Hayli Duyarlı Kişi

Hassas Ruhlar İçin Kılavuz



Elaine N. Aron

Psikoloji

epsilon

Hayli Duyarlı Kişi Elaine N. Aron

"Utangaç", "korkak", "asosyal", "tuhaf"... Bunlar, yıllar boyu size uygun görülmüş etiketlerden yalnızca birkaçını tanımlıyorsa, *Hayli Duyarlı Kişi* size kendinizi bir kez daha tanıma şansı veriyor.

1990'dan beri duyarlı kişiler üzerine çalışmalar yürütmüş olan, klinik psikolog Elaine N. Aron'ın *Hayli Duyarlı Kişi* kitabı, duyarlı olmanın sıklıkla yanlış anlaşıldığı ve yanlış adlandırıldığı modern dünyada, toplumdaki ve yakın çevrenizdeki rolünüzü tekrar değerlendirmenize, bakış açınızı değiştirmenize yardımcı olacak. On dörtten fazla dile çevrilmiş ve dünyanın dört bir yanında bir milyondan fazla satmış bu kitap, şu sorularınıza da yanıt bulmanızı sağlayacak:

- **Yalnızca kadınlar mı hayli duyarlıdır? Duyarlılığın cinsiyeti olur mu?**
- **Duyarlı kişilerin hepsi birbirinin aynısı mı?**
- **Duyarlı kişilerin güçlü yanları da var mı?**
- **Hayli Duyarlı Kişi'yi duyarlı olmayandan ayıran özellikler nelerdir?**
- **Duyarlılığın veya hassasiyetin dereceleri ve çeşitlilik gösterdiğine dair örnekler var mı?**
- **Uyaranları kontrol edip günlük hayatla baş etmek mümkün mü?**
- **Uyarılma gerçekten kaygı ve korkudan farklı mıdır?**
- **Bu özelliğe sahip olup başarılı ve göz önünde bir kariyer sahibi olmak mümkün mü?**

www.epsilonyayinevi.com
9 786051 758963
online alışveriş: kitap365.com
KDV'den muaftır.

"Bu kitap HDK'ler için ve HDK'leri anlamak isteyenler için paha biçilemez bir kaynak."

— ***The New York Times***

"Bu olağanüstü kitap ... bize yeni bir bakış açısı veriyor, bizi rahatlatıyor ve toplumdaki yerimizi daha iyi anlamamızı sağlıyor. "

— John Gray, Ph.D.,
Erkekler Mars'tan, Kadınlar Venüs'ten

"İnsan doğasının temel boyutlarından birini çok yönlü bir şekilde inceleyen Elaine Aron'ın analizi mutlaka okunmalı. Dengeli yaklaşımı, duyarlılığın bir engel değil olanak hâline gelmesi için yeni çözümler öneriyor."

— Philip G. Zimbardo,
Shyness, Psikoloji ve Yaşam

Elaine N. Aron Ph.D., klinik psikoloji alanında yüksek lisans derecesini Toronto'daki York Üniversitesi'nde ve klinik derinlik psikolojisi alanında doktora derecesini Pacifica Enstitüsü'nde tamamladıktan sonra San Francisco'daki C. G. Jung Enstitüsü'nde çalışmalarda bulunmuştur. Yazar, 1990'larda hayli duyarlı kişiler hakkında çalışmalar yapmaya başlamış ve eşi Dr. Art Aron ile beraber yürüttüğü, sevginin ve yakın ilişkinin psikolojisi üzerine yaptığı çalışmalarla uluslararası üne kavuşmuş ve alanının önde gelen bilim insanlarından biri olduğunu kanıtlamıştır. Bu çalışmaları *New York Times*, *Time* ve *National Geographic* tarafından yayımlanmıştır. Zamanının büyük bölümünü New York'ta ve San Francisco'da geçiren Aron, Mill Valley, Kaliforniya'da psikoterapi çalışmalarına devam etmektedir. *Hayli Duyarlı Kişi* ile beraber *The Highly Sensitive Person in Love*, *The Highly Sensitive Child* ve *The Highly Sensitive Parent* kitaplarının da yazarıdır.

Hayli Duyarlı Kişi: Hassas Ruhlar İçin Kılavuz
Orijinal Adı: *The Highly Sensitive Person: How To Thrive When the World Overwhelms You*
Elaine N. Aron
Çeviri: Özge Yılmaz

Yayın Yönetmeni: Aslı Tunç
Editör: Tuna Sena Kara
Kapak Tasarım: Şükrü Karakoç
Sayfa Tasarım: Ceyda Çakıcı Baş

1. Baskı: Nisan 2021
ISBN: 978-605-173-896-3

© 1996, 1998, 2013 Elaine N. Aron
PUBLISHED BY ARRANGEMENT WITH KENSINGTON PUBLISHING CORP. NY, NY USA.
Bu eserin Türkçe yayım hakları Akcalı Telif Hakları Ajansı aracılığıyla alınmıştır.
Bu eser, yayıncının yazılı izni olmadan çoğaltılamaz.
© Epsilon Yayınevi Ticaret ve Sanayi A.Ş.

Baskı ve Cilt:
Yıldız Mücellit Matbaacılık ve Yayıncılık San. ve Tic. A.Ş.
Maltepe Mah., Gümüşsuyu Cad.,
Dalgıç Çarşısı, No: 3/4
Zeytinburnu/İstanbul
Tel: (212) 613 17 33 Faks: (212) 501 31 17
Sertifika No: 46025

Yayımlayan:
Epsilon Yayınevi Ticaret ve Sanayi A.Ş.
Osmanlı Sok., No: 18/4-5 Taksim/İstanbul
Tel: (212) 252 38 21 Faks: (212) 252 63 98
İnternet Adresi: www.epsilonyayinevi.com
E-posta: epsilon@epsilonyayinevi.com
Sertifika No: 49067

HAYLİ DUYARLI KİŞİ

Hassas Ruhlar İçin Kılavuz

ELAINE N. ARON

Çeviri
Özge Yılmaz

Psikoloji
Epsilon

Teşekkürler

Öncelikle, röportaj yaptığım tüm hayli duyarlı kişilere teşekkür etmek istiyorum. Uzun süredir kendinize saklamak zorunda kaldığınız kendinizle ilgili bilgiler hakkında konuşan, böylece kendinizi yalıtılmış bireylerden, saygı duyulacak bir gruba dönüştürmeye öncülük eden sizdiniz. Derslerime gelenlere ya da konsültasyon veya psikoterapi için beni görenlere teşekkür ediyorum. Bu kitabın her bir kelimesi, hepinizin bana öğrettiklerini yansıtıyor.

Birçok öğrenci araştırma asistanımın - isim veremeyecek kadar çok - aynı zamanda, ajanım Barbara Kouts ve Carol'daki editörüm Bruce Shostak'ın, bu kitap hepinize ulaşsın diye harcadıkları çabalar için şükranlarımı sunarım. Barbara vizyonu olan bir yayıncı buldu; Bruce el yazmasını iyi bir hâle getirdi, beni doğru yerlere yerleştirmekle birlikte, kendi düşündüğüm gibi yürümeme de izin verdi.

Kocam Art için söyleyecek bir şey bulmak daha zor. Ama bunlardan bazıları: Arkadaş, meslektaş, destekçi, sevgili; tüm kalbimle teşekkür ederim.

Aristokrasiye inanıyorum; eğer söylemek istediğim şey için doğru kelime buysa ve bir demokratın bunu kullanmasına izin varsa. İktidar aristokrasisi değil ... ama ... duyarlılık ve düşünceliliğin aritokrasisine ... Onun, her millet, sınıf ve her yaştan üyeleri ve üyelerinin aralarında gizli bir anlayış vardır. Onlar, zulüm ve kaos için yürüttüğümüz queer yarışımıza karşı, gerçek insan geleneğini temsil ediyorlar. Binlercesi belirsizlik içinde yok oluyor, birkaçı büyük isimler. Kendileri için oldukları kadar, diğerleri için de duyarlıdırlar, telaş etmeden düşünceli davranırlar, yiğitlikleri horozlanma değil, dayanma gücüdür...

-E. M. Forster,
Demokrasiye İki İltifat eserinden "Neye İnanıyorum"

İÇİNDEKİLER

Yazarın Notu 9
Önsöz 29

BİRİNCİ BÖLÜM:
HAYLİ DUYARLI OLMAK HAKKINDA GERÇEKLER **43**

İKİNCİ BÖLÜM:
DAHA DERİN KAZMA **67**

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM:
HDK'LER İÇİN GENEL SAĞLIK VE YAŞAM TARZI **87**

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM:
ÇOCUKLUĞUNUZU VE ERGENLİĞİNİZİ YENİDEN ÇERÇEVELEMEK **117**

BEŞİNCİ BÖLÜM:
SOSYAL İLİŞKİLER **145**

ALTINCI BÖLÜM:
İŞYERİNDE BAŞARI **179**

YEDİNCİ BÖLÜM:
YAKIN İLİŞKİLER **207**

SEKİZİNCİ BÖLÜM:
DERİN YARALARI İYİLEŞTİRMEK **241**

DOKUZUNCU BÖLÜM:
SAĞLIKÇILAR, İLAÇLAR, VE HDK'LER **267**

ONUNCU BÖLÜM:
RUH VE TİN **289**

Notlar 319
Dizin 333

Yazarın Notu, 2012

1998'de, bu kitabın ilk kez yayınlanmasından üç yıl sonra, "Bir Kutlama" adlı yeni bir önsöz yazdım. Bu önsöz, ne kadar çok insanın hayli duyarlı kişiler olduklarını keşfetmesi, kitabı faydalı bulması ve fikrin bilim dünyasında yankı uyandırmasını kutlamaya yönelik bir davetti. Şimdi o kutlamanın yaklaşık elli katını yapabiliriz. Hayli Duyarlı Kişi, İsveççe, İspanyolca ve Korece'den İbranice, Fransızca ve Macarca'ya kadar on dört dile çevrildi. Dünyada önde gelen birçok medya organında, yüksek duyarlılık hakkında yayınlar yapıldı. ABD'de, *Psychology Today*'de yer buldu, *Time*'da daha kısa bir tartışmaya yer verildi ve *O Magazine* gibi birçok kadın ve sağlık dergisinin yanı sıra, sayısız sağlık web sitesinde de yer aldı. Amerika Birleşik Devletleri ve Avrupa'da, konuyla ilgili "HDK Toplantıları" ve kurslar, ayrıca YouTube videoları, kitaplar, dergiler, haber bültenleri, web siteleri ve hayli duyarlı kişilere özel (çoğu iyi, bazısı o kadar da iyi olmayan) her türden hizmeti bulmak mümkünOn binlerce kişi, hayli duyarlı veya hayli duyarlı olmanın her yönünü kapsayan, arşivlenmiş yüzlerce bültenin de yer aldığı hsperson.com adresinde bulunan ve kendi haber bültenim olan *Comfort Zone*'a üye oluyor. Çok yol katettik.

Tam Tamına Üç Düzeltme

Bu kitabın küçük bir devrimin başında yazıldığı göz önüne alındığında, onu düzeltmem gerektiğini düşündüm. Ama baktığımda, değiştireceğim pek bir şey yok. Üç istisna dışında görevini iyi şekilde yerine getiriyor. İlki ve en önemlisi, kitaba genişletilmiş bilimsel araştırmayı eklemek istedim. Bu, hayati bir öneme

sahip çünkü bahsedilen özelliğin gerçek olduğuna, bu kitapta yazanların gerçek olduğuna inanmamıza yardımcı oluyor. Bu önsöz size, konu hakkındaki araştırmalarla ilgili güncel bilgileri aktaracak.

İkincisi, artık, hayli duyarlı kişilerin özeliklerini güzel bir şekilde ifade edip özetleyen "*DAHE*" kısaltması ve onun basit ama kapsamlı bir açıklaması. *D*, "Derin işlemleme" için kullanılıyor. Temel karakteristiğimiz, harekete geçmeden önce gözlem yapma ve tefekkürdür. Farkında olsak da olmasak da her şeyi daha fazla işlemleriz. *A*, kolayca "Aşırı uyarılmamız"ı temsil ediyor, çünkü her şeye daha fazla dikkat ederseniz, daha çabuk tükenirsiniz. *H*, etrafımızdaki tüm inceliklere karşı "Duyarlılığımızı" temsil ediyor. *E* duygusal tepkilerimize, diğer şeylerin yanı sıra, fark etmemize ve öğrenmemize yardımcı olan güçlü bir "Empatiye" sahip oluşumuzu temsil ediyor. Araştırmayı anlatırken bunlar hakkında daha fazla şey söyleyeceğim.

Üçüncü olarak, bugün artık daha küçükbir noktaya dikkat çekmek mümkün; Prozac'a odaklanan antidepresanlar kitabındaki tartışmaya. Depresyon tedavisi için kullanılan ilaçlar 1996'dan bu yana, kendi fayda ve zararlarıyla aynı doğrultuda çoğaldı. Vücudun geri kalanına zarar veriyorlar mı? Çoğu insan için sadece plasebolar mı, şeker hapı verseler de aynı derecede iyi hissetmelerini sağlar mı? Peki kesinlikle önlediği birçok intihar ne olacak? Artık depresyonda olmayan insanların yakın çevresinde olanların da yaşamlarını iyileştirmediler mi? Her iki yönüyle de tartışmalar hâlâ mevcut, her ikisi de anlaşılmaya değer. Neyse ki bunların hepsi, artık internette bir yerlerde (ancak bilimsel araştırmalarla ilgili okumaya çalışın, her iki tarafta da varolan korku hikayelerini es geçin). Benim temel tavsiyem aynı: Çok iyi bilgilendirilmiş ol; sonrasında kendin için karar ver. Depresif bir ruh hâline girmeden önce bir fikir oluşturmuş olmak tercih edilir bir durum, çünkü bazı koşullar altında, hayli duyarlı kişiler genetik olarak depresyona daha açıktır ve yoğun

bir depresyonun içinde olduğunuzda bu konuda karar almak daha zordur.

Bu noktada, duyarlılık veya duyarlılık araştırmasıyla ilgilenmiyorsanız, okumayabilir veya sadece göz atıp geçebilirsiniz. Belki de, bu özelliği sezgisel olarak veya "yürekten" anlayan, zihinsel olarak kavramaya ihtiyaç duymayan tiptensiniz. Bununla birlikte, bazen başkalarının şüpheciliğini ve hatta yüksek duyarlılığa sahip olduğunuzu öne sürdüğünüz zaman ortaya çıkan düşmanlığa karşılık vermek zorunda olduğunuzu tahmin ediyorum ve araştırma bulguları, böyle durumlarla baş etmenize yardım edecek ve hoşunuza gideceğini düşündüğüm bazı araçlar sunuyor.

1996'dan Bu Yana Araştırma

Bilim, yalnızca bu kitaptakilerin çoğunu doğrulamakla kalmadı (bazıları öncesinde sadece benim gözlemlerime dayanıyordu), zaman içinde araştırma bulguları, kitabı yazdığım zaman bildiklerimin çok ötesine geçti. Gerçekten bilmek isteyenler için yeterli detayı sunmayı da ihmal etmeden, araştırmanın devamını da ilgi çekici tutmaya çalıştım. Makalelerin tamamını okuyarak tüm metodolojiyi ve sonuçları bulabilirsiniz. 2012 yılında teori ve araştırmanın iyi bir özetini yayınladım ve güncel bir araştırma listesine www.hsperson.com adresinden istediğiniz zaman ulaşabilirsiniz. Duyusal işleme duyarlılığı, bu özelliğe verdiğim bilimsel isimdir (ne yazık ki benzer ismi taşıyan Duyusal İşleme Bozukluğu veya Duyusal Bütünleşme Bozukluğu ile aynı şey değildir). Hassasiyet/Duyarlılık gibi kavramların, diğer araştırmacılar tarafından da çalışıldığını eklemeliyim. Bu çalışmalar ile ilgileniyorsanız, Ortama Yönelik Biyolojik Duyarlılık (Thomas Boyce, Bruce Ellis ve diğerleri), Diferansiyel Duyarlılık (Jay Belsky, Michael Pluess, vb.) ve Yönelim Duyarlılığı (D. Evans ve Mary Rothbart, vb.) gibi *Hayli Duyarlı Kişi* yazıldığından beri yapılan diğer bilimsel çalışmaların çoğunu bulabilirsiniz.

İlk Araştırma

Yaptığımız (ben ve araştırma tasarımı konusunda alışılmadık derecede iyi olan eşim tarafından) ilk yayınlanmış çalışmalar, bu kitapta yer alan Hayli Duyarlı Kişi (HDK) Ölçeği'ni oluşturdu. Bu araştırmanın aynı zamanda, yüksek duyarlılığın içedönüklük veya "nevrotiklik" (depresyona girme veya aşırı endişeli olma eğilimi için profesyonel jargon) ile aynı olmadığını göstermesi amaçlanmıştır. Haklıydık; özellik aynı değildi. Fakat nörotisizm ile güçlü bir şekilde ilişkiliydi. 2005'te yayınlanan ikinci çalışma serimizde bunu ve nedenlerini doğruladım: Sorunlu bir çocukluğa sahip Hayli Duyarlı Kişi, benzer çocukluk dönemine sahip olan fakat duyarlı olmayan insanlardan daha depresif, endişeli ve utangaç olma riski altındaydı; fakat çocuklukları yeterince iyi geçenler, diğerlerinden daha fazla risk altında değildi. Herhangi bir ortamdan daha çok etkilendikleri için çocuklukları iyi geçmiş diğer insanlardan, daha iyi olduklarına dair bir belirti bile vardı. Miriam Liss ve diğerleri tarafından yapılan daha sonraki bir çalışma, depresyon konusunda temelde aynı sonucu buldu. Bu sonuçların "ortalama" değer üzerine olduğunu unutmayın. Çocuklukları iyi olan bazı duyarlı insanların depresyona girmesi hâlâ mümkünken, bu dönemi kötü geçen diğerleri ise depresyona girmeyebilir. Dahası, çocukluk zorlukları dışında birçok başka şey de bizi etkiler. İnsanın yaşadığı stres, seviyesi kesinlikle büyük bir faktördür.

Duyarlılık özelliğinin çocukluk ortamı ile olan bu etkileşimi, nevrotiklik veya olumsuz duygular arasındaki güçlü ilişkiyi ve ilk çalışmada bulduğumuz yüksek duyarlılığı açıklıyor. HDK Ölçeği ile ilgili soruların kabaca yarısını olumsuz duygular oluşturuyor; "Ben rahatsız oldum," "Huzurum kaçtı," "Kızgınım" vb. Pek çok HDK, çoğu zaman doğuştan gelen mizaçlarını kimse anlamadığı için; duyarlılıkların yol açtığı kalıcı kötü hisler, tüm insanları bir dereceye kadar rahatsız eden

durumlarda, kendilerini daha keyfi kaçmış, huzursuz veya rahatsız hissetmelerine neden olduğundan zor bir çocukluk dönemi geçirir. Bu, duyarlılığın kendisi ile ilgisi olmayan bir nedenden ötürü, yüksek duyarlılık ve nevrotikliğin birbiriyle örtüşmesine katkıda bulunacaktır. Artık ölçeği kullandığımızda insanlara, genel olarak ne kadar olumsuz duygu hissettiğini sormanın çeşitli yollarını buluyoruz ve bunu istatistiksel olarak göz önünde bulunduruyoruz.

Ne yazık ki, oldukça duyarlı olmakla örneğin endişeli olmak, stresli olmak veya iletişim fobileri arasında ilişki kuran epeyce klinik çalışma, tüm HDK'lerin benzer problemlere sahip olduğunu düşünerek "yetiştirilmenin" rolünü dikkate almamıştır. Dolayısıyla bu araştırmayı burada tarif etmeyeceğim.

Serotonin ve HDK'ler

Çocukluk çağının, HDK'lerin üzerindeki iyi ve kötü yöndeki fazladan etkisi hakkındaki bu bulgu, bu kitapta, doktorlar ve ilaçlar hakkında söylediğim bir şeye güzel bir dipnot ekliyor. Stresli koşullar altında yetiştirilmekten daha fazla etkilendikleri için, başlangıçta "sıkı" olarak nitelendirilen bir özellikle doğmuş, al yanaklı maymunların içindeki bir azınlığa dair Stephen Suomi tarafından yapılmış bir araştırmaya değinmiştim. Sadece daha depresif ve endişeli görünmekle kalmıyor, aynı zamanda depresyondaki insanlar gibi, beyinlerinde, seviyesini düzenlemek için antidepresan kullanılan serotonin daha az miktarda bulunuyordu. Serotonin, bilgi dolaşımı için beynin en az 17 yerinde kullanılan bir kimyasaldır. Görünüşe göre, bu savunmasız maymunlar genellikle daha düşük seviyelerde serotonin ile sonuçlanan genetik bir varyasyona sahipti ve bu değerler stresle beraber daha da azaldı. Duyarlı insanlar aynı genetik varyasyona sahiptir. İlginçtir ki, varyasyon sadece iki primat türünde, insanlarda ve Rhesus maymunlarında bulunur ve her ikisi de son

derece sosyaldir ve çok çeşitli ortamlara uyum sağlayabilir. Belki de grubun bu son derece duyarlı üyeleri, hangi yeni yiyeceklerin güvenle yenebileceği ve hangi tehlikelerin önlenebileceği gibi incelikleri daha iyi fark edebiliyor, böylece yeni bir yerde grubun hayatta kalmasını sağlıyor.

Hepimizde birçok genetik varyasyon vardır - örneğin saç, göz ve ten rengi, özel yetenekler veya belirli fobiler. Bu değişikliklerin bir kısmının belirli bir amaca hizmet ettiği görülüyor; diğerleri ise çevreye bağlı olarak faydalıdır ya da değildir (hatta bir dezavantaj olabilir). Zehirli yılanların olduğu bir yerde yaşıyorsanız, onlardan doğuştan korkmak bir avantaj, ancak bir fen bilgisi öğretmeni olmak istiyorsanız, bu durum bir sorun olabilir.

Her neyse, ben bu kitabı yazdıktan ve bu maymunları açıkladıktan sonra, Danimarka'da Cecilie Licht ve diğerleri tarafından yapılan araştırmalar, HDK'lerin aynı genetik varyasyona sahip olduğunu öne sürüyor. Yıllar boyunca, araştırma sadece düşük serotoninin depresyonla ilişkisini aramıştı ve sonuçlar büyük ölçüde tutarsızdı, çünkü bazı çalışmalarda depresyon belirtileri göstermesi beklenen insanların arasına yanlışlıkla, iyi bir çocukluk geçirmiş hayli duyarlı insanları da dahil ettiler.

Evrimsel bir dezavantaj olması gereken "depresyon eğilimi"nin, bu kadar çok insanda görülmesinin pozitif bir sebebi olmalıydı. Artık yeni araştırmalar, düşük serotoninin beyinde bulunmasına neden olan bu genetik varyasyonun; öğrenilen materyallerin hafızada tutulması, daha iyi karar verme ve daha iyi genel zihinsel işlevsellik yanı sıra, pozitif yaşam deneyimlerinden diğerlerinden daha fazla pozitif zihinsel sağlık kazanma gibi avantajlara da yol açtığını gösteriyor. Aynı zihinsel avantajlar, aynı genetik varyasyona sahip rhesus maymunlarında da bulunur. Belki de zayıf veya hasta olarak görülmekten bıkmış HDK'ler için verilecek en iyi yanıt, Suomi tarafından yapılan araştırmadır; araştırmaya göre, bu özelliğe sahip rhesus maymunları, yetenekli anneler tarafından

yetiştirilirlerse, strese karşı direnç ve "erken gelişim" gösterme ihtimalleri daha yüksektir. Başkaları tarafından yapılan, artmakta olan araştırmalar da bazı bireylerin özellikle duyarlı olduklarını ve bu nedenle çevrelerine daha duyarlı olduklarını; ebeveynlikten, öğretmenlerden ve yardımcı müdahalelerden daha fazla etkilendiklerini göstermektedir. Bunun bizim için "daha iyi *ve* daha kötü" sonuçları nelerdir?

Bizi Farklı Yapan Nedir?

Bu kitapta yazdığım gibi, pek çok türde, artık meyve sineği ve bazı balık türleri de dahil olmak üzere şimdiye kadar 100'den fazla türde olduğunu biliyoruz, hayli duyarlı bireylerden oluşan bir azınlık var. Her ne kadar bu özellik; meyve sineği, balık, kuş, köpek, geyik, maymun veya insan olmanıza bağlı olarak farklı davranışlara yol açacağı bariz olsa da, bunun genel bir açıklaması, onu miras alan azınlığın, durup incelemeyi bir hayatta kalma stratejisi olarak benimsemiş olmasıdır: Bir eylem seçmeden önce gözlemleyin, fark edilmiş olan üzerinde düşünün ya da işlemleyin. Bununla birlikte, hareket etmedeki yavaşlık, bu özelliğin alamet-i farikası değildir. Duyarlı bireyler, belli bir durumun geçmişteki bir durumla aynı olduğunu hemen gördüklerinde, düşünmeyi çok iyi öğrendikleri için, bir tehlikeye veya fırsata diğerlerinden daha hızlı tepki verebilirler. Bu nedenle, özelliğin en temel yönünün (işlem derinliği) gözlemlenmesi zordu. Bunu bilmeden evvel, biri harekete geçmeden önce duraksadığında, diğerleri o kişinin içinde neler olduğunu sadece tahmin edebilirdi. Çoğu zaman HDK'lerin ketlendiği, utangaç, korkulu veya içedönük olduğu düşünülüyordu (HDK'lerin yüzde 30'u aslında dışadönüktür ve çoğu içedönük kişi HDK değildir). Bazı HDK'ler bu etiketleri kabul etmiş, tereddütleri için başka bir açıklama yapmamıştır. Nitekim, farklı ve kusurlu hissettiğimizde bazılarımızın, 5. bölümde tanımladığım gibi, "utangaç veya

sosyal yargıdan korkan" etiketine uygun davranarak, bu etiketin kendi kendisini doğrulamasını sağladığını gördük. Diğerleriyse farklı olduklarını biliyorlardı fakat bunu saklayıp adapte oldular, duyarlı olmayan çoğunluktan biriymiş gibi davrandılar.

Neden bu şekilde evrimleştiğimizi anlamak, kendimiz hakkında bu kitabı yazarken bildiklerimden çok daha fazla şey söylüyor. O zamanlar, bütün gruba hizmet ettiği için duyarlılığımızın geliştiğini düşünmüştüm; çünkü duyarlı kişiler diğerlerinin kaçırdığı bir tehlikeyi ya da fırsatı hissederken, diğerleri de bu konuda uyarıldıklarında bir şeyler yaparak amaca hizmet ediyorlardı. Bu hâlâ kısmen doğru olması mümkün, ancak bu özelliğin sadece bir yan etkisi de olabilir. Daha güncel bir açıklama, Hollanda'daki biyologlar tarafından yapılan bir bilgisayar modelinden geliyor. Max Wolf ve meslektaşları, duyarlılığın nasıl gelişebileceğini merak ediyorlardı, bu nedenle diğer tüm faktörleri dışlamak için bir bilgisayar programı kullanarak bir durum belirlediler. Sonra her seferinde birkaç şey değiştirerek çeşitli olası durumlar ve stratejiler bittiğinde ne olduğunu görmek için izlediler. Son derece duyarlı olmanın, bir popülasyonda kalmak için yeterince başarılı bir özellik olup olmadığını görmek istediler; yaşamda bizi başarısız kılan özellikler, uzun ömürlü olmaz.

Duyarlı strateji, Durum A'dan öğrenen, orada olan her şeye daha duyarlı olan bir kişinin ne kadar değişken olduğu, Durum A'dan öğrendiklerinin Durum B'de başarılı olmak için ne kadar işe yaradığının senaryosunu kurarak test edildi. Diğer aşırı senaryo, Durum A'dan öğrenmenin, Durum B'ye hiçbir faydası olmadığı, çünkü ikisinin birbiriyle hiçbir ilgisi olmadığı şeklindeydi. Asıl soru, hangi şartlar altında deneyimden öğrenme stratejisini kullanan ve kullanmayan iki tür bireyin evriminin ortaya çıkacağıydı. Sonuç olarak iki stratejinin ortaya çıkmasına da olanak tanıyan küçük avantajlar söz konusu olduğu, dolayısıyla ikisinin de neden gerçek insanlarda var olduğu açıklandı.

Duyarlı olmanın her zaman bir avantaj olduğunu düşünebilirsiniz, ancak çoğu zaman değildir. Aslında, duyarlılık bireye ancak azınlıkta ise hizmet eder. Eğer herkes duyarlı olsaydı, herkes kısa bir yol bilse ve kullansaydı, bilgiyi o kadar çok kişi kullanacaktı ki kimseye fayda sağlamaz, avantajı olmazdı. Kısacası duyarlılık veya biyologların da dediği gibi duyarlılık, ayrıntılara diğerlerine göre daha fazla dikkat etmeyi ve sonrasında bu bilgiyi gelecekte daha iyi tahminler yapmak için kullanmayı içerir. İnsan bazen bunu yapmakta daha iyi olur ama diğer zamanlarda gösterdiği bu fazladan dikkat ve çaba hiçbir işe yaramaz.

Duyarlılığın, bildiğiniz gibi, bedelleri var. Şu anda olanların geçmiş deneyimlerinizle ilgisi yoksa, gerçekten bir enerji israfı olabilir. Ayrıca geçmiş bir deneyim çok kötüyse ve yeni durum birazda olsa eskisini andırıyorsa, bir HDK fazlasıyla genelleme yapıp bu durumdan kaçınmaya veya bunun hakkında endişelenmeye meyledebilir. Bununla birlikte, hayli duyarlı olmamızın en büyük bedeli, sinir sistemimizin aşırı yüklenebilmesidir. Herkesin; aşırı yüklenmeden, aşırı uyarılmasından, aşırı çalıştırılmasından ve aşırı boğulmasından önce yüklenebileceği bilgi ve uyaranın bir sınırı vardır! Bu noktaya diğerlerinden daha çabuk ulaşıyoruz. Neyse ki, bir süre uyarana maruz kalmadığımız zaman, güzelce iyileşiriz.

Gerçekten Genlerimizde Var

Kitabı yazdığımda duyarlılığın doğuştan geldiğini söyledim. Çocukların doğumundan itibaren ortaya çıktığını, hayvanların ise genetik olarak tanımlandığında, daha duyarlı olacakları şekilde, seçici olarak yetiştirebileceklerini biliyordum. Ancak HDK Ölçeği'ni kullanarak bu iddiayı temellendirebilecek genetik bir araştırma yapmadım. Şimdi ise bu mevcut. Testten elde edilen puanların, beyindeki serotoninin varlığını etkilediği bilinen, gendeki bir değişiklikle ilgili olduğunu belirten bir çalışmadan

bahsetmiştim. Çin'de Chen ve arkadaşları, farklı bir yaklaşım benimseyerek bir çalışma yürüttüler. Bilinen özelliklere sahip belirli bir gene bakmak yerine, beynin belirli alanlarında mevcut bilgilerin iletimi için gerekli başka bir kimyasal olan dopamin miktarını etkileyen tüm gen varyasyonlarına baktılar. 7 farklı dopamin seviyesini kontrol eden 10 farklı gen varyasyonu ile HDK Ölçeği arasında ilişki buldular. Herkes kişiliğimizin çoğunun kalıtımsal olduğunu kabul etse de, hiçbir araştırmacı içedönüklük, vicdanlılık veya uzlaşma gibi standart kişilik özelliklerini incelerken, bununla güçlü ilişkilendirilebilecek genler bulamamıştır. Çin'deki bu araştırmacılar, "kökünün sinir sistemine dayandığına" inandıkları yüksek duyarlılığa baktılar.

İlginçtir ki özelliği öngören, genetik varyasyonların kombinasyonlarıydı ve bu varyasyonların işlevi çoğunlukla bilinmediğinden kişilik genetiğinin anlaşılması çok karmaşık olacaktır. Ayrıca herhangi bir nedenden ötürü, aynı yöntemleri kullanarak tekrar aynı sonuçları elde etmek, genetik çalışmalarda oldukça zordur; emin olmak için bunun gibi daha fazla çalışma görmemiz gerekecek. Bununla birlikte, bunun kalıtsal bir özellik olduğuna daha da güveniyorum.

Diğerlerinden Ayrı Bir İnsan Kümesi Olarak Varız

Her ne kadar bu kitapta genelde "ya hayli duyarlı bir kişisinizdir ya da değilsinizdir" diyorsam da, bu söylediğim için doğrudan bir kanıtım yoktu. Öyle düşünüyordum, zira Harvardlı Jerome Kagan, çocuklarda çekingenlik özelliği için bunun geçerli olduğunu keşfetmişti ve çekingenlik, anlaşılır biçimde duyarlılık için yapılan bir yanlış isimlendirme gibi görünüyordu. Araştırma; karmaşık, garip oyuncaklarla dolu bir odaya girmekte acele etmeyen, önce ona bakmak için duraksayan, durup inceleyen çocukların gözlemlenmesine dayanıyordu. Ancak birçok bilim insanı, duyarlılığın çoğu insanın ortalama bir seviyede olduğu,

boy gibi bir şey olması gerektiğini düşünüyordu. Almanya'daki Bielefeld Üniversitesi'ndeki Franziska Borries, doktora tezi için HDK Ölçeği'ni baz alarak 900'den fazla kişiden oluşan bir çalışmada kategori ve boyut farklılıklarını birbirinden ayıran, özel bir istatistiksel analiz yaptı. Hayli duyarlı olmanın gerçekten göreceli bir boyut farkı değil, bir kategori olduğunu keşfetti. Çoğunlukla, ya öylesindir ya da değilsindir.

Herhangi bir popülasyonda tam olarak yüzdelik oranı bilmek zordur, çünkü her zaman ortalama yüzde 15 ila 20'den daha az veya daha fazla çıkmasının makul nedenleri olacaktır. Ek olarak birçok faktör insanın puanlamasını etkiler, böylece bazı insanlar diğer nedenlerle ortalama bir puan alır. Belki de bazı insanlar her şeyi zaten diğer insanlardan daha düşük derecelendiriyordur veya bazılarının ölçeği yaptıkları gün dikkatleri bir nedenle dağınıktır. Ayrıca, bu özellik ile doğan kadın ve erkek sayısının eşit olduğunu bilmemize rağmen, erkekler daha düşük puan alma eğilimindedir. Her nasılsa, sınava girmek erkekleri farklı şekilde etkiliyor gibi görünüyor. Yine de, çoğu insan bu konuda ortada değildir; bu özelliği ya vardır ya da yoktur.

DADA Bunu Tanımlıyor

2011'de *Psikoterapi* ve *Hayli Duyarlı Kişi*'yi yazdığımda terapistlerin (onların bizi, özellikle de bunun bir hastalık ya da kusur olmadığını daha iyi anlamaları için), bu özelliği değerlendirmelerine yardımcı olmak için daha önce bahsettiğim kısaltmayı yarattım. Hem bizi hem de bizimle ilgili araştırmaları tarif etmenin bir yolu olarak bu formülü giderek daha çok beğenmeye başladım.

Derin İşlemlemenin D'si

Yüksek duyarlılık özelliğinin temelinde bilgiyi daha derinden işleme eğilimi vardır. İnsanlara bir telefon numarası verildiğinde

ve yazmak için hiçbir yolu olmadığında, muhtemelen bir kaç kez tekrarlayarak, basamaklardaki kalıpları veya anlamları düşünerek, sayıların başka bir şeye benzer olduğunu fark ederek, hatırlamak için işlemeyi deneyeceklerdir. Eğer bu bilgiyi bir şekilde işlemezseniz, onu unutacağınızı bilirsiniz. HDK'ler, geçmiş deneyimleri ile fark ettikleri şeyleri diğer benzer şeylerle ilişkilendirerek ve karşılaştırarak basitçe her şeyi işler. Farkında olsun veya olmasın bunu yaparlar. Bu karara nasıl vardığımızı bilmeden karar verdiğimizde, buna sezgi adı veriyoruz ve HDK'lerin iyi (ama yanılmaz değil!) sezgileri vardır. Bilinçli bir karar verdiğinizde, tüm seçenekleri daha dikkatli düşündüğünüz için diğerlerinden daha yavaş olduğunuzu fark edebilirsiniz. Bu da bir işlem derinliğidir.

Duyarlılık özelliğinin işlenme yönünün derinliğini destekleyen çalışmalar, çeşitli algısal işler yapan, duyarlı ve duyarlı olmayan kişilerin beyin aktivasyonlarını karşılaştırmıştır. Jadzia Jagiellowicz tarafından yapılan araştırmalarda, beynin bu bölümlerinin çoğunun, özellikle incelikleri içeren görevlerde, bilgilerin daha derinde işlenmesiyle ilişkili olarak daha fazla kullanıldığını tespit edildi. Başka bir çalışmada, kendimiz ve başkaları tarafından, duyarlı ve duyarlı olmayan insanlara, bir kimsenin sahip olduğu kültüre bağlı olarak, zor olduğu bilinen (daha fazla beyin aktivasyonu veya çabası gerektiren) algısal görevler verildi. Duyarlı olmayan insanlar her zamanki zorluklarla karşılaştılar, ancak son derece duyarlı olan kişilerin beyinleri, kültürleri ne olursa olsun, bu zorluğu yaşamadılar. Sanki olayların "gerçekte" nasıl olduğuna ilişkin kültürel beklentilerinin ötesine bakmanın doğal olduğunu düşünüyorlardı.

Bianca Acevedo ve ortakları tarafından yapılan araştırmalar, HDK'lerde, içsel durumlar ve duygular, bedensel pozisyon ve dış olaylar hakkındaki anlık bilgileri bir araya getiren, beynin bir bölgesinde, insula adı verilen bir parçasının, diğerlerinden daha fazla aktivasyon içerisinde olduğunu göstermiştir. Bazıları

ona bilinç koltuğu diyor. İçeride ve dışarıda neler olup bittiğinin daha fazla farkındaysak, bu tam olarak beklenen sonuç.

Aşırı Uyarılmanın A'sı

Bir durumdaki her küçük şeyi fark ediyorsanız ve durum karmaşıksa (hatırlanacak birçok şey varsa), yoğun (gürültülü, darmadağın vb.) veya çok uzun süren bir şeyse (iki saatlik bir hareket), çok fazla işlem yapmak zorunda kalacağınız için, erken tükenme eğiliminde olacağınız ortadadır. Sizin fark ettiğiniz kadarını (veya fark ettiklerinizin herhangi birini) fark etmeyen diğerleri, bu kadar çabuk yorulmayacaklar. Bütün gün etrafı gezmeyi ve akşamları bir gece kulübüne gitmeyi çok fazla bulmanın, çok garip olduğunu düşünebilirler. Sadece düşünmeye biraz vaktiniz olsun diye sessiz olmalarına ihtiyaç duyduğunuzda, kaygısızca konuşmaya devam edebilirler veya gürültüye zar zor dayandığınız "enerjik" bir parti ya da restorantın keyfini sürebilirler. Aslında, bu çoğu zaman biz ve diğerlerinin en fazla fark ettiği davranışlardır; HDK'lerin aşırı uyarıldıkları (sosyal uyaranlar dahil) yoğun durumlardan derslerini almış olarak, bu durumlardan diğer insanlara kıyasla çok daha fazla kaçınmaya çalışması, kolayca dikkat çeken, yaygın bir davranış biçimidir.

Almanya'da Friederike Gerstenberg tarafından son zamanlarda yapılan bir araştırmada, bilgisayar ekranında çeşitli şekillerde dönen L'lerin arasına yerleştirilmiş bir T'nin de aynı şekilde dönüp dönmediğine karar verme görevi verilen, duyarlı ve duyarlı olmayan insanlar karşılaştırıldı. HDK'ler daha hızlı ve daha kesin şekilde cevap verdiler, ama görevi tamamladıktan sonra diğerlerinden daha fazla streslilerdi. Deneyde olmanın algısal gayreti veya duygusal etkisi miydi? Sebep ne olursa olsun, stresli hissediyorlardı. Tıpkı bir metal parçasının aşırı yüklendiğinde stres gösterdiğini söylediğimiz gibi, biz de bu şekilde tepki veririz.

Bununla birlikte yüksek duyarlılık, bazılarının önerdiği gibi, büyük ölçüde yüksek uyaranlardan etkilenme ile ilgili değildir; her ne kadar kaldırabileceğinden fazlasıyla karşılaşan herkes strese giriyor olsa da. Başka sorunlarla, HDK olma özelliğini karıştırmamaya dikkat edin: Duyusal rahatsızlık; alışılmadık derecede iyi bir duyusal işlemleme yeteneğine sahip olmaktansa, duyusal işlememeyle ilgili sorunlardan kaynaklanan kendi başına bir bozukluğun işareti olabilir. Örneğin, bazen otistik spektrum bozukluğu olan kişiler, duyusal aşırı yüklenmeden şikayet ederler, ancak diğer zamanlarda tepki göstermezler. Onların problemi, dikkatin nereye odaklanacağını ve neyi göz ardı edeceğini seçmekte zorluk çekiyor olmaları gibi görünüyor. Biriyle konuşurken, kişinin yüzüne bakmanın, yerin deseninden veya odadaki ampul türünden daha önemli olmadığını düşünebilir. Doğal olarak, uyaranlar tarafından ezilmekten yoğun olarak şikayet edebilirler. Hatta inceliklerin daha çok farkında bile olabilirler, ancak sosyal durumlarda, özellikle de alakasız şeyleri daha sık görüyorlarsa, HDK'ler ince yüz ifadelerine en azından aşırı kullanılmadıkları zaman daha fazla dikkat ediyor olurlar.

Duygusal Tepkimenin D'si

Jadzia Jagiellowicz tarafından yapılan bir dizi çalışma, HDK'lerin özellikle HDK olmayanlara kıyasla "pozitif değerde" olan resimlere daha fazla tepki verdiğini keşfetti. (Anket ve deneylerden elde edilen verilerde, HDK'lerin hem olumlu hem de olumsuz deneyimlere daha fazla tepki verdiğine dair bazı kanıtlar bulunmuştu.) İyi bir çocukluk geçirmişlerse, bu bulgu daha da geçerliydi. Jagiellowicz beyin konusundaki çalışmalarında olumlu resimlere verilen bu tepki, yalnızca güçlü duyguların ilk deneyimleriyle ilişkili alanlarda değil, aynı zamanda "daha yüksek" düşünme ve algılama alanlarında da işlemleme yapıldığını ortaya çıkarttı. Daha iyi bir çocukluk çağına sahip olmakla pekişen, olumlu resimlere verilen bu güçlü tepki, Michael Pluess ve

Jay Belsky tarafından ortaya atılan ve duyarlı insanların olumlu durum ve müdahalelerden yararlanma potansiyelini vurgulayan "duyarlılık avantajı" kavramına uyuyor.

Duygusal tepkime aynı zamanda empatiyi de içeriyor. Bianca Acevedo tarafından yapılan bir başka çalışmada, duyarlı ve duyarlı olmayan kişiler, hem yabancıların hem de sevdiklerinin mutluluğunu, üzüntüsünü ya da bir hissin belirgin olmadığı durumlarını ifade eden fotoğraflarına bakmışlardır. Fotoğrafta duygu olduğu her durumda, duyarlı kişilerin insulalarında aktivasyon artmış, aynı zamanda ayna nöron sistemlerinde, özellikle sevdiklerinin mutlu yüzlerine bakarken, daha fazla aktivite göstermişlerdir. Beynin ayna nöronları henüz yirmi yıl evvel keşfedildi. Bir başkasının bir şey yaptığını veya bir şey hissettiğini gözlemlediğimizde, bu nöron yığını, gözlemlediğimiz kişideki bazı nöronlarla aynı şekilde harekete geçer. Örnek olarak, ister bir futbol topu tekmeleyelim, başka birisinin bir futbol topunu tekmeleyeceğini görelim ya da bir futbol topunun tekmeleyen birinin sesini duyalım, aynı nöronlar, elbette farklı düzeylerde, benzer şekillerde ateşlenir.

Bu şaşırtıcı nöronlar sadece taklit yoluyla öğrenmemimizi sağlamıyor, aynı zamanda özellikle HDK'ler için aktif olan beynin diğer alanları ile birlikte, başkalarının niyetlerini ve nasıl hissettiklerini öğrenmemize yardımcı oluyorlar. Dolayısıyla, bu nöronlar evrensel empati kapasitesinden büyük ölçüde sorumludurlar. Sadece başkasının nasıl hissettiği hakkında bir fikrimiz yok; aslında bir şekilde kendimiz de böyle hissediyoruz. Bu duyarlı insanlara çok tanıdık geliyor. Birinin üzgün yüzü, HDK'lerde diğer insanlara oranla, bu ayna nöronlarında daha fazla aktivite üretme eğilimindeydi. Sevdiklerinin fotoğraflarını mutsuz gördüklerinde, bir şey yapmak istediklerinin ipucunu veren alanlarda, empati içeren alanlardan daha fazla aktivite gösterdiler (belki de yardımcı olmak için yoğun empatimizi yatıştırmayı öğreniyoruz). Fakat genel olarak, empati gösteren beyin aktivasyonu HDK'lerde

özellikle güçlü duygu gösteren yüzlerin fotoğraflarına bakarken, HDK olmayanlara göre daha güçlüydü. Duyguların mantıksız düşünmemize neden olduğuna dair yaygın bir yanlış anlaşılma var. Ancak psikolog Roy Baumeister ve meslektaşları tarafından gözden geçirilen son bilimsel düşünce, bilgeliğin merkezine duyguları yerleştirdi. Bunun bir nedeni çoğu duygunun, ne olduğunu hatırlamamıza ve ondan ders çıkarmamıza yardımcı olan bir olaydan sonra hissedilmesidir. Bir hata yaptığımızda ne kadar üzülürsek, o kadar çok düşünürüz ve bir dahaki sefere bundan kaçınabiliriz. Ne kadar mutlu olursak, bunu nasıl başardığımızı daha çok düşünürüz ve bizi oraya getiren şeyleri tekrar etmemiz daha muhtemel olur.

Duyguların düşünceye katkısını keşfeden Baumeister'in tartıştığı diğer çalışmalar, insanların bir şeyi öğrenmek için duygusal bir nedeni olmadıkça, çok iyi öğrenemediğini ya da hiç öğrenemediklerini ortaya koyuyor. Bu, konuşulduğu ülkede yabancı bir dili öğrenmenin daha kolay olmasının bir nedenidir; yolumuzu bulmak için ne konuşulduğunu anlayıp konuşabilmemiz gerekir. Bu açıdan son derece duyarlı bir kimsenin, onları motive etmek için daha güçlü duygusal tepkiler vermeden verileri derinlemesine işlemlemesi neredeyse imkansız görünüyor. Ve unutmayın, HDK'ler daha fazla tepki verdiğinde bu tepki sıklıkla, merak, (başkalarının bilmediği bu kısa yoldan yararlanarak) başarı beklentisi, bir şeye karşı duyulan hoş bir arzu, memnuniyet, neşe gibi olumlu duygulara karşıdır. Herkes olumsuz durumlara şiddetle tepki gösterebilir, ancak HDK'ler evrimleşmiş, böylece özellikle iyi bir sonuç elde etmeyi daha arzular hâle gelmiş görünüyor. Getireceği mutluluğu tahmin ederek, özellikle iyi bir doğum günü kutlaması planlayabileceğimizi hayal ediyorum.

Altta Yatanı Algılamanın A'sı

Bahsedilen çalışmaların çoğu hali hazırda algılanan incelikleri gerektiriyordu. Bu başkalarının kaçırdığını fark ettiğimiz küçük

şeyler, kişisel olarak bizim için en belirgin olanıdır. Buna bakılarak, bu özelliği yüksek duyarlılık olarak adlandırdığım için, çoğu kişi bu özelliğin merkezinin duyarlılık olduğunu düşündü. (Bu karışıklığı gidermek ve işlemlemenin rolünü vurgulamak için, daha resmi, bilimsel tanımı olarak "duyusal işlem duyarlılığı"nı kullandık.) Ancak, bu özellik pek de olağanüstü duyularla ilgili sayılmaz; sonuçta, görme ya da duyma yeteneği zayıf olan duyarlı insanlar var. Evet, bazı duyarlı insanlar bir veya daha fazla duyularının çok aktif olduğunu bildiriyorlar, ancak bu durumlarda bile esas sebep, gözleri, burnu, derisi, tat reseptörleri veya kulakları ile ilgili alışılmadık bir şeylere sahip olmak yerine, duyusal bilgileri daha dikkatli bir şekilde işlemlemeleri olabilir. Yine, duyarlı insanlar bir şeyi algıladıklarında daha aktif olan beyin alanları, duyusal bilginin daha karmaşık işlemelenmesini yapan alanlardır: Alfabenin harflerini şekilleriyle tanıyan ya da kelimeleri okuyan alanlar değil, kelimelerin ince anlamlarını fark eden alanlar.

Bir yandan, inceliklere ilişkin farkındalığımız, başkalarının ruh halleri ve niyetlerine dair verdikleri sözlü ipuçlarına (kendilerinin farkında olmadan verdikleri ipuçlarına) ilişkin farkındalığımıza dayanarak vereceğimiz cevaba ilişkin strateji geliştirmeden başlayarak yaşamdaki basit zevklere kadar pek çok alanda avantaj sağlayabilir. Öte yandan, elbette, uyaranlarla aşındığımızda, bir molaya ihtiyacımız olduğunda, en ufak bir şeyin farkında olmaya devam edeceğimiz için kabalaşabiliriz. Bu bizi önemli bir noktaya getiriyor.

Her Hayli Duyarlı Kişi Birbirinden Farklıdır ve Farklı Durumlara Farklı Tepkiler Verirler

DADA, yüksek duyarlılığı anlamak için harika bir genel kılavuzdur, ancak yanılmaz değildir. Nasıl hissettiğimize bağlı olarak, etrafımızdaki HDK olmayanlar kadar bile davranışlarımız üzerinde durmayabilir veya incelikleri fark etmeyebiliriz. Biz de

birbirimizden farklıyız. İnsanların farklı özellikleri, farklı geçmişleri var. Kendimizi bir grup olarak tanımlama konusundaki coşkumuz yüzünden, yanlış anlaşılan bir azınlık olarak bile, hiçbir şekilde özdeş olmadığımızı unutmak istemiyoruz. Hepimiz, ya da her zaman, bilinçli, vicdani, harika insanlar değiliz!

Aşırı uyarılmanın A'sını ele alalım misal. İki duyarlı insan, yüksek ses veya başkaları tarafından rahatsız edici davranışlardan rahatsız olduğunda oldukça farklı davranabilir. Nadiren de olsa şikayetlenmeyi tercih edebilir veya bu gibi durumlardan rahatsızlık duyarak özellikle kaçınabilir veya bu durumla karşılaştığında sessizce ortamdan ayrılabilirler. Örneğin, gürültü, edepsizlik veya başka rahatsızlıklar söz konusuysa, bir HDK o işte çalışmayı sürdürmeyecektir. Eğer aynı HDK problemlerden kaçamazsa, düzeltilinceye kadar sessizce onları tolere eder. Genellikle daha stresli bir geçmişe sahip olan diğer HDK'ler, kendilerini daha mağdur ve üzgün hissedecek ama aynı zamanda da kendilerini doğru ortamlara yerleştirme ve yanlış yerlerden kaçma konusunda daha başarısız olacaklardır. Belki başkalarını memnun etmek ya da bir şey kanıtlamak zorunda olduklarını düşünüyorlardır. İşyerinde, bir kriz oluşana kadar işi bırakmayabilirler ki orada çalışan herkes "aşırı" duyarlılığını konuşuyor olmasın.

Bhavini Shrivastava'nın Hindistan'daki bir bilişim firmasında yaptığı bir çalışma, HDK'lerin çalışma ortamlarında diğerlerinden daha stresli olduklarını, ancak aslında yöneticileri tarafından diğerlerinden daha üretken olarak değerlendirildiklerini ortaya koydu. Performansı stresden muzdarip olan HDK'lerin çoktan işi bıraktığını varsayarsak, kalan HDK'ler (işte daha uzun kalanlar) görünüşte sessizce adapte oluyorlardı, belki de işlemleme derinlikleriyle şirkete katkıda bulunarak süpervizörlerinin dikkatini çekiyorlardı. Bu yüzden, iki (veya daha fazla) tipte HDK'yi görüyoruz; kişiliklerini belirleyen başka sebeplere dayanarak idare etmeyi becerenler ve beceremeyenler. Öte yandan, birbirinden farklı tepkiler verdikleri iki (ya da daha fazla)

durum görüyoruz; diğerlerinin kaçırdığı şeyleri yakalayarak adapte olabildikleri ya da dayanamayacakları kadar stresli hâle gelen durumlar gibi.

Son Düşünceler

Duyarlılığı çalışmak benim için inanılmaz bir yolculuk oldu. Bu, birinin benim hakkımda söylediği bir şey üzerine basit bir merakla başladi. Ne olduğunu görmek için, hayli duyarlı olabileceğini düşünen insanlarla bazı araştırmalar yaptım, daha fazla araştırma planı yapmadan kesinlikle toplum için bir kitap yazma niyetinde değildim. Sonra bir caddede yürüdüğümü ve arkamda bir geçit töreni oluşturmaya başladığımı gördüm; hayli duyarlı olan ve daha önce bu terimi hiç duymamış insanların geçit töreni.

Tekrar tekrar sordular: "Nasıl yeni bir özellik keşfedebildiniz?" Cevap, duyarlılığın yeni olmadığı, ancak insanların nasıl davrandığını izleyerek gözlemlemenin zor olduğu, oysa ki psikolojinin çoğu zaman böyle ilerlemek zorunda olduğudur. Bu nedenle, psikologlar ve genel olarak insanlar, utangaçlık ve içedönüklük gibi yakın olan, ancak durumu kesin bir şekilde tanımlamayan kelime ve kavramlar ile açıklama yapıyordu. HDK'ler olarak, özellikle başkalarının özelliklerimizi gözlemlemelerini zorlaştırıyoruz, çünkü çevremize karşı hayli hassassız. Başkalarının yanındayken bukalemun gibi olabiliyor, uymak için ne gerekiyorsa onu yapıyoruz. Yine de, asıl önsözde dediğim gibi, kendi duyarlılığıma odaklanmam için benim bile, tıbbi bir işleme "aşırı" bir tepki verdikten sonra, bir başkasının benim hakkımda yorum yapmasına ihtiyacım oldu.

Görünür olduğumuzda yaptığımız en belirgin şey, diğerlerine kıyasla "aşırı" tepki verdiğimiz aşırı uyarılmanın A'sı ve daha güçlü duygusal tepkilerin D'sidir. Biz bir azınlığız, tabii ki bu konularda ortalamanın üzerindeyiz ve çoğu insan gibi tepki

göstermiyoruz. Kendimiz ve başkaları için kusurlu olduğumuza inanmamıza yol açan şey, kısaltmanın ortasındaki A ve D'dir. Ayrıca, sorunlu geçmişi olan HDK'ler, tepkileri üzerinde daha az kontrole sahiptir ve bu nedenle özellik, güçlük çeken insanlarla ilişkilendirilir. Yaptığımız birkaç gözlemlenebilir şey, kısaltmanın başında ve sonunda duran D ve A'yı, derin işlemlemeyi ve altta yatanı görmeyi kolayca görmezden gelinebilir hale getirir ve yanlış anlaşılmaya yola açabilir. Örneğin, bir duruma girmeden ya da bir karar vermeden önce acele etmeden hareket ettiğimiz gözlemlenirse, bu durum farklı oluşumuz, olası bir sorun emaresi ve dolayısıyla bir kusur gibi algılanabilir. En nihayet alındığında bu kararların ne kadar iyi olduklarını göz ardı etmek kolaydır. Ayrıca, bu tür bir yavaşlık, korku ve hatta düşük zeka gibi, duyarlılığın yanı sıra birçok şeyden kaynaklanabilir. Son derece duyarlı azınlığı diğerlerinden en net şekilde ayıran şey, görünüşün dışında, içinde olan şeydir. Bu farklılıkları gösteren beyin araştırmalarını yapmanın yeni yolları bulunuyor ve siz de bir adım öne çıkıp "Evet, içimizde bu oluyor!" demeye başladınız, çok şükür.

Öyleyse kutlayalım! Belki bir geçit töreni ile!

Önsöz

"Sulugöz!"

"Korkak tavuk!"

"Mızıkçılık yapma!"

Bunlar size çok şey mi hatırlatıyor? Peki ya, bu iyi niyetli uyarı: "Bu kadar duyarlı olman, senin için iyi değil."

Eğer siz de benim gibiyseniz, bunu pek çok kez duydunuz ve bu, sizde bir şeylerin çok farklı olduğu hissine kapılmanıza yol açtı. Ben gizlemek zorunda olduğum ve beni ikinci sınıf bir hayata mahkum eden ölümcül bir kusurum olduğuna ikna olmuştum. Bende yanlış olan bir şey olduğunu düşünmüştüm.

Aslında, sende de bende de çok doğru bir şey var. Bu kitabın başında kendinizi test ettiğiniz sorularda, on dört ya da daha fazla soruya doğru cevap verdiyseniz veya 1. bölümde ayrıntılı tanım sizi tarif ediyor gibiyse (aslında en iyi test bu) oldukça özel bir insan, hayli duyarlı bir kişisiniz, ki bundan sonra buna HDK diyeceğiz, demektir. Öyleyse bu kitap tam size göre.

Duyarlı bir sinir sistemine sahip olmak normaldir, temelde nötr bir özelliktir. Muhtemelen kalıtım yoluyla size miras kaldı. Nüfusun yaklaşık yüzde 15-20'sinde ortaya çıkar. Bu, çevrenizdeki inceliklerin farkında olduğunuz anlamına gelir, birçok durumda büyük bir avantajdır. Aynı zamanda, çok uzun süreyle uyaranı bol bir ortamda bulunduğunuzda, sinir sisteminiz

yorgun düşüne kadar görüntü ve seslere maruz kaldığınız zaman daha kolay bunaldığınız anlamına gelir. Yani, duyarlı olmanın avantajları ve dezavantajları vardır.

Bununla birlikte, kültürümüzde bu özelliğe sahip olmak ideal bir durum olarak görülmez ve bu gerçeğin muhtemelen sizin üzerinizde önemli bir etkisi olmuştur. İyi niyetli ebeveynler ve öğretmenler, bu bir kusurmuş gibi muhtemelen "üstesinden gelmenize" yardımcı olmaya çalışmışlardır. Diğer çocuklar ise her zaman bu kadar nazik olmamıştır. Bir yetişkin olarak, doğru kariyeri ve ilişkileri bulmak, özsaygı ve özgüven kazanmak daha zor olagelmiştir.

Kitap Size Ne Sunuyor?

Bu kitap, özelliğiniz hakkında bilmeniz gereken ve başka hiçbir yerde olmayan verileri, en temel ve ayrıntılı bilgileri sunuyor. Bu kitap; beş yıllık araştırmanın, derinlemesine görüşmelerin, klinik deneyim, dersler ve yüzlerce HDK ile bireysel istişarelerinin ve psikolojinin bu özellik hakkında zaten öğrendiği, ancak bildiğini bilmediği satır aralarının dikkatlice okunmasının bir ürünüdür. İlk üç bölümde, özellikleriniz ile ilgili temel gerçekleri ve sinir sisteminizin aşırı uyarılması ile nasıl başa çıkacağınızı öğreneceksiniz.

Kitap daha sonra, duyarlılığınızın kişisel geçmişiniz, kariyeriniz, ilişkileriniz ve iç yaşamınız üzerindeki etkisini ele almaktadır. Daha önce düşünmediğiniz avantajlara odaklanır, ayrıca bazı HDK'lerin utangaçlık veya doğru iş türünü bulma zorluğu gibi karşılaştığı tipik sorunlar hakkında tavsiyeler verir.

Beraber çok yol alacağız. Bu kitapta yer alan bilgilerle yardım ettiğim HDK'lerin çoğu bana hayatlarının önemli oranda değiştiğini söyledi ve bunu size söylememi istediler.

O Kadar da Duyarlı Olmayanlara Bir Çift Söz

Öncelikle bu kitabı bir HDK'nin ebeveyni, eşi veya arkadaşı olduğunuz için aldıysanız, size özellikle hoş geldiniz demek isterim. HDK'nizle ilişkiniz büyük ölçüde gelişecektir.

İkinci olarak, her yaştan rastgele seçilen üç yüz kişiden oluşan bir telefon araştırması, katılanların yüzde 20'sinin aşırı derecede veya oldukça duyarlı olmasına karşın, yüzde 22'sinin de orta derecede duyarlı olduğunu tespit etti. Bu orta derecede duyarlı kategoriye girenler de bu kitaptan faydalanacaktır.

Bu arada, yüzde 42'si hiç de duyarlı olmadıklarını söyledi; bu da hayli duyarlıların neden dünyanın büyük bir bölümünden bu kadar kopuk hissedebildiğini gösteriyor. Tahmin edersiniz ki bu yüzde 42'lik kesim, radyonun sesini sürekli yükselten ya da kornalarına basıp duran kişiler.

Ayrıca, herkesin zaman zaman hayli duyarlı olabileceğini söylemek yerinde olacaktır; örneğin bir dağ evinde tek başına geçirilen bir aydan sonra. Ve herkes yaşlandıkça daha duyarlı hâle gelir. Aslında, muhtemelen çoğu kişinin, kabul etse de etmese de, bazı durumlarda öne çıkan oldukça duyarlı bir tarafı vardır.

Ve HDK Olmayanlara Bir Çift Söz

Bazen HDK olmayanlar, farklı olduğumuzu ve belki de bir şekilde daha iyi olduğumuzu düşünüyor gibi göründüğümüz için kendilerini dışlanmış ve incinmiş hissederler. "Duyarlı olmadığımı mı kastediyorsunuz?" derler. Problemlerden biri, "duyarlı" olmanın aynı zamanda anlayış ve farkındalık demek olmasıdır. Hem HDK'ler hem de HDK olmayanlar, kendilerini iyi hissettiğimizde ve hayatın inceliklerine karşı uyanık olduğumuzda ideal bir dengede bulunan bu özelliklere sahip olabilirler. Çok sakin olduklarında, HDK'ler daha duyarlı nüansları toplama avantajından bile zevk alabilir. Bununla birlikte, aşırı uyarıldıkları zamanlarda HDK'ler için bu durum, anlayış veya farkındalıktan başka

bir anlama gelir. Bunun yerine, bunalmış, yıpranmış hissediyoruz ve yalnız kalmamız gerekiyor. Buna karşılık, HDK olmayan arkadaşlarımız oldukça kaotik durumlarda diğerlerini daha iyi anlıyor.

Bu özelliği nasıl isimlendirmek gerektiği konusunda uzun ve çok düşündüm. Bunu içedönüklük, utangaçlık, ketlenme ve bize psikologlar tarafından konulan bir sürü yanlış isimle karıştırmak ve hatayı tekrarlamak istemediğimi iyi biliyordum. Hiçbiri özelliği nötr olarak ortaya koymaz, özelliğin pozitif yanlarını ise daha da az vurgular. "Duyarlılık", uyaranlara karşı daha alıcı olmanın gerçeğini nötr olarak ifade eder. Dolayısıyla, lehimize alınabilecek bir terimi kullanarak HDK'lere karşı önyargıyı telafi etmenin zamanı geldi.

Öte yandan, "son derece duyarlı" olmak, bazıları için hiç de sanıldığı gibi olumlu bir şey değildir. Sessiz evimde oturup bu kitabı yazarken, hiç kimsenin özellikten bahsetmediği bir zamanda, şunu kayıtlara geçeceğim: Bu kitap, kırıcı şakalar ve HDK'ler hakkındaki yorumlardan payına düşenden daha fazlasını alacaktır. Duyarlı olma fikrinin etrafında muazzam bir kolektif psikolojik enerji vardır; neredeyse toplumsal cinsiyet meseleleri etrafında olduğu kadar, ki duyarlılık sıklıkla toplumsal cinsiyetle de karıştırılır. (Duyarlı doğan kız kadar erkek bebek de vardır; ancak erkeklerin bu özelliklere sahip olmamaları ve kadınların sahip olmaları bekleniyor. Her iki cinsiyet de bu karışıklık için yüksek bir bedel ödüyor.) Bu yüzden bu enerji için hazır olun. Duyarlılığınızı ve bu konudaki yeni gelişen anlayışınızı, ihtiyatlı bir biçimde, onun hakkında konuşmayarak koruyun.

Çoğunlukla, dışarıda benzer düşüncelere sahip birçok insan olduğunu bilmenin tadını çıkarın. Daha önce temas etmemiştik. Ama artık ediyoruz ve hem biz hem de toplumumuz bundan fayda sağlayacak. 1, 6 ve 10. bölümlerde, HDK'nin önemli sosyal işlevi hakkında yorum yapacağım.

Neye İhtiyacın Var

HDK'lerin, aşağıda bahsedilen bölümlere adını veren dört yönlü bir yaklaşımdan faydalandıklarını keşfettim.

1. *Kendini bilme.* Bir HDK olmanın ne demek olduğunu anlamalısınız. İyice. Diğer özelliklerinize nasıl uyduğunu ve toplumunuzun olumsuz tutumunun sizi nasıl etkilediğini. Duyarlı bedeninizi de çok iyi tanımanız gerekir. Bedeniniz size uyumsuz ya da zayıf göründüğü için onu daha fazla görmezden gelmek yok.
2. *Yeniden çerçeveleme.* Dünyaya hayli duyarlı geldiğinizi bilmek ışığında, geçmişinizin çoğunu aktif olarak yeniden çerçevelemelisiniz. "Başarısızlıklarınız" kaçınılmazdı çünkü ne siz ne de aileniz, öğretmenleriniz, arkadaşlarınız ve meslektaşlarınız sizi anlayamadı. Geçmişinizi nasıl tecrübe ettiğinizi yeniden tanımlamak, sağlam bir özgüvenin ve öz saygının, (ki özsaygı HDK'ler için özellikle önemlidir, çünkü yeni (ve bu nedenle çok uyarıcı) durumlarda aşırı uyarılmalarını azaltır) yolunu açabilir
   Ancak yeniden çerçeveleme otomatik bir iş değildir. Bu yüzden sık sık ilgili her bölümün sonuna "faaliyetler" ekliyorum.
3. *İyileşme.* Henüz yapmadıysanız, derin yaraları iyileştirmeye başlamalısınız. Çocukken hayli duyarlıydınız; aile ve okul sorunları, çocukluk hastalıkları ve benzerleri sizi diğerlerinden daha fazla etkiledi. Ayrıca, diğer çocuklardan farklıydınız ve bunun yüzünden kesinlikle acı çektiniz.
   Özellikle ortaya çıkan yoğun duyguları algılayan HDK'ler, geçmişten gelen yaraları iyileştirmek için gerekli olan içsel işlerden uzaklaşabiliyor. Temkinli ve yavaş olmanın haklı nedenleri var. Ama ertelerseniz kendinizi aldatırsınız.

4. *Dünyaya Çıktığın Zaman Rahat Hissetmek ve Ne Zaman İçeride Kalmak Gerektiğini Bilmek İçin Yardım.* Dünyaya dahil olabilirsiniz, olmalısınız, onlara katılmalısınız. Dünyanın gerçekten size ihtiyacı var. Ancak, aşırıya kaçmamak veya ondan kaçınmamak için donanımlı olmalısınız. Duyarlı olmayan bir kültürün kafa karıştırıcı mesajlarından arınmış olan bu kitap, donanımlı olmanın yolunu keşfetmekle ilgili.

Ayrıca özelliğinizin yakın ilişkileriniz üzerindeki etkisi hakkında da bilgi vereceğim. Psikoterapiyi ve HDK'leri; hangi HDK'lerin terapide olması gerektiğini ve HDK'ler için hangi tedavinin neden, nasıl, kimlerle daha iyi olduğunu ve nasıl farklılaştığını tartışacağım. Daha sonra, HDK'ler tarafından sıklıkla kullanılan Prozac gibi ilaçlar hakkında birçok bilgi içeren tıbbi tedaviyi ele alacağım. Bu kitabın sonunda zengin iç hayatımızın tadını çıkaracağız.

Hakkımda

Araştırma psikoloğu, üniversite profesörü, psikoterapist ve kitapları yayınlanmış bir yazarım. Ancak en önemlisi, sizin gibi bir HDK olduğum gerçeği. Kesinlikle yükseklerden yazmıyorum, size yardımcı olmayı hedeflemiyorum, zavallı ruhunuz, "sendromunuzu" aşmanız için seslenmiyorum. Özelliklerimizi, varlıklarını ve zorluklarını, kişisel olarak biliyorum.

Çocukken, evde, ailemdeki kaostan saklandım. Okulda genel olarak sporlardan, oyunlardan ve çocuklardan uzak durdum. Taktiğim işe yaradığında ve tamamen yok sayıldığımda, aşağılanma ile rahatlama karışımı bir duygu hissederdim.

Ortaokulda dışadönük biri, beni kanatlarının altına aldı. Lisede bu ilişki devam etti, ayrıca çoğu zaman da ders çalıştım. Üniversitede hayatım çok daha zorlaştı. Çok gençken yapılmış dört yıllık bir evlilik de dahil olmak üzere, birçok kez dondurup

yeniden başladıktan sonra, sonunda Berkeley'deki California Üniversitesi'nde Phi Beta Kappa'dan mezun oldum. Ama delirdiğimi düşünerek odama çekilip ağlayarak geçirilen zamanlardan ben de payımı aldım. (Araştırmamda, çoğu zaman ağlamakla dışavurulan bu şekilde geri çekilmenin, HDK'ler için tipik olduğunu keşfedilmiştir).

Lisansüstü bölümdeki ilk denememde, çekilip ağladığım ve biraz sakinleşmeye çalıştığım bir ofisim vardı. Bu tür tepkiler nedeniyle, doktora yapmaya devam etmem konusunda teşvik edilmeme rağmen, yüksek lisans derecesi ile çalışmalarımı bıraktım. Tepkilerimi anlamayı mümkün kılan ve doktora çalışmamı sağlayan özelliğim hakkında bilgi edinmem yirmi beş yılımı aldı.

Yirmi üç yaşındayken, şu anki kocamla tanıştım ve çok korunaklı bir yazma ve çocuk yetiştirme hayatına alıştım. Eşzamanlı olarak hem mutluydum hem de "dışarıda bulunmamaktan" utanıyordum. Öğrenmek için, yeteneklerimin kamuoyu tarafından tanınmasının tadını çıkarmak, her türlü insanla daha fazla bağlantıda bulunmak için kaybettiğim fırsatların açıkça farkındaydım. Ama acı deneyimlerden başka seçeneğim olmadığını düşünüyordum.

Bununla birlikte, bazı uyarıcı olaylardan kaçınılamaz. Birkaç hafta içinde iyileşebileceğimi düşündüğüm tıbbi bir prosedürden geçmek zorunda kaldım. Düşündüğümün aksine vücudum aylarca fiziksel ve duygusal tepkilerle çalkalandı. Beni çok farklı kılan, gizemli, "ölümcül kusur"umla bir kez daha yüzleşmeye zorlandım. Bu yüzden psikoterapiye gitmeyi denedim. Ve şanslıydım. Birkaç seans için beni dinledikten sonra terapistim, "Tabii ki o zamanlar üzgündün; sen hayli duyarlı bir insansın," dedi.

Neydi bu şimdi, diye düşündüm, bir bahane mi? Bunun hakkında hiçbir zaman yoğun olarak düşünmediğini söyledi, ancak deneyimlerinden insanların uyarılma toleranslarında ve aynı zamanda iyi ve kötü bir deneyimin kavrama derinliklerinde

gerçek farklılıkları olduğu görüyordu. Ona göre bu duyarlılık, zihinsel bir kusur ya da bozukluğun işareti değildi. En azından böyle olsun istemiyordu, çünkü kendisi oldukça duyarlı biriydi. Sırıtışını hatırlarım; "Gerçekten tanımaya değer bulduğum çoğu insan gibi."

Birkaç yıl boyunca terapiye devam ettim, hiçbiri boşa gitmedi, çocukluğumdan gelen çeşitli konular üzerinde durduk. Fakat ana tema bu özelliğin etkisi oldu. Kusurlu hissetmemin altında yatan buydu. Hayal gücümün, empatimin, yaratıcılığımın ve içgörümün tadını çıkarmanın karşılığında kendimi zorlukla takdir ettiğim için, başkalarının da beni korumaya istekliliğin altında bu vardı. Ve dünyadan kendimi tecrit etmemin altında bu yatıyordu. Ancak içgörü kazandıkça hayata yeniden karışabildim. Şimdi bir şeylerin parçası olmak, bir profesyonel olmak ve duyarlılığımın özel armağanlarını paylaşmaktan büyük zevk alıyorum.

Bu Kitabın Arkasında Yer Alan Araştırma

Özelliğimle ilgili öğrendiklerim hayatımı değiştirdiğinde, bu konuda daha fazla okumaya karar verdim, ancak neredeyse hiçbir şey yoktu. En yakın konunun içedönüklük olabileceğini düşündüm. Psikiyatrist Carl Jung konuyla ilgili çok bilgece şeyler yazmış ve onu içeriye dönme eğilimi olarak nitelendirmişti. Kendisi de bir HDK olan Jung'un çalışması bana çok yardımcı oldu, ancak içedönüklük konusunda daha bilimsel çalışmalar, içedönüklerin sosyalleşmemesine odaklanıyordu ve içedönüklük ile duyarlılığın yanlış bir şekilde eşitlenip eşitlenmediğini merak etmeme neden olan şey bu fikirdi.

Üzerinde durabilecek bu kadar az bilgi varken, o sırada ders verdiğim üniversitenin personeline giden bir bültene bir ilan vermeye karar verdim. Uyaranlara karşı hayli duyarlı, içedönük veya duygusal olarak hızlı tepkiler verdiğini düşünen herkesle görüşmek istedim. Kısa süre sonra ihtiyacım olandan daha fazla gönüllü buldum.

Daha sonra, yerel gazete araştırma hakkında bir hikâye yayınladı. Makalede bana nasıl ulaşılacağı hakkında hiçbir şey söylenmediyse de, yüzlerce insan beni aradı ve bana yazdı, teşekkür etti, yardım istedi ya da sadece "Ben de" demek istedi. İki yıl sonrasında insanlar hâlâ iletişim kuruyordu. (HDK'ler bazen harekete geçmeden önce bir süre için düşünürler!)

Görüşmelere dayanarak (her biri, iki ila üç saat süren kırk görüşme), Kuzey Amerika'nın her yerinde binlerce kişiye dağıttığım bir anket tasarladım. Üç yüz kişiden oluşan, rasgele çevirmeli bir telefon araştırması yaptım. Sizin için önemli olan nokta, bu kitaptaki her şeyin benim veya diğerlerinin sağlam araştırmalarına dayanmasıdır. HDK'lere ilişkin tekrarlanan gözlemlerime, verdiğim derslere, yaptığım konuşmalarıma, bireysel danışmalara ve onlarla yaptığım psikoterapi seanslarına dayanarak konuşuyorum. HDK'lerin kişisel yaşamlarını keşfetmek için edindiğim bu fırsatların sayısı binlere ulaştı. Buna rağmen, genel okuyucu kitlesi için yazılmış kitaplarda alıştığınızdan daha fazla "muhtemelen" ve "belki" diyeceğim, ancak HDK'lerin bunu takdir ettiğini düşünüyorum.

Tüm bu araştırmaları yapmaya, yazmaya ve öğretmeye karar vermek beni bir tür öncü yaptı. Ancak bu da HDK olmanın bir parçası. Ne yapılması gerektiğini ilk gören biziz. Erdemlerimize olan güvenimiz arttıkça, belki de daha fazlamız konuşmaya başlayacak, duyarlı bir ses tonuyla.

Okuyucu Talimatları

1. Yine tekrarlamam gerekirse, okuyucuya HDK olarak hitap ediyorum, ancak bu kitap arkadaş, akraba, danışman, işveren, eğitimci veya sağlık uzmanı olarak HDK'leri anlamak isteyenler için de yazılmıştır.
2. Bu kitap, kendinizi birçok kişi ile paylaştığınız ortak bir özelliğin sahibi olarak görmenizi içerir. Bu, sizi etiketler. Avantajları, normal hissedebilmeniz ve başkalarının

deneyim ve araştırmalarından yararlanabilmenizdir. Ancak herhangi bir etiket, sizin biricikliğinizi gözden kaçırır. HDK'lerin her biri, ortak özelliklerine rağmen, diğerlerinden tamamen farklıdır. Lütfen okumaya devam ederken kendinize bunu hatırlatın.

3. Bu kitabı okurken, muhtemelen hayatınızdaki her şeyi oldukça duyarlı olmanız ışığında göreceksiniz. Bu beklenen bir şey. Aslında, tam olarak fikir bu. Bütünüyle içine dalma, kendiniz hakkında yeni bir konuşma şekli de dahil olmak üzere, yeni bir dil öğrenmenize yardımcı olmak. Başkaları biraz endişe duyuyor, dışarıda kalıyor veya sinirleniyorsa, sabretmesini isteyin. Kavramın yerine oturduğu ve bundan daha az bahseder olduğunuz bir gün gelecek.
4. Bu kitap HDK'ler için yararlı bulduğum bazı aktiviteler içeriyor. Fakat bu kitaptan bir şey elde etmek istiyorsanız, bunları yapmanız gerektiğini söylemeyeceğim. HDK sezginize güvenin ve kendiniz için doğru olanı yapın.
5. Faaliyetlerin herhangi biri güçlü duygular uyandırabilir. Bu olursa, profesyonel yardım istemenizi tavsiye ederim. Eğer şimdi terapide iseniz, bu kitap oradaki çalışmanıza uymalıdır. Buradaki fikirler, yeni bir ideal benlik tasavvur ettiğiniz için terapiye ihtiyaç duyacağınız zamanı kısaltabilir; kültürün değil kendinizin ideali, olabileceğiniz ve belki de zaten olduğunuz birinin. Fakat bu kitabın, işler yoğunlaştığında veya kafa karıştırıcı hâle geldiğinde, iyi bir terapistin yerini tutmadığını unutmayın.

Sayfayı çevirip de benim, sizin, *bizim* bu yeni dünyamıza girdiğinizi hayal ettiğim an, benim için heyecan verici bir andır. Çok uzun süre yalnızca kendinizin böyle olduğunu düşündükten sonra, size eşlik eden birilerinin çıkması hoş, değil mi?

KENDİNİZİ TEST EDİN

Her soruyu içinizden geldiği gibi cevaplayın. Sizin için en azından biraz doğru ise bile doğru diyerek cevap verin. Çok doğru değilse veya sizin için hiç doğru değilse, yanlış diyerek cevaplayın.

Ortamımdaki inceliklerin farkında gibi görünüyorum.
D
Y

Diğer insanların ruh halleri beni etkiler.
D
Y

Acıya karşı hayli duyarlı olma eğilimindeyim.
D
Y

Kendimi yoğun günlerde, yatağa ya da karanlık bir odaya ya da uyaranlardan uzakta, biraz mahremiyet ve rahatlama bulabileceğim herhangi bir yere çekmeye ihtiyacım olur.
D
Y

Kafeinin etkilerine karşı özellikle duyarlıyım.
D
Y

Parlak ışıklar, güçlü kokular, kaba kumaşlar veya yakındaki siren sesleri gibi şeyler beni kolayca bunaltır.

