onların dikkat toplama sürelerini geçici de olsa uzatabilir. Sosyal endişesi olan insanlar alkol kullanarak sosyal ortamlardaki endişelerini azaltabilirler ama esrar kullanımı

tam aksine bu kişilerin panik olma seviyelerini artırabilir. Katey'de bu psikolojik durumlar yoktu ve alkol kullanarak travma sonrası semptomları tedavi etmeye çalışır gibi de görünmüyordu. Bir kişinin zihinsel sağlığını tehdit eden bazı zorlukları tedavi etmek üzere alkolü veya sokakta satılan ilaçları kullanmaması çok önemlidir. Gördüğüm kadarıyla Katey kendi kendini ilaçla tedavi etmeye çalışmıyordu.

İlaç kullanımındaki dördüncü önemli konu, ilaç kullanmaya başladıktan sonra ortaya çıkan bağımlılıktır. Katey'nin çakır keyif olabilmek için zamanla daha fazla alkol alma ihtiyacı hissetmesi, onun alkol bağımlısı haline geldiğinin işaretini verdiği için beni endişelendirmişti. Bu belli bir etkiyi elde edebilmek için sindirilmesi gereken madde miktarını artırma ihtiyacı, onun ilaca karşı bir tolerans geliştirdiğinin göstergesiydi. Muhtemelen beyni bu duruma alışıyor yahut karaciğeri daha hızlı bir şekilde metabolize ediyordu. Tolerans bağımlılık değildir ama ortaya çıkmak üzere olan daha önemli bir problemin göstergesi olabilir. Katey'nin alkole biraz fazlaca kafayı takmış olması, sadece bir ilgiden veya sosyal hayatın bir parçası olmaktan ileri gitmiş görünüyordu. İçkiden hoşlanmaktan öte onu şiddetle arzuluyor gibiydi. Bu da beni onda bağımlılık oluştuğu yolunda endişelendirmişti. Onunla alkole olan bu ilgisinin ve okuldan uzaklaştırılmasına neden olan partiye likör getirmesinin "sadece genç olmak"tan daha ileri bir şey olduğu konusunda konuşmaya başladık. Bu konuyu ona sorduğumda omuzlarını kaldırdı ve "Bilmem ... sanmıyorum." dedi.

Bağımlılık maddeleri ve alışveriş yahut kumar gibi bağımlılık davranışları, ödül devresinin aktarıcısı olan dopamin salgılanmasına neden olur. Daha önce gördüğümüz gibi, bu zaten ergenliğin tepkiselliğinde hızlanmış olan bir aktarıcıdır. Dopamin, beyin sapı bölgesindeki beynin ödül mer-

kezinden salgılanır. Bizim limbik duygusal, motive edici, değerlendirici ve hafıza sistemlerini etkiler ve hatta korteks bölgesine de geçerek düşünmemizi, karar vermemizi ve davranışlarımızı etkiler. Alkol herhangi bir kişinin dopamin sistemini faaliyete geçirerek ödül bazlı beyin kimyasallarının ortaya çıkmasına neden olur.

Özellikle ergenlerde yoğun olan dopamin salınımının artırmasının ötesinde, alkol ve diğer ilaç kullanımı, kortikal fonksiyonu azaltmak ve dünyayı bilinçli bir şekilde algılamayışımızı değiştirmek suretiyle, zihnimizin gerçekliği görme şekli üzerinde önemli etki oluşturur. Zihnimizin mevcut durumunu değiştiren maddeler, yolda savrulan büyük bir aracı düzgün bir şekilde kullanma veya bilincimizin bizi uyanık tutamaması nedeniyle kendi vücudumuzu yönetebilme kapasitemizi de değiştirir. Bazı maddeler, aşırı dozda yahut başka ilaç veya uyuşturucularla birlikte alınmaları halinde ölüme neden olabilir. Aşırı doz yüzünden iki arkadaşımdan biri ergen oğlunu, biri de ergen kızını kaybetti. Birisi trafik kazasında hayatını kaybetti. Diğeri de yurt odasında kendi kusmuğunu yutarak vefat etti.

Ergenler şunu hep hatırlarında tutmalıdır: Yetişkinlerin madde kullanımı konusunda çok telaşlanmalarının nedeni, ergenlerin güvende olmalarını istemelerindendir. Bu konudaki yaklaşımlardan biri, Katey'nin ailesinde ve lisesinde olduğu gibi bu tip maddelerin kullanımının tamamen yasaklanmasıdır. Ergen açısından bu yaklaşım mantıklı ve gerçekçi değildir, çok katıdır ve adil değildir. Diğer bazı ebeveynlerin bakış açısı, şayet ergenler zihni değiştiren maddeleri kullanacaklarsa bunu sorumlu bir şekilde yapmalarıdır. Böyle bir politikanın amacı, ergenlerin hayatını kurtarmaktır. "Araba kullanamayacak durumdaysan beni ara, hemen gelip seni alacağım ve soru sormayacağım." "Alkol alırken

lütfen itidalli ol." "Alkolü ve ilacı veya birkaç farklı ilacı bir arada kullanma." Ergenlerin evden ayrılıp bekledikleri özgürlüğe kavuşunca çılgınlıklar yapmamaları için onlara ilaçla ilgili konuları doğru bir şekilde yönetebilmeleri amacıyla yardımcı olmak, ergenlerin bu tehlikeli dönemi kazasız belasız bir şekilde geçirebilmeleri için çok önemlidir.

Hayatın bu dönemindeki muhtemel bağımlılık konularını konuşmak önemlidir. Ergenlik zihin değiştirici ilaçların sadece denendiği değil, onlara bağımlı hale gelmenin muhtemel olduğu riskli bir dönemdir. Ergenler olarak dopamin sistemini faaliyete geçiren ilaçları denemeye başlarız ve ergenlik dönemi beynimizin madde bağımlılığına en yatkın olduğu dönemdir. Değişen ergen beynimiz, bağımlılığı körükleyen davranışsal ve psikolojik tepkileriyle ilaç kullanımına karşı korunmasızdır. Bağımlılığa karşı böylesine korunmasız olunmasının nedeni, hem belirli genlerin aktif hale geçmesi hem de sinirsel fonksiyonun değiştirilerek dopamin salgılanmasının ilaç/uyuşturucu kullanımına bağlı hale getirilmesidir. Alkol ve ilaç kullanımına ergenliğin ne kadar erken döneminde maruz kalırsak bağımlı hale gelme ihtimalimiz o kadar yüksektir.

Şöyle düşünün: Bağımlılık, bir faaliyetin veya maddenin beyin sapında ve limbik bölgede oluşturduğu dopamin salgılanması nedeniyle korteksimizin bize zarar vermesine rağmen bazı davranışlarda bulunmamıza karar vermesidir. Bağımlılığın en basit tariflerinden biri, insanların, yaptıkları bir şey hayati tehlike yaratmasına rağmen onu yapmaya devam etmeleridir. İlaç istismarı ile bağımlılık arasındaki sınır çok belirsizdir.

Katey parti bittikten, hatta okuldan uzaklaştırıldıktan sonra bile içmeyi bırakamadığını görüyordu. Ayrıca bir kadeh içtikten sonra da duramıyordu. Şu bir gerçektir ki sarhoş

olduktan sonra, normalde içki içmeme kararını vermenize yardım eden beynin ön bölgesi çalışmaz hale gelir. Bazen sadece bir kadeh içki bile, karar verme mekanizmasında önemli değişikliklere neden olabilir –mesela içkiliyken araba kullanmama kararı gibi. Bir kadeh bazı insanların kişiliğini değiştirebilir ve bu kişiler kendilerine ne olduğunu hatırlamayabilir. Başkaları aşırı içki içince bir bilinç kapanması yaşayabilir. Bu bayılmaktan farklıdır. Bilinç kapanmasında az çok etrafınızda olanların farkındasınızdır. İçki içerken beyninizin limbik hafıza bölgesi, yani hipokampus kapanır ve ardından neler olup bittiğini hatırlamazsınız.

Katey alkolün doğrudan etkisi altında olmasa bile, alkol ona lise hayatı boyunca hâlâ çok tesir ediyordu. Bilinç kapanması olmuyor, "adabıyla içiyordu" ve tek başına içmiyordu. Katey'nin alkole olan ilgisi, arkadaşlarıyla birlikte bilincin farklı bir halini tecrübe etmekten ileri bir şeydi; deneysel ve sosyal olmaktan ileri bir şeydi. "Çakırkeyif" olmasından bahsederken onun ağzından adeta dopamin salınımından gelen ödül devresi konuşuyordu. Alkol ve onun hayatı üzerindeki etkilerine çok yoğunlaşmıştı. Zihinsel durumlarında geçici olarak bir değişiklik yapmak için alkol yahut ilaç/uyuşturucu kullanan kişilerdeki dopamin salgısından ortaya çıkan davranışlar bu kişilerin hayatlarında uzun vadeli değişikliklere sebep olabilir.

Bazı araştırmalar, belirli bir madde alındığında, riskli kişilerde ve özellikle de ergenlik döneminde beynimizin motivasyonel devresinde yer alan bir genin etkin duruma geldiğini göstermiştir. Bu gen etkinleştiğinde dopamin devresi belirli bir "seçilmiş madde"ye kitlenir ve kişinin dikkati, düşüncesi, enerjisi ve davranışı güçlü bir şekilde bu maddeye yoğunlaşır. Örneğin; kokain verilen fareler, dopamin salgılatan bu uyuşturucuyu yemeğe tercih etmiş ve açlıktan

ölmüştür. İnsanlarla yapılan araştırmalar, dopaminin sadece uyuşturucu *alındığında* değil, onu almayı *planlarken*, uyuşturucuyu *düşünürken*, uyuşturucu kullanmış kişilerle birlikteyken, uyuşturucunun alındığı mekândayken, uyuşturucu almaya hazırlanırken bile salgılandığını göstermiştir. Dolayısıyla size bir dürtü ve ödül isteği veren yoğun dopamin salınımı hem uyuşturucu kullanıldığı zaman hem de buna niyetlenildiği zaman ortaya çıkar.

İşte bu bağımlılık döngüsüdür.

Dopaminin hayatımızda oynadığı rolle ilgili daha geniş hikâye şöyledir: Makale yahut kitap yazmak, resim yapmak, bir müzik parçasını öğrenmek, bir model uçak yapmak, spor yapmak veya uzun bir yürüyüşe gitmek gibi bir şey üzerinde sıkı bir şekilde çalıştıktan sonra onu bitirdiğimizde dopamin salınımı artar ve bu disiplinli çalışma ödüllendirilir. Dopamin ani bir şekilde yükselmez, tedrîcî olarak taban seviyesinin üstüne çıkar, bize derin bir tatmin ve yaptığımızla gurur duyma hissi verir. Sevdiğimiz bir şeyin akışında kayboluruz ve bunu yaparken de çok zevk alırız. Bu akışla, kendimizi yaptığımız şeyde kaybederiz ve huzurlu hissederiz. Farklı insanlar bu akışı farklı faaliyetlerde hisseder. Önemli olan kendi tutkularımızın ne olduğunu anlamak ve hayatımızda bunları beslemektir. Bu akış tecrübesinden, bir işi iyi yapmış olmanın verdiği histen, zor bir işin bitirilmiş olmasından ve hakkıyla elde edilmiş başarıdan zevk alabiliriz.

Riskte olan bir kişide ilaç veya davranış bağımlılığı ortaya çıktığında dopamin salınımı heyecan, tatmin, iyilik ve ödül hissi verir ki bu da hemen ve sürekli tekrar edilmelidir. Hepimiz bağımlı olmayız ama bazılarımız bu tecrübelere -özellikle de erken yaşlarda- maruz kalırsak bağımlı hale gelebiliriz. Ani yükselişten sonra gelen hızlı düşüşle, dopamin seviyemiz de düşer ve bir müddet sonra bu dü-

şüşler çok kötü hissetmemize neden olur. Yüksek dopamin seviyesinin verdiği heyecana alışırız ve dopamin salınımı düştüğünde sıkılmaya başlarız. Bu can sıkıntısı zamanla acı verici hale gelir, biz de o dopamin yükseltici davranışı tekrar etme ihtiyacı hissederiz. Bunu kısa aralıklarla, hatta hemen şimdi yapmak isteriz. Ergenlik döneminde bu seviyelerin zaten düşük olması nedeniyle dopamini yükseltici şeylere bağımlılık geliştirmeye de açık oluruz.

Araştırmalar, daha önce söylediğimiz gibi, ilaç/uyuşturucu almaya niyet etmenin bile dopamin salgılanmasına neden olduğunu göstermiştir. Sadece ilacı/uyuşturucuyu almak değil, onu hayal etmek bile buna neden olabilir. Bunun anlamı, bağımlılığın sadece bizim seçtiğimiz bir şey değil, hayatımızı tüketen bir problem olduğudur. Bir maddenin kullanımı sadece bir deneme olmaktan çıkıp bağımlılık haline geldiğinde artık bağımlılık, kontrolü ele geçirmiş demektir. Ancak ilaca yahut uyuşturucuya bağımlı hale gelmesek bile, araştırmalar kronik bir şekilde tüketilen alkolün bile karaciğere ve beyne zarar verdiğini ortaya koymuştur.