D

Y

Zengin, karmaşık bir iç hayatım var.

D

Y

Yüksek seslerden rahatsız olurum.

D

Y

Sanat veya müzikten derinden etkilenerim.

D

Y

Vicdanlıyım.

D

Y

Kolayca ürkerim.

D

Y

Kısa sürede yapacak çok işim olduğunda sersemleşirim.

D

Y

İnsanlar fiziksel bir ortamda rahatsız olduklarında, daha konforlu hale getirmek için ne yapılması gerektiğini bilirim (aydınlatmayı veya oturma yerini değiştirmek gibi).

D

Y

İnsanlar bir seferde çok şey yapmamı sağlamaya çalıştıklarında sinirleniyorum.

D

Y

Hata yapmaktan veya bir şeyleri unutmaktan kaçınmaya çalışıyorum.

D

Y

Şiddet içeren filmlerden ve TV şovlarından kaçınmak için bir direniyorum.

D

Y

Etrafımda çok şey olurken rahatsız edici bir şekilde uyarılırım.

D

Y

Çok aç olmak, içimde konsantrasyonumu ya da ruh halimi bozan güçlü bir tepki yaratıyor.

D

Y

Hayatımdaki değişiklikler beni sarsar.

D

Y

Leziz veya hoş kokuların, tatların, seslerin, sanat eserlerinin farkına varır ve tadını çıkarırım.

D

Y

Hayatımı düzenlerken önceliğim can sıkıcı veya bunaltıcı durumlardan kaçınmak.

D

Y

Bir görevi yerine getirirken yarışmam veya gözlemlenmem gerektiğinde, öylesine gergin veya titrek oluyorum ki, aksi takdirde yapabileceğimden daha kötüsünü yapıyorum.

D

Y

Çocukken, ebeveynlerim veya öğretmenlerim beni duyarlı ya da utangaç olarak görürlerdi.

D

Y

KENDİNİZİ PUANLAYIN

On iki veya daha fazla soruya doğru cevap verdiyseniz, muhtemelen hayli duyarlısınız.

Fakat açıkçası, hiçbir psikolojik test hayatınızı ona dayandıracak kadar kesin değildir. Yalnızca bir veya iki soru sizin için doğruysa, ancak bunlar son derece doğruysa, kendinizi hayli duyarlı olarak adlandırmanız için sizin de haklı gerekçeleriniz olabilir.

Okumaya devam edin ve birinci bölümde yer alan son derece duyarlı bir kişinin derinlemesine tarifi size uyuyorsa, kendinizi onlardan biri sayabilirsiniz. Bu kitabın geri kalanı, kendinizi daha iyi anlamanıza ve bugünün hiç de duyarlı olmayan dünyasında serpilip gelişmeyi öğrenmenize yardımcı olacaktır.

Birinci Bölüm

Hayli Duyarlı Olmak Hakkında Gerçekler

(Yanlış) Kusurlu Olma Duygusu

Bu bölümde, özellikleriniz hakkındaki temel bilgileri ve bunların sizi diğerlerinden nasıl farklı kıldığını öğreneceksiniz. Kalıtımsal olarak size miras kalan kişiliğinizin geri kalanını da keşfedecek ve kültürünüzün size bakış açısına gözlerinizi açacaksınız. Ama önce Kristen'le tanışmalısınız.

Delirdiğini Düşündü

Kristen, HDK'ler hakkındaki araştırmamın yirmi üçüncü röportajıydı. Zeki, açık gözlü bir üniversite öğrencisiydi. Ancak kısa sürede röportajımız sırasında sesi yükselmeye başladı.

"Üzgünüm," diye fısıldadı. "Gerçekten seni görmek için kaydoldum, çünkü sen bir psikologsun ve bana bunu söyleyebilecek biriyle konuşmam lazımdı..." sesi kesildi. "Ben *deli* miyim?" Ona sempati ile yaklaştım. Belli ki çaresiz hissediyordu, ama şu ana kadar söylediği hiçbir şey bana akıl hastalığına dair bir şey hissettirmemişti. Ama o zaman, zaten Kristen gibi insanları dinliyordum.

Bana cevap vermeye zaman vermekten korkuyormuş gibi tekrar denedi. "Kendimi çok farklı hissediyorum. Her zaman

böyleydi. Yani, demek istediğim, ailem harikaydı. Çocukluğum okula gitmek zorunda kalana kadar neredeyse masalsıydı. Annem her zaman huysuz bir bebek olduğumu söylese de. "

Nefes aldı. Güven verici bir şey söyledim ve devam etti. "Ama anaokulunda her şeyden korktum. Hatta müzik saatinden bile. Çalmak için tencere tavaları kullandıklarında ellerimi kulaklarımın üzerine koyar ve ağlarım. "

Uzaklara baktı, gözleri de gözyaşlarıyla parlıyordu. "İlkokulda her zaman öğretmenin gözdesi oldum. Yine de benim "aklı havada" olduğumu söylediler. "

"Aklı havada" oluşu üzücü bir dizi tıbbi ve psikolojik teste yol açtı. En başta zihinsel gerilik için yapılan testlere. Sonuç olarak, beni şaşırtmayacak şekilde, dâhi öğrenciler için bir programa kaydoldu.

Yine de mesaj "Bu çocukla ilgili bir sorun var" idi. İşitme testi yapıldı. Normal. Dördüncü sınıfta, kendi içselliğinin, zor farkedilir bazı dolaşım sorunlarına bağlı olduğu teorisi üzerine bir beyin taraması yaptı. Beyni normaldi.

Son tanı mı? "Uyaranları süzmekte zorlanma". Ancak sonuç, kusurlu olduğuna inanan bir çocuktu.

Özel Ama Çok Yanlış Anlaşılmış Olan

Tanı bir yere kadar doğru idi. HDK'ler çok fazla şey algılıyor - başkalarının kaçırdığı tüm incelikleri. Ancak yüksek sesli müzik veya kalabalık gibi, diğerlerine sıradan görünen şeyler HDK'ler için oldukça uyarıcı ve dolayısıyla stresli olabilir.

Çoğu insan sirenleri, göz kamaştırıcı ışıkları, garip kokuları, karmaşayı ve kaosu görmezden gelir. HDK'ler onlardan rahatsız olur.

Çoğu insan bir alışveriş merkezinde veya bir müzede gezerek ayaklarına kara sular indiği bir günün akşamımda, bir partiye davet edildiklerinde buna hazır olacaktır. HDK'lere böyle

bir günden sonra yalnızlık gerekir. Sarsılmış ve aşırı uyarılmış hissederler.

Çoğu insan bir odaya girer ve mobilyayı, insanları fark eder. HDK'ler havanın tazeliğini ya da basıklığını, ruh halini, dostluklarını ve düşmanlıklarını, odadaki çiçekleri düzenleyen kişinin kişiliğini anında fark edebilir.

Bununla birlikte, bir HDK iseniz, dikkate değer bir yeteneğiniz olduğunu kavramak zordur. İç deneyimleri nasıl karşılaştırırsınız? Kolayca değil. Çoğunlukla, bir şeylere diğer insanlar kadar tahammül edemediğinizi fark edersiniz. Toplum tarafından çok değer verilen büyük bir yaratıcılık, içgörü, tutku ve dikkat sergileyen bir gruba ait olduğunuzu unutursunuz.

Oysa ki bizler bir komple paket hâlindeyizdir. Duyarlılık özelliğimiz, yalnızca fazladan zamana ihtiyaç duyacağımız ve temkinli olacağımız anlamına gelir. Çünkü özelliği olmayan insanlar (çoğunluğu), bizi çekingen, utangaç, zayıf ya da daha beteri kapanık olarak gördüklerini anlamıyorlar. Bu etiketlerden korkarak diğerleri gibi olmaya çalışıyoruz. Fakat bu bizim sıkıntılı hâle gelmemize neden olur. Sonra bu hâl, nevrotik ya da çılgın olarak etiketlenmemize yol açar, önce başkaları ve sonra kendimiz tarafından.

Kristen'ın Tehlikeli Yılı

Er ya da geç, herkes stresli yaşam deneyimleriyle karşılaşır, ancak HDK'ler bu tür bir uyarıma daha fazla tepki verir. Bu reaksiyonu bazı temel kusurların bir parçası olarak görürseniz, herhangi bir yaşam krizinde zaten mevcut olan stresi yoğunlaştırırsınız. Bunu umutsuzluk ve değersizlik duyguları takip eder.

Örneğin Kristen, üniversiteye başladığı yıl böyle bir kriz yaşadı. Özel bir liseye gitmişti ve evden hiç çıkmamıştı. Aniden yabancılar arasında yaşamaya, kurslar ve kitaplar için kalabalıklarla mücadele etmeye ve her zaman aşırı uyarılmaya başlamıştı. Sonra

çabucak ve çaresizce âşık oldu (HDK'lerin yapabildiği gibi). Kısa bir süre sonra, erkek arkadaşının ailesiyle tanışmak için Japonya'ya gitti. Japonya'dayken, kendi deyimiyle, "çıldırdı".

Kristen kendini hiçbir zaman endişeli biri olarak görmemişti ama aniden Japonya'da korkularına yenik düştü ve uyuyamadı. Sonra depresyona girdi. Kendi duygularından korkar oldu, kendine güveni azaldı. Genç erkek arkadaşı "çılgınlığı" ile baş edemedi ve ilişkiyi sonlandırmak istedi. O zaman okula geri döndü, ancak bunda da başarısız olacağından korkuyordu. Kristen uçurumun köşesindeydi.

O hikâyesinin son kısmını hıçkırıklar içinde anlattıktan sonra bana baktı. "Sonra duyarlı olmak üzerine yapılan bu araştırmayı duydum. "Bu ben olabilir miyim?" diye düşündüm. Ama öyle değil, biliyorum. Yoksa öyle mi?"

Tabii ki, böylesine kısa bir sohbetle bundan emin olamadığımı ama evet, tüm bu stresle birlikte duyarlılığın, zihninin durumunu açıklayabileceğini düşündüğümü söyledim. Ve böylece Kristen'in kendisini açıklama ayrıcalığına sahip oldum; açıkca gecikmiş bir açıklama.

Yüksek Duyarlılığı Tanımlama — Hatırlanması Gereken İki Gerçek

GERÇEK 1: HDK olsun ya da olmasın, herkesin en iyi hissettiği zaman çok sıkılmadığında ya da uyarılmadığındadır.

Bir kişi, sinir sistemi orta derecede uyarılmış olduğunda, ister bir konuşmaya katılmak ister bir oyuna katılmak olsun, her türlü görevde en iyi performansını gösterecektir. Çok az uyarılma birini donuk, etkisiz kılar. Bu tanımlanmamış fiziksel durumu değiştirmek için biraz kahve içer, radyoyu açar, arkadaşlarımızı arar, tamamen yabancı biriyle konuşuruz, kariyer değiştiririz; aklınıza ne gelirse!

Diğer uçta ise, sinir sisteminin çok fazla uyarılması var; bu durumda herkes sıkıntılı, sakar ve kafası karışık bir hâlde olacaktır.

Düşünemez, vücudumuzu koordine edemeyiz; kontrolden çıktığımızı hissederiz. Yine, durumu düzeltmek için birçok yolumuz var. Bazen dinleniriz. Ya da zihinsel olarak kapanırız. Bazılarımız alkol içer veya bir Valium alır.

En iyi uyarılma miktarı, ortalama bir düzeye denk gelir. "Optimum uyarılma düzeyi" için bir ihtiyaç ve arzunun olması, aslında, psikolojinin en sağlam bulgularından biridir. Herkes için geçerlidir, bebekler için bile. Sıkılmış veya bunalmış hissetmekten nefret ederler.

GERÇEK 2: İnsanlar, aynı durumda, aynı uyaranların etkisi altında, sinir sistemlerinin ne kadar tahrik edildiğine göre önemli ölçüde farklılık gösterir.

Aradaki fark büyük oranda kalıtsaldır, çok gerçek ve normaldir. Aslında, tüm gelişmiş hayvanlarda görülebilir - fareler, kediler, köpekler, atlar, maymunlar, insanlar. Bir tür içinde, uyarılmaya karşı hayli duyarlı olan, genellikle yaklaşık yüzde 15 ila 20 arasında birey vardır. Bir türe ait canlıların bazılarının, diğerlerinden biraz daha büyük olması gibi, bazıları diğerlerinden biraz daha duyarlıdır. Aslında, hayvanların dikkatli bir şekilde ıslah edilmesi yoluyla, duyarlı hayvanları çiftleştirilerek, birkaç kuşakta duyarlı bir soy yaratılabilir. Kısacası, doğuştan gelen mizaç özellikleri arasında bu, en çarpıcı, gözlenebilir farkları yaratır.

İyi Haber ve O Kadar İyi Olmayan Haber

Uyarılma eşiğindeki bu farkın anlamı, başkaları tarafından gözlemlenmeyen uyaran seviyelerini fark etmenizdir. Bu, tiz seslerden, görüş alanından veya acı gibi fiziksel duyumlardan bahsettiğimizde de geçerlidir. Bu işitme, görme veya diğer duyularınız daha akut olduğu anlamına gelmez (HDK'lerin birçoğu gözlük kullanır). Aradaki fark, daha dikkatli bir bilgi işlemlemede, beyinde veya beyine giderken bir yerlerde yatıyor gibi görünüyor.

Her şeyi daha fazla süzer, işlerin daha ince ayrımlarına varırız. Meyveyi boyutuna göre derecelendiren makineler gibi; diğerleri iki ya da üçe ayrılırken, biz on boyuta ayırırız.

İnce bilginin bu fazladan farkındalığı, sizi daha sezgisel hâle getirme eğilimindedir; bu, yalnızca bilgiyi yarı-bilinçli veya bilinçsiz bir şekilde almak ve üzerinde çalışmak anlamına gelir. Sonuç olarak, nasıl olduğunun farkında olmadan, bir şeyleri çoğunlukla "sadece bilirsiniz". Ayrıca, ince ayrıntıların bu daha derin işlenmesi, geçmişi veya geleceği daha fazla düşünmenize neden olur. İşlerin nasıl oldukları ya da nasıl sonuçlanacaklarını "sadece bilirsiniz". Bu insanların "altıncı his" diye isimlendirdikleri şeydir. Tabii ki, gözleriniz ve kulaklarınız gibi sezgileriniz de yanılabilir, ancak sezgileriniz HDK'lerin önsezili, çok sezgisel sanatçılar veya mucitler, ayrıca daha bilinçli, ihtiyatlı ve bilge insanlar olma eğiliminde olmaları için yeterlidir.

Özelliğin olumsuz tarafı, daha yoğun uyarılma seviyelerinde ortaya çıkar. Çoğu insan için orta derecede uyarıcı olan şey, HDK'ler için son derece uyarıcıdır. Çoğu insan için oldukça uyarıcı olan şey, bir HDK'nin "transmarjinal inhibisyon" olarak adlandırılan, bir kapanma noktasına ulaşana kadar gerçekten çok paniklemesine neden olur. Transmarjinal inhibisyon, ilk olarak, yeni yüzyılın başlarında, fizyolog Ivan Pavlov tarafından tartışıldı. İnsanlar arasındaki en temel kalıtımsal fark, bu kapanma noktasına ulaşma hızları ve temelde farklı türde bir sinir sistemine sahip olmalarıydı.

HDK olsun olmasın, kimse aşırı uyarılmayı sevmez. Kişi bu durumda kontrolden çıktığını hisseder ve tüm vücut, başının belada olduğu konusunda onu uyarır. Aşırı uyarılma, çoğu zaman, kişinin en iyi performansını gösterememesi anlamına gelir. Tabii ki, aynı zamanda tehlike anlamına da gelebilir. Fazladan uyarılma korkusu hepimizin içinde yerleşiktir. Yeni doğmuş bir çocuk kaçamaz, mücadele edemez, hatta tehlikeyi tanıyamaz, en

iyisi, yeni bir şey gördüğü anda ses çıkarmasıdır, böylece yetişkinler gelip onu kurtarabilir.

İtfaiye departmanı gibi, HDK'ler olarak biz de çoğunlukla yanlış alarmlara cevap veriyoruz. Fakat duyarlılığımız bir kez bile hayat kurtarırsa, genetik kazancı olan bir özelliktir. Yani evet, ne zaman özelliğimiz fazla uyarılma yol açarsa, bu bir sıkıntı yaratır. Ancak bu, birçok avantajı olan bir paket anlaşmasının parçasıdır.

Uyarılma Hakkında Daha Fazla Bilgi

Uyarılma, sinir sistemini uyandıran, dikkatini çeken, sinirlerin taşıdıkları küçük elektrik yüklerini bir tur daha ateşlemelerini sağlayan herhangi bir şeydir. Uyarımın genellikle dışarıdan geldiğini düşünürüz ama elbette vücudumuzdan (ağrı, kas gerginliği, açlık, susuzluk veya cinsel duygular gibi) veya hatıralarımız, fantezilerimiz, düşüncelerimiz veya planlarımızdan da kaynaklanabilir.

Uyarılma, yoğunluğa (gürültünün düzeyi gibi) veya süreye göre değişebilir. Siren ya da bağırma gibi birden geldiği için ya da bir partide dört konuşmayı birden dinlerken bir yandan da müziği duymaya benzer bir karmaşıklığı neden olduğundan daha uyarıcı olabilir.

Çoğu zaman uyarılmaya alışabiliriz. Ancak bazen rahatsız olmadığımızı ya da rahatsız edilmediğimizi düşünürken aniden tükenmiş hissediyor ve nedenini anlıyoruz: Aslında biz bir şeyle bilinç düzeyinde mücadele ederken, o şey bizi tüketiyor. İşteki bir gün gibi, ılımlı ve tanıdık bir uyaran bile HDK'nin akşama kadar sessiz kalmasına neden olabilir. Bu noktada, bir "küçük" uyaran daha bardağı taşıran son damla olabilir.

Uyarılma bundan da karmaşık bir konu, çünkü aynı uyarıcı, farklı insanlar için farklı anlamlara sahip olabilir. Christmastime'deki kalabalık bir alışveriş merkezi, birine mutlu aile alışveriş gezilerini hatırlatıp sıcak bir tatil ruhu yaratırken, bir diğer kişi için, başkalarıyla alışverişe gitmek zorunda kalmayı, yeterli paraya

sahip olmadan hediyeler almaya çalışmayı ve ne alacağı konusunda hiçbir fikre sahip olmadan geçmiş tatillerin mutsuz hatıralarının aklına getirip ve Noel'de alışveriş merkezlerinde yoğun olarak acı çekmesine sebep olur.

DUYARLILIĞINIZI DEĞERLENDİRMEK

Duyarlılığınızın sizi veya başkasını acı çekmekten, büyük kayıplardan ve hatta ölümden kurtardığı bir veya birden fazla olayı düşünün. (Kendi durumumda, yaşadığımız eski bir ahşap evin tavanındaki ateşin ilk kıvılcımında uyanmamış olsaydım, ailem ve ben ölürdük.)

Genel bir kural, uyarılma üzerinde hiçbir kontrolümüz olmadığı zamanlar üzücüdür fakat birisinin kurbanı olduğumuzu hissedersek bu daha da üzücüdür. Kendi açtığımız müzik hoş gelse de, komşunun hoparlöründen duyduğumuzda, müzik sinir bozucu olabilir ve daha önceden kapatmalarını istemişsek, bu artık düşmanca bir istila haline gelir. Bu kitap, daha az uyarılma haklarının genellikle göz ardı edilen bir azınlık olduğunuzu anlamaya başladığınızda, rahatsızlığınızı biraz artırabilir.

Açıkçası, bu konuda aydınlanarak bizi bu uyarılmaya maruz bırakan etkileşimlerden kurtulsaydık, epey iyi olurdu. Birçok HDK'nın manevi yollarla ilgileniyor olmasına bu yüzden hiç şaşırmıyorum.

Uyarılma Gerçekten Kaygı ve Korkudan Farklı mıdır?

Uyarılmayı korku ile karıştırmamak önemlidir. Korku uyarılmayı doğurur ancak sevinç, merak ya da öfke gibi başka birçok duygu da ortaya çıkarır. Ancak, yarı-bilinçli düşünceler veya açık bir duygu yaratmayan düşük heyecan seviyeleriyle de uyarılabiliriz. Genelde bir durumun veya gürültünün yeniliği ya da gördüğümüz birçok şey gibi, bizi neyin tetiklediğinin farkında değiliz.

Aslında, uyarılmanın başka yolları da var ve bunlar zaman zaman ve kişiden kişiye farklılık gösteriyor. Uyarılma; kızarma, titreme, kalp çarpması, el titremesi, sisli düşünme, mide çalkalaması, kasların gerilmesi, ellerin veya vücudun diğer kısımlarının titremesi şeklinde seyredebilir. Genellikle bu gibi durumlarda insanlar, meydana gelen bu reaksiyonların bir kısmının veya tamamının farkında değildir. Öte yandan, bazı insanlar kendilerinin uyarıldıklarını söylüyorlar ancak uyarılma bu yollardan herhangi biri şeklinde çok az görülüyor. Yine de bu terim, tüm bu deneyimlerin ve fiziksel durumların paylaştığı bir şeyi tarif eder. "Stres" kelimesi gibi, uyarılma, çok değişse bile, hepimizin bildiği bir şeyi anlatan bir kelimedir. Ve tabii ki stres, uyarılma ile yakından ilgilidir: Strese cevabımız uyarılmaktır.

Uyarılmayı fark ettiğimizde, tehlikeyi adlandırmak ve kaynağını bilmek istiyoruz. Sıklıkla uyarılmamızın korkudan kaynaklandığını düşünüyoruz. Kalbimizdeki çarpıntının aşırı uyarılmadan kaynaklanıyor olabileceğini bilmiyoruz. Ya da diğer insanlar bizim, bariz uyarılmamız göz önüne alındığında, korktuğumuzu varsayar, bu yüzden biz de bunu kabul ederiz. Sonra, korkmamız gerektiğine karar verirsek, daha da uyarılmış oluruz. Gelecekte ise içinde kalıp buna alışmak bizi sakinleştirebilecekken, biz benzer durumdan kaçınırız. "Utangaçlık"tan bahsederken, beşinci bölümde, korku ve uyarılmayı karıştırmamanın önemini tekrar tartışacağız.

Özelliğiniz Gerçekten Sizi Özel Yapar

Duyarlılık özelliğinden yetişen birçok meyve vardır. Zihniniz farklı çalışır. Lütfen aşağıdakilerin ortalama olduğunu; hiç kimsenin bu özelliklerin hepsine sahip olmadığını unutmayın. Fakat HDK olmayanlara kıyasla, çoğumuz:

- Hataları tespit etmek ve hata yapmaktan kaçınmakta daha iyidir.

- Çok vicdanlıdır.
- Derinden konsantre olur. (*Fakat dikkatimiz dağılmadığında elimizden gelenin en iyisini yapabiliriz.*)
- Dikkat, doğruluk, hız ve küçük farklılıkların tespiti gerektiren görevlerde özellikle iyidir.
- Psikologların "semantik hafıza" olarak adlandırdıkları şeyleri daha derin seviyelerde işleyebilir. Kendi düşüncelerimiz üzerine düşünürüz.
- Öğrendiğini bilmeden öğrenebilir.
- Diğer insanların ruh hallerinden ve duygularından derinden etkilenir.

Tabii ki, özellikle vicdanlı olmamızın pek çok istisnası var. Ve biz bu konuda tepeden bakmak istemeyiz; iyi olmaya çalışmak adına çok fazla zarar verilebilir. Gerçekten de, bu meyvelerin hepsinin lekeleri vardır. Çok yetenekliyiz, fakat ne yazık ki, izlenirken, zamanla sınanırken veya değerlendirilirken genellikle yetkinliğimizi gösteremiyoruz. Daha derinlemesine işlemliyor oluşumuz, bir şeyi ilk bakışta kavrayamıyormuşuz gibi görünebilir, ancak zamanla diğerlerinden daha çok anlıyor ve hatırlıyoruz. Bu, HDK'lerin dilleri daha iyi öğrenmesinin bir nedeni olabilir (Uyarılma, konuşma sırasında akıcılığı azaltmasına rağmen).

Bu arada, kendi düşüncelerimiz hakkında diğerlerinden daha fazla düşünmek ben-merkezci olmak değildir. Bu, aklımızda ne olduğu sorulduğunda, çevremizdeki dünyada fark ettiklerimizden çok iç düşüncelerimiz ve derin hislerimizden bahsettiğimiz anlamına gelir. Fakat diğer insanlar hakkında düşünmekten daha az söz etmemiz mümkün değil.

Vücudumuz da diğerlerinden farklıdır. Çoğumuzun sinir sistemi bize şu özellikleri bahşeder:

- İnce motor hareketlerde uzman.
- Sabit durmakta başarılı.

- "Sabah insanları." (*Burada birçok istisna var.*)
- Çok alışık olmadığı takdirde kafein gibi uyarıcılardan daha çok etkilenme.
- Daha "sağ beyinli" (daha az doğrusal, sentezleyici şekilde daha yaratıcı).
- Havadaki şeylere daha duyarlı. (*Evet, bu daha çok saman nezlesi ve deri döküntüleri anlamına gelir.*)

Genel olarak, yine sinir sistemimiz, yoğun uyarıcılara tepki göstermemiz gerektiğinde toparlanmamızı yavaşlatan, ince deneyimlere tepki vermek için tasarlanmış gibi görünmektedir.

Ancak HDK'ler her zaman fazla uyarılmış bir durumda değildir. Günlük yaşamda veya uykuda "kronik olarak uyarılmış" değiliz. Biz yeni ya da uzun süreli uyarılmalara daha yatkınız. (Bir HDK olmak, "nevrotik" olmakla aynı şey değildir; nevrotiklik, görünürde bir sebep olmadan sürekli olarak endişeli olma halidir).

Farklılıklarınız Üzerine Nasıl Düşünmeli?

Umarım, özelliklerinizi olumlu yönde görmeye başlamışsınızdır. Ama ben bunu, tarafsız olarak görmeyi denemenizi gerçekten öneririm. Sadece belirli bir duruma girdiğinizde bir avantaj veya dezavantaj olur. Özellik, tüm gelişkin hayvanlarda bulunduğundan, birçok durumda değeri olmalıdır. Benim önsezim, tüm gelişmiş hayvanların belli bir yüzdesinde ortaya çıkmasıdır, çünkü etrafta her zaman ince işaretleri gözlemleyen en az birkaç kişinin olması faydalıdır. Yüzde 15 ila 20; her zaman tehlike, yeni yiyecekler, genç ve hasta ihtiyaçları ve diğer hayvanların alışkanlıkları konusunda uyanık olmak için doğru oran gibi görünüyor.

Tabii ki, grup içinde her eylemin tüm tehlikeleri ve sonuçları için bu kadar uyanık olmayan epeyce birey olması da iyidir. Her yeni şeyi keşfetmek ya da bölge için savaşmak için çok fazla düşünmeden harekete geçerler. Her toplumun her ikisine de ihtiyacı vardır. Ve belki de daha az duyarlı olana daha fazla

ihtiyaç vardır, çünkü çoğu öldürülme eğilimindedir! Elbette bu tamamen spekülatif bir düşünce.

Bununla birlikte, benim bir başka sezim, insan ırkının HDK'lerden diğer türlerden daha fazla fayda sağlıyor olmasıdır. HDK'ler, insanları diğer hayvanlardan farklı kılanları daha fazla şey yapar: Olasılıkları hayal ederiz. Biz insanlar ve özellikle HDK'ler, geçmiş ve geleceğin farkındayızdır. Bunun da ötesinde eğer gereklilik, icadı doğuruyorsa, HDK'ler açlık, soğuk, güvensizlik, bitkinlik ve hastalıklara karşı daha duyarlı olduklarından, insani sorunlara çözüm üretmek için çok daha fazla zaman harcamalıdırlar.

Bazen bizim özelliğimize sahip insanların daha az mutlu olabileceği söylenir. Elbette, en azından HDK olmayanlara mutsuz ve karamsar görünebiliriz, çünkü yaşam ve ölümün anlamı ve her şeyin ne kadar karmaşık olduğu hakkında düşünmeye çok fazla zaman harcıyoruz; bunlar siyah-beyaz düşünceler değil. HDK olmayan çoğu kişi bu tür şeyler hakkında düşünmekten hoşlanmadığı için, bütün bunları düşünmekten mutsuz olduğumuzu varsayıyorlar. Mutsuz olduğumuzun (onların mutluluk tanımlarıyla) söylenmesi ve mutsuz görünmemiz yüzünden onlar için birer problem olduğumuzu bilmek bizi daha mutlu etmiyor. Bütün bu suçlamalar herkesi mutsuz edebilir.

Mesele, "Mutlu bir domuz mu yoksa mutsuz bir insan mı olmayı tercih edersiniz?" diye sorduğu söylenen Aristoteles tarafından en iyi şekilde ortaya konulmuştur. HDK'ler, bilincinde olduğumuz şey bir neşe kaynağı olmasa bile, bilinçli olmayı, insan olmayı iyi olma hissine tercih ederler.

Bununla birlikte mesele, HDK olmayanların domuz olmaları değildir! Birinin, bizden bir seçkinler sınıfı çıkarmaya çalıştığımı söyleyeceğini biliyorum. Ancak bu, yakında kendini üstün hissetmekten suçlu hisseden çoğu HDK'de yaklaşık beş dakika sürecek. Ben sadece kendimizi eşit hissetmemizi sağlayacak kadar bizi cesaretlendirmek için yola çıktım.

Kalıtım ve Çevre

Bazen bu özelliği gerçekten kalıtsal olarak mı miras aldığınızı merak ediyor olabilirsiniz, özellikle de duyarlılığınızın başladığı veya büyük ölçüde arttığı bir zamanı hatırlıyorsanız.

Çoğu durumda, duyarlılık kalıtsaldır. Bunun güçlü kanıtı, birbirinden ayrı büyütülüp benzer davranışlar gösteren tek yumurta ikizleri üzerine yapılan çalışmalara dayanır. Bu araştırmala davranışların her zaman, en azından kısmen genetik olarak belirlendiğini gösterir.

Öte yandan, ayrı büyütülmüş ikizlerin, tek yumurta ikizi olsalar bile, ortak özellikler göstermeleri her zaman geçerli değildir. Örneğin, ikizler biyolojik annesi olmasa da, o ikizi yetiştiren anneye çok benzeyen bir kişilik geliştirme eğiliminde olacaktır. Gerçek şu ki, yaşam deneyimleriyle yeterince geliştirilemeyen, azaltılamayan ya da tamamen üretilemeyen veya ortadan kaldırılamayan kalıtsal özellikler yoktur. Örneğin, evde ya da okulda stres altında olan bir çocuğun sadece çok az, durum başka olsaydı geri çekilecek kadar bir duyarlılık eğilimi ile doğması yeterlidir. Bu, neden ağabey ve ablaları olan çocukların HDK olma ihtimalinin daha yüksek olduğunu ve bunun genlerle hiçbir ilgisi olmadığını açıklayabilir. Benzer şekilde, annelerinden ayrılmak suretiyle travmatize edilen bebek maymunların çalışmaları, erişkinlikteki bu maymunların doğuştan duyarlı doğmuş maymunlar gibi davrandığını ortaya koymuştur.

Koşullar ayrıca özelliği kaybolmaya zorlayabilir. Hayli duyarlı doğan pek çok çocuk; ebeveynleri, okulları veya arkadaşları tarafından daha cesur olmak için zorlanır. Gürültülü veya kalabalık bir çevrede yaşamak, geniş bir ailede büyümek veya fiziksel daha olarak aktif olmak, bazen duyarlılığını azaltabilir. Bununla birlikte, altta yatan özelliğin tamamen ortadan kalkması olası görünmüyor.

Ya Siz?

Herhangi bir yetişkin için, bu özelliği miras almış veya yaşamınız boyunca geliştirmiş olup olmadığınızı bilmek zordur. En iyi kanıt, pek mükemmel olmamakla birlikte, ailenizin sizi doğduğunuz zamandan itibaren duyarlı olarak hatırlayıp hatırlamadığıdır. Bunu yapmak sizin için kolaysa, yaşamın ilk altı ayında neye benzediğinizi anlatmaları için ebeveynlerinize veya bakıcınız olan kişiye sorun.

Muhtemelen, duyarlı olup olmadığınızı sorarak başlamazsanız daha fazlasını öğrenirsiniz. Bebekken nasıl biri olduğunuzu sorun. Genellikle, hakkınızdaki hikâyelerin hepsini anlatırlar. Bir süre sonra, duyarlı bebeklerin tipik belirtilerini sorun. Değişim konusunda zorluk yaşıyor muydunuz; soyunmak ve banyo zamanında suya girmek, yeni yiyecekler denemek, gürültü hakkında zorluk çekiyor muydunuz? Sık sık karın ağrısı çekmiş misiniz? Özellikle fazla yorulduğunuzda, sık aralıklarla uyanmış mısınız, uyumakta ve uykuya dalmakta zorlanmış mısınız?

Unutmayın, eğer ailenizin bebeklerle hiç tecrübesi yoksa, o yaşta olağandışı bir şey fark etmemiş olabilirler çünkü sizi karşılaştıracak hiç kimseleri yoktu. Ayrıca, ebeveynlerin, çocuklarının her zorluğu için suçlanmaları göz önüne alındığında, onların sizi ve kendilerini, çocukluğunuzda her şeyin mükemmel olduğuna ikna etmesi gerekebilir. İsterseniz, ellerinden gelenin en iyisini yaptıklarını bildiğinizden ve tüm bebeklerin sorun teşkil ettiğinden ancak sizin özel olarak hangi sorunları ortaya koyduğunuzu merak ettiğinizden bahsedebilirsiniz.

Ayrıca bu kitabın başındaki anketi onlara gösterebilirsiniz. Onlara, ailenizden başka birinin bu özelliğe sahip olup olmadığını sorun. Özellikle her iki tarafta da böyle bir akraba bulursanız, ihtimaller çok iyidir, özellikleriniz size miras kalmıştır.

Ama ya değilse ya da emin değilseniz? Muhtemelen hiç önemli değil. Ne var ki duyarlılık sizin bir özelliğiniz. Bu yüzden

bu soru üzerinde çok uzun süre mücadele etmeyin. Bir sonraki konu çok daha önemli.

Kültürümüz Hakkında Bilgi Edinme – Fark Etmediğiniz Şey Size Zarar Verecektir

Siz ve ben, özelliklerimizi tarafsız bir şey olarak görmeyi öğreniyoruz, bazı durumlarda kullanışlı, diğerlerinde değildir, ancak kültürümüz onu veya başka herhangi bir özelliği nötr olarak görme eğiliminde değildir. Antropolog Margaret Mead bunu iyi bir şekilde açıklamıştır. Her ne kadar bir kültürün yenidoğanları çok çeşitli kalıtsal mizaç gösterse de, bunlardan sadece dar bir bant, belli bir tip ideal olacaktır. İdeal kişilik, Mead'in sözleriyle, "sosyal dokunun her parçasında; küçük çocuğun bakımı, çocukların oynadığı oyunlar, insanların söylediği şarkılar, siyasi örgütlenme, dini gözlem, sanat ve felsefede." Diğer özellikler görmezden gelinir, cesaretlendirilmez veya hiçbiri işe yaramaz ise, alay edilir.

Kültürümüzde ideal olan nedir? Filmler, reklamlar, kamusal alanların tasarımı, hepsi bize Terminatör kadar sert, Clint Eastwood kadar kabullenen, Goldie Hawn kadar dışadönük olmamız gerektiğini söylüyor. Parlak ışıklar, gürültü, bir barda takılan neşeli arkadaş çevresi ile uyarılmaktan zevk alıyor olmalıyız. Kendimizi bunalmış ve duyarlı hissediyorsak, her zaman bir ağrı kesici alabiliriz.

Bu kitaptan yalnızca bir şeyi hatırlayacaksanız bu, aşağıdaki araştırma olmalıdır. Kanada'daki Waterloo Üniversitesi'nden Kenneth Rubin, Xinyin Chen ve Çin'deki Şangay Öğretmenler Üniversitesi'nden Yuerong Sun, çocukları en popüler kılan özellikleri görmek için Şangay'daki 480 çocuğu Kanada'da 296 çocuk ile karşılaştırdı. Çin'de "utangaç" ve "duyarlı" çocuklar, diğerleri tarafından arkadaş veya oyun arkadaşı olmak için en çok seçilenler arasındaydı. (Mandarin'de, utangaç veya sessiz kelimesi

iyi ya da iyi niyetli anlamına gelir; duyarlı, "anlayışa sahip" olarak övgüyle ifade edilebilir.) Kanada'da utangaç ve duyarlı çocuklar en az seçilenler arasındaydı. Muhtemelen, bu büyürken karşılaştığınız türden bir tutumdur.

Kültürünüz için ideal olmamanın üzerinizdeki etkisini düşünün. Sizi etkiliyor olmalı; yalnızca başkalarının size nasıl davrandığını değil, kendinize nasıl davrandığınızı da belirler.

ÇOĞUNLUK KURALLARININ YÜKÜ

1. *Ailenizin duyarlılığınıza karşı tutumu neydi?* Bunu korumanızı mı değiştirmenizi mi istediler? Bunu utangaçlık, düzensizlik, korkaklık, sanatsal bir yetenek işareti, sevimli bir rahatsızlık olarak mı düşündüler? Peki ya diğer akrabalarınız, arkadaşlarınız, öğretmenleriniz?
2. *Özellikle çocukluk döneminizdeki medyayı düşünün.* Rol modelleriniz ve idolleriniz kimdi? HDK'lere benziyorlar mıydı? Yoksa şimdi anladığınız üzere, asla olamayacağınız türden insanlar mı?
3. *Çözüm geliştirme tutumunuzu düşünün.* Kariyerinizi, romantik ilişkilerinizi, eğlence etkinliklerinizi ve arkadaşlıklarınızı nasıl etkiledi?
4. *Şu anda medya tarafından HDK olarak nasıl muamele görüyorsunuz?* HDK'lerin olumlu ve olumsuz imajlarını düşünün. Hangisi baskın? (Biri bir filmde veya kitapta mağdur olduğunda, genellikle doğaya duyarlı, savunmasız, aşırı uyarılmış olarak tasvir edildiğini unutmayın. Bu, dramatik etki için iyidir, çünkü mağdur gözle görülür şekilde sarsılır ve üzülür, ancak HDK'ler için bu imaj kötüdür, çünkü "kurban" duyarlı olmakla eşleştirilir.)
5. *HDK'lerin topluma nasıl katkıda bulunduğunu düşünün.* Şahsen tanıdığınız veya okuduğunuz örnekleri düşünün. Abraham Lincoln muhtemelen bir başlangıç noktası olabilir.

6. *Topluma kendi katkılarınızı düşünün.* Yaptığınız herhangi bir şeyi - heykel yapmak, çocuk yetiştirmek, fizik okumak, oy kullanmak - sorunları derinlemesine yansıtmaya, ayrıntılara katılmaya, geleceğe dair bir vizyon sahibi olmaya ve vicdanlı olmaya teşebbüs ediyorsunuz.

Psikolojinin Yanılgısı

Psikolojik araştırmalar, insanlar hakkında değerli bilgiler ediniyor ve bu kitabın çoğu bu bulgulara dayanıyor. Ancak psikoloji mükemmel değildir. Geldiği kültürün önyargılarını yansıtabilir. HDK olarak adlandırdığım kişilerin, daha az mutlu ve daha az zihinsel olarak sağlıklı, daha az yaratıcı ve daha az zeki (ilk ikisi kesinlikle doğru değil) olduğu yönündeki önyargıyı yansıtan psikoloji araştırmalarından sonra bir örnek verebilirim. Ancak bu örnekleri meslektaşlarımı yeniden değerlendirmek için saklayacağım. Sadece "engellenmiş", "içedönük" veya "utangaç" gibi etiketleri kabul etmemeye dikkat edin. Konuda ilerledikçe, her birinin sizi neden yanlış yönlendirdiğini anlayacaksınız. Genel olarak, özelliğin özünü ıskalıyor ve olumsuz bir ton veriyorlar. Örneğin, araştırmalar çoğu insanın içedönüklüğü, yanlış bir şekilde, zayıf zihinsel sağlıkla ilişkilendirdiğini buldu. HDK'ler bu etiketlerle özdeşleştiğinde, güvenleri düşer ve bu şekilde etiketlenen kişilerin garip olmaları beklenen durumlarda uyarılmaları artar.

Japonya, İsveç ve Çin gibi, özelliğin daha değerli olduğu kültürlerde araştırmanın farklı bir bağlamda olduğunu bilmek konuyu derinleştiriyor. Örneğin, Japon psikologları duyarlı deneklerin daha iyi performans göstermesini bekliyor gibi görünüyorlar ve öyle de oluyor. Stres üzerine çalışırken Japon psikologlar, duyarlı olmayanların başa çıkma stratejilerinde daha fazla kusur görüyorlar. Bununla birlikte, kültürümüzün psikolojisini veya iyi niyetli araştırmacılarını suçlamanın hiçbir anlamı yoktur. Ellerinden geleni yapıyorlar.

Kraliyet Danışmanları ve Savaşçı Krallar

Dünya giderek daha fazla saldırgan kültürlerin kontrolü altına giriyor- dışarıya bakmayı, büyümeyi, rekabet etmeyi ve kazanmayı isteyenlerin. Bunun nedeni, diğer kültürler ile temas kurduğunda, daha agresif olanların doğal olarak ele geçirme eğiliminde olmalarıdır.

Bu duruma nasıl geldik? Dünyanın çoğu için, bu durum Hint-Avrupa kültürünün doğduğu Asya'nın bozkırlarında başladı. Bu ata binen göçebeler, at ve büyükbaş hayvan sürülerini, özellikle de başkalarının sürülerini ve topraklarını çalarak genişleyip hayatta kaldılar. Yaklaşık yedi bin yıl önce Avrupa'ya girdiler, bir süre sonra Orta Doğu ve Güney Asya'ya geldiler. Varışlarından önce, bir sınıfın bir başkası tarafından ezilmesi, savaş, kölelik, monarşi ya da tahakküm çok azdı veya hiç yoktu. Yeni gelenler bulduğu insanları, atları olmayanları köleleştirdiler, barışçıl yerleşimlerin olduğu yerlere duvarlarla çevrili şehirler inşa ettiler ve savaş veya ticaret yoluyla daha büyük krallıklara veya imparatorluklara açılmaya başladılar.

En uzun ömürlü, mutlu Hint-Avrupa kültürleri, kendilerini idare etmek için her zaman iki sınıfı kullandılar; kraliyet veya rahip danışmanları tarafından dengelenen savaşçılar. Hint-Avrupa kültürleri kendileri için iyi iş çıkardılar. Dünyanın yarısı, bir Hint-Avrupa dili konuşuyor, bu da başka şekilde düşünemeyecekleri anlamına geliyor. Genişleme, özgürlük ve şöhret iyidir. Bunlar savaşçıların değerleridir.

Ancak saldırgan toplumların hayatta kalabilmeleri için her zaman bu rahip-yargıç danışman sınıfına ihtiyaçları vardır. Bu sınıf, kralları ve savaşçıları dengeler (ABD Yüksek Mahkemesi başkanı, devlet başkanını ve silahlı kuvvetlerini dengeler). Bu, savaşçı kralların dürtülerini kontrol etmek için hareket eden daha düşünceli bir gruptur. Danışman sınıfı çoğu zaman haklı çıktığından, üyelerine danışmanlar, tarihçiler, öğretmenler,

alimler ve adalet savunucuları olarak saygı duyulur. Örneğin, tüm toplumun bağlı olduğu, yiyecek yetiştiren ve çocukları büyüten insanların durumunu iyi tutmanın faydaları yönünde öngörülerde bulunurlar. Aceleci savaşlara ve toprağın kötü kullanımına karşı uyarırlar.

Kısacası, güçlü bir kraliyet danışmanı sınıfı durup incelemek konusunda ısrar eder. Ve modern zamanların artan başarısıyla, toplumlarının harika, genişleyen enerjisini saldırganlık ve tahakkümden uzaklaştırmaya çalışır. Bu enerjiyi yaratıcı icatlar, keşifler ve gezegenin ve güçsüzlerin korunması için kullanmak daha iyidir.

HDK'ler bu danışman rolünü doldurma eğilimindedir. Bizler yazarlar, tarihçiler, filozoflar, hakimler, sanatçılar, araştırmacılar, ilahiyatçılar, terapistler, öğretmenler, ebeveynler ve vicdanlı vatandaşlarız. Bu rollerden herhangi birine getirdiğimiz şey, bir fikrin tüm olası etkileri hakkında düşünme eğilimidir. Çoğunlukla, çoğunluğun hızla ilerlemesini durdurarak kendimizi sevilmeyen konumuna getirmemiz gerekir. Bu yüzden rolümüzü iyi bir şekilde yerine getirmek için, kendimiz hakkında çok iyi hissetmek zorundayız. Savaşçılardan gelen mesajları, onlar kadar iyi olmadığımızı görmezden gelmeliyiz. Savaşçılar, kendi içinde değerli, cesur bir tarza sahiptir. Ancak bizim de bir tarzımız ve yapmamız gereken önemli katkılarımız var.

Charles Vakası

Charles, hayatı boyunca duyarlı olduğunu bilen ve bunu her zaman iyi bir şey olarak gören, röportaj yaptığım HDK'lerden biriydi. Sıradışı çocukluğu ve bunun sonuçları, benlik saygısının ve kültürün etkisinin önemine dair güzel birer göstergeydi.

Charles, ikinci kez mutlu bir evliliğe adım attı, iyi bir maaşı olan ve takdir edilen bir akademi ve hizmet kariyerine sahip. Boş zamanlarında olağanüstü yetenekte bir piyanist. Ve bu

yeteneklerinin, hayatına anlam vermek için fazlasıyla yeterli olduğu konusunda derin bir anlayışı var. Bunların hepsini röportajımızın başında dinledikten sonra, doğal olarak, geçmişini merak ediyordum.

İşte Charles'ın ilk hatırası. (Bunu röportajlarımda her zaman soruyorum; yanlış olsa bile, hafızada yer eden şey genel tavrı veya kişinin hayatının temasını belirler.) Noel dekorasyonları ile dolu bir pencereye hayran hayran bakan bir kalabalığın arkasında, bir kaldırımda duruyor. "Herkes çekilsin, görmek istiyorum," diye bağırıyor. Gülüyorlar ve öne geçmesine izin veriyorlar.

Ne özgüven ama! Bu kadar cesurca konuşma cesareti kesinlikle evde başladı.

Charles'ın ailesi duyarlılığından memnundu. Arkadaş çevrelerinde - sanatsal, entelektüel alt kültür ortamlarında – duyarlılık; belirli zeka, iyi yetiştirme ve güzel tatlarla ilişkiliydi. Ailesi, diğer çocuklarla oyun oynamak yerine, çok çalıştığı için üzülmek yerine, onu daha da fazla okumaya teşvik etti. Onlar için Charles ideal bir evlattı.

Bu arka planla Charles kendine inandı. Erken yaşta mükemmel estetik zevkleri ve ahlaki değerleri edindiğini biliyordu. Kendisini hiçbir şekilde kusurlu olarak görmedi. Sonunda alışılmadık olduğunu, azınlığın bir parçası olduğunu anladı ama ait olduğu bütün alt kültürün alışılmadık olduğunu ve bu alt kültürün daha düşük değil, daha üstün olduğunu görmesini öğretmişti. En iyi liselere kaydolup ardından en iyi üniversitelerden birine gittiğinde bile, yabancılar arasında her zaman kendinden emin olmuş ve ardından da profesör olarak görev yapmıştı.

Charles'a bu özelliğin herhangi bir avantajını görüp görmediğini sorduğumda, pek çok örnek vermekte zorlanmadı. Örneğin, müzikal yeteneğine katkıda bulunduğundan emindi. Birkaç yıl boyunca süren psikanaliz de öz farkındalığını derinleştirmesine yardımcı olmuştu.

Özelliğin dezavantajları ve onlarla barışmaya gelince; gürültü onu çok rahatsız ediyor, bu yüzden arka bahçesinde bir çeşme ve iyi müzik de dâhil olmak üzere kendisini güzel ve zarif seslerle çevreleyen sessiz bir mahallede yaşıyor. Ara sıra depresyona yol açabilecek derin duyguları var, ancak duygularını inceliyor ve çözüyor. İşleri çok ciddiye aldığını biliyor ama buna izin vermeye çalışıyor.

Aşırı uyarılma konusundaki tecrübesi, sonrasında onun uyumasını engelleyebilecek kadar yoğun fiziksel uyaranlara dayanıyor. Fakat genellikle "kendini bir şekilde rahatlatarak" kendi kendini kontrol etme ile bu durumla başa çıkabiliyor. İşteki meseleler onu bunalttığında, ihtiyaç duyulmadığını hissettiğinde hemen ayrılıyor ve "dışarı çıkıyor" ya da piyano çalıyor. Duyarlılığından dolayı kasten bir iş kariyerinden kaçındı. Kendisini strese sokan bir akademik pozisyona terfi ettiğinde, olabildiğince çabuk pozisyonunu değiştirdi.

Charles yaşamı boyunca, hiç kusurlu hissetmeden optimal bir uyarılma seviyesini koruyarak yaşamını organize etti. Genelde yaptığım gibi, başkalarına ne gibi tavsiyeler vereceğini sorduğumda, "Kendinize dünyada bir yer edinmek için yeterince zaman harcayın; duyarlılığınız korkulacak bir şey değil," dedi.

Büyük Gururun Nedeni

Bu ilk bölüm çok teşvik edici olabilir! Buraya gelene kadar her türlü güçlü ve kafa karıştırıcı duygu ortaya çıkabilir. Bununla birlikte, bu kitabı okuduğunuzda, bu hislerin giderek daha açık ve olumlu bir hâle geleceğini deneyimlerden biliyorum.

Tekrar özetlemek gerekirse, diğerlerinin kaçırdığı incelikleri yakalıyorsun ve bu yüzden doğal olarak artık rahat olmadığınız uyarılma düzeyine de çabucak varıyorsunuz. Sizinle ilgili ilk gerçek, ikincisi de gerçek olmadan gerçekleşemezdi. Bu özellikler çok güzel bir paket hâlinde sizde bulunur.

Ayrıca bu kitabın hem doğuştan gelen kişisel ve fiziksel özellikleriniz hem de sık sık takdir edilmeyen sosyal öneminiz hakkında olduğunu unutmamanız önemlidir. Toplumunuzun manevi ve ahlaki liderleri, danışmanları ve düşünürleri arasında olmak için doğmuşsunuz. Gururlanmak için her türlü nedene sahipsiniz.

• Öğrendiklerinizi Uygulama •

Değişime Verdiğiniz Tepkileri Yeniden Çerçeleveme

Bazı bölümlerin sonunda, şimdi bildiklerinizin ışığında deneyimlerinizi "yeniden çerçevelemenizi" isteyeceğim. Yeniden çerçevelemek bilişsel psikoterapiden bir terimdir; bu basitçe bir şeyi yeni bir bağlamda görmek anlamına gelir.

İlk yeniden çerçeveleme göreviniz, hayatınızda iyi hatırladığınız üç büyük değişikliği düşünmektir. HDK'ler genellikle değişime dirençle cevap verir. Ya da kendimizi değişimin içine atmaya çalışırız ama yine de acı çekeriz. Biz "iyi" değişiklikler bile yapmak istemiyoruz. Bu, en çıldırtıcı şeylerden biri olabilir. Romanım yayınlandığında ve onu tanıtmak için İngiltere'ye gitmek zorunda kaldığımda, nihayet yıllarca beslediğim bir fanteziyi gerçekleştiriyordum. Tabii ki hastalandım ve yolculuğun bir dakikasında bile pek eğlenmedim. O zaman, kendimi nörolojik olarak büyük bir andan engellemeye çalıştığımı düşündüm. Şimdi, bu özelliği anlayarak, yolculuğun çok heyecan verici olduğunu görüyorum.

Bu deneyim hakkındaki yeni anlayışım, yeniden çerçeveleme örneği. Şimdi sıra sizde. Hayatınızdaki üç büyük değişikliği veya sürprizi düşünün. O zamanlar kötü görünen bir tanesini seçin; bir kayıp veya bir son. Nötr gibi görünen birini seçin, sadece büyük bir değişiklik. Ve bu iyiydi, kutlanacak bir şeydi,

sizin için yapılan ince bir şeydi dediğiniz bir şeyi seçin. Şimdi her biri için bu adımları izleyin.

1. *Değişime verdiğiniz tepkiyi ve bunu bugüne dek nasıl gördüğünüzü düşünün.* Diğerlerinin dediği gibi "yanlış" tepki verdiğinizi ya da hiç tepki vermediğinizi düşündünüz mü? Ya da çok uzun süren bir tepki miydi? Bir şekilde kendinizin iyi olmadığına mı karar verdiniz? Sinirinizi başkalarından saklamaya çalıştınız mı? Yoksa diğerleri, "çok abarttığınız" fark etti ve size söyledi mi?

İşte olumsuz bir değişim örneği. Josh şu anda otuz yaşında, yirmi yıldan fazla bir süredir, üçüncü sınıfın ortasında yeni bir ilkokula gitmek zorunda kalmasından utanç duyuyordu. Eski okulunda çizim kabiliyeti, mizah anlayışı, eğlenceli kıyafet seçimleri vb. ile takdir görüyordu. Yeni okulda bu nitelikler, onu zorbalık ve alay edilmenin hedefi haline getirdi. Umursamıyormuş gibi davrandı ama derinlerde berbat hissediyordu. Otuzunda bile, zihninin arkasında o kadar "popüler" olmayı hak etmediğini düşünüyordu. Belki de gerçekten garip ve "zayıf" olduğunu düşündü. Ya da kendini daha mı iyi savunmalıydı? Belki de hepsi doğruydu.

2. *Tepkinizi, vücudunuzun otomatik olarak nasıl çalıştığı hakkında şimdi bildiklerinizin ışığında düşünün.* Josh'un durumunda, yeni okuldaki ilk haftalarda oldukça uyarıldığını söyleyebilirim. Diğer çocukların yeni bir öğrenciyi yargıladığı oyunlarda ve sınıfta başarılı olmak için söylenecek zekice şeyler düşünmek zor olmalı. Zorbalar onu daha sert görünmelerini sağlayacak kolay bir hedef olarak görüyordu. Diğerleri onu savunmaktan korkuyordu. Güvenini kaybetti ve kusurlu hissetti, sevilemedi. Bu, diğerleri varken yeni bir şey denediğinde uyarılma seviyesini arttırdı. Asla rahat ve normal gözükemezdi. Acı verici bir zamandı ama utanılacak bir şey yoktu.

3. *Şimdi yapılması gereken herhangi bir şey olup olmadığını düşünün.* Özellikle durum hakkındaki yeni görüşünüzü başkalarıyla paylaşmanızı tavsiye ederim; Belki o sırada da orada olan biri bile, detayları resme yerleştirmenize yardımcı olabilecek biri olabilir. Ayrıca, deneyime dair eski ve yeni görüşlerinizi yazmanızı ve bir süre kendinize hatırlatmak için onları saklamanızı tavsiye ederim.

İkinci Bölüm

Daha Derin Kazma

Özelliğinizi Her Şeyiyle Anlamak

Şimdi zihninizi yeniden düzenleyelim ve özelliğinizin gerçekliğinden şüphe etmenizi imkânsız hale getirelim. Bu önemlidir, çünkü özelliğiniz psikoloji alanında çok az tartışılmıştır. Bir vaka geçmişine ve birçoğu çocukların mizaçlarını inceleyen araştırmaların sağladığı bilimsel kanıtlara bakacağız; vaka geçmişinin de iki çocuğun hikâyesi olması dolayısıyla her ikisi gayet güzel uyuşuyor.

Rob ve Rebecca'yı Gözlemlemek

Yüksek duyarlılıkla çalışmaya başladığımda yakın bir arkadaşım ikiz doğurdu - bir erkek, Rob ve bir kız, Rebecca. İlk günden itibaren bir kişi aralarındaki farkı hissedebiliyordu; ben tam olarak neler olduğunu anladım. İçimdeki bilim insanı durumdan memnun oldu. Sadece duyarlı bir çocuğun büyüdüğünü izlemekle kalmayacaktım; Rob kendi "kontrol grubu" ile tam olarak aynı çevrede doğan kızkardeşi Rebecca ile beraber gelmişti.

Rob'u doğumundan itibaren tanımanın özel bir yararı, bu özelliğin kalıtsal olduğu konusundaki şüphelerimi ortadan

kaldırmasıydı. Kendisi ve kız kardeşinin en baştan farklı muamele gördüğü doğru olsa da, bu fark doğarken yanında getirdiği duyarlılığından kaynaklanıyordu. (Rob ve Rebecca, farklı cinsiyetlerden olmalarının yanı sıra, tek yumurta ikizleri değil, çift yumurta ikizleriydiler ve bu onların genlerinin herhangi bir erkek ve kız kardeşin olduğundan daha benzer olmadığı anlamına gelir.)

Bir psikolog olarak ekmeğime yağ süren bir şey de duyarlılıkla genel olarak eşleştiren cinsiyetin de yer değiştirmiş olmasıydı. Oğlan olan Rob, duyarlı olandı; Kız yani Rebecca değildi. Stereotipler, Rob'un Rebecca'dan daha küçük olması nedeniyle de tersine çevrildi.

Rob hakkında okurken, duygusal bir tepki verirseniz şaşırmayın. Zaten açıklamamın asıl amacı, bazılarının sizin için de geçerli olabileceğidir. Bu yüzden, belli belirsiz anılar ya da daha önce hissettiğiniz duyguların neye bağlı olduğunu hatırlayabilirsiniz. Bu tür hisler hakkında rahat olun. Sadece onları gözlemleyin. Aslında, onları yazmanın yardımı dokunabilir. Sonraki birkaç bölümde üzerinde durdukça faydalı hâle gelecek bilgiler okuyacaksınız.

Uyku sorunları

Rob ve Rebecca doğduktan sonraki ilk birkaç günde, bebeklerin yorgunkenki mizacında farklılıklar daha çok görünüyordu. Rebecca kolayca uyuyakalır ve hemen uyanmaz. Özellikle bazı değişikliklerin bir sonucu olarak -ziyaretçiler, seyahat- Rob uyanık kalır ve ağlar. Bu, annenin ya da babanın onu huzurlu bir duruma getirmeye çalışırken yürümesi, sallaması, şarkı söylemesi ya da sıvazlaması gerektiği anlamına gelir.

Biraz daha büyük bir duyarlı çocukla ilgili tavsiyem, çocuğun yatmasını sağlamak, sessiz ve karanlık ortamın, ağlamanın asıl nedeni olan aşırı uyarılmayı yavaş yavaş bastırmasını

beklemektir. HDK'ler "uyuyamayacak kadar yorgun" olmayı iyi bilirler. Aslında uyuyamayacak kadar bitkin düşmüşlerdir.

Bununla birlikte, bir saat boyunca bir bebeği ağlar halde bırakmak, çoğu ailenin dayanabileceğinden fazladır, çünkü bunu yapmak gerçekten de akıllıca değildir. Bir yenidoğanı sakinleştirmenin en iyi yolu genelde hareket etmektir. Rob'un durumunda, ailesi nihayet aldıkları bir elektrikli sallanan beşiğin en iyi araç olduğunu keşfetti.

Sıra onun uyur kalması problemine geldi. Herhangi birinin uyku döngüsünde uyandırılmayı çok kolaylaştıran veya zorlaştıran noktalar her zaman vardır ancak duyarlı çocukların derin, uyandırılamaz uyku döngüleri daha kısa sürüyor gibi görünmektedir. Ve uyandıktan sonra tekrar uykuya dalmakta daha büyük zorluk çekerler. (Unutmayın, hatırlamazsanız da bu sizin için de geçerliydi.) Benim son derece duyarlı çocuğumuzla olan kendi çözümüm, beşiklerini örtmek için battaniyeler kullanmaktı. Küçük çadırında, özellikle onu tanıdık olmayan bir yerde yatırıyorsak, sessiz ve rahattı. Bazen duyarlı çocuklar, ebeveynlerini hem empatik hem de yaratıcı olmaya zorlarlar.

Bir Gece, İki Çocuk

Rob ve Rebecca neredeyse üç yaşındayken küçük kardeşleri doğdu. Kocam ve ben gece kalmaya gittik ve hastanede olan ebeveynlerinin yatağında yattık. Rob'ın en az bir kez kötü bir rüyadan korktuğu için uyanabileceği konusunda uyarılmıştık. (Kız kardeşinden çok daha fazla bunu yapıyordu; HDK'ler genellikle böyledir).

Beklendiği gibi, sabah saat beşte Rob yavaşça ağlayarak içeri girdi. Ebeveynlerinin yatağında yanlış insanları gördüğünde, uykulu inlemeleri çığlığa dönüştü.

Zihninde ne canlandığı hakkında hiçbir fikrim yok. Belki de "Tehlike! Annem gitti! Korkunç varlıklar onun yerini aldı!" gibi bir şey.

Ebeveynlerin çoğu, çocuk kelimeleri anlayabildiğinde her şeyin daha kolay olacağı konusunda hemfikirdir. Bu, kendi hayal gücüne kapılan, hayli duyarlı bir çocuk için çok daha doğrudur. İşin püf noktası, hızlıca, sakinleştirici sözlerimi hıçkırıkları arasında duymasını sağlamaktı.

Neyse ki Rob'un harika bir mizah anlayışı var. Bu yüzden ona yakın zamandaki onlara bakıcılık yaptığım ve akşam yemeğinden önce ikisine çerezleri "aperatif" olarak sunduğum zamanı hatırlattım.

Yutkundu ve baktı, sonra gülümsedi. Ve beyninin bir yerinde, Annenin Yerini Alan Canavar kategorisinden Şapşal Elaine'ye geçiş yaptım.

Bize katılmak isteyip istemediğini sordum ama kendi yatağını seçeceğini biliyordum. Az sonra oradaydı, selâmetle uyuyordu.

Rebecca sabah geldi. Ebeveynlerinin gittiğini görünce gülümsedi ve "Merhaba, Elaine. Merhaba Art," dedi ve gitti. HDK olmayanın farkı budur.

Rob'a susup yatması için bağırdığım türden bir şey yapsaydım, ne olacağını hayal etmek acı vericiydi. Muhtemelen tam da acı çekiyor olacaktı, tehlikeli bir dünyada kendini terk edilmiş hissederdi. Ama uyuyamazdı. Sezgisel zihni, muhtemelen bir şekilde kendisini suçlayacak bir şey bulmak da dâhil olmak üzere, saatlerce yaşayacağı deneyime odaklanacaktı. Duyarlı çocuklarda, karanlıktan korkmaları için fiziksel darbeler veya travmalar gerekli değildir.

Rob Resmimizi Tamamlamak

İkizler o yıl boyunca ebeveynleri ile dışarı çıktıkları ilk gün, Meksika restoranındaki mariachi grubu Rebecca'yı büyüledi; Rob'u ağlattı. Rebecca, ikinci yılında okyanus dalgaları, saç kesimi ve atlıkarıncalardan çok memnun kaldı; Rob onlardan korkuyordu, en azından kreşin ilk gününde olduğu kadar, her

doğum günü ve tatile eşlik eden uyarılmalardaki kadar. Ayrıca Rob çam kozalakları, yatak örtüsüne basılmış rakamlar, duvardaki gölgelerden de korkuyordu. Korkular bizim için garip ve gerçekçi değildi, ama onun için kesinlikle gerçekti.

Kısacası, Rob'un çocukluğu, kendisi ve onun şefkatli, istikrarlı, yetkin ebeveynleri için biraz zor oldu. Aslında bu haksızlık ama herhangi bir mizacın zor yanları, ev ortamı sağlam olduğunda daha fazla ortaya çıkıyor. Aksi hâlde, bebek hayatta kalmak adına bakıcılara uyum sağlamak için ne gerekiyorsa yapacaktır, mizaç yeraltına çekilecek ve daha sonra başka bir yolla, belki strese bağlı fiziksel semptomlarla yüzeye çıkacaktır. Ancak Rob, kim olduğu konusunda özgürdü, bu yüzden duyarlılığı herkesin göreceği şekilde ortadaydı. Duygularını ifade edebilir ve sonuç olarak neyin işe yarayıp neyin işe yaramadığını öğrenebilirdi.

Örneğin, Rob hayattaki ilk dört yılında, bunaldığını hissettiği zamanlarda gözyaşlarına boğuldu. Bu zamanlarda, ebeveynleri sabırla duygularını kontrol etmesine yardım ederdi. Ve her ay bunalmamayı daha iyi beceriyor gibiydi. Örneğin, korkutucu ya da üzgün sahneleri olan bir filmi izlerken, ebeveynlerinin söyleyeceğini kendi söylemeyi öğrendi: "Bu sadece bir film" ya da "Evet, ama bittiğini biliyorum." Veya gözlerini ve kulaklarını kapatacak ya da bir süre odadan çıkacaktı.

Muhtemelen daha temkinli olduğu için, bazı fiziksel becerileri öğrenmede daha yavaştı. Diğer çocuklar daha sert bir oyunda daha rahatsız olur. Ama onlar gibi olmak istedi ve denedi, bu yüzden kabul edildi. Ve uyum göstermeye özen gösterdiği için şimdiye kadar okulu çok sevdi.

Rob hakkında, özelliği göz önüne alındığında, hiç de şaşırtıcı olmayan şeyler var: Olağanüstü bir hayal gücü var. Sanatsal her şeye, özellikle de müziğe (birçok HDK için geçerlidir) uygun yaratılmış. Kendini izleyicisiyle rahat hissettiğinde, komik ve eğlenceli. Üç yaşından beri "avukat gibi düşündü", ince noktaları fark etmek ve ince ayrımlar yapmak için hızlı davrandı.

Başkalarının acı çekmesinden endişe duyuyor, kibar, nazik ve saygılı; çok fazla uyaran yüzünden aşındığı zamanlar dışında. Bu arada kız kardeşi de sayısız erdeme sahip. Her şeyden önce, erkek kardeşinin hayatındaki istikrar ve güven kaynağı.

Rob ve Rebecca'yı birbirlerinden bu kadar farklı kılan nedir? Bu kitabın başındaki testte birçok insanın aksine çoğu maddeye evet cevabı verdiren nedir?

Gerçekten Farklı Bir Cinssiniz

Harvard'ta bir psikolog olan Jerome Kagan, kariyerinin büyük bölümünü bu özelliğin çalışmasına adamıştır. Onun için saç veya göz rengi gibi gözlenebilir bir fark var. Tabii ki, buna başka isimler veriyor; çocuklarda ketlenme, utangaçlık ya da çekingenlik. Onun kavramlarına katılmıyorum. Ancak, dışarıdan ve özellikle laboratuar ortamında, çalıştığı çocukların ağırlıklı olarak ketlenmiş, utangaç veya çekingen göründüğünü anlıyorum. Kagan üzerine konuşurken, duyarlılığın gerçek özellik olduğunu, orada duran ve başkalarını gözlemleyen bir çocuğun izlediği tüm nüanslarını işlemliyor olması sebebiyle ketlenmiş olduğunu tartıştığımı unutmayın.

Kagan, özelliği olan yirmi iki çocuğun gelişimini takip ediyor. Ayrıca "ketlenmemiş" gibi görünen on dokuz kişiyi inceliyor. Ebeveynlerine göre, bebekler olarak "ketlenmiş" çocukların ortalama çocuklardan daha fazla alerjisi, uykusuzluğu, karın ağrısı ve kabızlığı vardı. Laboratuvarda ilk kez bulunan küçük çocuklarda kalp atışı oranları genellikle daha yüksektir ve stres altında daha az değişiklik gösterir. (Kalp atış hızı zaten çok yüksekse, çok fazla değişemez.) Ayrıca, stres altındayken, gözbebekleri daha çabuk genişler, ses telleri daha gergin olur ve seslerini daha yüksek bir perdeye çıkarır. (Birçok HDK, uyandıklarında seslerinin neden bu kadar garip çıktığını bilseler, rahatlarlar.)

Duyarlı çocukların vücut sıvılarında (kan, idrar, tükürük), özellikle çocuklar laboratuvarda çeşitli stres biçimlerine maruz

kaldıktan sonra, beyinlerinde mevcut olan yüksek seviyede norepinefrinin izleri bulunur. Norepinefrin uyarılma ile ilişkilidir; Aslında, beynin adrenalin versiyonudur. Duyarlı çocukların vücut sıvıları, hem stres altında hem de evdeyken daha fazla kortizol içerir. Kortizol, birey az çok sabit bir uyarılma veya uyanıklık halindeyken mevcut olan hormondur. Kortizolu unutmayın; tekrar gündeme gelecek.

Kagan daha sonra hangilerinin "ketlenmiş" çocuklara dönüşeceğini görmek için bebekleri inceledi. Tüm bebeklerin yaklaşık yüzde 20'sinin çeşitli uyaranlara maruz kaldığında "son derece reaktif" olduğunu keşfedildi: Uzuvlarını kuvvetlice sıkar ve esnetirler, irite olmuş gibi sürekli sırtlarını kaşır, kaçmaya çalışır ve sık sık ağlarlar. Bir yıl sonra, çalışmanın reaktif bebeklerinin üçte ikisi "ketlenmiş" çocuklara dönüştü ve yeni durumlarda yüksek düzeyde korku gösterdi. Sadece yüzde 10'u düşük seviyeler gösterdi. Bu yüzden özellik, Rob ile olduğu gibi, doğumdan itibaren ana hatlarıyla gözlemlenebilir.

Bütün bunlar, daha önce söylediklerimi ortaya koyuyor; duyarlı çocukların, dış uyaranlara daha güçlü tepki verme konusunda yerleşik bir eğilimi olduğunu gösteriyor. Ancak Kagan ve diğerleri buna yol açan detayları keşfediyorlar. Örneğin, Kagan, bu özelliği daha sonra gösteren bebeklerin alınlarının sağ tarafının daha soğuk olduğunu, bunun da beynin sağ tarafında daha fazla aktivite göstermesinden kaynaklandığını ortaya çıkardı. (Kan, yüzeyden aktiviteye doğru çekilir.) Diğer araştırmalarda, birçok HDK'nin, özellikle doğumdan çocukluğa kadar duyarlı kalanların, yani açıkça HDK olarak doğanların beyninin sağ yarım küresinde daha fazla aktivite gözlemlenmiştir.

Kagan'ın çıkardığı sonuç, duyarlılık ve ketlenme özelliği olan kişilerin özel bir cins olduğu. Her ikisi de köpek türüne ait olan fakat birbirinden tamamen farklı tazı ve koli gibi, her ikisi de insan olup genetik olarak oldukça farklı olan iki cins.

Kendi araştırmam da duyarlı insanların farklı bir genetik "cins" olduğu fikrine işaret ediyor. Rasgele seçilen, üç yüz kişiden oluşan telefon araştırmamda, hem farklı bir grup hem de bir süreklilik buldum. Bir ila beş ölçeğinde, kişilerin yaklaşık yüzde 20'si "aşırı" veya "oldukça" duyarlı olduklarını hissediyordu. Ek bir yüzde 27, "orta derecede" olduklarını belirtti. Bu üç kategori bir süreklilik sergiliyor gibiydi. Ama sonra keskin bir uçurum ortaya çıktı. Yüzde 8'i bu duyarlı olma sorusuna "değilim" dedi. Ve yüzde 42'si kutuptakilere hindistancevizine aşina mısınız, diye soruluyormuşçasına "hiç değilim" cevabını verdi.

HDK'lerle tanıştığımda edindiğim izlenim gerçekten de hiç duyarlı olmayanlardan ayrı, farklı bir grup insan oldukları. Oysa aralarında duyarlılık konusunda geniş bir yelpaze var. Bunun nedeni; özelliğin farklı nedenlerinin bulunması, bunun farklı türde, "tatta" duyarlılığa yol açması ve bazılarının daha güçlü olması ya da bazılarının iki, üç ya da daha fazla türüyle doğması olabilir. İnsanların deneyimleri veya bilinçli seçimleri yoluyla duyarlılığını arttırmasının veya azaltmasının o kadar çok yolu var ki! Bu etkilerin tümü, hâlâ temelde ayrı bir grup olanın sınırlarının bulanıklaşmasına neden olabilir.

Rob ve Rebecca'nın iki farklı insan tipte olduğu iddiasını inkâr etmek mümkün değil. Siz de öylesiniz. Farklılıklarınız çok açık.

Beynin İki Sistemi

Bazı araştırmacılar, beyinde iki sistem olduğunu ve ikisinin arasında bir denge olduğunu düşünüyor. Bir sistem, "davranışsal aktivasyon" (veya "yaklaşım" ya da "kolaylaştırma" sistemi), beynin duyulardan mesajlar alan ve uzuvlara hareket etmesi için emir gönderen kısımlarına bağlıdır. Bu sistem bizi özellikle yeni şeylere yönlendirmek için tasarlanmıştır. Muhtemelen, hayatta kalmak için ihtiyaç duyduğumuz taze yiyecek ve arkadaşlık gibi, hayattaki iyi şeyleri hevesle aramaya devam etmemiz anlamına

geliyor. Aktivasyon sistemi çalışırken meraklı, cesur ve güdüsel davranıyoruz. Diğer sistem "davranışsal ketleme" (veya "geri çekilme" ya da "kaçınma" sistemi) olarak adlandırılır. (Kültürümüze göre "iyi" olanın hangisi olduğunu isimlerine bakarak söyleyebilirsiniz.) Bu sistemin bizi, tehlike hissettiren şeylerden uzaklaştırdığı söylenir. Bu bizi uyarır, temkinli ve ipuçlarına karşı dikkatli kılar. Şaşırtıcı olmayan bir şekilde, bu sistem Kagan'ın "ketlenmiş" çocuklarda daha aktif olduğunu belirttiği beynin tüm kısımlarıyla ilişkili.

Peki bu sistem gerçekten ne yapıyor? Bir durumla ilgili her şeyi alır ve daha sonra, şimdiki zamanı otomatik olarak geçmişte normal ve alışıldık olanla ve gelecekte ne beklenmesi gerektiğiyle kıyaslar. Bir uyuşmazlık varsa, sistem bizi yeni durumu anlayana kadar durdurup beklettirir. Bana göre, bu akıllı olmanın çok önemli bir parçası. Bu yüzden daha olumlu bir isim vermeyi tercih ederim: Otomatik durup inceleme sistemi.

Fakat şimdi nasıl daha aktif bir durup inceleme sistemine sahip olabileceğinizi düşünün. Rob ve Rebecca'nın bir sabah okula geldiğini hayal edin. Rebecca, dünküyle aynı sınıf, öğretmen ve çocukları görüyor. Oynamak için koşuyor. Rob, öğretmenin kötü bir durumda olduğunu, çocuklardan birinin kızgın göründüğünü ve bazı çantaların daha önce orada olmayan bir köşede bulunduğunu fark ediyor. Rob tereddüt eder ve dikkatli olmak gerektiğine karar verebilir. Dolayısıyla duyarlılık - duyusal bilgilerin ince işlenmesi - bir kez daha gerçek bir fark ortaya koyar. Psikolojinin iki sistemi nasıl zıt amaç olarak tanımladığına dikkat edin. Son bölümdeki savaşçı kral sınıfı ile kraliyet danışmanı sınıfı arasındaki karşıtlık gibi.

Bu iki sistemli duyarlılık açıklaması, ayrıca iki farklı HDK tipini ortaya koymaktadır. Bazıları yalnızca ortalama güçte bir durup inceleme sistemine fakat daha da zayıf olan bir aktivasyon sistemine sahip olabilir. Bu tür bir HDK çok sakin, sessiz ve basit bir yaşamla mutlu olabilir. Sanki tüm ülkeyi / kişiyi yöneten

kraliyet danışmanları rahiplermiş gibi. Başka bir HDK tipi, potansiyel olarak daha da güçlü bir durup inceleme sistemine sahip olabilir ancak aynı zamanda çok güçlü bir aktivasyon sistemine de sahip olabilir. Bu tür bir HDK, hem çok meraklı hem de çok temkinli, cesur ama endişeli, kolayca sıkılıyor ama kolayca uyarılıyor olacaktır. Optimum uyarılma seviyesi dar bir aralıktadır. Danışman ile güdüsel, genişlemeci savaşçı arasında kişinin içinde aralıksız bir iktidar mücadelesi yürüyor denilebilir.

Bence Rob bu tip. Bununla birlikte bazı diğer küçük çocuklar, görmezden gelinme ve ihmal edilme tehlikesiyle karşı karşıya olacakları kadar, sessiz ve meraksız olarak tanımlanmaktadır.

Siz hangi türsünüz? Durup inceleme/danışman sisteminiz sessiz bir aktivasyon/savaşçı kral sistemi sayesinde tek başına hüküm sürüyor mu? Yani, sessiz bir yaşamdan memnun olmak sizin için kolay mı? Yoksa sizi sürekli çatışan iki odak mı yönetiyor? Yani, daha sonra yorulacağınızı bilseniz bile, her zaman yeni şeyler denemek ister misiniz?

Genlerden ve Sistemlerden Daha Fazlasınız

Karmaşık bir varlık olduğunuzu unutmayalım. Oregon Üniversitesi'nden Mary Rothbart gibi bazı araştırmacılar, gerekçelerini seçebilecek, seçimler yapabilecek ve seçimlerini takip etmek için irade gösterecek yetişkin insanlar üzerinde çalışırken, mizacın oldukça farklı bir mesele olduğunu vurguluyorlar. Rothbart, psikologlar çocukları ve hayvanları çok fazla incelerlerse, insan düşüncesinin ve yaşam deneyiminin rolünü görmezden gelebileceklerine inanmaktadır.

Rothbart'ın değerlendirdiği şekilde sizin ve Rob'un gelişimini ve duyarlı olmanın her aşamada ne kadar farklılaşabileceğini gözden geçirelim.

Doğumda, bebeğin tek tepkisi olumsuzdur; asabiyet, rahatsızlık. Rob ve sizin gibi duyarlı bebekler, daha sinirli ve rahatsızdı, Kagan'ın "son derece reaktif" olarak adlandırdığı şey bu.

Yaklaşık iki ayda davranışsal aktivasyon sistemi işlevsel hâle gelir. Artık ihtiyaçlarınızı karşılama ihtimaliyle yeni şeylere ilgi gösterirsiniz. Bununla birlikte, yeni bir duygu gelişir; istediğinizi alamadığınızda oluşan öfke ve hayal kırıklığı. Böylece olumlu duygular ve öfke var olur ve onları ne kadar hissettiğiniz aktivasyon sisteminizin gücüne bağlıdır. Her iki sistemi de güçlü olan Rob, kolayca sinirlenen bir bebek oldu. Ancak düşük aktivasyon sistemine sahip duyarlı bebekler, bu dönemde sakin ve "iyi" olacaktır.

Altıncı ayda, üstün otomatik durup inceleme sisteminiz devreye girer. Mevcut deneyimleri geçmiştekilerle karşılaştırabilirsiniz ve eğer mevcut olanlar geçmişte olduğu gibi üzücü olursa korku yaşarsınız. Fakat yine de, her deneyimde daha ince farklılıklar görürsünüz. Sizin için tanıdık olmayan ve muhtemelen korkutucu olan daha fazla şey vardır.