Katey'nin planlamasını tarif etmesini düşündüğümüzde, onun hissettiği heyecanın sadece dopamin salınımından ileri gelen bir rasyonelleştirme olmadığını görebiliriz. Katey genç olduğu için bu ögeler zaten vardır. Fakat alkol üzerinde bu kadar yoğunlaşma, ailesinden gelen ve alkolikliği de içeren bağımlılık mirası nedeniyle dopamin salınımını artırmış olabilir mi?

Şimdilik bu ihtimali test etme imkânımız yok. Ancak ben bu konuyu gündeme getirdim ve Katey'nin bu konudaki umursamazlığını tartışmaya açtım. O anda yegâne yapabileceğimiz, bunun ergenlik deneyimlerinin ötesinde bir bağımlılık olabileceğinin farkına varmasını sağlamaktı. Okuldan uzaklaştırılmadan önce bu farkındalığa sahip

değildi. Katey'nin zihni diğer bütün negatiflikler gibi bağımlılık riskini de minimize ediyordu ve lisenin sonunda onunla yaptığımız seanslar bile bunu değiştirememişti. Tek yapabildiğim, yılın sonuna doğru geldikçe zaman içinde kendinin daha fazla farkına varmasını sağlamaktı. Ebeveynlerden biri olmayıp da onu destekleyen bir yetişkin olarak benim rolüm, güvenli liman olan evinden ayrılırken bu öz farkındalığını iyice giyinmesine yardım etmekti.

Katey, alkol alışkanlığı devam etmekle birlikte, daha iyi mizah anlayışı olan ve kim olduğunu daha iyi anlayan yeni bir kimlik geliştiriyordu. Bu yansımaların, beynin bütünleştirici kısmı olan prefrontal bölgesinden geldiğini bilmek onun öz farkındalık yeteneğini inşa etmeye başladığımızı ve bunun gelecekte de devam edeceğini hissetmemi sağlıyordu.

Üniversiteye gitmeden hemen önce Katey'nin durumu gayet iyiydi ve artık terapiyi bitirmiştik. Artık alkol kullanımının hayatında bir sıkıntı oluşturabileceğinin ve alkolik olursa bunun uzun vadede ne anlama geleceğinin farkındaydı. Üniversitenin birinci yılında Katey'yi periyodik olarak görmeye devam ettim. Bu ilk yıl boyunca devam eden aktif sosyal hayatındaki pek çok aşırı içki içmelerinden sonra Katey ciddi bir alkol istismarı, hatta alkol bağımlılığı problemi olduğunu kabul etti. Partilerde içki içtiği zaman bazen olan bitenin bir kısmını hatırlamadığını ve partiye gitmeden önce kendi başınayken de içmeye başladığını bana anlattığında ikimiz de artık başka bir strateji denememiz gerektiğini biliyorduk.

Katey şimdi alkolü bırakmaya çalışıyor. Araştırmaların, onun alkolü bırakma çabalarını desteklemek için Anonim Alkolikler gibi on iki basamaklı bir programa katılmanın faydalı olabileceğini gösterdiğini söyledim. Ancak Katey "böylesine komik bir programa" katılmakta tereddüt etti-

ğini söyledi. Alkolü alerjik olduğu için yememesi gereken bir yiyecek gibi görmenin "aptalca" olduğunu düşünüyordu. Geçtiğimiz bir buçuk yıl boyunca beynine yaptığı alkol banyolarından ortaya çıkan dopamin salgılanmasından nasıl kurtulacağını zaman gösterecek. Bu beynin "aşırı parti yapan" bir beyin olduğunu bir seferinde bana itiraf etmişti. Ben de ona bu beynin berrak bir şekilde düşünebilmek için bir molaya ihtiyacı olduğunu söylemiştim. Geçtiğimiz birkaç ay içinde Katey'le zaman zaman konuştuk ve bana içki içmemenin çok zor geldiğini ama partilerde yahut arkadaşlarıyla dışarı çıktığında zihnini yoğunlaştıracak değişik yollar bulmaya çalıştığını söyledi.

Katey'nin asıl öğrenmesini istediğim, dikkatini beyninin bütünleşmesine yoğunlaştırması ve alkol isteğini bastırabilecek ve zihnini berraklaştırabilecek gücü elde etmesiydi. Bunlar onun öz farkındalığını geliştirmek ve hayatına sahip olmak için gereken yeteneklerdir. Sara gibi Katey'yi de burada öğrendiğimiz zihinsel-görüş araçlarını kullanması için teşvik ettim. Zihnini güçlendirmeye ve hayatını içte dışa bütünleştirmeye açık olup olamayacağını göreceğiz. Böyle bir durumda, Anonim Alkolikler gibi bir gruptan destek almasında büyük fayda var. Umarım hayat kalitesini yükseltmek için bu fırsatlara açık olur. Aile bireyleri ona destek olmak için ellerinden geleni yapıyor, ancak hepimizin bildiği gibi harekete geçerek hayatını değiştirmek tamamen Katey'nin elinde.

EVE DÖNÜŞ: TEFEKKÜR, SIRAYA KOYMA VE HATALARIN TAMİRİ

Evden ayrılmak bir değişim ve zorluktur. Hem ergenler hem de yetişkinler için önemli bir dönüşümdür. Evden ayrıldıktan sonra pek çok ergen, finansal açıdan bağım-

sız hayatını kuramadan önce uzunca bir müddet için eve dönmek zorunda kalır. ABD'de "yetişkin çocukların" üçte birinden yarısına kadar bir kısmı tekrar ailelerinin yanına döner. Bu durum ülkenin içinde olduğu mali sıkıntı sebebiyle de olmaktadır. Ailenin yanında yaşamak para tasarrufu sağlar. Bu trendin duygusal bir tarafı da vardır, zira bu stresli dönüşüm ve işsizlik döneminde ebeveynler ve anne baba evi ergenin ihtiyaç duyduğu desteği ona verir. Nispeten ileri yaştaki ergenlerin eve dönmelerinin oluşturduğu duygusal etki ciddi bir şekilde ele alınmalıdır.

Eve dönüşün hepimiz için zorlukları vardır. Nesiller arası bölünmenin hangi tarafında olursanız olun, zihinsel görüş araçlarınızı kullanarak aşağıdaki hikâyede yer alan hem yetişkinin hem de ergenin tecrübelerini anlamaya çalışmanızı istiyorum.

"Şayet bu evin kurallarından hoşlanmıyorsan dışarı çıkıp bir iş bulur, para kazanır ve kendi dairene taşınırsın."

Bu sözler kim bilir kaç defa canından bezmiş bir yetişkin tarafından bir ergene söylenmiştir? Bir yetişkin ile ileri yaştaki bir ergen arasındaki ilişkinin bu noktaya gelmesinden hiç kimse mutlu olmaz. Biliyorum, çünkü canımın çok sıkıldığı bir anda ben de oğluma bu sözleri söylemiştim. Bunları söylemem çok zalimceydi ve söyler söylemez pişman olmuş, kendimi kötü hissetmiştim. Oğlum üniversiteden yeni mezun olmuştu. Pek çok akranı gibi, dört yıl ayrı kaldıktan sonra eve dönmüştü. Henüz planları kesinleşmemişti: Yaz boyunca birkaç aylığına bizimle kalıp ardından ya Güney Kaliforniya'da işe başlayacaktı yahut üniversiteye gittiği Kuzey Kaliforniya'ya dönüp orada işe başlayacaktı. Hepimiz gayet uyumluyduk, yemeklerimizi birlikte yiyor, birlikte yürüyüşe çıkıyor, televizyon seyrediyor, konserlere gidiyorduk. Yalnız birkaç defa eve geldiğimizde evi çok dağınık bulmuş-

tuk. Muhtemel onun üniversitedeyken yaşadığı ortamdan daha topluydu ama bize göre darmadağınıktı. Kahvaltıda kullanılmış olan tavalar kirli olarak hâlâ ocağın üstündeydi. Yiyecek dolu tabaklar tezgâhın üzerine yayılmış duruyordu; yerlerde sebze ve diğer yiyecek artıkları vardı.

Aslına bakarsanız evin bu hali, kızım üniversitenin ilk yılındayken eşimin de seyahate gittiği zamanlarda benim yalnız olduğumdan daha temizdi. Ama ben köpeğimizi yürüyüşe çıkartıp geri döndüğümde oğlumun, annesine birkaç tane tabağın ortalıkta kirli olarak kalmasının çok da önemli olmadığını söylediğini duyunca canım çok sıkıldı.

Uzun zaman önce şunu öğrendim: Temizlik standartlarımız evi paylaşan her bir bireyin en yüksek beklentilerine dayandığında evdeki hayatımız huzurlu olur. Benim standartlarımın oldukça düşük olduğunu itiraf etmeliyim, eşimin standartları ise çok yüksektir. Paylaştığımız hayatımızda bu gerilimi dengeli bir şekilde yürütmeye çalıştık ve hâlâ da çalışıyoruz. Oğlumuzun, hayat arkadaşıma karşılık verdiğini düşününce gayriihtiyari kendimi onu koruma moduna geçmiş olarak buldum. Yirmi iki yaşındaki bir erkeğin eve dönmesi sürüden ayrılmış genç bir kurdun geri dönmesi gibiydi ve bu genç kurt sürümüzün alfa kadınını "tehdit etmeye" kalkınca benim de alfa erkeği kızgınlığım kabarmıştı. Beynimin limbik ve beyin sapı bölgelerinde olan buydu. Kendi kendime, "Üstüne gitme, annesi ona ortalığı batırdıktan sonra temizlemesi gerektiğini söyleyebilir. Bir de sen yüklenme!" dedim.

Ancak daha o sabah eşim oğlumuza gayet kibar fakat kesin bir şekilde temizlik standartlarımızı anlatmış ve buna saygılı olmasını rica etmişti. Dolayısıyla akşam eve döndüğümüzde sabahtan kalan dökuntüleri ortalıkta görmek sinir bozucuydu. Ben köpeği yürüyüşe çıkartmadan önce

dağınıklığı görmüş ve eşimle, oğlumuzun üniversiteden mezun olup eve dönmesi nedeniyle, bazı yeni kurallar oluşturmamız gerektiği ve yıllardır bizim gözetimimiz olmaksızın yaşamaya alıştığından oğlumuzla anlaşabilmek için de yeni yollar denememiz gerektiği üzerinde konuşmuştuk. Oğlum ve arkadaşları sanırım ben köpeğimizi yürüyüşe çıkarttığımda gelmişlerdi. Önceden eşimle, oğlumuza doğrudan taleplerimizi dikte etmek yerine daha hassas bir şekilde yaklaşmak konusunda anlaşmıştık. O anda mutfağın ortasında dururken adeta kendime "pembe fili düşünme" diyordum ve tabii pembe filden başka bir şey düşünemiyordum. Beyne bir şeyi *yapmaması* söylendiğinde beyin o şeye göz kulak olmak için neredeyse sürekli onu düşünür. Bu takip mekanizması da yapılması istenmeyen şeyin yapılma ihtimalini artırır. Dolayısıyla ağzımdan oğlumuzun ortalığı temizlemesi gerektiğiyle ilgili söylememem gereken bazı sözler döküldü. O da birkaç bardakla tabağın ortalıkta kalmasının çok önemli olmadığını söyleyince çileden çıktım. "Bak," dedim, "sen okuldan eve döndün, bu olabilir. Şimdiye kadar kendi başına ve kendi kurallarınla yaşıyordun. Bizim de kendi standartlarımız var. Senin bazı şeyleri bizden farklı görmen anlaşılabilir. Ancak burası bizim evimiz, senin değil. Bunlar da bizim kurallarımız. Burada yaşamak istiyorsan bizim kurallarımıza uyman gerekir." Ardından da gidip kendine bir daire tutup orada yaşayabileceğini söyledim.

Bunların hepsinin normal olduğunu söyleyebilirsiniz. Bu söylediklerimi okuyan yetişkinler bunları normal karşılayabilir, ergenler ise karşılamayabilir. Bilmiyorum. Ancak ben o sözleri söyler söylemez kendimi çok kötü hissettim. O akşam çok bitkin ve kendime karşı öfkeliydim. Öfkemin nedeni bu kurallardan yahut temizlik konusundan çok, bu evin onun evi olmadığını söylememdi. Bu çok düşüncesiz

ve maksadını aşan bir sözdü. Tamamen yanlıştı. Ekonomik sıkıntı var, işsizlik çok yüksek, çok sayıda üniversite mezunu var, oğlumuz gayet çalışkan birisi ve aslına bakarsanız burası onun da evi. Ertesi sabah ve bütün gün işteyken içimde neler olup bittiğini ve neden oğluma burasının onun evi olmadığını söylediğimi düşündüm. Neden o kadar çok ve o kadar çabuk sinirlenmiştim?