Bu noktada, altıncı ayda, HDK'ler için her deneyim çok önemli hale geliyor. Yeni şeylere yaklaşırken birkaç kötü deneyimin, durup inceleme sisteminin "dur ve hiçbir şey yapma" sistemine, gerçek bir ketleme sistemine nasıl dönüşebildiğini anlamak mümkündür. Kötü şeylerden kaçınmanın en iyi yolu, her şeyden kaçmak gibi görünür. Ve elbette, dünya ne kadar çok görmezden gelinirse, o kadar çok şey de yeni gibi görünecektir. Dünyanın bu şekilde ne kadar korkutucu göründüğünü hayal edin.

Sonunda, yaklaşık on ay içerisinde, bir şeyi nasıl deneyimleyeceğinize veya bir davranışı nasıl durduracağınıza karar vermek için, dikkatinizi değiştirme yeteneğinizi geliştirmeye başlarsınız. Sadece bu noktada iki sistem arasındaki çatışmaları ele almaya başlayabilirsiniz. *Bunu denemek isterim ama çok garip görünüyor* çatışması. (On ayda bu kelimeleri kullanmayabiliriz ama ana fikir bu olurdu.) Ama artık hangi duyguya uyulacağı konusunda bazı seçimler yapabilirsiniz. Rob'un bunu yaptığını herhangi biri görebiliyordu: *Tamam, bu alışılmadık bir şey ama yine de devam edeceğim.*

Muhtemelen, sizi çok uzun süreyle veya sık sık yavaşlattığında, durup inceleme sistemini geçersiz kılmak, favori yönteminizdir. Bunun bir yolu, bu sistemi daha az çalışan insanları taklit etmek olabilir. Siz sadece onlara ayak uydurdunuz ve dikkatli olmanıza rağmen, onlar gibi iyi sonuçlar da aldınız. Bir diğeri, aşina olmayı kolaylaştırma için uyaranın kategorize edilmesi olabilirdi. Filmdeki hırıltılı kurt "sadece büyük bir köpektir". Fakat aldığınız yardımın çoğu muhtemelen, korkmayıp güvende hissetmenizi isteyen başkalarından geldi.

Korkulara ilişkin alınan sosyal yardım, Rothbart'ın yetişkin insanlarda oldukça gelişmiş olduğuna inandığı başka bir sistemi içerir. Ayrıca yaklaşık onuncu ayda ortaya çıkar. Bu sistemle beraber, bir çocuk başkalarıyla bağlantıya geçmeye, onlarla vakit geçirmekten zevk almaya başlar. Bu sosyal deneyimler olumlu ve destekleyici ise, insanların biyolojik olarak hazırlandığı başka bir fizyolojik sistemi geliştirir. Buna sevgi sistemi diyebiliriz. Endorfinleri, "iyi hissettiren" nörokimyasalları ortaya çıkarır.

Başkalarına güvenerek korkularınızı ne kadar aşabilirsiniz? Güvenebileceğiniz kim var? *Annem burada öyleyse deneyebilirim* diyerek kendinizi harekete geçirebilir misiniz? Sakinleştirici sözlerini ve eylemlerini taklit edip kendi kendinize uygulamayı öğrendiniz mi? "*Korkma, geçecek.*" Rob'u tüm bu yöntemleri kullanırken gördüm.

Şimdi kendinizi ve çocukluğunuzu düşünmek için bir dakikanızı ayırabilirsiniz, bundan sonraki iki bölümde bundan daha fazlasını yapacağız. Gerçekten hatırlamadığınızı biliyorum ama mevcut gerçeklere bakarak, ilk yılınız muhtemelen nasıldı? Düşünme ve kendini kontrol etme şimdi duyarlılığınızı nasıl etkiliyor? Uyarılmanızı kontrol edebileceğiniz zamanlar var mı? Size bunu kim öğretti? Rol modelleriniz kimdi? Temkinliliğinizi kontrol etmenin haddinden çok öğretildiğini, bu yüzden vücudunuzun idare edebileceğinden daha fazlasını yapmaya cesaret ettiğinizi düşünüyor

musunuz? Yoksa dünyanın güvensiz olduğu ve aşırı uyarılmanın kontrol edilemez olduğu gibi bir ders mi aldınız?

Güven Nasıl Güvensizliğe, Alışılmadık Olan Nasıl Tehlikeye Dönüşür?

Mizaç konusundaki araştırmacıların çoğu, kısa süreli uyarılma üzerine çalıştılar. Bu çalışması kolay bir konudur çünkü kalp atışı, solunum, terleme, göz bebeği genişlemesi ve artan adrenalin seviyelerinden oldukça belirgindir.

Bununla birlikte, daha çok hormonlar tarafından yönetilen başka bir uyarılma sistemi vardır. Çok çabuk harekete geçer ancak ana ürünü kortizolün etkisi, en erken on ila yirmi dakika sonra göze çarpar. Önemli bir nokta, kortizol bulunduğunda kısa süreli uyarılma tepkisinin daha da muhtemel olmasıdır. Yani, bu uzun süreli uyarılma türü, bizi öncekinden daha heyecanlı, daha duyarlı kılar.

Kortizolün etkilerinin çoğu, saatler, hatta günler boyunca sürer. Bunlar çoğunlukla kanda, tükürükte veya idrarda ölçülür, bu nedenle uzun süreli uyarılmayı çalışmak daha zordur. Ancak, Minnesota Üniversitesi'nden psikolog Megan Gunnar, durup inceleme sisteminin bütün amacının, bireyi bu sağlıksız, nahoş, uzun süreli uyarılmadan korumak olabileceğini düşünüyordu.

Araştırmalar, insanlar yeni ve potansiyel olarak tehdit olarak gördüğü bir şeyle ilk karşılaştığında, kısa vadeli müdahalenin her zaman önce geldiğini göstermektedir. Bu arada, kaynaklarımızı da göz önüne almaya başlarız. Yeteneklerimiz neler? Bu tür bir durum hakkında geçmiş deneyimlerden ne öğrendik? Kim yardım edebilir? Biz ya da bizimle birlikte olanların bu durumla başa çıkabileceğini düşünürsek, onu tehdit olarak görmekten vazgeçeriz. Kısa süreli alarm sona erer ve uzun süreli alarm çalmaz.

Gunnar, bu süreci ilginç bir deneyde gösterdi. Kagan'un "ketlenmiş" çocukları tanımlamak için kullandığı gibi, bir tehdit oluşturdu. Önce dokuz aylık bebekler yarım saat boyunca annelerinden ayrıldı. Yarısı, çocuğun tüm ruh hallerine cevap veren, çok dikkatli bebek bakıcılarıyla kaldı. Diğer yarısı, çocuk gerçekten telaşlanmadıkça veya ağlamadıkça, dikkatsiz ve tepkisiz olan bebek bakıcılarıyla kaldı. Sonrasında, bebek bakıcısıyla yalnızken, dokuz aylıkların her biri şaşırtıcı derecede yeni bir şeye maruz kaldı.

Burada çok önemli olan, yalnızca dikkatsiz bebek bakıcılarına sahip duyarlı bebeklerin tükürüklerinde daha fazla kortizol bulunmasıdır. Dikkatli bakıcılara sahip olanlar, bir kaynağa sahip olduklarını ve uzun süreli strese cevap vermeleri gerekmediğini düşünüyorlardı.

Peki bakıcı, kendi annenizse? Bebekleri anneleriyle gözlemleyen psikologlar, çocuğun "güvenli bir şekilde bağlandığını" gösteren bazı işaretler keşfettiler. Güvenli bir çocuk keşfetmek için kendini güvende hisseder ve yeni deneyimler genellikle bir tehdit olarak görülmez. Tersi yönde işaretler, bir çocuğun "güvensiz bağlandığını" gösterir. Bu çocukların anneleri ya çok koruyucu ya da çok ihmalkârdır (hatta tehlikelidir). (3. ve 4. bölümlerde "bağlanma" konusunu daha ayrıntılı olarak tartışacağız.) Annelerin bakıcılığında yeni, şaşırtıcı bir durumla karşı karşıya kalan duyarlı çocuklar hakkındaki araştırmalar, bu çocukların olağan kısa vadeli tepkileri gösterdiklerini ortaya koymuştur. Fakat duyarlı bir çocuk annesine güvenle bağlanırsa, stresten kaynaklanan uzun süreli kortizol etkisi oluşmaz. Bununla birlikte, güvenli bağlanma olmadan şaşırtıcı bir deneyim uzun süreli uyarılma üretecektir.

Dünyadan uzakta bir hayat süren genç HDK'lerin (ve yaşlıların da) geri çekilmekten ziyade bir şeyleri denemelerinin neden önemli olduğu anlaşılabilir. Ancak, kariyerleri hakkındaki duy-

guları güven vermeli ve deneyimleri başarılı olmalı, aksi takdirde uzak durma nedenleri yalnızca doğrulanacaktır. Ve tüm bunlar henüz siz onlarla konuşmaya başlamadan önce başlar!

Zeki ve duyarlı bir çok ebeveyn, gerekli tüm deneyimleri neredeyse otomatik olarak sağlar. Rob'un ailesi, başarılarını sürekli olarak övüyor ve ihtiyaç duyduğu takdirde yardım sunarken gerçekçi olup olmadıklarını görmek için, korkularını test etmeye teşvik ediyor. Zamanla, dünya hakkındaki düşüncesi, sinir sisteminin ona ilk iki yıl içinde olduğunu söylediği kadar korkutucu olmadığı yönünde gelişecektir. Yaratıcı özellikleri ve sezgisel yetenekleri, duyarlı olmanın tüm avantajları gelişecek, zorlu yanları ise kaybolacaktır.

Ebeveynler duyarlı bir çocuğun güvende hissetmesine yardımcı olmak için özel bir şey yapmazsa, çocuğun gerçekten "ketlenmiş" olup olmaması muhtemelen aktivasyon ve durup inceleme sistemlerinin göreceli gücüne bağlı olacaktır. Ancak bazı ebeveynlerin ve ortamların, sorunları daha da kötüleştirebileceğini unutmayın. Tekrarlanan ürkütücü deneyimler elbette temkinliliği güçlendirecektir; özellikle de sakinleştirilmemesi veya yardım edilmemesi, aktif keşif için cezalandırılması ve yardımcı olması gereken diğer kişilerin tehlike arz etmesi gibi uyaranlar daha da güçlendirecektir.

Bir diğer önemli nokta, bir bebeğin vücudunda ne kadar kortizol olursa, çocuk o kadar az uyuyacak ve ne kadar az uyursa o kadar çok kortizol depolayacaktır. Gündüz vakti ise ne kadar çok kortizol, o kadar çok korku, ne kadar çok korku, o kadar çok kortizol. Gece kesintisiz uyumak ve zamanında kestirmelerin tümü, bebeklerde kortizolü azaltır. Ve unutmayın, düşük kortizol aynı zamanda daha az kısa süreli alarm anlamına gelir. Bunun Rob ile ilgili sürekli bir sorun olduğunu görmek kolaydı. Sizin için de durum aynı olabilir.

Ayrıca bebeklik çağında başlayan uyku sorunları kontrol edilmezse, yetişkinliğe kadar sürebilir ve son derece duyarlı bir

kişiyi neredeyse dayanılmaz derecede duyarlı hale getirebilir. Öyleyse uykunuzu alın!

Derinliklere

Özelliğinizin çalışmalarda veya gözlemlerde yakalaması zor olan başka bir yönü daha var; garip korkuların ve kabusların duyarlı çocuğu (veya yetişkinleri) ziyaret ettiği zamanlar dışında yakalanması zor bir yön. Özelliğin bu çok gerçek yönünü anlamak isteyen kişinin, laboratuvardan ayrılıp derinlere inen psikoloğunun danışma odasına girmesi gerekiyor.

Derinlik psikologları, bilinçdışına ve orada yaşanan, bastırılmış ya da basitçe konuşma öncesi olan deneyimlere büyük önem verir. Hayli duyarlı çocukların ve yetişkinlerin de uykuda zorlanmaları ve daha canlı, endişe verici "arketip" rüyalar gördüklerini bildirmeleri şaşırtıcı değildir. Karanlığın ortaya çıkmasıyla, ince sesler ve şekiller hayal gücünü yönetmeye başlar ve HDK'ler onları daha fazla hisseder. Ayrıca günün alışılmadık deneyimleri de var; bazılarının sadece yarısı fark edilir, bazıları tamamen bastırılır. Hepsi uykuya dalmak için bilinçli zihni rahatlattığımızda ortaya çıkan girdaplar.

Uyuyakalmak ve uyandığında uyumaya devam etmek, kendini rahatlatma, kendini güvende hissetme yeteneği gerektirir.

Duyarlılık hakkında açıkça yazan tek derinlik psikoloğu, derinlik çalışmasının kurucularından biri olan Carl Jung'tur. Söylediği şey önemli ve her şeyden önce son derece olumlu bir şeydi.

Psikoterapi, Sigmund Freud ile başladığında, duygusal problemler de dahil olmak üzere doğuştan gelen mizacın kişiliği ne kadar şekillendirdiği konusunda tartışmalar yaşandı. Freud'dan önce de sağlık otoriteleri miras alınan temel farklılıkları vurgulamıştı. Freud, "nevroz"un (uzmanlık alanının), özellikle üzücü cinsel deneyimlerden kaynaklanan travmalardan kaynaklandığını kanıtlamaya çalıştı. Freud'un uzun süre takipçisi olan Carl

Jung, cinselliğin merkezileşmesi konusunda ondan ayrıldı. Jung, temel farkın kalıtsal olarak gelen, güçlü duyarlılık olduğuna karar verdi. Hayli duyarlı hastaların, cinsel veya başka bir travma yaşadıklarında, alışılmadık şekilde etkilendiklerine ve böylece nevroz geliştirdiğine inanıyordu. Jung'un, çocuklukta travma yaşamayan duyarlı kişilerin doğal olarak nevrotik olmadığını söylediğini unutmayın. Gunnar'ın, annesine güvenli bir şekilde bağlı olan duyarlı çocuğun, yeni deneyimler karşısında tehdit altında hissetmediğini keşfettiği düşünülmektedir. Gerçekten de Jung hayli duyarlı insanlarla ilgili oldukça olumlu düşünüyordu; nihayetinde o da onlardan biriydi.

Jung'un HDK'ler hakkında yazdığı az bilinen bir gerçektir. (Bu özellik üzerinde çalışmaya başladığımda bunu ben de bilmiyordum.) Örneğin, "belirli bir doğuştan gelen duyarlılığı nözel bir tarih öncesi, çocuksu olayları deneyimlemenin özel bir yolunu ürettiğini" ve "güçlü izlenimlerle deneyimlenen olayların duyarlı insanlar üzerinde hiç iz bırakmadan kaybolamayacağını" söylemiştir. Daha sonra, Jung içedönük ve sezgisel türleri benzer şekillerde, hatta daha olumlu bir şekilde tanımlamaya başladı. Daha fazla kendilerini korumaları gerektiğini söyledi. Ama aynı zamanda HDK'lerin "kültürün eğitimcisi ve destekçisi..." olmasını ve "onların yaşamları bize başka bir olasığı öğretiyor, iç dünyaları medeniyetimiz için hayati derecede gerekli" vurgusunu da yapmıştır.

Jung, bu tür insanların doğal olarak bilinçdışından daha fazla etkilendiklerini, bunun da "son derece önemli" bir bilgi, "kehanetimsi bir öngörü" sağladığını söylemiştir. Jung'a göre, bilinçdışı, öğrenilmesi gereken önemli bir bilgelik içerir. Bilinçdışıyla derin bir iletişim içinde yaşanan bir hayat, çok daha etkili ve kişisel olarak tatmin edicidir.

Fakat böyle bir yaşam, özellikle çocuklukta güvenli bir bağlanma olmadan çok fazla rahatsız edici deneyimler varsa, potansiyel olarak daha zordur. Gunnar'ın araştırmasında ve 8. bölümde göreceğiniz üzere Jung tamamıyla haklıydı.

Yani Bu Gerçek ve Hiç Sorun Değil

Rob, Jerome Kagan, Megan Gunnar ve Carl Jung, özelliklerinizin tamamen gerçek olduğuna dair sizi ikna etmeli. Siz farklısınız. Bir sonraki bölümde, oldukça farklı, oldukça duyarlı bedeninizle sağlıklı bir uyum içinde olacaksanız, diğerlerinden nasıl farklı bir şekilde yaşamanız gerektiği üzerinde durakcaksınız.

Şimdiye dek biraz karanlık bir resim gördünüz; korku, çekingenlik, ketlenme ve strese sokan aşırı uyarılma. Sadece Jung bu özelliğin avantajlarından bahsetti ama o zaman bile ruhun derinliklerine ve karanlığına olan bağlantımız söz konusuydu. Ancak bu tür bir olumsuzluğun, bir kez daha büyük ölçüde kültürümüzün önyargısının bir işareti olduğunu unutmayın. Sertliği tercih eden kültür, özelliklerimizi yaşaması zor bir şey, iyileştirilmesi gereken bir şey olarak görür. HDK'lerin temel olarak ince uyaranların duyarlı bir şekilde işlenmesinde farklılık gösterdiğini unutmayın. Bu sizin en temel niteliğinizdir. Bu, özelliklerinizi anlamanın olumlu ve doğru bir yoludur.

Öğrendiklerimizi Uygulama

Daha Derin Tepkileriniz

Bu, şu anda yapılacak bir şey, hemen bu bölümü okumayı bitirdiğiniz anda. Zihninizde bazı fikirler oluştu, ancak duygularınız okuduklarınıza biraz daha derin tepkiler veriyor olabilir.

Bu daha derin tepkilere ulaşmak için, Jung'un bilinçdışı olarak adlandırdığı daha temel, içgüdüsel türden bir bilinçliliğe,

vücudunun daha derin kısımlarına, duygularınıza, daha derinlere ulaşmanız gerekir. Bu, görmezden gelinen veya unutulan yönlerin yaşadığı, öğrendiğiniz şey tarafından tehdit edilebilecek ya da rahatlatılabilecek, öğrendiğiniz şeyden heyecanlanacak ya da üzülebilecek alanlardır.

Burada olanları okuyun ve okudukça uygulayın. Vücudunuzun merkezinden, karnınızdan çok bilinçli bir şekilde nefes alarak başlayın. Diyaframınızı işe kattığınızdan emin olun; ilk başta bir balonu şişiriyormuş gibi, ağzınızdan oldukça sert bir şekilde üfleyin. Karnınız bunu yaparken sıkılaştırır. Ardından soluduğunuzda, nefesiniz otomatik olarak karın seviyenizden alınacaktır. Nefes almanız otomatik ve kolay olmalıdır. Sadece nefes verme süreniz uzatılmalıdır. Bu da zamanla daha kolay hale gelir, bir kez göğsünüzden değil merkezinizden, karnınızdan nefes almaya alışınca ağzınızdan vermeniz gerekmez.

Nefes alış verişiniz yerleştikten sonra, hayalinizde herhangi bir şeyin hoş karşılanabileceği güvenli bir alan yaratmanız gerekir. Buraya herhangi bir duygu davet edin. Bedensel bir his olabilir; arkadaki bir ağrı, boğazınızdaki bir gerginlik, rahatsız edici bir mide. Duygunun büyümesine izin verin ve size ne göstermek için orada olduğunu söylemesini sağlayın. Ayrıca geçici bir görüntü görebilir ya da bir ses duyabilirsiniz. Bir duygu gözlemleyebilirsiniz veya bunlardan oluşan bir dizi söz konusu olabilir; fiziksel bir his bir görüntüye dönüşebilir. Bir ses hissetmeye başladığınız bir duyguyu ifade edebilir.

Bu sessiz durumda yapabileceklerinize dikkat edin. Duyguların ifade edilmesi gerekiyorsa (gülmek, ağlamak veya öfke duymalıysanız), bunu yapmak için kendinize biraz müsaade edin.

Ardından, bu durumdan çıktığınızda, ne olduğunu düşünün. Duygularınızı neyin karıştırdığını, okuduğunuz neyin buna sebep olduğunu, okurken ne düşündüğünüzü veya hatırladığınızı not edin. Duyarlı olmakla ilgili duygularınız nasıldı?

Daha sonra, öğrendiklerinizin bir kısmını kelimelere dökün; kendi kendinize düşünerek, bir başkasına söyleyerek veya yazarak. Yeri gelmişken, bu kitabı okurken duygularınızı not ettiğiniz bir günlük tutmanın da çok yardımı olacaktır.

Üçüncü Bölüm

HDK'ler İçin Genel Sağlık ve Yaşam Tarzı

Bebek/Beden Benliğinizi Sevme ve Ondan Öğrenme

Bu bölümde son derece duyarlı vücudunuzun ihtiyaçlarını takdir etmeyi öğreneceksiniz. Bu, HDK'ler için genellikle şaşırtıcı derecede zor olduğu için, vücuda bir bebek gibi davranarak, bir metaforla yaklaşmayı öğrendim. O kadar iyi bir metafor ki göreceğiniz gibi aslında bir metafor bile sayılmayabilir.

Altı Haftalık: Nasıl Olabilirdi?

Bir fırtına gelmekte. Gökyüzü metalikleşiyor. Gökyüzündeki bulutların geçit töreni dağılıyor. Gökyüzü parçaları farklı yönlere uçuyor. Rüzgar sessizce kuvvet kazanıyor... Dünya parçalara ayrılıyor. Bir şeyler olmak üzere. Huzursuzluk artıyor. Merkezden çevreye yayılır ve acıya dönüşüyor.

Yukarıdakiler, gelişimsel psikolog Daniel Stern'in büyüleyici kitabı Bebek Günlüğü'nde hayal ettiği şekliyle, altı haftalık Joey adlı bir bebek tarafından deneyimlenen bir acıkma anıdır. Bebeklikle ilgili çok sayıda güncel araştırma, Joey'in günlüğünde bilgi olarak kullanılır. Örneğin, bebeklerin kendi içlerini dış uyaranlardan ayıramayacakları ya da farklı duyuları veya mevcut olanı

az önce gerçekleşen bir deneyimi hatırlamaktan ayıramadıkları düşünülmektedir. Aynı kendilerini; deneyimleyen, gerçekleşen şeyin başına geldiği kişi olarak olarak algılamamaları gibi.

Yukarıdakilerin hepsi göz önüne alındığında, Stern, havanın bir çocuğun deneyimi için iyi bir benzetme olduğunu buldu. Her şey sadece olur, çoğunlukla yoğun bir değişimle. Yoğunluk, bir uyarılma fırtınası yaratarak rahatsız eden bir şeydir. HDK'lere not: Aşırı uyarılma, yaşamın ilk ve en temel üzücü deneyimidir; aşırı uyarılma hakkında ilk derslerimiz doğumda başlar.

Stern, Joey'in bakımını yaptıktan ve açlığını yatıştırdıktan sonra, bebeğin hissettiklerini nasıl hayal ettiğini şöyle açıklıyor:

Hepsi yeniden oluşuyor. Değişen bir dünya uyanıyor. Fırtına geçti. Rüzgarlar sessiz. Gökyüzü yumuşadı. Akan çizgiler ve hacimler görünür oldu. Uyumla hareket ediyor ve değişen ışık gibi her şeyin canlanmasını sağlıyorlar.

Stern, ılımlı bir uyarılma düzeyi konusunda bebekleri yetişkinlerle aynı ihtiyaçlara sahip olarak görmektedir:

Bir bebeğin sinir sistemi, duyularından birinin erişebileceği bir şeyin yoğunluğunu hemen değerlendirmek üzere hazırdır. Bir şey hakkında ne kadar yoğun hissettiği, muhtemelen ona yaklaşıp yaklaşmaması gerektiğini söyleyen ilk ipucudur... bir şey orta derecede yoğunsa ... bebek büyülenmiş gibidir. Yani sadece tolere edilebilir yoğunluk uyarır.... Canlılığını arttırır, bütün varlığını harekete geçirir.

Başka bir deyişle, sıkılmak hiç eğlenceli değildir. Öte yandan, bebek/beden benliği, aşırı uyarılma durumdan kaçınmak için, aşırı yoğun olan şeylerden uzak durma içgüdüsüyle doğar. Ancak bazıları için bunu yapmak daha zordur.

Altı Haftalık ve Hayli Duyarlı

Şimdi, bu yeni edebiyat türü olan bebek günlüğünü, hayali, duyarlı bir bebek olan Jesse'nin deneyimiyle bizzat ben de deneyeceğim.

Rüzgar sürekli esiyor, bazen uluyan bir borana dönüşüyor, bazen sinir bozucu, yorucu bir iniltiye. Sonsuz gibi gelen bir zaman için, bulutlar kör edici ışık ve parıldayan karanlık şeklini aldılar. Şimdi uğursuz bir alacakaranlık iniyor ve bir an için rüzgâr ışıkla donuyor gibi görünüyor.

Fakat karanlık kendi içinde kafa karıştırıcı hâle geliyor ve uluyan rüzgar bir kasırga bölgesinde olduğu gibi, kararsızca yön değiştirmeye başlıyor Gerçekten, bu yükselen kaostan çıkan sapmalar birbirlerinden enerji alarak şekil alıyor, bir öfke bulutu ortaya çıkartıyorlar. En derin gecede cehennem gibi bir kasırga yaşanıyor.

Bu berbatlığın durduğu bir yer ya da zaman var ama bu cenneti bulmanın bir yolu yok, çünkü bu hava ne aşağıda ne yukarıda, ne doğuda ne batıda; sadece korku dolu merkeze doğru döne döne yuvarlanıyor.

Jesse'nin, annesi ve iki büyük kız kardeşi ile birlikte alışveriş merkezine gittikten sonra araba koltuğuna, sonra bir bebek arabasına, sonra tekrar araba koltuğuna döndüğünde olanları hayal ettim. Bir cumartesiydi ve alışveriş merkezi sıkış tıkıştı. Eve giderken iki kız kardeşi hangi radyo istasyonunu dinleyeceği konusunda kavga etmiş ve her biri ses seviyesini yükseltmiştir. Çok fazla trafik vardı, bir durup bir akıyordu. Jesse'nin normal uyku saatinden uzun süre sonra, geç bir vakitte eve döndüler. Emzirme için bir şans verildiğinde, yalnızca ağladı ve telaşa kapıldı, belirsiz açlık duygusuna kendini veremeyecek kadar boğulmuştu. Bu yüzden annesi onu uyutmaya çalıştı. İşte o zaman kasırga vurdu.

Jesse'nin aç olduğunu da unutmamalıyız. Açlık, yine içeriden bir uyarıcıdır. Bir uyarıcı olmasının yanı sıra, sinir sisteminin normal ve daha sakin çalışması için gerekli olan biyokimyasal maddelerin azalmasına neden olur. Araştırmam açlığın, HDK'ler üzerinde özellikle güçlü bir etkisi olduğunu gösteriyor. Söyledikleri gibi, "Bazen yorulduğumda, şu anda kendime neredeyse,

'Sütü ve kurabiyelerimi almalıyım, *hemen*' derken duyabildiğim bir yaşa geriliyor gibiyim". Hayli duyarlı bir bedene iyi bakmak, bir bebeğe bakmak gibidir.

Neden Bebek/Beden Benliği?

Bebeğin ve vücudun ortak noktalarının neler olduğunu düşünün. Birincisi, her ikisi de aşırı uyarılmadıklarında, yıpranmadıklarında ve aç olmadıklarında gayet huzurlu ve işbirliğine açıktırlar. İkincisi, bebekler ve duyarlı bedenler gerçekten tükendiğinde, her ikisi de işleri kendi başlarına düzeltemeyecek kadar çaresizdir. Bebek hâliniz, basit ve temel ihtiyaçlarınızı karşılaması ve sınır belirlemesi için bir bakıcıya güveniyordu ve bedeniniz şimdi size güveniyor.

Her ikisi de sıkıntılarını açıklamak için kelimeler kullanamazlar; sadece yardım için giderek yükselen sinyaller verebilirler ya da bir semptom geliştirebilirler, bu yüzden göz ardı edilemezler. Akıllı bakıcı, ilk sıkıntı belirtisinde bebeğe/bedene cevap vererek pek çok çirkinliğin önlendiğini bilir.

Son olarak, son bölümde belirttiğimiz gibi, yeni doğan bebeklerin veya bedenlerin şımarık olabileceğini ve "ağlamaya bırakılması" gerektiğini düşünen bakıcılar yanılır. Araştırmalar, küçük bir bebeğin ağlamasına derhal yanıt vermesi durumunda (sadece aşırı uyarılmaya tepki verdikleri zamanlar hariç), bebeğin yaş aldığında daha çok değil daha az ağlayacağını göstermektedir.

Bu bebek/beden benliği duyarlılık konusunda uzman. Doğduğu günden beri duyarlı. Neyin o zamanlar zor olduğunu, neyin şimdi zor olduğunu biliyor. Ne konuda eksik olduğunuzu, ebeveynlerinizden ve diğer bakıcılardan ona nasıl davranılacağını konusunda ne öğrendiğinizi, neye ihtiyacı olduğunu ve gelecekte onunla nasıl ilgilenebileceğinizi biliyor. Buradan başlayarak eski atasözünü kullanıyoruz: "İyi bir başlangıç işin yarısıdır."

Siz ve Bakıcınız

Bebeklerin yaklaşık yarısı veya biraz daha fazlası, yeterli ebeveynler tarafından büyütülür ve bu nedenle "güvenli bağlanmış" çocuklar olurlar. Bu terim biyolojiden alınmıştır. Tüm yeni doğmuş primatlar anneye tutunur ve annelerin çoğu bebeklerini sıkı bir şekilde tutar.

Bebek biraz büyüdükçe, kendini güvende hissettiğinde bağımsız olarak keşfetmeye ve bir şeyler yapmaya çalışabilir. Anne bundan memnun olacaktır; sorun olursa diye dikkatli ve hazır olacak, ancak küçük çocuğunun büyümesine sevinecek. Ancak yine de bir tür görünmez bağ olacak. Tehlike olduğu anda, bedenleri tekrar birleşecek ve tekrar bağlanacak.

Şimdi ve sonra, genellikle annenin veya babanın nasıl büyüdüğü ile ilgili olan çeşitli nedenlerden dolayı, birincil bakıcı, güvensiz bir bağlanma yaratan bazı mesajlar verebilir. Bu mesajlardan biri, dünyanın çok berbat olduğu veya bakıcının çok meşgul ve savunmasız olduğu ve bu yüzden bebeğin ona çok sıkı tutması gerektiğidir. Çocuk çok fazla şey keşfetmeye cesaret edemez. Belki bakıcı keşif yapmasını istemiyordur veya bebek ona sıkı tutunmayı bırakırsa onu geride bırakır. Bu bebeklerin, bakıcılarına bağlanmak konusunda endişeli veya kaygılı oldukları söylenir.

Bebeğin alabileceği diğer mesaj, bakıcının tehlikeli olduğu ve kaçınılması gerektiği veya bakıcının daha az sorunlu ve çok bağımsız bir çocuğa daha fazla değer verdiğidir. Belki de bakıcı bir çocuğa bakmak için fazla streslidir. Ve bazen, öfkeyle veya çaresizlik içinde, bebeğin kaybolmasını veya ölmesini bile isteyenler var. Bu durumda, bebek hiç bağlanmamak için elinden geleni yapacaktır. Bu tür bebeklerin kaçınmacı olduğu söylenir. Annelerinden veya babalarından ayrıldıklarında, oldukça kayıtsız görünürler. (Bazen, elbette, çocuk ebeveyne değilse de diğer kişilere güvenli bir şekilde tutunur.)

İlk bağlanma deneyimlerimizden, yakın olduğumuz ve güvendiğimiz birinden ne bekleyeceğimiz konusunda oldukça kalıcı bir zihinsel fikir geliştirme eğilimindeyiz. İlk bakıcınızın bağlanma konusundaki isteklerini karşılamak, hayatta kalmak için önemliydi. Hayatta kalma meselesi olmaktan çıksa bile, program hâlâ orada ve oldukça muhafazakâr. İşe yaramış olan plana bağlı kalmak - güvenli, endişeli veya kaçınmacı olmak – tehlike arz eden hatalara karşı korur.

Bağlanma ve Hayli Duyarlı Beden

Son bölümde, alışılmadık durumlarda uzun süreli uyarılmaya maruz kalmayan hayli duyarlı çocukları hatırlıyor musunuz? Onlar, güvenli ilişkileri, duyarlı bakıcıları veya anneleri olanlardı. Bu, güvenli bir şekilde bağlı hissederek büyüyen HDK'lerin, ebeveynlerinin iyi kaynaklara sahip olduğunu ve aşırı uyarılmayı oldukça iyi idare edebileceklerini bildiğini ortaya koyar. Sonunda, iyi bakıcıların sizin için yaptıklarını kendiniz için yapmayı öğrendiniz.

Bu arada, bedeniniz her yeni deneyime tehdit altındaymış gibi tepki vermemeyi öğreniyordu. Bedeniniz de bir tepkinin yokluğu karşısında sizi strese sokan, uzun süreli uyarılma yaşamadı. Bedeninizin, güvenebileceğiniz bir arkadaş olduğunu gördünüz. Aynı zamanda, özel bir bedene, duyarlı bir sinir sistemine sahip olduğunuzu öğreniyordunuz. Kendinizi ne zaman biraz zorlayacağınızı, ne zaman ağırdan alacağınızı, ne zaman tamamen geri çekileceğinizi, ne zaman dinleneceğinizi ve daha sonra ne zaman deneyeceğinizi öğrenerek işleri halledebileceğinizi gördünüz.

Nüfusun geri kalanı gibi, yaklaşık yarınızın pek ideal olmayan ebeveynleri vardı. Düşünmek acı vericidir ancak bu konuyu yavaşça ele alıp, sonra birkaç kez geri döneceğiz. Ancak gözden kaçırmış olabileceğiniz şeylerle yüzleşmeniz gerekir. Yetersiz bir ebeveyne sahip olmak, sizin daha duyarlı olmanız

nedeniyle daha fazla etkiye sahip oldu. Özel problemlere değil anlayışa ihtiyacınız vardı.

Güvensiz bir çocukluk geçirenlerin onunla yüzleşmeleri gerekir, böylece kendinize karşı daha sabırlı olabilirsiniz. En önemlisi, ne yapılmadığını bilmeniz gerekir, böylece bebek/bedeninize farklı bir ebeveyn olabilirsiniz. Kendinize iyi bakıyor olmamanız büyük ihtimal; ya bedeninizi ihmal ediyor ya da aşırı korumacı ve telaşlı oluyorsunuz. Bu şekilde davranmanız neredeyse kesindir çünkü bedeninize, o kadar iyi olmayan ilk bakıcınızdan öğrendiğiniz şekilde ilgi gösteriyorsunuz (o deneyime zıt şekilde aşırı tepki vermek dâhil).

Öyleyse, bir bebek/bedenin iyi ve iyi olmayan bakıcılarının nasıl olduğunu tam olarak görelim. Yenidoğanın bakımı ile başlıyoruz; ya da bedeninizin şimdiki hayatınızda, bir yenidoğan kadar küçük ve çaresiz hissettiği zamanla. Neye ihtiyaç duyulduğunun iyi bir açıklaması, psikolog Ruthellen Josselson tarafından yapılıyor:

O kolların arasında, kendimizle dünya arasında yaralayıcı veya ezici olabilecek şeylere karşı bir bariyer var. O kolların arasında, dünyaya karşı fazladan bir koruma katmanına sahibiz. Tamponun hangi kısmının kendimizden ve hangi kısmının dışarıdan geldiği net olmasa da, bu tamponu hissediyoruz.

Yeterince iyi bir anne, tutma işlevinde, bebeğini aşırı uyarılmamasını sağlayacak şekilde işleri yönetir. Uyaranın ne kadarının iyi karşılandığını ve tolere edilebileceğini algılar. Yeterli bir tutma ortamı, bebeği varoluşu içerisinde gelişmesi için serbest bırakır; bebek her zaman tepki vermek zorunda değildir. Optimum tutma durumunda, benlik dışarıdan sınır ihlali olmadan ortaya çıkabilir.

Tutma yeterli olmadığında, bebek/bedenin sınırları ihlal edildiğinde veya ihmal edildiğinde - ya da daha kötüsü, istismara

uğradığında- uyarılma bebek/beden için çok yoğundur. Tek başvurusu bilinçli ve mevcut olmayı durdurmak, böylece savunma olarak "ayrılma" alışkanlığı geliştirmek. Bu yaştaki aşırı uyarılma durumunda kendini geliştirmeyi keser. Tüm enerjisini, dünyayı izinsiz girişlerden uzak tutmak için yönlendirilmelidir. Bütün dünya tehlikelidir.

Şimdi sizi, kendinizi güvende hissedip hissetmediğinizi keşfetmeye hazır olduğunuz biraz daha ileri yaşlarda düşünelim. Bu, bedeninizin kendini güvende hissederse keşfetmeye ve dışarıda olmaya hazır olduğu zamanlara denk gelir. Bu aşamada, aşırı korumacı bir bakıcı, duyarlı bir bebek/beden için ihmalkâr olandan daha büyük bir problem olabilir. Bebeklik döneminde veya hayli duyarlı hissettiğimizde, bebek/bedene sürekli izinsiz müdahale etmek ve kontrol etmek aşırı uyarılma ve endişe kaynağıdır. Bu aşamada endişeli aşırı koruma, araştırmayı ve bağımsızlığı engeller. Sürekli izlenen bir bebek/beden serbestçe ve güvenle işlev göremez.

Örneğin, çok az bir zaman için açlık hissetmek, ağlamak veya üşümek ve telaşlı hissetmek, bebek/bedenin kendi isteklerini bilmesine yardımcı olur. Bakıcı, bebek/bedeni aç olmadan önce besliyorsa, içgüdüleriyle teması kesilir. Ve eğer bebek/beden araştırmaktan alıkonulursa, dünyaya alışmaz. Bakıcı/siz, dünyanın tehditlerle dolu olduğu ve bebek/bedenin orada yaşayamayacağı izlenimini pekiştiriyor olabilirsiniz. Aşırı uyarılmadan kaçınma, yönetme veya tahammül etme imkanı yoktur. Her şey alışılmadık ve aşırı uyarıcı olmaya devam eder. Önceki bölüm açısından, bebek/beden, devralınabilen ve fazla ketlenebilen güçlü, kalıtsal durup inceleme sistemini dengelemek için hayata dâhil olma deneyimine yeterince sahip değildir.

Bebek/bedeninizle tarzınız buysa, bunun kaynağını tekrar düşünmek isteyebilirsiniz. Belki de gerçekten çok bağımlı ve asla ayrılmayan bir çocuk isteyen aşırı korumacı, muhtaç bir

bakıcınız oldu. Ya da bakıcının kendi değerine veya gücüne ilişkin duygusu, sizden daha güçlü olması ve ihtiyaç duyulması ile pekişti. Bakıcınızın birkaç çocuğu varsa, aralarından en duyarlı olmak sizi bu amaçlar için ideal yaptı. Şunu da unutmamak lazım ki böyle bir bakıcı ona ne denirse densin, pek çok kez ulaşılabilir, iletişim kurulabilir değildir, zira bu tür bakıcı sizinkilere değil kendi ihtiyaçlarına odaklanmıştır.

Tüm bunlara değinmiş olmamızın amacı, bir bebek/beden olarak başkalarının sizinle nasıl ilgilendiğinin, bundan sonra bebek/bedeninize nasıl bakacağınızın çok fazla şekillendirmiş olmasıdır. Onların duyarlılığınıza karşı tutumları, ona karşı tutumunuzu şekillendirmiştir. Bunu düşünün. Başka kim derin bir ders vermiş olabilir? Size olan ilgileri ve bedeninize karşı olan tutumları, sağlığınızı, mutluluğunuzu, ömrünüzün uzunluğunu ve dünyaya katkılarınızı doğrudan etkiler. Bu nedenle bu bölüm sizi rahatsız etmiyorsa, bebek/bedeninizin bu ilk bakıcısı ve bu bakım ile şu an sizin nasıl ilgilendiğiniz arasındaki benzerlikler hakkında düşünmek için biraz zaman ayırın.

Eğer sıkıntılı hissediyorsanız, bir mola verin. Güvensiz bağınıza ve bunun size olan etkilerine bakarken, profesyonel (veya belki de profesyonel olmayan) duygusal desteğe ve paylaşıma ihtiyacınız olabileceğini düşünüyorsanız, şimdi yardım alın.

Çok Fazla Dışarıda, Çok Fazla İçeride

Tıpkı korumacı ve aşırı korumacı olmak üzere iki tür sorunlu bakıcı olduğu gibi, HDK'lerin vücutlarına uygun şekilde bakamadıkları iki genel yol vardır. Kendinizi çok fazla zorlayabilirsiniz; çok fazla iş, risk alma veya araştırma ile kendinizi aşırı uyararak. Ya da kendinizi çok fazla geri tutabilirsiniz; başkaları gibi hayata karışmayı aslında çok fazla arzulamanıza rağmen kendinizi aşırı koruyarak.

BEBEK/BEDENİNİZİN İLK BAKICISI VE ONA ŞİMDİ BAKAN KİŞİ

İlk iki yılınız hakkında bildiklerinizi düşünerek, ailenizin sizi bebek olarak tanımlamak için kullanmış olabileceği türden kelimelerin veya cümlelerin bir listesini yapın. Ya da onlara sorabilirsiniz. Bazı örnekler:

Sevinç kaynağı. Telaşlı. Zor. Sorunsuz. Asla uyumaz. Hastalıklı. Kızgın. Kolayca yorulan. Güleç. Beslenmesi zor. Güzel. Bebeklik dönemin hakkında hiçbir şey hatırlayamıyorum. Erken yürüyen. Bir dizi bakıcısı olan. Nadiren bebek bakıcısıyla veya çocuk bakım merkezinde bırakılmış. Korkak. Utangaç. Yalnızken mutlu olan. Her zaman bir şeylere ilgili.

Neredeyse "göbek adınız" olan cümleye dikkat edin; eğer şans verilse mezar taşınıza koyacaklarını. (Benimki "Hiç kimseye sıkıntı vermedi" idi.) İçinizde duygu, karışıklık, çatışma uyandıran cümleleri izleyin. Veya çok güçlü bir şekilde vurgulanmış görünen ifadeler, o kadar çok ki, düşünürseniz tam tersi daha doğru olur. Bir örnek "sorunsuz" olarak tanımlanan astımlı bir çocuk olabilir.

Şimdi, bakıcılarınızın bebek/bedeninizi nasıl gördüğü ve sizin ne yaptığınız arasındaki paralellikler hakkında düşünün. Sizin tanımlarınızdan hangisi sizin için gerçekten doğrudur? Hangisi sizin yok sayabileceğiniz ama onların endişeleri ve çatışmaları olanlardı? Örneğin, "hasta". Kendinizi hâlâ hasta olarak görüyor musunuz? Siz o zaman ve şimdi gerçekten diğerlerinden daha mı hastaydınız? (Öyleyse, çocukluk hastalıklarınızın ayrıntılarını öğrenin – bedeniniz hatırlar ve şefkatinizi hak eder.)

Veya "erken yürüyen" hakkında ne dersiniz? Başarılar ve kilometre taşları ailenizde dikkat çekmenin aracı mı? Bedeniniz sizi memnun edebilecek kadar başarılı olmazsa, yine de onu sevebilir misiniz?

"Çok fazla" derken, gerçekten arzuladığınızdan, vücudunuzun kaldırabileceğinden daha fazlasını kastediyorum. Başkalarının size söylediklerinin "çok fazla" olduğunu boşverin. Bazılarınız, en azından hayatlarınızın bir dönemi boyunca, neredeyse her zaman içeride ya da dışarıda olan insanlar olabilir. Sorun değil. Daha ziyade, şu ya da bu yönde aşırıya kaçtığınızı hissettiğiniz ve değiştirmek istediğiniz durumdan bahsediyorum.

Dahası, endişeli biçimde bağlı olanların, aşırı korumacı veya tutarsız bakıcılarla, bebek/beden benliğine karşı her zaman aşırı korumacı olduklarını ima etmek istemem. Veya ihmalci ya da istismarcı bakıcıları olanların, her zaman bebek/benliğini ihmal ettiği veya kötüye kullandıklarını. O kadar basit değil. Birincisi, zihinlerimiz öyledir ki kolay tepki gösterebilir, telafi edip tam tersini yapabiliriz. Veya, daha muhtemel olarak, iki uç nokta arasında bir o yana bir bu yana sallanırız veya bu iki ucu farklı yaşam alanlarına uygularız (örneğin, işyerinde abartılı, samimi ilişkilerde çok fazla korumacı; zihinsel sağlığı ihmal eden ancak fiziksel sağlığı aşırı koruyucu). Sonunda, tüm bunların üstesinden gelebilir ve vücudunuza iyi davranıyor olabilirsiniz.

Öte yandan, güvenli bir şekilde bağlı olanlarınız, aynı iki uçla neden uğraştığınızı merak ediyor olabilir. Koşullarımız, kültürümüz, ait olduğumuz alt kültür veya iş kültürümüz, dostlarımız ve diğer özelliklerimiz de bizi her iki yöne çekebilir.

Hangisini yaptığınızdan emin değilseniz, "Siz Çok Dışarıda Mısınız? Yoksa Çok İçeride mi? " kutusuna bakın.

Çok İçeride Olma Sorunu

Bazı HDK'ler, belki de zaman zaman hepimiz, bir HDK'nin dünyaya karışıp hayatta kalabilmesinin mümkün olmadığını düşündüklerinden dolayı, bir köşede kalırlar. İnsan kendini çok farklı, savunmasız, belki de kusurlu hissedebilir.

Kendinizi karşılaştıracağınız, duyarlı olmayan, daha cesur insan türlerine benzer şekilde dünyaya dahil olamayacağınıza

yürekten katılıyorum. Ancak, dünyada kendi şartlarında başarılı olmak için bir yol bulan, faydalı ve eğlenceli bir şey yapan, evde kalıp zengin, huzurlu bir iç yaşama sahip olacak bolca zaman bulan birçok HDK da var.

ÇOK DIŞARIDA MISINIZ? YOKSA ÇOK İÇERİDE Mİ?

Her bir ifade için, "çok doğru" için 3, "biraz doğru" ya da duruma göre "hem doğru hem yanlış" için 2, "pek doğru değil" için 1 koyun.

1. Genellikle aşırı yorulmanın, aşırı uyarılmanın ya da gergin olmanın kısa süreli etkilerini hissederim; kızarma, kalp çarpıntısı ya da nefesimin hızlanması ya da yavaşlaması, midemin gerilmesi, ellerimin terlemesi ya da titremesi ya da aniden ağlamanın veya paniğin eşiğinde hissetmek gibi.
2. Uyarılmanın uzun vadeli etkilerinden muzdaribim; sıkıntı veya kaygı hissi, sindirimin bozulması veya iştahsızlık hissi ya da uykuya dalamama ve uykuda kalamam gibi.
3. Beni zorlayan durumlarla yüzleşmeye çalışıyorum.
4. Belirli bir hafta içinde dışarıda olduğumdan daha fazla evde kalıyorum. (Bunu dikkatle çözmek için zaman ayırın; uyku giyinme, soyunma, banyo yapma gibi saatleri dışarıda tutarak hesaplayın.)
5. Belirli bir haftada, diğer insanlarla olduğundan daha çok kendi kendime zaman geçiriyorum. (Bir önceki soruda-ki gibi hesaplayın.)
6. Korktuğum şeyleri yapmaya kendimi zorluyorum.
7. Dışarı çıkmak istediğimi hissetmediğim zamanlarda bile dışarı çıkıyorum.

8. İnsanlar bana çok çalıştığımı söylüyor.
9. Fiziksel, zihinsel ya da duygusal olarak fazla abarttığımı fark ettiğimde, hemen durup dinleniyorum ve kendim için yapmam gereken her şeyi yapıyorum.
10. Kendimi doğru uyarılma seviyesinde tutmak için vücuduma kahve, alkol, ilaçlar ve benzeri şeylerin girmesini sağlıyorum.
11. Çok ilgilenmediğim zamanlarda karanlık bir sinemada veya ders sırasında uykum geliyor.
12. Gecenin ortasında veya sabahın erken saatlerinde uyanıyorum ve tekrar uyuyamıyorum.
13. İyi yemek yemek veya düzenli egzersiz yapmak için zaman harcamam.

4, 5 ve 9 hariç tüm sorulara cevaplarınızı toplayın. Sonra 4, 5 ve 9 numaralı soruları toplayın ve bunları diğerlerinin toplamından çıkarın. Mümkün olan en "dışarıda" puanı 27 olacaktır. En "içeride", 1 olacaktır. Orta dereceli bir puan 14 olacaktır. Eğer 10 veya altında puan aldıysanız, *İçeride Çok Kalmanın Problemleri* konusunda yazdıklarım üzerine düşünün. Eğer 20'den fazla puan aldıysanız, bir sonraki bölümde, *Dünyada Çok Fazla Bulunmak Üzerine* yazdıklarımı ciddiye alsanız iyi olur.

Bu, davranışlarınızı bebek/bedeninizin bakış açısından değerlendirmenize yardımcı olabilir. Yeni şeyler denemek istiyor ancak korkuyorsa, korkuyu pekiştirmek değil yardım etmeniz gerekiyor. Aksi halde, arzularında tamamen yanlış olduğunu, orada hayatta kalmanın mümkün olmadığını söylemiş olursunuz. Bu bir çocuk için sakat bir mesajdır. Çocukluğunuzda size bu duyguyu kimin verdiğini ve neden dışarı çıkıp bir şeyler yapmayı öğrenmenize yardımcı olmak yerine, sizi içeride tuttuğunu, uzun ve enine boyuna düşünmek isteyeceksiniz.

Bedeninizi onardığınızda farkına varmanız gereken ilk şey, uyarıcıları ne kadar çok göz ardı ederse, geriye kalanların etkilerinin de bir o kadar artacağıdır. Meditasyon öğretmeni bir keresinde hayatın stresiyle başa çıkamayıp hiçbir şey yapmak istemeyen bir adamın hikayesini anlattı, bu yüzden hayatının geri kalanı adına gece gündüz meditasyon yapmak için bir mağaraya çekildi. Ancak kısa süre sonra tekrar ortaya çıktı, mağarasında su damlaması sesiyle ezici bir sıkıntı altına girmişti. Çıkarılacak ders, en azından bir dereceye kadar gerginliğin her zaman orada olacağı, çünkü duyarlılığınızı da yanımızda taşıdığımızdır. İhtiyacımız olan, stres kaynaklarıyla yaşamanın yeni bir yolunu bulmak.

İkincisi, genellikle bedeniniz ne kadar fazla hareket ederse, pencereden dışarı bakmak, bowlinge gitmek, seyahat etmek, kalabalık önünde konuşmak gibi, durumun uyarıcılığı ve zorluğu o kadar azalır. Buna alışkanlık denir. Bu bir beceriyse, bu konuda daha iyi olursunuz. Örneğin, yabancı bir ülkede yalnız seyahat etmek bir HDK'ye tamamen bunaltıcı görünebilir. Ve her zaman bunun bazı yönlerinden sakınmayı seçebilirsiniz. Ama ne kadar çok yaparsanız, o kadar kolay olur ve hoşlanıp hoşlanmadığınız şeyler hakkında o kadar çok şey öğrenirsiniz.

Dünyaya katlanabilmek ve dahası orada bulunmaktan keyif almanın yolu, dünyada olmaktır.

Ancak bunların hiçbirini kolay şeylermiş gibi söylemiyorum. Güçlü iç olaylarla değişime zorlandığım orta yaşa gelene kadar, dünyadan en çok kaçan insanlardan biriydim. O zamandan beri neredeyse her gün biraz korku, aşırı uyarılma ve rahatsızlık duymak zorunda kaldım. Bu ciddi bir iştir ve eğlenceli değildir. Ama gerçekten yapılabilir. Dışarıda olmak, başarılı olmak, dünyaya seslenmek "Bana bak! Ben de yapabilirim!" diyebilmek muazzam hissettirir.

Dünyada Çok Fazla Bulunmak Üzerine

Çok fazla içeride olmanın kökü bebek-bedenin kusurlu olduğu inancıysa, çok fazla dışarı olmanın kökü de eşit derecede olum-

suzdur. Bu, çocuğu ne kadar az sevdiğinizi, ihmal edip istismar etmeye meyilli olduğunuzu gösterir. *Bu* tutumu nereden edindiniz?

Mutlaka hepsi ebeveynlerden gelmiyor. Bizim kültürümüz, mükemmellik peşinde koşan herkesi değersiz, üretken olmayan bir seyirci gibi hissetmeye zorlayabilecek bir rekabet fikrine sahiptir. Bu sadece birinin kariyeri için değil, bir kişinin boş zamanları için de geçerlidir. Yeterince formda mısınız, hobinizde ilerleme kaydediyor musunuz, bir aşçı ya da bahçıvan olarak yetkin misiniz? Ve aile hayatı; evliliğiniz yeterince samimi, cinsel yaşamınız ideal mi, mükemmel çocukları yetiştirmek için yapabileceğiniz her şeyi yaptınız mı?

Bebek/beden tüm bu baskı altında isyan ediyor ve bu durumun baskısını hissediyor. Buna cevaben, onu sertleştirmenin ya da sessizliğe sokmanın yollarını buluyoruz. Böylece, kronik strese bağlı semptomlar, sindirim problemleri, kas gerginliği, sürekli yorgunluk, uykusuzluk, migren baş ağrıları ortaya çıkar; veya zayıf bir bağışıklık sistemi bizi grip ve soğuk algınlığına daha duyarlı hale getirir.

İstismarı durdurmak ilk önce kabul etmeyi gerektirir. Ayrıca sizin hangi yönünüzün istismarcı olduğunu bulmanıza yardımcı olur. Topluluğun mükemmellik senaryosunu yiyen yönünüz? Bir erkek ya da kız kardeşi geçmesi gereken yönünüz? Gerçekten kusurlu olmadığınızı veya "hayli duyarlı" olmadığınızı kanıtlamak zorunda oluşunuz mu? Bu, ailenizin sevgisini mi ya da bir kez olsun onayını görmek mi istemeniz mi? Yetenekli olduğunuzun kanıtlanması mı gerekiyor? Yoksa dünyanın sizsiz hayatta kalamayacağının mı? Yoksa her şeyi kontrol edebildiğinizin, mükemmel ve ölümsüz olduğunuzun mu? Orada bir yerlerde bir kibir vardır, bu sizin üzerinize bir başkasının duyduğu kibir olsa bile.

HDK'lerin bedenlerini çok zorlamalarının bir nedeni daha var ve bu onların bazılarına sürekli bir yaratıcı fikir akışı sağlayan sezgileri. Hepsini ifade etmek istiyorlar.

Bilin bakalım ne? Yapamazsınız. Seçmek zorundasınız. Tersi, yine kibir ve bedeninizin zalimce istismar edilmesi anlamına gelir.

Bir zamanlar bir rüya görmüştüm - beni yakalamaya çalışan başsız, parlayan, durdurulamayan varlıklar hakkında - sabahında, Disney'in Sihirbazın Çırağı'nın animasyonunu aklıma getirmişti. Mickey Mouse çırağı oynuyor ve ustasının isteğiyle bir süpürgeye hayat vermek için büyücülüğü kullanıyor: bir sarnıcı doldurma. Bu sadece tembellik değil. Mickey o kadar kibirli ki bu düşük seviye işi yaparken kendi bedeni sınırları dahilinde olabildiğince yavaş çalışıyor. Ama Mickey bitiremeyeceği bir şeyi başlatıyor. Su odaya doluyor, süpürge hâlâ ayaklanmıyor ve Mickey onu keserek kısaltıyor. Kısa süre sonra yüzlerce başsız süpürge, suları taşıyarak Mickey'i kendi parlak fikrinin içinde boğuyor.

Tamamen çok parlak fikirlerin hizmetinde, cansız bir süpürge gibi davrandığınızda bedeninizden bekleyebileceğiniz canlı bir intikam.

Mickey'nin çırak olması seçimi iyi bir seçimdi, genelde kültürümüzdeki ortalama insanı temsil ediyordu; iyimser, enerjik. Bu enerjinin iyi tarafı vardır; Bireyler ve insanlar olarak, yeterince çalışıyorsak ve zekiysek, bu her şeyi yapabileceğimiz inancını destekler. Herkes başkan, zengin veya ünlü olabilir. Ancak, bu erdemin "gölgesi" veya tehlikeli tarafı (tüm erdemlerin gölgesi vardır) hayatı insanlık dışı bir rekabet haline getirmesidir.

Dengeleme Yasası

Dünyada ne kadar bulunduğunuz veya ne kadar ondan kaçındığınız ayrı ayrı bireysel olarak cevaplanmalıdır. Bu cevaplar herkes için zamandan zamana değişecektir. Ben de çoğu insan için zaman ve para eksikliğinin dengeyi çok zorlaştırdığının farkındayım. Seçimler yapmak ve öncelikleri belirlemek zorundayız, ancak çok vicdan sahibi olduğumuz için, HDK'ler en son kendilerini düşünürler. Ya da en azından diğerlerine kıyasla kendimize yeni şeyler öğrenme fırsatı verecek kadar zaman tanımıyoruz. Aslında, daha fazlasına ihtiyacımız var.

Çok fazla içeride kalıyorsanız, sizin ve ince duyarlılığınızın dünyada gerekli olduğuna dair kanıtlar açıktır. Çok fazla dışarıdaysanız, yeterli dinlenmeyle daha iyi sorumluluk alacağınıza dair kanıtlar da aynı derecede açıktır.

İşte görüşme yaptığım bir HDK'nin akıllıca tavsiyesi:

Bu duyarlılık hakkında her şeyi öğrenmeniz gerekir. Sadece izin verirseniz, bir engel veya bahane olacaktır. Kendimden örnek verirsem, çok fazla çekildiğimde, hayatımın geri kalanında evde kalmak istiyorum. Fakat bu, kendi kendini tahrip edicidir. Bu yüzden dünyanın geri kalanıyla tanışmaya gidiyorum, sonra onları birleştirmek için geri dönüyorum. Yaratıcı insanlar, insanlardan uzak kaldıkları bir zamana ihtiyaç duyarlar. Fakat fazla uzun süre uzak kalamazlar. Geri çekilirken, gerçeklik duygunuzu, uyumluluğunuzu kaybedersiniz.

Yaşlanmak, sizin gerçeklikle temasınızı kesebilir, esnekliğinizi kaybetmenize neden olabilir. Yaşlandıkça daha fazla orada kalmalısınız. Ama yaşlandıkça, sahip olduğunuz lütuf da gelişir. Temel özellikleriniz daha da güçlenir, özellikle de sadece duyarlılığınızı değil, kendinizi geliştirirseniz.

Bedeninizi dinleyin. Bedeninize duyarlılık, kullanabileceğiniz harika bir yetenek. Size rehberlik edebilir ve dünyaya açılmak onu daha iyi hale getirir. Tabii ki, duyarlı insanlar dünyaya ve bedenlerine kapılarını kapatmak istiyor. Korku duyuyorlar. Bunu yapamazsınız. Kendini ifade etmek daha iyi bir yoldur.

Dinlenme

Bebekler çok dinlenmeye ihtiyaç duyarlar, değil mi? Hayli duyarlı bedenler de öyle. Her türlü dinlenmeye ihtiyacımız var.

İlk önce, uykuya ihtiyacımız var. Uyumakta sorun yaşıyorsanız, bunu birinci önceliğiniz yapın. Kronik uyku kaybı üzerine yapılan araştırmalar, insanların ihtiyaç duydukları kadar

uyumalarına izin verildiğinde, uyku yoksunluğu belirtileri göstermedikleri noktaya ulaşmaları için iki haftanın yettiğini (anormal şekilde hızlı bir şekilde veya karanlık herhangi bir odada uykuya dalacak kadar) ortaya koymuştur. Eğer "uyku borcu" belirtileri gösteriyorsanız, istediğiniz kadar uyumaktan başka hiçbir şey yapmanıza izin vermeyen bir tatil süresi planlamanız gerekir. Ne kadar iyi geleceğine şaşıracaksınız.

HDK'ler, gece vardiyalarında veya karışık vardiyalarda diğerlerine göre daha kötü performans sergiliyorlar ve uçus sonrası sersemlikten diğerlerine göre daha yavaş toparlanıyorlar. Üzgünüm ama özelliğinizle birlikte bu da geliyor. Zaman dilimleri içinde hızlı yolculuklar planlamayın, ya da en azından bu yolculukların tadını çıkarmayı planlamayın.

Uykusuzluk bir sorunsa, başka kaynaklarda bu konuda pek çok tavsiye bulabilirsiniz. Bunu tedavi etmek için merkezler var. Ancak özellikle HDK'lere uygulanabilecek bazı noktalara değinelim. İlk önce doğal ritimlerinize saygı gösterin ve uykunuz geldiğinde uyuyun. Bir sabah insanı için bu, akşam erken saatlerde yatmak demektir. Bir gece insanı için, yani daha sorunlu olanla için, mümkün olduğu kadar geç yatmak demektir.

Uyku araştırmacıları, insanlara yataklarını sadece uyku ile ilişkilendirme ve uyuyamazlarsa kalkmayı tavsiye etme eğilimindedirler. Fakat HDK'lerin bazen, yatakta uyuyamadıklarında endişelenmeden, gözleri kapalı dokuz saat boyunca yatakta kalacaklarına dair kendilerine söz verirlerse daha iyi olduklarını biliyorum. Duyusal uyaranların yüzde 80'i gözlerin içinden geçtiğinden, sadece gözleriniz kapalıyken dinlenmek size oldukça rahatlık verir.

Ancak yatakta uyanık kalma problemi, bazı insanların endişe etmeye başlaması veya hayal güçleriyle kendilerini aşındırmaya başlamasıdır. Bu durumda, okumak daha iyi olabilir. Ya da kalkıp aklınızdaki konuyu düşünün, fikirlerinizi veya çözümlerinizi yazın, sonra yatağa geri dönün. Uyku sorunları, her

birimizin benzersiz olduğu ve kendimiz için neyin işe yaradığını bulmamız gereken alanlardan biridir.

Bununla birlikte başka tür dinlenmelere de ihtiyacımız var. HDK'ler çok vicdanlı ve mükemmeliyetçi olma eğilimindedir. İşimizin tüm detayları tamamlanana kadar "oynayamıyoruz". Detaylar bizle alay eden küçük iğneler gibi. Bu biraz rahatlamanızı ve eğlenmenizi zorlaştırabilir. Bebek/beden oyun oynamak ister, oyun endorfinler ve stres azaltan başka iyi değişiklikler yaratır. Eğer depresyondaysanız, başka şekillerde aşırı duygusalsanız, uyumuyorsanız veya dengesizliğin başka belirtileri gösteriyorsanız, kendinizi daha fazla oyun oynamaya zorlayın.

Ama eğlenceli olan ne? Dünyanızdaki HDK olmayanların bunu sizin için tanımlamasına izin vermeme konusunda dikkatli olun. Pek çok HDK için eğlence, iyi bir kitap okumak veya birazcık bahçeyle uğraşmak, kendi hızında ya da evde sakin bir yemek hazırlamak ve yavaşça yemektir. Özellikle de bir düzine etkinliği bir akşamüstüne sıkıştırmak, sizin eğlence anlayışınız olmayabilir. Ya da öğleden sonra değil ama sabah saatlerinde bu sorun değildir. Bu yüzden her zaman yırtmanın bir yolunu planlayın. Eğer birisiyle iseniz, zamanından önce onları uyardığınızdan emin olun, böylece onlara katılmadığınızda alınmaz ya incinmezler.

Son olarak, bir tatil planlarken, eve erken gelmeyi ya da seyahat etmeyi bırakıp tek bir yerde kalmak isterseniz diye, uçak biletleri ve yanacak depozitolar olarak maliyeti göz önünde bulundurun. O zaman bu bedeli ödemek için vaktinden önce hazırlıklı olursunuz.

Uyku ve eğlencenin yanı sıra, HDK'lere gün içinde sadece gevşemek ve düşünmek için bolca "durma" süresi gerekiyor. Bazen günlük işlerimizi yerine getirirken bunu yapabiliriz; araba sürmek, bulaşık yıkamak, bahçe işleri. Ancak bu görevlerden bazılarını ortadan kaldırmanın yollarını bulduysanız bile, hâlâ bu mola süresine ihtiyacınız var. Molalarınızı kullanın.

Yine de belki de en önemli olan diğer bir dinlenme şekli, "meditasyon, tefekkür veya dua şeklinde" her şeyin üstünde olan "aşkınlık"tır. En azından aşkın zamanınızın bir kısmı, sizi tüm sıradan düşüncelerinizden çıkarmaya, saf bilinç, saf varlık, saf birlik veya Tanrı ile birliğe götürmeye yönelik olmalıdır. Aşkınlık sizin için buraya ulaşıyor olmasa da, geri döndüğünüzde yaşamınıza daha büyük ve daha taze bir bakış açınız olacaktır.

Uyku sizi elbette dar bir zihinsel durumdan çıkarır, tabii ki ama uykuda beyin farklı bir durumdadır. Aslında zihin; uyku, oyun, meditasyon, dua, yoga gibi her aktivite türü için farklı bir durumdadır, bu yüzden bir karışım iyidir. Fakat saf bilinci deneyimleme, fiziksel aktivite ve konsantrasyon veya çaba gerektirmeyen bir meditasyon içermelidir. Bu durum hiç şüphesiz zihin hâlâ uyanıkken en derin dinlenmeyi sağlayan durumdur. Bu durumu sağlayan aşkın meditasyon araştırması, meditasyon yapanların önceki bölümde açıklanan sıkıntılı uzun süreli uyarılmanın daha azını gösterdiğini çok tutarlı bir şekilde bulmuştur. (Meditasyoncuların kanındaki kortizol azalır.) Meditasyonları onlara ihtiyaç duydukları güvenlik duygusu ve iç kaynakları sağlıyormuş gibi görünüyor.

Tabii ki, ayrıca ne yediğinize dikkat etmeniz ve yeterince egzersiz yapmanız gerekir. Ancak bu çok bireysel bir konudur ve bu konuda size tavsiyede bulunacak çok sayıda başka kitap vardır. Bedeninizi sakinleştirmeye ya da uykuya dalmanıza yardımcı olacak yiyecekleri öğrenin. Stresi ve aşırı uyarılmayı azaltan vitamin ve mineralleri (örneğin, magnezyum) yeterince alın.

Kafeine alışkınsanız, normalden biraz fazla içmedikçe muhtemelen sizi uyarmak için özel bir şey yapmaz. Bununla birlikte, HDK'ler için güçlü bir ilaçtır. Etrafınızdakiler için performansınızı artıracağını düşünerek arada sırada kullanıyorsanız, dikkatli olun. Örneğin, bir sabah kişisiyseniz ve genellikle kafein almıyorsanız ve bir sabah önemli bir sınavdan veya görüşmeden önce içerseniz, sizi zorlayarak işleri daha kötüleştirebilir.

Aşırı Uyarılma Konusunda Stratejiler

İyi bir bakıcı bebeğini rahatlatmak için birçok strateji geliştirir. Bazıları daha psikolojiktir; bazısı daha fiziksel. Her iki yaklaşım da diğerini değiştirir. Sezginize göre seçin. Herhangi bir yaklaşım, harekete geçmeyi gerektirir - ayağa kalkmak, bebeğe gitmek, bir şeyler yapmak.

Örneğin, New York'taki Pennsylvania İstasyonu'na giriyorsunuz, bunalmışsınız ve korkmaya başlıyorsunuz. Psikolojik veya fiziksel olarak bebek/bedenin üzülmemesi için bir şeyler yapmanız gerekir. Bu durumda korku ve üzüntü ile psikolojik olarak uğraşmak iyi bir fikir olabilir: Bu tehlikeli yabancılarla dolu, gürültülü bir cehennem değildir. Bu, kaldırabildiğiniz birçok tren istasyonunun sadece daha büyük bir versiyonudur, istedikleri yere ulaşmaya çalışan normal insanlarla, soru sorduğunuzda size yardımcı olacak birçok kişi ile dolup taşar.

Aşırı uyarılmanın idare edilmesinde yararlı olan diğer bazı psikolojik yöntemler:

- Durumu yeniden düzenleyin.
- Günlük pratikte derin içsel yatışmayla ilişkilendirmeye başladığınız bir cümle, dua veya mantrayı tekrarlayın.
- Aşırı uyarılmanıza gözlemleyin.
- Durumu sevin.
- Aşırı uyarılmanızı sevin.

Yeniden çerçevelemede, tanıdık ve aşina geleni, başarılı bir şekilde idare edebildiğiniz benzerlikleri fark edin. Bir mantrayı ya da duayı tekrarlarken, zihniniz onu yorana dönüyorsa, cesaretinizi kırmamak ve durmamak önemlidir. Tekrarlamaya devam ettiğinizde her halükarda hiç söylemediğiniz zamankinden daha sakin olacaksınız.

Gözlemlerken, bir yanda durduğunuzu, kendinizi izlediğinizi, belki de rahatlatıcı bir hayali figürle kendinizden bahsettiğinizi

düşünün. "İşte, Ann yine parçalara ayrılacak kadar bunalmış. Gerçekten onu anlıyorum. Elbette, böyle olduğu zaman, şu anın ötesini göremez. Yarın, dinlendiğinde, çalışmaları hakkında tekrar heyecanlanacak. Yapılması gereken ne olursa olsun, şimdi biraz dinlenmeli. Dinlendikten sonra sorunsuz bir şekilde devam edecektir."

Durumu sevmek oldukça uçarı bir tavsiye gibi geliyor ama bu önemli. Tüm evrene açık olan genişletilmiş, sevgi dolu bir zihin; sıkışmış, aşırı uyarılmış bir zihnin tam tersidir. Durumu sevememeniz durumunda, durumu sevmeyen kendinizi sevmeniz hayati derecede önemli ve daha gereklidir.

Son olarak, ruh halinizi değiştirmek için müziğin gücünü unutmayın. (Neden orduların bandoları olduğunu düşünüyorsunuz?) Ancak çoğu HDK'nin müzikten güçlü bir şekilde etkilendiğini akılda tutun, bu nedenle doğru seçim çok önemlidir. Zaten uyarılmış olduğunuzda, duygusal parçalarla veya önemli anılarla ilişkilendirilen bir şeyle kendinizi daha fazla karıştırmak istemezsiniz (eksik uyarılan çoğu insanın, dinlemeye doyamadığı tarzda müzikle yani). Ağlayan kemanlar bu zamanlarda seçimlerin dışarıda tutulmalı. Ve tabii ki, herhangi bir müzik uyaranı arttırdığı için, onu yalnızca sizi yatıştırır gibi göründüğü zaman kullanın. Müziğin amacı dikkatinizi başka yöne çekmektir. Bazen dikkatinizin dağılmaya ihtiyacı olur; diğer zamanlarda, dikkatiniz dağılmadan orada bulunmanız gerekir.

Fakat bedenle ilgilendiğimiz için, fiziksel bir yaklaşımı denemek eşit derecede iyi bir fikir olabilir.

İşte tamamen fiziksel stratejilerin bir listesi:

- Durumdan çıkın!
- Uyaranların bir kısmını ortadan kaldırmak için gözlerinizi kapatın.
- Sık sık ara verin.
- Durumu dışarıya taşıyın.

- Stresi uzaklaştırmak için su için.
- Yürüyüşe çıkın.
- Nefesinizi yatıştırın.
- Duruşunuzu daha rahat ve kendinden emin şekilde ayarlayın.
- Hareket edin!
- Yumuşak bir şekilde gülümseyin.

Bir durumdan kurtulmak için sadece harekete geçmeyi ne sıklıkta unuttuğumuz şaşırtıcıdır. Ya da bir mola verin. Veya durumu (görev, tartışma, atışma) dışarıya taşıyın. Birçok HDK, doğayı derinden rahatlatıcı buluyor.

Su, birçok yönden yardımcı olur. Aşırı uyarıldığınızda, saatte bir kez büyük bir bardak su içmeye devam edin. Bir su birikintisinin yanında yürüyün, bakın, dinleyin. Banyo yapmak veya yüzmek için mümkünse bir yer bulun. Sıcak küvetler ve kaplıcalar boşuna popüler yerler değil.

Yürüyüş, aynı zamanda bu temel rahatlatıcılardan biridir. Tanıdık bir ritim yatıştırıcıdır. Özellikle midenizden yavaş nefes almanın ritmi. Bir mumu üfler gibi, biraz fazladan çaba ile yavaşça nefes verin. Midenden otomatik olarak nefes alacaksın. Ya da sadece nefesinize eşlik etseniz bile, bu eski dostunuz sizi sakinleştirir.

Zihin genellikle bedeni taklit eder. Örneğin, sanki geleceğe doğru koşuşturuyormuş gibi, hafifçe öne eğilerek yürüdüğünüzü fark edebilirsiniz. Kendinizi merkezin üzerinde dengeleyin. Veya yük taşır gibi omuzlarınız yuvarlatılmış, başınız aşağı indirilmiş olabilir. Postürünüzü düzeltin, yükünüzü atın.

Başınızı, kaldırılmış omuzlar arasına sokmak hem uykuda hem de uyanıkken en sevdiğiniz pozisyon olabilir, uyaran darbelerinden ve aşırı dalgalardan kendini korumaya yönelik bilinçsiz bir girişim. Bunun yerine, dik durun. Ayakta dururken, başınızı kaldırın, omuzlarınızı geriye doğru çekin, ağırlığınızın

en zahmetsiz şekilde dengede kalması için üst bedeninizi gövde ve ayaklarınızın üzerine ortalayın. Sert zemini ayaklarınızın altında hissedin. Dizlerinizi biraz bükün ve diyaframdan derin nefes alın. Vücudunuzun güçlü merkezini hissedin.

Sakin, işleri elinde tutan birinin duruşu kadar hareketlerini de yaratmaya çalışın. Geri yaslanın, rahatlayın. Ya da ayağa kalkıp size hitap eden şeye doğru ilerleyin. "Yaklaşım sistemini" işe koyun. Ya da kızgın, küçümseyen biri gibi hareket edin. Yumruğunuzu sallayın. Sert bakışlar atın. Eşyalarınızı toplayın ve dışarı çıkmaya hazırlanın. Aklınız bedeninizi taklit edecek.

Kendinizi tutmak ve hissetmek istediğiniz şekilde hareket etmek çok önemlidir. Aşırı uyarılmış HDK'ler "kaç ya da savaş " tepkisi yerine "donma" eğilimindedir. Rahat duruş ve serbest hareket bu uyuşukluk gerilimini bozabilir. Ya da sadece çılgınca davranıyorsanız hareket etmeyi bırakın.

Bir gülümseme? Belki de sadece kendiniz içindir. Neden gülümsediğinizin önemi yoktur.

Hayatınızdaki Korunaklı Alanlar

Bu tavsiyelerin tümünü anlamanın bir başka yolu, bebek/bedeninizin en erken ve hâlâ en temel ihtiyacının aşırı uyarılmadan korunmak olduğunu unutmadan, bu bölüme nasıl başladığımızı hatırlamaktır. Bu güçlü temelde, iyi bir bakıcının kollarının güvenli limanında hissederek dışarı çıkıp dünyayı keşfedebilirsiniz.

Düşünürseniz, hayatınız böyle korunaklı alanlarla doludur. Bazıları somuttur - ev, araba, ofis, mahalle, yazlık ya da kabin, belirli bir vadi ya da tepe, orman ya da bir kıyı şeridi, belirli kıyafetler ya da kilise ya da kütüphane gibi bazı sevilen halka açık yerler.

En önemli korunaklardan bazıları hayatınızdaki değerli insanlardır: eş, ebeveyn, çocuk, erkek kardeş veya kız kardeş,

büyükbaba ya da büyükanne, yakın arkadaş, manevi rehber veya terapist. Öyleyse daha az somut korunaklı alanlar da var: işiniz, iyi zamanların anıları, artık birlikte olamayacağınız ama hafızada yaşayan bazı insanlar, en derin inançlarınız ve yaşam felsefesi, dua ya da meditasyon.

Fiziksel korunaklar, özellikle bebek/beden için en güvenilir ve değerli olanlar gibi görünebilir. Ancak maddi olmayanlar, gerçekte en güvenilir olanıdır. Aşırı stres veya tehlike altındayken, bu tür korunaklı alanlara çekilerek akıl sağlığını koruyan çok sayıda insan var. Her ne olursa olsun, hiçbir şey ve hiç kimse onlardan özel aşklarını, inançlarını, yaratıcı düşüncelerini, zihinsel uygulamalarını veya manevi egzersizlerini alamaz. Bilgeliğe doğru olgunlaşmanın bir kısmı, güvenlik duygunuzu maddi olanlardan, maddi olmayan korunaklı alanlara taşımaya dayanır.

Belki de en büyük olgunluk, tüm evreni korunağımız, bedenimizi o evrenin bir mikro kozmosu olarak, sınırsız olarak kavrama kabiliyetimizdir. Bu, az çok aydınlanmadır. Fakat birçoğumuz, eni sonu belli korunaklı alanlara ihtiyaç duyacağız, bir parça da olsa maddi olmayan korunaklar geliştirmeyi öğrenirsek, o da bir şeydir. Gerçekten, bedenlerimizde olduğumuz sürece, aydınlanmış olsun veya olmasın, biraz da somut güvenlik veya en azından aşinalık hissine ihtiyacımız var.

Hepsinden önemlisi, eğer bir korunaklı alanı kaybederseniz (veya daha kötüsü, birkaç tanesini birden), yeni bir ayarlama yapana kadar özellikle savunmasız ve bunalmış hissedeceğinizi kabul edin.

Sınırlar

Sınırlar belli ki korunaklı alanlarla yakından ilgili bir fikir. Sınırlar esnek olmalı, istediğinize yol verirken istemediğinizi engellemelidir. Ayırmaksızın her zaman, herkesi dışarıda bırakmaktan

kaçınmak isteriz. Bir yandan da başkalarıyla birleşme dürtüsünü kontrol etmek isteriz. İyi olurdu tabi ama çok uzun sürmez. Bütün özerkliğinizi kaybedersiniz.

Pek çok HDK bana, onlar için büyük bir sorunun zayıf sınırlar olduğunu gösteriyor; gerçekten kendi işleri veya problemleri olmayan durumlara dâhil olmak, çok fazla insanın onları rahatsız etmesine izin vermek, istediklerinden daha fazlasını söylemek, diğer insanların dağınıklıklarına karışmak, çok hızlı ya da yanlış insanlarla samimi olmak.

Burada temel bir kural var: Sınırlar pratik olsun! Hedefiniz için iyi sınırlar belirleyin. Onlar sizin hakkınız, sizin sorumluluğunuz, en büyük saygınlık kaynağınız. Ancak dışına çıktığınızda fazla strese girmeyin. Sadece o sınırların içinde daha iyi olduğunuzu fark edin.

İyi sınırlara sahip olmak için, tüm diğer nedenlerin yanı sıra, kaldırabileceğiniz kadarını aştığında uyaranları kesmek için bunları kullanabilirsiniz. Kendi ortamlarında neredeyse tüm uyaranları iradesiyle durdurabilecek birkaç HDK'yle (özellikle biri kalabalık bir site ortamında büyümüştü) bir araya geldim. Oldukça kullanışlı bir beceri. Ancak "iradesiyle" kısmı önemlidir. İstemsiz dağılmaya ya da "ortamdan ayrılmaya" değinmiyorum. Etrafınızdaki diğer sesleri kapatmayı seçmekten ya da en azından sizin üzerindeki etkilerini azaltmaktan bahsediyorum.