Ertesi gün işten eve geldiğimde oğlumla, hayatın onun olduğu döneminde olmak, 22 yaşında olmak ve okuldan iş hayatına geçmek, evde bir çocuk olmaktan dünyaya açılan bir yetişkin haline gelmek hakkında konuştuk.

Ona söylediklerim için özür diledim: "Burası tabii ki *senin* evin. Dün söylediklerim için çok özür dilerim. Evet, ortalığı temiz ve derli toplu tutman gerekir ama sana 'Git, kendi daireni tut ve oraya taşın.' demem büyük hataydı. Gelecekte bunu yapmak isteyebilirsin ama dört yıllık yoğun bir çalışmanın ardından üniversiteden yeni mezun oldun, sana karşı o kadar sert olmamalıydım." Oğlum özür dilediğim için bana teşekkür etti ve benim, hayatımda olan başka bir şeylere öfkelendiğimi ve acısını ondan çıkarttığımı düşündüğünü söyledi.

İşte bu, zihinsel görüşün işidir. Haklıydı ... ve benim o başka şey üzerine kafa yormam gerekiyordu. Kendi bağlantı figürlerimiz olan ebeveynlerimizle olan tecrübelerimiz, kendimiz ebeveyn olduğumuzda bile bizi etkileyebilir. O tecrübeleri anlamak, bizim anda kalmamıza, öz farkındalığımızı artırmamıza ve başkalarıyla daha iyi ilişki kurmamıza yardım eder. Hepimiz bu hayat yolculuğunu yaparken oğlumun yanında olabilmem için öncelikle hayatın bu dönemiyle ilgili olarak kendi iç anlayışım üzerinde düşünmem gerekiyordu.

Bu kısa hikâye ergenliği ve genel olarak hayatın merkezin-

de olan bazı önemli konuları ortaya çıkartıyor. Bunların bir tanesi, ebeveynler olarak yakın ilişkilerimizde kırgınlıklara neden olabilecek şeyler yaptığımızdır. Böyle durumlarda sebep olduğumuz kırgınlık üzerinde düşünmek, özür diledikten sonra kırgınlığı tamir etmek için elimizden geleni yapmak bizim vazifemizdir. İkinci ders, bazen yapmak istemediğimiz şeyleri yaptığımızdır. Beynimizin yüksek prefrontal bölgesi, olup bitenin farkına varmamızı ve bilinçli hareket etmemizi sağlar. Ancak bazı zamanlar alt limbik, beyin sapı ve vücut bölgelerimiz davranışlarımızı doğrudan etkiler, hareketlerimizi motive eder ve onları prefrontal filtreleme devreye giremeden sözel olmayan ses tonuyla, zamanlamayla ve mimiklerle doldurur.

Bu olayda, oğluma karşı kullandığım kelimelerden oluşan çıktı orta karardı, bazen tepemizin tası attığında çok daha sert reaksiyonlar gösterebiliriz. Diğer bazı kitaplarımda (*Zihinselgörüş* kitabımın "Gazap Krepleri" bölümü ve *İçten Dışa Ebeveynlik* kitabımın "Aşağı Yol" bölümü), benimkiler de dâhil olmak üzere küçük çocuklarla ilgili olarak kırgınlığın ve tamirinin önemi üzerinde durulmuştur. Dolayısıyla oğlum büyürken şayet bir kırgınlık varsa bunun tamiri de olması gerekir düsturunu öğrenmişti. Herhangi bir ilişkide mükemmel davranış biçimi –zihinsel görüşü kullanarak bir kırgınlık olduğunda bunu fark etmek ve ilişkiyi tamir için harekete geçmek– diye bir şey olmadığını bu şekilde anlayabiliriz. Hangi yaşta olursanız olun, sevdiklerimizle olan kırgınlıkları gidermek için yaptıklarımız üzerinde düşünmek gereklidir. Zihinsel Görüş Aracı #3'te tamir etme uygulamaları yapmıştık. Hangi yaşta olursak olalım, tekrar bağlanma çok önemlidir. Ergenlik döneminde, özellikle de kaçınılmaz kırgınlıklar ortaya çıktığında, iletişim yollarını açık tutmak çok önemlidir. Bu dönemdeki değişim ve zor-

luklar, yetişkinler olarak bizi kendimizi anlama ve kırgınlıklar ortaya çıktığında bunları tamir etme üzerinde yoğunlaşmaya mecbur eder. Oğlumuzun yaptığı karşısında eşimi korur vaziyete geçişimi sorgulamam gerekti. Ben kendim ileri yaşta bir ergenken evde neler olduğunu da düşünmem gerekti. Dolayısıyla kırgınlıkları içsel değerlendirme yapmak ve insanlarla tekrar iletişim kurmak, bütünleşikliğimiz bozulduğunda onu tekrar oluşturmak için fırsat olarak değerlendirmek doğru bir içsel yaklaşımdır. Oğlumun beni affedeceğini ve özrümü de bir anlaşmazlıkla karşılaştığında örnek alacağını umuyorum.

Bu tecrübeden bu yana aramızdaki bağ çok kuvvetlendi. Zihinsel görüş bize iç dünyamıza açılmak ve sevdiklerimizle empati kurabilmek için yöntem sağlar. Dışsal davranışlarımız iletişimimizde bir kopukluğa neden olsa da zihinsel görüş iletişimi tekrar kurmamıza yardım eder. Bu zihinsel görüş anları vasıtasıyla farklılıkların farkına varmak ve şefkatli bağlantıları geliştirmek suretiyle ilişkilerimiz tamamer bütünleşik hale gelebilir. Oğlumla, ergenliğinin bu ileri yıllarında aramızdaki iletişimden çok memnunum. Oğlumun yaşı ilerledikçe aramızdaki bağlantı derinleşiyor ve güçleniyor. Onun hayatındaki pek çok değişiklik meydana gelirken ve zorluklarla karşılaşırken anda kalmak bizim için önemli bir prensipti. Zihinsel görüşün bize kazandırdığı değerlendirme yeteneğinin gücünü kullanmakla önemli bir temel araç elde etmiş oluruz. Bu araç sayesinde gerçekten önemli şeylerin farkına varırız, bağlantımız derin ve otantik bir anlam kazanır ve böylece de zor zamanlar, birbirimizle olan ilişkimizin derinleşmesini sağlayan fırsatlar haline gelir.

ZİHİNSEL GÖRÜŞ ARACI #4

■

Zihinsel Görüşün Temel Yedisi

Bu bölümde size günlük olarak yapabileceğiniz ve vücudunuzu sağlıklı, zihninizi güçlü tutmaya ve beyninizin de hayatınız boyunca bütünleşik bir şekilde gelişmesine yardımcı olacak, bilimsel olarak kanıtlanmış yedi aktiviteden bahsedeceğim. "Nöroplastisite" olarak da adlandırılan ve tecrübeye dayalı olarak beynin değişme ve gelişme yeteneğiyle ilgili araştırmalar, bu aktivitelerin, düzenli olarak yapılmasının sinir bağlantılarının büyümesini, hatta yeni nöronlar oluşmasını sağladığını göstermiştir. Okuyucularımın (ve kendimin!) bazı önemli kavramları hatırlayabilmesi için kısaltmalar kullanmayı sevdiğimi fark etmişsinizdir. Şimdi bir kısaltma daha kullanacağım: NABT –*N*öronal

*a*ktivasyon ve *b*üyümenin *e*tiklenmesi (SNAG –*s*timula-te *n*euronal *a*ctivation and *g*rowth). Bilimsel araştırmalara göre anlatacağımız bu yedi aktiviteyi yaptığımızda beynimizi büyümeye doğru NABT etmiş oluruz ve bu büyüme de genellikle bütünleşme yönünde gerçekleşir. David Rock'la birlikte bu süreçleri aşağıdaki şekilde resmettik. Resmi yaparken de Amerika Birleşik Devletleri Tarım Bakanlığı'nın o zaman sağlıklı bir vücuda sahip olmak için tavsiye ettiği yiyecekleri bir tabakta göstermesinden esinlendik. David ve ben, zihnimiz için de benzer bir tabak hazırlamanın faydalı olacağını düşündük. Beynin optimum şekilde çalışmasını sağlayan bu yedi aktivitenin yer aldığı tabağı da "Sağlıklı Zihin Tabağı" olarak isimlendirdik.

Sağlıklı Zihin Tabağı



Optimum Beyin için Sağlıklı Zihin Tabağı

ZİHİNSEL GÖRÜŞ UYGULAMASI A: İçsel Zaman

Bu yedi süreç, Zihinsel Görüş Aracı #2'de derinlemesine incelediğimiz İçsel Zamanı da içerir. İçsel zaman, zihinsel hayatımızın ve vücutsal duygularımızın iç tabiatı üzerinde

nasıl düşündüğümüzdür. Bizim hislerimizi, düşüncelerimizi, hâtıralarımızı, inançlarımızı ve ayrıca niyetlerimizi, ümitlerimizi, hayallerimizi, tutumlarımızı, özlemlerimizi algılamamızı sağlar. Düzenli şekilde gerçekleştirilen içsel zaman uygulamasının beyindeki liflerin, özellikle de dikkati, duyguları ve düşünmeyi düzenleyen liflerin, büyümesine yardım ettiği gösterilmiştir. Empatiyi ve şefkati de geliştirir.

İçsel zaman ayırmak kendi iç dünyanız üzerinde düşünmek demektir. Bunun kolay bir yolu HRDD yapmaktır. Yani hissettiklerine, gözünün önüne gelen resimlere, duygularına ve düşüncelerine dikkat etmektir. Basit bir zihinsel görüş uygulaması için DrDanSiegel.com adresindeki internet sitesine girip nefes farkındalığı egzersizini öğrenebilirsiniz. Birkaç hafta dikkatinizi yoğunlaştırma yeteneğinizi güçlendirdikten sonra bilincinizde bütünleşme sağlayacak daha kapsamlı bir şey için kendinizi hazır hissederseniz Farkındalık Çarkı uygulamasını da deneyebilirsiniz. Bunlar beyninizin gelişimini ve zihninizin sağlığını destekleyen içsel zaman ayırma taktikleridir. İlişkileriniz için de faydalıdır.

ZİHİNSEL GÖRÜŞ UYGULAMASI B: Uyku Zamanı

Beyninizin bütünleşik bir şekilde büyümeye devam ettiği başka bir günlük aktivite, uyuduğunuz zamandır. Yaşadığımız modern zamanlarda, dijital göstergeler ve elektrikli ışıklar, uykuya daldıktan uzun bir zaman sonra bile zihnimizi uyanık tutar. Sabah uyanmamız gereken vakit değişmediğine göre bunun anlamı, beynimizin optimal gelişmesi için ihtiyaç duyduğumuzdan daha az uyuduğumuzdur. Bir de buna ergen beyninin uyuyup uyanma döngüsünün (geç yatmak çoğu ergen için doğaldır) yetişkinlerinkinden yahut çocuklarınkinden farklı olduğunu eklediğinizde

okula gitmek için erken uyanmak, yeterince uyuyamamayı kronik hale getirir.

Aşağıdaki rakamları kendi uyku sağlığınız için yaklaşık rakamlar olarak düşünebilirsiniz. Amerika Birleşik Devletleri Ulusal Uyku Vakfı verilerine göre gençlerin çoğu sekiz ile dokuz saat on beş dakika, yetişkinlerin çoğu da yedi ile dokuz saat arasında uykuya ihtiyaç duyar. Burada yazdığım *ihtiyaç* kelimesiyle şunu kastediyorum: Optimal beyin gelişimi için, gün içinde öğrendiklerinizin optimal şekilde pekiştirilmesi için, zindelik maksadıyla optimal insülin fonksiyonu ve yediklerinizin sindirilmesi için, hastalıklarla savaşmak üzere bağışıklık sisteminizin optimal bir şekilde çalışması için, hayatın zorluklarıyla baş edebilmek üzere strese karşı optimal cevabı verebilmek için ve dikkatinizi toplayabilmek, düşünebilmek, hatırlayabilmek, problemleri çözebilmek, duygularınızı yönetebilmek ve ilişkide olduğunuz insanlarla doğru bir şekilde bağlantı kurabilmek maksadıyla yeteneklerinizi geliştirmek üzere zihninizin optimal bir şekilde çalışabilmesi için en azından düşük rakamla belirttiğimiz saat kadar uyumanız gerekir. Siz bir gecede kaç saat kesintisiz olarak uyuyorsunuz?