Pratik yapmak ister misiniz? Gidin, bir radyonun başına oturun. İstemediğinizi dışarıda bırakan bir tür sınır hayal edin; belki ışık, enerji veya güvenilir bir koruyucunun varlığı. Ardından, radyoyu açın ancak radyoda söylenenleri duymayın. Muhtemelen kelimeleri duyacaksınız, ancak içeri girmelerine izin vermeyeceksiniz. Bir süre sonra, radyoyu kapatın ve deneyiminizi düşünün. Yayını kapatmayı becerebiliyor musunuz? Bu sınırı hissedebiliyor musunuz? Olmadıysa, bir gün tekrar uygulayın. Bu işte daha iyi olacaksınız.

Bebek/Bedenin Mesajı

1. Lütfen bana kaldırabileceğimden daha fazlasını yükleme. Bunu yaptığında çaresiz kalıyorum ve her yerim ağrıyor. Lütfen beni koru, lütfen.
2. Bu şekilde doğdum ve değişemem. Bazen çok kötü bir şeyin beni bu hâle getirdiğini ya da en azından beni "daha da kötü" yaptığını düşündüğünü biliyorum ama her iki durumda da bana daha fazla sempati beslemelisin. Çünkü her iki şekilde de elimden gelen bir şey yok. Her iki durumda da beni olduğum şey için suçlama.
3. Olduğum şey harika, çok daha derinden hissetmemi ve algılamanı sağlar. Ben gerçekten senin hakkında en iyi şeylerden biriyim.
4. Beni sık sık kontrol et ve mümkünse şu anda benimle hemen ilgilen. O zaman yapamadığın zamanlarda en azından denediğini ve çok beklemem gerekmediğini bilirim.
5. Dinlenmemi geciktirmek zorunda kalırsan, lütfen iyi olup olmadığımı sor. Sinirlenip beni zorlamaya çalışırsan, sadece daha sefil ve başa bela olurum.
6. Beni şımarttığını söyleyenleri dinleme. Beni tanıyorsun. Sen karar ver. Evet, bazen uyumak ve ağlamak için yalnız başıma kalmak daha iyi oluyor. Ama sezgine güven. Bazen yalnız bırakılmayacak kadar üzgün olduğumu biliyorsun. Dikkatli, düzenli bir rutine ihtiyacım var ancak kolay şımarmam.
7. Yorgun olduğumda uyumaya ihtiyacım var. Tamamen uyanık göründüğümde bile. Yatmadan önce düzenli bir program ve sakin bir rutin benim için önemlidir. Aksi takdirde, saatlerce kafası karışık olarak uyanık yatakta yatacağım. Uyanık halde uzanırken bile, yatakta çok fazla zamana ihtiyacım var. Günün ortasında buna ihtiyacım olabilir. Lütfen bana izin ver.

8. Beni daha iyi tanı. Örneğin, gürültülü restoranlar bana aptalca geliyor; içlerinde nasıl yemek yiyebiliyorlar? Bu tür şeyler hakkında fazlasıyla doluyum.
9. Oyuncaklarımı basit ve hayatımı sade tut. Beni haftada birden fazla partiye götürme.
10. Zamanla her şeye alışabilirim ancak ani bir değişiklikten hoşlanmıyorum. Lütfen planlayarak ilerle, yanındakiler kaldırabiliyorsa bile beni sürürleme. Yavaş gitmeme izin ver.
11. Ama üstüme titremeni istemiyorum. Özellikle beni hasta ya da zayıf olarak düşünmeni istemiyorum. Ben de kendi tarzımda oldukça zeki ve güçlüyüm. Kesinlikle benim üzerime titreyip bütün gün benim için endişelenmeni istemiyorum. Ya da benim için bahaneler uydurmanı. Sana veya başkalarına sıkıntı olarak görünmek istemiyorum. Hepsinden önemlisi, bunların hepsini nasıl yapacağını bulmak için sana, yetişkin olana güveniyorum.
12. Lütfen beni görmezden gelme. Beni sev!
13. Ve benden hoşlan. Olduğum halimle.

Öğrendiğini Uygulama

Bebek/Beden Benliğinden Tavsiye Almak

Acele etmediğiniz ve kesintiye uğramayacağınız, sağlam hissettiğiniz ve kendini keşfetme havasında olduğunuzda bir zaman seçin. Aşağıdakiler güçlü duygular uyandırabilir, bu yüzden bunalmış hissetmeye başlarsanız, yavaşlayın ya da sadece durun. Aklınızın dolaşmasına, bedeninizin rahatsız olmasına veya uyuklamasına neden olan dirençler nedeniyle bunu yapmak zor olabilir. Bu doğaldır ve sorun değil. Bunu birkaç kez deneyin ve ne olursa olsun sonuçlara kıymet verin.

BÖLÜM I

Önce bu talimatların hepsini okuyun, böylece mümkün olduğu kadar onlara dönüp tekrardan bakmadan bu egzersizi yapabilirsiniz.

1. Bebek gibi kıvrılın ya da karınüstü veya sırtüstü uzanın; kendinize ait hissettiğiniz pozisyonu bulun.
2. Bir bebek gibi, kafanızda düşünmekten bedeninizden duygusal olarak hissetmeye doğru geçin. Bunu sağlamak için, üç dakika boyunca, vücudunuzun merkezinden, midenizden çok bilinçli bir şekilde nefes alın.
3. Nefes aldıktan sonra, bir bebek olun. Hatırlayamadığınızı düşünüyorsunuz ama bedeniniz bunu hatırlayacak. Bu bölümün başındaki örnekte olduğu gibi bir hava görüntüsü ile başlayın. Çoğunlukla açık veya fırtınalı mı?

Veya en erken bilinçli hatıranızla başlayın, daha sonraki bir yaştan olsa bile. Biraz daha büyük bir çocuğun anlayışına sahip bir bebek olmak sorun değil. Örneğin, bu biraz daha büyük olan çocuk, yardım için ağlamamanın daha iyi olacağından emin olabilir. Yalnız olmak en iyisidir.

4. Hayli duyarlı bir bebek olduğunuzu özellikle unutmayın.
5. En çok neye ihtiyacınız olduğuna dikkat edin.

BÖLÜM II

Şimdi veya daha sonra... Yine, ilk önce tüm talimatları okuyun, böylece dikkatinizi dağıtacak şekilde onlara dönmeniz gerekmez.

1. Yaklaşık altı haftalık, çok güzel bir bebek hayal edin. Gerçekten minik. Tatlılığa ve inceliklere hayran kalın. Bu çocuğu korumak için neredeyse her şeyi yaparsınız.

2. Şimdi bu harika bebeğin, sizin bebek/bedeninizin kendisinin olduğunu fark edin. Bu bebek daha önce gördüğünüz bazı bebekler gibi olsa bile, sizin hayal gücünüzün bebeği.
3. Şimdi sızlanmaya ve telaşlanmaya başladığınızda kendinizi izleyin. Bir mesele var. Bu bebeğe sorun, "Senin için ne yapabilirim?" Ve iyi dinleyin. Bu sizin bebek/beden konuşmanız.

   "Bunu kendin uyduruyorsun" diye endişelenmeyin. Tabii ki öyle ama bebek/bedeniniz bu "uydurma" işine dahil oluyor.
4. Cevap verin, bir diyalog başlatın. Bu bebeğin ihtiyaçlarını karşılamada zorluk yaşıyorsanız, bunun hakkında konuşun. Bir şey için pişmansanız, özür dileyin. Sinirlenir veya üzülürseniz, bebekle olan ilişkiniz hakkında bunu bilmeniz de iyi bir şeydir.
5. Bu alıştırmanın herhangi bir bölümünü tekrar yapmaktan veya farklı şekilde yapmaktan çekinmeyin. Örneğin bir dahaki sefere, zihninizi sadece onun hangi yaşta ve hangi ortamda görünmek istediğine göre bebek/beden benliğine açın.

Dördüncü Bölüm

Çocukluğunuzu ve Ergenliğinizi Yeniden Çerçevelemek

Kendi Ebeveyniniz Olmayı Öğrenmek

Bu bölümde çocukluğunuzu yeniden düşünmeye başlayacağız. Duyarlı çocukların tipik deneyimlerini okuduğunuzda, çocukluk hatıralarınız geri dönecektir. Ancak bunları, özellikleriniz hakkındaki yeni bilgilerinizin objektifinden taze bir şekilde göreceksiniz.

Bu deneyimler önemlidir. Bir bitki gibi, zemine giren tohum türü, doğuştan gelen mizacınız, hikâyenin sadece bir kısmı. Toprağın, suyun ve güneşin kalitesi de yetişen bitkiyi, şu an olduğunuz kişiyi derinden etkiler. Büyüme koşulları çok zayıfsa, yapraklar, çiçekler ve tohumlar zar zor görünür. Aynı şekilde, bir çocuk olarak hayatta kalmanız farklı davranışlar gerektiriyorsa, duyarlılığınızı göstermezsiniz.

Araştırmama başladığımda, HDK'lerin "iki türünü" keşfettim. Bazıları depresyon ve anksiyete konusunda zorluk yaşadıklarını; diğerleri ise bu duyguların çok azını bildirdi. İki grubun ayrılığı oldukça açıktı. Daha sonra, depresif ve endişeli HDK'lerin neredeyse hepsinin sıkıntılı çocukluklar yaşadığını keşfettim. Çocukluk çağı sıkıntılı olup HDK olmayanlar, neredeyse hiç depresyon ve endişe göstermezler. Fakat sağlıklı çocukluklar

geçirmiş HDK'ler de bu duyguları pek göstermez. Bizlerin ve toplumun, yüksek duyarlılığı, belirli şiddetli kaygı, depresyon, aşırı zorlama veya yakınlıktan kaçınma türlerini içeren ve genellikle sıkıntılı bir çocukluktan kaynaklanan "nevrotiklik" ile karıştırmaması önemlidir. Doğru, bazılarımız yaşamda ikisiyle de, yüksek duyarlılık ve nevrotiklikle de sınandı ama ikisi aynı şey değil. Duyarlılığın nörotisizm ile karıştırılması ve çocukluk çağı travmasının etkileri, HDK'lere dair olumsuz klişelerin bir nedenidir (doğası gereği her zaman endişeli, depresif olduğumuz vb.). Öyleyse hepimiz bu konuyu yerli yerine oturtmak için çalışalım.

Neden sorunlu bir çocukluğun HDK'leri, HDK olmayanlardan daha fazla etkileyebileceğini anlamak kolaydır.

HDK'ler, tehditkâr bir deneyimin tüm ayrıntılarını, tüm sonuçlarını görmeye yatkındır. Ancak çocukluğun etkisini hafife almak kolaydır çünkü önemli olan birçok şey hatırlayamadığımız zamanlarda gerçekleşir. Dahası, önemli olanların bazıları çok üzücü olduğu için kasıtlı olarak unutulur. Size bakan biri sinirlenir veya tehlikeli hale gelirse, bilinçli zihin, bilinçdışınız derinlemesine güvensiz bir tutum geliştirse bile, kabul etmesi çok korkunç olan bu bilgiyi derine gömer.

İyi haber şu ki herhangi bir olumsuz etki üzerinde çalışabiliriz. Tam da bunu yapan, depresyonundan ve endişesinden kurtulan HDK'leri gördüm. Ama bu zaman alıyor.

Bununla birlikte çocukluğunuz harika geçmişse bile, muhtemelen hayli duyarlı olmak zor olmuştur. Farklı hissettiniz. Ebeveynleriniz ve öğretmenleriniz, çoğu bakımdan mükemmel olsalar bile, duyarlı bir çocuğa nasıl bakacaklarını bilmiyorlardı. Bu özellik hakkında çok fazla bilgi yoktu ve sizi "normal" duruma getirmeye yönelik çok fazla gerginlik unsuru vardı; kültürel idealler gibi.

Hatırlanması gereken son bir nokta: Duyarlı oğlan ve kız çocuklukları birbirinden oldukça farklıdır. Bu nedenle, bu bö-

lümde, deneyiminizin cinsiyetinizle muhtemelen nasıl farklılaştığının sık sık üzerinde duracağım.

Marsha, Akıllıca Kaçınan Bir Küçük Kız

Altmışlı yaşlarında bir HDK olan Marsha, psikoterapide birkaç yıl boyunca, "zorlantı"larını anlamayı ümit ederek benimle görüştü.

Hikâyelerinin bazıları üzücü olsa da, ebeveynleri temel olarak ellerinden gelenin en iyisini yapmıştı. Ve geçmişiyle iyi başa çıktı ve hem içten hem de sanatı yoluyla ondan öğrenmeye devam ediyor. Sanırım bugün mutlu olup olmadığını sorsanız, evet derdi. Fakat en önemlisi, bilgelikteki istikrarlı büyümesidir.

Marsha, küçük bir ortabatı kasabasında geçinmek için mücadele eden göçmen ebeveynlerin altı çocuğunun en küçüğüydü. Marsha'nın büyük kız kardeşleri, annelerinin hamileliklerinin her birinde ağladığını hatırlıyor. Marsha'nın teyzesi kız kardeşini, yani annelerini derinden depresif biri olarak hatırlıyor. Fakat Marsha'nın, annesinin hiçbir zaman keder, depresyon, yorgunluk veya umutsuzluk tarafından yavaşlatıldığına dair bir hatırası yok. O kusursuz bir Alman ev hanımı ve kendini kiliseye adamış bir insandı. Benzer şekilde, Marsha'nın babası "çalıştı, yedi, uyudu".

Çocuklar sevilmemiş gibi hissetmiyorlardı. Ebeveynleri sadece şefkat, konuşma, tatil, ev ödevlerinde yardım etme, bilgece tavsiyeler ve hatta hediyeler verme konusunda zaman, enerji ve paraya sahip değildi. Marsha'nın bazen kendini ve diğerlerini tanımladığı gibi, altı civciv çoğunlukla kendilerini yetiştirdi.

Önceki bölümde okuduğunuz üç bağlanma stilinden -güvenli, endişeli ve kaçınan- kaçınmacı olanı, Marsha'nın erken çocukluk dönemine daha uygundu. Kimseye ihtiyacı olmayan, mümkün olduğu kadar az belaya neden olan bir çocuk olması gerekiyordu.

Küçük Marsha, HDK, Büyük Canavarlarla Aynı Yatakta

Marsha'ın hayatının ilk iki yılında, evdeki uyku düzenleri onu üç erkek kardeşle aynı yatağa yerleştirdi. Ne yazık ki küçük kız kardeşlerini, denetimsiz çocukların bazen yaptığı gibi, cinsel deneyim için kullandılar. İki yıl sonra kız kardeşlerinin odasına taşındı. Hatırladıklarına dair söylediği tek cümle, "nihayet geceleri kendimi biraz güvende hissettim". Ancak on iki yaşına kadar, abilerinden birinin acımasız, açık cinsel tacizinin hedefi olmaya devam etti.

Marsha'ın ailesi tüm bunları hiç fark etmedi ve kardeşlerini ispiyonlarsa babasının onları öldüreceğine inanıyordu. Öldürmek hayatın bir parçasıydı. Olabilir gibiydi. Marsha, arka bahçedeki tavukların düzenli olarak kesilmesi karşısındaki şaşkınlığını ve yaşamın bu gereksinimine karşı sıradan, cüretkar tutumunu hatırlıyor. Bu yüzden ailesinin çocuklarını civcivler olarak görmesinin fazladan bir anlamı var.

Cinsel işkencenin yanı sıra, erkek kardeşleri, sanki kendi kişisel oyuncaklarıymış gibi, Marsha'yı kızdırmak ve korkutmaktan hoşlanıyordu. Bir kereden fazla korkudan bayılmasına neden oldular. (HDK'ler iyi hedeflere dönüşür çünkü çok sert tepki verirler.) Ancak her şerde bir hayır da vardır. Özel oyuncakları olarak yanlarında bulunarak, o günlerde genellikle kızların sahip olmadıkları bir özgürlükle değişik yerleri gördü ve değişik şeyleri tattı. Annesinin ve kız kardeşlerinin pasifliğine tercih ettiği, zorlu bir bağımsızlığa sahip olan erkek kardeşleri rol modeliydi ve bu bir şekilde duyarlı bir kız için değerli bir deneyimdi.

Marsha'nın en iyi geçindiği kişi ablalarından biriydi ama o ablası, Marsha on üç yaşındayken öldü. Marsha, ailesinin yatağında yattığını, boşluğa baktığını ve kız kardeşinin haberlerini beklediğini hatırlıyor. Ailesi bir saat içinde aramazlarsa, kız kardeşinin öldüğü anlamına geldiği söylemişti. Saat geldiğinde, Marsha bir kitap aldığını ve okumaya gittiğini hatırlıyor. Bağlanmamak konusunda başka bir ders daha almıştı.

Küçük Peri Olarak Marsha, Tavuk Kümesinde Marsha

Marsha'nın ilk hatırası, güneş ışığında çıplak bir şekilde uzandığı; tozun buğusunu izlediği, güzellikten hayrete düştüğü; neşe kaynağı olarak duyarlılığına dair bir hatıra. Bu, tüm hayatı boyunca böyle oldu, özellikle şimdi sanatında bunu ifade edilebiliyor.

Başka hiçbir kimsenin, Marsha'nın ilk hatırasında yer almadığına dikkat edin. Benzer şekilde, şiiri ve fotoğrafçılığı insanlarla değil, objelerle ilgili olma eğilimindedir. Genellikle evlerin görüntüleri vardır; kapalı pencereler ve kapılar. Bazı çalışmalarının dikkat çeken boşluğu, özellikle erken çocukluklukları kendilerine yakınlıktan kaçınmayı öğretenlerin hepsinin özel deneyimlerine ışık tutar.

Terapisi sırasında çektiği bir fotoğrafta, tavuklar net olarak ön plandalar. (Piliçlerin Marsha için önemini hatırlayın.) Hapis benzeri bir tavuk kümesinin teli ve kapı çerçevesi soluk. Hepsinden en önemlisi, kümesin karanlık kapısında, bir grup, dağınık, hayaletvari çocuk görüntüsü. Sanatının bir başka önemli görüntüsü de, gizli bir bahçede yaşayan ve kimsenin girmesine izin vermeyen, parlak, kızgın bir küçük peri hakkındaki bir rüyadan geldi.

Marsha yiyecekleri, alkolü ve çeşitli ilaçları zorla ve aşırıya kaçacak miktarda kullandı. Ancak çizgiyi geçmeyecek kadar zekiydi; pratik bir aklı ve 135'in üzerinde IQ'su vardı. Bir rüyada, aç, kızgın bir bebeği yemekle dolu bir ziyafet salonundan geçiriyordu ama bebek hiçbirini istemiyordu. Bebeğin umutsuz bir şekilde sevgi ve dikkate aç olduğunu keşfettik. Aç tavuklar gibi, ihtiyacımız olanla beslenmediğimiz zaman, bulabildiklerimizle kendimizi besleriz.

HDK'ler ve Bağlanma

Önceki bölümlerde, bakıcınıza, genellikle annenize olan bağlılığınızın önemini öğrendik. Güvensiz bağlanma tarzı, bir eşle veya uzun süreli psikoterapi sırasında alışılmadık şekilde

güvenli bir bağ geliştirmedikçe, yaşam boyunca devam edecektir. Ne yazık ki, terapi dışı ilişkiler bazen çocukluk temelli güvensizliği (samimiyetten kaçınma veya birleşme zorlantısı ve terk edilme korkusu) geri alma görevine dayanamaz. Ayrıca bilinçli bir şekilde, uzun süredir istenen güvenliği aramaya çalışırken, aradığınız şeyle ilgili geniş deneyime sahip olmadan, sık sık aynı hataları tekrar eder, tekrar tekrar ve sizi güvensiz hissettiren benzer türde kişileri seçersiniz.

Yetişkinler olarak HDK'ler, HDK olmayanlardan daha fazla güvenli olmayan bağlanma stillerinden birini gösterme eğilimindeyken, bu durum özelliğin bu durumu yarattığı anlamına gelmez. Muhtemelen duyarlı bir çocuğun, herhangi bir ilişkideki ince ipuçlarından daha çok haberdâr olma şeklini yansıtır.

Bir HDK olarak diğerine ilişkin en önemli derslerinizden bazıları, aşırı uyarılma konusunda yardım mı yoksa uyarılmasını arttırma mı bekleyeceğidir. Her gün bir derstir.

Bir Bebeğin Günlüğü'nde (2. bölümde anlatıldığı gibi), Stern, anne ve hayali Joey arasında bir "yüz düeti" örneği verir. Annem yüzünü yaklaştırır, sonra geri çekilir. Joey gülümser, güler, oyunu teşvik eder. Ama nihayetinde oyun çok yoğun hale gelir. Bu sıkıntı verici anlarda, Stern'in hayali Joey'si, göz temasını keser ve uzak durmayı sürdürür. Bu yüz düetini tarif etmek için, Stern yine anne üzerinde hava analojisini kullanır. Joey bunaldığında Stern günlüğe şunların yazıldığını hayal etmiştir:

Bir sonraki rüzgarı bana doğru koşuyor, uzayı ve sesi kırıyor. Benim üzerimde. Bana saldırıyor. Onun gücünü karşılamaya çalışıyorum, onunla koşmak için ama beni tepetaklak ediyor. Sarsılıyorum. Vücudum duruyor. Tereddüt ediyorum. Sonra ayrılıyorum. Sırtımı rüzgârına çeviriyorum. Ve sessiz suya giriyorum, yalnız başıma.

Bunların hepsi şimdi size aşina olmalıdır; Joey, 1. bölümde açıklanan optimal uyarılma seviyesinde kalmayı deniyor.

Bebeklerin bakımıyla ilgilenen kişiler, genellikle bunu hisseder. Bir bebek huzursuzlandığında ve sıkıldığında, "seni yakalayacağım" diyerek yüz düeti ya da daha uyarıcı bir şey, garip suratlar yapmak ya da çocuğa doğru yavaşça yaklaşmak gibi oyunlar icat eder. Sınıra itilmenin çocuğun güvenine ve esnekliğine iyi geldiğini hissediyor olabilir. Çocuk stres belirtisi gösterdiğinde, çoğu yetişkin durur.

Şimdi hayali, son derece duyarlı bir bebek olan Jesse'yi düşünün. Yüz düeti muhtemelen biraz daha sessiz ve kısa olması dışında pek farklı değil. Jesse'nin annesi, Jesse'yi kendi rahatlık aralığında tutmak için, oyununu ayarlamış olacak.

Peki ya diğerleri Jesse'yi kucağına aldıkları zaman? Diyelim ki ablası ya da büyükbabası, bu düeti biraz daha yoğunlaştırıyor olabilir mi? Peki ya, Jesse bakışlarını kaçırdığında, yani kendi tarzıyla mola verdiğinde, kız kardeşi çok yakınlaşırsa tekrar yüz yüze gelirlerse? Veya Jesse'nin yüzü kendine çevirirse?

Belki Jesse gözlerini kapatır.

Belki kız kardeşi, Jesse'nin kulağına ağzını dayar ve çığlık atar.

Belki büyükbaba onu alır ve gıdıklar veya birkaç kez havaya fırlatır.

Jesse, uyarılma seviyesi üzerindeki tüm kontrolünü kaybeder. Ve Jesse'nin her uluması yeni bir farkındalık getirir: "Bunu seviyor, seviyor; sadece biraz korkuyor o kadar".

Kafa Karıştırıcı Konu: "Bunu Seviyor musunuz?"

Kendinizi Jesse'nin yerinde hayal ettiniz mi? Ne kadar kafa karıştırıcı bir durum. Uyarılmanızın kaynağı, tamamen kontrolünüz dışında. Sezginiz, genellikle çok yardımcı olan kişinin, şimdi yardım etmekten başka her şeyi yaptığını söyler. O gülüyor, eğleniyor ve sizin de öyle yapmanızı bekliyor.

İşte bugün bile, diğerlerinin size ya da sizinle yapmaktan hoşlandıklarından ya da sizin hoşlanmanız gerektiğini düşün-

düklerinden farklı olarak, neyi yapmayı sevip sevmediğinizi bilmenin size zor gelmesi için bir neden.

Bir keresinde iki köpek sahibinin, küçük yavrularını sörfe yerleştirdiğini ve derin suya attığını hatırlıyorum. Köpekler, aynı şeyin tekrarlanacağı anlamına geldiğini bilseler bile, umutsuzca sahiplerinin kollarına doğru yüzdüler. Sadece boğulma ihtimalinin tek alternatifi değil, aynı zamanda bu kollar, yavruların şimdiye kadar bildikleri tüm güven hissi ve beslenmeyi sağlayanlardı. Bu yüzden kuyruklarını çılgınca salladılar; sahiplerinin buna bakarak yavruların "oyunu" sevdiklerini düşündüklerini sanıyorum. Belki de bir süre sonra yavrular bile bundan emin olamamıştır.

İlk hatırladığı şey ailenin bir araya geldiği kutlamada bir çeşit "oyun hamuru" olan bir HDK vardı. Ebeveynlerine ağlamak ve yalvarmak yerine, bu iki yaşındaki çocuk bir daire içinde elden ele dolaştı. Bu hatıralarla birlikte (ve muhtemelen tamamen bastırdığı diğer durumları da çağrıştırarak) gelen uzun süredir bastırılmış duyguları yeniden yaşarken, fiziksel olarak kontrol edildiği ve ebeveynlerinin onu korumadığı çaresiz bir dehşet duygusuyla baş başa kaldığını ifade etti.

Sonuç olarak o ilk yıllarda, diğerine ya da genel olarak dış dünyaya güvenmeyi öğrendiniz ya da öğrenmediniz. Bu güveni edinebildiyseniz, duyarlılığınız kaldı ancak uzun süreli uyarılmayla gelen tehdit duygusunu nadiren hissettiniz. Bununla nasıl başa çıkacağınızı biliyordunuz; kontrolünüz altında gibiydi. Başkalarından bir şeyler yapmayı bırakmalarını istediyseniz, yaptılar. Size fazladan yük bindirmek yerine, size yardım etmeleri için onlara güvenebileceğinizi biliyordunuz. Öte yandan, kronik utangaçlık, endişe veya sosyal kaçınmanın başlayabilmesinin bir yolu, erken deneyimlerinizin bu güveni sağlamamasıydı. Bunlar doğuştan gelen değil, öğrenilmiş şeyler.

Elbette durum "ya o ya bu" katılığında değildir; muhtemelen bazı durumlarda güvenmeyi başka durumlara kıyasla daha

iyi öğrendiniz. Ancak ilk iki yılda çocuğun oldukça kalıcı olabilen, genel bir strateji ya da dünyanın zihinsel temsilini edindiği doğrudur.

Çocuklukları İyi Geçmiş HDK'ler

Bu arada birçok HDK'nin, alışılmadık derecede iyi çocukluk geçirmesini beklemek için bazı nedenler var. Gwynn Mettetal, Indiana Üniversitesi'nde "ılımlı risk altındaki" ebeveynlere en iyi şekilde nasıl yardımcı olabileceklerini inceleyen bir psikologdur. Çoğu ebeveynin çocuklarını anlamak ve onları doğru bir şekilde büyütmek için çok çaba sarf ettiğini belirtir. Duyarlı bir çocuğun bu iyi niyetleri fark etmesi, normal bir çocuğa göre daha güçlü bir sevilme hissi yaratabilir.

Hayli duyarlı bir çocuğun ebeveynleri genellikle çocuklarıyla özellikle yakın bir bağ geliştirir. İletişim daha incedir ve dünyadaki zaferler daha önemlidir. "Bak, Anne - Bir gol attım!" cümlesi, futbolcu bir HDK olduğunda ebeveynler ve antrenörler için yeni anlamlar ifade ediyor. Bu özellik doğuştan geldiğinden, ebeveynlerinizden birinin veya her ikisinin de sizi çok iyi anlaması ihtimali yüksektir.

San Francisco'daki Kaliforniya Üniversitesi Tıp Fakültesi'ndeki araştırmalar, "strese karşı hayli duyarlı" olan çocukların stres altındayken daha fazla yaralanma ve hastalık yaşadıklarını, ancak stres altında olmadıklarında diğerlerine kıyasla bu vakaları daha az yaşadıklarını keşfetti. Stres, bir çocuğun bağlanma ve aile yaşamının güvenliğinden büyük ölçüde etkilendiğinden, güvenli bir bağlanma yaşamış hayli duyarlı çocukların, sağlık durumunun alışılmadık derecede iyi olduğunu varsaymanın yerinde olacağını düşünüyorum. Bunu bilmek ilginç değil mi?

Son olarak, aileniz kötü niyetli olmadan ihmalde bulunsa bile, yeterince sevilmiş ve yeterli alana sahip olup kendi başınıza iyi bir şekilde yetişmiş olabilirsiniz. Belki hayali figürler,

kitaplardaki karakterler veya doğanın kendisi sizi sakinleştirdi ve yeterince destekledi; özelliğiniz nedeniyle bu yalnızlıktan, diğer çocuklara göre daha çok hoşlanmış olabilirsiniz. Ya da sezgileriniz ve birçok iyi özellik sizi, başka insanlarla, bir akraba veya öğretmenle, daha sağlıklı yakın ilişkilere sokmuş olabilir. Doğru kişiyle, sınırlı bir zaman bile büyük fark yaratabilir.

Eğer aileniz alışılmadık derecede zorsa, özelliğinizin sizi, bu kaosun ortasına düşmekten ya da kafanızı bu kaosla karıştırmaktan, başka bir çocuğun kendini koruyacağından daha iyi korumuş olabileceğini de unutmamalısınız. Ve iyileşmeye başladığınızda, sezgileriniz bu iyileşme sürecinde size yardımcı olacaktır. Bağlanma üzerinde çalışanlar, çocuklarımıza çoğu zaman yaşadığımız deneyimi sunduğumuzu, ancak kesinlikle istisnalar olduğunu ve en kötü çocukluk çağı acılarını bile iyileştiren yetişkinler olduğunu tespit ediyorlar. Kuşkusuz acı verici olan bu çabayı gösterirseniz, siz de onlardan biri olabilirsiniz. Buna sekizinci bölümde döneceğiz.

Dış Dünyadaki Yeni Korkular

Okul çağına yaklaştığınızda, duyarlılığınızın size yardımcı olabileceği yeni görevler veya size engel olabileceği yeni yollar olmuştur. 2. bölümdeki Rob gibi, büyük, geniş dünyaya maruz kalmanız, hayal gücünüzü daha da teşvik etmiş, başkalarının gözden kaçırdığı her şey hakkında daha yüksek bir farkındalık yaratmış ve size yaşamdaki en küçük güzelliklerden alınacak büyük neşe ve hazlar vermiştir. Duyarlılığınız daha büyük bir dünyayla karşılaştığında, muhtemelen yeni "mantıksız" korku ve fobilere de yol açtı.

Korkular bu yaşta pek çok nedenden dolayı artabilir. Birincisi, basit bir şartlanma vardır: Zorlandığınız zaman etrafınızdakiler, aşırı uyarılma ile ilişkili hâle gelir ve bu yüzden korkulacak daha çok şey olur. İkincisi, sizden neler beklenileceğini, tereddütlerinizin ne kadar az anlaşılacağını fark etmiş olabilirsiniz.

Üçüncüsü, duyarlı bir şekilde ayarlanmış "anten", diğerlerinden gelen tüm duyguları, sizden veya kendisinden saklamak istedikleri duyguları bile yakaladı. Bu duyguların bazıları korkutucu olduğu için (hayatta kalmanın bu insanlara bağlı olduğu düşünülürse), onlarla ilgili bilgilerinizi bastırmış olabilirsiniz. Ancak korkunuz varlığını sürdürdü ve kendisini "mantıksız" bir korku olarak ifade etti.

Son olarak rahatsızlığa, onaylanmamaya veya başkalarının öfkesine karşı duyarlı olmak muhtemelen her kuralı olabildiğince mükemmel şekilde takip etmenizi ve bir hata yapmaktan korkmanızı sağladı. Bununla birlikte, her zaman mükemmel olmak, normal insan duygularınızın çoğunu görmezden gelmek anlamına geliyordu; gıcık olmak, hayal kırıklığı, bencillik, öfke. Siz başkalarını memnun etmek için çok istekli olduğunuzdan, başkaları sizin ihtiyaçlarınızı görmezden gelebilirdi. Bu, sadece öfkenizi besler. Ama bu tür duygular onları gömdüğünüz için çok korkutucu olabilir. Onların ortaya saçılması korkusu, "mantıksız" korku ve kabusların bir başka kaynağı olacaktır.

Son olarak, birçoğunuzun hayatında, ebeveynlerinizin duyarlılığınızla ilgili ilk üç yıldaki gösterdiği sabır artık zayıfladı. Bunu aşacağınızı ummuşlardı. Fakat sizi okula gönderme zamanı geldiğinde, dünyanın size nazik davranmayacağını biliyorlardı. Sizi fazla koruma altına aldıkları için kendilerini suçlamaya, sizi zorlamaya başlamış olabilirler. Belki profesyonel yardım almayı bile istediler, böylece size bir şeylerin yanlış olduğu konusunda daha güçlü bir mesaj verdiler. Bunların tümü, bu yaştaki endişelerinizi de güçlendirmiş olabilir.

Duyarlı Küçük Oğlanların Sorunu

HDK'ler olarak doğan kadın kadar, erkek de var gibi gözüküyor. Ama sonra kültürünüz sizi ele geçirir. Kültürlerin, küçük erkek ve kadınların nasıl davranması gerektiği hakkında güçlü fikirleri vardır.

Sorun bizim için o kadar önemli ki neredeyse komik. Bir meslektaşım bana, bu gayri resmi, sosyal psikolojik deneyden bahsetti: Küçük bir bebek, bir bakıcı ile parkta bırakıldı; yoldan geçenler durup sorduğunda bakıcı, birkaç dakika çocukla oturmasının istendiğini, o yüzden durduğunu ve çocuğun cinsiyetini bilmediğini söylüyordu. Erkek mi, kız mı? Çocuğu sevmek için duran herkes, çocuğun cinsiyetini bilemediği için oldukça sıkıntılıydı. Hatta bazıları bakıcıya, bunu öğrenmek için çocuğu soymayı bile teklif etti. Diğer çalışmalar cinsiyetin neden bu kadar önemli olduğunu açıklıyor: İnsanlar erkek ve kız çocuklarına oldukça farklı davranıyor.

Cinsiyetin duyarlılıkla ne kadar yaygın bir şekilde ilişkilendirildiğin görmek büyüleyici. Erkekler duyarlı olmamalı, kadınlarsa olmalıdır. Ve bütün bunlar evde başlar. Araştırmalar "utangaç" olan küçük erkek çocukların, anneleri tarafından beğenilmediği ve bunun "annenin değer sisteminin bir sonucu olarak yorumlanabileceğini" vurguluyor. Hayata başlamak için ne yol ama! Utangaç erkek çocuklar, özellikle de çocuk evde çok ılımlı olduğunda, başkalarından da olumsuz tepkiler alırlar.

Duyarlı Küçük Kızlar: Annelerin Özel Arkadaşları

Utangaç erkeklerin aksine, utangaç olarak görülen kızlar anneleri ile iyi geçinir; onlar iyi olanlardır. Buradaki sorun, duyarlı kızların aşırı korunabilmesidir. Bir anne duyarlı kızında, hayalini kurduğu çocuğu bulabilir; evi terk etmemesi gerekir, terk edemez ve terketmeyecek. Bunların hepsi duyarlı küçük kızın korkularını keşfetme ve üstesinden gelme dürtüsünü hafifletir.

Her yaştan kız çocuğu, annesinin kendisine yönelik olumsuz tutumlarından (eleştiriden, reddetmekten, soğukluktan) daha olumsuz etkilenir (dünyadan çekilme dâhil). Bu, duyarlı kızlar için muhtemelen çok daha doğrudur. Dahası, babalar sık sık kızlarının korkularını aşmalarına yardım etmeyi unuturlar. Son

olarak, genelde küçük kızlar her iki ebeveynden de daha fazla etkilenir; iyi ya da kötü yönde.

Tüm bunları okuduktan sonra, kendiniz için, farklı bir ebeveyn olmanın yollarını düşünmenin zamanı geldi. Başlamak için, "Aşırı Uyarılma Tehditleriyle Nasıl Başa Çıkıyorsunuz" öz değerlendirmesini yapın.

Kendine Farklı Bir Ebeveyn Olmak

Bu, bazı durumlar aşırı uyarıcıdır çünkü çok yoğun ya da uzundur. İçinizdeki çocuk havai fişeklere katlanamaz, karnavalda fazladan bir saat geçiremez. Önceki bölümün okunması, bebek/bedeninizi yeteri kadar ciddiye almanıza yardımcı olmalıydı. Ancak bazen gayet iyi işler çıkarırken, birden bire havai fişekleri görmekten veya dönme dolaba binme fikrinden korkuya kapılıyorsunuz. Yeni durumlar aşina olmadıkları için aşırı uyaran sağladıklarında, bir de geçmişte yabancı olan şeyler üzücü deneyimler yarattıysa, o zaman doğal olarak yeni şeyleri denemeden reddediyoruz. Bu, çok fazla şey kaçırabileceğimiz anlamına gelir.

Yeni şeyler denemeye istekli olmak için, yeni durumlarla yüzleşmek ve sorun yaşamadığınız bol miktarda deneyime ihtiyacınız var. Bir HDK için, yeni koşullarda rahat olmak asla otomatik değildir. Hayli duyarlı çocuklarını anlayan ebeveynler, "adım adım" işleyen bir strateji geliştiriyorlar. Sonra çocuklar bunu eninde sonunda kendilerine uygulamayı öğrenirler. Eğer aileniz size adım adım ilerlemeyi öğretmediyse, aşina olmadığınız şeylerle yüzleşirken bu tarzı kullanmayı kendinize öğretme zamanı gelmiştir.

AŞIRI UYARILMA TEHDİTLERİYLE NASIL BAŞA ÇIKIYORSUNUZ

Birbirleriyle tutarsız görünüyor olsalar bile, aşağıdaki ifadelerin birkaçını işaretlemekten tereddüt etmeyin. Sadece sizin

için geçerli olanları işaretleyin, her cevabı daha önceki cevaplarınızdan bağımsız ele alın.

Yeni bir şeyler denemekten korktuğumda ya da aşırı uyarılma ya da aşırı çalıştırılma eşiğindeyken, genellikle;

- Durumdan kaçmaya çalışırım.
- Uyaranı kontrol etmenin yollarını ararım.
- Bir şekilde dayanabilmeyi umarım.
-Her şeyin yanlış gidebileceğine dair artan bir korku duygusu hissederim.
-Bana yardım etmesi için güvenebileceğim birini arar veya en azından o kişiyi aklımda tutarım.
- Herkesten uzak dururum, böylece en azından kimse ek bir yük olmaz.
- Başkalarıyla birlikte olmaya çalışırım -arkadaş, aile, iyi tanıdığım bir grup- ya da kiliseye/bir derse/kamusal bir alana giderim.
- Ne kadar çok şey kaçırdığım önemli değil, bundan kaçınmak için daha çok çaba gösteririm.
- Şikayet eder, sinirlenir, beni rahatsız etmekten vazgeçmeyenleri durdurmak için elimden ne geliyorsa yaparım.
- Sakinleşmeye ve her seferinde bir adım atmaya çalışırım.

Kendi yöntemleriniz: _____

Bunların hepsinin bir yeri var; korku bile bizi harekete geçirecek şekilde işler. Ancak bazıları, açıkça diğerlerine göre bazı durumlara daha uygun, bu nedenle esneklik kilit noktadır. Burdakilerin üçten azını kullanıyorsanız, listeye tekrar bakmalı ve daha fazlasını kabul etmelisiniz.

Size bu yöntemleri kim öğretti? Daha fazlasını kullanmanızı engelleyen ne olmuş olabilir? Başa çıkma yollarınızın çocukluğunuza uzanan kaynaklarını tanımak, hâlâ neyin yararlı olduğunu, neyin artık gerekli olmadığını görmenize yardımcı olabilir.

Burada, yeni durumlara girmekten korktuğumuzda, yetişkinler tarafından kullanılmak üzere, Alicia Lieberman'ın *Yeni Yürümeye Başlayan Bebeğin Duygusal Yaşamı*'nda yer alan "utangaç çocuk" hakkındaki tavsiyelerin bazılarını uyarladım:

1. Bir ebeveynin yeni yürümeye başlayan çocuğu tek başına yeni bir duruma göndermemesi gibi, bunu kendinize yapmayın. Bir başkasını yanınıza alın.
2. Bir ebeveynin durum hakkında çocukla konuşarak başlaması gibi, kendinizin korkulu yanıyla konuşun. Tanıdık ve güvenli olana odaklanın.
3. Bir ebeveyn, çocuğu çok üzüldüğü takdirde bırakabileceği vaadini tutması gibi, gerekirse evinize gitmenize izin verin.
4. Bir ebeveynin bir süre sonra çocuğun iyi olacağından emin olduğu gibi, korkan tarafınızın bir süre sonra bilmediğiniz tüm uyaranlara uyum sağlayacağına inanın.
5. Bir ebeveynin, çocuğun korkusuna, haklı olarak durumdan kaynaklanandan daha fazla endişe duyarak karşılık vermemeye özen göstermesi gibi, eğer korkulu tarafınız yardım bekliyorsa bu tarafınıza, cesur tarafın hak verdiğinden daha fazla endişe duymadan karşılık verin.

Unutmayın ki, aşırı uyarılma endişe ile karıştırılabilir. İyi bir ebeveyn şöyle diyebilir: "Burada çok şey oluyor; heyecandan kalbin hızlanıyor, değil mi?"

Terazinin İki Kefesi: Kalıcı Cesaretsizlik Riskine Karşı "Özel İhtiyaçlar"

Belki de en zor görev, kendinizi ne kadar koruyacağınıza, ne kadar yavaşça ilerleyeceğinize karar vermektir. Duyarlı çocukların tüm ebeveynlerinin karşılaştığı problem budur. Muhtemelen

kendinize baskı yapmayı biliyorsunuz; Bunu ebeveynlerinizin, öğretmenlerinizin ve arkadaşlarınızın yaptığı şekliyle yapıyorsunuz. Çok az sayıda HDK sportif, normal veya başkalarına haz veren biri olma baskısından kaçar ve hatta diğerleri orada olmadığında bile, onları memnun etmeye çalışırsınız. Onların, sizin özel ihtiyacınızı kabul etmedeki başarısızlıklarını taklit edersiniz. Son bölümün bağlamında, çok fazla "dışarıda" olma eğilimine girersiniz.

Ya da, aşırı derecede korumayı taklit etmiş olabilirsiniz, ki bu hem yeteneğiniz dahilinde bir şeyler denemekten bile korkmaktan hem de istekli olduğunuzda size engel olmaktan başka bir şey getirmez. Bu durumda, çok fazla "içeride" olabilirsiniz.

Arkadaşlarını, denemekten korktuğunuz bir şeyden zevk alırken izlemek ne kadar cesaret kırıcı! Böyle bir caydırıcılığı küçümsemeyin. Yetişkinlikte, arkadaşlarınızın kariyerlerini, seyahatlerini, hareketlerini ve korkacağınız ilişkileri üstlendiklerini görüyor olabilirsiniz. İçinizde, derinlerde, aynı veya daha fazla yetenek, arzu ve potansiyeliniz olduğunu da bilirsiniz.

İmrenmek, bizi iki hakikatten birine uyandırabilir: Bir şey istiyoruz ve hâlâ yapabiliyorken bu konuda bir şey yapsak iyi olacak, ya da bir şey istiyoruz ve buna sahip olamayız. 2. bölümde, Rotherbart'ın insan gelişimine dair açıklamasında gördüğünüz gibi, yetişkin insanlar dikkatleri yönlendirme, irade kullanma ve bir korkunun üstesinden gelmeye karar verme yeteneğine sahiptirler. Çok imreniyorsanız ve bir şeyler yapmak istediğinize karar verirseniz, muhtemelen yapabilirsiniz.

Büyümenin eşit derecede önemli olan bir diğer kısmı, artık her şeyi yapabileceğimizi iddia etmek değildir. Hayat kısa ve sınırlar ve sorumluluklarla dolu. Her birimiz, dünyadaki iyiliğin bir parçasına katkıda bulunduğumuzdan, "iyi"nin bir parçasını, tadını çıkarmak için alıyoruz. Ama hiçbirimiz hepsine birden sahip olamayız ya da başkaları adına her şeyi yapamayız.

Tüm HDK'lerin, meslektaşlarının yaptığı her şeyi yapamadıkları için cesaretlerinin kırılmadığını fark ettim. Çok az gıptaları ettikleri oluyor ama o kadar. Özelliklerini takdir ediyorlar ve onlara başkalarının sahip olamayacağı kadar çok şey verdiğini biliyorlar. Sanırım caydırıcılık, kendimizi korumaktaki başarısızlık gibi, erken çocukluk döneminde öğrenilen tutumlardan kaynaklanıyor.

Cesaretsizliğin Üstesinden Gelmek İçin Asla Geç Değil

Kendimizle ilgili neyi değiştiremeyeceğimizi kabul etmek akıllıca olsa da, cesaretsizliği güven ve umutla değiştirmek için asla çok yaşlı olmadığımızı hatırlamak da iyidir.

Çocukken, düşme konusunda özel bir duyarlılığa sahiptim; bu durum, ne zaman yüksekte bir yerde olsam veya kendi dengeme güvenmek zorunda kalsam, aşırı uyarılma ve denge kaybına yol açtı. Bu yüzden bisiklet sürmek, tekerlekli paten yapmak veya buz pateni yapmak gibi konularda hiçbir zaman ısrar etmedim ki bunun annemi rahatlattığını düşünüyorum. Böylece, fiziksel aktivitelere katılanlara her zaman imrenerek bakan bir gözlemciydim ancak Kaliforniya'da katıldığım bir yaz gündönümü kutlamasının sonunda gerçekleşen olaylar gibi istisnalar oldu.

Etkinlikte her yaştan kadın vardı. Fakat akşamları, bir salıncak buldukları zaman, bir grup genç kıza dönüşüyorlardı. Salıncak uzun bir ip üzerindeydi ve bir yamaçta duruyordu. Alacakaranlıkta, yıldızlara uçmak gibiydi. En azından onlar öyle dediler. Benim dışımda herkes denedi.

Diğerleri içeriye döndüklerinde, hiç kimse bunu fark etmese de, salıncaklara korkak kedi olmanın utancını hissederek baktım.

Sonra benden çok daha genç bir kadın, bana nasıl salıncağa bineceğimi göstermeyi teklif etti. Hayır dedim, istemedim. Ama bunu görmezden geldi. Beni istediğimden daha fazla itmeyeceğine söz verdi. Ve salıncağın ipini bana uzattı.

Biraz zaman aldı. Ama bir şekilde onunla güvende hissettim ve diğerleri gibi yıldızlara doğru sallanmak için cesaret topladım.

O genç kadını bir daha hiç görmedim ancak her zaman sadece deneyim için değil, bana gösterdiği saygı ve anlayışı için de her zaman minnettar olacağım; her seferinde ileriye doğru yumuşak bir adım, daha doğrusu sallanma daha.

Okul Yıllarınız

Marsha'nın okul yıllarındaki hatıraları, HDK'ler için tipikti. Okulda mükemmellik örneği, hatta planları ve fikirleri ile bir tür lider olmuştu. Aynı zamanda sıkılageldi. Huzursuz hayal gücü, derslerinde kitap okumasına neden oldu. Yine de "genellikle en zeki" oydu.

Bir yandan bazen sıkılırken, öte taraftan okulun yol açtığı aşırı uyarılma, onu her zaman rahatsız etti. O gürültüyü çok iyi hatırlıyor. Onu korkutmadı ama özellikle öğretmen sınıftan ayrıldıysa, gürültü dayanılmaz hâle gelirdi. Küçük bir evde sekiz kişi yaşıyor olmaları da onu perişan etti. Güzel havalarda ağaçlara ya da verandanın altına saklandı ve kitap okudu. Kötü havalarda, kitap okurken her şeyin sesini kısmayı öğrendi.

Ancak okulda aşırı uyarılmaktan kaçınmak, daha zor olabilir. Bir gün öğretmen, bazı savaş mahkumlarının korkunç işkencelerini içeren bazı gazete yazılarını sesli okudu. Ve Marsha bayıldı.

Okula başladığınızda, aynı Marsha gibi, daha geniş bir dünyayla karşılaştınız. İlk şok, evden ayrılma olabilir. Okul öncesi eğitim almış olsanız bile, duyularınız ortalama ilkokul sınıfındaki uzun, gürültülü bir gün için asla hazırlanamazdı. Öğretmenleriniz, en iyi ihtimalle, ortalama bir çocuğun en iyi uyarılma seviyesi için işe yarayan bir dizi uyaranı sağlamayı sürdürdü. Sizin için bu, neredeyse her zaman aşırıydı.

Muhtemelen bununla, ilk başta köşeye çekilerek ve sadece gözlemleyerek başa çıktınız. Oğlumun okuldaki ilk gününü iyi hatırlıyorum. Köşeye gitti ve şaşırmış gibi bakıyordu. Ancak

sessiz izlemek "normal" değildir. Öğretmen, "Diğerleri oynuyor, neden sen aralarında değilsin?" der. Öğretmeni memnun etmek ve garip görünmemek için diğerlerine katılmış olabilirsiniz. Ya da buna rağmen yapamamışsınızdır. Bu durumda, gittikçe daha fazla dikkat, sizin üzerinizde toplanır, tam da hiç ihtiyacınız olmayan şey!

Münih'teki Max Plank Psikoloji Enstitüsü'nden Jens Asendorpf, bazı çocukların yalnız oynamayı tercih etmesinin ne kadar normal olduğu konusunda bir makale yazdı. Evde ebeveynler, genellikle bunu yapmanın çocuklarının kişiliğinin bir parçası olduğunu hissederler. Ancak okulda işler farklı. İkinci sınıfa göre, tek başına oynamak bir çocuğun diğer çocuklar tarafından reddedilmesine ve öğretmenlerin endişe duymasına neden olur.

Bazılarınız için, tüm bu aşırı uyarılma ve utanç, zayıf sınıf performansına neden oldu. Bununla birlikte, çoğunuz, okuma ve sessiz çalışmaya düşkün oldunuz. Aşırı uyarılmanız tarafından engellenmiş olan sosyal ya da fiziksel becerilerin gelişimini, bu alanda tamamladınız. Bununla başa çıkmak için, belki de oynayacak yakın bir arkadaş buldunuz. Belki de en iyi oyunları düşünen, en iyi hikayeleri yazan ve en iyi resimleri çizen kişi olma ününe sahipsinizdir.

Aslında, okula kendiniz ve özellikleriniz hakkında güvenle girmiş olsaydınız, Charles'ın birinci bölümde olduğu gibi, gerçek bir lider olabilirdiniz. Olmadıysa da, duyarlı bir doktor arkadaşımın dediği gibi; "Okulda rahat vakit geçirmiş olan gerçekten harika birini düşünebilir misiniz?"

Erkek Öğrenciler, Kız Öğrenciler

Araştırmamda, okul çağındaki çoğu erkek HDK'nin içedönük olduğunu keşfettim. Bu mantıklı çünkü duyarlı bir çocuk "normal" değildir. Kendilerine nasıl davranılacağını görmek için, gruplar halinde veya yabancılara karşı dikkatli olmaları gerekir.

Duyarlı kızlar, duyarlı erkekler gibi, okul yıllarında genellikle bir veya iki arkadaşa daha çok güvenir. Ancak bazıları oldukça dışadönüktür. Oğlanların aksine, bir miktar aşırı uyarılma veya duygusal tepki gösterdiklerinde, onlardan bekleneni yapmış olurlar. Bu, diğer kızlar tarafından kabul edilmelerine bile yardımcı olabilir.

Bununla birlikte, bu duygusal olma izninin olumsuz yanı, duyarlı bir kızın asla duyarlı erkek çocuklarının hayatta kalmak için giymesi gereken zırhı giymemeleri olabilir. Kızlar duygusal kontrol konusunda çok az pratik yapıp duygusal olarak aşırı uyarılma karşısında kendilerini çaresiz hissedebilirler. Veya duygularını, kendilerini aşırı duygusallıktan korumak da dâhil, diğerlerini manipüle etmek için kullanabilirler. "Eğer bu oyunu tekrar oynamak zorunda kalırsak, ağlayacağım." Yetişkinlikte gerekli olan tarzda net bir kendini savunma, onlardan beklenmiyor ya da istenmiyor.

Üstün Yeteneklilik

Eğer üstün yetenekli olarak damgalandıysanız, çocukluğunuz daha kolay geçmiş olabilir. Bu durumda duyarlılığınız, sosyal olarak daha çok kabul görmüş olan, daha büyük bir özelliğin bir parçası olarak anlaşıldı. Üstün yetenekli çocuklarla ilgili olarak öğretmenlere ve velilere daha iyi tavsiyeler mevcuttu. Örneğin bir araştırmacı, ebeveynlere bu tür çocukların akranlarıyla rahatça kaynaşmalarının beklenemeyeceğini hatırlatır. Ebeveynler, çocuklarına özel tedavi ve ekstra fırsatlar sunarlarsa şımarık bir ucube yaratmış olarak görülmezler. Ebeveynlere ve öğretmenlere üstün yetenekli çocukların sadece oldukları gibi olmalarına izin vermeleri söylenir. Bu, ortalama ve ideal olmayan tüm özelliklere sahip çocuklar için iyi bir öneridir, ancak sadece üstün yetenekli olmak, normdan sapmaya izin verecek kadar değerlidir.

Ancak her şeyde bazı iyi ve kötü yanlar var. Ebeveynler veya öğretmenler size baskı yapmış olabilir. Kendinize verdiğiniz değer, tamamen başarılarınıza bağlı hâle gelmiş olabilir. Bu arada, üstün yetenekli arkadaşlarınız olmasaydı, yalnız kalır ve muhtemelen diğerleri tarafından kabul görmezdiniz. Artık yetenekli çocukları yetiştirmek için daha iyi kurallar var. Onları kendi üstün yetenekli benliğinize ebeveynlik etmeniz için uyarladım.

"Üstün Yetenekli" Benliğinize Ebeveynlik Etmek

1. Yaptıklarınız değil, olduğunuz şey için kendinizi takdir edin.
2. Başarılarınız için değil, risk aldığınız ve yeni bir şeyler öğrendiğiniz için kendinizle övünün; bu, başarısızlıkla baş etmenize yardımcı olacaktır.
3. Kendinizi sürekli olarak başkalarıyla karşılaştırmamayı deneyin; aksi, aşırı rekabete yol açar.
4. Kendinize diğer yetenekli insanlarla etkileşim kurma fırsatları verin.
5. Kendinizi fazla büyütmeyin. Düşünmeye, hayal kurmaya zaman ayırın.
6. Beklentilerinizi gerçekçi tutun.
7. Yeteneklerinizi saklamayın.
8. Kendi savunucunuz olun. Kendiniz olma hakkınızı savunun.
9. Dar ilgi alanlarınızın olduğunu, geniş ilgi alanlarınız olduğundaki gibi, bunu kabul edin.

Bu son nokta hakkında; belki sadece nötrinoları incelemek istersiniz. Veya belki de sadece bu gezegendeki insan hayatının anlamını bulana kadar okumak, seyahat etmek, ders çalışmak veya konuşmak istersiniz. Bir dünya iki türe de ihtiyaç duyar. (Ayrıca, muhtemelen yaşamın başka bir aşamasında da değişeceksiniz.)

Yetişkinlerde üstün yeteneklilik, (ihmal edilen bir konu) altıncı bölümde daha fazla konuşulacak.

Hayli Duyarlı Ergen

Ergenlik, herkes için zor bir zamandır. Ancak araştırmam, ortalama olarak HDK'lerin en çok lise yıllarında zorlandıklarını hatırladıklarını ortaya koydu. Akıllara durgunluk veren biyolojik değişiklikler ve birbiri ardına yetişkin sorumluluklarının eklenmesi söz konusu: araba kullanmak, meslek veya üniversite seçimleri, alkol ve uyuşturucuların uygun kullanımı, potansiyel ebeveynlik, bebek bakıcısı veya kamp danışmanı gibi işlerde çocuklara güvenilmesi, kimlik, para ve anahtarlara sahip çıkma gibi küçük şeyler. Sonra büyük olanı; cinsel duyguların uyanışı ve onun getirdiği acı benlik bilinci. Duyarlı gençler, medyanın onlardan beklediğinin aksine, mağdurun veya saldırganın cinsel rollerine karşı tedirginlik hissediyor gibi görünüyor.

Bununla birlikte, enerjiyi veya kaygıyı cinselliğe çevirmek de mümkündür, çünkü kaygının gerçek kaynağı ile yüzleşmek daha zordur. Sonuç hakkında hiçbir fikri olmadan, tüm hayatınızı belirleyecek seçimler yapma baskısını düşünün; her zaman bildiğiniz evden memnuniyetle ya da en azından kararlı bir şekilde ayrılacağınız beklentisi; artık "ölümcül eksikliğinizin", bağımsız yaşama beklenen geçişi yapamadığınızda kendini tamamen ortaya çıkaracak korkusu.

Pek çok duyarlı ergenin, krizi kendi benliklerini parçalayarak karşılamalarında şaşırtıcı bir şey yok; böylece "doğru" bir şekilde meyve vermemesini izlemek zorunda kalmıyorlar. Ve kendi kendini yok etmenin pek çok yolu var: bir şekilde evlenerek ya da bir bebek sahibi olarak bu dar, öngörülen rolde hapsolmak; uyuşturucu madde veya alkol kullanımıyla kendini fiziksel veya zihinsel olarak yetersiz bırakmak; güvenlik ve cevaplar sunan bir tarikat veya kuruma katılmak veya intihar. Tüm bu davranışlar duyarlı olmaktan kaynaklanmıyor (ya da benliğinden kaçmasına sonsuza

dek yardım etmeyecek ve geç de olsa çiçek açacak). Ancak tüm ergenlerin kullanımına açık olan bu kaçamaklar, bazı HDK'ler tarafından da kullanılıyor.

Tabii ki, yetişkinliğin çoğu görevi, üniversiteye giderek erteleniyor. (Ardından yüksek lisans, doktora ve staj da gelebilir.) Veya biri hayatın görevlerini kademeli olarak üstlenmenin başka bir yolunu bulur. Geciktirme, kaçınmanın tersine, adım adım dediğim öğrenme yönteminin başka bir biçimi olan, iyi bir taktiktir. Bir süre kullanmaktan asla çekinmeyin.

Belki evden ayrılmayı geciktirmişsinizdir. Birkaç yıl ebeveynlerinizle yaşadınız, bir süre onlar için çalıştınız ya da lise arkadaşlarınızla aynı eve taşındınız. Adım adım, çalışan bir yetişkin olmak gerçekten iyi bir yol. Birdenbire bir yetişkinsiniz, hepsini yapıyorsunuz ve oraya nasıl gittiğinizi hiç fark etmediniz.

Ancak bazen, çok büyük bir adım atıyoruz. Üniversite bazı HDK'ler için böyle olabilir. İlk dönemden sonra (ya da genellikle Noel'de ilk eve dönüşten sonra) okulu bırakan birçok HDK tanıyorum. Ne onlar ne ebeveynleri ne de danışmanları asıl sorunu, yepyeni bir hayattan aşırı uyarılmayı anlayabiliyor; yeni insanlar, yeni fikirler, yeni yaşam planları, çok gürültülü bir yatakhanede yaşamak ve bütün gece konuşmak ya da parti yapmak, muhtemelen seks deneyimleri, uyuşturucu ve alkol (veya arkadaşlarınızın deneyimlerinin kötü sonuçlarının ardından onlarla ilgilenmek).

Duyarlı öğrenci geri çekilip dinlenmeyi tercih etse bile, başkalarının yaptıklarını yapma, normal olma, ayakta kalma, arkadaş olma, herkesin beklentilerini tatmin etme baskısı hep vardır. Üniversitede yaşadığınız sorun ne olursa olsun, düzeltilmeli. Bu, kişisel bir başarısızlık değildi.

Şaşırtıcı olmayan bir şekilde, iyi bir ev hayatı, yuvadan çıkarken bile, tüm ergenlere çok yardımcı olmaktadır. Evin kalıcı etkisi, HDK'ler için özellikle güçlüdür. Ergenlik boyunca, aileniz size gerçek dünyada nasıl yaşayabileceğiniz ve nasıl davranmanız gerektiği konusunda çok şey öğretmiştir.

Duyarlı Oğlanlar ve Kızlar, Erkekler ve Kadınlar Olduğunda

Hayli duyarlı ergenler, yetişkin olduklarında cinsiyetler arasındaki farklar artar. Bir seyahatin başlangıcındaki küçük değişiklikler gibi, yetiştirme konusundaki farklılıklar duyarlı erkeklerin ve kadınların çok farklı noktalara ulaşmasına neden olabilir.

Genel olarak erkeklerin, kadınlardan daha fazla özgüvenleri vardır. Ebeveynler duyarlı çocuklarını takdir ettiklerinde, ilk bölümdeki Charles'ta olduğu gibi, yetişkinlikte büyük bir özgüvene sahip olacaktır. Diğer uçta, yaşadıkları reddedilmeler sonucu, kendinden nefret eden bir sürü duyarlı erkek gördüm.

Çocukluğundan beri utangaç olan erkeklere dair bir araştırma (çoğunun HDK olduğunu sanıyorum), diğer erkeklerden ortalama üç yıl sonra evlendiklerini, ilk çocuklarını dört yıl sonra yaptıkları ve diğerlerine göre üç yıl sonra istikrarlı bir kariyere başladığını ve bunun da mesleki başarılarda geri kalmaya yol açtığını tespit etti. Bu, utangaç erkeklere karşı kültürel önyargıyı besleyebilir veya onun özgüvenini azaltabilir. Aynı zamanda HDK için sağlıklı olan türden bir dikkat ve ertelemeyi veya aile ve kariyer dışındaki şeylere (belki ruhsal veya sanatsal hedeflere) değer vermeyi işaret ediyor olabilir.

Buna karşılık, aynı çalışma utangaç kadınların tam zamanında yaşamın geleneksel aşamalarından geçtiğini keşfetti. Utangaç bir kadın, babasının evinden kocasına kendini desteklemeyi öğrenmek zorunda kalmadan geçtiği ataerkil geleneğe yaslanarak evlendiğinde, o kadının çalışmaya başlama olasılığı da düşüyor.

Yine de lisede bu kadınlar "sessiz bir bağımsızlığa, entelektüel şeylere olan ilgiye, yüksek bir arzu seviyesine ve içsel yönelime" sahip olma eğilimindeydiler. Bu kadınların yaşamlarındaki "sessiz bağımsızlık", içsel yönlerini takip etme ihtiyacı ile, onlar için tek güvenli, sessiz vahanın, geleneksel bir evlilik olduğu duygusu arasındaki gerilimin büyüklüğünü başka bir insan ancak bir parça hayal edebilir.

Görüştüğüm kadınların birçoğu, ilk evliliklerinin yanlış olduğunu, bunun yaşamlarına başka bir kişi ekleyerek veya güvenli bir rol üstlenerek duyarlılıklarıyla başa çıkma girişimi olduğunu hissediyordu. Boşanma oranlarının daha yüksek olup olmadığını bilmiyorum ancak sebepleri diğer kadınlarınkinden farklı olabilir. Sonunda hem tek başına dünyayla yüzleşmeye hem de güçlü sezgileri, yaratıcılıkları ve diğer yetenekleri için çıkışlar bulmaya zorlanmış görünüyorlar. Eğer ilk evlilikleri bu büyümeye yer bırakmamışsa, nihayet hazır olduklarında evden daha fazla bağımsızlığa adım atmıştırlar.

Marsha kesinlikle böyle bir kadındı. Genç yaşta evlendi, yaratıcı ve entelektüel yeteneklerini geliştirmek için kırk yaşına kadar bekledi. Marsha (ve görüşme yaptığım kadınların yaklaşık üçte biri) için, dünya hakkında bu tereddütte basit bir duyarlılıktan daha fazlası olabilir. Bu kadınlar, üzücü cinsel deneyimler yaşadılar; Marsha erkek kardeşlerinin tacizine uğradı. Açıkça cinsel istismar olmasa bile, tüm genç kadınların, ergenlikte düşük benlik saygısına yol açacak şekilde cinsel obje olarak rollerini fark ettikleri için, bir düşüş yaşadıkları bilinmektedir. Hayli duyarlı bir kız, tüm sonuçları daha fazla hissedecek ve kendini korumayı daha yüksek bir öncelik haline getirecektir. Bazıları hiç çekici olmamaya uğraşmak, bazılarını boş vakti kalmayacak kadar çok çalışmak gibi yöntemler bulurken, bazılarıysa erkenden birini seçiyor ve kendini koruma için ona tutunuyor.

Marsha liderliğinin ve sınıftaki başarısının, ortaokulda göğüsleri (ortalamanın üzerinde bir dolgunlukla) geliştiğinde sona erdiğini bildirdi. Aniden oğlanların dikkatini sürekli çeker oldu. Her havada okula palto giyerek gitti ve elinden geldiğince fark edilmedi. Ayrıca, belirttiği gibi, artık popüler olanlar "aptal ve kibirli erkek kovalayanlar" idi. Onlardan biri olamazdı.

Zaten sık sık erkekler tarafından sıkıştırılırdı. Bir gün bir çift oğlan onu kovaladı ve bir öpücük çaldı. Eve dehşet içinde gitti ve kapıdan girdiğinde, gerçek ya da hayali bir sıçan gördü. Ondan sonra, ne zaman bir oğlanı öpse, o sıçanı gördü.

On altı yaşında ilk defa âşık oldu ama çok yaklaştıklarını görünce ondan koptu. Buluşmada tecavüze uğradığı yirmi üç yaşına kadar bakire kaldı. Ondan sonra, "gerçekten sevdiği çocuklar hariç" ısrar eden herkesle birlikte oldu. Daha sonra istismar dolu bir evlilik, o adamı boşama cesaretini toplamak için uzun süren bir bekleyiş ve sanatsal kariyerinin başlangıcı geldi.

Bir kez daha özetle, duyarlılığın nasıl tezahür edeceği konusunda cinsiyet farkı var. Duyarlı çocuklar erkek olduklarında, zamanlaması ve yaşamlarının doğası gereği, diğer erkeklerle birlikte adım atmaları gerekir. Duyarlı olmak erkekler için "normal" değildir. Bu arada, kadınlar için duyarlılık beklenen bir özelliktir. Duyarlı kızlar, dünyada var olmanın nasıl olacağını öğrenmeden, geleneksel değerlerin yoluna girmeyi çok kolay buluyorlar.

Büyüme ile İlgili Uzun Lafın Kısası: Oldukça Sosyal Bir Dünyaya Büyüyoruz

Bir bölümün daha sonundayız ancak muhtemelen bir hayat boyu sürecek işin başlangıcındayız: Çocukluğunuzu, özelliklerinizin ışığında görmeyi öğrenme ve gerektiğinde kendinizi yeniden çerçeveleme.

Geriye dönüp bakınca, hayli duyarlı kişi olarak büyümeyle ilgili bu bölümün, başkaları ile ilişkilerinizle ne kadar ilgili olduğunu fark edeceksiniz; ebeveynler, akrabalar, akranlar, öğretmenler, yabancılar, arkadaşlar, partnerler, eşler. İnsanlar çok sosyal hayvanlardır, biz HDK'ler bile! HDK'nin sosyal hayatına ve sürekli tekrarlanan bu "utangaç" lafına dönme zamanı geldi.

Öğrendiklerinizi Uygulama

Çocukluğunuzu Yeniden Çerçeveleme

Bu bölümün ve belki de bu kitabın merkezi, duyarlılığınız penceresinden bakarak hayatınızı yeniden çerçevelemektir. Başarı-

sızlıklarınızı, incinmenizi, utangaçlığı, utanç verici anları ve diğerlerini yeni bir şekilde görmek, hem daha doğru hem de daha şefkatli bir biçimde görmek gerekir.

Çocukluğunuzdan ve ergenlikten hatırladığınız önemli olayları, kim olduğunuzu şekillendiren hatıraları listeleyin. Bunlar tekil anlar olabilir; bir okul oyunu ya da ebeveynlerin size boşandıklarını söyledikleri gün gibi. Veya bir kategoride tekrar eden olaylar olabilirler; her yıl okulun ilk günü veya her yaz kampa gidiş gibi. Bazı anılar olumsuz, hatta travmatik ve trajik olacaktır. Zorbalık veya alay edilmek gibi. Bazıları olumlu ama bunaltıcı olacaktır: Noel sabahı, aile tatilleri, başarılar, onurlar.

Bir olay seçin ve 1. bölümde anlatılan yeniden çerçeveleme adımlarını izleyin:

1. *Olaya verdiğiniz tepkiyi ve bunu bugüne dek bunu nasıl gördüğünüzü düşünün.* Diğerlerinin dediği gibi "yanlış" tepki verdiğinizi ya da hiç tepki vermediğinizi düşündünüz mü? Ya da çok uzun süren bir tepki miydi? Bir şekilde kendinizin iyi olmadığına mı karar verdiniz? Sinirinizi başkalarından saklamaya çalıştınız mı? Yoksa diğerleri, "çok abarttığınız" fark etti ve size söyledi mi?
2. *Tepkinizi, vücudunuzun otomatik olarak nasıl çalıştığı hakkında şimdi bildiklerinizin ışığında düşünün.* Ya da benim, bir yazarın size bunu açıkladığını hayal edin.
3. *Şimdi yapılması gereken herhangi bir şey olup olmadığını düşünün.* Özellikle durum hakkındaki yeni görüşünüzü başkalarıyla paylaşmanızı tavsiye ederim; Belki o sırada orada olan biri bile, detayları resme yerleştirmenize yardımcı olabilecek kişi olabilir. Ayrıca deneyime dair eski ve yeni görüşlerinizi yazmanızı ve bir süre hatırlatmak için onları saklamanızı tavsiye ederim.

Eğer bu size yardımcı olduysa, listenizi bitirene kadar her gün, bir başka büyük çocukluk olayını seçin ve yeniden çerçeveleyin. Aceleye getirmeyin. Her biri için birkaç gün bekleyin. Büyük bir olay, sindirmek için zaman vermeyi hak eder.

Beşinci Bölüm

Sosyal İlişkiler

"Utangaçlığa" Düşmek

"Çok utangaçsın." Bunu sık sık duydunuz mu? Utangaçlığın en çok yakın olmadıklarınızla sosyal ilişki kurarken ortaya çıktığını tartışan bu bölümü okuduktan sonra farklı düşüneceksiniz. (Yakın ilişkiler 7. bölümde tartışılmaktadır.) Birçoğunuzun sosyal becerileri yerindedir, bu bir gerçek. Fakat kırılmayan bir şeyi düzeltmenin bir anlamı olmadığından, burada tipik olarak düzeltilmesi gereken bir soruna; başkalarının "utangaçlık", sosyal "kaçınma", "sosyal fobi" olarak adlandırdıkları bir soruna odaklanacağım. Bu konuyla birlikte HDK'ler için ortak meseleler olan, başka birkaç konuyu da ele alacağız.

Yine belirtmek isterim ki sorunlara odaklanarak, HDK'lerin mutlaka zor bir sosyal hayata sahip olduklarını ima etmek istemiyorum. Ancak, Birleşik Devletler Başkanı ve İngiltere Kraliçesi bile, başkalarının kendileri hakkında ne düşündüğü konusunda endişelenmek zorundadır. Bu nedenle, bazen siz de bu konuda endişeleniyorsunuzdur. Ve endişelenme bizi aşırı uyarılmış kılar, yani bizi tam da aşil topuğumuzdan vurur.

Ayrıca sık sık "endişelenme; kimse seni yargılamıyor," dendiğini duyarız. Fakat duyarlı olduğunuz için insanların gerçekten

de sizi izlediklerini ve yargıladıklarını fark ediyor olabilirsiniz; insanlar genellikle bunu yapar. Duyarlı olmayanlar, genellikle bu durumun farkına varmama mutluluğuna sahiptir. Bu yüzden hayattaki göreviniz çok daha zor: Bu bakışları, sessiz yargıları bilmek ve buna rağmen sizi çok fazla etkilemelerine izin vermemek. Kolay değil.

Her Zaman Kendinizi Utangaç Olarak Gördüyseniz

Çoğu insan, duyarlılığı utangaçlıkla karıştırır. Bu yüzden bugüne kadar "çok utangaçsın" lafını sıklıkla duydunuz. İnsanlar belli bir köpek, kedi ya da atın gerçekten duyarlı bir sinir sistemine sahip olduklarında "utangaç" olarak doğduğunu söylerler (elbette hayvan suistimale uğramadığı sürece; o zaman "korkuyor" daha doğru bir tanım olur). Utangaçlık, başkalarının bizden hoşlanmayacağı veya onaylanmayacağı korkusudur. Bu, utangaçlığın bir duruma verilen tepki olduğunu gösterir. Her zaman mevcut olan bir özellik değil, belirli bir durumdur. Utangaçlık, hatta kronik utangaçlık, kalıtsal değildir. Duyarlılık öyledir. Kronik utangaçlık, HDK'lerde daha fazla görülmekle birlikte, HDK'lerin utangaç olması şart değildir. Neredeyse hiç utangaç olmayan birçok HDK ile tanıştım.

Sık sık utangaç hissediyorsanız, HDK olmayanlar dâhil olmak üzere, sizin veya bir başkasının nasıl bu duruma düştüğünüzün iyi bir açıklaması var. Geçmişinizde bir süre sosyal bir duruma girdiniz (genellikle bir şeyden önce sizin için aşırı uyarılmayla sonuçlanan bir durumdur bu.) ve başarısız olduğunuzu hissettiniz. Diğerleri, yanlış bir şey yaptığınızı söyledi veya sizden hoşlanmadı ya da kendi standartlarınıza ulaşamadınız. Belki de mükemmel hayal gücünüzü kullanarak yanlış gidebilecek her şeyi hayal etmiş, böylece en başından zaten aşırı uyarılmıştınız.

Genellikle bir başarısızlık, kimseyi kronik olarak utangaç yapmak için yeterli değildir. Genellikle bir dahaki sefere aynı

durumda olursanız, önceki seferin tekrarından korkarak daha fazla uyarılırsınız ve utangaçlık bu durumda ortaya çıkar. Ve daha fazla uyarılmış olmak, başarısızlığı daha muhtemel hâle getirir. Üçüncü kez, çok cesur davranırsınız ama aynı zamanda inanılmaz düzeyde uyarılmış olursunuz. Söyleyecek hiçbir şey düşünemezsiniz, altta kalıyor ve ona göre de muamele görüyorsunuzdur. Bu örüntünün nasıl tekrar edebileceğini ve nasıl aşağı doğru inen bir spirale dönüşebileceğini görebilirsiniz. Aynı zamanda bu his, biraz benzerlik içiren diğer durumlara da sıçrayabilir; mesela insanların mevcut olduğu herhangi bir durum!

Daha kolay uyarılan HDK'lerin bu spirale girme olasılığı daha yüksektir. Ama utangaç doğmadınız, sadece duyarlısınız.

Benlik Algınızdan "Utangaçlık" Kavramını Çıkarmak

"Utangaç" etiketini kabul etmenin üç sorunu var. İlk olarak, tamamen isabetsiz bir etiket. Gerçek benliğinizi, inceliğe varır duyarlılığınızı ve aşırı uyarılmaktan kaynaklanan zorlanmanızı tamamen ıskalıyor. Unutmayın, uyarılma her zaman korku yüzünden değildir. Uyarılmanın korkudan kaynaklandığını düşünmek, göreceğiniz gibi, öyle olmadığı hâlde sizi utangaç hissettirebilir.

Özellikliğinizin, utangaçlık adı verilen zihin durumuyla olan bu karmaşık ilişkisi doğaldır, çünkü nüfusun yüzde yetmiş beşi (en azından ABD'de) sosyal olarak oldukça aktiftir. Sizi aşırı uyarılmış gördüklerinde, bunun çok fazla uyarana bağlı olabileceğinin farkına varmazlar. Bu, onların tecrübe ettiği, deneyimlediği bir şey değil. Reddedilmekten korkmuş olduğunuzu düşünürler. Utangaçsınız. Reddedilmekten korkuyorsunuz. Başka neden sosyalleşmeyeceksiniz ki?

Bazen gerçekten de reddedilmekten korkarsınız. Neden olmasın? Her şeyden önce, tarzınız kültürel olarak ideal görülen bir tarz değil. Ancak bir HDK olarak, bazen sadece fazladan

uyaran istemezsiniz. Başkaları size utangaç ve korkmuş gibi davranırken, en azından ilk başta, yalnız olmayı seçtiğinizi fark etmeleri zor olabilir. Reddeden sizsiniz. Reddedilmiyorsunuz. (Sizin rahat hissedebileceğiniz seviyeden daha fazla uyarana ihtiyaç duyarak doğduklarını fark etmedikleri için, HDK olmayanlar ayrıca kendilerinin yaşadığı reddilme korkusunu size yansıtırlar - yani, kendileri için kabul etmek istemedikleri bir şeyi size atfederler.)

Kalabalık içinde bulunmaya veya yabancılarla tanışmaya daha az zaman harcıyorsanız, bu gibi durumlarda olmak zorunda kaldığınızda, daha az yetenekli olmanız neredeyse zorunludur. Bu sizin uzmanlığınız değil. Fakat yine de, utangaç olduğunuzu veya korktuğunuzu varsaymak yanlıştır. İnsanlar size yardım etmeye kalktıklarında, genellikle yanlış öncüllerden başlarlar. Örneğin, kendinize güveninizin olmadığını düşünüyor ve sevilebilir olduğunuzu kanıtlamaya çalışıyorlar. Bununla birlikte, aslında bu, sizde sorun olan bir şey olduğunu söylüyor - düşük özgüven. Altta yatan özelliği bilmemek, size çok sosyal olmamanızla ilgili yanlış bir neden veriyor ve kendiniz hakkında iyi hissetmeniz gereken birçok gerçek nedeni sizden saklamış oluyor.

Kendinize Utangaç Demek Olumsuzdur

Ne yazık ki, utangaç terimi bazı olumsuz çağrışımlara sahiptir. Buna gerek yok; utangaç ayrıca sağduyulu, kendini kontrol eden, düşünceli ve duyarlı gibi kelimelerle de aynı anlama gelebilir. Ancak yapılan araştırmalar, insanlarla ilk kez buluştukları zaman, HDK olarak adlandıracağım insanların kendilerini utangaç ve endişeli, garip, korkulu, engellenmiş ve ürkek olarak değerlendiklerini göstermiştir. Zihinsel sağlık uzmanları bile, onları oldukça sıklıkla, gerçekte utangaçlıkla da bir ilişkisi olmayan zihinsel yetkinlik, başarı ve zihinsel sağlık konusunda

daha düşük derecelerle değerlendirmişlerdir. Sadece utangaç insanları iyi tanıyanlar, örneğin eşleri, olumlu terimleri seçmişlerdir. Başka bir çalışma, psikologların utangaçlığı ölçmek için kullandıkları testlerin, aynı olumsuz terimlerle dolu olduğunu keşfetti. Testler herkes için geçerli zihinsel bir durumu ölçüyor olsaydı, belki de bu sorun olmayabilirdi ancak bunlar, genellikle olumsuz bir etiket taşıyan "utangaç insanları" tanımlamak için kullanılırlar. Utangaç kelimesinin arkasındaki gizli önyargıya dikkat edin.