Yeterli uyku uyumamak bütün bu sinirsel, psikolojik ve zihinsel süreçlerin iyi bir şekilde fonksiyon göstermesini tehlikeye sokar. Yeterli sürede ve kalitede uyku uyumamanın neticesi nedir? Beyin iyi bir şekilde gelişmez, hafıza güçlendirilemez ve öğrendiklerinizi hatırlayamazsınız, insülin doğru bir şekilde çalışmaz ve obezite ihtimali ortaya çıkar, stres hormonları artar ve kendinizi berbat hissedersiniz, bağışıklık fonksiyonlarınız iyi çalışmaz ve sık sık hasta olursunuz, zihniniz dikkatinizi yoğunlaştırmak, düşünmek ve problem çözmek için yeteri derecede keskin olmaz. Ayrıca enerjiniz düşük olur, kendinizi kötü hissedersiniz, daha çabuk sinirlenirsiniz ve sıklıkla başka insanlardan rahatsız olursunuz.

Kısacası kaprisli biri haline gelebilirsiniz ve kimse yakınınızda olmak istemez. Yani çok huysuzlaşırsınız ama bunun uyku alışkanlıklarınızdan ileri geldiğini bilmezsiniz.

İyi haber, uykunuzu kontrol edebileceğinizdir.

Aşağıda, geceleri yeterli ve kaliteli uyuyabilmeniz için günlük olarak uygulayabileceğiniz bazı pratik bilgiler verilmiştir.

1. Yatağa girmeden en az bir saat önce dijital nesneleri ve elektronik ekranları kapatın. Bu nesneler –bilgisayarlar, akıllı telefonlar, televizyonlar– beyninize uyanık kalması gerektiğini düşündürür.

2. Uykuya dalmakta zorlanıyorsanız yatağa girmeden yarım saat kadar önce ışıkları kısmayı deneyin.

3. Yatakta ödev yapmayın. Yatakta dinlendirici şeyler yapılmalıdır, işle ilgili şeyler değil.

4. Meşrubat, kahve ve çaydaki kafein bazı insanların uykusunu kaçırabilir. Maalesef bu çikolata için de böyledir. Uykuya kolaylıkla dalabilmek ve gece boyunca kaliteli bir uyku uyuyabilmek için bu maddeleri çok fazla ve geç saatte yiyip içmemeye özen gösterin.

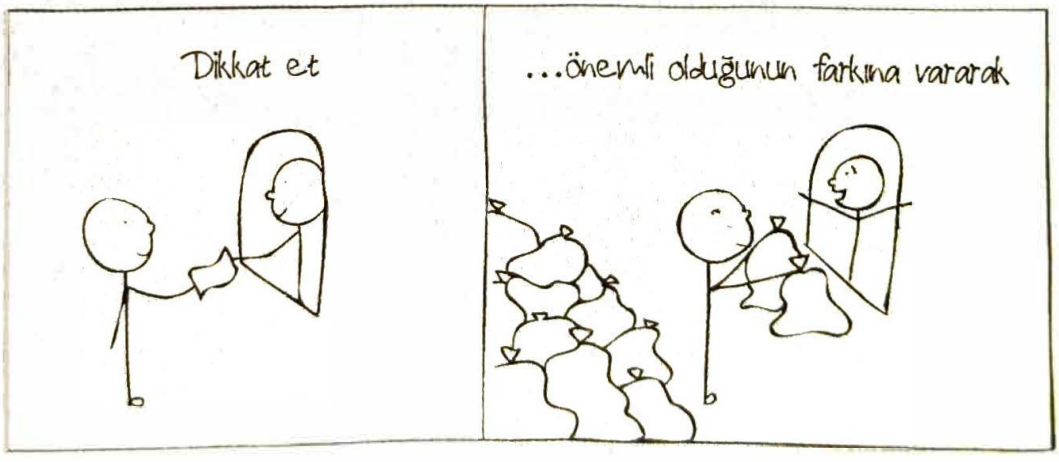
5. Bazı insanlar yatmadan önce sıcak bir duş almaktan hoşlanır. Bazıları da uyumaya yardım eden, süt veya kalsiyum içeren başka bir içecek içer.

6. Bazıları gün içinde olanları günlüklerine yazmaktan zevk alır. Sizin de böyle bir alışkanlığınız varsa harika! Günlük tutmanın bağışıklık sistemini desteklediği ve hayatınızdaki zorlukları çözmenize yardım ettiği bazı çalışmalarda gösterilmiştir. Başkaları ise yatmadan önce günlüğe bir şeyler yazmanın bilakis uyarıcı olduğunu düşünür. Dijital bir günlük tutuyorsanız ekrandan gelen ışık nedeniyle bu doğrudur, dolayısıyla klasik defter şeklinde günlük tutmayı deneyin. Bakalım hangisi sizin için daha uygun.

7. Uykunuzun bölünmemesi önemlidir. Sabah kaçta kalkmanız gerektiğini de düşünerek ona göre gecenizi organize edin. Sekiz dokuz saat uyumayı hedefleyin. Yaşınız ne olursa olsun, doğal uyku ihtiyacınızın ne olduğuna bakın. Bir hafta kadar kendinize bolca uyuyacak zaman tanıyın.

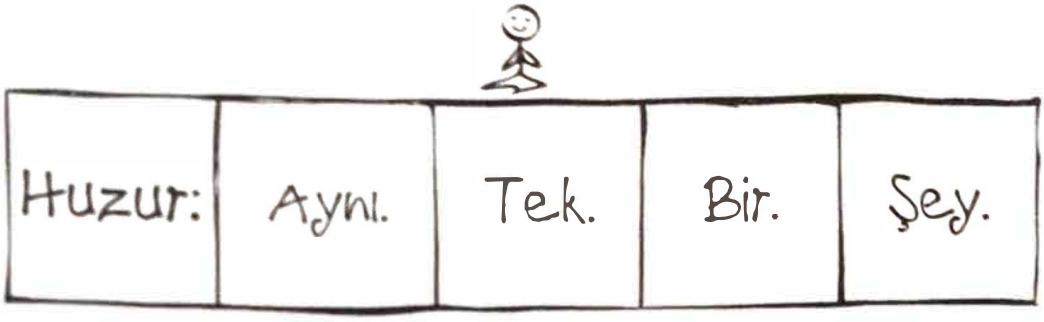
ZİHİNSEL GÖRÜŞ UYGULAMASI B:
Yoğunlaşma Zamanı

Beynimiz sadece uyurken değil, aynı zamanda dikkatimizi bölünmelere uğramadan yoğunlaştırdığımız zamanlarda da gelişir. Aslına bakarsanız öğrenme; dikkatimizin beynin devreleri arasında enerjiyi akıtması sonucu aktif hale gelen bölgelerde bilginin oluşturulması ve daha sonra da aktif hale gelmiş bu sinir hücrelerinin beynin gelişimiyle birlikte birbirine bağlanmasıdır. İşte bu beynin tecrübelerle değişimi, yani nöroplastisitedir. Beyin bir seferde tek bir şeye yoğunlaşacak şekilde inşa edilmiştir. Böylelikle o bir şeyi ayrıntılı bir şekilde inceler, benzer şeylerle bağlantı kurar, farklı şeylerle bağlantı kurar ve daha sonra bütün bu sinirsel ateşlemeleri uzun dönemli yapısal değişimler haline getirir.



Yoğunlaşma zamanı, sadece tek bir konuya yoğunlaştığımız o zaman periyodlarına işaret eder. Mesaj yazarken kitap okumak yahut telefonla konuşurken internette gezin-

mek gibi aynı anda birkaç iş yapmak yerine yoğunlaşma zamanı aynı anda sadece bir iş yapmak anlamına gelir.



Güçlü bir şekilde yoğunlaştığımızda beynimizde üç şey yaparız. Bir; beyin sapının hemen üstündeki bölge, asetilkolin denen önemli bir kimyasal salgılar. İki; şiddetli bir şekilde yoğunlaşmak beyindeki bazı devreleri aktifleştirir. Sinir hücreleri birlikte ateşleme yapmaya başladıkları zaman aralarında bağlantılar kurulur. Üç; dikkatimizi tek bir şeye verdiğimizde etkinleşen devreleri yıkayan asetilkolin lokal olarak salgılanan beyin kaynaklı nörotrofik faktörle (BDFN) birlikte çalışarak ateşleme yapan nöronlar arasındaki bağlantıların güçlendirilmesinde gereken proteinlerin üretilmesi için genlerin optimize edilmesini sağlar. Kısacası, dikkatinizi yoğunlaştırdığınız zaman öğrenmenin temeli olan nöroplastik değişimleri optimize etmiş olursunuz.

Okuldaki çalışmalarında sıkıntıları olduğunu söyleyen ergenler tanıyorum. Bana, okuduklarını yahut çalıştıklarını hatırlayamadıklarını söylüyorlar. Hakikaten de sınav performansları ödevlerinden ve çalıştıklarından yeterli fayda elde ettiklerini göstermiyor. Nasıl çalıştıklarını sorduğumda genel olarak aynı anda birkaç şey yaptıklarını itiraf ederler. Yani bu kişi mesela bir kitap okumak için oturur ama dikkati sürekli başka şeylere bölünür. Dikkatinin internetten yazışmak, mesaj yazmak, blog yazmak ve internette

dolaşmak gibi okul harici konulara yönelmesi, bu çalışmaların beyinde sinaptik değişimlere dönüşmesini sağlayacak nöroplastik şartları engeller. Beyinde devam eden yapısal değişimler meydana gelmedikçe uzun dönemli öğrenme meydana gelmez. Tıpkı dikkati yoğunlaştıramamanın sinaps (sinir kavşağı) gelişiminin ortaya çıkışını engellemesi gibi sınavlar da gelir ve geçer.

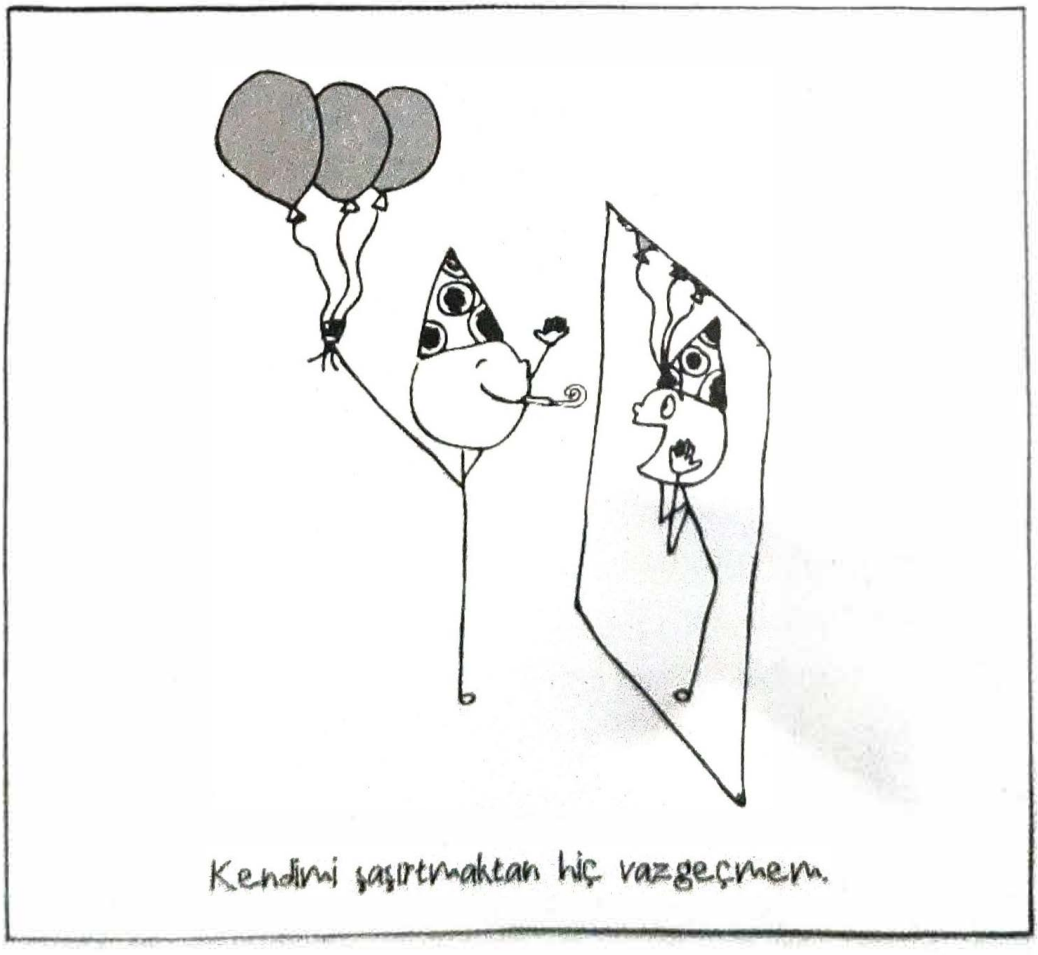
Bu dijitalleşmeyle ortaya çıkan yoğunlaşma bozukluğu hem ergenlerin hem de yetişkinlerin uzun dönemli öğrenmelerine mâni olur. Kitap kulübü veya tartışma grupları veya yetişkin eğitimleri gibi programlara katılmayan pek çok yetişkinin ciddi öğrenme problemi vardır. Düzenli bir şekilde yoğunlaşma zamanı ayırmazsak beyinlerimiz doğuştan gelen vazifelerini –hayat boyunca öğrenmeye, gelişmeye ve yeni bağlantılar kurmaya devam etmek– yerine getiremezler. Herhangi bir şeye dikkatlerini yoğunlaştırmalarını gerektiren projeleri olmayan yetişkinler, hayatlarının tekdüzeleştiğini, hiç değişmediğini ve sıkıcı hale geldiğini hissederler. Yaşam boyu öğrenme, bizi sürekli zorlayan, beynimizin gelişmesini sağlayan ve hep öğrenmeye çalışmamızı sağlayan bir fırsat olarak değerlendirilmelidir.