Kendinize Utangaç Demek Sizi Utangaçlığa Sürükler

Stanford Üniversitesi'nde Susan Brodt ve Philip Zimbardo tarafından yapılan, utangaçlığı konu alan, oldukça etkileyici bir psikolojik deney, neden utangaç olmadığınızı ve sadece iş görebilecek bir HDK olduğunuzu bilmeniz gerektiğini gösteriyor.

Brodt ve Zimbardo, özellikle erkeklerin yanında aşırı derecede "utangaç" olduğunu söyleyen kadınları ve karşıt bir grup olarak, "utangaç" olmayan kadınları buldu. Yüksek gürültünün etkileriyle ilgiliymiş gibi gösterilen çalışmada, her kadın genç bir erkekle zaman geçirdi. Kadının "utangaç" olup olmadığının farkında olmayan adama, her kadınla aynı tarzda sohbet etmesi talimatı verildi. İlginç olan, bazı utangaç kadınların, aşırı kalp atışlarının ve hızlanan nabızlarının yüksek seslerden kaynaklandığını düşünmeleriydi.

Sonuç olarak, aşırı uyarılmalarının kaynağının, yüksek ses olduğunu düşünen bu "utangaç" kadınlar, utangaç olmayanlar kadar çok konuştu. Hatta, en az utangaç olmayan kadınlar kadar, konuşmanın gidişatını da kontrol edip yönlendirdiler. Yüksek sese maruz bırakılmayan ve uyarılmalarını suçlayacak başka hiçbir şeye sahip olmayan diğer utangaç kadın grubu, çok daha az konuştu ve adamın konuşmayı çok daha fazla kontrol etmesine izin verdi. Deneyden sonra, genç erkeklerden hangi kadınların

utangaç olduğunu tahmin etmesi istendi. Utangaç olmayan kadınları, uyarılmalarının gürültüden kaynaklandığına inandırılan utangaç kadınlardan ayırt edemediler.

Bu utangaç kadınlar, uyarılmaları için sosyal bir neden olmadığını varsayarak, daha az utangaç davrandılar. Ayrıca utangaç hissetmediklerini ve deneyimden gerçekten zevk aldıklarını söylediler. Hatta, yine "gürültü bombardımanı deneyine" katılırlarsa, bu sefer yalnız kalmak isteyip istemedikleri sorulduğunda, üçte ikisi yalnız kalmayı tercih etmeyeceklerini belirttiler; bu oran diğer utangaç kadınlarda sadece yüzde 14, utangaç olmayan kadınlarda ise yüzde 25'di. Görünüşe göre bu utangaç kadınlar, özellikle de aşırı uyarılmalarının utangaçlıktan başka bir şeyden kaynaklandığını düşündükleri için, bilhassa iyi zaman geçirmişlerdi.

Bu deneyi, özellikle sosyal bir durumdan fazla yorulduğunu hissettiğiniz bir dahaki seferde hatırlayın. Kalbiniz, beraber olduğunuz insanlarla ilgisi olmayan birçok nedenden ötürü çarpıyor olabilir. Sebep, çok fazla gürültü olması olabilir ya da sadece yarı yarıya fark edebildiğiniz ve yanında olduğunuz kişiyle hiçbir ilgisi olmayan başka bir şey için endişeleniyor olabilirsiniz. Öyleyse devam edin, (eğer yapabilirseniz) diğer sebepleri görmezden gelin ve iyi vakit geçirin.

Artık kendinize utangaç dememeniz için size üç güçlü sebep verdim. Bu, isabetsiz, olumsuz ve kendi kendini doğrulayan bir tanımdır. Ve başkalarının da sizi onunla etiketlemesine izin vermeyin. Bu sosyal önyargıyı ortadan kaldırmayı vatandaşlık göreviniz sayın. Bu, sadece haksızlık değil, aynı zamanda birinci bölümde tartışıldığı gibi tehlikelidir çünkü HDK'lerin düşünceli seslerini, özgüvenlerini azaltarak susturmaya yol açar.

"Sosyal Rahatsızlığınız" Hakkında Nasıl Düşünmek Gerekir?

Sosyal rahatsızlık ("utangaç" kelimesine tercih edeceğim terim), hemen hemen her zaman, sosyal olarak yeteneksiz biri

gibi hareket etmenizi, konuşmanızı veya bu şekilde görünmenizi sağlayan aşırı uyarılmayla ilgilidir. Ya da aşırı uyarılacağınız korkusu. Ne söyleyeceğinizi düşünememekten, garip şeyler yapmaktan korkuyorsunuz. Ancak, korkunun kendisi genel olarak aşırı uyarılmayı tetikler.

Unutmayın, rahatsızlık geçicidir ve size seçenekler sunar. Rahatsız edici derecede üşüdüğünüzü varsayalım. Buna tahammül edebilirsiniz. Daha uygun bir ortam bulabilirsiniz. Biraz ısı yaratabilir -bir ateş yakabilir, termostatı açabilir- veya sorumlu olanlardan yapmalarını isteyebilirsiniz. Bir ceket giyebilirsiniz. Yapmamanız gereken tek şey, soğuk bir ortama karşı, doğal olarak daha duyarlı olduğunuz için kendinizi suçlamak.

Aynı şey, aşırı uyarılmaya bağlı olmasından dolayı geçici bir sosyal rahatsızlık için de geçerlidir. Buna katlanabilir, ortamı terk edebilir, sosyal atmosferi değiştirebilir veya başkalarına sorabilir ya da kendinizi daha rahat ettirmek için "persona"nızı takınmak gibi (bunu daha sonra tartışacağım) başka bir şey yapabilirsiniz.

Her durumda, bilinçli bir şekilde kendinizi rahatsızlıktan kurtarıyorsunuz. Bu yüzden, sosyal durumlarda kendinizden dolayı rahatsız olduğunuz fikrini unutun.

Sosyal Durumlarda Aşırı Uyarılmayla Başa Çıkmanın Beş Yolu

1. Aşırı uyarılmanın, her zaman korku demek olmadığını unutmayın.
2. Baş başa konuşacak diğer HDK'ler bulun.
3. Uyarılma azaltma becerilerinizi kullanın.
4. İyi bir "persona" geliştirin ve bilinçli olarak kullanın.
5. Özelliğinizi başkalarına açıklayın.

Asla kendinize, muhtemelen birlikte olduğunuz insanlarla ilgisi olmayan bir şeyle ilgili uyarıldığınızı açıklamanın gücünü hafife almayın. Bunun için yargılanıyorsanız, gerçek siz değil, geçici olarak aşırı uyarılmış biri yargılanıyordur. Sakin halinizle tanıştıkları zaman, yani her şeyin tamamen farkında olan sizle tanıştıkları zaman, olumlu yönde etkileneceklerdir. Bunun doğru olduğunu biliyorsunuz, çünkü size hayran olan yakın arkadaşlarınız var.

Orta yaşta yüksek lisans eğitimime geri döndüğümde, ilk gün, ilk saatte kahvaltı salonunda, kendi üstüme, zemine ve civardaki birkaç kişinin üstüne bir bardak sütü düşürüp saçtım. Kimse bana çarpmadı. Sadece bardağı bir yere çarptım. Gelecekteki meslektaşlarımın ve okul arkadaşlarımın, en çok etkilemek istediğim insanların gözü önünde oldu.

Saf şok, zaten neredeyse dayanılmaz düzeyde olan uyarılmamı katladı. Ama siz ve benim gibi HDK'lerde yapıyor olduğum araştırmalar sayesinde, bunu neden yaptığımı anladım. Vücudumun bir bardak sütü bile taşıyamayacak durumda olduğu tahmin edilebilirdi. Zor bir gündü, ancak dökülen sütün sosyal rahatsızlığımı arttırmasına izin vermedim.

Gün geçtikçe, diğer HDK'leri buldum ve bu çok yardımcı oldu. Hepimiz süt döküyorduk, tabiri caizse. Ortalama bir sosyal durumda, HDK olanların ortamdaki toplam insan sayısının yüzde 20'si ve orta derecede duyarlı hissedenlerin de ortamdaki insan sayısının yüzde 30'u olması gerekir. Utangaçlık çalışmaları üzerine anonim bir anket, insanların yüzde 40'ının kendilerine utangaç dediğini ortaya koyuyor. Bir oda dolusu insanda, sizin özelliklerinize sahip en az bir kişinin olması veya sosyal rahatsızlık hissetmesi ihtimali yüksektir. Kelimenin gerçek anlamıyla veya mecazi olarak tökezledikten hemen sonra o kişinin gözlerine bakın ve derin bir sempati görün. Hemen o anda bir arkadaş edinirsiniz.

Bu arada, uyarılmanızı azaltmak için 3. bölümde önerilen tüm noktaları kullanın. Aralar verin. Yürüyüşe çıkın. Derin nefes alın. Bir şekilde hareket etmeye devam edin. Seçeneklerinizi düşünün. Belki de gitme zamanı gelmiştir. Belki de kendinizi açık bir pencere, koridor veya kapıya yakın konumlandırmak için daha iyi bir yer vardır. Koruyucular açısından düşünün; şu anda sizi kim ya da hangi sessiz, tanıdık bir varlık tutabilir?

Lisansüstü hayatımın ilk gününde fakültenin bende bir şeylerin ciddi bir şekilde yanlış olduğunu düşünmesinden korktuğum anlar oldu. HDK olmayan ortalama bir kişide, bu derece uyarılmış olmak, yalnızca ciddi çatışmalar ve istikrarsızlık anlamına gelebilir. Ben de tüm numaralarımı kullandım; yürüyüş, meditasyon, öğle yemeğinde kampüs dışına çıkma, rahatlamak için evi arama. Ve yeterince işe yaradı.

Genelde, aşırı uyarılmamızın diğerlerinden daha belirgin olduğunu düşünüyoruz. Sosyal hayatın çoğunun, hiç birinin yüzeyin altındakine bakmayan "persona"ların birbirleriyle buluşması olduğunu biliyorsunuz. Tahmin edilebilir bir şekilde hareket ederek, öyle hissetmeseniz bile diğerlerinin konuştuğu gibi konuşarak, kimsenin sizi rahatsız etmemesini veya kibirli, uzak, iş çeviren ve benzeri olduğunuz sonucuna varmamalarını sağlayabilirsiniz. Örneğin, araştırmalar "utangaç" öğrencilerin kendilerini sosyal olarak ellerinden gelenin en iyisini yaptıklarını görme eğiliminde olduklarını ancak oda arkadaşlarının yeterince çalışmadıklarını düşünme eğiliminde olduklarını ortaya koyuyor. Bu, HDK'leri anlamadığı için, kültürün suçu olabilir ancak değiştirene kadar, diğer herkes gibi biraz daha fazla hareket ederek hayatınızı biraz daha kolaylaştırabilirsiniz. "Persona"nızı giyin; bu terim Yunanca maske kelimesinden gelir. Maskenin ardında istediğiniz kişi olabilirsiniz.

Öte yandan bazen en iyi taktik, uyarılma durumunuzu açıklamaktır. Bunu, bir grup yabancının önünde konuşurken veya ders verirken sık sık yaparım. Onlara biraz gergin göründüğümü

bildiğimi ama birkaç dakika içinde iyi olacağımı söylüyorum. Bir grupta, özelliklerinizi açıklamak, herkesin sosyal rahatsızlığı hakkında daha samimi bir sohbete girmesini sağlayabilir, suçlu hissetmeden yalnız kalmak için ayrılmanıza veya döndüğünüzde dışarıda kalmadan ara vermenize izin verebilir. Belki de sadece ışıklandırma veya sesten yaşadığınız uyarılmayı azaltabilecek biri vardır.

Hayli duyarlı olduğunuzu söyledikten sonra, sözcük seçiminize bağlı olarak iki klişeden birini uyandırırsınız. İlk klişe, açıkçası, pasif bir kurban, zayıf ve sorunlu biri olduğunuzdur. Diğeri ise odadaki yetenekli, derin, güçlü bir varlıktır. İhtiyaçlarınızı açıklamak için seçtiğiniz kelimelerle pozitif klişeyi ortaya çıkarmak pratik gerektirir. Bu konu üzerine altıncı bölümde çalışacağız.

Bütün bir gün ya da hafta sonu boyunca bir grup insanla birlikte olmak zorunda kaldığımda, sadece çok fazla yalnız zamana ihtiyacım olduğunu açıklarım. Genellikle buna ihtiyaç duyan başkaları da vardır. Ancak odama erken gidebilen ve uzun yürüyüşler yapan tek kişi ben olsam bile, sempati ya da acı çekmeyi değil, arkamda bir gizem havası bırakmayı öğrendim. "Kraliyet danışmanı" sınıfının üyeleri, bu hususları dikkate almalıdır. HDK "reklam"ınızla ilgili biraz ketum olun.

İnsanlar, Uyarılma ve İçedönüklük

Şimdiye kadar utangaç etiketinden kurtulup uyarılmayla ilgili neler olup bittiğini anlayarak "soruna" saldırdık. Sosyal olmanın birden fazla doğru yolu olduğunu anlamanız da aynı derecede önemlidir.

Sosyal olma şekliniz temel bir gerçeğe dayanıyor: Çoğumuz için, dış dünyadaki uyaranların çoğunluğu, evde, işte ya da toplumdaki diğer insanlar tarafından yaratılıyor. *Hepimiz,* başkalarından zevk alan ve başkalarına güvenmesi gereken sosyal varlıklarız. Fakat birçok HDK, çok fazla uyaranla birlikte gelen insanlardan -yabancılar, büyük partiler, kalabalıklar- kaçınıyor.

Çoğu HDK için, bu akıllıca bir stratejidir. Çok teşvik edici, talepkâr bir dünyada, herkes önceliklerini belirlemeli.

Elbette kimse, kaçınmayı seçtiği durumlarla başa çıkmada uzman olamaz. Fakat çoğunuz yönetebilir veya öğrenebilirsiniz. Sadece idare etme, sizin için önemli olan her şey için enerjinizi korumanın kabul edilebilir ve akıllı bir yoludur.

Ayrıca bazı HDK'lerin geçmişte meslektaşlar ve sosyal gruplar tarafından reddedildikleri için yabancılardan, partilerden ve diğer grup etkinliklerinden kaçındığı da doğrudur. Kültürümüzün dışarı çıkma idealine uymadıkları için, sert bir şekilde yargılanıyorlar ve emin olamadıkları insanlardan kaçınıyorlar. Bu üzücü olmasına rağmen makul görünüyor ve utanılacak bir şey değil.

Toplamda, HDK'lerin yüzde 70'i sosyal olarak "içedönük" olma eğilimindedir. Bu, insanları sevmediğiniz anlamına gelmez. Bu, büyük bir arkadaş çevresi yerine birkaç yakın ilişki kurmayı tercih ettiğiniz anlamına gelir ve genellikle büyük partilerin veya kalabalıkların tadını çıkaramazsınız. Ama en içedönük insan bile bazen dışadönük olur ve yabancılardan ya da kalabalıktan hoşlanır. En dışadönük olanlar bile bazen içedönüktür.

İçedönük olanlar, hâlâ birer sosyal varlıktır. Aslında esenlikleri, sosyal ilişkilerinden, yabancıların esenliğinden daha fazla etkilenir. İçedönükler sadece niceliğe değil, niteliğe de bakarlar.

(Duygusal olarak iyi hissetme duygusundan hoşlanmıyorsanız, biriyle yakın bir ilişki kurmak, bu sorunu her zaman çözmez. Aslında çoğu insan, psikoterapi yoluyla daha iyi bir esenlik duygusu geliştirinceye kadar iyi ve yakın bir ilişki kuramaz; sekizinci bölümde açıklandığı gibi.)

Dışadönük HDK

Bir HDK olmanın, sosyal olarak içedönük olmakla aynı olmadığını vurgulamak istiyorum. Yaptığım araştırmalarda, yüzde

30'umuzun sosyal olarak dışadönük olduğunu keşfettim. Dışadönük olarak, büyük arkadaş çevrelerine sahipsiniz, grup hâlinde ve yabancılarla olmaktan keyif alıyorsunuz. Belki de büyük, girişken, sevgi dolu bir ailede ya da güvenli bir mahallede büyüdünüz ve insanları savunmaya geçeceğiniz kişiler olmaktan çok, güvende hissetmenizi sağlayan kişiler olarak görmeyi öğrendiniz.

Yine de, uzun bir çalışma günü veya şehirde fazla zaman geçirmek gibi diğer uyarılma kaynaklarını zorlayıcı buluyorsunuz. İşiniz bittiğinde, sosyalleşmekten kaçınıyorsunuz. (HDK olmayan dışadönük kişiler, aslında etraftaki insanlarla birlikte daha iyi rahatlarlar.) Buradaki dikkatimizin çoğu alışkanlıkla içedönük olanların üstünde toplanmasına rağmen, dışadönükler de muhtemelen bunları faydalı bulacaktır.

İçedönük Tarzı Takdir Etmek

Şimdilerde Santa Cruz'daki Kaliforniya Üniversitesi'nde bulunan Avril Thorne, içedönüklerin gerçekte nasıl etkileşime girdiklerini izlemek için işe koyuldu. Çok içedönük ve çok dışadönük kadın üniversite öğrencilerini belirlemek için testler yaparak, onları aynı türden biriyle ya da zıtlarıyla eşleştirdi ve konuşmalarını videoya kaydetti.

Çok içedönük kadınlar ciddi ve odaklanmışlardı. Sorunlar hakkında daha fazla konuştular ve daha temkinliydiler. Dinleme, söyleşme, tavsiye verme eğilimindeydiler; diğerlerine derinlemesine konsantre olmuş gibiydiler.

Buna karşılık, son derece dışadönük kadınlar daha fazla "keyfi" konuşma yaptılar, daha fazla anlaşma istediler, arka plan ve deneyimlerdeki benzerlikleri aradılar ve daha fazla övgüde bulundular. İyimser ve genişlerdi, her iki türle de eşleştirilmekten hoşlanıyorlardı, sanki esas zevkleri konuşmanın kendisiydi.

Dışadönük kişi, çok içedönük biriyle birlikteyken, bu kadar neşeli olmak zorunda kalmamakta hoşlandı. İçedönük kişi

ise, dışadönük olanla sohbeti "temiz hava" olarak algılıyordu. Thorne'dan elde ettiğimiz resim, her türün bu dünyaya eşit derecede önemli bir katkısı olduğunu gösteriyor. Ancak içedönük tarzın daha az değerli görüldüğü göz önüne alındığında, içedönük erdemlere odaklanarak biraz zaman harcamak iyi olacaktır.

İçedönük Tarz Konusunda Carl Jung

Carl Jung, içedönüklüğü insanlar arasında temel bir bölünme olarak gördü. Ona göre felsefe ve psikoloji alanındaki büyük savaşların çoğu da bu bölünmeden kaynaklanıyordu; bu savaşların çoğu dış gerçeklerin mi yoksa bu gerçeklerin içsel olarak anlaşılmasının mı herhangi bir durumu veya konuyu anlamada daha önemli olduğu tartışmasına indirgenebilirdi.

Jung içedönüklük ve dışadönüklüğü hayat karşısındaki iki tutum olarak gördü ve çoğu insan bu iki tutumu, aynı nefes alır verir gibi, birbirine alternatif olarak kullanıyordu. Ancak içlerinden bazıları, daha tutarlı bir şekilde içedönük ya da dışadönüktür. Dahası ona göre, iki tutumun sosyalleşmek veya sosyalleşememekle doğrudan bir ilgisi yoktu. İçedönük olmak, dışarıdaki nesneye doğru değil, içerideki özneye, benliğe doğru dönmektir. İçedönük olma, yaşamın içsel, "öznel" yönünü koruma, ona daha fazla değer verme ve özellikle "nesnel" dünya tarafından boğulmasına izin vermeme ihtiyacından ve tercihinden doğar.

Jung'un teorisinde içedönüklerin önemini ne kadar vurgulasak azdır.

Coşkun ve sarhoş edici yaşamla dolu bu zengin ve çeşitli dünyanın tamamen dışsal olmadığını, aynı zamanda içimizde de olduğunun canlı kanıtıdırlar... Yaşamları, sözlerinden daha fazlasını öğretiyor... Onların hayatı diğer olasığı öğretiyor, medeniyetimiz için hayati derecede gerekli iç yaşamı.

Jung, Batı kültüründe içedönük olana karşı önyargıyı biliyordu. Bu tutum dışadönüklerden geldiğinde, buna tahammül edebilirdi. Ancak kendilerini küçümseyen içedönüklerin dünyaya gerçekten kötülük yaptığını hissetti.

Her Türü Lazım

Bazen sadece dünyanın tadını olduğu gibi çıkarmaya ihtiyacımız var ve bize bu konuda yardım edenlerin, yabancıların bile kendilerini tanış hissetmelerini sağlayan dışadönüklerin varlığı sevindirici. Bazen de iç çapaya ihtiyacımız vardır, yani içedönük olanlara ve kişisel deneyimin en derin nüanslarına dikkatini tam verenlere. Hayat sadece ikimizin de gördüğü filmlerden ya da ikimizin de gittiği restoranlardan ibaret değil. Bazen daha ince soruları tartışmak, ruh için esastır.

Üstün yetenekli çocuklar konusunda uzman olan Linda Silverman, çocuk ne kadar parlaksa içedönük olma olasılığının o kadar yüksek olduğunu tespit etti. İçedönükler, bir Rorschach mürekkep testine verdikleri olağandışı cevapların sayısı kadar basit bir şeyde bile olağanüstü yaratıcıdır. Ayrıca bir anlamda daha esnektirler çünkü bazen dışadönüklerin yaptıklarını yapmak zorundadırlar, yabancılarla tanışır ve partilere giderler. Ancak bazı dışadönük insanlar yıllarca içe dönmekten, içedönük olmaktan kaçınabilir. Bazı içedönüklerin sergilediği bu çok yönlülük, yaşamın ilerleyen yıllarında, kişinin orta yaşa kadar sahip olmadığı şeyi geliştirmeye başladığında önemlidir. Yaşamın ilerleyen yıllarında kendi üzerine düşünme herkes için daha önemli hâle gelir. Kısacası, içedönükler daha zarif bir şekilde olgunlaşabilir.

Yani yalnız değilsiniz. "Kendini salma" konusunda verilen gazları görmezden gelin. Başkalarının patavatsızlığından keyif alın ve kendinizin özel oluşuna alışın. Laklakta iyi değilseniz, sessizliğinizle gurur duyun. Aynı derecede önemli olan bir şey, ruh haliniz değiştiğinde ve dışadönük benliğiniz göründüğün-

de, olması gerektiği gibi sakar olmaktan ya da şapşallık etmekten çekinmeyin. Hepimiz alışık olmadığımız şeyler yaparken garip davranıyoruz. "İyi" nin bir parçasına sahipsiniz. Hepsine bizim sahip olmamız gerektiğini düşünmek, küstahça olur.

Arkadaş Edinmek

İçedönükler, birçok nedenden dolayı yakın ilişkileri tercih ediyor. Samimi kişiler birbirlerini en iyi şekilde anlayabilir ve destekleyebilir. İyi bir arkadaş veya partner sizi daha fazla üzebilir, ancak bu HDK'ler için genellikle yüksek bir öncelik olan içsel büyümeyi zorlar. Eğilimlerinizden ötürü, muhtemelen felsefe, duygular ve mücadeleler gibi karmaşık şeyler hakkında konuşmayı seversiniz. Bir yabancıyla veya bir partide bunu yapmak zor. Son olarak, içedönük olanlar, kendilerini yakın ilişkilerde becerili kılan özelliklere sahiptir; samimi olduklarıyla sosyal başarıyı yaşayabilirler.

Ancak dışadönükler, "bir yabancının henüz tanışmadığımız bir arkadaş" olduğunu söylediklerinde haklılar. En yakın arkadaşlarınız bir zamanlar yabancıydı. Bu ilişkiler değiştiğinde (hatta sona erdiğinde), her zaman yeni potansiyel yakın arkadaşlarla tanışmak isteyeceksiniz. Öyleyse en iyi arkadaşlarınızla nasıl tanıştığınızı yeniden düşünebilirsiniz.

Persona ve Görgülülük

Özellikle de genellikle içedönükseniz, çoğu sosyal durumda en azından minimum sosyal beklentileri karşılamanız gerektiğini unutmayın. HDK'ler tüm görgü kurallarını altı kelimelik bir kurala indirgeyebilir: Karşındakinin aşırı uyarılmasını en aza indirin. (Ya da iki kelimeye: Kibar olun.) Ölüm sessizliği, beklenmedik bir şey olduğu için, başka birini uyarabilir. Fakat aynı şekilde aşırı girişkenlik de öyle ki bu genellikle dışadönüklerin hatasıdır. Amaç sadece, hoş ve şaşırtıcı olmayan bir şey söylemek.

Evet, bu duyarlı olmayan ve birden fazla uyarandan keyif alan bazı insanları sıkabilir. Ancak yeni bir kişiyle tanışırken kısa vadeli uyarılmanızı bastırmak istersiniz, diğeri için bu sorun olmasa bile. Daha sonra istediğiniz kadar yaratıcı ve şaşırtıcı olabilirsiniz. (Ancak bu noktada artık hesaplanmış riskler alıyorsunuzdur ve başarılar ekstra kredi puanları olarak sayılabilir.)

EN İYİ ARKADAŞLARINIZI NASIL TANIŞTINIZ?

En iyi arkadaşlarınızın isimlerini bir kağıda yazın. Ardından her arkadaşlığın başlangıcıyla ilgili aşağıdaki soruları cevaplayın.

Koşullar sizi konuşmaya zorladı mı?

Diğeri inisiyatif aldı mı?

Nasıl hissettiğiniz hakkında olağandışı bir şey var mıydı?

O gün özellikle dışadönük bir gününüz müydü?

Nasıl giyinmiştiniz ve görünüşünüzle ilgili ne hissediyordunuz?

Neredeydiniz? Okulda, işte, tatilde, bir partide?

Durum neydi? Sizi kim tanıttı? Yoksa tesadüfen mi bir araya geldiniz? Yoksa biriniz, diğerine bir şey hakkında mı konuştu? Ne oldu?

İlk anlar, saatler ve günler nasıldı?

Bunun bir arkadaşlık olacağını ne zaman ve nasıl anladınız?

Şimdi bunlar arasında ortaklıklar arayın. Örneğin, partileri sevmeyebilirsiniz ancak bu en iyi iki arkadaşlarınızla tanıştığınız ortamdı. Bu ortak özelliklerden herhangi biri, okula gitmek ya da başkalarıyla çalışmak gibi, şu andaki yaşamınızda bulunmuyor mu? Öğrendikleriniz hakkında yapmak istediğiniz herhangi bir şey var mı? Ayda bir partiye gitme sözü? (Ya da bundan sonra partilerden sakınmak; sonuçta bir arkadaş kaynağı olmadıkları ortaya çıktı.)

Şimdi personalara veya sosyal rollere ilişkin daha ileri bir derse ihtiyacınız var. İyi bir persona açıkça görgülü ve öngörülebilir, uyarıcı olmayan şekilde davranmayı kapsar. Ancak ihtiyaçlarınıza

göre biraz daha özelleştirilebilir. Bir bankacı sağlam, pratik bir personaya sahip olmak ister. İçinde bir sanatçı varsa, bu gizli tutulur. Öte yandan sanatçılar bankacılara özgü hislerini, insanların gözlerinden gizlemekte iyi olacaklardır. Öğrencilerin biraz mütevazı görünmesi zekicedir, öğretmenlerin yetkin görünmesi gerekir.

Bir persona edinme fikri, Kuzey Amerika kültürünün açıklık ve özgünlüğe düşkünlüğüne aykırıdır. Avrupalılar, birinin düşündüğü her şeyi söylememesinin değerini, çok daha iyi kavramaktadır. Ancak personasıyla çok fazla özdeşleşen insanlar var. Hepimiz bu türü tanırız. Altında başka hiçbir şeye sahip olmadıklarından, dürüst ya da özgün olmadıklarını söylemek zor. Ancak bir HDK'nin böyle bir kişiyle anlaşması çok nadirdir.

Hâlâ samimiyetsiz olmanızı istediğimi düşünüyorsanız, bunu daha çok belirli bir yer ve zaman için uygun açıklık seviyesini seçmek olarak düşünün. Sizinle arkadaşlık etmek isteyen biriyle tanıştınız ve peşinden koşmamaya karar verdiniz. Muhtemelen, diğerinin öğle yemeği davetini "Senin yakın arkadaşın olmak istemediğimin farkına vardım" diyerek reddetmiyorsunuz. Şu anda çok yoğun bir programa sahip olmak hakkında bir şeyler söylüyorsunuz.

Bu cevap belli bir seviyede dürüsttür - eğer sonsuz zamanınız varsa, aslında böyle bir ilişkiyi en azından bir süre daha devam ettirebilirsiniz. Başkalarına öncelikler listenizde, onları aşağılara düşüren şeylerin ne olduğunu söylemek, benim deneyimlerime göre ahlaki olarak doğru değildir. En iyi persona ve görgü, özellikle de iyi tanımadığınız kişilere karşı takınılan şefkatli bir dürüstlük derecesidir.

Daha Fazla Sosyal Beceri Edinmek

Bir kitap, kaset, makale, ders veya kurs; ambalajı ne olursa olsun, sosyal beceriler hakkında iki tür bilgi vardır. Türlerden biri, dışadönüklük uzmanlarından, sosyal beceriler, satış, personel

yönetimi ve görgü kuralları konularında uzmanlardan gelir. Bu tayfa genellikle esprili ve iyimserdir. İyileşme değil, öğrenme hakkında konuşurlar, böylece ciddi bir sorununuz olduğunu ima ederek özgüveninizi düşürmezler. Bu profesyonellere yönelirseniz, amacınızın tam olarak onlar gibi olmak değil, birkaç ipucu öğrenmek olduğunu anlayın. *Kalabalık Nasıl Kazanılır* ve *Her Olası Garip Anda Söylenecekler* gibi başlıkları izleyin. (Bunları uydurdum; yenileri sürekli ortaya çıkıyor.)

Diğer bilgi türü, utangaçlığı olan insanlara yardım etmeye çalışan psikologlardan gelir. Onların tarzı, ilk önce sizi endişelendirmek ve böylece motive etmektir, sonra sizi davranışlarınızı değiştirmeye yönelik oldukça karmaşık, iyi araştırılmış yöntemlerle adım adım ilerletir. Bu yaklaşım çok etkili olabilir ancak HDK'ler için çok uygun görünse de bazı problemler içerir. Utangaçlığınızı "iyileştirmek" veya "sendromunuzu kontrol etmek" hakkında konuşmanız yardımcı olmaktan çok kusurlu hissetmenize neden olur ve kalıtımsal özelliklerinizin olumlu taraflarını gözden kaçırır.

Okuduğunuz veya duyduğunuz tavsiye ne olursa olsun, nüfusun dışadönük dörtte üçünün, sosyal becerileri nasıl tanımladığını -tüm odayla iletişim, her zaman iyi yanıtlar vermek, asla garip sessizliklere izin vermemek- kabul etmek zorunda olmadığınızı unutmayın. Kendi becerilerinize sahipsiniz; ciddi konuşun, iyi dinleyin, daha derin düşüncelerin gelişebileceği sessizliklere izin verin.

Muhtemelen bu uzmanların sunduğu şeylerin çoğunu zaten bildiğiniz doğrudur. Bu yüzden, ana noktaları ele aldım ve size bildiklerinizi göstermek ve geri kalanları öğretmek için kısa bir test hazırladım.

SOSYAL RAHATSIZLIĞI ALT ETMEK KONUSUNDA EN GÜNCEL BİLGİLERE SAHİP MİSİNİZ?

Soruları doğru veya yanlış olarak cevaplayın; daha sonra 84 ve 85. sayfadaki cevapları kontrol ediniz.

1. "Muhtemelen benden hoşlanmayacak" veya "Her zaman yaptığım gibi başarısız olacağım" gibi olumsuz "öz-konuşmayı" kontrol etmek yardımcı olur.

D

Y

2. İnsanlar utangaç olduklarında, etraflarındakiler bunu fark eder.

D

Y

3. Bazen rededilmeyi beklemeniz ve kişisel olarak almamanız gerekir.

D

Y

4. Sosyal rahatsızlığınızın üstesinden gelmek konusunda bir plan sahibi olmanın faydası vardır; örneğin, haftada bir yeni insanla tanışmaya çalışmak.

D

Y

5. Planınızı formüle ederken, attığınız adımlar büyüdükçe, hedefinize daha hızlı ulaşırsınız.

D

Y

6. Yeni bir kişiyle ya da yeni bir durumda söyleyeceğiniz şeyleri prova etmemek en iyisidir; prova etmek söylediklerinizi cansız ve yapmacık kılar.

D

Y

7. Beden dili konusunda dikkatli olun; ne kadar az şey yansıtırsa o kadar iyidir.

D

Y

8. Bir konuşmayı başlatmaya veya devam ettirmeye çalışırken, biraz kişisel olan ve bir veya iki kelimeyle cevaplanamayan sorular sorun.

D

Y

9. Dinlediğini göstermenin bir yolu, kollarını kavuşturarak ve bacak bacak üstüne atarak arkana yaslanmak, yüzünü sabit tutmak ve karşıdakiyle göz göze gelmemektir.

D

Y

10. Asla başka birine dokunmamak gerekir.

D

Y

11. İnsanlarla tanışacağınız bir yere gitmeden önce haberleri okumayın -bu sadece sizi üzecektir.

D

Y

12. Kendinizi açıklamak, ilginç bir şey hakkında konuştuğunuz sürece önemli değildir.

D

Y

13. İyi dinleyiciler, diğerlerinin duygularını yansıtarak duyduklarını tekrar ederler ve sonra fikirleriyle değil, kendi duygularıyla cevap verirler.

D

Y

14. Başkalarına kendiniz hakkında ilginç detaylar söylemeyin; bu sadece onları kıskandıracaktır.

D

Y

15. Bir sohbeti derinleştirmek veya ikiniz için daha ilginç hale getirmek, bazen kendi kusurlarınızı veya sorunlarınızı paylaşarak olur.

D

Y

16. Diğer kişiyle aynı fikirde olmaya çalışın.

D

Y

17. Bir konuşma, diğer insanla daha fazla zaman geçirmek istediğinizi hissettirirse, bunu söylemek en iyisidir.

D

Y

Jonathan Cheek, Utangaçlığı Fethetmek (New York: Dell, 1989) ve M. McKay, M. Dewis ve P. Fanning, Mesajlar: İletişim Kitabı (Oakland, Calif: New Harbinger Press, 1983.) kaynaklarına dayanarak hazırlandı.

Ne Yapmanız Gerektiğini Biliyorsanız Kötü Hissetmeyin Ama Her Zaman da Bildiğinizi Yapmayın

Kansas Üniversitesi'nden bir psikolog olan Gretchen Hill, 25 sosyal durumdaki uygun davranışın ne olduğu konusunda utangaç ve utangaç olmayan insanları sorguladı. Utangaç insanların onlardan ne beklendiğini eşit derecede iyi bildiklerini ama bunu yapamadıklarını söyledi. Utangaç insanların kendine güvensiz olduklarının, bize atfedilen olağan iç kusurların altını çiziyor. Bu yüzden daha fazla kendimize güvenmemiz gerektiği söylendi. Tabii ki bunu yapamayız. Bu yüzden yine başarısız olduk. Fakat belki de bazen güven eksikliğimizde haklıyız, pek çok kişi uygun şekilde davranamayacak kadar uyarılmış oluyor. Doğal olarak bazılarımızın, sosyal olarak doğru olduğunu bildiğimiz şeyi yapamayacağını anlamamız lazım. Bence kendimize güvenmemiz gerektiğini söyleyip durmak pek yardımcı olmuyor. Bu bölümün iki yönlü yaklaşımına bağlı kalın: Aşırı uyarılma üzerinde çalışın, içedönük tarzınızı takdir edin.

Sosyal beceriler hakkında bildiklerinizi hayata geçirememenin bir başka nedeni de çocukluktan kalma eski kalıpların sizi ele geçirmesi ve bunların yüzleşilmeyi bekliyor olmasıdır. Veya bazı duygular dikkatinizi yönlendiriyordur. Nedenini söylemenin kesin bir yolu var mı? "Neden böyle yaptığımı bilmiyorum – doğrusunu bilmiyor değildim – sadece bana uygun gelmedi" gibi şeyler söylemeye devam edersiniz. Veya "Bütün çabalarım boşa gitti."

Paula Vakası

Paula kesinlikle hayli duyarlı doğdu. Ailesi, doğumundan itibaren "utangaçlığı" hakkında konuşageldi. Her zaman arkadaşlarından

daha fazla, sese karşı duyarlılığı ve kafa karışıklığı olduğunun farkındaydı. Otuzlu yaşlarında, onunla söyleşide bulunduğum zaman, sahnenin arkasından büyük etkinlikler düzenlemeyi içeren mesleğinde son derece yetenekliydi. Ancak başka bir şeyi yönetmekten alıkoyan, halkla konuşma ve genel olarak insanlara konuşma konusundaki şiddetli korkusu nedeniyle, en küçük meslektaş ekibinden ilerleme şansı yoktu. Aslında Paula hayatını, işi dolayısıyla az sayıda düzenlemesi gereken personel toplantıları etrafında organize etmişti. Bu toplantılar için saatlerce egzersiz yapması ve kendini duygusal olarak hazırlaması için çeşitli ritüeller gerçekleştirmesi gerekiyordu.

Paula, bu korkuların üstesinden gelmek için tüm kitapları okudu ve duygularıyla savaşmak için önemli ölçüde iradesini kullandı. Ama korkusunun olağandışı olduğunu fark etti, bu yüzden daha uzun ve daha yoğun bir terapi denedi. Orada korkusunun altında yatan bazı nedenler buldu ve bunun üzerinde çalışmaya başladı.

Paula büyürken babası "öfke bağımlısı" idi (Artık aynı zamanda alkolik de.) Her zaman çocuklarının ev ödevlerinde yardımcı olan, analitik ve zeki bir adamdı. Aslında, hepsiyle çok ilgilendi ve Paula'ya erkek kardeşlerine göre daha şefkatliydi. Fakat bu dikkatin bir kısmı cinsel olabilirdi, Paula bunu keşfetmeye başlıyordu ve kesinlikle kafa karıştırıcıydı. Her halükarda babasının öfkesi en çok onu etkiledi.

Paula'nın annesi diğer insanlar ve görüşleri konusunda çok gergindi ve çelik iradeli kocasına oldukça bağımlıydı. Ayrıca hayatını çocukları etrafında inşa ederek kendini feda etti. Yine de onları büyütmekle ilgili hiçbir şeyden hoşlanmadı. Annesinin çocuk doğumuna ilişkin açık korku hikayeleri ve bebeklere pek de öyle düşkün olmayışı, Paula'nın ilk bağlanmasının güvenli bir bağlanma olmadığını düşündürüyor. Daha sonra annesi Paula'yı sırdaşı yaptı, bir çocuğun kaldırabileceğinden çok daha fazlasını anlatarak; anlattıkları arasında seksten

hoşlanmama nedenlerinin bir listesi de vardı. Gerçekten de, her iki ebeveyn de cinsel yakınlıkları dahil, birbirlerine duydukları her şeyi anlattı.

Bu arka plan göz önüne alındığında, Paula'nın "insanların karşısında konuşma korkusu", diğer insanların temelde duyduğu güvensizliğe bağlıydı. Duyarlı doğdu ve bu yüzden kolayca uyarıldı, evet. Fakat aynı zamanda çocuk olarak güvensiz bir şekilde bağlanmıştı ve bu da çocuğun tehdit altındaki durumlarla güvenle yüzleşmesini zorlaştırıyordu. Nitekim, annesi insanlara karşı (kendine güvenmekten ziyade) genel bir irrasyonel korku hissetti ve bunu öğretti. Sonunda, Paula'nın kendi bildiğini söyleme konusundaki ilk girişimleri, babasının öfkesi ile karşılandı.

Belki de topluluk önünde konuşma korkusunun son bir nedeni, babasının kendisi ile ilgili ensest duyguları ve her iki ebeveyninin özel yaşamları hakkında çok fazla şey bildiğini hissetmesiydi.

Bunlar çözülmesi kolay meseleler değil ancak birinin bilince çıkarması sağlanabilir ve yetkili bir terapist ile üzerinde çalışılabilir. Konuşmaktan korkan sesler sonunda daha özgür kalır. Yine de daha sonra sosyal becerilerde özel bir eğitime ihtiyaç duyulabilir ancak bu noktada gerçekten çalışmaları gerekir.

HDK'ler için Temel Sosyal Öneriler

İşte HDK'lerin sosyal rahatsızlığına neden olan bir takım durumlar hakkında bazı öneriler:

Sadece laklak etmek zorunda kaldığınızda. Konuşmayı mı yoksa dinlemeyi mi tercih edeceğinize karar verin. Dinlemek isterseniz, çoğu insan konuşmaktan memnuniyet duyar. Birkaç özel soru sorun. Ya da sadece "Partide değilken ne yaparsın?" (Veya konferansta, düğünde, konserde vb.) diye sorun.

Konuşmak istiyorsanız (kontrolü size verir ve sıkılmanızı önler), hoşlandığınız ve devam edebileceğiniz konuya geçmeyi planlayın. Mesela "Hava kötü değil mi? En azından benim yazı projem üzerinde çalışmayı kolaylaştırıyor." Tabii ki, diğer kişi ne yazdığınızı soracaktır. Veya, "Kötü hava; bugün antrenman yapamam". "Kötü hava; yılanlarım bu havadan nefret ediyor."

İsimleri hatırlamak. Birinin adını unutabilirsiniz çünkü ilk tanıştığınızda dikkatiniz dağıldı ve aşırı uyarılmıştınız. Bir isim duyarsanız, bir sonraki cümlenizde onu kullanmayı alışkanlık haline getirmeye çalışın. "Arnold, tanıştığımıza memnun oldum." Sonra iki dakika içinde tekrar kullanın. Kiminle tanıştığını sonradan tekrar düşünmek, daha uzun süre aklınızda kalmasını sağlayabilir. Ancak isimlerle ilgili sorun sosyalleşmenin olmazsa olmazıdır.

Bir istekte bulunmak zorunda kaldığında. Küçük olanlar, örneğin bilgi istemek, kolay olmalı. Ama bazen onları yapılacak işler listemize koyarız ve onlar orada durdukça büyük ve zor görünürler. Mümkünse, ihtiyaç duyduğunuz anda taleplerinizi dillendirin. Veya talepkâr bir ruh hali içinde hissettiğinizde, bunları bir demet halinde sıralayın. Biraz daha önemli taleplere gelince, onları gözünüzde küçültün. Ne kadar çabuk biteceğini ve sorduğunuz kişi için ne kadar az sorun olacağını düşünün. Daha da önemlisi isteklerinizin neleri kapsayacağının bir listesini yapın. Amacınız için doğru kişiyle konuştuğunuzdan emin olmaya bakın. Gerçekten önemli bir talepte bulunma, biriyle prova edilmeli, diğerinin size mümkün olan her şekilde yanıt vermesi sağlanmalıdır. Bu çok kolay değil. Ama daha hazırlıklı hissedeceksiniz.

Satış. Açıkçası, bu normal bir HDK kariyeri değil. Ancak ticari bir ürün satmasanız bile, hayatta bir fikiri, bir iş için kendimizi veya belki de yaratıcı işimizi satmak istediğimiz birçok durum vardır. Ve bir şeyin bir insana veya dünyaya gerçekten

yardımcı olabileceğini düşünüyorsanız bunda ne var ki? En nazik haliyle, muhtemelen, satış sadece bir şey hakkında bildiklerinizi başkalarıyla paylaşmaktır. Değerinin ne olduğuna dair sizin fikrinizi duyduktan sonra, kendi kararlarını vermelerine izin verebilirsiniz.

Para alışverişi yapılacaksa, HDK'ler genellikle "çok", hatta bazen herhangi bir şey aldıkları için kendilerini suçlu hissediyorlar. (Ve eğer kusurlu hissediyorsak, "Zaten gerçekten ne değerim var ki?" diye düşünürüz.) Genellikle kendimizi veya ürünlerimizi bedavaya veremeyiz ve vermemeliyiz. Sunduklarımızı sunmaya devam edebilmek için paraya ihtiyacımız var. İnsanlar bir şey alırken sizi anladıkları gibi, bunu da anlarlar.

Şikâyet etmek. Bir HDK için, meşru bir şikayet olsa bile, bu zor olabilir. Ancak pratik yapmaya değer; Girişkenlik, genellikle sadece oldukları şey yüzünden (çok genç, çok yaşlı, çok şişman, çok koyu tenli, hayli duyarlı, vb.) bastırıldığını düşünenler için güçlendiricidir.

Bununla birlikte karşıdaki kişinin yanıtı için hazır olmalısınız. Öfke, haklı bir nedenden ötürü en uyarıcı duygudur; savaşmamız için bizi harekete geçirir. Kendinizin, onların, hatta sadece bir mesafeden gözlemlediğiniz birinin öfkesi bile uyarıcıdır.

Küçük bir grupta olmak. Gruplar, sınıflar ve komiteler HDK'ler için karmaşık bir iş olabilir. Sıklıkla başkalarının farketmediği çok şey buluruz. Ancak, uyarılma seviyemize ekleme yapmama arzumuz bizi sessiz tutabilir. Nihayetinde birileri ne düşündüğünüzü soracak. Bu tuhaf bir an ama grup için önemli bir an. Sessizliği alışkanlık haline getirmiş HDK'ler, sessiz kişinin zamanla daha fazla etki kazandığı gerçeğini kullanmakta başarısız olur. Size konuşma şansı vermek istemesinin yanı sıra, grup bilinçsizce endişelenebilir. Grupta mı yoksa grubun dışında mısınız? Orada oturup onları yargılıyor musun? Mutsuz musunuz ve ayrılmak üzere misiniz? Eğer giderseniz, onlar bu korkularla baş başa kalırlar, bu yüzden sessiz üyeler sonunda

çok fazla dikkat çeker. Kibarlık sebebiyle de olabilir ama korku her zaman oradadır. Tam beklenen coşkuyla katılmazsanız, büyük ilgi görürsünüz. O zaman diğerleri, en iyi savunmanın, siz onları reddetmeden önce sizi reddetmek olduğunu düşünebilir. Bana inanmıyorsanız, yeni bir grupta sadece bir kez sessiz kalmayı deneyin.

Her zaman sessiz olana giden bu enerji göz önüne alındığında, diğerlerinden daha sessiz olmak istiyorsanız, onları reddetmediğiniz veya gruptan ayrılmayı planlamadığınızdan emin olmalarını sağlamanız gerekir. Sadece dinleyerek grubun bir parçası olduğunuzu hissettiğinizi söyleyin. Eğer varsa, onlara grup hakkındaki olumlu duygularınızı söyleyin. Hazır olduğunuzda konuşacağınızı söyleyin. Ya da ileride tekrar sormalarını isteyin.

Duyarlılığınızı açıklamak isteyip istemediğinize de karar verebilirsiniz. Ancak bu, bir etikete sahip olacağınız anlamına gelir.

Topluluk önünde konuşma veya performans. Bu HDK'ler için doğal bir şey; evet, öyle. (Size daha zor gelmesine dair nedenleri düşünmeyi size bırakıyorum.) İlk olarak, her zaman başkalarının kaçırdığını düşündüğümüz bir şey olduğunu, söylemek için önemli bir şeyimiz olduğunu hissediyoruz. Başkaları katkımız için minnettar olduklarında, ödüllendirilmiş hissediyoruz ve bir dahaki sefere daha kolay oluyor. İkinci olarak hazırlanmış oluyoruz. Bazı durumlarda, ekmek kızartma makinesini kapatıp kapatmadığımızı kontrol etmeye geri döndüğümüzde olduğu gibi, tüm gereksiz sürprizleri (yanmış bir ev gibi) önlemek için kendimiz kadar kararlı olmayan insanlara "zorlayıcı" görünebiliriz. Ancak seyirciden dolayı aşırı uyarılma için "fazladan hazırlık yapmamak" için herkes için aptallık olacaktır. En iyi şekilde hazırlık yaptığımız için, en başarılı olan bizleriz. (Bunlar, utangaçlık hakkındaki tüm kitapların, "utangaçlığını fetheten" birçok politikacı, sanatçı ve çizgi romancıdan bahsetmesinin iki nedenidir.)

Anahtar, yine hazırlamak, hazırlanmak, hazırlamaktır. Muhtemelen yüksek sesle okumaktan korkmuyorsunuz, bu yüzden daha rahat hissedinceye kadar tam olarak ne söylemek istediğinizi hazırlayın ve okuyun. Bunu yapmak durum için biraz sıradışı ise, okumak için bazı iyi nedenleri kendinize güvenir bir tonla açıklayın. Sonra otoriter bir şekilde okuyun.

İyi okumak da hazırlık ve pratik gerektirir. Vurgu kullandığınızdan ve zaman sınırlarını karşıladığınızdan emin olun; böylece yavaşça da okuyabilirsiniz.

Daha sonra tam metin yerine notlar kullanmaya geçebilirsiniz. Büyük bir grupta, bana söz verildiğinde aklımın boşalması durumuna düşme ihtimaline karşı konuşmadan veya bir soru sormak için elimi kaldırmadan önce her zaman not tutarım. (Aynı şeyi, doktorların ofisi dahil olmak üzere beni aşırı uyaran her durumda da yaparım.)

Her şeyden önce, bir seyircinin önünde mümkün olduğunca pratik yapın, performans durumunu mümkün olduğunca çoğaltın. Günün aynı saatinde aynı odayı kullanın, giyeceğiniz kıyafetleri giyin, ses sisteminin kurulmasını sağlayın ve böylece duruma daha az yeni unsur eklensin. Uyarılmayı kontrol altına almanın en büyük sırrı budur. Bunu yaptıktan sonra, orada eğlenebilirsiniz.

Bir HDK için iyi bir başlangıçla topluluk önünde konuşma korkumun üstesinden geldim; ders vermek. Siz veriyorsunuz, size ihtiyaç var, haliyle vicdani tarafınız devralıyor. Seyirci eğlence beklemiyor, bu yüzden etkinliği eğlenceli kılmak için yapabileceğiniz her şey minnetle karşılanacak. Ve onları ifade edecek kadar cesur olduğunuzda gerçek içgörüleriniz olduğunu göreceksiniz.

Ancak öğrenciler bazen haşin olabilir. Sessiz kibarlık ve minnettarlık ifadelerinin, norm olduğu bir üniversitede başladığım için şanslıydım. Aynı normları kurabilirseniz, sınıfta hepinize

yardımcı olacaktır. Öğrencilerinizden bazıları da konuşmaktan korkuyor. Bunu birlikte öğrenebilirsiniz.

Ya diğerleri sizi izliyorsa? Gerçekten mi? Belki de korktuğunuz bir iç dinleyici kitlesi yaratmışsınızdır. Böyle bir izleyiciyi yanınızda taşıyabilir ve "yansıtabilirsiniz".

Diğerleri gerçekten izliyorsa, izlememelerini isteyebilir misiniz? İzlenmeyi reddedebilir misiniz? Ya da izlemekten zevk alabilir misiniz?

İşte tek oryantal dans dersimin hikayesi. Bir gruptaki herhangi bir fiziksel beceriyi öğrenmek benim için neredeyse imkansız çünkü izlenen davranışlar koordinasyonumu mahveder. Çok geçmeden geride kalıp daha da kötüleşirim.

Ancak bu sefer yeni bir rol oynadım. Sevimli ve sevecen (o kısım önemliydi), aklı hep havada ve vücudunu bıraktığı yeri tamamen unutmuş, düşüncesiz kadın profesördüm. Oryantal dansı öğrenmeyi denemek için bu eğlenceli duruma kendisini sokmuştur ve herkes onun mücadelesini izleyerek dersten daha çok zevk alır.

Sonuçta beni izlediklerini biliyordum ama sorun yoktu. Güldüler ama sevgi dolu olduğunu hissettim. Kaydettiğim her ilerleme, hak ettiğinden fazla övgü ve takdir aldı. Benim için işe yaradı.

Bir dahaki sefere izlendiğinizi hissettiğinizde, bakışlarla buluşmayı ve zevk alabileceğiniz bir şey ile sizi etiketlemelerini deneyin. "Biz şairler hesap konusunda asla çok iyi olamayız" ya da "Kırık bir motorun içine benzemeyen resimler çizmeyi zorlaştıran, doğuştan bir tamirci olmam."

Bazen bir durum, herhangi birinin standartlarına göre garip tir. İnsan olmanın bir parçası. O kadar sık da olmaz. Bir keresinde resmî bir etkinlikte sırada duruyordum ve üç yaşındaki oğlum yanlışlıkla eteğimi indirdi. Bundan daha beter bir hikayeniz var mı? Daha sonra hikayeleri paylaşmak, yapabileceğimiz tek şey.

Öğrendiklerinizi Uygulama

Utangaç Anlarınızı Yeniden Çerçevelemek

Sosyal rahatsızlık hissettiğiniz üç olay düşünün. Mümkünse, oldukça farklı olan üç durumu ve ayrıntılarıyla hatırladığınız durumları seçin. Bunları birer birer, bu bölümün iki ana noktası açısından yeniden çerçeveleyin: (1) Utangaçlık sizin özelliğiniz değil, herkesin hissedebildiği bir durumdur. (2) İçedönük sosyal tarz, en az dışadönüklük kadar değerlidir.

1. *Olaya tepkinizi ve bunu nasıl göregeldiğinizi düşünün.* Belki de yakın zamanda gerçekleşmiş partide "utangaç" hissediyordunuz. İş yerinde zor bir günün ardından, Cuma gecesiydi. Ofisteki insanlar tarafından sürüklendiniz, gerçek bir arkadaş olacak birisiyle tanışmayı umuyordunuz. Ama diğerleri gittiler ve bir köşede kaldınız, dikkat çektiğinizi hissediyordunuz çünkü hiç kimseyle konuşmuyordunuz. Bu yüzden erken ayrılıp gecenin geri kalanını bütün kişiliğinizi, tüm yaşamınızı değerlendirerek ve çürümüş hissederek geçirdiniz.
2. *Tepkinizi, sinir sisteminizin otomatik olarak nasıl çalıştığı hakkında şimdi bildiklerinizin ışığında düşünün.* Ya da bunu size açıkladığımı hayal edin: "Hey, bir mola verin! Yoğun bir günün ardından kalabalık, gürültülü bir oda, arkadaşlarınız tarafından yalnız bırakılmış, bu tür partilere ilişkin geçmiş deneyimleriniz; tepkiniz guguklu bir saatin ötmesi kadar beklendikti. İçedönük olmaktan hoşlanıyorsunuz. Elbette, partilere gidin ama insanları tanıdığınız küçük partiler olmalı. Aksi takdirde, kendiniz kadar duyarlı ve derinden ilginç görünen birini seçin ve mümkün olan en kısa sürede birlikte yola çıkın. Partinin HDK yolu budur. Utangaç veya sevilmez değilsiniz.

Kesinlikle ilginç insanlarla tanışacak ve yakın ilişkilere sahip olacaksınız; sadece durumlarınızı sizin seçmeniz gerekiyor. "

3. *Şimdi bununla ilgili yapmak istediğiniz herhangi bir şey var mı?* Belki de arayabileceğiniz ve sizin tarzınızla zaman geçirmeyi ayarlayabileceğiniz bir arkadaşınız vardır.

Sosyal Rahatsızlığın Üstesinden Gelmek İçin En Güncel Bilgilere Sahip misiniz? Cevaplar:

Bir düzine veya daha fazla doğrun varsa, seni sıktığım için özür dilerim. Kendi kitabını yazmalısın. Aksi takdirde, bu cevaplar bilmeniz gerekenlerin çoğunu sağlar!

1. Doğru. "Olumsuz öz-konuşma" sizi uyarır ve diğer kişiyi dinlemeyi zorlaştırır.
2. Yanlış. Siz, bir HDK olarak, başkalarında utangaçlık olduğunu fark edebilirsiniz ancak çoğu insan bunu fark etmez.
3. Doğru. İnsanlar, sizinle bir ilgisi olmayan her türlü nedenden dolayı sizi reddedebilir. Sizi üzecekse, bir an için bunu hissedin. Sonra bu düşüncenin gitmesine izin vermeye çalışın.
4. Doğru. İlk adımların sizi ne kadar gerdiğine bakmaksızın, günde veya haftada oldukça belirli, kademeli adımlar atmaya karar verin.
5. Yanlış. Ancak atmayı başarabilirseniz büyük adımlar en iyisidir. Fakat biraz korktuğunuzdan ve ayrıca başarısız olacağınızdan korktuğunuz için, korkunun sonunda aşılacağına kesin olarak güvendiğiniz halde bile, çok hızlı gitmeyeceğinize dair korkulu yanınıza söz vermelisiniz.
6. Yanlış. Ne kadar fazla prova yaparsanız, o kadar rahat olursunuz; bu da daha cansız ve yapmacık değil, daha canlı ve doğal olacağınız anlamına gelir.

7. Yanlış. Beden dili daima bir şeyler iletir. Sert, hareketsiz bir vücut birçok şekilde yorumlanabilir ancak çoğu olumlu olmaz. Vücudunuzun hareket etmesine ve ilgi, coşku veya saf canlılık göstermesine izin vermek daha iyidir.
8. Doğru. Biraz merak etmek sorun değil. Çoğu insan kendileri hakkında konuşmayı sever ve ilginizle cesaretinizi beğeneceklerdir.
9. Yanlış. Uygun ve rahat bir şekilde durun veya oturun, öne doğru yaslanın, kollarınızı ve bacaklarınızı açın ve sık göz temasında bulunun. Göz teması çok fazla uyarıcı ise, karşıdaki kişinin burnuna veya kulağına bakmak sorun olmaz; insanlar farkı anlamaz. Gülümseyin ve diğer yüz ifadelerini kullanın (elbette, istediğinizden daha fazla ilgi çekmemek için dikkatli olun).
10. Yanlış. Duruma bağlı olarak, elbette, omuz, kol veya el üzerine kısa bir dokunuş, özellikle de ayrılırken, sadece sıcaklık iletir.
11. Yanlış. Genel olarak, gazeteye şöyle bir bakmak bile, size konuşmalar için bazı fikirler verecek ve sizi dünyaya bağlayacaktır. Sadece iç karartıcı hikayelerden kaçının.
12. Yanlış. Amacınız bir bağlantı hissetmek ve sadece zaman geçirmek değil, kendini açıklamak önemlidir. Bu, derin sırları açığa vurmanız gerektiği anlamına gelmez. Henüz çok erkenken çok fazla açıklama yapılması uygunsuz görünmesinin yanı sıra uyarıcı da olur. Elbette diğerinin de görüşünü sorduğunuzdan emin olun.
13. Doğru. Örneğin, birisi yeni bir proje için heyecanlandığını söylüyor. "Vay canına, ne kadar heyecanlı olduğunu hissedebiliyorum. Kendini çok iyi hissediyor olsan gerek." Projenin özellikleri hakkında soru sormadan önce bu hissi yansıtmaya zaman ayırarak, en büyük değerlerden

birini, duygulara olan duyarlılığını sergiliyorsunuz. Ayrıca diğer kişiyi, muhtemelen yine de konuşmayı tercih edeceğiniz iç hayatını daha fazla ortaya çıkarmaya teşvik ediyorsunuz.

14. Yanlış. Tabii ki dövmek istemezsiniz. Ama herkes değerli biriyle konuşmak ister. Kendinizle ilgili en iyi veya en ilginç şeylerden bazılarını yazmak için zaman ayırın ve bunları konuşmaya nasıl dahil edebileceğinizi düşünün. "Buraya dağları sevdiğim için taşındım" değil, "buraya dağ tırmanışı yapan bir okula başladığım için taşındım" ya da "ender avcı kuşların fotoğrafları için özellikle dağlık yerleri seviyorum".
15. Doğru - bazı dikkat edilmesi gereken noktalar ile. Biriyle ilk tanıştığınızda, çok fazla ihtiyaç veya kusur ortaya çıkarmak istemezsiniz. Kendini itaatkar şekilde geri planda tutan veya uygun davranıştan habersiz biri gibi görünmek istemezsiniz. Ama yine de kendiniz hakkında iyi hissettiğini iletebilirseniz, insan doğanızı kabul etmekte hoş bir şey vardır. (Star Trek:Yeni Nesil'in Kaptan Picard'ından en sevdiğim alıntı: "Hayatımda bazı güzel hatalar yaptım." Aynı anda hem alçak gönüllü hem bilgece hem de kendine güvenli.) Elbette karşı taraf acı verici veya utanç verici bir şey ortaya koyduysa, aynısını yapmanız sohbeti önemli ölçüde derinleştirir.
16. Yanlış. Çoğu insan *küçük* bir çatışmadan hoşlanır. Ayrıca, belki de çatışmanın konusu sizin için önemlidir veya diğer kişi hakkında bilmeniz gereken bir şeyi ortaya çıkarır.
17. Doğru. Tabii ki, ne hissettiğinizden emin olmaya zaman ayırın ve zaman zaman reddedilmeye hazır olun.

Altıncı Bölüm

İşyerinde Başarı

Mutluluğunu Takip Et ve Işığının Parlamasını Sağla

Seminerlerimde ele aldığım tüm konular arasında biri, birçok HDK'nin en acil kaygıları arasındadır; meslek, geçimini sağlamak ve iş hayatı. Böyle olması mantıklı, zira uzun saatler boyunca stres ve aşırı uyarıcı iş ortamları baş edebildiğimiz şeyler değil. Ancak çalışma hayatında yaşadığımız zorluğun çoğunun, rolümüzün, tarzımızın ve potansiyel katkımızın değerini bilmemeye bağlı olduğuna inanıyorum. Bu nedenle bu bölüm, öncelikle toplumdaki yerinizle ve mesleğinizin iç yaşamınızdaki yeriyle ilgilidir. Bunlar kulağa pratik gelmeyebilir ama aslında büyük pratik öneme sahiptir. Gerçek mesleğinizi anladığınızda, kendi sezginiz özel mesleki problemlerinizi çözmeye başlar. (Hiçbir kitap bunu sizin yerinize başaramaz, çünkü hiçbiri, sizin benzersiz durumunuza cevap veremez.)

Meslek Tatil Değildir

Meslek kelimesinin İngilizcesi (Vocation), Latince "çağırmak"tan geliyor; çünkü başlangıçta, kişileri dini yaşama çağrı anlamı taşıyordu. Aksi halde çoğu kültürde olduğu gibi, Batı kültüründe de,

kişinin hayatta ne yapacağı bellidir: Ebeveynleri ne yapıyorsa o. Orta çağlarda insanlar asil, serf, zanaatkâr vb. olarak sınıflanmıştı. Hıristiyan Hint-Avrupa ülkelerinde, 1. bölümde bahsettiğim ruhban sınıfı resmi olarak bakirdi ve bu sınıfta hiç kimse doğmadığı için birinin çağrılması gereken tek iş buydu.

Rönesans ve şehirlerde orta sınıfın yükselişiyle, insanlar işlerini seçmekte özgür hâle geldi. Ancak her insan için bir doğru iş olduğu, çok yeni bir fikirdir. (Başka bir fikirle eş zamanlı gelişmiştir: Her birimizin evleneceği doğru bir kişinin olması.) Aynı zamanda, mesleklerin sayısının artışıyla birlikte, doğru kişinin doğru işle eşleştirilmesinin önemi ve güçlüğü de arttı.

Tüm HDK'lerin Mesleği

Bölüm 1'de dediğim gibi, tüm Batı toplumlarının da dâhil olduğu daha agresif kültürler, insanları iki sınıfa bölen, itici ve sert savaşçıları ve kralları bir yanda; daha düşünceli, eğitimli rahipler, hakimler ve kraliyet danışmanlarını öte yanda toplayan bir toplumsal örgütlenmeden ortaya çıkmıştır. Ayrıca bu iki sınıfın dengesinin bu tür kültürlerin hayatta kalması için önemli olduğunu ve çoğu HDK'nin kraliyet danışmanı sınıfına doğal olarak yerleştiğini söyledim.

Şu anki mesleklerden konuşursak, bütün HDK'lerin birer akademisyen, teolog, psikoterapist, danışman veya hakim olduklarını kastetmiyorum, bunlar klasik kraliyet danışmanı sınıfı meslekleri olmalarını rağmen. Ne olursa olsun, kariyerimizi daha az savaşçı, daha çok rahip ya da kraliyet danışmanı gibi gibi düşünmek zorundayız. Bir toplumda veya kuruluşta üst pozisyonlarda bulunan HDK'ler olmadığı zaman savaşçı tipler, sezgisiz, zora dayalı, tarihi ve gelecekteki eğilimleri dikkate almayan itici kararlar verme eğilimindedir. Bu, onlara bir hakaret değil; sadece onların doğası bu. (Merlin'in Kral Arthur efsanelerindeki rolünün arkasında bu mesele vardı; benzer figürler çoğu Hint-Avrupa destanında da var.)

Danışman sınıfına ait olmanın pratik bir anlamı, bir HDK'nin eğitim ve tecrübesi ne düzeyde olursa olsun asla yeterli olmayacağıdır. (Tecrübeyi özellikle ekliyorum çünkü bazen HDK'ler tecrübeden kaybetmek pahasına eğitim kovalıyorlar.) Bizim için makul bir aralıkta edindiğimiz tecrübelerimizin çeşitliliği ne kadar çoksa (yamaç paraşütü şart değil), danışmanlığımız da o derece bilgece olur.

HDK'lerin eğitimi, daha sessiz, incelikli tarzımızı değerli bir hâle getirmek için de önemlidir. HDK'lerin geleneksel meslekleri olan öğretmenlik, tıp, hukuk, sanat, bilim, danışma, din gibi alanlarda iyi temsil edilmeye devam edilmesi gerektiğini düşünüyorum; bu alanlar giderek HDK olmayanların egemen olduğu alanlara dönüşüyor. Böyle bir dönüşüm, sosyal ihtiyaçların yalnızca genişleme ve kâr etmeyi odağa koyan savaşçı tarzında karşılanmasına yol açar.

"Rahip" etkimiz, kısmen kendimize olan saygımızı kaybettiğimiz için azaldı. Aynı zamanda bizim daha sessiz, daha mağrur katkımız olmadan, bu mesleklerin kendileri de saygı kaybediyorlar.

Bunların hiçbiri daha az duyarlı olan kişiler tarafından kurulan korkunç bir tezgahın olduğu anlamına gelmez. Dünya daha zor ve uyarıcı hâle geldikçe, HDK olmayanların, en azından ilk başta, daha başarılı olmaları doğaldır. Fakat biz olmadan onların bu başarısı uzun sürmeyecek.

Meslek, Bireysellik ve HDK

Peki sizin mesleğiniz ne durumda? Carl Jung'un düşüncesinin ardından, her bir hayatı, yanıtlamak için yeryüzüne yerleştirdiğiniz belirli soruyu keşfetmek olan bir bireyleşme süreci olarak görüyorum. Bu soru, atalarınız tarafından yarım bırakılmış olabilir ancak kendi neslinizin özelliklerine göre ele alarak devam etmelisiniz. Ancak soru kolay olmadığı gibi bir ömre

sığmayabilir. Önemli olan, onun üzerinden çalışmanın ruhu derinden tatmin etmesi.

Bu bireyselleşme süreci, mitoloji uzmanı Joseph Campbell'ın, mesleği ile mücadele eden öğrencilerini teşvik etmek için "mutluluklarını takip etmeleri"ni söylemesi gibi bir şey. Doğru hissettiren, sizi çağıran işe girmeyi kastediyor. Böyle bir işe sahip olmak (ve eğer çok şanslıysak, bunun için de para ödenmesi) hayatın en büyük nimetlerinden biridir.

Bireyleşme süreci, doğru soru üzerinde doğru şekilde çalıştığınızı bilmek için büyük bir duyarlılık ve sezgiyi gerektirir. Bir HDK olarak, bir yarış yatının rüzgarı yakalamak üzere dizayn edildiği gibi, bu iş için dizayn edildiniz. Yani, bir HDK'nin mesleği, daha geniş anlamda, kendi kişisel yolunu takip etmeye özen göstermektedir.*

İşler ve Meslek

Ama o zaman, mutluluğu kovalamak için HDK'lere kimin para ödeyeceği sorunu söz konusu oluyor. Genelde Jung'un her zaman ısrar ettiği şeye katılıyorum: Bizim türümüzü finansal olarak desteklemek büyük bir hata. Bir HDK pratik olmaya zorlanmazsa, dünyanın geri kalanıyla tüm temasını kaybeder. Kimsenin dinlemediği, boşa gevezelik eden birine dönüşür. Peki para kazanırken nasıl hâlâ kendi yolunu takip edebilir?

Bunun bir yolu, en büyük mutluluğumuzun bizi yönlendirdiği yolun, dünyanın en büyük ihtiyacının yönlendirdiği yolla, yani para ödemeye istekli olduğu şeyle keşistiği yeri bulmaktır. Bu yerde, sevdiğiniz şeyi yaptığınız için para kazanacaksınız.

Aslında bir insanın mesleği ile parasını kazandığı iş arasındaki ilişki oldukça değişkenlik gösterebilir ve ömür boyu değişebilir. Bazen işiniz sadece para kazanmanın yoludur; meslek boş zamanlarda icra edilir. Bunun güzel bir örneği, Einstein'ın bir

* Vocation" İngilizcede "çağrı" anlamına gelirken, "meslek" kelimesi ise Arapça "yol" anlamına gelen "maslak" ile aynı köktendir.

patent ofisinde katip iken görelilik teorisini geliştirmesi ve akıl yürütmek zorunda olmadığı bir işe sahip olduğu, böylece onun için önemli olan şeyi düşünmeye vakit ayırabildiği için sevinmesidir. Diğer zamanlarda mesleğimizi icra edeceğimiz ve maaşın en azından yeterli olduğu bir iş bulabilir veya yaratabiliriz. Bunu yapan birçok olası iş olabilir veya deneyimle beraber bu amaca hizmet edecek iş büyürken biz de mesleğimizi derinleştirebiliriz.

Meslek ve Özgürleşmiş HDK

Bireyselleştirme, her şeyden önce, iç sesini duyabilme veya tüm iç ve dış gürültüden sesleri ayırt edebilmektir. Bazılarımız, diğerlerinden gelen taleplere kapılıyoruz. Bunlar gerçek sorumluluk olabilir veya başarı için neyin gerektiğine dair genelgeçer görüşler olabilir; para, prestij, güvenlik. Bazen de kimseyi memnuniyetsiz görmeyi sevmediğimiz için, başkalarının bizim üstümüze yükleyebildiği ağırlıklar söz konusu olur.

Eninde sonunda, çoğunluğu olmasa da en azından birçok HDK, "özgürleşme" dediğim şeye zorlanıyor; ancak genelde bu yaşamlarının ikinci yarısında mümkün oluyor. Başkalarının onlardan cevap bekledikleri sorular yerine, içlerindeki soruya ve iç seslerine kulak vermeye başlıyorlar.

MESLEKİ VE ÇALIŞMA GEÇMİŞİNİZDEKİ KRİTİK NOKTALARI YENİDEN ÇERÇEVELEMEK

Şimdi, önceki bölümlerde yaptığınız gibi, duraklayıp yeniden çerçeveleme yapmanız için iyi bir zaman olabilir. Önemli mesleki adımlarınızın veya iş değişikliklerinin bir listesini yapın. Bu olayları bugüne kadar nasıl anladığınızı bir yere yazın. Belki de aileniz, doktor olmanızı istedi ama bunun size göre olmadığını biliyordunuz. Daha iyi bir açıklamanız olmadığı için, belki de "çok yumuşak" olduğunuz ya da "motivasyonunuzun eksik" olduğu fikrini kabul ettiniz.

Şimdi, özelliklerinizin ışığında ne anladığınızı yazın. Bu durumda, HDK'lerin, ne yazık ki, çoğu tıp fakültesi tarafından istenen insanlık dışı çalışma yükü için pek de uygun değildir.

Yeni anlayışınız, yapmanız gereken bir şey mi sunuyor? Örnekte, tıp okulunu artık farklı şekilde görüyor olmanız, olumsuz görüşleri konusunda hâlâ ısrar ediyorlarsa, ebeveynler ile tartışılması gerekebilir. Veya fizyoloji ya da akupunktur gibi ilgili bir konuyu incelemek, farklı bir mesleki eğitim tarzı sağlayan bir tıp okulu bulmak anlamına gelebilir.

İnsanları memnun etmeye istekli olmaktan kurtulmamız kolay değil. Başkalarının neye ihtiyaç duyduğunun çok farkındayız. Oysa bizim sezgimiz aynı zamanda cevaplanması gereken iç soruya da cevap veriyor. Bu iki güçlü, çelişkili akım bizi yıllarca girdapta bırakabilir. Özgürleşmeye doğru ilerlemeniz yavaşsa endişelenmeyin, çünkü eninde sonunda kaçınılmazdır.

Ancak gözünüzde, olmanız gereken belirli bir HDK türünü idealize etmek istemiyorum. Özgürleşme kesinlikle bu değil. Özgürleşme kim olduğunu bulmaktır, başkasının olmanızı istediği şey değil.

Kendi Mesleğinizi Bilmek

Bazılarınız mesleğinizi keşfetme konusunda zorlanıyor olabilir ve sezgilerinizin size pek de yardımcı olmadığını düşünerek biraz sinirli hissediyor olabilirsiniz. Ne yazık ki, sezgi de sizin yolunuza engel olarak çıkabilir çünkü sizin, farklı farklı olasılıklar hakkında konuşan çok fazla iç sesin farkında olmanızı sağlar. Evet, maddi kazancın üzerinde durmak yerine başkalarına hizmet etmek arzu edilecek bir şeydir. Ancak zamanla bu, yaşamdaki daha ince şeylerin peşinden koşabileceğiniz bir yaşam tarzına engel olur. Öte yandan, her iki yol da sanatsal yeteneklerimizin gerçekleşmesini dışlar. Her zaman aileye odaklanmış,

sessiz bir yaşama hayran kaldım. Yoksa maneviyatı odağına koyan mı demeliydim? Ama bu, dünya üzerindeki hayata hayranlık beslerken o kadar havada kalıyor ki. Belki ekolojik bir dava için koşturmaktan zevk alırım. Fakat öte yandan insanların da o kadar büyük ihtiyaçları söz konusu ki.

Tüm sesler güçlü. Hangisi doğru? Bu tür seslerle doluysanız, muhtemelen her türlü kararla ilgili sorun yaşayacaksınız; çok sezgisel insanlar genellikle bu sorunu yaşar. Ancak seçtiğiniz meslek için, karar verme becerilerinizi geliştirmeniz gerekecektir. Öncelikle seçimleri iki veya üçe düşürmeye başlayın. Belki de artılarını ve eksilerini rasyonel bir şekilde listelersiniz. Veya kararınızı kesinlikle bir şekilde verdiğinizi düşünün ve bir iki gün boyunca bu kararla yaşar gibi yapın.

Çok sezgisel ve/veya içedönük HDK'ler için bir başka sorun da gerçekler hakkında yeterince bilgi sahibi olamayacağımızdır. Önsezilerimizin bize rehberlik etmesine izin veriyoruz. Sormak istemiyoruz. Ancak gerçek insanlardan somut bilgi toplamak, özellikle içedönük veya sezgisel insanlar için, bireyselleşme sürecinin bir parçasıdır.

"Bunu yapamayacağınızı" hissediyorsanız, mesleğinizi bilmenin üçüncü engelini açığa çıkarıyorsunuz: düşük özgüven. İçinizin derinliklerinde muhtemelen ne yapmak istediğinizi biliyorsunuz. Elbette, devam etmekten ve mümkün olanı yapmaktan kaçınmak için muhtemelen başaramayacağınız bir şey seçmiş olabilirsiniz. Fakat belki de yapabilecekleriniz ve yapamadıklarınız konusunda hâlâ kafanız karışıktır.

Bir HDK olarak, kültürünüzün standartlarına göre, çoğu meslekte başarı için önemli olan bazı görevlerde büyük zorluklar yaşayabilirsiniz; belki topluluk önünde konuşma veya performans, belki de sese, toplantılara, sosyal ağlar kurmaya, ofis politikalarına, seyahatlere tolerans. Fakat artık bunlarla ilgili zorluklarınızın özel nedenini biliyorsunuz ve yol açtıkları aşırı uyarılmanın etrafından dolaşacak yolları keşfedebilirsiniz.

Dolayısıyla kendi tarzınızda yapmanın bir yolunu bulursanız, yapamayacağınız çok az şey var.

Bununla birlikte HDK'lerde düşük özgüven, çok anlaşılabilir bir durumdur. Birçoğunuz kusurlu hissettiniz. Başkalarını memnun etmek için o kadar çok şey denemiş olabilirsiniz ki, diğer insanların yollarındaki bir köprüden biraz daha fazlası oldunuz ve tıpkı ayak altındaki bir şey gibi, bu şekilde muamele görüyorsunuz. Ancak denemeden mezara gitmiş olmayı ister miydiniz?

Başarısızlıktan korktuğunuzu söylüyorsunuz. Hangi iç sesiniz öyle diyor? Sizi koruyan bir bilge? Ya da sizi felç eden aşırı yargılayıcı bir ses? Konuyu ilerletmek için, sesin doğru söylediğini ve başarısız olacağını varsayalım. Birçok filmin temasını oluşturan, bunu deneyip başarılı olanları unutun. Denemiş ve başarısız olmuş insanlar tanıyorum. Birçok insan. Büyük sükse yaratmamış olabilirler ancak hâlâ denedikleri için mutlular. Şimdi başka hedeflere doğru ilerliyorlar, kendileri ve dünya hakkında öğrendiklerini daha akıllıca kullanıyorlar. Ve gerçekten, hiçbir çaba toplamda bir başarısızlığa neden olmadığından, köşede durup seyrettikleri zamanlara göre daha fazla kendinden eminler.

Son olarak, meslek bulmakta, meslek seçimine yardımcı olan mükemmel kitapları ve hizmetleri kullanın. Ek olarak, yalnızca çoğu meslek danışmanının dikkate almadığı duyarlılığınızı önemli bir faktör olarak aklınızda tutun.

Diğer HDK'ler Ne Yapıyor?

Belki de diğer HDK'lerin seçtikleri kariyer türlerini duymak size yardımcı olur. Tabii ki, her şeye kendi sihrimizi katıyoruz. Telefon araştırmamda, örneğin, çok sayıda HDK'nin satış elemanı olmadığını ancak satış elemanı olan birinin, kaliteli şarapların satışıyla ilgilendiğini gördüm. Bir diğeri emlak satıcısıydı ve sezgisini insanları evleriyle eşleştirmek için kullandığını söyledi.

Diğer HDK'lerin diğer işleri – aklınıza gelebilecek her tür işi – kendilerince şekillendirdiğini, HDK'lerin öğretmenlik, saç stilistliği, ipotek komisyonculuğu, pilotluk, uçuş görevliliği, profesörlük, aktörlük, küçük yaştaki çocukların eğitimi, sekreterlik, doktorluk, hemşirelik, sigorta acenteliği, spor, aşçılık ve danışmanlık gibi meslekleri sessiz, düşünceli ve vicdani bir şey hâline getirdiğini hayal edebilirsiniz.