Maalesef çoğumuz için okul zevk alınacak bir yer değil de yük haline gelir. İş birliği yerine rekabet, yaratıcı düşünme yerine başarıya yapılan vurgu çoğumuzu öğrenmeye karşı soğutur. Yoğunlaşma zamanı, zihnimizi keskin tutmamız ve hayatımız boyunca öğrenmeye devam etmemiz gerektiğini bize hatırlatır.

ZİHİNSEL GÖRÜŞ UYGULAMASI D:
Dinlenme Zamanı

Dikkatimizi kesintisiz bir şekilde yoğunlaştırmamız beynimizin gelişmesine yardımcı olur, ancak çok şükür bunu

gılayıcı olmadan hayatı keşfetmeye çalışmak gerekir. Beyin için gülmek çok önemlidir. İçimizden geldiği şekilde davrandığımızda ve güldüğümüzde beyin gelişir. Bu ergenler için olduğu kadar, oyuna daha az vakit ayıran yahut arkadaşlarıyla sadece dalga geçmek için bir araya pek gelmeyen yetişkinler açısından da önemlidir. Bu tip aktivitelere kendi başımıza veya başkalarıyla birlikte katılmak için kendimize izin vererek yeni ve bizden beklenmeyen bir duruş sergilemek, zihnimizin kendisini bağımsız hissetmesi ve içinden geleni kabul etmesi için çok iyi bir yoldur. Ayrıca bu, beynin gelişmesini ve yeni bağlantıları pekiştirmesini destekleyen yeni ve beklenmeyen şekillerde çalışmasını sağlar. Bu, yaratıcılığın ve inovasyonun temelidir. Anda kalmanın ve bağlantının keyfidir.



Oyun Zamanı

Maalesef çocuklar okulda performanslarının değerlendirildiği, başka çocuklarla mukayese edildikleri ve onlarla rekabet etmeleri istenen hedef odaklı aktivitelere yönlendirilirler. İster kontrollü bir ortamda yapılan öğretici (didaktik) derste veya sınıftaki sınavda ister spor sahasındaki bir takımda olsun, bu zamanlar kastettiğimiz oyun zamanı değildir. Bunun yerine kazananın olmadığı bir etkileşim; katı kuralların olmadığı etkileşimli bir faaliyet; gülmenin, yaratıcılığın ve dalga geçmenin kabul gördüğü, insanların can u gönülden katıldığı, yargılamanın, kazananın yahut kaybedenin olmadığı bir zaman düşünün. İşte bu oyun zamanıdır.

Maalesef yetişkinler sıklıkla nasıl oyun oynandığını unuturlar. Öğrenmeyi harekete geçiren ve zevkli hale getiren beynin sosyal uyum sistemi paslanabilir, formdan düşebilir ve hatta kapanabilir. Faaliyetler rutinleşir ve hayatın plansız bir şekilde keşfedilmesi geçmişteki bir hâtıra haline gelir. Açık ve kabul edici etkileşimden doğan yaratıcı düşünme, ilkokula başladığımızda dramatik bir şekilde düşer. Bu farklı düşünüş, bizimi kalıpların dışında düşünmemizi sağlar. Zira hayatı taze gözlerle görürüz ve yanlış yaptığımızda utanmaktan yahut cezalandırılmaktan korkmayız. Çünkü burada paylaşma ve keşif vardır, kontrol etme ve aşağılama yoktur. Anaokulundaki bir çocuk hayatı ve dünyayı merak eder. Ancak bu çocuk ilkokula geldiğinde standart yaklaşım, bir doğru ve yanlış olduğudur. Şayet iyi çalışırsan sınavda, kitap raporunda, yazılıda ve laboratuvar ödevinde doğru cevabı verebilirsin. Grameri iyi bir şekilde öğrenmek yanlış değildir. Ama doğaçlama yeteneğimizi küçük kutular içine, çalış sınava gir, çalış sınava gir rutiniyle hapsetmemeliyiz. İlkokula geldiğimizde yaratıcılık camdan dışarı atılır ve bundan sonraki okul hayatımız doğaçlamayı öldüren, oyun oynamayan bir ciddilik halinde geçer. Yaratıcı olma

cesaretini ve yeni bir şeyler yapma isteğini bastırır. Bu nedenle de insanlar okul hayatını baskıcı ve ilham vermeyen bir dönem olarak görür. Böyle değilse öğretmenin sınıftaki günlük hayata oyun ruhu kattığından emin olabilirsiniz.

Bir yetişkin olarak oyun zamanının hayatımın bir parçası olmadığını fark ettiğimde aktör olmayanlar için açılmış ve katılımcıların tatlı zaman geçirdikleri bir oyunculuk kursuna yazıldım. Bu kursa bayılıyorum. Kurs haftada bir de olsa, oradan aldığım hazzı günlük hayatıma aksettirmeye çalışıyorum. Ayrıca evimizin yakınlarında kendi kendime, müzik dinleyerek paten kaymaya başladım. Buradaki garip durum, kendime sadece eğlenmek için izin vermek değil, bir de böyle biraz dalga geçmenin beynimin sağlığı için iyi olduğuna kendi kendimi inandırmam gerektiğiydi. Bu aslında tam bir kazan-kazan durumu –hem beynim gelişiyor hem de eğleniyorum.

Oyun zamanı, okulun ve yetişkin hayatının bize dayattığı ciddiliği düzeltir. Doğaçlama yapmak ve yaratıcı olmak, kabul edilmiş ve bağlantı kurabilmiş hissetmek, canlı ve neşeli hissetmek, gülmek ve eğlenmek için bize vakit sağlar.

ZİHİNSEL GÖRÜŞ UYGULAMASI F:
Fiziksel Aktivite Zamanı

Vücudunuzu hareket ettirmeniz beyninizi geliştirir.

Otuz dakikanın üzerinde, tercihen kırk beş dakikaya yakın süreyle yapacağınız ve nabzınızı yükseltecek aerobik hareketler çok iyi bir başlangıç olabilir. Ağırlık kaldırmak yahut esneme bandıyla çalışmak gibi kas güçlendirici aktiviteler yapmak beyin fonksiyonlarımızı destekler.

Yaşadığımız okul bölgesinde, okula ayrılan bazı fonların kaybedilmesi ve akademik başarıya atfedilen önem nede-

niyle fiziksel eğitim kaldırıldı ve teneffüs süreleri kısaltıldı. Bunlar yetmezmiş gibi resme, müziğe, oyunculuğa ve dansa ayrılan süre de azaltıldı. Bu önceliklere beyin gelişimi açısından bakarsanız bir şeylerin yanlış olduğunu görebilirsiniz. Resim, müzik, oyunculuk ve dans, oyun zamanının imkân sağladığı yaratıcı keşif faaliyetini destekler. Fiziksel aktivite de öğrenmemizi destekler. Vücudumuzu hareket ettirdiğimizde nöroplastisite pekişir. Daha iyi hatırlarız, beyindeki bağlantılar artar ve kuvvetlenir. Vücudu hareket ettirmek sadece beyin için değil, zihin sağlığımız için de çok gereklidir. Aerobik egzersizler, depresyona meyilli olsak bile modumuzu iyileştirir. Spor yapmayı günlük rutin haline getiren pek çok arkadaşımın ruh hali değişikliği sıkıntılarının düzeldiğine şahit oldum.

Eğer tıbbi olarak bir kısıtlama yoksa fiziksel aktivite zamanı hem yetişkinler hem de ergenler için günlük beyin ve zihin sağlığının önemli bir parçasıdır. Hareketlerinizi kısıtlayan tıbbi bir durum varsa doktorunuza fiziksel aktivitelerinizi hangi yoğunlukta yapabileceğinizi danışın. Terlemek çok iyidir. Form tutabilmek ve sakatlanmamak için de yapılacak farklı egzersizler bulmak gereklidir. Yapılması gereken; ısınmak, esnemek, egzersiz yapmak, esnemek ve soğumaktır.

Her gün vücudunuzu hareket ettirmek sizin seçiminizdir. Bunu kimse size yaptıramaz, ancak kendiniz yaptırabilirsiniz. Bu bir kazan-kazan durumudur. Daha iyi hissedeceksiniz, beyniniz daha iyi gelişecek, daha formda ve sağlıklı olacaksınız. Günlük yapılan bir çalışma için fena sonuçlar değil.

ZİHİNSEL GÖRÜŞ UYGULAMASI G:
İlişki Kurma Zamanı

Pek çok araştırma, başkalarıyla ilişki kurma şeklimizin hayatlarımızı daha anlamlı, sağlıklı, bilge ve mutlu yaptığını

göstermiştir. Zihinsel Görüş Aracı #3'te, ara zaman ve reflektif konuşmanın, başkalarıyla her iki taraf için de kazançlı olacak şekilde iletişim kurmayı nasıl desteklediği üzerinde durmuştuk. Destekleyici ilişkiler kurduğumuzda sadece mutlu olmayız, aynı zamanda daha sağlıklı oluruz ve daha uzun yaşarız! Diğer bazı çalışmalar, tabiata çıktığımızda ayaklarımızın yere daha sağlam bastığını ve modumuzun daha istikrarlı olduğunu göstermiştir. Dolayısıyla ilişki zamanı, diğer insanlarla ve yeryüzüyle bağlantı kurduğumuz zamanlardır.

İlişki kurma zamanının özelliklerini 3G-2P kısaltmasıyla hatırlamaya çalışırım. Evet, ezberlemesi kolay değil ama hiç olmazsa bu önemli günlük uygulamanın temel özelliklerini gösteriyor. 3G şunlardan oluşur: Bu kıymetli dünyada yaşadığımız için duyduğumuz şükran (gratitude), başkalarıyla ilişki kurarken gösterebileceğimiz cömertlik (generosity), başkalarının refahı için günlük olarak sağlayabileceğimiz hizmetler (giving back). 2P ise bu şükranı, cömertliği ve hizmeti insanlara (people) ve yeryüzüne (planet) sunmamızdır.

İnsanlar ve yeryüzü. İnsanlarla bu pozitif şekillerde bağlantı kurduğumuzda, başkalarının mutlu olmasını, yaptıkları işte muvaffak olmasını, hayattan zevk almasını ve sağlıklı olmasını istediğimizde "empatik keyif" –başkasının iyi olmasından keyif alma– duruşu sergilemiş oluruz. Bunun modern toplumun beslediği rekabetçi ortamdan farklı bir şey olduğunun farkındayım. Ama lütfen deneyin, bunun da bir kazan-kazan durumu olduğunu göreceksiniz. İnsanların nasıl fonksiyon gösterdiğiyle ilgili araştırmalar, bizim birbirimizle iş birliği yapmak üzere yaratıldığımızı göstermiştir. Birbirimizi destekleyecek şekilde çalıştığımızda ortaya çıkan toplam akıl, tek başına diğerlerini yenmeye çalışan kişiden çok daha güçlüdür.

İlişki kurma zamanı en basit şekilde, arkadaşlarla veya aileyle ve mümkünse yüz yüze vakit geçirmek demektir. Göz teması ve mimikler, ses tonu, duruş, el hareketleri, verilen cevabın zamanlaması ve yoğunluğu, insanca bir hareket olan arkadaşça ve uygun bir şekilde dokunmak gibi sözel olmayan iletişim sinyalleri dijital iletişim esnasında kaybolmaktadır. Genel olarak insanlarla mesajla yahut internet üzerinden yazışarak haberleşirsek beynimizin önemli bir kısmı bu iletişimin parçası olmaz. Mümkünse insanlarla yüz yüze görüşmeyi ve böylece ilişki kurma zamanı ayırmayı günlük bir uygulamanız haline getirin.