Başka işler de HDK'lere çok yakışmış gözüküyordu: marangoz, evcil hayvan bakıcısı, psikoterapist, bakan, ağır ekipman operatörü (gürültülü ama insansız), çiftçi, yazar, sanatçı (bunlardan çok var), X-ışını teknisyeni, meteorolog, ağaç dikici, bilim adamı, tıbbi metin yazarı, editör, beşeri bilimci, muhasebeci ve elektrikçi.

Bazı araştırmalar, utangaç denilen insanların daha az para kazandıklarını öne sürse de, yöneticiler, bankacılar gibi kesinlikle iyi gelir getiren pozisyonlarda çok sayıda HDK buldum. Belki başka araştırmalar, araştırdıkları utangaç denilen kitlenin içinde benim elimdeki verilere benzer bir tuhaflık görmeleri nedeniyle düşük gelir elde ettikleri sonucuna vardı: Kendi çalışmamda HDK olmayanların iki katı kadar HDK, kendisini evi çekip çeviren kişi, ev hanımı ya da tam zamanla ebeveyn (hepsi kadın değildi) olarak adlandırdı. Onları para kazanmadığınızı varsayarak ortalamaya katarsanız, kesinlikle bu araştırmaya konu olan grubun gelir ortalaması düşmüş olur. Oysa ki bu insanlar, eğer ödenirse yüklü bir miktara mâl olacak hizmetler vererek ailelerine gelir sağlıyorlar.

"Evi çekip çeviren" HDK'ler, kültürün işlerini küçümsemediğini göz ardı edebilmeleri koşuluyla, kendileri için iyi bir yer bulmuş oluyorlar. Aslında kültür bu durumdan büyük ölçüde fayda sağlar. Örneğin ebeveynlik üzerine araştırmalar, sürekli olarak çocuk yetiştirmede "duyarlılık" niteliğinin oynadığı kilit rol üzerinde duruyor.

Mesleği Ücretli Bir İşe Dönüştürmek

Sadece sevdiğiniz şeyleri, size gelir sağlayan şeylere çevirmek üzerine yazılmış iyi kitaplar var, bu yüzden her zaman olduğu gibi, özellikle bizimle ilgili olan konulara odaklanacağım. Gerçek mesleğinizden maaşlı bir iş çıkarmak, genellikle tamamen yeni bir hizmet veya meslek oluşturmayı gerektirir ve bu, kendi işinizi kurmak veya zaten çalıştığınız yerde yeni bir iş oluşturmak anlamına gelebilir. Bunu HDK tarzında yapmayı unutursanız, göz korkutucu görünebilir.

İlk olarak, işlerini sosyal ağ üzerinden, doğru insanları tanıyarak ve benzeri şeylerle yapan herkesin görüntüsünü gözünüzün önünden uzaklaştırın. Bazı ağlara her zaman ihtiyaç duyulur, ancak bir HDK için yeterince etkili ve çok daha hoş yollar vardır; mektuplar, e-postalar, her konferansa giden ve birçok kişiyle iletişim halinde olan dışadönük biriyle yakın ilişki halinde bulunup öğle yemeklerine çıkarak bilgi almak gibi.

İkincisi, bazı avantajlarınıza güvenmeniz gerekir. Sezginizle eğilimleri inceleyebilir, ihtiyaçları veya yeni pazarları diğerlerinden önce algılayabilirsiniz. Bir şey için heyecanlıysanız, nedenlerinizi duyduklarında başkalarının da heyecanlanma ihtimalleri yüksektir. İlginiz çok olağandışı değilse, mevcut işlerden birine uygun olmalıdır. Olağandışıysa, muhtemelen uzman bir lidersiniz ve bir yerlerde birileri yakında, özellikle de vizyonunuzu onlarla paylaştığınızda size ihtiyaç duyacak.

Yıllar önce, film ve video tutkusu olan bir HDK kütüphaneci olarak işe girdi ve üniversitesini, en son teknolojiye sahip bir film ve video bölümüne sahip olmaları gerektiğine ikna etti. Bu medyanın eğitimde, özellikle halkın sürekli eğitiminde öncü olacağını gördü. Herkes bunu şimdi görüyor ve o HDK'nin film ve video kütüphanesi ülkenin en iyisi.

Serbest meslek (veya daha büyük bir organizasyonda tam özerklik tanınması), HDK'ler için mantıklı bir yoldur. Saatleri,

uyaranları, ilgileneceğiniz insan türlerini kontrol edebilirsiniz ve denetçilerle veya iş arkadaşlarınızla uğraşmazsınız. Birçok küçük girişimciden farklı olarak, risk almadan önce araştırma ve planlama konusunda muhtemelen bilinçli olacaksınız.

Bununla birlikte, belirli eğilimlerinize dikkat etmek zorundasınız. Tipik bir HDK iseniz, endişe eğilimli bir mükemmeliyetçi olabilirsiniz. Şimdiye kadar çalıştığınız en zor yönetici, bizzat kendiniz olabilirsiniz. Ayrıca belirli bir odaklanma eksikliğinin üstesinden gelmek zorunda kalabilirsiniz. Yaratıcılığınız ve sezginiz size bir milyon fikir verirse, bir noktada, çok geç olmadan, çoğunun uçup gitmesine izin vermeniz ve zor kararlar vermeniz gerekecektir.

Aynı zamanda içedönükseniz, kitlenizle veya pazarınızla bağlantıda kalmak için fazladan bir çaba göstermeniz gerekecektir. Her zaman dışadönük birini, iş ortağı veya asistan olarak yanınıza alabilirsiniz. Aslında her türlü aşırı uyarılmayı soğurmak için ortaklara sahip olmak veya başkalarını işe almak iyi bir fikirdir. Ancak siz ve dünya arasında arabellek olarak onlarla çalışıp hizmet verdiklerinizle gerçek bir temas kurmayı planlamadığınız sürece sezginiz doğrudan girdi almayacak.

Meslek Olarak Sanat

Neredeyse tüm HDK'lerin, ifade etmekten keyif aldıkları sanatsal bir yanı vardır. Ya da bir sanat türünü derinden takdir ediyorlardır. Fakat yalnızca aranızdan bazıları, sanatı meslek veya hatta geçim kaynağı olarak sürdürecektir. Ünlü sanatçıların kişiliklerine dair neredeyse tüm çalışmalar, duyarlılığın kişiliklerinin merkezi olduğu konusunda ısrar ediyor. Ne yazık ki, bu duyarlılık aynı zamanda zihinsel hastalıklarla da bağlantılıdır.

Sanırım mesele, normalde sanatçıların yaratıcı vizyonlarını ve işleri üzerine yalnız çalışarak rafine etmeleriyle ilgili. Herhangi

bir şekilde hayattan çekilme, duyarlılığı arttırır; bu, geri çekilmenin, inzivanın bir parçasıdır. Bu yüzden, çalışmamızı gösterme, gerçekleştirme, açıklama, satma, yorumları okuma, eleştiri veya beğeni kabul etme zamanı geldiğinde, aşırı duyarlı bir durumda oluruz. Öyleyse büyük bir iş bittiğinde veya bir performans sona erdiğinde, kayıp ve karışıklık hissi vardır. Bilinçaltından yükselen fikir akışının artık bir çıkışı yoktur. Sanatçılar, bu akışı teşvik etmekte ve ona ifade etme kanalı açmakta daha beceriklidir, eğer varsa, bu akışın kaynaklarını veya etkilerini anlamakta aynı derecede iyi değillerdir.

Sanatçıların, uyarılmalarını kontrol altına almak veya içsel benlikleriyle yeniden temas etmek için uyuşturucu, alkol ve ilaçlara başvurması şaşırtıcı değildir. Ancak bunun uzun vadeli etkisi, dengeden uzak bir bedendir. Dahası, sanatçıyı normal hâle getiren herhangi bir psikolojik yardımın yaratıcılığa zarar vermesi, sanatçı efsanesinin ya da arketipinin bir parçasıdır.

Fakat özellikle hayli duyarlı bir sanatçı, sanatçı kavramını çevreleyen mitoloji hakkında derinden düşünmeli. Sorunlu ve tutkulu sanatçı, kültürümüzde en romantik figürlerden biri, şimdi ise bu azizler, haydutlar ve kâşifler azalmakta. Bir keresinde, tahtada hemen hemen tüm ünlü yazarları listeleyen ve ortak neye sahip olduklarını soran bir yaratıcı-yazma öğretmenini hatırlıyorum. Cevap intihara teşebbüstü. Sınıfın, seçtikleri kariyerin romantik bir yönü kadar trajik yönünü de gördüğünden emin değilim. Ancak psikolog olduğum kadar bir sanatçı da olarak, şahsen ben çok ciddi bir durum gördüm. Sanatçıların eserlerinin değerinin, deli ilan edildiklerinde veya intihar ettiklerinde artması. Sanatsal kahraman-maceracının hayatı, özellikle genç HDK'yi çağırırken, aynı zamanda sıradan bir yaşamı olup sanatçı olmak için vakti bulunmayan, içindeki sanatçıyı ve çılgınlıkları bastıran ve onlar için başkalarının sanatçılık yapmasını isteyenlerin bilinçsizce kurduğu bir tuzak da olabilir. Duyarlı sanatçıların çektiği acıların çoğu, yaratıcı izolasyonun

düşük uyarıcı düzeyi ile kamuya açıldığı zaman maruz kalınan yüksek uyarılma arasındaki gelgitin etkisini anlayarak önlenebilir. Ancak kararsız sanatçı miti ve buna duyulan ihtiyaç anlaşılıncaya kadar, bu anlayışın yaygın olarak uygulanacağından emin değilim.

Meslek Olarak Başkalarına Hizmet

HDK'ler, başkalarının çektiği acıların farkında olma eğilimindedir. Çoğu zaman sezgileri onlara yapılması gerekenlerin net bir resmini verir. Böylece birçok HDK, hizmet mesleklerini seçer. Ve çoğu "aşırı yüklenir".

Ancak başkalarına yardımcı olmak için, sizi yakan bir işte çalışmak zorunda değilsiniz. Birçok HDK, konuşmak için, en fazla uyarımı almak adına ön saflarda çalışmakta ısrar ediyor. Geride kalmaktan suçlu hissedeceklerdi, onlara zahmetli görünen işe başkalarını koşuyor olacaklardı. Ama şimdiye kadar, bazı insanların o pozisyonda olmanın tam olarak uygun olduğunu ve bunu sevdiklerini görebildiğini düşünüyorum. Öyleyse neden isteklerinizi tatmin etmelerine izin vermiyorsunuz? İnsanların ön saflar kadar, arka saflarda da olması ve savaş alanın üzerinden strateji geliştirmesi gerekiyor.

Başka bir deyişle, bazı insanlar yemek yapmayı, bazıları da bulaşık yıkamayı sever. Yıllar boyunca, en sevdiğim zamanlarımdan biri olan yemek pişirmenin tadını çıkardıktan sonra, başkalarının temizlik işini üstlenmelerine izin veremedim. Sonunda, gerçekten birinin temizlemeyi sevdiği konusunda ısrar ettiğini gördüm; yemek yapmayı da istemiyordu.

Bir yaz Greenpeace'in Gökkuşağı Savaşçısı'nda bir tura katıldım ve devasa balina avı fabrikası gemilerinin önünde ya da günlerce torpidoların ve makineli tüfeklerin menzilinde duran mürettebatın bazı maceralarını dinledim. Bütün balina aşkıma rağmen, bu gibi durumlarda yardım etmekten ziyade sorun

olurdum. Fakat bu çabayı başka şekillerde de destekleyebileceğimi biliyordum.

Kısacası, aşırı stres ve fazlalık yaratacak işi üstlenmek zorunda değilsiniz. Bir başkası onu üstlenir ve onun içinde gelişir. Uzun saatler boyu çalışmak zorunda değilsiniz. Aslında, kısa işleri yapmak sizin göreviniz olabilir. Reklamı yapılacak bir şey değil belki, ancak kendinizi sağlıklı ve doğru uyarılma aralığında tutmak, başkalarına yardım etmenin ilk şartıdır.

Greg'den Bir Ders

Greg, öğrencileri ve meslektaşları tarafından çok sevilen ve saygı duyulan hayli duyarlı bir öğretmendi. Yine de öğretmenliğin HDK'lere uygun bir meslek olmadığını doğrulamamı bekleyerek, gerçekten istediği tek mesleği bırakma yönünde benimle tartışmaya geldi. Zor olduğunu kabul ettim. Ama aynı zamanda iyi, duyarlı öğretmenlerin bireyler ve toplumun her tür mutluluğu için şart olduğunu düşünüyorum. Böyle değerli bir cevherin bu alanda barınamamasına dayanamadım.

Benimle düşünerek, öğretmenliğin duyarlı ve sevecen bir kişi için çok mantıklı bir meslek olduğunu kabul etti. Öğretmenlik işleri onlar için tasarlanmalı aslında ama baskılar HDK'lerin öğretimde kalmasını zorlaştırıyor. Greg esas görevinin, iş tanımını değiştirmek olduğunu fark etti. Aslında, bu onun ahlaki ödeviydi. Çok fazla çalışmayı reddederek, istifa etmekten çok daha fayda sağlayacaktı.

Ertesi günden başlayarak, Greg akşam dörtten sonra hiç çalışmadı. Doğru kaçış yolları bulmak için yaratıcılığının çoğunu kullanması gerekiyordu. Birçoğu ideal değildi ve vicdanını rahatsız etti. Yeni çalışma alışkanlıklarını meslektaşlarından ve müdüründen gizlemek zorunda kalıyor, zaman zaman yakalandığını düşünüyordu. (Müdür, Greg'in temel görevleri gayet iyi yaptığını ve daha mutlu olduğunu görerek durumu onayladı.)

Meslektaşlarından bazıları onu taklit etti; bazıları kıskanıp kızdı ama yollarını değiştiremedi. On yıl geçti ve Greg hâlâ çok başarılı, mutlu ve sağlıklı bir öğretmen.

Tükendiğinizde bile, hizmet verdiğiniz kişilere hâlâ bir şey sağladığınız doğru. Ama en güçlü yönlerinizle ilişkiniz kesildiğinde, kendine zarar veren davranışlara rol modellik yapıyor ve başkalarına suçlu hissetmeleri için nedenler veriyorsunuz. Böyle gittiği zaman, en sonunda Greg gibi istifa etmek isteyecek ya da vücudunuz tarafından buna zorlanacaksınız.

HDK'ler ve Sosyal Sorumluluk

Yukarıdakilerin hiçbiri, sosyal adalet ve çevre için savaştan daha fazla HDK'yı dışlamayı amaçlamıyor. Aksine, orada olmalıyız ama kendi tarzımızla. Belki de hükümet ve siyasette yanlış gidenlerin bir kısmı sol veya sağ görüşün bir ürünü değil, yeterli HDK'nin olmamasından, herkesin durup sonuçları incelemeden hareket etmesinden kaynaklanıyor. Siyasi bir makama talip olma ve başka işlere koşmayı bırakarak, olan bitenin daha güdüsel, agresif şekilde gerçekleşmesine de izin veriyoruz.

Romalılar, Cincinnatus adında büyük bir generale sahipti. Hakkındaki efsane, çiftliğinde sessizce yaşamak istediği ancak halkını askeri felaketlerden kurtarmak için iki kez görevine geri dönmeye ikna edildiği yönünde. Dünyanın bu tür insanları, daha kamuya açık pozisyonlarla eşleştirmesi gerekiyor. Ama bizi tatlı sözle kandırmazlarsa, ara sıra kendimiz buna gönüllü olursak daha iyi olur.

İş Dünyasında HDK'ler

İş dünyası kuşkusuz, HDK'lerini küçümsüyor. Üstün yetenekli ve sezgisel olan ancak vicdan sahibi ve hata yapmamaya kararlı olan insanlar, değerli çalışanlar olmalıdır. Ancak başarı metaforlarının savaş, öncülük ve genişleme olduğu iş dünyasına girme ihtimalimiz düşüktür.

İşletmeler aynı zamanda, sanatçı gerektiren bir sanat eseri, vizyon sahibi bir öngörü görevi, yargıç gerektiren sosyal bir sorumluluk, bir çiftçi ya da ebeveyn gibi beceri gerektiren büyütülmekte olan bir iş, halkı gerektiren bir halkı eğitme mücadelesi olarak görülebilir. Bir öğretmenin ve benzerlerinin sahip olduğu gibi beceriler.

Şirketler birbirinden farklılar. Bir pozisyonu kabul ederken veya bulunduğunuz kurum kültürünü etkileme şansınız olduğunda, kurum kültürüne dikkat edin. Ne söylendiğini dinleyin ama aynı zamanda sezginizi de kullanın. Kim takdir görüyor, ödüllendiriliyor ve öne çıkarılıyor? Sertlik, rekabet gücü ve duyarsızlığı mı, yoksa yaratıcılık ve vizyonu vurgulayanlar mı? Uyum ve morali mi? Müşteriye hizmeti mi? Kalite kontrolü mü? HDK'ler, kendilerini ilk baştaki hariç, hepsinde farklı derecelerde evde hissediyor olmalı.

İşyerinde Üstün Yetenekli HDK

Benim düşünceme göre, tüm HDK'ler özellikleri nedeniyle yeteneklidir. Ancak bazıları alışılmadık şekilde böyledir. Nitekim, "özgürleşmiş" HDK fikrinin bir nedeni, yetenekli yetişkinler üzerinde yapılan çalışmalarda ortaya çıkan, kişisel özelliklerin garip karışımıydı: dürtüsellik, merak, bağımsızlığa duyulan güçlü ihtiyaç, yüksek enerji seviyesi, içedönüklük, sezgisellik, duygusallık, duyarlılık ve rahatsızlık.

Bununla birlikte üstün yeteneklilik, işyerinde idare etmesi zor bir konu. İlk olarak, fikirlerinizi grup halinde sunmanız gerektiğinde, özgünlüğünüz belirli bir sorun olabilir. Birçok kuruluş, grup olma meselesini sadece sizin gibi insanlardan çıkan fikirleri tetiklediği için konu edinmektedir. Buradaki zorluk, herkes bir fikir önerdiğinde ve sizinki açıkça size daha iyi göründüğünde ortaya çıkar. Grup bunu anlamış gibi gözükmemektedir. Grupla birlikte hareket ettğinizde, kendinize karşı

dürüst hissetmez ve grubun çıkardığı sonuca kendinizi adamakta güçlük çekersiniz. Yapmadığınızda, kendinizi dışlanmış ve yanlış anlaşılmış hissedersiniz. İyi bir yönetici veya danışman bu dinamikleri bilir ve yetenekli bir çalışanı koruyacaktır. Aksi takdirde, üstün yeteneklerinizi başka bir yerde sunmak isteyebilirsiniz.

İkincisi, işiniz ve fikirleriniz hakkında yoğun bir şekilde heyecanlı olabilirsiniz. Heyecanınız, başkalarına büyük risk almak gibi görünebilir. Sizin için riskler büyük değildir çünkü sonuç açıktır. Ancak yanılmaz değilsiniz ve diğerleri nadir olsa bile başarısızlıklarınızdan özel bir zevk alabilirler. Dahası, bu yoğunluğu anlamayanlar, her zaman çalıştığınızı ve muhtemelen onları kötü gösterdiğiniz için size alındıklarını söylerler. Ama sizin için iş, bir oyundur. Çalışmamak, iş olurdu. Eğer bu sizseniz, uzun çalışma saatlerinizi sadece amiriniz tarafından bilinen bir sır olarak saklamanız gerekebilir.

Ya da daha iyisi, uzun saatler çalışmayı boş verin. En olumlu heyecanı bile aşırı uyarılma olarak görmeyi deneyin ve çalışmayı, dinlenmeyle dengelemeye çalışın. İşinizde bunun faydasını göreceksiniz.

Yoğunluğunuzun bir başka sonucu da, durmak bilmeyen zihninizin, elinizdeki projenin son ayrıntılarını tamamlamadan önce sizi diğer projelere yönlendirebileceği ve başkalarının da ektiklerinizin ürünlerini toplayabileceğidir. Tarzınıza uymayan bir şekilde bu durumu önceden planlamazsanız, sonucunu da kabul etmeniz gerekecektir.

Üstün yetenekliliğin üçüncü yönü, duygusal duyarlılığın sizi diğerlerinin karmaşık özel hayatlarına çekebilmesidir. Özellikle iş yerinde bu iyi bir fikir değildir. Bazı profesyonel sınırların olmasını istersiniz. Özellikle işte, sizin için büyük bir denge oluşturabilecek daha az duyarlı olanlarla daha fazla zaman harcamanız gerekir, bu onları da dengeleyecektir. Size

aradığınız duygusal derinliği sunan, daha yoğun ilişki türlerini iş dışında geliştirin.

Ayrıca iş dışında da duyarlılığınızın yarattığı duygusal fırtınalardan uzak, güvenli limanlar sunan ilişkiler olmalıdır. Bunu meslektaşlarınız arasında ve özellikle de yöneticilerinizde aramayın. Bu, onların başa çıkması için çok fazladır ve "sizinle ilgili bir sorun" olduğuna karar verebilirler.

Üstün yetenekliliğin dördüncü bir özelliği de şu ki sezgileriniz diğerlerine neredeyse sihirli görünebilir. Gördüğünüzü görmüyorlar; yüzeyde görünenle "gerçekte ne oluyor" arasındaki bu karşıtlığı. Sıradışı fikirlerinizde olduğu gibi bir ikilemle karşı karşıyasınız; dürüst mü olacaksınız yoksa başkalarının gördükleriyle kendinizi sınırlayıp gizliden gizliye kendinizi biraz yabancılaşmış mı hissedeceksiniz?

En nihayet, üstün yetenekli olmanız size belli bir karizma sağlayabilir. Diğerleri kendilerini yönlendirmek yerine, sizin onlara rehberlik etmenizi umabilirler. Bu çok gurur verici bir baştan çıkarmadır, ancak sonunda onların özgürlüklerini çalmış gibi görünebilirsiniz.

Başkalarının, bunun karşılığında size teklif edecek çok şeyleri olmadığını göreceksiniz. İlk paylaşımı, bir hayal kırıklığı hissi izleyebilir. Ancak başkalarından vazgeçmek, daha fazla yabancılaşmaya yol açar, oysa gerçekte diğerlerine ihtiyaç duyarsınız.

Tüm bunların çözümü, yeteneğinizin yalnızca işte ifade edilmesinde ısrar etmemektir. Kendinizi özel projeler ve sanatla, geleceğe yönelik veya paralel serbest meslek programları ve yaşamın kendisiyle ifade edin.

Başka bir deyişle, iş yerinizde en çok dikkat çeken fikirleri üretmenin ötesinde, üstün yeteneklerinizi kullanım sahasını genişletin. Kendinizi daha iyi kavramak, gruplar ve organizasyonlardaki insanlar hakkında bilgelik kazanmak için kullanın. Bu sizin amacınız olduğunda, arkanıza yaslanıp gözlemlemeniz

yeterli gelecektir. Yetenekli bir kişi gibi değil, sıradan bir insan olarak katılmak ve bunun nasıl bir his olduğunu görmek de öyle.

Son olarak, kim olursa olsun, tek bir kişinin sizin tüm yönlerinizle ilişki kuramayacağını kabul ederek, işte ve başka yerlerde, pek çok insanla iletişim halinde kalın. Nitekim, yetenekli olanın yalnızlığı kabul etmesi, herşeyden daha özgürleştirici ve güçlendirici bir adım olabilir. Ama aynı zamanda bunun tam tersini kabul edin, yalıtılmış hissetmenize gerek yok çünkü herkes bir şekilde yetenekli. Ve tam tersi bir gerçek de var: Kendiniz dahil hiç kimse, yaşlanma ve ölümün evrenselliğinden muaf tutulma anlamında özel değil.

Özelliğinizin Doğru Değerlendiğini Görmek

Umarım şimdiye kadar, bir serbest meslek mensubu olarak veya başka biri için çalışmanızın bir parçası olarak, HDK olmanın işinizde önemli bir değer olabileceğini anlamışsınızdır. Ancak HDK'lerin kendi özellikleriyle ilgili olumsuz fikirlerini atıp gerçekten onlara değer vermeye başlamadan önce, önemli bir çalışma gerektirdiğini keşfettim. Kendinizi ikna etmediyseniz, değeriniz konusunda muhtemelen başkalarını da ikna edemezsiniz. Lütfen aşağıdakileri başarı ile gerçekleştirin.

Bir HDK'ye ait olabilecek tüm değerli nitelikleri listeleyin. Beyin fırtınası kurallarına uyun ve tüm fikirleri eleştirmeden kabul edin. HDK olmayanlarda da aynı niteliklerin bazıları varsa endişelenmeyin. Onlara daha fazla sahip olmamız yeterlidir. Ve her stratejiyi kullanın: temel özellikten mantıksal çıkarım; gözünüzde oluşmaya başlayan tipik HDK'nin imajı hakkında düşünmek; bildiğiniz ve hayran olduğunuz HDK'leri göz önüne almak; kendiniz hakkında düşünmek; bu kitaptan bakmak. Listeniz uzun olmalı. HDK'ler bunu bir grup olarak yaptıkları ve ben onları zorladığım zaman, bu liste çok uzun oluyor. Bu yüzden, sizinki de benzer uzunlukta olana kadar devam edin.

Şimdi iki şey yapın: Görüşme sırasında kullanabileceğiniz, küçük bir konuşma yazın ve ayrıca daha resmi bir mektup yazın ve her ikisinde de niteliklerinizin bazılarını ifade ederek, duyarlılık özelliğinizi onların arasına işvereninizi sessizce eğitecek şekilde yerleştirin.

İşte olası bir konuşma metninin bir parçası (bu bir mektuba kıyasla daha gayriresmi olacak elbette):

Küçük çocuklarla ilgili on yıllık deneyimimin yanı sıra, grafik sanatlar hakkında önemli bir bilgim ve uygulamasına yönelik pratik deneyimim var. Tüm bunlarda, kişiliğimin ve mizacımın benzersiz katkısının farkındayım; son derece vicdanlı ve titiz insanlardan biriyim ve iyi bir iş çıkarmak benim için oldukça mühim.

Aynı zamanda oldukça şaşırtıcı bir hayal gücüm olduğunu düşünüyorum. Her zaman çok yaratıcı göründüm (okulda mükemmel notlar getirmek ve yüksek bir IQ'ya sahip olmakla birlikte). Çalışmalarım hakkındaki sezgilerim, olası sorunları veya hataları tespit edebilmek de dahil olmak üzere her zaman en güçlü yanlarımdan biri olmuştur.

Yine de telaşa neden olacak biri değilim. Etrafımı sakin tutmayı seviyorum. Aslında, sakin olduğumda, çevremdeki işler sessiz olduğunda daha iyi çalıştığımı söylemeliyim. Bu yüzden çoğu insan, beni beraber çalışmak için özellikle rahat buluyor, ben de başkalarıyla ya da yalnız çalışmaktan mutluyum. Bu konuda bağımsızlığım, diğerleriyle ve tek başıma çalışabilme yeteneğim her zaman güçlü yanlarımdan biri olmuştur. . . .

Eğitim

Eğitim durumları çok fazla zorlayıcı olabilir çünkü gözlemlenirken veya başka bir şekilde aşırı çalıştırıldığınızda daha kötü performans gösterme eğilimindesinizdir; örneğin size bir anda

birden fazla bilgi verildiğinde, etrafınızda konuşan veya öğrenmek için çabalayan çok insan olduğunda, bir şeyi hatırlayamamanın tüm korkunç sonuçlarını hayal etmek.

Mümkünse, kendinizi eğitmeye çalışın. Kullanma talimatlarını eve götürün veya fazladan işyerinde kalın ve kendi başınıza çalışın. Ya da bire bir, tercihen sizi rahatlatacak biri tarafından eğitilecek şekilde işleri düzenleyin. Bir adım gösterilmesini ve daha sonra tek başınıza pratik yapmak için yalnız bırakılmayı isteyin. Daha sonra, süpervizör olmayan, sizi o kadar tedirgin etmeyen birisinin, sizi izlemesine izin verin.

İşte Fiziksel Olarak Rahat Olmak

Daha duyarlı olduğunuz için, etrafınızdaki olacak fazladan rahatsızlık veya strese ihtiyacınız yok. Bir durum güvenli olarak kabul edilmiş, ancak yine de sizin için stresli olabilir. Aynı şekilde başkalarının flüoresan lambaları, düşük seviyede makine gürültüsü veya kimyasal kokuları ile ilgili herhangi bir problemi olmayabilir, ancak sizin var. Bu, HDK'ler arasında bile çok bireysel bir konudur.

Şikayet etmek zorundaysanız, neye karşı olduğunuz hakkında gerçekçi düşünün. Yine de şikayet etmek istiyorsanız, durumu çözmek için kendi kendinize gösterdiğiniz çabaları belirtin. Verimliliğinizi ve başarılarınızı, ancak bu sorun çözüldüğünde daha da iyisini yapabileceğinizi vurgulayın (eğer bu gerçekçi ise).

Bir Organizasyonda İlerleme

"Utangaç" insanlarla ilgili araştırmalar, çok az maaş alma ve yetkinlik seviyelerinin altında çalışma eğiliminde olduklarını iddia ediyor. Bu bazen bizim seçimimiz olsa da, birçok HDK için doğru olduğudan şüphe ediyorum. Ancak ilerlemek veya işten çıkarılanlar arasında olmak istemiyorsanız, stratejiye dikkat etmek zorundasınız.

HDK'ler çoğunlukla "politik oynamak" istemezler. Ancak bu başlı başına bizi şüpheye maruz bırakabilir. Özellikle işyerimizde başkalarıyla daha az zaman geçirirsek ya da düşüncelerimizi onlarla paylaşmazsak, her türlü yolla kolayca yanlış algılanırız. Uzak, kibirli, tuhaf görünebiliriz. Ayrıca saldırgan olmazsak, ilgisiz veya zayıf görünebiliriz. Genellikle bunlar tamamen haksız yargılardır. Ancak bu dinamiklere dikkat etmeli ve tahminleri etkisiz hale getirmeyi planlamalısınız.

Yeri geldiğinde, günlük sohbet içinde (veya resmi olarak) diğerlerine, onlar ve kuruluş hakkındaki iyi hislerinizi bildirin. Olumlu duygularınızın açık olduğunu düşünebilirsiniz, ancak çok görünür değilseniz insanlar bunun farkında olmayabilir. Ayrıca katkıda bulunduğunuz şeyler, sonunda kendinizi organizasyonda nerede görmek istediğinizi ve bunun gerçekleşmesini görmek için ne kadar bekleyeceğiniz konusunda da açıkça konuşmanız gerekip gerekmediğini düşünün.

Bu arada kuruluşunuza en son katkılarınızı, mesleğinizde veya yaşamınızdaki herhangi bir yerdeki başarılarınızı haftada bir ayrıntılı olarak yazarak bir sonraki terfiler dağıtılırken, sizi zaten ellerinde görmeyeceklerinden ve gözden kaçmayacağınızdan emin olun. Böylece en azından onların farkında olacaksınız ve onlardan bahsetme olasılığı daha yüksek olacak, ancak mümkünse bu başarıların bir özetini bir sonraki gözden geçirmenizde amirinize gösterin.

Bu görevi yerine getirmemek konusunda inat ederseniz ya da bir ay sonra hâlâ yapmadığınızı görürseniz, nedenini derinden düşünün. Size gereksiz mi geliyor? Ardından, kuruluşunuzu ve amirinizi, değerinizi hatırlatarak da hizmet vermiş olacağınızı göz önünde bulundurun. Yoksa er ya da geç tatminsiz hissedeceksiniz ve gitmek isteyeceksiniz ya da rekabetten geri kalacak ve daha az yetkin biri tutulurken, siz işten çıkarılacaksınız. Başkalarının sizin hatırlatmanıza gerek kalmadan değerinizi fark etmesini ister misiniz? Bu çocukluktan kalma ve dünyada nadiren gerçekleşen ortak bir arzu.

Yoksa aslında gerçekten de çok mu az şey başarıyorsunuz? Bunu umursuyor musunuz? Belki de sizin için önemli olan başarıların bir kaydını tutmanız gerekir; bisikletle geçtiğiniz yollar, okuduğunuz kitaplar, arkadaşlarla yapılan konuşmalar. İş dışında bir şey enerjinizin çoğunu alıyorsa, en çok zevk aldığınız şey o olabilir. Bunu yapmak için para almanın bir yolu var mı? Ve çocuklar veya yaşlanan bir ebeveyn gibi bir sorumluluk zamanınızı alıyorsa, bu sorumluluğu yerine getirmekten gurur duyun. Çoğu işverenle paylaşılmasa da, bunu bir başarı olarak listeleyin.

Son olarak, ilerlemiyorsanız veya "sizi oradan çıkaracak birilerinin olmadığını" hissediyorsanız, konuyu yeterince kavramamış olmanız oldukça olasıdır.

Bette, Machiavelli ile Buluştu

Bette, beni psikoterapide gören bir HDK idi. Bana sık sık getirdiği konulardan biri, işyerindeki hayal kırıklığıydı. Terapistler, yalnızca bir tarafını duyduğu durumlarda neler olduğunu kesin olarak bilemezler. Bette çalıştığı yerde iyi bir iş çıkarıyormuş gibi geliyordu ama asla terfi etmedi.

Ardından, bir incelemede, çoğu süpervizörün bize değer vermesini sağlayacağı düşünülen davranışlardan dolayı eleştirildi. Çok isteksizce Bette, amirinin "onu kazanmaya niyetli" olup olmadığını merak etmeye başladı. Süpervizörün sıkıntılı bir kişisel yaşamı vardı ve Bette, yeni süpervizör tarafından "arkadan bıçaklanabileceği" yönünde, bir önceki süpervizör tarafından uyarılmıştı.

Diğer çalışanların çoğu, yeni süpervizörle iyi anlaşıyorlardı ancak Bette'nin sezgisi, ondan korktukları için patronları memnun ettikleri, bunun için gerekirse kendi yollarından saptıklarıydı. Yaşça daha büyük olan Bette, onu henüz olgunlaşmamış olarak görmüştü ama bir tehdit olarak algılamamıştı. Bette ayrıca oldukça kendini adayan ve vicdanlı biriydi. Müşterilerden

sık sık, kendi bölümündeki kişiler arasında en yetkin olduğunu belirten övgüler aldı. Korkacak bir şeyinin olmadığını düşündü ancak amirinin kıskançlığını göz ardı etti. Bette kimse hakkında olumsuz bir şey düşünmekten hoşlanmıyordu.

Sonunda Bette, personelden birinden dosyasını görmek istedi (bu organizasyonda uygun bir davranıştı) ve amirinin, Bette'nin eklenmesini istediği olumlu bilgileri koymadığını, öte taraftan kendisi hakkında hiç de doğru olmayan olumsuz notlar aldığını tespit etti.

Bette nihayet amiriyle güç mücadelesinde olduğunu itiraf etmek zorunda kaldı ancak ne yapacağını bilemedi. Özellikle, tekrar tekrar Nemesis (intikam tanrıçası) gibi düşünmeye çalışmak istemediğini söyledi.

Benim için önemli olan, Bette'nin neden hedeflendiğini görmesine yardımcı olmaktı. Gerçekten de bunun iş geçmişinde ilk defa olmadığını itiraf etti. Bu durumda olduğu gibi, doğru olmamasına rağmen, mesafeli ve yukarıdan bakar gibi göründüğünden kendine güvensiz, genç bir insan tarafından tehdit olarak algılandığından şüphelendim. Fakat bunun altında yatan, Bette'nin çatışmayı görmekte başarısızlığı ve hatta inkârıydı.

Burada ve geçmişteki diğer iş ortamlarında, Bette, "sürüden ayrı" olmayı tercih ederek kendini kolay bir hedef haline getirdi. İçedönük birçok HDK gibi, işe gitmeyi, işini iyi yapmayı ve aşırı uyarılmadan kaçmak için sosyalleşmeden eve dönmeyi tercih ediyordu. Sık sık bana, "Diğerleri gibi dedikodu yapmaktan hoşlanmıyorum" derdi. Bu tarzın bir etkisi, onu gayriresmi bir düzeyde olup bitenler konusunda bilgisiz bırakmasıydı. Kişiliğini ve kendisini korumak, ne olduğunu bilmek, "onun gözü kulağı olacak arkadaşları olması" için basit sohbetler yapması gerekiyordu. İkinci bir etki, bir anlamda diğerlerini reddettiği ya da en azından onların öyle hissettiğiydi.

Her halükarda, yardımına gelmek için hiçbir dürtü hissetmiyorlardı ve böylelikle amir, Bette'ye karşı hareket etmenin bir sorun yaratmayacağından emin olabiliyordu.

Bette'nin bir HDK'de çok tipik olan, anlaşılabilir bir diğer hatası, yöneticisinin "gölgesi" veya daha az arzu edilen yönlerinden tamamen habersiz olmasıydı. Aslında, Bette üstlerini idealize etme eğilimindeydi. Yetkili birinden yalnızca nezaket ve koruma bekledi. Bunu göremediğinde, yardım için amirinin üstündeki kişiye gitti. Ancak amirinin ne yaptığını bilmesini sağlamanın "doğru" yolu olduğunu düşündüğü için böyle yaptı! Elbette, süpervizör de Bette'den bunun acısını çıkardı. Gözünde aşırı idealize ettiği bir başka otorite de, tahmin edilebileceği gibi, bir fani gibi davranmıştı.

Bette'den daha anlayışlı ve daha "politik" olmasını istediğimde, ilk başta kendisinden kirli davranmasını istediğimi hissetti. Ama böyle bir saflığın, uzun bir gölgesi olacağını biliyordum ve sonunda rüyalarında kızgın, çitlerle çevrili bir keçi, sonra sert, küçük bir "sokak dövüşçüsü" ve nihayet oldukça karmaşık bir iş kadınıyla karşılaştı. Bu rüya figürlerini tanımaya giriştiğinde, her biri Bette'ye, sahip olduğu ama kullanmadığı ve kabul edilemez bir şekilde bastırdığı bir şeyler ekledi. Ona en azından herkese, özellikle de idealize ettiği kişilere (ben de dâhil olmak üzere) biraz şüpheleyle bakmayı öğrettiler.

Kendisine ilişkin düşünürken, belirgin bir cesaret ve zeka sergileyerek, Bette, herkesin motivasyonları hakkında derin şüpheleri olduğunu kabul etti. Fakat her zaman bu şüpheli şeyleri, kendisinin tatsız bir yanı olarak bastırmaya çalışıyordu. Onları tanıyarak ve onları kontrol ederek, bazı insanlara, daha da önemlisi kendi sezgilerine daha çok güvenebileceğini keşfetti. Bu bölümün sonunda kendi iç güç simsarınızla tanışma şansınız olacak.

Kaçınılmaz ve Kaçınılabilir Pişmanlıklar

Bu hayatta yapamayacağımız her şeyle yüzleşmek zor. Ama bu ölümlü olmanın bir parçası. Hayatın bize sorduğu soruda biraz ilerleme kaydedebilirsek ne mutlu! Bunu yaparken ücret alabilecek bir yol bulursak daha da harika! Ve bunun üzerinde başkalarıyla beraber, uyum içinde ve karşılıklı takdir içinde çalışabiliyorsak, neredeyse bir mucize. Bunlar sizin nimetlerinizse, onları takdir edin. Henüz onları başaramadıysanız, umarım şimdi bunu nasıl yapabileceğinize dair bir fikriniz vardır.

Öte yandan, genellikle başka sorumluluklara veya kültürünüzün sizi takdir etmediği bir mesleğe uymak zorunda kalabilirsiniz. Bu konuda iç huzurunuzu sağlayabilirseniz, o zaman içimizdeki en bilge siz olabilirsiniz.

Öğrendiklerinizi Uygulama

Machiavelli ile Tanışın

İtalyan prenslerine danışmanlık yapan, bir Rönesans filozofu olan Machiavelli, nasıl öne geçilebileceğine ve nasıl önde kalınabileceğine dair acımasız bir dürüstlükte bir kitap yazdı. Kendi ismi belki de çok fazla, manipüle etme, yalan söyleme, ihanet etme ve "mahkemelik" işlerin geri kalanıyla ilişkilendirilir. Machiavellist olmanızı tavsiye edemem ama özellikleri sizi ne kadar tiksindiriyorsa, bunların o kadar kendiniz ve başkalarında gizli şekilde var olduğunun farkında olmanız gerekir. Bu tür şeyler hakkında hiçbir şey bilmediğinizi iddia ettiğinizde, bunlar kendinizde veya başkalarında sizi daha çok rahatsız edecektir.

Kısacası, içinizde bir yerlerde bir Machiavelli var. Evet, acımasız bir manipülatör; ancak hiçbir prens, özellikle de nazik bir kişiyse, bir prensin düşmanlarının kesinlikle sahip olacağı bakış açısıyla, Machiavelli kadar acımasız bir bakış açısıyla donatılmış

bir danışman olmadan uzun süre iktidarda kalamazdı. İşin püf noktası, Machiavelli'yi iyi dinlemek ama onu yerinde tutmak.

Belki de kendinizin bu parçasını zaten biliyorsunuz. Ama bu yönünüzü ete büründürün. Nasıl göründüğünü, ne söylediğini, ismini hayal etmeye çalışın. (Muhtemelen ismi Machiavelli olmayacak.) Ve sonra bir sohbet edin. Çalıştığınız kurum hakkında size her şeyi anlatmasına izin verin. Öne geçmek için kimin ne yaptığını ve kimin sizin peşinizde olduğunu sorun. İlerlemek için neler yapabileceğinizi sorun. Bu sesin bir süre konuşmasına izin verin.

Daha sonra değerlerinizi ve iyi karakterinizi korumak için çok dikkatli olun, öğrendiklerinizi düşünün. Örneğin, birisinin haksız taktikler kullandığı ve bu süreçte sizi ve organizasyonunuzu incittiği söylendi mi? Bu iç ses paranoyak mı, yoksa bildiğiniz ama kabul etmek istemediğiniz bir şeyi mi dillendiriyor? Bunlara karşı koymak veya en azından kendinizi korumak için yapabileceğiniz akıllıca bir hareket var mı?

Yedinci Bölüm

Yakın İlişkiler

Duyarlı Sevginin Zorlukları

Bu bölüm bir aşk hikayesi. HDK'lerin âşık olmaları ve sevgi dolu arkadaşlık ilişkileri kurmalarıyla başlıyor. O aşkı ve sevgiyi hayatta tutmak için gösterilen, HDK tarzı, değerli çabaya yardımcı olarak devam ediyor.

HDK Samimiyeti; Samimi Olmanın Pek Çok Yolu

Altmış dört yaşındaki Cora, ev hanımı ve çocuk kitapları yazarı. Bir zaman önce hayattaki "tek cinsel partneri" ile evlendi ve bana "hayatının bu yönünden çok memnun olduğunu" söyledi. Kocası Dick, "HDK'den başka herkesle beraber olabilirim" düşüncesinde bir adamdı. Her ikisi de birbirinin evliliğe kattıklarından zevk alıyordu, özellikle de zorlu noktaları çözüp geride bıraktıktan sonra. Örneğin Cora, Dick'in yıllar boyunca sürdürdüğü macera filmleri izleme, kayak yapma ya da herkesin izlediği final maçları için stadyuma gitme zevkini onunla paylaşma isteğine direnmeyi öğrendi. Eşi bunları arkadaşlarıyla yapıyordu.

Mark, ellili yaşlarında, T.S. Eliot üzerinde uzmanlaşmış bir profesör ve şair. Evli değil ve İngiliz edebiyatı dersleri verdiği

İsveç'te yaşıyor. Arkadaşlıkları, Mark'ın hayatının merkezinde. Dünyada kendi gibi olan az sayıda ruhu bulma ve onlarla derin ilişkiler kurma becerisi kazandı. Sanıyorum ki buldukları, kendilerini çok şanslı görüyor.

Romantizme gelince, Mark çocukken bile yoğun bir aşkla tutulduğu insanlar hatırlıyor. Bir yetişkin olarak ilişkilerini, kendi sözleriyle, "ender fakat aşırı yoğun ve baskılı, acı verici. Kapıları kapatmama rağmen sonu gelmiyor," şeklinde tanımladı. Ardından, ses tonu buruklaşarak şu yorumu yaptı: "Ama zengin bir fantazi hayatım var."

Ann de çocukken yoğun bir şekilde âşık olduğunu hatırlıyor. "Her zaman biri vardı; bu bir arayıştı." Yirmi yaşında evlendi ve yedi yılda üç çocuğu oldu. Asla yeterli parası yoktu ve gerginlikler arttıkça kocası da kötüye gitti. Birkaç kez ona sert bir şekilde vurduktan sonra, ayrılması gerektiğini, büyümesi gerektiğini ve bir şekilde kendi ayakları üstünde durması gerektiğini biliyordu.

Yıllar geçtikçe Ann'in hayatına başka adamlar girdi fakat bir daha hiç evlenmedi. Elli yaşına geldiğinde "büyülü diğer yarı" arayışının nihayet son bulduğunu söylüyor. Duyarlılığı ile baş etmek için hayatını nasıl düzenlediğini sorduğumda, "Nihayet erkekleri hayatımdan çıkardım, hâliyle beni yormuyorlar," cevabını verdi. Öte yandan kadınlarla yakın arkadaşlık, çocukları ve kız kardeşleriyle yakın bağları Ann'e büyük bir mutluluk veriyor.

Kristen, birinci bölümde tanışmış olduğumuz öğrenci, çocukluğu boyunca yoğun aşklar hisseden bir başkası. "Her yıl birini seçerdim. Fakat yaşım ilerledikçe ve işler ciddileşmeye başlayınca, özellikle de onlarla beraberken, beni yalnız bırakmalarını diledim. Peşinden Japonya'ya gittiğim bir tanesi oldu. Benim için çok önemliydi, neyse ki o sonuncusu oldu. Şimdi yirmi yaşındayım ve oğlanlarla artık pek ilgilenmiyorum. Öncelikle kendimin kim olduğunu netleştirmek istiyorum." Akıl sağlığı ile ilgili pek endişeli olan Kristen, gayet aklı başında konuşuyor.

Otuz yaşındaki Lily, katı Çinli annesine isyan olsun diye, önüne gelenle birlikte olduğu bir gençlik geçirdi. Fakat iki yıl önce seçtiği bu vahşi hayatın sonucunda sağlığı kötüye gittiğinde, ne kadar kötü bir durumda olduğunu anladı. Görüşmemiz sırasında, aşırı sıkıcı ve Amerikan tarzından uzak ailesinden uzaklaşmak için, bu aşırı uyarıcı hayatı seçip seçmediğini merak etmeye başladı. Her halükarda sağlığına kavuştuğunda, kendisinden bile daha duyarlı bir adamla ilişkiye girdi. İlk başta sadece arkadaştılar; o da ailesi gibi sıkıcı görünüyordu. Ama aralarında nazik ve düşünceli bir ilişki gelişti. Birlikte eve çıktılar ama Lily evlilik için acele etmedi.

Lynn yirmili yaşlarında ve yakın zamanda evlendiği Craig ile ortak bir manevi yolu ve derin, çiçeği burnunda bir sevgiyi paylaşıyor. Ancak aralarındaki bir sorun, ne sıklıkla seks yapmak istedikleri. Craig, parçası olduğu manevi geleneğe (ki Lynn bu geleneği tanırken Craig ile tanıştı) uygun olarak, cinsellikten kaçınıyordu. Söyleşimiz sırasında Craig fikrini değiştirmişti ve bu geleneği takip etmek ve seksten kaçınmak isteyen kişi Lynn'di. İkisini de şimdiye kadar memnun eden uzlaşma, "seyrek" (ayda bir veya iki kez) ancak "çok özel" şekilde sevişmek olageldi.

Bu örnekler, HDK'lerin diğerlerine yakın olma konusundaki insani arzularını yerine getirirken sergiledikleri çeşitliliği göstermektedir. Bunu doğrulamak için henüz büyük ölçekli istatistiksel verilerim olmamasına rağmen, HDK'lerin bu alanda yaptıkları düzenlemelerin diğer alanlara göre daha fazla çeşitlilik sergilediği, genel nüfusa oranla ise romantik ilişkiler yerine bekarlığı, katı bir tekeşliliği, arkadaşlarla ya da aile ile yakın ilişkileri daha fazla tercih ettiklerini gözlemledim. Doğru, farklı aşk şarkılarına eşlik etmelerinin sebebi HDK'lerin farklı kişisel geçmişlerinden ve ihtiyaçlarından kaynaklanıyor olabilir. Öte taraftan ihtiyaç, keşfin anasıdır.

Tüm bu çeşitlilikle, HDK'lerin yakın ilişkilerimizle ilgili olarak göz önünde bulundurulması gereken bazı ortak meseleler

var, bunların tümü ince şeyleri algılama özelliğimizden ve daha fazla uyarılma eğilimimizden kaynaklanıyor.

HDK'ler ve Âşık Olmak

Âşık olma konusuna gelince yaptığım araştırma, HDK'lerin daha güçlü âşık olduklarını gösteriyor. Bu iyi olabilir. Örneğin araştırmalar, âşık olmanın herhangi birinin yeterlilik duygusunu arttırma ve benlik algısını genişletme eğiliminde olduğunu göstermektedir. Âşık olunca insan kendini daha büyük, daha iyi hisseder. Öte yandan, daha güçlü şekilde âşık olmamızın nedenlerinden bazılarının, karşıdaki kişi ile pek ilgisi olmadığını bilmek iyidir; âşık olmamayı tercih edeceğimiz zamanlar olma ihtimalini göz önünde bulundurmak lazım.

Ancak başlamadan önce, gerçekten âşık olduğunuz bir ya da daha fazla durumda size neler olduğunu yazın. Tarif ettiklerimden birinin sizin durumunuza uyup uymadığına bakın.

Bazı HDK'lerin asla âşık olmadıklarını fark ediyorum. (Genelde daha önce tanımladığım önleyici bağlanma tarzına sahip olanlar böyle.) Ama asla sevmeyeceğimizi söylemek, çöle asla yağmur yağmayacağını söylemek gibi bir şey. Çölü bilen herkes, size yağmur yağdığında gerçekten dikkat etmeniz gerektiğini söyleyecektir. Dolayısıyla hiçbir zaman tutkulu bir şekilde âşık olamayacağınızı düşünüyorsanız bile, tedbiri elden bırakmamakta fayda var.

Aşk Çok Yoğun Olduğunda

Harika bir ilişkiye yol açabilecek güçlü bir aşka veya arkadaşlığa dönmeden önce, daha nadir görülen ama daha bilinen imkânsız aşk olgusu ilginizi çekebilir. Herkesin başına gelebilir ama HDK'lerin başına biraz daha sık geliyor. Genelde her iki taraf için de sefil bir deneyim olduğundan, böyle bir durumda bazı bilgiler yardımcı olabilir.

Bu tür bir aşk genellikle karşılıksızdır. Karşılık alamamak, yoğunluğun en önemli nedeni olabilir. Gerçek bir ilişki gelişip herkes birbirini daha iyi tanımaya başladığında, ayrıntılar fark edilecek, bu saçma idealleştirme zayıflayacaktır. Ancak bu, yoğunluk ilişkiyi durdurabilir de. Aşırı yoğun aşk, çok talepkâr olduğu ve gerçekçi olmadığı için, sevilen tarafından çoğu zaman reddedilir. Sevilen kişi sık sık kendini boğulmuş hisseder ve kendi duyguları dikkate alındığında gerçekten seviliyor olmaz. Nitekim seven kişi, sevilen kişiyi gerçekten anlamak yerine, sadece onunla ilgili imkansız düzeyde bir kusursuzluk imgesine sahipmiş gibi görünebilir. Bu arada da seven kişi, ancak sevdiği kişinin yerine getirebileceği kusursuz mutluluk rüyası için her şeyi geride bırakabilir.

Böylesi bir aşk nasıl ortaya çıkar? Tek bir cevap yok, fakat bazı güçlü teoriler var. Carl Jung, alışılmış şekilde, içedönüklerin (çoğu HDK gibi), değerli iç yaşamlarını dış dünya tarafından boğulmaktan korumak için, enerjilerini içlerine yönlendirdiğini belirtmiştir. Ancak Jung, siz ne kadar başarılı bir şekilde içe dönerseniz, bilinçdışında da bu içe dönüşü dengelemek için o kadar baskı oluştuğunu vurgulamıştır. Sonunda arka kapıdan kaçış yolunu bulmuş, sıkılgan (ama muhtemelen yetenekli) çocuklarla dolu bir ev gibi. Bu bastırılmış enerji, genellikle zavallı içedönük için çok önemli olan tek bir kişiye (veya yere ya da şeye) yönelir. Böylece yoğun bir şekilde âşık olursunuz; bu, diğer insanla ilgili olmaktan çok, dışarıya yönelmeyi ne derece erteleğinizle ilgilidir.

Birçok film ve roman bu tür bir aşkı sergiler. Sinemadan klasik bir örnek, dansçı bir kıza âşık olan bir profesör hakkındaki *The Blue Angel* olabilir. Klasik bir kitap; kışkırtıcı, tutkulu bir genç dansçı ile tanışan oldukça içedönük yaşlı bir adam hakkındaki Hermann Hesse'nin *Steppenwolf*'u olabilir. Her iki durumda da kahramanlar, umutsuzca içedönük benliklerinin uzun zamandır kaçındığı ve nasıl idare edeceklerini hiç bilmedikleri,

tüm duyularını harekete geçiren bir aşk, seks, uyuşturucu, kıskançlık ve şiddet dünyasına çekilir. Ancak kadınlar da benzer deneyimler yaşar; Jane Austen veya Charlotte Bronte'nin romanlarında kontrollü, içedönük, kitap kurdu kadınların aşk ile birlikte rüzgara kapıldığı gibi.

Ne kadar içedönük olursanız olun, siz sosyal bir varlıksınız. Kendinizi koruma dürtünüz çok güçlü olsa bile, ihtiyaçlarınızdan ve diğerleriyle bağlantı kurma isteğinizden kaçamazsınız. Neyse ki, bir kez dışarı çıktıktan ve birkaç kez âşık olduktan sonra, kimsenin bu kadar mükemmel olmadığını fark edeceksiniz. Dedikleri gibi, denizde her zaman başka balıklar vardır. Âşık olmaya karşı en yoğun koruma, dünyada daha az değil, daha fazla yer almaktır. Bir dengeye ulaştıktan sonra, belli kişilerin aslında sakin olmanıza ve güvende olmanıza yardımcı olduğunu bile fark edebilirsiniz. Her halükarda bir gün sırılsıklam ıslanacağın için, şimdi geri kalanımızla birlikte dalmaya başlayabilirsin.

Kendi aşka ya da arkadaşlığa düşme hikâyelerinize tekrar bakın. Bu hikâyeler uzun bir inziva ve tecrit sürecinden sonra mı yaşandı?

İnsan ve Kutsal Aşk

Âşık olmanın bir başka yolu, manevi özlemlerini başka bir insana yansıtmaktır. Yine de insan sevgilinizi ilahi bir sevgili ile karıştırmak, bir süre o kişiyle yaşadığınızda geçecektir. Ancak birlikte yaşama imkanımız olmadığı zaman, bu yansıtma şaşırtıcı derecede kalıcı olabilir.

Böyle bir sevginin kaynağı oldukça büyük bir şey olmalı ve bence öyle de. Jungcuların söylediği gibi, her birimizin bizi en derin iç alemlere yönlendirecek bir içsel yardımcısı var. Fakat içsel yardımcımızı iyi tanımıyor olabiliriz veya daha sık olarak, umutsuzca bulmak istediğimiz bu yardımcıyı görebilmek için, onun imajını başkalarına yansıtırız. Tamamen içsel olan şeyler çok gerçek olabilse de bu fikri öğrenmek zordur.

Jung geleneği, bir erkek için bu içsel yardımcının, genellikle dişil bir ruh veya anima figürü olduğunu ve bir kadın içinse genellikle erkeksi bir ruhsal rehber veya animus olduğunu düşüncesine sahiptir. Bu yüzden, âşık olduğumuzda, esasen genellikle bizi özlemiş olduğumuz yere, cennete götürecek olan içsel animaya veya animusa âşık oluyoruz. Dünyevi, şehvetli bir cenneti paylaşmayı umduğumuz, kanlı canlı insanlarda anima veya animusu görüyoruz (tropik bir yolculuk veya Vale'de kayak yapmak gibi). Beni yanlış anlamayın. Kanlı canlı insanlar ve duygusallık harikadır. Sadece içsel tasvir veya içsel hedefin yerini almazlar. Fakat iki ölümlü birbirini insan olarak sevmeye karar verdiğinde, ilahi sevginin nasıl bir karmaşa yaratabileceğini görebilirsiniz.

Fakat belki kafa karışıklığı bir süreliğine, bir kişinin hayatındaki bir kesitte pek de sorun olmayabilir. Romancı Charles Williams'ın yazdığı gibi, "Sonunda yanlış olduğu ortaya çıkan şeye bağlanılmadığı sürece, sonunda doğru olan şey hayatımıza giremez."

Baskı Yaratan Aşk ve Güvensiz Bağlanma

Daha önce tartıştığımız gibi, HDK'lerin herkes ve her şeyle ilişkileri, çocukluklarının ilk dönemindeki bağlarının doğasından büyük ölçüde etkilenir. Nüfusun yalnızca yüzde 50 ila 60'ı çocuklukta güvenli bir bağ kurduğu için (şok edici bir istatistik, gerçekten), HDK'ler yakın ilişkiler konusunda çok dikkatli (ya da kaçınan) ya da içlerinde çok yoğun (endişeli, kararsız) olurken hâlâ kendilerini oldukça normal olarak görebilir. Ancak ilişkilere verdiğiniz tepkiler güçlü çünkü bu konuda çok fazla yarım kalmış mesele var.

Genellikle güvensiz bağlanma tarzına sahip olanlar, incinmemek maksadıyla sevgiden kaçınmak için çok çaba harcarlar. Veya sadece zaman kaybı gibi görünür ve neden dünyanın çoğundan

farklı göründüğünü düşünmekle uğraşmak istemezler. Yine de ne kadar çabalarsanız çabalayın, bir gün kendinizi tekrar işleri yoluna koymaya çalışırken bulabilirsiniz. Birileri gelir ve bağlanma riskine girecek kadar güvenli görünür. Veya bir insan size, hayatınızdan çok kısa bir süre önce geçen, bazı güvenli insanları hatırlatır. Ya da içinizdeki bir şey, bir şans daha yakalamak isteyecek kadar çaresizleşir. Birden Ellen'ın yaptığı gibi, bağlanıverirsiniz.

Ellen, kocasını hiç onun istediği kadar kendine yakın hissetmese de, ilk büyük heykelini bitirdiği zaman oldukça mutlu hissederek evlenmişti. Ancak, bir yıllık proje tamamlandıktan ve elinden çıktıktan sonra, kendini garip bir şekilde boşlukta hissederken buldu. Bu duyguları nadiren başkalarıyla paylaştı ancak bir gün uzun gri saçlarını topuz yapan daha yaşlı, şişman bir kadınla konuşmaya başladı.

Bu konuşmaya kadar Ellen, kendi çevresinde eksantrik biri olarak kabul edilen bu kadını hiç fark etmemişti. Ancak yaşlı kadın, bir danışman olarak eğitilmiş ve empatik bir şekilde nasıl dinleyeceğini öğrenmişti. Ertesi gün, Ellen kendini sürekli kadını düşünür buldu. Yine onunla birlikte olmak istedi. Kadın, arkadaş olarak göz alıcı bir sanatçıya sahip olduğu için gururlandı ve ilişki gelişti.

Ama Ellen için arkadaşlıktan fazlasıydı. Garip bir şekilde umutsuz bir ihtiyaçtı. Şaşırtıcı bir şekilde, her ikisi için de ilişki kısa sürede cinselleşmeye başladı ve Ellen'ın evliliği çalkantılı hâle geldi. Kocası ve çocukları uğruna, ilişkiyi koparmak istediğine karar verdi ama yapamadı. Tamamen imkansızdı.

Üçü arasında geçen fırtınalı sahnelerden sonra Ellen, diğer kadında dayanılmaz hatalar bulmaya başladı - özellikle de şiddetli bir öfke. İlişki sona erdi ve Ellen'ın evliliği bunu atlattı. Fakat yıllar sonra gittiği psikoterapiye kadar başına gelenleri hiç anlamadı.

Erken çocukluk dönemini keşfederken Ellen, ablasından meşgul annelerinin bebeklere ayırdığı çok az zamanı ve ilgisi olduğunu öğrendi. Ellen bir dizi bebek bakıcısı tarafından büyütülmüştü. Daha sonra ilk Pazar okulu öğretmeni olan Bayan North'u hatırlayabildi. Bayan North olağanüstü derecede kibar ve sıcaktı; Gerçekten de, küçük Ellen, Bayan North'un Tanrı olduğunu düşünmüştü. Ve Bayan North, gri saçlarını topuz şeklinde toplayan sade bir kadındı.

Ellen, bilinçsizce programlanmış olarak büyümüştü. Öncelikle, bakıcıları sık sık değiştiği için başkalarına dokunmaktan kaçınmaya programlandı. Fakat daha derin bir seviyede, Bayan North gibi birisini izlemesi ve ardından gerçek Bayan North'la her gün birkaç saat beraber olup yeniden güvende hissetmek için her şeyi kaybetme riskini göze almaya programlandı.

Hepimiz bir şekilde programlanırız: bizi sevmeyi ve korumayı vaat eden ilk insana sarılmak; mükemmel ebeveyni bulmak ve o kişiye ibadet etmek; bağlanırken son derece dikkatli olmak; bizi ilk kez reddeden (bu sefer durumu değiştirip değiştiremeyeceğimizi görmek için) veya asla büyümememiz konusunda ısrar eden birine bağlamak; ya da çocukken keyif aldığımız türden başka bir güvenli liman bulmak için.

Aşk geçmişinize tekrar bakın. Bu geçmişi, erken dönem bağlanma deneyimlerin ile anlamlandırabiliyor musunuz? Çocukluğunuzdan kalan yoğun ihtiyaçları aşk hayatınıza mı taşıdınız? Bir kısmı karşılanmamış bu ihtiyaçlar, yetişkin yakınlığının normal "yapıştırıcısı" ile karşılanmaktadır. Fakat yine bizim gibi bir yetişkinden bunu bekleyebiliriz. Çocukça ihtiyaçları olan bir yetişkin (örneğin, başkalarının görüş alanına girmemesi ihtiyacı), geçmişten gelen çözülmemiş sorunlar taşıyordur. Psikoterapi, birisinin kaybettiğinin ne olduğunu anlayabileceği, yasını tutabileceği ve ezici duygularını kontrol etmeyi öğrenebileceği tek yerdir.

Peki ya geçici olarak hayatı güzel manada normal dışı yapan, normal romantik aşktan ne haber?

Karşılıklı Sevginin İki Bileşeni

Her yaştan yüzlerce insanın yazdığı âşık olma (ve dostluk hissetme) hikâyelerini incelerken, eşim (yakın ilişkiler hakkında beraber önemli araştırmalar yaptığım bir sosyal psikolog) ve ben en yaygın iki temayı keşfettik. İlk olarak, görünen ki âşık olan kişi karşısındakiyle ilgili bazı şeyleri çok sevmişti. Ancak aşk tanrısının oku genellikle zırhlarını, ancak karşıdaki kişinin de ondan hoşlandığını öğrendikleri anda deldi.

Bu iki faktör – diğeriyle ilgili bazı şeyleri beğenmek ve onun sizi sevdiğini fark etmek – bana birbirlerine hayranlık besleyerek dolaşan ve sadece başkasının kendilerine duyduğu sevgiyi itiraf etmelerini bekleyen insanlarla dolu bir dünya izlenimi veriyor. Bu izlenimi, HDK'lerin akılda tutmaları önemlidir çünkü birinin hayatındaki en uyarıcı anlardan biri, bir aşk ilânı yapmak veya almaktır. Eğer birine yakın olmak istiyorsak, bunu yapmalıyız! Konuşma da dâhil olmak üzere, yaklaşma risklerine katlanmak zorundayız. Cyrano de Bergerac bu dersi almıştı, Yüzbaşı John Smith de.

Uyarılma Nasıl Birini Âşık Edebilir?

Bir adam, bir dağ geçidinde şiddetli rüzgârda sallanan, dayanıksız bir asma köprü üzerinde çekici bir kadınla tanışır. Ya da aynı kadınla sağlam bir köprü üzerinde buluşur. Adamın hangi köprüde kadına romantik olarak daha fazla ilgi göstermesi olasıdır? Kocam ve bir meslektaşımın yaptığı (şimdi sosyal psikolojide ünlü olan) bir deney sonuçlarına göre, asma köprüde âşık olmak çok daha kolay oluyor. Diğer araştırmalar, herhangi bir şekilde, örneğin koşarken ya da bir stand-up gösterisinin kasetini dinlememizden bile uyarıldığımızda, başkalarına romantik olarak ilgi duyma ihtimalimizin daha yüksek olduğunu tespit etti.

Herhangi bir şekilde uyarılmanın, neden uygun birisinin orada bulunması halinde cazibeye neden olabileceğine dair birkaç teori vardır. Bunun bir nedeni, uyarılmamızı her zaman bir

şeye bağlamaya çalışmamız olabilir ve eğer yapabilirsek, özellikle onu çekicilik hissine bağlamayı isteriz. Ya da yüksek ancak tahammül edilebilir seviyelerde uyarılma, zihinlerimizde kendiliğinden genişleme ve heyecan yaratıyor olabilir ve bunlar da birine çekilmekle ilişkilendirilir. Bu keşifin HDK'ler için ilginç sonuçları var. Diğerlerinden daha kolay uyarıldığımız için, çekici biriyle birlikteyken ortalama olarak âşık olma ihtimalimiz daha fazla olacaktır (ve belki yoğunluğu da daha fazla olacaktır).

Kendi aşk geçmişinize bakın. Sevdiğiniz birisiyle tanışmadan önce veya çıkarken uyarıcı bir deneyim yaşadınız mı? Bir sıkıntı atlattıktan sonra, sizinle birlikte yaşayan insanlara güçlü bir şekilde bağlı hissettiğiniz oldu mu? Ya da bir krizle ya da acıyla baş etmenize yardımcı olan doktorlara, terapistlere, aile üyelerine veya arkadaşlara? Lisede ve üniversitede oluşan tüm dostlukları düşünün, herkes çok yeni ve yoğun bir şekilde uyarıcı durumlar yaşıyor. Şimdi, nedenini anlıyorsunuz.

HDK'lerin Aşka Daha Eğilimli Olmasının Diğer İki Sebebi

Bir başka âşık olma kaynağı, birisinin kendi değerinden şüphelenmesidir. Örneğin, bir çalışma, özgüveni zedelenen (deney sırasında söylenen bir şeyle) kadın öğrencilerin, özgüveninden ödün vermemiş bir erkek eşe potansiyel olarak daha fazla ilgi duyduğunu tespit etti. Benzer şekilde, insanlar özellikle ayrıldıktan sonra âşık olurlar.

Vurguladığım gibi, HDK'ler düşük özgüvene eğilimlidirler çünkü kültürlerin ideali değillerdir. Yani birileri onları isterse, kendilerini şanslı görürler. Ancak bu temeldeki sevgi geri tepebilir. Daha sonra, âşık olduğunuz kişinin, sizin denginiz ya da tipinizin olmadığını fark edebilirsiniz.

Kendi aşk geçmişinize bakın. Düşük özgüven rol oynadı mı?

Tabii ki esas çözüm, duyarlılığınızla hayatınızı yeniden canlandırarak, kendinize olan güveninizi azaltan her neyse, bu konuda içsel çalışmalar yaparak ve dünyaya kendi şartlarınızla

çıkıp kendinizi kanıtlamak, kendinize olan saygınızı artırmaktır. Duyarlılığınız *sayesinde* sizi kaç kişinin derinden seveceğine şaşırırsınız.

Yalnız olma, yeni ya da korkutucu durumlarla karşı karşıya kalma korkusuyla yakın bir ilişki içine girme ya da devam etme eğilimi de çok fazladır. Bunun, araştırmaların üniversite öğrencilerinin üçte birinin evden ayrıldıkları ilk yıllarda âşık olmalarının önemli bir nedeni olduğunu düşünüyorum. Hepimiz sosyal hayvanız, birbirimizin yanında güvende hissediyoruz. Ama yalnız olma korkusu nedeniyle birilerine katlanmak istemezsiniz. Karşınızdaki kişi bunu sonunda hissedecek ve size zarar verecek ya da sizden faydalanacaktır. İkiniz de daha iyisini hak ediyorsunuz.

Aşk geçmişinize tekrar bakın. Yalnız olma korkusundan aşık oldunuz mu? HDK'lerin yakın ve romantik bir ilişki olmadan, en azından bir süre, hayatta kalabileceklerini hissetmeleri gerektiğini düşünüyorum. Aksi takdirde, gerçekten sevdiğimiz bir kişiyi beklemekte özgür değiliz.

Yalnız yaşayamamakta utanılacak bir şey yoktur. Büyük olasılıkla bir şey dünyaya duyduğunuz güvene zarar verdi veya birileri bu güveni geliştirmenizi istemedi. Fakat pratik yapın, kendi başınıza yaşamayı deneyin. Çok zor gözüküyorsa, sizi desteklemek ve koçluk etmek için bir terapistle birlikte çalışın; sizi kötüye kullanmayacak veya terk etmeyecek ve sizi kendi kendine yeterli görmekten başka bir çıkarı olmayacak olan biriyle.

Tamamen yalnız olmak zorunda değilsiniz. İyi arkadaşlar, sadık aile üyeleri, evi paylaştığınız ve bir filme gitmeye hazır olan oda arkadaşı, büyük yürekli köpekler ve sevimli kediler gibi başka harika rahatlama kaynakları da var.

Arkadaşlığı Derinleştirmek

Özellikle HDK'ler, derin arkadaşlıkların avantajlarını asla küçümsememelidir. Romantik ilişkiler kadar yoğun, karmaşık

veya ayrıcalıklı olmaları gerekmez. Bazı çatışmalar çözmeden bırakılabilir. Can sıkıcı özellikler biraz daha uzun süre göz ardı edilebilir, hatta belki ilişkinin ömrü boyunca. Arkadaşlıkta reddedilirseniz veya diğerini reddetmeye karar verirseniz, kalıcı bir zarar vermeden başka bir kişiyle neler yapabileceğinize bakabilirsiniz. Bazen romantik bir ilişki bile, arkadaşlık olarak başlayanlardan doğar.

Bir arkadaşlığı (veya aile ilişkisini) derinleştirmek için, insanların âşık olmalarının sağlıklı nedenleri hakkında bildiklerinizin bir kısmını şimdi kullanın. Karşınızdaki kişiye ondan hoşlandığınızı söyleyin. Yoğun bir deneyimi paylaşmaktan çekinmeyin; bir sıkıntıyı paylaşın, bir proje üzerinde çalışın, takım olun. Yaptığınız tek şey, bazen birlikte öğle yemeğine gitmekse, birbirinize yaklaşmak zordur. Deneyimleri paylaştıkça, kendinizle ilgili çözdüğünüz şeyleri de paylaşacaksınız. Bunlar karşılıklı ve uygun sınırlar içinde olduğunda, yakınlığa giden en hızlı yoldur.

Doğru Diğer Yarıyı Bulmak

Aslında, çoğu zaman bizi bulan HDK olmayanlardır. Bir zamanlar arkadaşlarımın çoğu, kendinden emin bir yazarı, beni keşfettiği için biraz gururlu görünen dışadönük ve duyarlı olmayan (ama kesinlikle hoş ve empatik) insanlardı. Bunlar benim için iyi arkadaşlıklardı, kendi kendime bulamayacağım bakış açıları ve fırsatları getirdi. Bununla birlikte, birçok nedenden dolayı, HDK'lerin diğer bazı HDK'lere de yakın olması her zaman iyidir.

Diğer HDK'leri bulmak için mükemmel bir taktik, dışadönük arkadaşlarından, senin gibi olduğunu bildikleri başkalarıyla tanıştırmalarını istemek. Aksi takdirde bir HDK'yi, bir HDK gibi düşünerek bulabilirsiniz. Spor salonları ve kokteyl partilerinde değil tabi. Stereotipleri geliştirme riskini göze alarak, HDK'lerin yetişkinlere yönelik eğitim kurslarında, gezilerde, sanat derslerinde, Jung psikolojisi üzerine dersler, şiir okumaları, yemekhane

toplantıları, senfoniler, opera ve bale gösterileri, bu gösterilerden önceki derslerde, Unitarian ya da Quaker kiliselerinde, Katoliklere yönelik çalışma gruplarında ya da dinlerinin derinlerini ve ezoterik yanlarını bilmek isteyen Yahudilerde, her türlü manevi içe dönme seansında olma olasılığı biraz daha yüksek olduğunu söylemem lazım. Bu liste onları aramaya başlayacağınız yerleri size söylüyor.

Başka bir HDK bulduğunuzda, içinde bulunduğunuz gürültü veya uyaranlar hakkında bir şeyler söyleyerek kolayca konuşmaya başlayabilirsiniz. O zaman kaçmayı, yürüyüş yapmayı, birlikte biraz sessiz kalmayı kabul edersiniz ve arkadaşlık yoluna girmişsiniz demektir.

HDK'ler Dans Ederken

HDK'lerin yakın ilişkilere ihtiyaç duyduğunu ve ilişki kurmak konusunda çok yetenekli olabileceklerini söyledim ve tekrar söyleyeceğim. Yine de, kendimizi korumak için içedönük olmak isteyen tarafımızı izlemek zorundayız. Genellikle kendimizi aşağıdaki gibi bir dansın içinde bulabiliriz:

İlk önce yakın olmak istiyoruz, bu yüzden yakınlığı davet eden tüm işaretleri veriyoruz. Sonra birisi cevap veriyor. Bizi daha fazla görmek, bizi tanımak, belki bize dokunmak istiyorlar. Sonra geri çekiliyoruz. Diğer kişi bir süre sabır gösterir, sonra da geri çekilir. Yalnız hissediyoruz ve belirtileri tekrar veriyoruz. Bu kişi veya başka biri tekrar dener. Bir süre buna memnun olur, sonra yine bunalmış hissederiz.

Her iki kişi de danstan yorulana kadar; bir adım ileri, bir adım geri.

Mesafe ve yakınlık arasında doğru dengeyi bulmak imkansız görünebilir. Başkalarını memnun etmeye çalışırsanız, kendi ihtiyaçlarınızı takip edemezsiniz. Yalnızca kendinizi memnun etmeye çalışırsanız, genellikle çok fazla sevgi ifade edemez ve ilişkilerin gerektirdiği ödünleri vermezsiniz.

Kendiniz gibi biriyle ilişki kurmak bir çözüm; Ancak, kendinizi temsatan uzak şekilde odanın farklı köşelerinde dans ederken bulabilirsiniz. Öte yandan, daha fazla dâhil olmak ve teşvik etmek isteyen biriyle ilişki, dansı bir sıkıntıya dönüştürebilir. Sizin için cevabı bilmiyorum. Fakat HDK'lerin dansta kalması gerektiğini ve ne pes etmeleri ne de bitmesini istemeleri gerektiğini biliyorum. En iyi ihtimal, her birinin ihtiyaçlarını dengeleyen ve duyguların dalgalandığını kabul eden bir akış. Zamanla daha zarif olmaya, daha az ayağa basmaya başlarsınız. Öyleyse en yakın ilişkilerine daha yakından bakalım.

İki HDK Arasındaki İlişkiler

Başka bir HDK'ye yakın olmak, büyük avantajlara sahip olmaktır. Her biri sonunda anlaşıldığını hisseder. Neyin ne zaman gereğinden fazla olduğu ve yalnız zaman geçirmek konusunda daha az çatışma olması gerekir. Muhtemelen benzer eğlencelerden de hoşlanırsınız.

Dezavantajları, yabancılardan yol tarifleri istemek veya bir günü alışverişte geçirmek, aynı tür işleri yapmakta zorluk çekme olasılığınız daha yüksek olmasıdır. Yani yapmaya eğiliminiz olmayan şeyler, büyük ihtimalle yapılmadan kalır. Ayrıca, ikiniz de diğerleriyle mesafenizi koruma eğilimindeyseniz, ikinizi daha samimi olmaya, güvensizliğinizle yüzleşmeye zorlayacak kimse olmayacaktır. Mesafeli bir ilişki ikinize de iyi gelebilir ancak daha fazla yakınlık isteyen bir kişiyle ilişkide olmayacak bir kuraklık sorunu ortaya çıkar. Ama bu gerçekten ikinize kalmış. Bununla birlikte, popüler psikolojide, ikiniz de mutluysanız, tatmin olmak için samimi ve yoğun bir paylaşımınızın olması gerektiğini söyleyen, doğal veya insani hiçbir yasa yoktur.

Son olarak, bir ilişkideki iki insanın benzer kişilikleri olduğunda, genelde birbirlerini daha iyi anladıkları ve çatışmalarının minimum olduğu izlenimini edindim. Bu sıkıcı olabilir. Fakat

bu ilişki aynı zamanda, her birinizin, dünyaya ya da içeriye doğru yolculuk edebileceği güvenli ve sessiz bir liman oluşturabilir. Birbirinize geri döndüğünüzde, deneyimlerinden heyecanınızı birbirinizle açıkça paylaşabilirsiniz.

Diğer Kişi Hayli Duyarlı Değilse

Birlikte çok fazla zaman geçiren bir çiftteki herhangi bir fark, büyüme eğiliminde olacaktır. Harita okuma veya banka hesap özetlerinde biraz daha iyiyseniz, ikiniz için bunu her zaman siz yaparsınız ve uzman olursunuz. Sorun şu ki, bir haritayla ya da hesabınızla ilgili olup bitenleri bilmek isteyen bir bankayla başbaşa kaldığınızda, "yapamayan" taraf, gerçekten aptal ve çaresiz hisseden birine dönüşür. (Bazen o kişi, diğerini izlediği için, şaşırtıcı biçimde ikisinin de sandığından çok daha fazla şey biliyordur.)

Şapşal olmanın ve işi uzmanlaşan diğerine bırakmanın sorun olup olmayacağı alanlara herkes kendisi için karar vermek zorundadır. Bu kendine saygı bir meseledir ve heteroseksüel çiftlerde cinsiyet klişelerinin de belirleyici olma eğiliminde olduğunu düşünüyorum. Belki de sizinle aynı cinsiyeti paylaşanların, genellikle yapmadığı şeyleri yapmaktan rahatsız olursunuzdur. Ya da belki, ben ve kocam gibi, bu klişelerin sürmesine izin vermekten rahatsızlık duyuyorsunuzdur. (Lastiği nasıl değiştireceğimi bilmek benim hoşuma gidiyor, bebek bezini nasıl değiştireceğini bilmek eşimin hoşuna gidiyor.)

Bu uzmanlaşma problematik bir durumdur ve psikolojik "iş yükü" etrafında gerçekleştiğinde görmezden gelinmeye meyillidir. Bir taraf, her ikisi için de hisseder; diğeri sakin kalır. Veya kişi, yalnızca iyi duygular hisseder, keder, korku vb. ile başa çıkma konusunda esneklik kazanmaz. Diğeri tüm endişe ve depresyon ile baş başa kalır.