Peki ya yeryüzü? Tabiatta olmak için zaman ayırmak modumuzu şekillendirebilir, dikkatimizi toplamamıza yardım eder ve bize bir yenilenme ve zevk alma hissi verir. Şayet şehirde yaşıyorsanız her gün tabiata gitmek zor olabilir. Bu durumda parka gitmekle veya ağaçlara, bulutlara, gökyüzüne bakmakla başlayabilirsiniz. Bizler yeryüzündeniz ve tabiat bizim asıl evimizdir. Yeryüzüyle bağlantı kurmak sadece tabiatta olmaktan daha fazla bir şeyler yapmak, çevremizi korumak anlamına da gelebilir. Çevreyi kirletmemek ve gördüğümüz çöpleri toplamak iyi bir başlangıç olabilir. Geri dönüşüme önem vererek ürettiğimiz çöpü azaltmak ve enerji kullanımımız konusunda dikkatli olmak dünyamızla bağlantı kurmanın temel yollarıdır.

İlişki kurma zamanı, sadece kendi bedenimizden ibaret olmayıp daha büyük bir bütüne ait olduğumuzu hissetmemizi sağlar. Yeryüzünde iki ayağımızın üzerinde yürüyebiliriz ama yalnız değiliz. Dünya bizim ortak evimiz, diğer insanlar kabilemiz ve bütün canlılar da akrabalarımızdır.

SONUÇ

■

Ben/Biz ve Kimliğin Bütünleşmesi

Ergenlikle ilgili sohbetimizde epey mesafe katettik. Çıktığımız bu keşfin sonuna yaklaştığımız için siz nasıl hissediyorsunuz bilmiyorum ama ben bir yandan bittiği için üzülüyorum, bir yandan da çok önemli konulardan bahsettiğimiz için seviniyorum.

Ergenliğimiz çok önemli bir bütünleşme zamanıdır –kendimize ait pek çok özelliğin bütünleşmesi. Hayatımızın bu önemli döneminde, yani 12 yaş civarında başlayan on iki senelik dönemde, kim olduğumuzu keşfetmeye çalışırız. Ergenliğimizin temel özelliklerini –duygusal kıvılcım, yoğun sosyalleşme, yenilik arayışı ve yaratıcı keşif merakı– dokuyarak kimliğimizi oluşturma sürecinden geçtiği-

miz bu dönem 24 yaşımızda bitmez. Kimliğimizin bütünleşmesi; hayatımızın şu ânında ve gelecek yıllarda nelerin anlamı olduğunu tanımlamaya çalıştığımız ve hayatımız boyunca devam eden bir süreçtir.

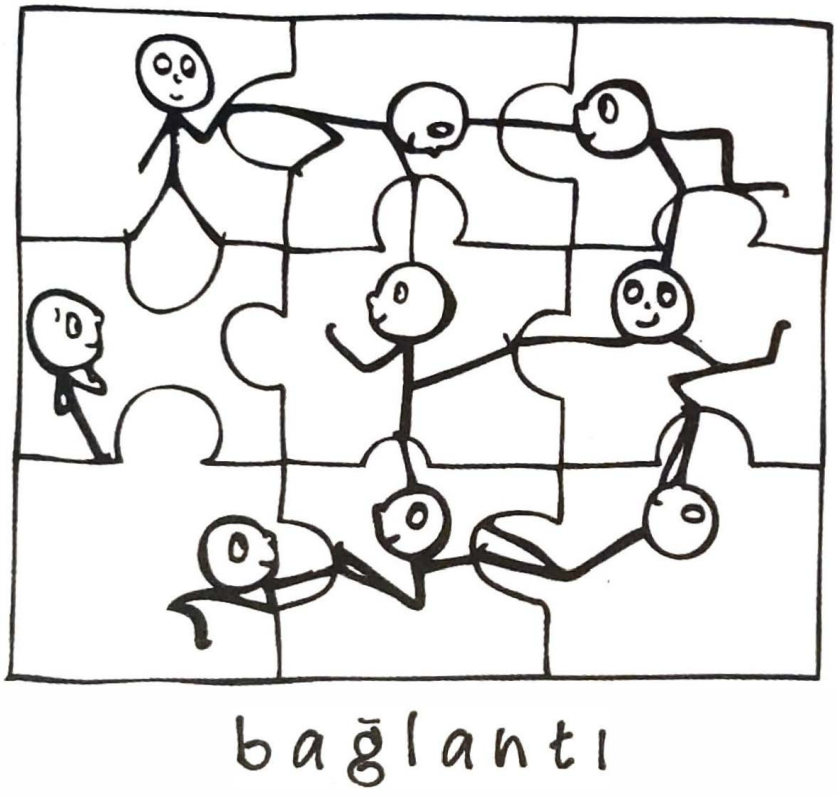
Bir süredir, tarihin bu döneminde yüz yüze geldiğimiz insanlığın bir ihtiyacı üzerinde düşünmeye başladım: Dikkatimizi "ben"den "biz"e çevirmek. Dünyanın, bu gezegen üzerinde yaşayanlar olarak, bizlerin sadece kendimizle ilgilenmekten vazgeçip biraz da yeryüzüne yoğunlaşmamıza ihtiyacı olduğuna inanıyorum. Diğer insanlara yardım etmenin ve dünyayı korumanın görevimiz olduğuna inanıyorum. Pek çok araştırma, ne kadar çok insana yardım edersek kendimizin de o kadar fazla sağlıklı ve mutlu olduğumuzu göstermiştir.

Bu konuyu anlattığım bir dersimde, seminer öğrencilerimden biri bu "benden bize" kavramından pek hoşlanmadı. Kişisel bütünleşmesinin muhtelif yönleri üzerinde durduğunu, kendi bağlanma tarihçesini anlamaya çalıştığını, hayatının ilk dönemlerinin tarihçesini insicamlı bir şekilde düşünerek hâtıralarını bütünleştirmeye çalıştığını söyledi. Şimdi durup dururken bireysel olarak hayatını anlamanın bir yolunu bulmaktan vazgeçip "biz"e yoğunlaşmak istemediğini söyledi. Onu can kulağıyla dinlediğimde "benden bize" kavramının söylenmek istenenden daha ileri bir şey anlaşılmasına neden olabileceğini gördüm. Ve aslında bu kavramı "sadece benden biz de demeye geçiş" anlamında kullandığımı söyledim. Bu şekilde açıklayınca bu kavram, bireysel hayatımız yanında başkalarıyla bağlantılı olan hayatımızın da bütünleşmesini kapsamaktadır.

Bu genç hanımla konuşmamızdan sonra, sadece kendi vücudumuzla tanımlanan "ben"in nasıl dışa açılarak nasıl

kendimizden geniş bir hale, yani "biz" haline, gelebileceğini merak etmeye başladım. Ve bu iki kelimeyi bir arada kullanmaya karar verdim:

Ben/Biz.



Kimliğin bütünleşmesini kısa ve öz bir şekilde tarif etmek üzere bu kelimeyi kullanmaya başladım. Kelime bu şekilde hem bireysel olarak vücudumuzla tanımlanan beni anlatıyor hem de hep birlikte oluşturduğumuz bütünün bir parçası olarak bizi anlatıyor. Ben/Biz kullanımı hem ben hem de biz kelimelerinden oluştuğu için bireysel farklılıklarımızı ve birbirimizle olan bağlantımızı göz ardı etmek durumunda kalmayız. Her bir kişi farklıdır ve her bir kişi önemlidir. Bunları hayatımızda birbirine bağlamak, kimliğimizin bütünleşmesine doğru ilerleyebilmek için önemlidir.

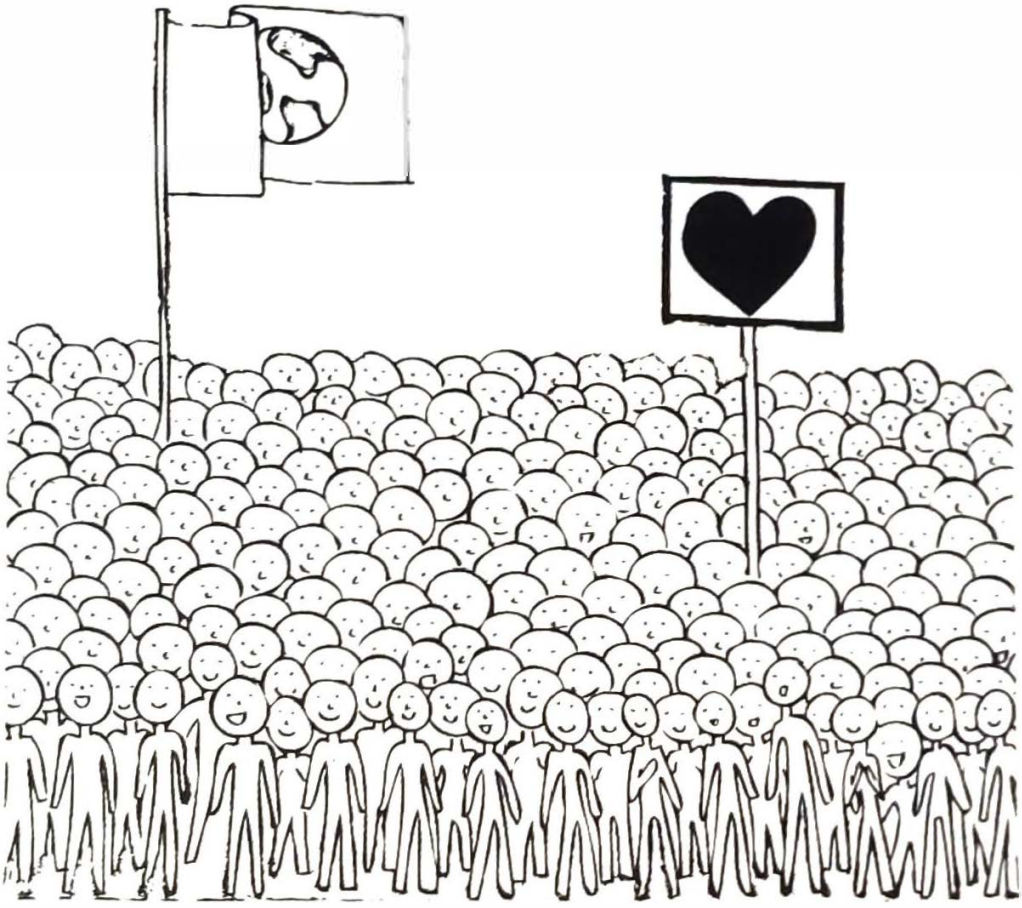
Pek neden dünyada Ben/Biz kavramına ihtiyacımız var?

Araştırmalar, kendimizi ne kadar bireysel ve izole edilmiş olarak görürsek o kadar mutsuz ve sağlıksız olduğumuzu göstermiştir. "Kendim" tanımını vücudumuzla sınırladığımızda aidiyeti ve hayatın anlamını da kısıtlamış oluruz. Maalesef şu modern kültürümüzde, internette, yoğun çağdaş hayatlarımızdaki pek çok şey bizi kendimizi sadece vücudumuza göre tanımlamaya yönlendirir. Araştırmalar açık bir şekilde birbirini destekleyen ve yardım eden ilişkiler içinde olduğumuzda daha mutlu ve sağlıklı olduğumuzu göstermiştir. Hatta bazı çalışmalar, kendilerine para verilen insanların bu paraları kendilerine saklamayıp başkalarının yararı için kullandıklarında daha fazla ve uzun süreyle mutlu olduklarını göstermiştir.

Ben/Biz kavramını sahiplenmek, hayattaki kendi yolculuğumuzun ötesinde daha büyük bir bütünün ve daha geniş bir amacın parçası olmak anlamına gelir. Ben/Biz maneviyata ve hayatın derin bir anlamı olduğuna açık olmaktır. Fakat şunu da unutmamak gerekir: Kendimizden daha büyük bir şeyin parçası olmak, bireyselliğimizden de tamamen vazgeçmek anlamına gelmez. Sadece başkalarıyla bağlantı kurmuş bir ben geliştirmemiz gerekir. Bu da bütünleşmektir. Ben/Biz'dir.

Ben/Biz kullanımının başka önemli bir özelliğinden de bahsetmek istiyorum. İnsanların ve gezegenimizin yardıma ihtiyaç duyduğu dönemlerden geçiyoruz. İnsan nüfusundaki artışa, sağlıklı yiyecek, hava ve su bulmadaki zorluklara ve insanlığın sürekli artan ilaç, giyecek ve barınma ihtiyaçlarına baktığımızda, biz insanların dünyamıza yaptıklarımızdan dolayı diğer yaratıkların çektikleri sıkıntıları ve yok oluşlarını da göz önünde bulundurduğumuzda bizim insanlar olarak birlikte çözmemiz gereken pek çok problem olduğunun farkına varırız.

Yoğun istekleriyle ve yaratıcılıklarıyla ergenler bu önemli küresel problemlerin giderilmesi için çözümler önerebilirler. Ancak bunu yapabilmek için gençlerin, yaşlıların yardımına ihtiyaçları vardır. Bu zor zamanlarla başa çıkabilmek için gençlerin bu gelişen zihinlerinin takdir edilmesi gerekir.



İçinde bulundukları toplumda, aileleriyle ve okullarıyla birlikte, yaratıcı bir şekilde çalışacak olan bu yetişen nesil, sadece kavramların ve sayıların ezberlenmesini bırakarak hem kendi nesillerine hem de gelecek nesillere ilham verecek yeni ve anlamlı yollar bulacaktır. Eğitim ve aile hayatımız vasıtasıyla bu yeni dönem için gerekli değişiklikleri oluşturacağız. Ergenlerin mesajı önce yakın çevremize, sonra da topluma yayılacaktır. Uğraşmamız gereken çok problem var. Küresel açlık, hastalıklar, şiddet, kirlilik, iklim değişimi ve eko sistemimizdeki bitkilerin ve hayvanların yok

olması gibi önemli ve karmaşık problemleri çözmeye çalıştığımızda başarılı olacağız. Birbirimizi yenip yok etmekten vazgeçip iş birliği yaptığımızda bağlantıları kurulmuş bir dünyada yaşayan insan toplumu olarak hüküm süreceğiz.

Bireysel yeteneğimizi, tutkumuzu ve bilgimizi kendimizden büyük olan topluluğun faydasına sunduğumuzda dünyanın maddi ve ahlâki problemlerini çözme şansımızı yükseltmiş oluruz. "Ahlâkî" kelimesini kullanıyorum, zira bizi toplum olarak tehdit eden problemleri birlikte çalışarak çözmeye çalışmak ahlâki bir mecburiyettir. Biz aynı havayı, aynı suyu ve aynı yeryüzünü, yani evi paylaşıyoruz. Böyle iyi bir gezegen bulmak zor iştir, o yüzden lütfen bu gezegeni birlikte koruyalım. Bu zor zamanlarla yüzleşebilmek için artık yeni bir kimlik bulma zamanı gelmişti.

Biliyorum, bir ergen olarak bunlar biraz abartılı hedefler gibi görünebilir. Hatta yersiz bile gelebilir. Bunları artık veda etmeye hazırlanırken söylüyorum, çünkü mutlu ve tatmin edici bir hayat yaşayabilmek için gerekli olan bireysel mana ve ait olma ihtiyacımız ancak kendimizi tanımlama şeklimizi geliştirmekle mümkün olur. Bu bir kazan-kazan durumudur. Ben/Biz kavramına doğru gelişmek bizi daha mutlu yapacak ve dünyaya da daha sağlıklı olmak için mücadele şansı verecektir. Dünyanın problemlerinin, kendimizden ileri bir kimlik geliştirebildiğimiz zaman en etkin şekilde çözülebileceğine inanıyorum.

Albert Einstein, izole edilmiş bir kendi kavramının, dünyada ve hayatımızda pek çok probleme neden olan "optik bir aldanma" olduğunu söylemiştir. Aldanma hatalı bir inanıştır, dünyanın gerçekleriyle uyuşmaz. Kendimizi ayrı gibi düşündüğümüz zaman, doğamızın birbirimizden hem bağımsız hem de birbirine bağlantılı olduğunu görmüyoruz

demektir. Kimliğimizi, parçası olduğumuz dünyayla bütünleştirmiyoruz. Belki de bireysel yahut toplumsal olarak karşılaştığımız zorlukların büyük kısmı, bu bozuk bütünleşmeden ortaya çıkan kaostan ve katılıktan ileri gelmektedir. Bu bozukluk da mutluluğun fiziksel sahiplenmeden kaynaklandığına ve gezegenimizdeki kaynakların sınırlı olmasına rağmen tüketimimizin sınırsız bir şekilde karşılanabileceğine inanmamızdır.

Kimliğimizi bütünleştirmek, vücutsal kendimizle başkalarıyla bağlantılı olan kendimizin ayrı olduğunun farkına varmamızı sağlar ve bunları bağlamayı hatırlatır. Zihnimizin, vücudumuzdan ve beynimizden olduğu kadar birbirimizle ve gezegenimizle olan ilişkilerimizden de doğduğunu bize hatırlatır. Bir ergen yahut yetişkin, kimliğinin bütünleşmesine neden önem verir? Hepimiz için, hayatımızın bu ikinci on iki yıllık dönemi –ister o dönemde olalım ister o dönemin özelliklerini taşımaya çalışalım– gezegenimizin sağlığına olumlu katkı yapabilmek için gerekli olan özellikleri taşıyabilir. Ben/Biz'in bütünleşmesi, hayat yolculuğumuzda hakikaten canlı olabilmemiz için gerekli olan duygusal kıvılcımı ergenliğin özünden alabilir. Ve bunu sadece gençlik zamanımızda değil, geç ergenlik veya yetişkinlik dönemimizde de yapabilir. Fikirler için beyin fırtınası yapmak ve hayatımızı sürdürülebilir hale getirmek ve zenginleştirmek maksadıyla sosyal ilişki kurmanın gücünü kullanabiliriz. Yenilik arayışımızla, hayatımızı sıradanı sıra dışına çeviren bir macera haline getirebilir ve günlük olarak yaşadığımız tecrübelerin kendilerine has özelliklerini bulabiliriz. Sorgulayan zihinlerimizi yeni şekillerde düşünmek, yeni gözlerle görmek ve dünyanın temel zorluklarına yaratıcı çözümler bulmak için özendiren yaratıcı keşifler sayesinde önümüze çıkacak problemlerle yeni bir potansiyel,

amaç ve imkânla yüzleşebiliriz. Dolayısıyla Ben/Biz kavramı, farklılaştırmanın ve bağlantı kurmanın gücünü görmemizi sağlar. Ergenliğin özünü bütün hayatımıza teşmil etmenin bizi birlikte nerelere götürebileceğini hatırlatır.

E. B. White şöyle yazmıştır: "Şayet dünya sadece baştan çıkarıcı olsaydı bu kolay olurdu. Sadece zorluklarla dolu olsaydı bu da problem olmazdı. Ancak ben sabah uyandığımda dünyayı değiştirme isteği ile dünyadan zevk alma isteği arasında kalıyorum. Bu da günü planlamayı zorlaştırıyor."

Dünyayı iyileştirmek harika bir niyettir, ancak bunu dünyayı korumak için bir baskı olarak görürsek çok ezici bir hal alır ve ulaşması zor bir hedef haline gelir. Bunun yerine, basit bir şekilde dünyaya *hizmet* etmeyi, gezegenimize ve başka insanlara her seferinde bir ilişki ve bir etkileşimle yardım etmeyi düşünebiliriz. Geliştirme ve korumanın muhtemel çıktıları büyük niyetler olabilir ama garanti edilemez; hâlbuki hizmet etmek kavrayabileceğimiz ve gerçekleştirebileceğimiz bir amaçtır. White'ın belirttiği diğer dürtü de aynı derecede önemlidir. Hayatımızı neşelendirmeye çalışma isteğimizin farkına varmalı ve dünyadan zevk almaktan hiç vazgeçmemeliyiz. Dolayısıyla bizim bütünleşik yaklaşımımız bu iki doğal dürtüyü yan yana kucaklamaktır: *Zevk al* ve *hizmet et*. Hayatımızı bütünleştirmek –aslında birbirlerinden çok ayrı olmalarına rağmen hayatı zevk alarak, ilişki kurarak ve anlamlı bir şekilde yaşamamızı sağlayan– bu iki amacı farklılaştırmak ve aralarında bağlantı kurmaktır. Kendimizden ve başkalarından zevk alabiliriz; hem keyif alıp hem de bu hayatı, bu dünyayı ve bu ilişkileri keşfedebiliriz. Başkalarına yardım etmek, acıları azaltmak ve gezegenimizi tedavi etmek için yollar bulabiliriz. Zevk al ve hizmet et. Ben/Biz bu dengeyi yakalamamızda bize yardım edebilir.

Şair Maya Angelo bir Çin atasözünü aktararak; fikrimizi söylemeden ve kollektif hayat hikâyemizi paylaşmadan önce bütün çözümleri bulmak zorunda olmadığımızı hatırlatır. "Bir kuş cevabı bildiği için şarkı söylemez, şarkıyı bildiği için şarkı söyler." Ergenlik çağına geldiğimizde ve ötesine geçtiğimizde, bu Ben/Biz seyahatini birlikte gerçekleştirirken başkalarıyla ilişki kurmanın, hayat şarkımızı paylaşmanın zamanı gelmiş demektir.

Ergenler olarak hayatımızı tatmin edici bir şekilde yaşadığımızı nasıl bilebiliriz? Yetişkinler olarak yetişmekte olan yeni neslin gelişen zihinlerini başarılı bir şekilde desteklediğimizi –ve ergenliğin özünü kendi hayatımızın ileri dönemlerine taşıyıp taşıyamadığımızı– nasıl bilebiliriz? Bessie Anderson Stanley tarafından yazılmış bir şiir, başarılı bir ergenin nasıl göründüğü ve bir ergenin özünün bizlerin hayatını nasıl zenginleştirdiğini şöyle anlatıyor:

BAŞARI

Sıkça gülmek ve çok sevmek;

Zeki insanların saygısını ve çocukların sevgisini kazanmak;

Dürüst eleştirmenlerin takdirini kazanmak ve hakikatsiz arkadaşların ihanetine katlanmak;

Güzelliği takdir etmek;

Başkalarının en iyi taraflarını bulmak;

Benliğinden vazgeçmek;

Sağlıklı bir çocuk yetiştirerek veya küçük bir bahçe veya iyileştirilmiş sosyal şartlar vasıtasıyla dünyayı biraz daha iyileştirmek;

Coşkuyla dans etmiş ve gülmüş ve sevinçle şarkı söylemiş olmak;

Sen yaşadığın için bir kişinin bile daha kolay nefes aldığını bilmek–

İşte başarılı olmak budur.

Birlikte olduğumuz anların sonuna gelirken hâlâ ergenlik döneminde olan veya bu dönemi geçmiş olsa da ergenliğin özünü hal edinebilecek olan sizlere, ergenliğin verdiği canlılığa ve otantikliğe sahip olmayı diliyorum. Umarım ergenliğin özünün, hayatınız boyunca devam etmesine izin verirsiniz. Umarım duygusal bir kıvılcım hayatınıza enerji verir; umarım sosyal ilişkileriniz bütünsel aklı ve birlikte hareket etmeyi teşvik eder; umarım yenilik isteğiniz hayat yolculuğunuzun imtiyazlarına ve heyecanlarına sarılmanızı sağlar ve umarım yaratıcı araştırıcılığınız bizlerin ve gelecek nesillerin gurur duyarak yaşayabileceği bir dünyayı hayal ve inşa edecek gücü size sağlar. Umarım zevk almak ve hizmet etmek, hayatınızın şarkısını paylaşmak ve önünüzdeki yaşamda kendinizi yeni ve otantik şekillerde bütünleştirmek için yollar keşfedersiniz. Tadını çıkarın!

Teşekkür

Kitap hayat gibidir: Özünün beslenmesi ve büyüyüp gelişmesi pek çok şeye bağlıdır. Bu kitabın hayata gelme yolculuğunun muhtelif aşamalarında pek çok kişinin katkıları oldu. Çocuk ve ergen psikiyatristi olarak pek çok gençle ve onların aileleriyle çalışma tecrübesi ergenlik dönemi hakkında derinlemesine bilgi edinmemde çok faydalı oldu. *Ergen Beyin Rehberi*'nin muhtelif taslaklarını okuyarak yorumlar yapan, sorular soran ve tavsiyelerde bulunan, böylece kitabın anlaşılır ve faydalı olmasına katkı sağlayan ergenlere ve yetişkinlere teşekkür ederim. Bu düşünceli inşalar arasında şunlar vardı: Kayla Abrams, Michele Chuban, Jonathan Fried, Lorna Gallant, Mahayla Galliford, Mike Galliford, Laura Hubber, Laura Kastner, Scott Kriens, Lynn Kutler, Maria LeRose, Sally Maslansky, Mike McKay, Mary Pipher, Ellen Ridgeway, Rebecca Shahmoon Shanok, Maddi Siegel, Rich Simon, and Jamie Zimmerman. Kitabın yazılmasındaki yardımlarınız, zamanınız, enerjiniz ve bilgeliğiniz için teşekkür ederim.

İlişkilerimiz, zihinlerimiz ve beyinlerimiz ile şefkat, bağlantı ve toplum hakkındaki bilimsel ve uygulamaya yönelik fikirlerin ortaya çıkması için yorulmadan uğraşan ve Eric Bergemann, Tina Bryson, Adriana Copeland, Stephanie

Hamilton, Teresa Reilly, Ashish Soni, Whitney Stambler'dan oluşan Zihinsel Görüş Enstitüsü takımıyla çalışmak benim için bir şanstı. Enstitümüzde bir yaratıcılık kültürü oluşturan Caroline Welch'e vizyoner liderliği için özellikle teşekkür ederim. Baştan beri bu çalışmanın edebî temsilcisi olan Douglas Abrams'a profesyonel ve kişisel desteği için teşekkür ederim.