Özelliğiniz söz konusu olduğunda, biraz daha az duyarlı olan kişi, daha duyarlı olanı etkileyebilecek herhangi bir şeyi yapma

konusunda uzmanlaşır. (İkiniz de duyarlıysanız, farklı alanlarda uzmanlaşabilirsiniz.) Her iki taraf için de avantajlar var. Sükunet daha fazla hakim olur, bir taraf yardımcı olduğunu, diğeri yardım ettiğini hisseder. Aslında, daha az duyarlı olan kişi vazgeçilmez hissetmeye başlayabilir ve bunu çok güven verici bulabilir.

Bu arada daha duyarlı olan, ince işleri her ikisi adına yapar. Bunlardan bazıları daha az önemli görünebilir; yaratıcı yeni fikirlere sahip olmak, neden yaşadığınızı bilmek, iletişimi derinleştirmek, güzelliği takdir etmektir. Ancak ikisi arasında güçlü bir bağ varsa, bunun nedeni muhtemelen daha az duyarlı olan kişinin, sizin, duyarlı olanın kattıklarına gerçekte ihtiyaç duyup değer vermesidir; kendi başına işlerin verimli bir şekilde yapılması dert olmayacaktı ama bu kadar etkili de olmayacaktı. Bazen daha duyarlı kişi, tüm bunları algılayabilir ve vazgeçilmez ya da daha üstün hissedebilir.

Uzun yıllar süren bir ilişkide, her iki partner de kendi görev dağılımlarından memnun kalabilir. Bununla birlikte, özellikle yaşamın ikinci yarısında, biri veya her ikisi de tatminsiz olabilir. Bir bütün olma arzusu, bir insanın yaşamın uzmanlaşmadığı yarısını deneyimleme isteği, verimli olma veya başarısızlıktan kaçınma arzusundan daha zorlayıcı olabilir. Dahası, eğer bu uzmanlık, uzun bir evlilikte olduğu gibi, aşırı bir hale geldi ise, insan karşısındakine bağımlı hissedebilir, ilişkide olma konusunda bir seçim yaptığı hissini kaybedebilir. Duyarlı olanınız dış dünyada hayatta kalamayacağını; diğeri, iç sesini duyamadığını hissedebilir. Bu noktada, yapıştırıcı artık sevgi değil, alternatif bir eksikliktir.

Çözüm açık ama kolay değil. Her ikisi de, işler eskisi kadar verimli yapılmasa bile durumun değişmesi gerektiği konusunda hemfikir olmalıdır. Daha duyarlı olanı yeni şeyler denemek, daha fazla sorumluluk almak, bazen yalnız gitmek zorundadır. Daha az duyarlı olanı, diğerinin "ruhsal" girdisi olmadan yaşamı deneyimlemeli ve inceliği kendi fark etmelidir.

Her biri, idareyi ele almaktan kaçınmayı becerebiliyorsa, diğeri için koçluk yapabilir. Aksi takdirde, en faydalı rol destekçi kalmaktır. Veya belki de bir süre boyunca bir tarafın rolünü tamamen unutması, böylece amatör olanın utanmadan ve gözlemlenmeden kendi başına çabalayabilmesidir. Amatör, gerekirse uzman yardım için nereye başvuracağını bilir. Bu hâlâ harika bir tekliftir. Böyle bir durumda, belki de verilebilecek en büyük armağandır.

Optimal Uyarılma Seviyesindeki Fark

Siz ve daha az duyarlı olan eşinizin ya da arkadaşınızın, "duyarlı olanı" sizin için neredeyse çok rahat hale getirdiği bir durumu göz önüne aldık. Ancak diğerinin aşırı uyarıldığınızı takdir etmediği zamanlar da olacak. Sonuçta ikinizin de aynı şeyleri yaptığınız zamanlar ve o hâlâ kendini iyi hissediyor. Sizin sorununuz ne?

"Eğlenceyi mahvetmeyip sadece denemek" yönünde iyi niyetli bir talebe nasıl yanıt veriyorsunuz? Bu, kendi geçmişimden bir ikilem; önce ailemde bir çocuk olarak, sonra da kocamla. Katılmayacağımı söylersem, diğerleri benim yüzümden gitmeyecek ve kendimi suçlu hissedecektim ya da bensiz gideceklerdi ve kaçırdığımı hissedecektim. Ne seçim ama! Özelliğimi anlamadığım zamanlar, çözümüm genellikle plana uymaktı. Bazen işe yaradı, bazen acı çektim ve bazen hastalandım. Pek çok HDK'nin "otantik benlik" ile temasını kaybetmesine şaşmamalı.

Avrupa'da oğlumuz çocukken geçirdiğimiz bir yıl boyunca, birkaç hafta arkadaşlarımla birlikte seyahat ettik. İlk günümüze Paris'ten Akdeniz kıyılarına, sonra da Riviera'dan doğuya doğru İtalya'ya gittik. Avrupalı tatilcilerin arasına katılacağımızı, kasabadan kasabaya koşacağımızı, korna sesleri ve sıkışık trafik içinde kalacağımızı öngörmemiştik. Bu arada beşimiz, rezervasyonumuz ve paramız olmamasına rağmen, Riviera fantezimizi

gerçeğe dönüştürecek bir kasaba ve otele karar vermeye çalışıyorduk. Beni trambolin olarak kullanarak mutluluğunu devamlı kılan oğlum sonunda yorulmuştu ve ağlamaya, sonra da çığlık atmaya başladı. Güneş batarken artık işin eğlencesi kaçmıştı.

Otel odasına girdiğimde, dinlenmek ve oğlumu yatırmak için can atıyordum. O sırada bunların hiçbirini, kendime has bir özellik olarak anlamadım; sadece ikimizin neye ihtiyacı olduğunu biliyordum. Sessiz bir ana.

Kocam ve arkadaşlarımız ise Monte Carlo'daki kumarhanelere dalmaya hazırdılar. Birçok HDK gibi, kumar oynamaktan hoşlanmıyorum. Yine de kulağa büyüleyici geliyordu. Ancak devam etmeme imkân yoktu. Yine de bir bebek bakıcısı ayarlanabilirse, evde kalmaktan nefret ediyordum.

Nihayetinde ben katılmadım. Oğlum güzelce uyudu; kendini garip bir yerde yalnız olmaktan ötürü üzgün, yalnız, diğerlerini kıskanmış ve uyarılmış hissediyorum. Tabii ki, diğerleri geri döndüğünde, eğlenceli bir ruh hali içinde bana komik ve "orada olman lazımdı" tarzı hikayeler anlatmaya başladılar. Gitmedim ve uyumadım, sonra ise uyuyamıyordum çünkü uyumadığım için üzüldüm!

Keşke şimdi bildiğim şeyi o zaman bilseydim. Aşırı uyarılma kolayca endişeler, pişmanlıklar ile yer değiştirir ve yatağa yatmak uyuyacağınız anlamına gelmez; çok fazla dağılmış olabilirsiniz. Ama yine de olunacak en iyi yer orasıdır. Ve genellikle Monte Carlo'yu görmek için başka bir şans olur. Her şeyden önce, evin gerçekten ait olduğunuz yer olduğunu kabul ettiğinizde, evde kalmak harika hissettirebilir.

Bu gibi durumlarda arkadaşınız veya eşiniz gerçekten çok zor durumdadır. O gelmenizi istiyor ve bazen geçmişte işe yaradığı için, sizi buna zorluyor. Ve eğer sizsiz giderse, sizi yalnız bırakmaktan dolayı derinden suçlu hissedebilir.

HDK'nin bu durumlarda, daha sonra suçlayacak kimsesi olmaması için görev alması gerektiğini düşünüyorum. Ne de olsa,

nasıl hissettiğinizi ve nelerden zevk alabileceğinizi en iyi bilen sizsiniz. Şu anki yorgunluk durumunuzdan değil, aşırı uyarılma korkusundan bir şey yapmakta tereddüt ediyorsanız, paylaşabileceğiniz eğlence ile bunu tartmanız gerekir. (Ve çocukluktan kalan yabancılara karşı bir korkunuz yoksa, gitmekten yana eğilim gösterin.) Kendiniz karar vermek ve hareket etmek zorundasınız. Eğer yaptığınız şey bir hataysa, bunu yapan sizsiniz. En azından denediniz. Aşırı uyarıldığınızı ve evde kalmanız gerektiğini biliyorsanız, incelikle yapın ve ifade ettiğiniz pişmanlıkları en aza indirin. Başkalarını sizsiz eğlenmeye teşvik edin.

Yalnız Geçirilen Günlük Zaman

Daha az duyarlı bir eş ya da arkadaşınızla yakın ilişkide sık karşılaşılan bir başka sorun, sadece günü düşünmek ve sindirmek için daha büyük yalnızlık gereksiniminizdir. Diğeri reddedilmiş hissedebilir veya sadece eşlik etmenizi hâlâ istiyor olabilir. Neden molaya ihtiyaç duyduğunuzu açıklayın. Tekrar ne zaman müsait olacağınızı belirtin ve bu sözü tutmaya bakın. Belki de birlikte sessizce dinlenebilirsiniz.

Yalnızlık ihtiyacınız (veya özel ihtiyaçlarınızdan herhangi biri) konusunda dirençle karşılaşırsanız, konuyu daha derinlemesine tartışmanız gerekecektir. Farklı deneyim ve ihtiyaçlarınıza ulaşma hakkınız var. Fakat onların, eşiniz ya da arkadaşınız olduklarını ve tanıdıklarınızın çoğu gibi olmadığını anlayın. Dinlemeye ve diğerinin ne hissettiğini görmeye çalışın. Belki sizinle arasında böylesine büyük bir fark olabileceğini inkâr ediyordur. Ya da belki de sizinle ilgili bir sorun, bir kusur ya da bir hastalık olduğu korkusu vardır. Diğerinin, bu özelliğinizin her ikinizi de gerçek veya hayal edilen maceralardan alıkoyduğunu hissediyor olması olasıdır. Hepsini uydurduğunuza dair bir his veya öfke olabilir.

Diğerine, tevazu ve incelik ile, özelliklerinden dolayı elde ettiği tüm iyi şeyleri hatırlatmak işe yarayacaktır. Ve duyarlılığınızı her

zaman mazeret olarak kullanmadığınızı göstermelisiniz. Özellikle sizi rahatlatan ve kendinizi güvende hissettiren birisiyle birlikte olduğunuzda, yüksek seviyelerde uyarana tolerans gösterebilirsiniz. Bazen arkadaşınız ya da eşinizle birlikte dürüst bir çaba sarf etmek takdir edilecektir. İyi sonuç verebilir. Bu olmadığında, sınırlarınızı kanıtlamış olacaksınız; tercihen "söylemiştim" demeden, her biri diğerinin en ideal uyarılma seviyesini tanıdığında ve saygı duyduğunda genellikle daha mutlu, daha sağlıklı ve daha az kırgın olduğunuz ortaya çıkacaktır. Her biri diğerini gerekli olan şeyi yapmaya teşvik edecektir; "dışarı çık ve eğlen" ya da "kal ve dinlen".

Tabii ki, diğer konular, ihtiyaçlarınız konusunda talepte bulunduğunuzda yüzeye çıkabilir. Eğer ilişki halihazırda sarsıntılı bir zemindeyse, özelliklerinizi arkadaşınızın veya eşinizin birlikte yaşaması gereken bir faktör olarak ilan etmek büyük bir deprem yaratabilir. Ancak fay hattı zaten oradaysa, ne kadar çekişme noktası ne olursa olsun, özelliklerinizi suçlamayın ya da onları savunmaya geçmeyin.

Dürüst İletişim Korkusu

Genel olarak, duyarlılık samimi iletişimi büyük ölçüde artırabilir. İnce ipuçlarından, nüanslardan, paradokslardan ve belirsizliklerden, bilinçdışı süreçlerden çok daha fazlasını yakalarsınız. Bu tür bir iletişimin sabır gerektirdiğini anlıyorsunuz. Zaman ayırmaya istekli olanın, minnettar kalacağı kadar ilişkinin değerini veriyorsunuz, sadık ve vicdanlısınız.

Asıl sorun, her zaman olduğu gibi, aşırı uyarılmadır. Bu durumda, sevdiklerimiz de dâhil olmak üzere çevremizdeki her şeye son derece duyarsız olabiliriz. Özelliğimizi suçlayabiliriz; "Çok yorgundum, çok boğulmuştum." Ancak mümkün olduğunca iletişim kurmak için elimizden gelen her şeyi yapmak ve diğerine durumu bildirmek bizim görevimizdir.

HDK'ler, muhtemelen, tatsızlıkların yol açtığı genel sorunlardan kaçınarak en büyük iletişim hatalarını yaparlar. Bence çoğu insan ama HDK'lerin özellikle dehşet, öfke, yüzleşme, gözyaşı, kaygı, "sahneler", değişim ile yüz yüze gelme (her zaman bir şeyin kaybı anlamına gelir), değimelerinin istenmesi, yargılanma, hatalarından uyandırılma ya da başkalarını yargılama gibi şeylerden ürkerler.

Muhtemelen rasyonel olarak biliyorsunuz -okuma, deneyim ve belki de ilişki danışmanlığından- bir ilişki taze ve canlı kalacaksa, yukarıdakilerin hepsiyle karşılaşmanız gerekir. Ancak bazı nedenlerden dolayı, bu bilgi zamanı geldiğinde yardımcı olmaz.

Dahası, sezgileriniz öne atlar. Çok gerçek, uyarıcı, yarı-bilinçli, hayali bir dünyada, konuşmanın gidebileceği çeşitli yollar deneyimliyorsunuz ve çoğu üzücü.

Korkularınızla baş etmenin iki yolu var. İlk önce, hayal ettiğinizin farkında olabilir ve diğer olasılıkları da hayal edebilirsiniz; örneğin, çatışma çözüldükten sonra nasıl olacağını veya sorun üzerinde durmuyor olsaydınız, bunun nasıl olacağını düşünebilirsiniz. İkincisi, sizi daha açık olmaktan alıkoyan hayalinizi, arkadaşınızla veya eşinizle tartışabilirsiniz. Böyle bir şeyi söylemek kaçınılmaz bir şekilde manipülatiftir: "Seninle böyle şeyler hakkında konuşmak istiyorum, ancak böyle şeyler söyleyerek tepki verirsen yapamayız." Ancak sizi nasıl iletişim kurduğunuzla ilgili daha derin konulara da götürebilir.

Çatışmalar Sırasında Mola İhtiyacı

Çiftlerden bir veya ikisinin HDK olduğu durumlarda çiftlerin, genellikle tartışma konuları olan en uyarıcı iletişimleri için bazı temel kurallar bulması gerekir. Şimdiye kadar ad takmayı, şu anki sorunların geçmiş meselelerle karışmasını ve kendinizi güvende ve yakın hissettiğinizde paylaşılan gizliliğin kötüye kullanımını yasakladığınızı varsayıyorum. Ancak uyarılmayla

başa çıkmak üzere başka kurallar üzerinde de anlaşabilirsiniz. Birinin mola vermesi gibi.

Genel olarak, kişi bir tartışmanın ortasında çıkmamalıdır (veya "tartışmaya son vermek" konusunu gündeme getirmemelidir). Fakat biri kaçmak için güçlü bir istek duyduğunda, o kişi kendini umutsuz ve köşeye sıkışmış hissediyordur; kelimeler işe yaramıyordur. Bazen bu, kişinin kendisi hakkında çok tatsız bir şey gördüğü için duyduğu suçluluktan kaynaklanmaktadır. Bu, diğerinin geri çekilme ve biraz sempati gösterme zamanıdır, meseleyi sündürme ve partnerinizi daha fazla utandırma zamanı değil. Bazen duyarlı olmayan kendini hâlâ haklı hisseder ancak başa çıkamamıştır. Sözcükler çok hızlı, çok keskin, işe yarayacak bir cevabı yoktur. Öfke yükselir ve ayrılmak onu ifade etmenin tek güvenli yoludur.

Her halükarda, bir HDK olarak bazen o kadar uyarılırsınız ki kavganın hayatınızdaki en kötü anlardan biri haline geldiğini iddia edersiniz. İlişkiniz zaman zaman acı verse bile, çekişmelere değecek kadar değerli görünmesini istersiniz. Bu medeni olmayı gerektirir. Bu yüzden bir mola verin. Beş dakika, bir saat, bir gece olsa bile, bir kaçış kapısı sunun. Kimse kaçmıyor, sadece erteliyor.

Bir tartışmayı bitirmeyi beklemek ikiniz için de zor olabilir, bu yüzden tarafların ikisi de molayı kabul etmelidir. O anda bunu bir kaçış olarak kullanmayın, önceden gerçekten yararlı bir temel kural olarak bunun üzerine tartışın. Bir moladan sonra işler her zaman farklı görünür. Böylece gelecekte bu kuralı kullanmaya daha kolay razı olunur.

Pozitif Metakomünikasyonun Gücü ve Yansıtıcı Dinleme

Metaekomünikasyon, şu an dışında, genel olarak nasıl konuştuğunuz veya nasıl hissettiğiniz hakkında konuşmak anlamına gelir. Olumsuz meta-iletişim şöyledir: "Umarım bunu seninle

konuşmama rağmen, ne istersem yapmayı planladığımın farkındasındır," ya da "Her tartıştığımızda, mantıksız konuştuğunu fark ettin mi?" gibi. Bu tarz ifadeler tartışmayı yeni bir seviyeye yükseltir. Onlardan kaçının, bunlar yıkıcı silahlardır.

Ne var ki, pozitif meta-iletişim, tam tersini yapmakta ve yol açılabilicek hasara karşı tedbir almaktadır. Şöyle: "Şu anda oldukça sıcak ve ağır tartıştığımızı biliyorum ama sadece bu meseleyi yoluna koymak istiyorum. Seni önemsiyorum ve bu konuda benimle beraber mücadele ettiğin için teşekkür ediyorum."

Olumlu meta-iletişim, insanlar arasındaki herhangi bir gergin anda önemlidir. İlgili kişilere, birbirlerini önemsemediklerini veya yapabileceklerini ve muhtemelen işlerin iyi olacağını hatırlatarak uyarılma ve kaygıyı azaltırlar. Birinin veya ikisinin de HDK olduğu çiftler, özellikle yakın ilişkilerde araç kutusuna bunun dahil edildiğinden emin olmalıdırlar.

Ayrıca "yansıtıcı dinleme" denemenizi öneriyorum. Bu değerli araç, altmışlı yıllardan beri var ve muhtemelen iyi biliyorsunuzdur. Buraya bir hatırlatma ekledim çünkü evliliğimi hiç abartısız iki kez kurtardı. Dışarıda bırakamam. Bu, sevgi ve arkadaşlığın kalp masajıdır.

Yansıtıcı dinleme en temelde, başkasını anlamak, özellikle de onun duygularını fark etmektir. Anladığınızdan emin olmak için, onun duygularını kişiye geri söylüyorsunuz. Bu kadar. Ama göründüğünden daha zor. Kulağa artistik veya "bir terapistvari" gibi gelebilir. Sadece bu şekilde konuştuğunuzda gerçekten öyle gelir. Ancak bu tepki aynı zamanda, en azından kısmen kültürünüz tarafından öğretilen duygulardaki rahatsız olmaktan kaynaklanır. Sizi temin ederim, dikkat verilen kişiye çok daha doğal geliyor. Ve iyi basketbol oyuncularının bazen basket atmaktan ve koşmaktan başka hiçbir şey yapmaması gerektiği gibi, yalnızca dinlemeyi pratik etmelisiniz ve sonra ihtiyacınız olduğunda, bunu bir "hareket" olarak elinizin altında

bulacaksınız. Dolayısıyla, en azından bir kere, tercihen yakın olduğunuz biriyle, saf yansıtıcı dinlemeyi deneyin.

Hâlâ emin değil misiniz? Duygulara odaklanmanın bir başka nedeni de, dünyada nadiren seslendirilmeleridir. En azından yakın ilişkilerimizde duyguların yüceltilmesini istiyoruz. Ve duygular, fikirleri ve gerçekleri genellikle renklendirir, kontrol eder ve karıştırırlar. Duygular bir kez netleştiğinde, fikirler ve gerçekler de daha açıktır.

İlişkinizdeki bir uyuşmazlık sırasında yansıtıcı dinleme yaparken, haksız olduğunuzu, belirli ihtiyaçları aşma ve belirli alışkanlıklardan vazgeçme zamanı geldiğini ve yaşadığınız olumsuz etkiyi, savunma yapma imkanız olmaksızın duymak zorunda kalacaksınız. Aşırı uyarılmadan, kötü habere bozulmadan ve böylece karşınızdakinin sizinle ilgilenmesini gerektirmeden dinlemek zorunda kalacaksınız. Bu bizi derin bir konuya yönlendirir.

Bireyselleşmenin Yolu Olarak Yakın İlişkiler

Bölüm 6'da Jungcu psikologlarının bireyleşme sürecini, yaşam yolunu takip etmeyi, iç seslerini dinlemeyi nasıl tanımladığını anlattım. Bu sürecin bir başka yönü de, küçümsenen, görmezden geldiğimiz ya da inkâr ettiğimiz sesleri ya da parçalarımızı dinlemek. Bu "gölge" kısımlar, Jungcuların dediği gibi, güçlü, bütün bir insan olabilmek için her zaman gereklidir, hayatımızın yarısını onlar hakkında bildiklerimiz bizi öldürecekmiş gibi hissederek yaşasak bile.

Örneğin biri, her zaman güçlü olması gerektiğine o kadar ikna olmuştur ki asla bir zayıflığını itiraf edemez. Tarih ve edebiyat, sonunda kişiyi yıkan bu tehlikeli kör noktalar hakkında derslerle doludur. Hepimiz bunun tersini de gördük -insanlar her zaman güçsüz olduklarını, masum, mağdur olduklarını düşünerek kendilerinin iyi ve başkalarının kötü olduğunu düşünme fırsatını da

ediniyorlar. Bazı insanlar seven kısmı inkâr eder; diğerleri nefret eden kısmı. Gibi gibi...

Gölge yönlerimizle baş etmenin en iyi yolu, onları tanımak ve onlarla bir ittifak oluşturmaktır. Şu ana kadar HDK'ler hakkında konuşurken vicdanlılığımız, sadakatimiz, sezgimiz ve içgörümüzden bahsettim. Ancak HDK'lerin kendi parçalarını reddetmek için daha fazla nedeni olduğunu söylemezsem, size bir kötülük yapmış olurum. Bazı HDK'ler güçlerini ve kapasitelerini, zaman zaman sert ve duyarsız olduklarını inkâr ediyorlar. Bazıları sorumsuz, sevmeyen parçalarını inkâr ediyor. Bazıları başkalarına olan gereksinimlerini ya da yalnız olma ihtiyaçlarını ya da öfkelerini ya da yukarıdakilerin tümünü reddeder.

YANSITICI DİNLEME

Egzersiz olarak yapıldığı zaman, bir süre limiti konmalıdır (en aşağı on dakika, en fazla kırk beş dakika). İlk seferden yine eşit zaman vererek rolleri değiştirin fakat bunu hemen yapmayın. Bir saat, hatta bir gün bekleyin. Eğer konu edindiğiniz şey ikinizin arasında bir gerilim ya da kavga konusu ise, söylenenlerin tamamını tartışmadan önce de bekleyin. Fakat bu durumda yapabileceğiniz en iyi şey sıra size geldiğinde, tepkilerinizi yansıtıcı dinleme ile ifade etmektir.

YAPILMASI GEREKENLER:

1. Kendinizi, fiziksel olarak gerçekten dinleyen biri olarak konumlandırın. Kol ve bacaklarınızı çaprazlamadan oturun. Belki biraz öne eğilebilirsiniz. Karşınızdaki kişiye bakın. Saatinize bakmayın.
2. Kelimelerde veya tonda, ifade edilen gerçek duyguları geri yansıtın. Gerçek içerikler ikincildir ve konuştukça

ortaya çıkarlar; sabırlı olun. Başka duyguların var olduğundan şüpheleniyorsanız, kendilerini sözcüklerle gösterene veya ses tonundan tamamen açık olana kadar bekleyin.

Duyguların yansımasını vurgulama fikrini göstermek için biraz saçma bir örnekle başlayalım; Eşiniz "Giydiğiniz paltoyu sevmiyorum," diyebilir. Siz karşılık olarak, "bu paltoyu *gerçekten sevmiyorsun*," dersiniz. "*Bu* paltoyu gerçekten sevmiyorsun," demezsiniz, yani vurgunuzun paltoyu neden sevmediğini soruyormuş gibi olmaması lazım. Ve kendinize odaklanan bir tonla "bu paltoyu *giymemden* gerçekten hoşlanmıyorsunuz" da demelisiniz (genellikle savunma olarak söylenir).

Ama saçma örnekler bile, daha fazlasını anlamamızı sağlayabilir. Diyelim ki eşiniz, "Evet, bu palto her zaman geçen kışı düşünmeme neden oluyor" diyerek duyguların yansımasına yanıt verdi. Burada henüz pek fazla duygu yok gibi. Öyleyse bekleyin.

Eşiniz, "O evde yaşamaktan nefret ettim" dedi. Duyguları tekrar vurguladınız: "Orası senin için oldukça kötüydü." "Neden?" değil, "Ben en kısa sürede bizi oradan çıkarmaya çalıştım," değil. Ve bir bakmışsınız, geçen kış hakkında daha önce hiç bilmediğiniz şeyler duyuyorsunuz. "Evet, şimdi farkettim ki hiç bu kadar yalnız olmamıştım, sen benimle aynı odadayken bile." Tartışılması gereken şeyler. Gerçeklere veya kendi hislerinize odaklanmak yerine, diğer kişinin duygularının yansımasını yapmak sizi buralara taşıyabilir.

YAPILMAMASI GEREKENLER

1. Soru sormayın.
2. Tavsiye vermeyin.
3. Benzer deneyimlerinizi ortaya dökmeyin.

4. Analiz etmeyin veya yorumlamayın.
5. Rahatsız edici veya kişinin duygu deneyimini yansıtmayan başka bir şey yapmayın.
6. Çok uzun bir sessizliğe dalmayın, diğerinin monolog yapmasına izin vermeyin. Sessizliğiniz, yansıtıcı dinlemenin "dinleyen" yarısı. Doğru zamanlandığında, sessizlik diğerine daha derine inmek için boşluk verir. Ancak söylenenleri yansıtmaya devam edin. Sezginizi bu ikisi arasında zamanlama yapmak için kullanın.
7. Diğerlerinin ne dediği önemli değil, kendinizi savunmayın veya konuyla ilgili görüşünüzü belirtmeyin. Bunun gerekli olduğunu düşünüyorsanız, dinlemenizin kabul ettiğiniz anlamına gelmediğini vurgulayabilirsiniz. Duyguların ardındaki varsayımlar yanlış olabilir (ve hissettiğimiz şey yüzünden yanlış bir şey yapabiliriz), kendi içlerinde duygular doğru ya da yanlış olmazlar ve saygılı bir şekilde dinlendiklerinde genellikle daha az belaya neden olurlar.

Bu görmezden geldiğimiz yönlerimizi öğrenmek zordur çünkü genellikle onları gizli tutmamızın iyi nedenleri vardır. Ve sıradan arkadaşlarınız, gölge yönleriniz hakkında biraz bilgi sahibi olsalar da, muhtemelen onlardan bahsetmekte tereddüt ederler. Ancak çok yakın bir ilişkide, özellikle birlikte yaşıyorsanız ya da yaşamda birbirinize güvenmeniz gerekiyorsa, birbirinizin gölgesini bazen ortaya çıkarmaktan, tartışmaktan kaçınamazsınız. Yakın bir ilişkinin, birbirinizin bu yönlerini öğrenene ve onlarla nasıl yaşayacağınıza veya onları nasıl değiştireceğinize karar verene kadar gerçekten başlamadığını söyleyebiliriz.

En kötü yanınızı göstermek, çok acı ve utanç verici. Bu nedenle yalnızca, bu "korkunç" gizli kısımlara sahip olduğunuz ya da onlardan bahsettiğiniz için terk edilmeyeceğinizi bildiğiniz zaman, en çok önem verdiğiniz kişi tarafından zorlandığınızda

söz konusu olabiliyorlar. Bu nedenle yakın bir ilişki, onları ele geçirmenin, negatif ile birlikte kaybedilen pozitif enerjiyi elde etmenin, bilgelik ve bütünlük yönünde bireyselleşmenin en iyi yoludur.

Yakın İlişkilerde Kendini Genişletme

İnsanların sadece daha fazla bölge, mülk ya da güce sahip olmak için değil, aynı zamanda bilgi, bilinç ve kimlik alanlarında genişlemek için de güçlü bir büyüme ihtiyacı duydukları görülüyor. Bunu yapmamızın bir yolu, diğerlerini kendimize eklemektir. "Ben" olmayı bırakır ve daha büyük bir şey oluruz: "Biz".

İlk âşık olduğumuzda, bir başkasının yaşamımıza dahil edilmesinden dolayı ortaya çıkan kendini genişletme hızlıdır. Bununla birlikte, evlilik üzerine yapılan araştırmalar, birkaç yıl sonra ilişkinin daha az tatmin edici hâle geldiğini, ancak iyi iletişimin bu düşüşü yavaşlattığını ve yeni tanımlanan bireyselleşme süreciyle düşüşün daha da yavaşladığını veya tersine çevrilebileceğini göstermektedir. Kocam ve ben memnuniyeti arttırmanın başka bir yolunu ortaya çıkaran araştırmalar yaptık. Evli ve flört eden çiftlerin (sadece "hoş" değil) "heyecan verici" olarak tanımladıkları şeyleri birlikte yaparlarsa, çiftlerin ilişkilerinden daha memnun olduklarını gördük. Bu mantıklı görünüyor; eğer karşınızdakiyle ilgili diğer şeyleri kendinize dâhil ederek daha fazla genişleyemiyorsanız, birlikte yeni şeyler yaparak ilişki ile kendinizi genişletme arasında bir bağlantı oluşturabilirsiniz.

Özellikle bir HDK'ye göre, hayat zaten çok uyarıcı gibi görünebilir ve eve geldiğinizde sessiz kalmak istersiniz. Ama ilişkinizi o kadar rahatlatıcı hâle getirmemeye özen gösterin, birlikte yeni bir şey yapmamaya dönüşmesin. Belki de bunu yapmak için, ayrı kaldığınız saatlerinizin daha az stresli olması gerekir. Ya da sizi neyin genişlettiğini araştırmak zorundasınızdır; sakin fakat alışılmadık derecede güzel bir müzik konseri, dün geceki

rüyalar hakkında bir tartışma, paylaşılacak yeni bir şiir kitabı. Birlikte lunaparktaki bir hız trenine binmek zorunda değilsiniz.

İlişki bir rahatlık kaynağı olsa da, aynı zamanda kendini genişletmek için tatmin edici bir kaynak olmaya devam etmeyi hak eder.

HDK'ler ve Cinsellik

Bu, iyi bir araştırmayı ve hakkında başlı başına bir kitap yazılmasını hak eden bir konudur. Kültürümüz ideal olan, ve anormal olan hakkında hepimize çok fazla bilgi veriyor. Fakat bu HDK olmayan yüzde 80'den geliyor. Bizim için ideal ve normal olan nedir? Kesin olarak söyleyemem ancak uyarılmaya daha duyarlı olduğumuza göre, cinsel uyarılmaya da daha duyarlı olabileceğimizi anlamak zor değil. Bu cinsel yaşamlarımızı, daha tatmin edici hale getirebilir. Ayrıca daha az çeşitliliğe ihtiyaç duymamıza neden olabilir. Aşırı uyaranla karşılaştığımız zamanlar, açıkça cinsel işlevsellik ve hazzımız düşüyor olabilir. Artık bu özellik hakkında, teoride ve pratikte, cinsellik yönünden nasıl etkilendiğini düşünecek kadar bilginiz var. Hayatınızın bu bölgesi kafa karıştırıcı veya üzücü ise, yeniden çerçeveleme egzersizini, cinsel deneyimleriniz veya duygularınızdan bazıları ile de yapmak isteyebilirsiniz.

HDK'ler ve Çocuklar

Çocuklar, bakıcıları duyarlı olduklarında gelişirler. Kendi çocuklarına ya da başkalarının çocuklarına bakmaktan son derece keyif alan hayli duyarlı kişilerle tanıştım. Ayrıca çocuk sahibi olmayan ya da ailelerini, duyarlılıklarını nedeniyle, tek çocukla sınırlayan bazılarıyla da karşılaştım. Beklendiği gibi, bu kısmen çocuklarla olan geçmiş deneyimlerine dayanıyordu; çok mu hoş ya da çok mu fazlaydı?

Çocuk yetiştirmek isteyip istemediğinizi düşünürken, çocuklarınızın ve gelecekteki ailenizin sizin için diğerlerinden daha uygun olacağını hatırlamak iyidir. Sizin genlerinize ve etkinize sahip olacaklar. Aileler gürültülü veya parçalanma hikâyeleri ile doluysa, bunun nedeni üyelerin bu tantanadan rahatsız olmamaları ve en azından çok sorun görmemeleridir. Aile hayatınız farklı olabilir.

Öte yandan hiç kimse, çocukların yaşamdaki uyaranları büyük ölçüde artırdığını inkâr edemez. Vicdanlı bir HDK'ye göre onlar bir neşe kaynağı olmanın yanı sıra, büyük bir sorumluluktur. Onlarla birlikte dünyada olmalısınız; oyun alanında, okulunda, ilkokulda, ortaokulda, lisede. Diğer ailelerle, doktorlar, diş hekimleri, ortodontistler, piyano öğretmenleri ile tanışmalısınız. Tüm dünyayı size taşırlar; seks, uyuşturucu, araba kullanmak, eğitim almak, bir iş, bir ortak. Ele alınması gereken çok şey var (ve insan tüm süreç boyunca yanında eşinin olacağını varsayamaz). Bunu yapmak için başka şeylerden vazgeçmek zorunda kalacaksınız, bu kesin.

Çocuk sahibi olmamakta bir sorun yok. Bu dünyada her şeye sahip olamayız. Bazen limitlerimizi görmek akıllıca olur. Aslında bu konuda, çocuk sahibi olmamanın harika olduğunu söylerim sık sık. Onlara sahip olmak da harika. Her biri kendine has bir şekilde harika.

Duyarlılığınız İlişkilerinizi Zenginleştirir

Dışadönük veya içedönük bir HDK olmanız fark etmez, en büyük sosyal tatmininizi yakın ilişkilerde bulma eğilimindesiniz. Bu, hemen hemen herkesin, bir yandan mutlu olurken bir yandan en derin şekilde öğrendiği ve sizin parlayabileceğiniz yaşam alanıdır. Duyarlılığınızı bu ilişkilere uygulayarak başkalarına ve kendinize faydalı olabilirsiniz.

Öğrendiklerinizi Uygulama

Üçümüz: Sen, Ben ve Benim (veya Bizim) Duyarlılık Özelliğim(iz)

Aşağıdakiler, yakın ilişki içinde olduğunuz başka bir kişiyle beraber çalışmak içindir. Birlikte yapabileceğiniz kimseniz yoksa, geçmişte ilişkiniz olan biriyle yaptığınızı veya gelecekte ilişkiniz olmasını umduğunuzu birini düşünün. Hâlâ çok şey öğreneceksiniz.

Eğer beraber yapabileceğiniz bir kişi var ise ve bu kitabı okumamışsa, ilk bölümü ve bu bölümü okumasını, en azından ilişkinizle alakalı olduğunu düşündüğü şeyleri not almasını isteyin. Bazı kısımları birlikte yüksek sesle okumak da faydalı olabilir. Ardından aşağıdaki soruları tartışmak için bir süre ayırın. (Eğer ikiniz de HDK iseniz, birini biriniz için, diğeri diğeriniz için olmak üzere iki sefer tekrarlayın.)

1. Diğer kişi HDK olmanızdan kaynaklanan hangi yanlarınıza değer veriyor?
2. Duyarlılığınızdan kaynaklanan hangi yönlerinizin değişmesini ister? Meselenin, bu yanlarınızın "kötü" olmasıyla değil, sadece belirli durumlarda veya diğerlerinin sahip olduğu özellik veya alışkanlıklarla ilgili olarak zorluk yaratmalarıyla ilgili olduğunu unutmayın.
3. İkiniz arasında, sizin HDK olmanızdan kaynaklanan çatışmalar nelerdir?
4. Diğerinin, duyarlılığınızı hesaba katarak, kendinizi daha fazla korumuş olmanızı dilediği olayları konuşun.
5. Duyarlılığınızı bir şey yapmamak için bahane olarak veya bir argümanda silah olarak kullandığınız örnekleri tartışın. Bu tartışma sertleşirse, "yansıtıcı dinleme" de öğrendiklerinizi kullanın.

6. Ailenizden herhangi birinde hayli duyarlı olan başka biri var mıydı? Bu ilişki hangi yollarla sizin ilişkinizi etkiliyor olabilir? Örneğin, annesi hayli duyarlı olan bir erkekle evlenen hayli duyarlı bir kadın hayal edin. Kocanın duyarlılığa karşı derine yerleşmiş tutumları olacaktır. Onlara karşı uyanık olmak, üçünün arasındaki ilişkileri geliştirebilir.
7. Birinizin daha duyarlı, diğerinin daha az duyarlı olmasına bağlı olarak, uzmanlaşmanızdan her birinizin ne kazandığını tartışın. Verimlilik ve özel avantajların yanı sıra, ikiniz de kendi yeteneklerinizden dolayı size ihtiyaç duyulmasından zevk alıyor musunuz? Diğerine karşı vazgeçilmez hissediyor musunuz? Diğerinin yapamadığı bir şeyi yaparken kendiniz hakkında iyi hissediyor musunuz?
8. Bu uzmanlaşma ile her birinizin ne kaybettiğini tartışın. Diğerinin sizin için şimdi yaptığı neyi, kendiniz için kendi başınıza yapabilmeyi diliyorsunuz? Uzmanlık alanınızla ilgilendiğiniz zaman, karşınızdakinin size bağımlı olmasından sıkılıyor musunuz? Bir şeyleri daha iyi yaptığınız için eşinize daha az saygı duyuyor musunuz? Bu, diğerinin özgüvenini düşürüyor mu?

Sekizinci Bölüm

Derin Yaraları İyileştirmek

HDK'ler için Farklı Bir Süreç

Geçmişte Kalan Duyarlı Bir Arkadaşı Hatırlamak

Lisede Drake adında bir çocuğu tanıyordum. O zamanlar sınıfın ineğiydi. Bugün onun bir HDK olduğunu söyleyebilirim.

Bununla birlikte Drake'in başındaki bela bununla sınırlı değildi. Doğuştan kalp yetmezliği, epilepsi, bir dizi alerji ve güneşe tahammül edemeyen açık bir ten ile doğmuştu. Spor yapamadığı ve hatta dışarda olamadığı için kültürümüzün normal çocukluğundan tamamen soyutlandı. Doğal olarak, bir kitap kurdu hâline geldi ve bu ergenlikle birleşince, edindiği fikirlerde oldukça tutkulu oldu. Ayrıca o yaştaki çoğu erkekte olduğu gibi, kızlar hakkında da tutkuluydu.

Kızlar elbette onunla hiçbir şey yapmak istemedi. Sanırım onun ilgisiyle baş edemedik; kabul görme ihtiyacı, onu çok yoğun davranmaya itiyordu. Ve bu, herhangi birimiz için sosyal ölüm olurdu. Ama yine de o, utangaç ve aç bir şekilde birinin ardından bir başkasından hoşlanageldi; bu onu alay konusu haline getirdi. Bazı sınıf arkadaşları için yılın en önemli olayı, Drake'in reddedilen aşk şiirlerini ellerine almak ve tüm okula yüksek sesle okumaktı.

Neyse ki, Drake yetenekli öğrenciler için açılan programa dahil oldu ve aramızda daha fazla kabul gördü. Sınıftaki yorumlarına, yazılarına hayran kaldık. Bu yüzden iyi bir üniversiteye tam burs kazandığında, onunla gurur duyuyorduk.

Okula gitme konusunda hepimizden daha çok korkmuş olmalı. Bu, geçmişte hayatını imkansız kılan diğerleriyle, kendi yaşıtları ile birlikte gündüz ve gece yaşamak anlamına geliyordu. Tabii ki bu onuru asla geri çeviremezdi. Ama onun için nasıl olurdu? Büyüdüğü evi ve tıbbi desteğini bırakmak nasıl bir duyguydu?

Cevap ilk Noel tatilinden sonra geldi. Yurt odasına döndüğü ilk gece, Drake kendini astı.

HDK'ler ve Psikolojik Yaraların İyileşmesi

Sizi böyle bir hikaye ile ürkütmek niyetinde değilim; yine söylemem gerek, Drake birçok zorluk yaşadı. HDK'lerin hayatları nadiren böyle kötü sonlanır. Ancak bu bölümün yardımcı olup bir rahatlama sunmanın yanı sıra, bir uyarı olarak da hizmet etmesi gerekir. Araştırma sonuçlarına göre, çocukluk ve ergenlikte aşırı zorluklarla karşılaşan HDK'lerin, geçmişlerini ve özelliklerini kabul edip kendi yaralarını iyileştirmeye başlayana kadar kaygı, depresyon ve intihar konusunda daha büyük bir risk altında olacağı açıkça görülüyor. Ciddi güncel sorunları olan HDK'lerin de kendilerini özel olarak dikkat etmeleri gerekir. HDK olmayanlar basitçe bu durumların rahatsız edici yönlerini incelemezler. Özelliklerin, sizin bir hatanız değil; ancak duyarlı bir şekilde ayarlanmış bir alet veya makine veya yüksek ruhlu, iyi yetiştirilmiş bir hayvan gibi, özel olarak ele alınmaya ihtiyacınızı gösterir. Ve birçoğunuz, çocukken vasat ve hatta bazen zarar veren bir bakım gördünüz.

Bu bölümde, özellikle de en geniş anlamda, psikoterapi yoluyla geçmiş ve şimdiki zorluklarla başa çıkmanın çeşitli yolla-

rını tartışacağım. Ayrıca büyük problemleri olmayan HDK'ler için psikoterapinin artılarını ve eksilerini, farklı yaklaşımları, nasıl bir terapist seçeceğinizi ve benzer konuları tartışacağım. Ama önce çocukluk yaraları sorunuyla başlayacağım.

Çocukluğumuza Ne Kadar Ağırlık Vermeliyiz?

Psikolojik yaşamımızın, büyürken başımıza gelenlere indirgenebileceğine inanmıyorum. Elimizde şimdiki zamanımız - bizi etkileyen insanlar, fiziksel sağlığımız, çevremiz - ve içimizde bizi ileriye götüren bir şey var. Meslek konusunu işlediğim 6. bölümde dediğim gibi, her birimizin neslimiz için cevaplayacak bir sorusunun, zamanımızı ileri taşımak için bir görevinin olduğuna inanıyorum. Ve zor bir geçmiş ilk başta yaşamımızı engelliyor gibi görünse de, bazen de bu amaca hizmet eder veya amacın kendisi budur; belli bir tür insan problemini tam olarak deneyimlemek ve anlamak.

Ayrıca henüz HDK'leri anlamayan birçok psikoterapistin ortak bir hatasını vurgulamak istiyorum. Doğal olarak, bu terapistler bizim için normal aralıkta olabilecek "semptomları" açıklamak adına HDK'nin çocukluğundaki bir şeyi ararlar. HDK'nin "çok fazla" geri çekildiğini, "nedensiz", "aşırı" veya "nevrotik" kaygıya sahip olduklarını ve işyerinde, yakın ilişkilerde veya cinsel ilişkide "sıradışı" sorunları olduğunu düşünebilirler. Bir açıklamanın yapılması, bu açıklama birilerinin bize unuttuğumuz ya da hafife aldığımız bir şeyler yapmış olduğundan ibaret olsa bile, hem terapist hem de danışan için bir rahatlamadır.

Gerçek zorlukları özellikleri ile başlayan (belki de yanlış anlaşılan veya yanlış yönetilen) insanların, duyarlılıkla ilgili temel gerçekleri öğrendiklerinde büyük ölçüde rahatladığını ve geliştiğini görüyorum. Deneyimleri yeniden çerçevelemek ve özellikleriyle nasıl yaşayacaklarını öğrenmek gibi terapinin işe yaramaya devam edeceği önemli alanlar olabilir, ancak odak doğal olarak değişiyor.

İnsanların "Ah, hadi ama! Çocukluk herkes için zor. Hiçbir aile mükemmel değildir. Herkesin geçmişinde sıkıntı var. Yıllarca terapiye gidip durmak gerçekten olgun bir davranış değil. Erkek ve kız kardeşlerinize bakın; aynı problemleri yaşıyor ve önemli bir şey yapmıyorlar. Hayatlarına devam ediyorlar," dedikleri zaman neden bahsettikleri konusunda hiçbir fikirleri olmadığını düşünüyorum.

Tüm çocukluklar eşit değildir. Bazıları gerçekten korkunçtur. Ve aynı aile içinde farklılık gösterebilirler. Aile ortamının aynı ailede farklı çocuklar üzerindeki etkisinin istatistiksel analizi, bir örtüşme göstermiyor. Erkek ve kız kardeşleriniz tamamen farklı bir çocukluk yaşadılar. Ailede farklı pozisyonlardaydınız ve hatta yetişkinlerin koşullara ve yaşa bağlı olarak nasıl değiştiği göz önüne alındığında, farklı ebeveynlerle büyüdünüz. Ve nihayetinde, siz hayli duyarlısınız.

Hayli duyarlı doğanlar, her şeyden daha çok etkilenir. Ayrıca ailede en duyarlı olan odak haline gelir. Özellikle sorunlu bir ailede, ailenin uyum kaynağı, ebeveyni, hedefi, mucizesi veya koruması başka birinin yaşam amacı haline gelen zayıf bireyine dönüşebilir. Bu arada duyarlı çocuğun dünyada güvende hissetmeyi öğrenmek için fazladan ihtiyacı göz ardı edilir.

Özetle, "aynı" veya "fena olmayan" bir çocukluğun sizin için ailenizdeki diğerlerinden veya benzer geçmişi olan diğerlerinden daha zor olduğunu düşünüyorsanız, buna inanın. Ve çocukluk çağı yaralarını iyileştirmek için tedaviye ihtiyacınız olduğunu düşünüyorsanız, bu yardımı alın. Her çocukluğun kendi hikayesi vardır ve duyulmayı hak eder.

Dan Nasıl Kurtuldu?

İlk başta Dan'ın sorularıma cevapları, bir HDK için aşırı derecede tipikti. Kendisini oldukça içedönük olarak kabul ediyordu ve her zaman yalnız başına çok zamana ihtiyacı vardı. Herhangi bir

şekilde şiddetten hiç hoşlanmıyordu. Kibar ve "diplomatik" olduğu için takdir edildiğini düşündüğü, kâr amacı gütmeyen, büyük bir kuruluşta muhasebe ofisini yönettiğini söyledi. Ancak daha sonra görüşme tekrar şiddetten hoşlanmamasına kaydı.

Dan konuşmalarında sık sık kardeşi ile kavgalarını, kendisini döven, hırpalayan abisini hatırlattı. (Kardeş istismarı, en az çalışılan aile içi şiddet biçimlerinden biri olmaya devam etmektedir.) Bu arada, başka neyin yanlış olduğunu, neden ailesinde bu zorbalığa izin verildiğini merak ediyordum. Annesinin onu duyarlı bir çocuk olarak görüp görmediğini sordum.

"Bilmiyorum. Çok dikkatli değildi. "

Uyarı işareti. Düşüncelerimi okuyormuş gibi, "Annem ve babam pek kendilerini ifade etmezdi" dedi.

Başımı salladım.

"Aslında, tuhaflardı. Onlar hakkında olumlu hiçbir şey hatırlamıyorum. Sarılma ve onun gibi şeyler..." Sonra stoisizm eriyiverdi. Hikâyede, annesinin asla tedavi edilmemiş olan akıl hastalığı ortaya çıktı. "Kronik depresyon. Şizofreni. Televizyondaki insanlar onunla konuşuyordu." Alemci alkolizmi; pazartesiden cumaya ayık, cuma gecesinden pazartesi sabaha kadar sarhoş. "Babam da bir alkolikti. Ona vurdu. Onu dövdü. Olaylar her zaman kontrolden çıkardı. "

Sarhoşken annesi her zaman aynı hikayeyi anlatacaktı; kendi annesinin soğuk ve geri çekilmiş, yok hükmünde biri olması, kendisine bakanların yalnızca birbiri ardına değişen hizmetçi ve hemşireler olması, babasının hastalıkları ve o yavaş yavaş ölürken, sürekli olarak onla yalnız kalmaya zorlanması. (Çoğu zaman hikâye budur; nesilden nesile aktarılan bakım eksikliği.)

"Anlatırken hıçkıra hıçkıra ağlardı. İyi bir kadındı. Duyarlı olan oydu. Benden çok daha fazlası." Ve aynı cümlede şunu da söyledi: "Ama çok kötücüldü. Aşil topuğumu her zaman bulabilirdi. Bu konuda inanılmaz bir yeteneği vardı."(HDK'lerin hepsi birer aziz değil.)

Dan, bir çocuğun bakıcısı tehlikeli olduğunda ortaya çıkan, korkunç belirsizlikle mücadele ediyordu.

Bir çocuk olarak gizlenme öyküleri anlattı; dolaplarda, banyo lavabosunun altında, arabada, belirli bir pencere yanında. Ancak, bu tür hikayelerin çoğunda olduğu gibi, ruhun kurtulmasını sağlayan bir kişi vardı. Dan'in "temizlik konusunda fanatik" sert bir kadın olan babaannesi. Kocası öldükten sonra, küçük Dan onun arkadaşı oldu.

"En eski anılarımdan biri, altmış yaşlarında üç kadınla birlikte oturmak, kağıt oynamak; altı yaşındaydım ve kartları zorlukla tutabiliyordum. Ancak dördüncüye ihtiyaçları vardı ve ben kanasta oynarken önemli bir yetişkin oluyordum ve onlara başkasına söyleyemeyeceğim şeyler söyleyebiliyordum."

Bu büyükanne, hayli duyarlı bir çocuğun hayatta kalma stratejileri geliştirmesi için gereken kritik istikrarı sağladı.

Dan ayrıca harika bir esnekliğe sahipti. "Annem bana oturup şöyle ders verirdi:'Neden bu kadar çabalıyorsun? Senden bir şey olmaz. Hiç şansın yok.' Ve ben ona meydan okumaya karar verdim."

Hayli duyarlı olmak, asla inatla hayatta kalıp kurtulan biri olamazsınız demek değildir. Ve Dan'in hikâyenin geri kalanında bana anlattığı gibi buna ihtiyacı vardı.

On dört yaşındayken Dan bir işe girdi. Dan'in birlikte çalıştığı ve örnek aldığı bir adam vardı çünkü eğitimliydi ve Dan'le yetişkin gibi konuşuyordu. "Ona güvendim ve nihayetinde onun tarafından tacize uğradım."

(Tekrar söyleyeyim, sadece tek istismar örneği değil, yaşam boyu tekrarlayan istismar örneklerinin bir kaygı durumu haline gelmesi daha muhtemeldir. Dan'in çocukluğu göz önüne alındığında, yakınlık açlığı, onun bir tehlike belirtisine dikkat etmemesine yol açmış olmalıydı. Rol modellerinin dikkatli olmadığı göz önüne alındığında, kendini korumak için yavaş davranmıştı; başka hiç kimse onunla ilgilenmedi.)

Dan omuz silkti. "Yani, bundan şunu öğrendim: Bunu atlatabiliyorsanız, size istediklerini fırlatsınlar, fark etmez. Eğer bunu atlattıysanız, gerisi önemli değil."

Dan, kendi ailesi kadar karışık ve kaotik bir aileye sahip olan çocukluk aşkıyla evlendi. Evliliği yürütmeyi kafaya koydular ve yirmi yıl boyunca da bunu yaptılar. Başarılarının bir kısmı kendi ailesi ve onun ailesi ile kesin bir şekilde sınırları tesis etmekten kaynaklanıyordu. "Artık kendime nasıl bakacağımı biliyorum."

Bu dersin bir kısmı, bir yıl önce içine düştüğü derin bir depresyonun üç aylık psikoterapisinden gelmişti. Ayrıca bağımlılık psikolojisi ve alkoliklerin yetişkinlik çağındaki çocukları hakkında birçok kitap okudu. Ancak ilgili grup toplantılarına katılmamıştı. Birçok HDK'de olduğu gibi, hayatını bir oda dolusu yabancıya açıklamak istemiyordu.

"Yapmam gerekeni yapma izni; bu en önemli şeydi. Duyarlılığımı kabul etmek ve saygı duymak. İşyerinde pozitif, çözüm odaklı sakinliğimi yansıtmak. Ancak içinde hissetmediğim biri ya da bir şey gibi dışarıyı izlemek. "

Çünkü "içeride bir kara delik var. Bazen yaşamaya devam etmek için tek bir neden düşünemiyorum. Yaşayıp ölmem umrumda değil."

Sonra aynı ses tonunda bana bir arkadaşı, oldukça yardımcı olan bir psikiyatrı ve danışmanı olan iki arkadaşı olduğunu söyledi. Ve yaşam tecrübesi ile birlikte duyarlılığından kaynaklanan bir zenginlik olduğunu bildiğini söyledi.

"Çok derinden etkileniyorum. Bunun yoğun bir neşeyi tatmak şeklinde olmamasından, bunu kaçırmış olmaktan nefret ediyorum." Cesurca gülümsedi. "Çok fazla yalnızlık tattım ama. Hayattaki kederi takdir etmek daha uzun sürdü. Fakat hayat her ikisiyle de ilgilidir. Manevi bir cevap arıyorum."

Ve böylece Dan hayatta kaldı.

Peki ya kendi geçmişin?

Bu bölümün sonunda kendi çocukluğunuzu değerlendirme ve orada ne olduğunu düşünme şansınız olacak. Dördüncü bölümde tartışılan araştırma bulgularımı tekrarlamak istiyorum: HDK'ler sorunlu bir çocukluktan daha fazla etkilenir, öyle ki yetişkin olarak daha depresif ve endişeli olurlar. Ayrıca sorunun ne kadar erken başladığını ve birincil bakıcınızın, genellikle annenizin davranışlarına ne kadar kök saldığını, ne kadar derinlemesine etkilediğini unutmayın. Yaşamınız boyunca kendinize karşı büyük bir sabrınız olmalı. İyileşeceksiniz ama kendi yolunuzda ve hiç problem yaşamasaydınız bazı niteliklerinizi kazanamazdınız. Örneğin iyileşerek, daha bilinçli, daha karmaşık ve başkalarını daha iyi anlayan biri olacaksınız.

İşlevsel olmayan bir ailede bile, çocuklukta duyarlı olmanın avantajlarını unutmayalım. Geri çekilip düşünmek için daha fazla ihtimal vardı. Büyükannesiyle birlikte takılan Dan gibi, yardım için nereye başvuracağınızı sezgisel olarak biliyor olabilirsiniz. Bir çeşit tazminat olarak geniş içsel ve spiritüel kaynakları geliştirmiş olabilirsiniz.

Görüşme yaptığım kişilerin en yaşlısı, zor çocuklukların manevi bir yaşam sürmek için ruhlar tarafından seçildiğine bile inanmıştı. Diğerleri daha sıradan bir varoluşa yerleşirken, onlar iç yaşamları üzerinde çalışmaya devam ediyor. Ya da bir arkadaşımın da belirttiği gibi, "İlk yirmi yılda müfredatımız verildi. Gelecek yirmi yıl boyunca onu inceleyeceğiz." Bazılarımız için bu müfredat, Oxford'taki lisansüstü eğitimin eşdeğeridir!

Yetişkinler olarak HDK'ler, içe yönelme ve iyileşme için doğru kişiliklere sahiptirler. Genel olarak konuşursak keskin sezginiz, en önemli gizli faktörleri ortaya çıkarmanıza yardımcı olur. Kendi bilinçdışınıza daha fazla erişebilirsiniz ve bu nedenle başkalarının ve kendinizin nasıl etkilendiğini bulabilirsiniz. Ne zaman ilerlemeli, ne zaman geri çekilmeli gibi konularda ya

da sürecin kendisiyle ilgili iyi bir fikir edinebilirsiniz. İç yaşamla ilgili merakınız var. Her şeyden önce, bütünlük söz konusu. Belirli anlarla, belirli yaralarla, belirli gerçeklerle yüzleşmenin ne kadar zor olduğu önemli değil, bireyselleşme sürecine bağlı kalıyorsunuz.

Zor bir çocukluk veya zor bir bugünü olan birçok HDK'den biri olduğunuzu varsayarak, seçeneklerinizi keşfedelim.

Dört Yaklaşım

İyileşme yöntemleri "pastası" çok farklı şekillerde kesilebilir; uzun ya da kısa, kendi kendine yardım ya da profesyonel yardım, bireysel ya da grup terapisi, kendinizi tedavi etmek ya da tüm ailenizi birlikte tedavi etmek. Fakat bunu dört büyük dilime ayırırsak gayet iyi iş çıkarmış oluruz: bilişsel-davranışsal, kişilerarası, fiziksel ve manevi.

Dördünü de kullanan terapistler var ve belki de en iyisi budur. Ancak bu dördünden açıkça bahsederek hangisinin favoriniz olduğunu sorun. Temel felsefesi tercihinizle eşleşmeyen bir terapiyle zamanınızı harcamak yazık olur.

Bilişsel-Davranışsal

Belirli semptomları hafifletmeyi amaçlayan, kısa süreli "bilişsel-davranışçı" terapi, sigorta yoluyla en erişilebilir olanıdır. Bu yaklaşım "bilişseldir" çünkü sizin nasıl düşündüğünüz üzerinde durur ve "davranışsal" dır çünkü nasıl davrandığınız üzerine çalışır. Duyguları ve bilinçdışı sebepleri görmezden gelme eğilimindedir. Her şey pratik, rasyonel ve açık olmalıdır.

Ne üzerinde durmak istediğiniz sorulacak. Şikâyetiniz genel olarak endişe ise, size en son rahatlama veya geri bildirim teknikleri hakkında bilgi verilecektir. Belirli şeylerden korkuyorsanız, korku geçene kadar yavaş yavaş onlara maruz kalacaksınız. Depresyonda iseniz, mantıksız inançlarınızı inceleyeceksiniz;

her şeyin umutsuz olduğu, kimsenin sizi umursamadığı, hata yapmamanız gibi. Depresyondayken bu inançlarda ısrar ediyorsanız, bu düşünceleri durdurmanın yollarını öğreneceksiniz.

Her gün giyinmek, dışarı çıkmak veya arkadaş edinmek gibi, psikolojik olarak size yardımcı olabilecek belirli işlerle uğraşmazsanız, bunlar etrafında hedefler belirlemenize yardımcı olunur. Hedeflerinize ulaşmak için gereken becerileri ve ne zaman kendinizi ödüllendireceğinizi öğreneceksiniz.

İşyerinde stres, boşanma veya aile sorunları ile mücadele ediyorsanız, bunlarla başa çıkmanıza yardımcı olacak daha fazla içgörüyü ve gerçeği içeren şekillerde yeniden çerçevelemeye yardımcı olunur.

Bu yöntemler çok derin veya pek göz alıcı görünmeyebilir ancak genellikle işe yararlar ve daima denemeye değerlerdir. Beceriler her şeyi düzeltmeseler bile yararlı olacaktır. Ve bir zorluğun çözülmesinden kaynaklanan kendine güvende artış, genellikle yaşamı iyileştirir.

Bu teknikleri psikoterapide öğrenmenin yanı sıra, tüm teknikleri kitaplarda bulabilirsiniz. Ancak genellikle sizi adım atarken eşlik edecek ve çalıştıracak bir bakım koçuna sahip olmanızın faydası olur. Siz ve bir arkadaşınız bunu birbiriniz için yapabilirsiniz. Ancak profesyoneller çok daha fazla deneyime sahiptir. Özellikle, ne zaman bir yaklaşımın bırakılacağını ve bir diğerinin deneneceğini bilirler.

Kişilerarası

Kişilerarası odaklı psikoterapi, çoğu insanın "terapi" olarak bildiği şeydir. Örnekler; Freudyen, Jungcu, nesne ilişkileri, Gestalt, Rogerian veya danışan merkezli, işlemsel analiz, varoluşsal ve eklektik tedavilerdir. Hepsi, sizinle bir başka kişi arasındaki ilişki ve diyaloğu içerir; çoğunlukla bir terapistle ama bazen de bir grupla yürütülür.

Burada muhtemelen yüzlerce teori ve teknik vardır, bu yüzden genel anlamda konuşmam gerekiyor. Ayrıca, çoğu terapist danışanın ihtiyaçlarına uygun bir karışım kullanır. Yine de, farklı vurgular vardır. Bazıları ilişkiyi, her şeyi keşfetmek için güvenli bir yer haline getirir. Bazıları, özellikle yakın ilişkilerde yeni bir deneyim, gelecekteki yakın ilişkilerde neler beklenebileceğinin yeni bir zihinsel görüntüsü olan bir yer olarak görür. Bazıları onun, geçmişin yasını tutup sonra geride bırakılacağı, geçmişin içinde anlam bulacağı bir yer olduğunu söyler; diğerleri, yeni davranışları gözlemlemek ve denemek için bir yer; başkalarına göreyse, bilinçdışıyla daha iyi bir uyum yakalayana dek onun derinliklerini keşfetmek için bir yer.

Siz ve terapistiniz, terapist hakkındaki duygularınız, diğer ilişkiler, kişisel geçmişiniz, (belki) hayalleriniz ve ortaya çıkan her şey hakkında birlikte çalışıyorsunuz. Sadece tartışılanlardan öğreneceksiniz; bu tür bir iç çalışmayı kendi başınıza nasıl sürdüreceğinizi öğreneceksiniz.

Dezavantajları? Terapist yetenekli değilse ya da gerçek sorun başka yerde yatıyorsa, kişi konuşup konuşup hiçbir yere ulaşamaz. Terapist, sorunlarını büyük ölçüde anlamak zorundadır. Bazen varolan ilişkilerinizin yanı sıra terapistle olan ilişkinizde yıllarca çalışmayı gerektirebilir. Ancak bazen de Dan'de olduğu gibi birkaç ay içinde büyük ilerleme kaydedilir.

Fiziksel

Fiziksel yaklaşımlar arasında egzersiz, beslenmenin iyileştirilmesi veya gıda alerjileri konusunda dikkat geliştirme, akupresür, bitkisel takviyeler, masaj, tai chi, yoga, Rolfing, biyoenerjetik, dans terapisi ve tabii ki tüm ilaçlar, özellikle de antidepresanlar ve antianksiyete ilaçları bulunmaktadır. Aslında bugün fiziksel yaklaşımlar, büyük oranda bir psikiyatrın reçete ettiği, yani 9. bölümde tartışacağımız ilaçlar anlamına gelir.

Bedene yapılan her şey zihni değiştirir. Bunun, bu amaç için özel olarak tasarlanmış ilaçlarla ilgili olmasını bekliyoruz. Ancak beynimizin ve dolayısıyla düşüncelerimizin uyku, egzersiz, beslenme, çevre ve cinsel hormonlarımızın durumu ile sıkça değiştirilebileceğini unutmamak lazım. Akla yapılan her şeyin de bedeni değiştireceği aynı şekilde doğrudur; meditasyon yapmak, sıkıntılarımızı bir arkadaşımıza söylemek, hatta sadece yazmak. Her "konuşma terapisi" seansı beyninizi değiştirmelidir. Dolayısıyla, şu ana kadar tartışılan üç terapi formunun -bilişsel-davranışsal, kişilerarası ve fiziksel- depresyonun tedavisi için eşit derecede iyi bulunmuş olması şaşırtıcı olmamalıdır. Demek ki elinizin altında birden çok seçenek var.

Manevi

Manevi yaklaşımlar, insanların kendilerinin ve dünyalarının maddi olmayan yönünü keşfetmek için yaptıkları her şeyi içerir. Manevi yaklaşımlar bizi rahatlatır, bize yaşamda gördüğümüzden daha çok şey olduğunu söyler. Bu dünyada alınan yaraları iyileştirir veya daha iyi hâle getirirler. Bize bu durumda mahsur kalmadığımızı, daha fazlasının olduğunu söylerler. Belki her şeyin arkasında bir düzen veya plan, bir amaç vardır.

Ek olarak, manevi bir yaklaşıma kendimizi açtığımızda, bizi gerçekten burada gördüğümüzden daha fazlasının olduğuna ikna eden deneyimlere sahip olmaya başlıyoruz. O zaman terapiye manevi bir yaklaşım istiyoruz; başka herhangi bir şey hayatın önemli bir yönünü dışlayacak gibi görünüyor.

Bazı terapistler ağırlıklı olarak ruhsal yönelimlidir. Başlamadan önce bunu sorduğunuzdan ve kendi manevi yolunuzla uyumlu olup olmadığından emin olun. Ya da din adamları, manevi yöneticiler veya doğrudan bir din ya da manevi pratikle ilişkili kişileri arayabilirsiniz. Bu durumda, terapiyi birlikte yapmayı kabul ettiğiniz kişinin bu işi yapmak için uygun psikolojik eğitime sahip olup olmadıklarını dikkatlice araştırın.

HDK'ler ve Davranışsal-Bilişsel Yaklaşım

Bu dört yöntemin HDK'lere nasıl yaklaştığına gelince, önemli olan elbette size ne kadar uyduklarıdır. Ancak yine de üzerlerine genel olarak söylenebilecek bazı şeyler var. Bazı noktalarda muhtemelen tüm HDK'ler davranışsal-bilişsel yöntemlere maruz kalmaları gerekir. İkinci bölümde tartışıldığı gibi, HDK'ler, dikkatimizi nereye odaklayacağımız, aktivasyon ve durup inceleme sistemleri arasındaki çatışmaları nasıl ele aldığımız konusunda bize kontrol sağlayan beyin sistemlerini geliştirmek konusundan oldukça fayda sağlar. Kaslarda olduğu gibi, bu dikkat sistemleri muhtemelen bazılarında doğal olarak daha güçlüdür. Fakat hepimiz onları geliştirebiliriz ve bilişsel-davranışçı yaklaşım, bu konuda şehirdeki en iyi spor salonu gibidir.

Bununla birlikte, bu çok rasyonel bir yaklaşımdır ve genellikle duyarlı insanların sadece saçma ve mantıksız olduklarına gizlice inandıklarını düşündüğüm HDK olmayanlar tarafından geliştirilmiştir. Bir terapist veya kitap yazarının bu tavrı, özellikle de sizin için belirledikleri seviyeye veya hedefe ulaşmakta başarısız olursanız, özgüveninizi azaltabilir ve uyarılmaya neden olabilir. Amacın "normal" olmak olduğu ima edilecektir ancak amaç aslında mizaçtaki farklılıkları göz ardı ederek onlar gibi ya da insanların çoğunluğu gibi olmak olacaktır. Bununla birlikte iyi bir bilişsel davranışçı terapist, tüm psikolojik çalışmalarda kendine saygı ve özgüvenin öneminin yanı sıra bireysel farklılıkları da dikkate alır.

Ayrıca HDK'ler, genellikle yüzeyde olan semptomlarına odaklanmak yerine, "daha derin" veya daha sezgisel olan bir yaklaşımı tercih eder. Ancak bazılarımız için pratik ve somut olana karşı bu tür bir önyargı, bu yaklaşımı keşfetmek için kendi başına iyi bir neden olabilir.

HDK'ler ve Kişilerarası Yaklaşım

Kişilerarası psikoterapi, HDK'lere oldukça çekici gelir ve bundan çok şey öğrenebiliriz. Sezgisel yeteneklerimizi kullanıyor, derinliklerimizi keşfediyoruz. Çok yakın ilişkilerde yetenekli hale geliriz. Bazı kişilerarası yöntemlerle, bilinçdışımız bir semptom kaynağı olmak yerine müttefikimiz olur.

Dezavantajlarından biri HDK'lerin kişiler arası terapide çok uzun süre kalabilmesidir çünkü bu ayrıntılarda çalışmakta çok başarılıyız. Bununla birlikte iyi bir terapist, hazır göründüğünüzde iç işlerinizi kendi başınıza yapmanız için ısrar edecektir. HDK'ler bu tür tedaviyi dünyaya dönmemek için kullanabilirler ancak iyi bir terapist buna izin vermez.

Son olarak, bu keşifleri yaptığımız terapist bir cazibe kazanır; buna olumlu ya da idealize aktarım denir. HDK'ler için bu, özellikle güçlüdür; bu, tedaviyi sürdürmeyi mâliyetli hale getirebilir ve bırakmak neredeyse imkansızlaşır.

Aktarma Hakkında Daha Fazla Bilgi

Aslında bu yaklaşımların herhangi birinde güçlü bir pozitif aktarım veya terapiste bağlanma olabilir, bu yüzden daha fazla yorum yapılmayı hak ediyor.

Transferler her zaman pozitif değildir. Bir zamanlar yaşamınızdaki önemli insanlara karşı, sahip olduğunuz bastırılmış duyguların öfke, korku ve diğer her şekilde aktarılması mümkündür. Ancak, olumlu duygular genellikle terapiste duyulan şükran, ona bağlanan yardım umutları ve benzer duyguların bu hedefe yönelmesinden dolayı ağır basar.

Güçlü bir pozitif aktarımın birçok faydası vardır. Terapist gibi olmak ya da onun tarafından sevilmek isteyerek başka türlü asla denemeyeceğiniz şekilde değişeceksiniz.

Terapistin anneniz, sevgiliniz ya da yaşam boyu arkadaşınız olamayacağı gerçeğiyle acı bir gerçeklikle yüzleşiyor ve bununla

baş etmeyi öğreniyorsunuz. Duyguların doğasını fark ederek -bu kişi mükemmel görünür, onunla birlikte olmak cennettir- bu kadar güçlü duyguların daha uygun bir şekilde yönlendirilebileceğini düşünebilirsiniz. Son olarak, sevdiğiniz birisinin yardım ve eşliğinin tadını çıkarmak güzel olabilir.

Yine de aktarım, karşılık veremeyen bir kişiyle yoğun bir aşk ilişkisine eşdeğer olabilir. (Terapistiniz karşılık verirse bu, onun hesabına etik dışı bir davranıştır. Yanlış terapistle görüşüyorsunuz ve muhtemelen kendi başınıza yapamayacağınız şekilde sizi bu durumdan çıkarmak için *daha profesyonel* yardıma ihtiyacınız var demektir.) Bu nedenle, beklenmeyen, istenmeyen ve zorlu bir deneyim olabilir. Güçlü bir aktarım, tamamen bağımlı ve utanmış hissettiğiniz için, özgüveninizi etkiler. Bu yeni insana derin bağlılığınızı hisseden yakın olduğunuz diğerler kişileri etkiler. Aktarım tedavinizi uzatırsa, bütçenizi etkiler. Bu, tedaviye başlamadan sonra değil, önce dikkate alınması gereken bir konudur.

HDK'ler için aktarımın daha güçlü olmasının birçok nedeni vardır. Birincisi, bilinçdışı büyük değişikliklerin yapılmasının istediği ancak ego bunu yapamayacağı ya da yapmayacağı zamanlarda aktarım daha güçlüdür. HDK'lerin dünyada daha fazla yer bulması ya da gerektiğinde geri çekilebilmesi veya aşırı sosyalleşmesinden "kurtulabilmesi", onlara karşı kültürel önyargıları kabul etmesi ya da sadece özelliğiyle barışması için bu tür büyük değişiklikler yapması gerekiyor. İkincisi, psikoterapi, 7. bölümde açıklanan ve insanların âşık olmalarına, HDK'lerinse daha da beter âşık olmalarına neden olan tüm unsurları içerir. Seçtiğiniz terapist, açıkça size akıllı ve yetenekli görünecek. Onun sizi sevdiğini deneyimleyeceksiniz. Ve hiç kimsenin dinlemeyeceğinden veya kabul etmeyeceğinden korktuğunuz her şeyi paylaşacaksınız; düşünmekten bile korktuğunuz her şeyi. Bu, durumu çok uyarıcı hale getirir.

Hiçbir şekilde, güçlü bir aktarım geliştirebileceğiniz için terapiden kaçınmanız gerektiğini söylemiyorum. Aslında bu,

tedavinin gerekli olduğunun bir işareti olabilir. Yetkili bir terapistin elinde aktarım, değişim için en büyük güç olacaktır. Ancak tanıştığınız ilk terapiste, olgun olmayan bir şekilde bağlanmamaya ya da bu belirli bir kişiden alabileceğiniz tüm faydaları aldığınız noktayı geçtikten sonra bağlanma nedeniyle sürdürmemeye baştan dikkat edin.

HDK'ler ve Fiziksel Yaklaşım

HDK'ler, fiziksel ve zihinsel olarak kontrolden çıkma tehdidi barındıran psikolojik bir duruma son vermek gerektiğinde, özellikle fiziksel yaklaşımlardan yararlanabilir. Belki uykunuzu yitiriyor, yorgun ve depresyonda hissediyor ya da her ikisini birden yaşıyorsunuz. Bu tür aşağı doğru spirallenmenin nedenleri büyük ölçüde değişebilir. Virüsün neden olduğu depresyonlar üzerinde çalışırken, iş yerindeki başarısızlık, yakın bir arkadaşın ölümü ve psikoterapide acı verici sorunlarla karşılaştığımda, genellikle ilaçları içeren fiziksel çözümleri faydalı buldum. Tüm durumlarda, spirali fiziksel olarak durdurmak mantıklıydı çünkü kişinin bedeni sakinleşene kadar farklı düşünmesine imkân yoktu.

En sık kullanılan yöntem ilaçtır. Ancak bir HDK'nin sıcak tropik bölgelerde tatil yaparak, bir süre sorunları unutarak aynı spirali durdurduğunu da gördüm. Döndükten sonra, kişi eski sorunları taze bir bakış açısı ve fizyoloji ile ele aldı. Başka bir durumda, yolculuk yapmak yerine, bu kişinin anksiyete sarmalını durdurmak için tatilden dönmesi gerekiyordu. İhtiyaç duyulan şey daha az uyarandı. Sezginiz, zihinsel kimyanızı değiştirmek için fiziksel olarak ne yapmanız gerektiğini tam olarak bilmenizi sağlayabilecek iyi bir rehber olabilir.

Üçüncü bir vaka, dikkatli bir beslenme rehberliğine cevap verdi. Tüm insanlar beslenme ihtiyaçları ve kaçınmaları gereken gıdalar bakımından büyük farklılıklar gösterir ve HDK'ler daha da değişkenlik gösterir. Özellikle kronik olarak uyarılıyorsak, muh-

temelen tam da bu tür şeylere en az önem verdiğimiz zamanlarda ilave besinlere ihtiyacımız olacaktır. İştahımızı bile kaybedebilir veya sindirimi kötü hale getirebiliriz, böylece yediklerimizden ihtiyaç duyduğumuz şeyleri çok az alırız. HDK'ler için iyi beslenme önerileri çok önemlidir.

Bir noktada daha az değişkenlik gösteriyoruz ve bu nokta, açken ne kadar çabuk düştüğümüzdür. Bu yüzden, ne kadar meşgul olsanız veya dikkatiniz dağılsa da küçük, düzenli yemekler yemeye devam edin. Yeme bozukluğu olan bir HDK iseniz, sorunu çözmezseniz ciddi sorunlara yol açacağından eminim ve bunu çözmek için birçok kaynak var.

Ayrıca dalgalanmalarının HDK'leri daha fazla etkilediğinden şüphelendiğim üreme hormonu seviyelerinin güçlü etkisinden bahsetmek istiyorum. Aynısı tiroid hormonu üretimi için de geçerlidir. Bu sistemlerin tümü birbirine bağlanır, kortizol ve beyin nörotransmiterlerini çarpıcı biçimde etkiler. Hormonların sorun olduğuna dair bir ipucu, bir saat içinde kendinizi iyi hissettiğiniz ve anlaşılmaz görünen, açıklanamayan bir ruh halidir. Ya da enerji ve zihinsel durumdaki benzer büyük değişimler.

İlaçlardan masaja kadar tüm fiziksel yaklaşımlarda, hayli duyarlı olduğunuzu unutmayın! İlaç alımında en düşük dozajda başlanılmasını isteyin. Bedeninizin üzerinde çalışacak insanları dikkatlice seçin ve önceden ilgili kişiyle duyarlılığınız hakkında konuşun. Bunu belirttiğiniz masör gibi profesyonel kişiler, sizin gibi diğer insanlarla bir takım deneyimler yaşamıştır ve ne yapacaklarını bilirler. (Eğer öyle değilse, muhtemelen o kişiyle çalışamazsınız.)

Tıpkı psikoterapistler gibi, beden çalışanlarına da güçlü transferler olabileceğini unutmayın. Bu, özellikle kişi psikolojik sorunlarınız üzerinde de çalışıyorsa geçerlidir. Aslında bu ikisinin bir araya gelmesi o kadar yoğun olabilir ki en azından HDK'ler için çoğunlukla yanlış olduğunu düşünüyorum. Kelimelerle veya dokunuşla tutulmak, rahatlatılmak, anlaşılmak, incelenmek arzu

edilir bir şey. Fakat aynı kişiden geldiğinde hep aradığınız şeye çok yakın, çok kafa karıştıcı ve çok üzücü olabilir.

Terapistiniz hem düşüncelerinizle hem de vücudunuzla birlikte çalışıyorsa, kişinin kimlik bilgilerini ve referanslarını incelemekte özellikle dikkatli olun. Sadece vücut çalışması değil, kişilerarası psikoloji alanında da yıllarca eğitilmeleri gerekir.

HDK'ler ve Manevi Yaklaşımlar

Manevi yaklaşımlar genellikle HDK'lere çekici gelir. Görüştüğüm hemen hemen her HDK tarafından ruhsal kaynaklar kullanılıyordu ve bu da bir tür iyileştirici içe dönüş için gerekiyordu. HDK'lerin manevi olarak resmedilmelerinin bir nedeni, içe bakmaya çok yatkın olmalarıdır. Bir diğeri ise, uyaranları -aşkınlığı, aşkı, güveni- farklı şekilde görerek sakinleşebilirsek, stres yaratan durumlarda ustalaşabileceğimizi hissetmemizdir. Çoğu spiritüel uygulama tam olarak bu tür bir perspektife ulaşma hedefine sahiptir. Ve çoğumuz gerçekten güven verici olan spiritüel deneyimler yaşadık.

Yine de, özellikle izlendiğinde, manevi bir yaklaşımın dezavantajları veya en azından tehlikeleri vardır. İlk olarak, insanlarla iyi geçinmeyi öğrenmek veya bedenlerimizi, düşüncelerimizi ve duygularımızı anlamak gibi diğer derslerden kaçınıyor olabiliriz. İkincisi, manevi liderlere veya hareketlere de pozitif aktarımlar olabilir ve bu liderler ve hareketler, bu tür aşırı idealize etmenin ötesinde, gerçekten büyümenize yardımcı olma konusunda genellikle vasıfsızdır. Bu duyguları bilerek teşvik edebilirler çünkü bu duygular sizi, onların önerdiği her şeyi yapmaya hazır hale getirir ve bunun sizin için iyi olduğundan emindirler. Sadece marjinal "tarikatlardan" bahsetmiyorum.

Ana damar bir dini lidere de aynı tür aşırı idealize etme hissedilebilir ve bu aynı şekilde kötüye kullanılabilir.

Üçüncüsü, çoğu spiritüel yol, benlikten, egodan, insanın kişisel arzularından, fedakarlık yapmaktan bahsetmek zorundadır.