Kitabın fikirlerini ve hislerini desteklemek için eserlerinden seçtiğimiz Dharamcomics.com'dan Leah Pearlman'la çalışmak rüya gibiydi. Fikirlerimin ve onların yazılış şekillerinin nihai hale gelmesinde yardım eden Tarcher/penguin'den editörüm Sara Carder'la çalışmak büyük zevkti. Gene Tarcher'dan Joanna Ng ve Brianna Yamashita bu kitabın gün yüzüne çıkmasında büyük katkı sağladılar. Hepinize teşekkür ederim.

Ailem: Alex ve Maddi Siegel ile Caroline Welch'in yardımları ve desteği olmasaydı ben ben olamazdım ve bu kitabın doğması için kalemi elime alamazdım. Üçünüz için hissettiğim sevgi ve minneti anlatacak kelime bulamıyorum. Maceralarımız ve varlığınız için şükrediyorum.

Genel Dizin

A

ahlâk 67, 116, 134, 177, 330
aile 27, 29, 42-43, 49, 55, 59, 73, 97, 100-101, 117, 129, 137, 140, 144, 149, 163, 168-170, 184, 186-187, 192-195, 198-199, 229-230, 234, 240, 248-250, 256, 259-260, 263, 266, 275, 279, 282, 285, 287-288, 294, 298, 300-301, 322, 329, 335-336
Albert Einstein 330
alkol 46, 90, 93, 127, 287, 288, 290, 291, 292, 293, 294, 295, 296, 297, 298, 299
arkadaşlar 43, 59-61, 73, 84, 91, 96, 98-99, 102, 107, 118, 123, 164, 171, 180, 186, 188-189, 191, 225, 230, 235, 247, 249-252, 258-260, 263-264, 267, 276-278, 282, 292-293, 297, 301, 304, 317-318, 323, 333
arkadaşlık 26, 30-31, 142, 169, 262, 274, 276

B

bağımlılık 26, 43, 93, 94, 99, 174, 264, 287, 288, 289, 291, 292, 293, 294, 295, 296, 297
bağımsızlık 36, 51, 165, 256
bağlanma 58-59, 109, 116, 128, 132, 169-172, 174-184, 186-192, 195-198, 200, 202-210, 212-220, 223-225, 228-233, 243, 250-253, 259-260, 264-267, 270, 272, 304, 312, 325
bağlanma ilişkileri 170, 174, 176, 177, 189, 195, 198, 228, 266
beklenti 202, 251, 261, 275, 278-280, 282, 286, 302
bilgi 17, 24, 26, 28, 31, 37, 42, 70-71, 76-77, 80, 84,

96, 103, 106-107, 109-112, 116-117, 121, 129, 134-135, 142, 146, 160-161, 169, 178, 183, 202, 204, 214, 225, 234, 263, 273, 285, 313-314, 330, 335

Ç

çocukluk 26, 30, 33, 39, 41, 49, 53, 56, 59, 101, 107, 113, 124, 127, 171, 174-175, 180, 184-185, 190, 198-199, 208, 212, 214-215, 252, 254, 256

D

davranışlar 30, 39-40, 43-44, 46, 58, 68, 74, 77, 83, 91-93, 95, 97-99, 101, 104, 106, 110, 136, 138, 145, 159, 170, 174, 177, 181, 195, 199, 203, 205, 207, 209, 219-220, 224, 228, 241, 252, 259-260, 269, 283, 289-290, 293, 295-296, 304-305

değerler 96-98, 106, 108, 110, 213

denge 31, 40, 57-59, 65, 67-68, 75, 79-80, 83-84, 86-88, 96, 111-115, 124-129, 131-133, 135, 147, 155, 175-176, 179, 184, 187, 203-206, 210-211, 215, 218-219, 232, 239, 244, 250, 253, 266-267, 273-274, 285, 302, 333

destek 23-24, 29, 31, 34, 36, 38, 43, 46, 54, 57-59, 73, 78, 80, 82, 89, 92, 94, 97, 102-103, 106-108, 117, 122, 126-127, 134, 143-145, 169-170, 172, 174, 177, 186-187, 190, 196, 224-225, 235, 237-238, 245, 248-249, 251, 265, 270, 272, 279, 285, 287-289, 300-301, 311, 313, 318, 320-322, 328, 333, 336

duygusal iletişim 194

duygusal kıvılcım 34, 54, 97, 100-101, 247, 325, 331

E

ebeveyn 15-16, 19, 26, 34, 37, 39, 50, 57-59, 61, 94, 102, 104-105, 111, 118, 124, 136, 170-171, 174-175, 179-185, 191-196, 200, 208-210, 212, 215, 219, 221, 225-228, 230-232, 242, 246-247, 253-254, 258, 262, 264-266, 270, 275-276, 279-280, 282, 292, 296, 300, 302, 306-307

eğitim 29, 42, 51, 54, 56, 67, 83, 142-144, 249-250, 254, 263, 280, 315, 320, 329

empati 16, 64-67, 76-81, 87-88, 110, 115, 127, 131-133,

141, 143, 154, 175, 207, 234, 237, 306, 309, 321
enerji 29, 31, 47, 57, 69-72, 76-77, 80, 82-84, 93, 108, 115-116, 120, 122, 128, 145, 159-160, 171, 247, 265, 273, 296, 312-313, 322, 334-335
ergen beyni 30, 34, 82, 92, 94, 99, 100, 104, 107, 109, 114, 116, 120, 136, 288, 293, 308
ergen beyni devreleri 30, 41, 67, 68, 75, 78, 84, 92, 94, 96, 100, 105, 108, 109, 115, 116, 124, 141, 142, 144, 210, 228, 312, 313
ergen beyni fonksiyonları ve yapısı 70, 74, 75, 88, 92, 99, 102, 110, 113, 115, 117, 124, 125, 127, 128, 129, 130, 131, 132, 133, 175, 176, 178, 199, 204, 217, 256, 287, 290, 292, 293, 309, 310, 311, 319, 321
ergen beyni gelişimi 82, 99, 105, 108, 115, 117, 118, 119, 120, 124, 125, 126, 128, 168, 172, 177, 189, 198, 233, 254, 284, 308, 309, 312, 313, 319
ergenlik 15, 16, 23, 24, 25, 26, 27, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 41, 44, 46, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 58, 61, 63, 67, 81, 92, 93, 95, 98, 99, 100, 101, 102, 106, 107, 108, 109, 110, 113, 115, 116, 117, 118, 120, 123, 124, 126, 127, 128, 129, 130, 132, 134, 135, 136, 138, 172, 174, 175, 176, 178, 184, 198, 214, 224, 225, 240, 243, 245, 246, 247, 251, 252, 255, 256, 258, 259, 262, 266, 267, 287, 293, 295, 296, 297, 304, 324, 330, 332, 333, 334
ergenlik yaşı 23, 44, 131, 324
ergenlik zorlukları 27, 28, 61, 100, 130, 147, 164, 243, 245, 247, 253, 255, 270, 272, 291, 299, 310, 312, 330, 331
esrar 289-292
eşcinsellik 279, 282

F

farkındalık çarkı 157, 160-161, 165, 190, 212, 218, 236, 250-251, 255, 275, 311
fikirler 31, 38-39, 103, 152, 170, 270, 275, 331, 335-336

G

göz 15, 26, 29-30, 33-34, 57-58, 60-61, 64, 71, 73,

78-79, 82, 86-87, 90-91, 94-96, 100, 102, 133, 135, 137, 140, 147-148, 150, 152, 154-156, 158, 160-161, 165, 180-181, 188, 203, 207, 210-211, 218, 222-223, 225, 230, 236, 238, 253, 256, 262, 269, 274, 281, 283, 290-291, 302-303, 310, 318, 322, 327-328, 331
güçlendirme 63, 76, 88, 145, 154, 157, 177-178, 217, 235, 238, 254, 263, 300

H

heyecan 16, 23, 25, 29-32, 37, 43, 57, 67-68, 90-92, 94-95, 103, 106, 110, 159, 185, 194, 212, 246, 249-250, 258, 263, 289, 297-298, 334

İ

ilaç 90, 93, 99, 121, 125, 127, 128, 253, 286, 287, 288, 289, 290, 291, 292, 293, 294, 295, 296
iletişim 30, 40, 46, 49, 51-52, 56, 59, 64, 67, 70, 73-74, 77, 79, 82-83, 85, 92, 110, 112, 120-121, 123-124, 131, 133, 138, 140, 169, 174-175, 194, 198-199, 202-204, 207, 213, 215-216, 218, 224-226, 228-233, 235-238, 240-242, 244-246, 252-253, 259, 269, 278, 282, 292, 305-306, 321-322
intihar 44, 126

K

kaos 272-273, 286, 331
karakter 16, 25, 35, 78, 117, 168, 204, 206, 208-209, 220, 246-247, 251-252, 255, 280
karar verme 28, 30-31, 60, 96-97, 99, 102, 107, 109-110, 114, 116, 133, 244, 293, 295
kimlik 31, 59, 101, 103, 256, 258, 269, 286, 300, 330
korku 17, 24, 34, 42-43, 49, 84, 86, 107, 137, 175, 177, 183-184, 187-190, 194, 199, 206, 213, 217, 220, 224-225, 233, 252-254, 259, 271, 275-276, 282-285, 288, 290, 293
korteks 65, 84, 96, 99, 111-116, 119-120, 127, 129-135, 176, 199-203, 205, 236, 293, 295

M

Mahatma Gandhi 145
mimikler 78, 203, 207, 211, 279, 305, 322
mutluluk 28, 33, 56, 144, 148, 165, 266, 272-273

N

niyet 17, 39, 52, 58, 60-61, 64, 69, 124, 147, 156-157, 159, 166, 174-175, 179, 198, 209, 227, 229, 246, 263, 267, 287, 298-299, 311, 332

O-Ö

olgunluk 49, 101, 257, 260
ölüm 23, 27-28, 41, 43-44, 46, 55-56, 63, 74, 82, 84, 87-88, 91, 99, 103-104, 108-110, 127, 135-136, 158, 160-162, 165, 168-169, 172, 178, 186, 201, 218-219, 223, 233, 241, 244-245, 252, 257, 261, 265, 269, 273, 289, 291, 294, 305, 308

S-Ş

sağlık 26, 28, 34, 38, 41, 44, 46, 48-49, 64-65, 70, 106-107, 111-112, 120, 124, 127, 141, 143, 145, 165, 169-170, 177, 186, 207, 227, 238-240, 246, 249, 266, 285, 309-310, 317, 321-322, 326, 328, 330, 333
sigara 106
şefkat 17, 64, 143, 165, 228, 237, 285, 306, 309, 335

T

tecrübe 24, 27-28, 31, 34, 36-37, 39-40, 43, 50, 52, 54, 58, 60, 64-65, 68-69, 72-73, 76, 78, 80, 82, 85-86, 91-93, 105, 107-110, 116-117, 119, 125-128, 132, 146-147, 149-150, 155, 157-158, 163-164, 168-170, 172, 175, 178, 180, 183-184, 188-191, 193-196, 198-200, 202, 207-211, 216, 218-224, 227, 229-230, 233-235, 237-242, 245-248, 252-253, 256-257, 260, 262, 264-268, 270-272, 277-279, 282-284, 286-290, 292, 296-297, 301, 304, 306, 308, 313, 331, 335
teknoloji 47, 122
terapi 19, 29, 35, 57, 127, 186-187, 192, 225, 250-251, 255, 259, 270, 276, 285, 300
travma 86, 185, 187, 206-207, 216, 220-225, 294

U

uyuşturucu 44, 99, 104, 247, 287, 288, 290, 291, 292, 293, 295, 296

Y

yaratıcı araştırma 100, 115, 119, 172
yetenekler 26, 29, 65, 69, 74-77, 82-83, 89, 101, 109-110, 120, 124, 129, 155,

157, 202, 217, 234, 238, 301, 312
yiyecek 47, 95, 98, 219, 300, 302, 310, 328

Z

zihin 17, 19, 32, 38, 64-65, 68-74, 76-82, 88, 94, 116, 124, 127-128, 134, 142-144, 146-147, 152, 154-155, 158-160, 163-164, 166, 171, 174-175, 193, 208, 210-211, 221, 230, 234, 236, 238, 240, 246, 256, 261, 270, 273, 279-281, 287, 289-290, 292, 294, 296-297, 306, 310, 312, 317, 321, 329, 331, 333, 335
zihinsel görüş 19, 27-28, 63-69, 71, 73-79, 81-83, 85-86, 88-89, 109, 136, 141-145, 148, 151, 155-157, 160, 192, 208-209, 212, 224, 229, 234, 238, 241-242, 247, 255, 275, 279, 283, 286, 288, 301-302, 305-307, 309-311, 314, 316-317, 320-322, 336
zihinsel görüş uygulamaları 134, 219, 249