Bazen kendini Tanrı'ya, bazen de liderine bırakmaktır (çoğu zaman daha kolay ama çok daha sorgulanabilir). Ben hayatta egonuzun bakış açısından bir tavizin, bir çeşit fedakarlığın tam olarak doğru olduğu bir zamanın mutlaka geldiğini düşünüyorum. Egonun, arzularınızın ıstırabın kaynağı olduğu ve geriye dönük, kişisel sorunlarımıza odaklanarak bizi günümüzden, gerçek sorumluluğumuzdan uzaklaştırdığı ve kişisel olanın ötesinde olanlara hazırlanmaktan alıkoyduğu yönündeki Doğu felsefesinin haklı bir noktası var.

Ancak çok sayıda HDK'nin, kendi egosunu çok erken terk ettiğini gördüm. Egonuzun değmeyeceğini düşünüyorsanız, kolay bir fedakarlıktır. Egoyu gerçekten terk etmeyi başaran birisini tanıyorsanız, böyle bir insan aynı şeyi yapmak istemekten kendinizi alıkoyamayacağınız kadar maneviyatla parlıyordur. Ancak karizmatik bir parıltı, garantili bir şey değildir. Sadece sessiz, stressiz, disiplinli bir yaşamı yansıtabilir; bu günlerde bu da yeterince nadirdir. Parlayan, aziz benzeri ruh hâlâ psikolojik, sosyal ve hatta bazen ahlaki bir karmaşa içinde olabilir. Parlak ışıklar üst kattan yayılıyordur ama alt katlar karanlık ve dağınıktır.

Bu dünyada elde edilebildiği kadarıyla gerçek kefaret veya aydınlanma, zorlu kişisel meseleleri etkilemeyen sıkı çalışmalardan kaynaklanmaktadır. HDK'ler için, zor görevinin dünyadan feragat etmekle bir ilgisi olmayabilir, bazen tam tersine dışarı çıkmak ve dünyanın içine dalmaktır.

Spesifik Yetişkin veya Çocukluk Sorunları Olmayan HDK'ler için Psikoterapi Faydalı mı?

Eğer ciddi travmalarınız veya iyileşecek köklü yaralarınız yoksa, bu kitabın sağladığı bilgilerle, en azından şimdilik, hayatınızla ilgili başka bir yardıma ihtiyacınız olmayacağına karar verebilirsiniz.

Bununla birlikte, psikoterapi mutlaka sorunları düzeltmek veya semptomları hafifletmekle ilgili değildir. Aynı zamanda

içgörü, bilgelik kazanmak ve bilinçdışımızla bir ortaklık geliştirmekle ilgili olabilir. Tabii ki, başka yerlerden (kitap, seminer, konuşma) içe dönme ve içtenlik kazanma hakkında çok şey öğrenebilirsiniz. Örneğin pek çok iyi terapist, kitap yazmakta ve ders vermektedir. Fakat özellikle keskin bir akıl, sezgi ve iç yaşama sahip olan HDK'ler, psikoterapiden çok şey kazanma eğilimindedir. Her ikisi de bu nitelikleri doğrular ve daha da ileri götürür. Bu değerli parçalar geliştikçe, psikoterapi kutsal bir alan haline gelir. Benzerini bulmak güçtür.

Özellikle HDK'ler için - Jungcu Analiz Tipi ve Jungcu Yönelimli Psikoterapi

HDK'lere en çok tavsiye ettiğim psikoterapi şekli, Carl Jung'un yöntem ve amaçlarını izleyen Jungcu terapi veya Jungcu analizidir. (Çalışacak çocukluk çağı travmaları varsa, Jungcu terapistin de bu alanlarda eğitim aldığından emin olunmalıdır.)

Jung'un yaklaşımı, Freudyen psikanalizi ya da nesne-ilişki yaklaşımları gibi tüm "derin psikolojiler"lerle aynı şekilde bilinçdışını vurgulamıştır; bunların hepsi "kişilerarası" kategorisine girer. Dar egonun bilincinin ötesinde, farkındalığımızı genişletmek için bizi bir yere götürmeye çalışır. Çeşitli mesajlar, egomuzun sorun olduğunu düşündüğü rüyalar, semptomlar ve davranışlar olarak bize sürekli ulaşır. Bunlara sadece dikkat etmemiz gerekir.

Jungcu tedavisinin veya analizinin amacı, ilk olarak, korkutucu veya görmezden gelinen malzemenin güvenli bir şekilde incelenebileceği bir alan sağlamaktır. Terapist, vahşi doğada deneyimli bir rehber gibidir. İkincisi, danışanına da o vahşi doğada evde gibi olmayı öğretir. Jungcu terapistler tedavi değil, içsel alemlerle iletişim yoluyla bireyleşme sürecinde, ömür boyu süren bir etkileşim ararlar.

HDK'ler olarak bilinçdışı, canlı rüyalar, hayali ve manevi yönden yoğun bir hareket ile yakın temasta bulunduğumuz için,

biz kendimiz bu konuda uzman olana kadar gerçek anlamda gelişemeyiz. Bir anlamda, Jungcu derinlik çalışması bugünün kraliyet danışmanı sınıfı için eğitim alanıdır.

Jungcu eğitim enstitülerinden biri tarafından eğitilmiş bir Jungcu analisti gördüğünüzde, "Jungcu analizinde"sinizdir. Genellikle, analistler zaten yetenekli terapistlerdir ve faydalı görünen herhangi bir yaklaşımı kullanabilirler ancak açıkça Jung'u tercih ederler. Jungcu analistleri birkaç yıl, belki de haftada iki kez çalışmayı umarlar. Analistler, fazladan verdikleri eğitimler nedeniyle genellikle daha fazla ücret alırlar. Ayrıca analist olmayan, Jung odaklı bir psikoterapist de görebilirsiniz. Ancak, "Jungcu" sıfatının arkasında ne tür bir eğitim olduğunu sormanız iyi olur. Bazıları kapsamlı okuma, kurs çalışması, staj veya uzun süreli kişisel analizlerden fayda görür. Kişisel analiz özellikle önemlidir.

Bazı Jungcu eğitim enstitüleri, eğer "analist adayı" veya "psikoterapi stajyeri" ile çalışmakta sorun görmezseniz, daha düşük ücretler sunar. Bu insanlar yetenekli ve hevesli olacaklar, bu yüzden bu kötü bir pazarlık değildir. Tek sorun, kişiliğinizle iyi bir eşleşme bulmanın zorlaşmasıdır ki bu Jungcu çalışmalarında gerekli olduğu düşünülen bir şeydir.

Ayrıca modası geçmiş, cinsiyetçi veya homofobik tutumları olan Jungculara dikkat edin. Pek çok Jungcu, Jung'un Victoria İsviçre'si yerine, kendi kültürleriyle uyum içinde tutumlara sahip olabiliyor. Bağımsız düşünmeye teşvik edilirler. Jung'un kendisi bir keresinde "Tanrı'ya şükür Jung'um, Jungcu değilim" dedi. Ancak Jungcuların bir kısmı, Jung'un cinsiyet ve cinsel tercih hakkındaki oldukça dar görüşlü fikirlerini takip etmeye devam ediyor.

HDK ve Psikoterapi ile İlgili Bazı Son Gözlemler

Birincisi, insanları memnun etmeye uğraşmaya ve kendisini sürecin merkezi yapan bir terapist ile çalışmaya devam etmeyin.

Terapist sizin için, sürekli olarak egosuna çarpmadığınız kadar geniş bir kap olmalıdır. İkincisi, ilk birkaç seansta yoğun kişisel ilgiden (çoğu iyi terapistten bu gelir) fazla etkilenmeyin. Kendinizi adamak için acele etmeyin.

Süreç başladıktan sonra, bunun her zaman zevkli değil zor bir iş olduğunu akılda tutun. Güçlü bir aktarım, bilinçdışınıza artık kendisini ifade etmenin serbest olduğunu söyleyerek bırakılmış bulunan güçlerin yalnızca bir örneğidir.

Bazen psikoterapi çok yoğun, aşırı yorucu hale geliyor; güvenli bir alandan daha çok kaynayan bir kazan gibi. Siz ve terapistinizin bunu nasıl kontrol edeceğinizi tartışmanız gerekir. Belki bir mola vermelisiniz, daha sakin, destekleyici ve yüzeysel olan bazı oturumlar söz konusu edilebilir. Bir mola, yavaşlama gibi gözükse bile, ilerlemenizi hızlandırabilir.

Psikoterapi, en geniş anlamıyla, bilgelik ve bütünlüğe giden yollar topluluğudur. Sorunlu bir çocukluk dönemine sahip bir HDK iseniz, o yolu izlemeniz neredeyse esastır. Derinlemesine çalışmak özellikle HDK için bir çeşit oyun alanı olabilir. Başkalarının kaybolmuş hissetmesine rağmen, bizim evde gibi hissedeceğimiz bir yer. Bu büyük, güzel, vahşi doğa her türlü arazide seyahat etmemizi sağlar. Kitaplar, kurslar ve ilişkiler gibi yararlı bir şeyle bir süre mutlu bir şekilde kamp kurarız. Yol boyunca karşımıza çıkan uzmanlar ve amatörlerle eşlik ederiz. Güzel bir ülke!

Toplumun tutumu, yolunuzu şaka kaynağı yaptığında, sizi o yoldan uzaklaştırmasına izin vermeyin. HDK'ler için burada bazen başkalarının pek anlayamayacağı bir şey var.

Öğrendiklerinizi Uygulamak

Çocukluk Yaralarını Değerlendirmek

Çocukluğunuzun oldukça mutlu ve sorunsuz olduğunu biliyorsanız, bu değerlendirmeyi atlayabilirsiniz veya iyi şansınızı

kutlamak ve başkalarına karşı şefkatinizi artırmak için kullanabilirsiniz. Çocukluk sorunları ile sizi tatmin edecek kadar çalıştıysanız, siz de atlayın.

Geri kalanınız için bu görev üzücü olabilir, böyle bir geçmiş araştırması için hayatınızda doğru bir zaman değilse, siz de atlayın. Sezginiz devam etmeniz gerektiğini söylüyor olsa bile, bazı artçı şoklara hazırlıklı olun. Her zaman olduğu gibi, baş edebileceğinizden daha fazla sıkıntı yaşıyorsanız, tedaviyi düşünün.

Devam edenler, siz listeyi gözden geçirin ve sizin için geçerli olanları işaretleyin. Ek olarak, hayatınızın ilk beş yılı içinde olan şeylere bir yıldız, iki yaşından önce olmuşsa, ikinci bir yıldız koyun. Durum uzun süredir devam ediyorsa (ancak uzun süreyi kendiniz tanımlayın, size ne kadar bir süre uzun görünüyorsa o kadar), koyduğunuz işaretleri ve yıldızlarınızı daire içine alın. Eğer olay hâlâ tüm hayatınızı etkiliyor gibi görünüyorsa aynısını yapın.

Bu küçük işaretler, yıldızlar ve daireler, sayı vermeye gerek kalmadan size en büyük sorunların nerede bulunduğu hakkında bir fikir verecektir.

— Aileniz, duyarlılığınızın belirtileri konusunda mutsuzdu ve/veya bununla başa çıkmakta alışılmadık derecede kötüydü.

— Açıkça istenmeyen bir çocuktunuz.

— Aileniz veya ailenize yakın başka sevgi dolu insanlarlar tarafından değil çeşitli bakıcılar tarafından büyütüldünüz.

— Müdahaleci bir şekilde aşırı korundunuz.

— En korktuğunuz şeyleri yapmak zorunda kaldınız, sizin için neyin iyi olduğuna dair kendi hislerinizi yok saydınız.

— Aileniz, sizinle ilgili fiziksel ya da zihinsel bir sorun olduğunu düşündü.

— Bir ebeveyn, kız kardeş, erkek kardeş, komşu, okul arkadaşı vb.nin boyunduruğu altındaydınız.

— Cinsel istismara uğradınız.

— Fiziksel istismara uğradınız.

— Sözlü istismara uğradınız; sizinle alay edildi, dalga geçildi, size bağırıldı, sürekli eleştirildiniz ya da başkalarının size sizle ilgili yansıttıkları herhangi bir şey son derece olumsuzdu.

— Fiziksel olarak iyi bakılmadınız. (Yeterince beslenemediniz vs.)

— Size çok az ilgi gösterildi veya çektiğiniz dikkat tamamen istisnai başarılarınızdan kaynaklandı.

— Bir alkolik, uyuşturucu bağımlısı veya akıl hastası olan bir ebeveyn veya çok yakınınız vardı.

— Fiziksel olarak hasta ya da engelli olan ve iş göremeyen bir ebeveyne sahiptiniz.

— Fiziksel ya da duygusal olarak bir ya da iki ebeveyne bakmak zorundaydınız.

— Zihinsel sağlık çalışanlarının narsistik, sadist veya başka bir şekilde birlikte yaşamayı son derece zor olarak tanımlayabileceği bir ebeveyne sahiptiniz.

— Okulda veya mahallede mağdur oldunuz; istismar mağduru, alaya alınan biri vs.

— İstismar dışında, başka çocukluk çağı travmalarına sahipsiniz (örneğin, büyük veya kronik hastalık, yaralanma, özürlülük, yoksulluk, doğal bir felaket, ebeveynleriniz işsizlik nedeniyle olağandışı stres altında olması).

— Sosyal çevreniz fırsatlarınızı sınırlandırdı ve/veya fakir, azınlık olma vb. nedeniyle aşağılandı.

— Hayatınızda kontrolünüz olmayan büyük değişiklikler (taşınma, ölümler, boşanma, terk vb.) vardı.

— Hatalı olduğunuzu düşündüğünüz ve kimseye açamadığınız bir şey için güçlü bir suçluluk duygusu hissettiniz.

— Ölmek istediniz.

— Babanızı kaybettiniz (ölüm, boşanma, vb.), Ona yakın değildiniz ve/veya sizin yetiştirilmenize karışmadı.

— Annenizi kaybettiniz (ölüm, boşanma, vb.), Ona yakın değildiniz ve/veya sizi büyütmekle meşgul değildi.

— Yukarıdaki ikisinden biri, açık ve gönüllü bir şekilde bırakılma veya doğrudan sizi reddetme durumuydu ya da ebeveyninizi bir hata veya davranışınızla kaybettiğinize inanıyordunuz.

— Bir erkek kardeş, kız kardeş veya başka bir yakın aile üyesi öldü veya sizin için başka bir şekilde kayboldu.

— Aileniz sürekli olarak kavga etti ve/veya boşandı ve sizin için savaştı.

— Özellikle sorunlu ya da intihara meyilli olan ya da uyuşturucu ya da alkol problemi olan bir gençtiniz.

— Gençken otoritelerle başınız sürekli beladaydı.

Artık işiniz bitti, işaretlemelerin, yıldızların ve dairelerin nasıl bir örüntü oluşturduğuna bakın. Çok sayıda yoksa, şükran duymanız gerekir. Epeyce işaretleme varsa, muhtemelen derinden kusurlu ya da hasarlı olmaya ilişkin taze bir acı ya da korku hissettirmiştir. Geçmişinizin tam bir fotoğrafının ön plana çıkmasını sağlayın. Ardından kendi en iyi özelliklerinizi, yeteneklerinizi ve başarılarınızı, beraberinde olumsuzlukları gideren tüm yardımcı insanları ve olayları odağınıza alın. Daha sonra, uzun süre dayanan ve hayata bir şeyler katan bu çocuğu onurlandırmak için birkaç dakika geçirin (belki de bir yürüyüşe çıkın). Ve sonra onun neye ihtiyacı olduğunu düşünün.

Dokuzuncu Bölüm

Sağlıkçılar, İlaçlar ve HDK'ler

"Prozac'ı Dinlemek veya Doktorunuzla Mizaç Üzerine Konuşmak"

Bu bölümde bu kişilik yapınızın, tıbbi tedaviye yönelik tutumunuzu genel olarak nasıl etkilediğini değerlendireceğiz. Ardından da kişiliğiniz yüzünden alıyor olabileceğiniz veya size önerilen belli başlı ilaçlarla ilgili bilgiler verilecek.

Kişiliğinizin Tedavinizi Etkileme Biçimleri:

- Bedensel sinyal ve belirtilere daha duyarlısınızdır.
- Kişiliğinize uygun bir hayat yaşamıyorsanız, stresle ilişkili ve/veya "psikosomatik" hastalık geliştirme ihtimaliniz daha yüksektir.
- İlaçlara daha duyarlısınızdır.
- Ağrıya karşı daha duyarlısınızdır.
- Tıbbi ortamlar, işlemler, muayeneler ve tedaviler sırasında daha fazla uyarılmış, hatta aşırı uyarılmış olursunuz.
- "Sağlık hizmeti" ortamlarında derin sezgileriniz, ızdırap ve ölümün gölgeli varlığını görmezden gelemez.

- Yukarıdaki her şey ve sağlık profesyonellerinin çoğunun HDK olmadığı hesaba katıldığında, onlarla ilişkiniz çoğunlukla sorun taşır.

İyi haber şu ki sorunları önemli bir boyuta gelmeden fark eder ve neyin işe yarayacağını çok iyi bilirsiniz. Dördüncü bölümde de belirtildiği gibi, stres altında olmayan hayli duyarlı çocukların sağlığı genellikle çok iyidir. Çocuklukta çok vicdanlı olan (birçok HDK'nın olduğu gibi) yetişkinlerle yapılan, uzun süreli bir çalışma onların sıradışı bir şekilde çok sağlıklı olduğunu göstermiştir. Aynı durum utangaç yetişkinler için geçerli değildir. Bu HDK'lerin sağlığının mükemmel olma olasılığının olduğunu ancak sosyal yaşamları üzerinde çalışarak sosyal rahatsızlıklarını gidererek ihtiyaç duydukları stressiz ve destekleyici hayata kavuşabileceklerini göstermektedir.

Ancak şimdi yukarıdaki listede sıralanan sorunları tartışalım. Somut, fiziksel işaretlerin fazlasıyla farkında olmak birçok yanlış alarma kapılabilmeyi de beraberinde getirir. Bunun sorun olmaması gerekir; doktora gider ve öğrenirsiniz. Yanıt sizi ikna etmediyse, ikinci bir görüş alırsınız.

Ancak bazen işler bu kadar basit değildir, öyle değil mi? Bugünlerde doktorlar meşgul ve duyarsız olabiliyorlar. Tipik olarak, muayeneye biraz kaygılı ve aşırı uyarılmış olarak girersiniz. Küçük bir şey olduğunun farkındasınızdır ancak bu sizi kaygılandırmaktadır yoksa zaten randevu almazdınız. Büyük ihtimalle herhangi bir şey çıkmayacağını ve doktorun sizi vesveseli bulacağını bilirsiniz. Sağlığınıza yönelik duyarlılığınızın ve aşırı uyarılmışlığınızın çok belli olduğunu bilirsiniz. Bu arada doktor, sizin bu özelliğinizi utangaçlık ve içedönüklük zannetme yönündeki kültürel yanlılığı paylaşarak sizin zihinsel sağlığınızdan şüphe edebilir. Daha da ötesi bazı doktorlar için özellikle de duyarlılık, tıp fakültesini bitirmek için baskılamaları gerekmiş olan, korkutucu bir zayıflık olarak görülür. Böylece kendilerinin bu yanını buna yönelik herhangi bir işaret gösteren hastalara yansıtırlar.

Kısaca doktorunuzun, özellikle de bu basit belirtinin tamamıyla, "kafanızın içinde" olduğunu düşünmesi için birçok sebep vardır ve bunu hemen belli eder. (Elbette ki beden ve zihin sıkı bağlar içindedir dolayısıyla belirti bir psikolojik stresten de kaynaklanıyor olabilir ancak doktorlar bunlarla uğraşmak için yeterli eğitim almazlar.) İtiraz ederek nevrotik görünmek istemezsiniz ancak anlaşıldığınızdan, iyi muayene edildiğinizden ve her şeyin yolunda olduğundan emin olmak istersiniz. Utanırsınız ve sorun çıkarmak istemezsiniz. Ancak muayeneden hâlâ kaygılar taşıyarak ve gerçekten nevrotik olup olmadığınızı merak ederek çıkarsınız. Hatta bundan sonra belirtilerinizi, herhangi bir doktorun görebileceği kadar ilerlemeden önce görmezden geleceğinize bile karar verebilirsiniz.

Bunun çözümü kişilik yapınızı takdir eden bir doktor bulmaktır yani bu doktor sağlığınızın belli belirsiz göstergelerini fark edebilme becerinizi ve tedaviye tepkinizi ciddiye alacak biri olmalıdır. Bir doktor, bu kadar mükemmel bir alarm sistemi karşısında hayranlık duymalıdır. Aynı zamanda duyarlılıklarınızı gözeterek, sakin bir uzman rolünde, sizi hiçbir sorun olmadığı konusunda teskin edebilmelidir. Ancak bu teskin saygılı olmalı, sizinle ilgili psikolojik bir sorun olduğu varsayımını taşımamalıdır.

Bu tür doktorları bulmalı, özellikle de bu kitabı onlara okutmalısınız.

İlaçlara duyarlılığınız tamamen gerçektir. Yan etkilerine yönelik kaygılardan kaynaklanan aşırı uyarılmışlık da bu duyarlılıkları arttırabilir (birçok ilacın yan etkisi olduğu için bu konuda nevrotiklik yapmıyorsunuz). Ya da ilk dozu aldığınızda başka bir şeyle ilgili kaygılanmış olabilirsiniz. Bu durumda ilacın etkilerini anlamak için biraz bekleyip toparlanmalısınız.

Bir ilaca yanlış bir tepki verdiğinizden eminseniz buna inanın. İlaç duyarlılıklarının çok çeşitli biçimleri vardır. Sağlık profesyonellerinin, bu konuda sizinle saygılı bir biçimde çalışmasını

bekleyin. Böyle davranmıyorlarsa bir müşteri olduğunuzu hatırlayın ve başka bir yere gidin.

Diğer tedavi ve işlemlere yönelik aşırı uyarılmışlığınız içinde, yeni ve yoğun duyumlarla çoğunlukla bedeninize yönelik tehditkâr girişimlerle karşılaştığınızı unutmayın. Bu durumun çözümü, en başta işlemi gerçekleştiren kişiye hayli duyarlı olduğunuzu açıklamaktır. Açıklamanız özsaygı yansıtırsa, genellikle saygı görürsünüz. Hatta kendinizi açmanız genellikle takdir edilecektir. İşlemi gerçekleştiren kişi, işi sizin için kolaylaştırmak amacıyla farklı adımlar atabilir.

Aslında uyarılmışlığınızı azaltmak için, neyin işe yarayacağını en iyi kendiniz bilirsiniz. Bazılarımız işlem sırasında her şeyin tek tek açıklanmasını tercih ederken, diğerlerimiz sessizlik isteyebilir. Bazılarımız yanında bir arkadaş ister, diğerlerimiz yalnız olmayı tercih eder. Bazılarımız ağrı kesici veya sakinleştirici bir ilaçtan fayda görür, diğerlerimiz ilaç etkisi altında olmayı daha stres verici bulur. Daha da ötesi, kendiniz için yapabileceğiniz birçok şey vardır. Durumla ilgili zamanla daha fazla bilgi edinmek, size tanıdıklık hissi verebilir. Kendinizi bildiğiniz tüm yollarla sakinleştirebilir, merkeze oturtabilir ve yatıştırabilirsiniz. Ayrıca kendinizi daha sonrasında gösterdiğiniz herhangi bir yoğun tepkiyle ilgili de sevecen bir anlayış ve kabul ile rahatlatabilirsiniz.

Ağrı duyarlılığı da çok değişkenlik gösterir. Örneğin doğum sırasında neredeyse hiç ağrı hissetmemiş olan kadınlarla yapılan çalışmalar, onların hayatları boyunca nadiren ağrı hissettiğini göstermiştir. Bunun tam tersi de şüphesiz ki doğrudur, yani bazıları hayatları boyunca ağrıyı daha çok hisseder. Benim araştırmalarım, HDK'lerin genellikle daha çok ağrı hissettiğini göstermiştir. Zihin durumumuz bazen ağrı algımızı etkileyebilir, yani ağrı durumunda kendi bedeninize nazik, sevecek, anlayışlı ve sakin bir ebeveyn gibi davranmalısınız. Ayrıca ağrıya karşı duyarlılığınızı,

bu konuda size yardımcı olabilecek olanlara iletmeniz de oldukça önemlidir. Konu hakkında iyi bilgilendirilirlerse, tepkinizi insan fizyolojisinin normal bir farklılaşması olarak değerlendirip buna uygun davranacaklardır. (Ancak aynı zamanda ağrı kesici ilaçlara da daha duyarlı olabileceğinizi unutmayın.)

Çok açık ki ortalama bir hastaya göre sıklıkla çok daha uyarılmış durumda oluyorsunuz. Doktorunuzun uyarılmışlığınıza, bir baş belası ya da rahatsızlık kaynağı olarak yaklaşmayacak kadar zeki olduğu durumlarda bile işiniz çok zordur. Örneğin düşüncelerinizi ifade edebilme beceriniz azalır.

Çözümler birkaç çeşittir. Yazılı bir soru listesi ile gelebilir ve not alabilirsiniz. Yanınızda birini götürebilir ve sizin aklınıza gelmeyen soruları sorup açıklamaları dinlemesini isteyebilirsiniz. (Bu sayede daha sonrasında kontrol edebileceğiniz iki bellek olur.) Ve zorluğunuzu açıklayabilirsiniz. Profesyonelin, sizi biraz konuşmayla veya kendi tercih ettiği başka bir yöntemle sakinleştirmesine izin verin. Ayrıca uyarılmışlık durumunu talimatların tekrar edilmesini isteyerek veya o sırada aklınıza gelmeyen sorular için sonradan telefon açarak da telafi edebilirsiniz.

Bir uyarılmışlık durumunda, özellikle de gerçekten acı içeren veya duygusal olarak önemli bir anda, yanınızda olan herhangi birine karşı bağ geliştirmenin yaygın olduğunu unutmayın.

İnsanlar kendilerini ameliyat eden cerrahları anlatırken ya da kadınlar doğumlarını yaptıran doktordan bahsederken fazladan bir duyguyu fark etmişsinizdir. Bu tamamen normaldir. Çözümü ise, bunun neden ortaya çıktığını bilmek ve bununla uygun şekilde başa çıkmaktır.

Aşırı uyarılmışlık zordur. Çevresinden dolaşamazsınız. Özellikle de tıbbi durumlarda, karşınızda acı, yaşlanma ve ölüm varken çok daha zor hâle gelir. Yine de hayatı öleceğimizi bilerek yaşamak bana anlamlı geliyor, böylece her anı daha iyi takdir edebiliriz. Farkındalık çok yoğun olduğunda ise, her

zaman evrensel olarak işe yarar bir savunma mekanizması olan inkârın keyfini çıkarabilirsiniz. Arkadaşlarınızın ve ailenizin size yardımcı olmak için etrafınızda toplanmalarına izin verin. Onlar da bu sorularla yüzleştiler veya bir gün yüzleşecekler. Kendinizi bir yük olarak hissetmenin zamanı şimdi değildir. Hepimiz bunun içindeyiz.

Tıp Tarihini Yeniden Yazmak

Şimdi sağlık hizmetleriyle ilgili bazı deneyimlerinizi, kişilik özelliklerinizin ışığında yeniden değerlendirmek için iyi bir noktadayız.

Hastalık ve sağlık hizmeti ile ilgili, özellikle de hastaneye yatma ve çocukluk deneyimlerini içeren bir ile üç anınızı seçin. Sonra da artık tanıdık olan üç adımı izleyin. İlk olarak, bu deneyimleri her zaman nasıl anladığınızı düşünün. Büyük ihtimalle sağlık profesyonellerinin tutumlarından dolayı "aşırı duyarlı" davrandığınızı, zor bir hasta olduğunuzu, numara yaptığınızı, nevrotik olduğunuzu vb. hissettiniz. Sonrasında bu deneyimleri, artık kişiliğinizle ilgili bildikleriniz ışığında yeniden değerlendirin. Son olarak da bu yeni bilgiden dolayı yapılması gereken bir şey olup olmadığını değerlendirin. Örneğin yeni bir doktor bulabilir ve bu kitabı ona verebilirsiniz.

Ayrıca bu sizin hayatınızda önemli bir zorluk yarattıysa, "Sağlık Profesyonelleri İle Yeni Bir Yolla Başa Çıkmayı Deneyin" bölümüne bakın.

SAĞLIK PROFESYONELLERİ İLE YENİ BİR YOLLA BAŞA ÇIKMAYI DENEYİN

1. Sizin için aşırı uyarılmışlık, rahatsızlık veya başka türlü bir sorun teşkil eden bir sağlık durumunu düşünün. Belki hasta önlüğü dışında çıplak olmak, bazı muayeneler, kan vermek,

diş çektirmek, teşhis almak ya da gecikmiş veya belirsiz bir rapor almak...

2. Bu durumu kişilik özelliklerinizin ışığında, kişiliğinizin olası olumlu rolünü de içerecek şekilde düşünün. Örneğin bir sorun varsa, önceden fark edebilir ve talimatları izlemek konusunda daha dikkatli olabilirsiniz. Ancak her şeyden önce durumu daha az uyarıcı hâle getirmek için neye ihtiyacınız (ve hakkınız) olduğunu düşünün. Herkesin bedeninizi kortizol selinden korumak için çalışması gerektiğini çünkü sakin olursanız sonuçların da daha iyi olacağını unutmayın.
3. İhtiyacınız olan şeye nasıl ulaşacağınızı hayal edin. Bu sizin, kendiniz için yapabileceğiniz bir şey olabilir. Ancak muhtemelen sağlık profesyoneline duyarlılığınız hakkında biraz bilgi vermeniz her durumda gerekecektir. Bu yüzden de kendinize bir replik yazın. Özsaygı yansıtmasına ve kaba ya da kibirli olmadan, başkalarında saygı uyandırmasına dikkat edin. Görüşlerine değer verdiğiniz birine yazdıklarınızı okutun. Sağlık sektöründeki biri, özellikle bunun için ideal olacaktır. Daha sonra bu konuşmayı onlarla canlandırın. Konuşmanızın onlara nasıl hissettirdiğini size söylemelerini isteyin.
4. Denemenizden öğrendiklerinizi, bir sonraki sağlık hizmetinize nasıl uygulayabileceğinizi düşünün. O zaman geldiğinde bu noktalara geri dönebilir, hayal ettiğinizi gerçeğe daha iyi bir şekilde dönüştürebilirsiniz.

Kişilik Özelliklerinizle İlgili Tıbbi Etiketlere Karşı Bir Uyarı

Bildiğiniz gibi, doktorlar zihinsel durumlarımızın bağışıklığımız ve hastalıklar üzerinde ne kadar etkili olduğuna ilişkin farkındalık geliştirmeye başladılar. Bazı kişilerin, hastalığı olumsuz etkileyen düşünce ve duygulara daha yoğun sahip olduğunun da

farkındalar.Ancak hastalığa odaklı oldukları için, kişilik tiplerinin bazı hastalıklara olumlu etki yapabilecek unsurlarını değerlendirmek konusunda yetersiz görünüyorlar. "Görünüyorlar," dedim çünkü aynı zamanda bazı kişilik tiplerine karşı gerçek zararı veren kültürel önyargıları gözden kaçırabiliyorlar. Hatta tüm mesleki otoriteleri ile bazı kişilik veya özelliklerin sağlıksız ve olumsuz olduğunu ifade ederek bu önyargıya katkıda da bulunabiliyorlar.

Duyarlılığa karşı önyargının işaretlerini tanımak, duyarlılığı bir "sendrom"; duyarlı olanları da bedenlerinde şunun "fazlalığı" veya bunun "anormalliği" yüzünden "dengesiz", "sıklıkla kontrolünü kaybeden", "aşırı tepki veren" veya "doğru algılamaktan yoksun" insanlar olarak tanımlayan satır aralarını okumayı öğrendikten sonra kolaydır. Bunların çoğunlukla neyin dışarda, kayıp, bitmiş, doğru, fazla veya anormal olduğunu tespit eden, savaşçı kral bakış açısına sahip tıbbi yargılar olduğunu unutmayın.

Ancak gerçekten de dengenizi ve kontrolünüzü yitirdiğiniz veya aşırı tepki verdiğiniz zamanlar olduğunu da unutmayın. Özellikle de çok stresli bir çocukluktan veya geçmişten gelen HDK'ler, çok fazla uyarıyla dolu bir dünyada böyle davranmak zorundadır. Bu durumlarda lütfen sağlık profesyonellerinin savaşçı kral yoluyla olsa da ilaçlarınızla ilgili size yardımcı olmasına izin verin. (Ancak düşük dozlardan başlamak konusunda ısrarcı olun.) Yine de suçlunun sizin kişiliğiniz değil, içine doğdunuz ve sizi sürekli uyum sağlamaya veya değişmeye zorlayan dünya olduğunu unutmayın.

Neden Prozac veya Başka İlaçlar Almalısınız?

Sağlık profesyonellerine kişiliğinizle ilgili bilgi vermenizi birkaç kere önerdim. Ancak bunu yaptığınızda da er ya da geç bir "psikoaktif" ilaç, belki Prozac gibi bir antidepresan veya Valium

gibi bir anksiyete ilacı size kalıcı bir çözüm olarak önerilecektir. Belki de birçoğunuz bu ilaçları çoktan denediniz. Bir kriz durumundaysanız veya aşırı uyarılmanızı ve uykusuzluk veya iştahsızlık gibi etkilerini geçici olarak kontrol alma ihtiyacı duyuyorsanız, ilaçların çok yardımı olabilir. Daha derindeki bir soru ise, özelliğinizi kalıcı olarak "tedavi" etmek için bir şey alıp almamaya yöneliktir. Birçok doktor bunu yapmanız gerektiğini düşünür. Örneğin ben bu kitaptan aile hekimimize ilk bahsettiğimde, çok heyecanlandı ve "Bu sorun tıp tarafından yeterince teşhis edilmiyor" dedi "Utanç verici. Ancak neyse ki diyabet gibi kolayca tedavi edilebiliyor." Ve bu noktada doktorun reçetesi devreye giriyor.

Sadece yardımcı olmaya çalıştığını biliyorum. Ancak ona, biraz da imalı bir şekilde, onun yardımı olmadan biraz daha idare edebileceğimi söyledim.

Ancak siz kişiliğinizin dezavantajlarının, avantajlara baskın geldiğini düşünebilir ve bunu değiştirmek için bir ilaç kullanmak isteyebilirsiniz. Hatta beyin işlevlerinizi değiştirmek için, uzun süreli ilaç kullanmayı da deneyebilirsiniz. Ancak ben bir HDK'nin bu kararı vermeden önce iyi bilgilendirilmiş olması gerektiğine inanıyorum.

Bölümün geri kalanında size ne yapmanız gerektiğini söylemeyeceğim, şimdiye kadar anlaşılmıştır; size bilgi vermek ve tüm konuları düşünmenize yardımcı olmayı amaçlıyorum.

Kriz Durumunda İlaçlar

Bir kriz durumunda psikoaktif ilaç almakla, ilaçları uzun süreli kişilik değişimi hedefleyerek kullanmak arasında fark vardır. Bazen ilaçlar, aşırı uyarılmışlığın getirdiği yıkıcı döngüden çıkarak gün içinde yeterli işlev gösterebilmenin, gece de normal uyuyabilmenin en kolay, hatta belki tek yoludur. Bu durumlarda benim aile hekimim gibi, ilaç reçete etmeyi çok seven bir doktor

bulabilirsiniz. Ya da diğer uçtaki, zihnin acı içinde olduğu durumların, özellikle de sebep yas ya da performans kaygısı gibi "dışsal" bir sebepse, yaşayarak atlatılması gereken doktorlara da denk gelebilirsiniz. Sizin için en iyi çözüm, bir kriz durumunda ne yapabileceğinize önceden karar vermektir. Daha sonra da ilaçlara ilişkin felsefesi sizinkine benzeyen bir doktor bulabilirsiniz. Kriz durumuna girmeyi beklerseniz, ne siz ne de çevrenizdekiler önemli kararlar alabilecek durumda olmayabilir. Bu durumda doktor ne derse onu yapmak zorunda kalırsınız.

Uyarılmışlığı Hızla Durduran İlaçlar

Sayısız psikoaktif ilaç vardır ancak HDK'lere iki tanesi çok sık reçete edilir. İlk tip Librium, Valium ve Xanax gibi hızlı etki eden "antianksiyete" ilaçlarıdır (birçoğu uykunuzu getirir, bu bazen bir avantaj, bazen de değildir ancak Xanax uyku getirmez). Hepsi de uyarılmışlığı birkaç dakika içinde durdurabilir. (Şimdi anlamış olduğunuz gibi, uyarılmışlığın kaygı içermesi gerekmez. Bu yüzden de "kaygıya yatkınlık" etiketini kabul etmeyin. Uyarılmışlık, sadece aşırı uyarım olabilir.)

Birçok insan, uykuya dalmak veya hayatlarındaki stresli durumlarla ya da önemli bir performansla başa çıkmak için bu ilaçlara sığınır. Ancak etkileri kısa süreli olmakla birlikte, uzun süreler kullanıldıklarında bu ilaçlar bağımlılık yapabilir. Yeni bir antianksiyete ilacı çıktığında, genellikle daha öncekilerden daha az bağımlılığa neden olduğu öne sürülür. Ancak bizi az uyarılmışlık veya aşırı uyarılmışlık durumundan, optimal bir uyarılmışlık düzeyine hızla taşıyan tüm ilaçların, bir düzeye kadar bağımlılık yapması olasıdır. Alkol ve afyon türevleri (opiyatlar) bizi aşırı uyarılmışlıktan; kafein ve amfetaminler yetersiz uyarılmışlıktan çıkarır. Hepsi bağımlılık yapar. Aslında herhangi bir sorunun çözümünde kullanılan herhangi bir şeyin faydasını görmek için, yan etkilerinin önüne geçecek kadar uzun süre kullanmak gerekir.

Uyarılmışlığı etkileyen maddelere beyin uyum sağlar, böylece aynı etkiyi sağlamak için daha fazlasına ihtiyaç duyar hâle gelir. Bu düzeyde de bedenin karaciğer veya böbrekler gibi farklı bölümlerinde hasarlar oluşmaya başlayabilir. Daha da ötesi bedenin doğal uyarılmışlığı dengeleyen aktivitesi baskılanmış olur.

Elbette ki sürekli aşırı uyarılmış halindeyseniz, bu dengeleyici aktivite zaten çoktan şaşmıştır. Antianskiyete ilaçlarını almayı bir süre bırakmak, tam da ihtiyaç duyduğunuz şey olabilir.

Ayrıca beden kimyasını değiştirmenin başka yolları da vardır; yürüyüş, derin nefes alıp verme, masaj, sağlıklı bir atıştırmalık, sevdiğiniz birinin size sarılması, müzik dinleme, dans etme gibi. Bu liste sonsuza kadar uzatılabilir.

"Doğal" bitkisel sakinleştiriciler, mağarada yaşadığımız zamanlardan beri kullanılmaktadır. Papatya çayı, aynı zamanda lavanta, çarkıfelek çiçeği, şerbetçiotu veya yulaf çayları buna iyi birer örnektir. Sağlıklı gıda dükkanları, size kapsüller veya bitki çayı poşetleri halinde satılan iyi karışımlar önerebilir. Burada da bireyselliğin etkisini, diğer her şeyde olduğu gibi göreceksiniz. Bazıları sizin için diğerlerinden daha çok işe yarayacak. Yatmadan önce kullanıldığında doğru karışım, sizi uykulu bir hâle sokacak. Kalsiyum veya magnezyum eksiğiniz varsa, bu mineraller de sizi sakinleştirebilir. Ancak dikkatli olun. "Doğal" ilaçlar da çok güçlü olabilir.

Ancak doktorunuz, bu eski ve basit tedavi yöntemlerinden hiç bahsetmeyebilir. Doktorları sıklıkla ilaç şirketinin mümessilleri ziyaret etmektedir ancak kimse doktorları yürüyüş veya papatya çayı önermeleri için teşvik etmez.

Uzun Süreli Aşırı Uyarılmışlığın Etkisini Onaracak İlaçlar

Antidepresanlar, HDK'leri kişiliklerinin algılanan veya gerçek dezavantajları ile başa çıkmak için tavsiye edilen diğer tür ilaçlardır. Bir kriz durumunda, ızdırabı ciddi ölçüde azaltabilir ve

hatta hayatınızı bile kurtarabilirler. (Depresyondaki kişilerin intihar ve kazalardan kaynaklanan ölüm oranları daha yüksektir.) Aynı zamanda aksi hâlde işe devam edemeyeceğiniz durumda, çalışmanızı sağlayarak sizi para kaybetmekten de koruyabilirler.

Antidepresanlar muhakkak tüm duyguları yok etmezler. Sadece bir tür güvenlik ağı yaratarak daha önceki kadar düşmemenizi sağlarlar. Bu derin düşüşler, sizin için "doğal" olmaktan ziyade, beyninizin yorulmuş olmasının bir sonucu olabilir. Bu durumda beyni normal hâline getirmek için bir şey yapmak, makul bir seçenektir. Normal uyumaya ve yemeye başladığınızda ise çoğunlukla artık onlara ihtiyacınız kalmaz.

Antidepresanların işe yaraması, iki ile üç hafta sürer ve çok fazla bağımlılığa neden olmazlar. Yine de bazı insanlar antidepresanlardan vazgeçmekte zorlanır ve çoğu kişi hiçbir zorluk yaşamadan antidepresanı bir anda kesemez. Elinde kalan son mülkü, antidepresan almak için satan kimseyi duymadım ancak yine de hafif de olsa bağımlılık yaparlar.

Antidepresan almak istediğinize karar verdiyseniz, ilaç yazmak konusunda deneyimi olan (farklı insanların ve belirtilerinin farklı insanlara nasıl yanıt verdiği ile ilgili yıllar boyu gözleme dayanan bir sezgi geliştirmiş) bir psikiyatriste gidin. Ancak bu ilaçların uzmanları doğal olarak bunlara çok inanıyor olacaktır, bu yüzden de ilaç almayı gerçekten istediğinize karar verdikten sonra gitmeniz daha iyi olur.

Antidepresanların İşlevi

Beyniniz, nöronlar adı verilen ve birbirine uzun dallar aracılığıyla mesajlar ileten, milyonlarca hücreden oluşur. Bu dallar birbirine tam değmezler. Böylece mesaj dalın sonuna geldiğinde, diğerine biraz kargoya benzer bir yolla iletilir. Birçok nedenden dolayı, beynin bu tasarımı çok zekicedir.

Nöronlar aradaki boşluğu geçecek, küçük, kimyasal sandallar üretir. Bunlara nörotransmitterler adı verilir ve bu boşluğa

salınırlar. Nöronlar aynı zamanda nörotransmitterler sandallarını artık onlara ihtiyaç duyulmadığında geri alabilirler. Bunları salarak ve geri alarak doğru nörotransmitter düzeyini erişilebilir kılarlar.

Depresyon, bazı nörotransmitterlerin erişilebilir olmamasından kaynaklanır. Antidepresanlar bunların erişilebilirliğini arttırır. Ancak bunu nörotransmitteri arttırarak yapmazlar. Beyin bu tür oyunlara karşı dirençlidir ve tek başına nörotransmitter eklemek işe yaramaz. Daha ziyade beyne girebilecek ve nörotransmitter yerine alınabilecek ilaçlar kullanılır. Bu da nörotransmitterlerin dolaşımında artışa yol açar.

İşler göründüğünden çok daha karmaşıktır. Muhtemelen bazılarımız "çok fazla" nörotransmitter reseptorüne sahibizdir (uyaranlara bu kadar duyarlı olmamızın sebebi bu olabilir) ve bu yüzden de nörotransmitterlerimiz daha çabuk tükenir. Fazladan reseptörler, yüksek ihtimalle stres anlarında veya uzun süreli aşırı uyarılmışlıkta gelişir. Antidepresanların başka bir etkisi de reseptör sayısını azalmaktır, etkilerini iki veya üç hafta gecikmeli göstermelerinin nedeninin, bu olduğu düşünülmektedir. Reseptörlerin azalması için bu kadar süre gerekir. Ama belki de beyin böyle işlememektedir.

Aslında kimse ayrıntıları bilmez. Bu noktaya kısa süre içinde döneceğiz.

Uzun süren aşırı uyarılmışlığın depresyona nasıl sebep olduğunu veya antidepresanların buna nasıl yardımcı olabileceğini merak ediyor musunuz? İnsanlar uzun süre stres altında kaldıklarında (aşırı uyarılmışlık), bazı nörotransmitterlerinde düşüş gözlenir. (Bazı virüsler gibi, başka etmenler de bu önemli beyin sıvılarında azalmaya yol açar) Bunlar bir kez azaldığında, bazı kişiler düşüşe geçer ve depresif hisseder. Ancak bu herkes için böyle olmaz ve niye böyle olmadığı ise bilinmemektedir. Bir HDK olmak depresyona otomatik olarak daha yatkın olacağınız anlamına gelmez. Uzun süreli aşırı uyarılmışlık kilit noktadır.

Nörotransmitter benzeri maddeler oldukça azdır ve her yıl yenileri keşfedilir. Uzun bir süre boyunca kullanılan antidepresanlar, sadece birkaç nörotransmitter üzerinden etki etmekteydi. Prozac'la ilgili tantananın sebebi ise sadece tek bir nörotransmitter üzerinden etki etmesiydi: serotonin. Prozac ve benzerlerine (Paxil, Zoloft vb.), "seçici serotonin geri alım inhibitörleri" veya SSRI'lar adı verilir. Kimse bu seçiciliğin, bazı zorlukları tedavi etmede neden bir avantaj olduğunu bilmemektedir. Ancak bilim insanları artık serotonini daha iyi anlamaya çalışmaktadır.

Serotonin ve Kişilik

Listening to Prozac [Prozac'ı Dinlemek] kitabını birkaç yıl önce çok satanlar listesine sokan şey, yazarı Peter Kramer'in SSRI alan kişiler arasında "iyileşmiş" gibi görünen bazılarında değişen şeyin, kişilik özellikleri olduğuna yönelik kaygılarıydı. Bu özelliklerden biri "strese aşırı tepki verme" yönündeki kalıtsal yakınlıktı. Bizim deyişimizle, kolayca aşırı uyarılmışlık haline geçme.

Daha önce de söylediğim gibi, ben doktorların bizim temel özelliğimizi tarif ederken "strese aşırı tepki verme" tanımını kullanmaları konusunda dikkatli olmamız gerektiğine inanıyorum. Neyin "aşırı" olduğuna karar veren kimdir? (Benim aşırı uyarılma olarak tanımladığım şey, optimal uyarılmışlık durumuna göredir.) Ancak bu özelliğimizin olumlu unsurları ve yüksek stres seviyelerinin normal olduğu bir kültür ne olacak? Biz "strese aşırı tepki" vermeye yönelik bir yatkınlıkla doğmuyoruz. Biz duyarlı olarak doğuyoruz.

Kramer bir ilacın, kişinin tüm kişiliğini değiştirebilmesiyle ilgili epey soru ile karşılaştı. Örneğin bir gün kişiliğimizi de giysilerimizi değiştirir gibi değiştirebileceğimiz fikri, bize nasıl geliyor? Benliğimiz bu kadar kolay değişebiliyorsa, benlik algımıza ne olacak? Bir ilaç hastalık olarak tanımlanabilecek herhangi bir sorunu olmayan insanlar tarafından bir şekilde farklı

hissetmek için alınabiliyorsa, bu ilacın sokakta satılanlardan ne farkı vardır? Herkesin yüksek stres toleransı ile başa çıkmak için önce Prozac sonra da Süper Prozac mı alması gerekecek? Ve Kramer'in onlarca kez sorduğu soru: "Herkesin bu tür ilaçları aldığı bir toplumda kaybolan ne olacak? Toplumsal ve felsefi meseleleri çok iyi tartıştığı için Kramer'in kitabı üzerinde duruyorum. Bu meseleler, hem SSRI'lar hem de birçok diğer antidepresan için, başka nörotransmitterler üzerinden etki gösteren "dördüncü" ve hatta "beşinci nesil" ilaçlar artık yaygın olduğu (ve ilaç şirketleri bunlardan dev bir kâr elde ettiği için) hâlâ geçerlidir. Bunlar aynı zamanda başka birçok şey için, örneğin uykusuzluk, ağrı, adet öncesi sendrom ve hatta utangaçlık için bile kullanılabiliyor. Tipik bir HDK iseniz size bir antidepresan önerildiğinde ne tepki verebileceğiniz kadar, Kramer'in ortaya attığı sorular üzerine de düşünmelisiniz.

Serotonin ve HDK'ler

Serotoninin neden bu kadar önemli olduğunu açıklamak oldukça zordur çünkü serotonin, beynin ondört farklı yerinde "tercih edilen nörotransmitter"dir. Peter Kramer, serotonini polislere benzetir. Polisler devriyede olduğundaki gibi, çok fazla serotonin varsa, her şey güvende ve yolundadır. Ancak gelişimler, her bir alandaki soruna bağlı olarak farklılık gösterir. Polis, bir trafik yoğunluğu varsa, trafiği kontrol eder, suç işlendiyse bunun peşine düşer. Benzer şekilde serotonin, beynin bir bölümü depresyona neden oluyorsa depresyonu ve başka bir bölüm zorlantılı ve mükemmeliyetçi davranış üretiyorsa bunu durdurur. Benzerliği biraz daha ilerletirsek, etrafta bu kadar polis varken karanlık bir sokaktaki gölge daha az tehlikeli görünür. Bu da güçlü 'dur ve kontrol et' sistemine sahip HDK'ler için önemli bir düzenlemedir. Ancak bu sadece daha çok serotonin (alanda daha çok polis olması) işe yarayacaksa geçerlidir.

Prozac'ı Dinlemek'teki bazı vakaları okurken, Kramer'in hastalarından kaçının kendi kişiliklerinden onur duymayı ve duyarsız bir toplumda kendine özen göstermeyi öğrenmemiş HDK'ler olduğunu merak etmeden duramadım. Sonuç olarak, bunlar kronik olarak aşırı uyarılmışlık yaşadılar, serotonin düzeyleri düşüktü ve Prozac işe yaradı. Kramer'in Prozac ile çözümlendiğini düşündüğü diğer sorunları göz önüne alalım: zorlantılılık (kaygı ve aşırı uyarılmışlığı kontrol altına almaya yönelik bir çaba?), düşük özsaygı ve eleştiriye duyarlılık (kusurlu hissettirilen bir azınlığa ait olma?)

O halde bir HDK uzun süreli kişilik özelliklerini, örneğin çökmüş ya da kaygılı hissetmeye yatkınlığını, değiştirmek için SSRI almaya başlayacaksa ne zaman başlamalı? Lütfen bu kitabın son baskısının başındaki "Yazarın Notu, 2012"yi okuyun. Öyle görünüyor ki HDK'lerde serotonin düzeylerinin daha hızlı düşmesini sağlayan genetik bir varyasyon vardır ancak bu tek başına başta görünen sorunla aynı şey değildir. Örneğin allel tek başına depresyona sebep olmaz. Hatta, örneğin harekete geçmeden önce daha çok düşünmek ve sonuç olarak daha iyi kararlar vermek gibi, HDK'de tipik olan kişilik özellikleri biçiminde bazı avantajlar bahşedebilir. Bu genetik allelin etkisi, kronik olarak ne kadar aşırı uyarılmış olduğunuza bağlıdır ve bunun da daha çok çocukluğunuzla ilgisi vardır.

Bazı maymunlar, yeni görüntü ve sesler duyduklarında durup incelemeye yönelik bir yatkınlıkla doğmuştur. Bu bizim de özelliğimizdir, ayrıca geçmiş ve geleceğe yönelik derin anlayış ve durup incelemeyi kontrol edebilmek gibi, insan avantajlarını da üzerine eklemek gerekir. Bu maymunlar, diğer zamanlarda herhangi bir maymun gibi davranırlar. Ancak çocukluklarında, daha yavaş hareket eden ve kalp atışları ve stres hormonları daha yüksek olan maymunlardırlar. İkinci bölümde bahsi geçen, Jerome Kagan tarafından tarif edilen çocuklara benzerler. Ancak bu noktada daha az serotonine sahip olmadıklarını not düşün.

Temel farklılık, bu maymunların uzun süre yüksek stres altında (aşırı uyarılmışlık) kaldıkları durumlarda belirgin olur. Bu durumda diğer maymunlara kıyasla, bu daha tepkisel maymunlar daha kaygılı, depresif ve zorlantılı görünür. Sık sık strese sokulduklarında, bu davranışları daha sık gösterirler ve bu noktada nörotransmitterlerinde düşüş gözlenir.

Bu davranışlar ve fiziksel değişimler, çocukluklarında annelerinden koparılarak travmatize edilmiş herhangi bir maymunda görülür. İlginç olarak ilk travmatize olduklarında, kortizol gibi stres hormonları da artar. Ancak zamanla, özellikle de tecrit edilme gibi diğer stresörlerin etkisi ile, serotonin düzeyleri düşer. Bu durumda maymunlar kalıcı olarak daha tepkisel hâle gelir.

Bu iki çalışmada önemli olan, sorunun kalıtsal değil, çocuklukta kronik aşırı uyarılmışlık, stres veya travma sonucu ortaya çıkan bir durum olduğunu ortaya koymasıdır. Aynı iddiayı ikinci bölümde de gördük. Duyarlı çocuklar, kısa süreli uyarılmış durumları ve artmış adrenalini daha sık deneyimlese de güvende hissettiklerinde sorun yaşamıyorlardı. Ancak duyarlı bir çocuk (ya da herhangi bir çocuk) güvende değilse kısa süreli uyarılmışlık, artmış kortizolle birlikte uzun süreli uyarılmışlığa dönüşebiliyordu. Sonuç olarak (maymunlarla yapılmış çalışmalara göre) serotonin de tükenir.

Bu çalışma HDK'ler için önemlidir. Kronik aşırı uyarılmışlıktan neden kaçınmamız gerektiğini açıklar. Çocukluğumuz bizi her şeyden korkmaya programladıysa, o hâlde bu programlamayı, gerekirse yıllarca süren bir çalışmayla değiştirebileceğimiz bir içsel işe, yani terapiye başlamalıyız.

Kramer, aşırı uyarılmışlığa yönelik bir yatkınlığın ve depresyonun serotonin düzeyleri normale döndürülmezse ciddi ve kalıcı zarar verebileceğine ilişkin bulgular paylaşmıştır. Yani güvende, dinlenmiş ve serotonin açısından güçlü kalmalıyız. Bu, bizim kişiliğimizin avantajlarını kullanabilmemiz ve incelikleri takdir edebilmemiz için gereklidir. Aşırı uyarılmışlığın

kaçınılmaz olduğu anların, günlerce yüksek kortizol düzeyine ve aylar ve yıllarca düşük serotonin düzeyine neden olmasına izin vermememiz gerekir. Bunu aşabilirsek, durumu hâlâ düzeltebiliriz. Ancak bu biraz zaman alır ve bu düzeltmeyi yapmak için bir süre ilaç kullanmamız gerekir.

Serotonin ve Kurban Olmak

Duymuş olabileceğiniz başka bir gerçek, baskın maymunların ya da en azından baskınlığa meyilli bazı türlerin daha çok serotonini olduğudur. Bu tür bir maymundaki serotonini bir ilaç vererek arttırmak onu, tek başına arkadaşlarına baskın kılabilir. Bu tür bir maymunu baskınlık hiyerarşisinin tepesine koymak, onun beynindeki serotonini arttırır. Onu o konumdan indirmek, serotonini azaltır. Bu da doktorlarınızın serotoninizi yükseltmek isteme nedenlerinden biridir: baskınlık yönelimli bir toplumda, sizi daha baskın ve başarılı kılmak.

"Ürkek" maymunların, insanı insan yapan şeylere (öngörü, sezgi, hayal gücü) daha çok sahip olan hayli duyarlı kişilere denk tutulmasını gerçekten hiç sevmiyorum. Ancak HDK'lerin da serotonini düşükse, neyin, neye neden olduğunu da merak etmek durumunda kalıyorum. Serotoninimiz düşük olduğu için daha az baskın olduğumuza yönelik varsayımlar olduğu görülüyor. Ancak belki bazı durumlarda serotoninimizi azaltan şey, kusurlu olduğumuzu hissetmek ve baskınlık hiyerarşisinde alt seviyelerde kalmakdır. Düşük bir serotonin düzeyi, depresyon ve diğer her şey, HDK'lerin bu kültürde "küçümsenmesinden" kaynaklanıyor olamaz mı?

Sınıflarının hayranlık duyulan liderleri olan, "utangaç, duyarlı" Çinli çocukların (birinci bölümde anlatılan çalışmaya göre) serotonin düzeylerine bir göz atın. Onların, Kanada'da sınıf hiyerarşisinin en altında bulunan, benzer yaşıtlarını düşünün. Belki de SSRI'lara ihtiyacımız yoktur. Belki ihtiyaç duyduğumuz şey, sadece saygıdır!

Kişiliğinizi SSRI'la Değiştirmeye Çalışmalı Mısınız?

Keşke bu ilaçların depresyonda olmayan HDK'ler üzerindeki etkisine ilişkin de elimde veri olsaydı! Ancak bu durumda da onların ortalama HDK'ler üzerindeki etkisi, sizin üzerindeki etkisine dair fazla bir şey söylemeyecekti. Bir insanda depresyonu sonlandıran bir ilacın, başka bir insanda hiçbir etki göstermeyebileceği de çok iyi bilinir. Kişiliği etkileyen ilaçlar için de benzer bir durum söz konusu olmalıdır. İkinci bölümde açıklandığı gibi, hayli duyarlılığın şüphesiz ki birçok biçimi vardır. Özelliğinizi ele alırken, serotonin gibi her şeyi açıklayan son moda, tekil açıklamalara karşı temkinli olmak gerekir. Karar verirken değerlendirebileceğiniz birkaç şey şunlardır:

İlk olarak, kendinizden ne kadar memnuniyetsizsiniz? İkinci olarak istediğiniz değişiklikleri sürdürmek için, hayatınızın geri kalanında ilaç kullanmayı istiyor musunuz? Bu karar, olası yan etkileri ve şu anda henüz bilinmeyen, gecikmeli, uzun süreli etkileri dikkatle değerlendirmeyi gerektirir.

Zorlu yan etkilerden biri de kullananların en az yüzde 10-15'i için, bu ilaçların amfetamin gibi uyarıcı etki göstermesidir. Bazıları; uykusuzluk, yoğun rüyalar, kontrol edilemeyen huzursuzluk, titreme, bulantı, ishal, kilo kaybı, baş ağrısı, kaygı, aşırı terleme veya uykuda diş gıcırdatmadan şikayetçi olabilir. Ajitasyona karşı önerilen çözümlerden biri, özellikle geceleri bir antianksiyete ilacı almaktır. Ancak şahsen, iki ağır ilaç almak zorunda olmaktan biraz rahatsız olurdum. İkinci bir sorun ise alışkanlık gelişimidir.

Prozac ve benzer ilaçlar alan tanıdığım HDK'lerin birçoğu, ilaçları çok faydalı bulmadıkları veya uyarıcı etkilerini sevmedikleri için kullanmayı bıraktılar. Bir olasılık da ikinci bölümde tartışılan davranışsal aktivasyon sisteminin durup izleme sistemine karşı çalışmasıdır. Yani bu ilaçlar, eğer "sorununuz" aktivasyon sisteminin sessizliği ise işe yarayabilir. Her iki sistemin güçlü olduğu kişiler ajite olanlar olabilir.

Hastalara genellikle söylenmez ama SSRI'ların çoğu erkeklerde cinsel performansı, kadınlarda orgazmı ve her iki cinste de cinsel arzuyu etkileyebilir. Aynı zamanda önemli kilo artışına yol açabilirler. Son olarak da SSRI'lar bazı başka ilaçlarla, özellikle de başka antidepresanlarla birlikte alındığında tehlikeli olabilir çünkü çok fazla serotonin zararlıdır ve ölüme bile yol açabilir.

Bedelsiz bir şey olmaz öyle değil mi?

Bütün bunları söylememenin amacı, sizi özellikle de bir kriz durumunda antidepresan almaktan korkutmak veya vazgeçirmek değildir. Sadece bilinçli bir tüketici olmanızı sağlamaya çalışıyorum. *Prozac'ı Dinlemek* kitabından ihtiyaç duyduğunuz tüm bilgileri alamayacaksınız. Biraz eski kalmasının dışında Kramer, Prozac'ın yan etkilerini özellikle hiç tartışmadı. Önünde sonunda yan etkilerinin ortadan kaldırılabileceğini varsaydığı bir ilaç sınıfının sosyal etkileri ile daha fazla ilgileniyordu. Ayrıca birkaç kişinin çok kötü reaksiyonlar geliştirmesine yol açan bireysel farklılıkları da önemsememişti. Aynı şekilde bu inanılmaz kârlı ilaçlardan para kazanan üreticilerden veya en çok reklamı yapılan ilaçlarla ilgili araştırmalarda verileri abartan aile hekimlerinden de bütün hikâyeyi duymayı bekleyemezsiniz. Hatta ilaçla birlikte verilen ve yan etkilerle ilgili uyarılar içeren küçük kağıt bile, tüketicileri hakkında fazla kaygı taşımayan ilaç şirketleri tarafından üretilir.

Hayatını, bu firmalara ilaçların etkileri ile ilgili hayvan çalışmaları yaparak kazanan bir psikofizyolog, bana bu şirketlerin bizim gerçekte mümkün olmayan hızla düzelme isteğimizi sömürdüğünü söylemişti. Ona göre sorunlarımızdan çoğu, çoğunlukla psikoterapide uzun uğraşlar sonucu kazanılacak, benlik bilgisi gerektiriyordu.

Aslında, Peter Kramer de şunlarda hemfikirdir:

Psikoterapi hâlâ minör depresyon ve kaygı için, tek ve en etkili teknolojidir..." yönlendirilmiş sağlık hizmetleri" endüstrisinde, sağlık hizmetleri maliyetlerini indirgeyen etmenlere

yönelik benimsenmiş olan, ilaçların çare bulduğu, psikoterapinin ise örtbas ettiği inancı, benim inancıma göre insanların ızdırabını zalimce sürdürmekte...[ve] hastaları psikoterapiden mahrum bırakmanın bahanesini oluşturmaktadır.

Kramer'in, Prozac'ın fazla serbestlikle kullanıldığı ve insanları şahsiyetsiz, benmerkezci ve duyarsız yaptığı ile ilgili kaygılarını bildirdiği sayfaların numaraları yirmiyi geçtiğinde, referans vermek için not almayı bıraktım. Aynı zamanda kendisi, eğer bir ilaç size iyi hissettiriyorsa, ahlaken kötü olarak kabul edildiği "farmakolojik Kalvinizm"e karşı da eleştirel yaklaşır. Acı, ayrıcalıklı bir konumdur. Sanat, her zaman işkence gören ve acı çeken bir zihnin ürünüdür. Sadece sefil durumda olanların, derin düşünceleri olabilir. Kaygı, bağımsız bir varoluş için gereklidir. Bunlar biz HDK'lerin, bir ilacı sadece bir krizi atlatmak için değil, yaşama karşı temel yaklaşımımızı, yani kişiliğimizi değiştirmek için kullanmaya karar vermeden önce düşünmesi gereken, önemli sosyal sorulardır.

Yola Çıkacaksanız (Ya da Zaten Çıktıysanız)

Bazılarınız ve hatta çoğunuzun, SSRI kullandığınızın farkındayım.Bazılarınız ise gelecekte buna karar vereceksiniz. Elde ettiğiniz herhangi bir faydanın yanı sıra, bizim bu ilaçlarla ilgili bilgilerimize, tıpkı almayanların oluşturduğu "kontrol grubu" gibi, önemli katkılar sağlayacaksanız.

Kramer, bu ilaçların tutarlı benlik algımızı bizden alıp almadığını merak ediyordu. Ben de emin değilim. Her ay birçok kadın, duygudurumları ve temel fizyolojileri açısından benzer, çarpıcı değişimler geçiriyor ve yine de kim olduklarını biliyorlar. Sadece karmaşık olduklarını kabul ediyorlar. Belki de birbiri üstüne binen ve başka zamanlarda farklı olabilen, birden fazla benliğe sahip olduklarını anlıyorlar. İlaç durumunda hangi insan olmak istediğinize karar veren sizsiniz. Karar veren kim? Hepsine birden tanık olan sağlam bir içsel tanık. Kendinizin bu yanına yönelik farkındalığınız, daha önce hiç olmadığı şekilde artacak.

Ve bu sayede olmak istediğiniz insan hakkında düşünebilecek ve karar vermekte her zamankinden daha özgür olacaksınız.

Bir HDK'nın yaşayacağı, ilginç bir zamandayız. Belki de kim olduğunuzu bilmeden bu kitabı elinize aldınız. Şimdi kişiliğinizle ilgili sağlık profesyonelleri ile konuşurken veya özelliğinizin altında yatan fizyolojiyle denemeler yaparken (ya da yapmayı reddederken) siz öncülerden birisiniz. O halde arada bir, biraz aşırı uyarılmış olmamızdan kime ne? Bunu kontrol altında tutun ve yüzmeye devam edin.

Öğrendiklerinizi Çalışmak

Güvenli Bir Hap Bunu Değiştirebilse, Neler Değişirdi?

Bir kağıt kalem alın ve aşağı doğru bir çizgi çekin. Sol tarafa böyle bir ilaç olsa, kendinizle ilgili, duyarlılığınızla belli belirsiz ilişkide bile olsa ortadan kaldırmak istediğiniz her şeyi listeleyin. Bunu yaparken, HDK olmanın dezavantajlarından rahatsız olmaya sonuna kadar hakkınız var. Aynı zamanda bu, sizin mükemmel kişilik değiştirici hapı hayal etme şansınız. (Bu egzersiz krizde, depresyonda olduğunuzda ya da intiharı düşündüğünüzde ilaç kullanımınızla ilgili değildir.) Şimdi sola yazdığınız her bir madde için, bu mucize hap duyarlılığınızın bu olumsuz etkisini ortadan kaldırabilse hayatınızdan neyin eksileceğini düşünün. (Tüm haplar gibi, sizin hapınız da bir çelişki yaratamaz.) Özellikle ilgili olmayan bir örnek: "İnatçılık" sola yazılır ancak o olmadan kaybedeceğiniz şey "sebat"tır ve bu sağa yazılır.

İsterseniz, ne kadar kurtulmak istediğinizi değerlendirerek soldaki her maddeye 1,2, veya 3 puan verin ve sağa da bu özelliği ne kadar elinizde tutmak istediğinizi puanlayın. Solda daha yüksek bir puan olması, faydalı bir ilaç bulmaya çalışmanız gerektiğini (veya sizin için kim olduğunuzu kabullenmenin zor olduğunu) gösterir.

Onuncu Bölüm

Ruh ve Tin

Gerçek Hazinenin Bulunduğu Yer

HDK'leri daha tinsel ve ruhani yapan bir şeyler vardır. Tin derken, fiziksel bedenden daha incelikli olan ancak yine de rüyalar ve hayal gücü gibi, cisimleşmiş bir şeyden bahsediyorum. Ruh ise tin, beden ve dünyayı hem kapsar hem de aşar.

Ruh ve tinin hayatınızda oynaması gereken rol nedir? Bu son sayfalarda, insan bilincinde çok ihtiyaç duyulan bütünlüğe ulaşmaya yazgılı olduğumuz yönündeki psikolojik görüş de dahil, birkaç olasılıktan bahsedilecek. Sonuç olarak bizde diğerlerinin görmediği ya da inkâr ettiği şeylerin farkında olma yeteneği var ve tekrar ve tekrar örseleyen şey buna karşı gösterilen cehalettir.

Ancak bu bölümde, psikolojik olmayan, hem meleksi hem de ilahi diğer seslere de yer verilecek.

Dört Emare

Geriye dönüp baktığımda, tarihsel olarak muazzam bir an hatırlıyorum. 22 Mart 1992'de Santa Cruz'daki Kaliforniya Üniversitesi kampüsünde, HDK'ler ilk defa bir buluşma gerçekleştirdi. Ben görüşmelerimin ve ilk anketlerimin sonuçlarını paylaşacağım bir

konuşma yapacaktım ve buna katılımcılar dışında, konuya ilgi duyan ve birçoğu daha sonra HDK çıkan öğrenci ve terapistleri de davet etmiştim.

Başlamadan önce odada ilk fark ettiğim şey sessizlikti. Ne beklediğim üzerine düşünmemiştim ancak bu nazik sessizliğin bir anlamı olmalıydı. Bu, tam bir sessizlikten biraz fazlasıydı aslında. Ormanın derinliklerindeki gibi işitilebilir bir sessizlikti. Sıradan bir kamusal alan, bu insanların varlığıyla bir anda değişmiştir.

Konuşmaya başladığımda, ortamdaki canlanmayı fark ettim. Elbette ki konu onlar için önemliydi. Ancak şu anda tüm HDK'li dinleyicilerle ilişkilendirdiğim şekilde, benimle olduklarını hissetmiştim. Düşüncelere çok ilgi duyan insanlardık, her kavramı ele alıp her olasılığı değerlendiriyorduk. Biz aynı zamanda destekleyiciydik. Aynı zamanda fısıldaşarak, esneyerek ya da odaya uygunsuz zamanlarda girip çıkan başkalarının dikkatini de kesinlikle kaçırmazdık.

Üçüncü gözlemimi ise HDK'ler için verdiğim derslerde elde ettim. Hep birlikte sessizlik içinde, kim neyi tercih ederse; dinlenme, meditasyon yapma veya dua etmeyi içeren bir mola olmak üzere birkaç mola vermeyi tercih ederdim. Deneyimlerimden biliyorum ki ortalama dinleyicilerin önemli bir yüzdesi, bunu kafa karıştırıcı, hatta sıkıntı verici bulurdu. HDK'lerle tereddüt bile hissetmedim.

Dördüncü olarak, görüşme yaptığım kişilerin yaklaşık yarısı, kendilerini tanımlayan şey olarak ruh/tin yaşantılarından bahsettiler. Diğerlerine de iç yaşantıları, felsefeleri, dinle ilişkileri veya ruhani pratiklerini sorduğumda, sesleri aniden sanki çok önemli bir noktaya gelmişiz gibi enerjiyle dolardı.

"Örgütlenmiş din" hakkındaki hisleri çok güçlüydü. Çok bağlı olan birkaç tanesi dışında, geri kalanları tatminsiz ve hatta küçümseyiciydi. Ancak örgütlenmemiş din çok yaygındı; yaklaşık

yarısı onları içlerine götürerek ruhsal boyutlarıyla temas ettiren, gündelik bir pratiği benimsemişti.

Aşağıdakiler söylenenlerin bazıları. İlk bakışta bir şiire benzetilebilir.

Yıllarca meditasyon yaptı ancak "deneyimlerin gitmesine izin verdi".

Her gün dua eder: "Dua ederseniz dilekleriniz kabul olur."

"Kendi kendime deniyorum: Hayvan ve insan doğasına saygılı bir hayat yaşamaya çalışıyorum."

Her gün meditasyon yapar. Her şeyin yoluna gireceği dışında hiçbir "inancı" yok.

Bir ruh, daha büyük bir güç, bir yönlendirici varlık olduğunu biliyor. "Erkek olsam Cizvit olurdum."

"Yaşayan her şey önemlidir; daha büyük bir şey var, bundan eminim."

"Diğer insanlara nasıl davrandığımız kim olduğumuzu gösterir. Din? İnanabilmek rahatlatıcı olurdu."

"Taoizm, evrenin işleyişinin ardındaki güç: Çabalamayı bırakın."

Beş yaşında, ağaçta otururken Tanrı ile konuşmaya başladı; bir ses tarafından yönlendirildi ve melekler onu ziyaret etti.

Günde iki kere derin gevşeme.

"Gezegeni korumak için burdayız."

Günde iki kez meditasyon yapar, "olağanüstü deneyimler, birkaç gün süren öfori yaşadı; ancak ruhsal yaşantısı katlanarak arttı ve anlayışa ihtiyaç duyuyor".

"Alanon'dan önce ateisttim."

"İsa ve azizler hakkında düşünüyorum. Ruhani duyguların bir dalga gibi beni sardığı oldu."

Meditasyon yapıyor, hayaller görüyor, rüyaları onu "parlak bir eneri" ile dolduruyor ve birçok günü büyük bir sevinç ve minnetle geçiyor.

Dört yaşında ona her zaman korunacağını vaat eden bir ses duydu.

Yaşamın iyi olduğunu ancak önünde sonunda rahatlık için olmadığını söylüyor. Yaşam, Tanrı hakkında öğrenmek içindir. Kişiliği inşa eden budur.

"Çocukluğumdaki dinime çekildim ve uzaklaştım ancak her zaman beden dışı ve gizemli durumlara ilgi duydum. Şu anda bu ilgiyle ne yapacağımı bilmiyorum."

Birçok dinsel deneyim. En safı çocuğu doğduğunda oldu.

Dini pas geçerek doğrudan Tanrı'ya ve ihtiyacı olana gitti (meditasyon yoluyla).

Bir grupla birlikte, Endonezya'daki bir ruhani yöntemi denedi ve dans edip şarkı söylerek "derinden etkileyici olan doğal bir varlık durumuna" ulaştılar.

Her sabah yarım saat dua ediyor, bir önceki ve bir sonraki gün hakkında düşünüyor. "Tanrı içgörü verir, düzeltir ve yol gösterir."

"Yeniden dünyaya geldiğimizde, hayatımızı Tanrı'nın şerefine yaşamamız için gereken becerileri geliştirme görevi taşıdığımıza inanıyorum."

"Gerçek dinsel deneyim, gündelik yaşamda görülür çünkü inanç her zaman iyinin yanında olmaktır."

"Ben bir Budist-Hindu-panteistim: Her şey olması gerektiği için olur; her şekilde keyif al; gökteki, yerdeki ve ardındaki güzellikle yürü."

"Sık sık evrenle bir olduğumu hissediyorum."

Hangi Konuda İyiyiz ve Bu Ne İşe Yarar?

HDK'lerle daha önce sık sık yaşadığım dört deneyimimden bahstmiştim: kollektif bir varoluş hissi veren, kendiliğinden gerçekleşen derin sessizlik, düşünceli davranış, ruh/tin dolaysızlığı ve tüm bunlarla ilgili içgörü. Bu dördü bana, biz kraliyet

danışmanlığı sınıfındakilerin "rahip" sınıfını oluşturarak toplumumuza bir tür, tarif edilmesi zor destek sağladığını düşündürüyor. Bunu etiketlemeye kalkışamam. Ancak bazı gözlemlerimi paylaşabilirim.

Kutsal Alan Yaratma

Antropologların, ayin liderliğinden ve ayin alanından bahsetme biçimlerini severim. Ayin liderleri, diğerleri için dünyevi alanlardan farklı olarak sadece ayine özgü, kutsal veya geçici bir alan yaratır. Bu tür bir alandaki deneyimler dönüştürücüdür ve anlam üretir. Onlarsız hayat donuk ve boş olurdu. Ayin lideri alanı işaretler, korur ve diğerlerini oraya girmeye hazırlar, oradalarken onlara rehberlik eder ve deneyimden alınan doğru anlamla toplumlarına dönmelerine yardımcı olur. Geleneksel olarak bunlar, hayatın büyük geçişlerini (yetişkinliğe geçiş, evlilik, ebeveynlik, yaşlılık ve ölüm) işaretleyen deneyimlerdir. Diğer türlerdekiler iyileşme, bir yön katacak vizyon ya da aydınlanma veya kişinin ilahi olana uyum geliştirmesi gibi başka amaçlara sahiptir. Bugün kutsal alanlar, hızla dünyevi hâle getirilmektedir. Oysa ki bu alanların varlığını sürdürebilmesi için, büyük bir mahremiyet ve bakım gerekir.

Kiliseler kadar, bazı psikoterapislerin ofislerinde de bunlardan oluşturabilir. Aynı zamanda kendi dinlerinden tatmin olmayan erkek ve kadınların, bir araya gelip oluşturdukları toplulukların diyalog tonunu veya konusunu değiştirerek ya da şamanik kostümler giyip çember oluşturarak gerçekleştirdikleri törenler de olabilir. Bugünün kutsal alan sınırları her zaman değişken, sembolik ve zorlukla görünür durumdadır. Bazı HDK'lerin, kutsal görünen her şeyi reddetmelerine yol açan kötü deneyimlerine rağmen, çoğunluk bu tür bir alanda kendini rahat hisseder. Bazıları neredeyse kendiliğinden çevrelerinde bu alanları oluşturur. Dolayısıyla sürekli olarak diğerleri için

yaratımda bulunma işini üstlenmek, HDK'leri bu saldırganca seküler-savaşçı çağda kutsal alanlar yaratan rahip sınıfı konumuna getirmektedir.

Geleceği Görme

HDK'leri "rahipler" olarak görmenin bir biçimi de Carl Jung ile birlikte çalışmış olan psikolog Marie-Louise Von Franz tarafından ortaya atılmıştır. Jungçuların içedönük sezgisel tip adını verdikleri kişilik yapısının, HDK'lerin çoğunluğunu oluşturduğunu yazar. (Bu iki kategoriye dahil olmayan HDK'leri şimdilik dışarıda bıraktığım için özür dilerim.)

İçedönük sezgisel tiptekilerin geleceği koklamak konusunda, dışadönük sezgisellere benzer bir yeteneği vardır. Ancak onun sezgisi içe yönelmiştir ve bu yüzden de dini bir peygamberin veya bir kahinin özelliklerini taşır. Daha ilkel bir düzeyde, o tanrıların, hayaletlerin ve kadim ruhların ne istediklerini bilen ve bunları kabilesine aktaran şamandır. Kolektif bilinçdışını oluşturan, yavaş süreçleri iyi anlar.

Bugün birçoğumuz peygamber veya kahin yerine, sanatçı veya şair olarak von Franz'ın "ancak daha sonraki kuşakların anlayabildiği, o zamanın kolektif bilinçdışında ne olup bittiğine yönelik temsilerini oluşturuyoruz." Yine de geleneksel olarak peygamberler sanatı değil, dini şekillendirir ve hepimiz bugünün dininde garip bir şeyler olduğunu görebiliyoruz. Kendinize güneşin doğudan doğup doğmadığını sorun. Ardından "yanlış" bir cevabın size ne hissettirdiğine bakın. Çünkü elbette ki yanlış cevap verdiniz. Güneş doğmaz, dünya döner. Kişisel deneyim için de böyledir. Ona güvenemeyiz çünkü sadece bir görüntüdür. Güvenebileceğimiz tek şey bilimdir.

Bilim, bir şeyi bilmenin en iyi yolu olma konusunda zafer kazanmıştır. Ancak bilim, büyük ruhani, felsefi veya ahlaki sorulara cevap üretmez. Bu yüzden de hepimiz bu sorular önemli

değilmiş gibi davranmalıyızdır. Ancak bunlar önemlidir. Her zaman toplumun değerleri ve davranışları tarafından kimin sevildiği, kimden korkulduğu, kimin evsizler ve açların dertlerini hissetmek zorunda bırakıldığını belirleyerek örtük olarak cevaplanır. Bu sorular açıkça sorulduğunda, soranlar çoğunlukla HDK'lerdir.

Ancak bugün HDK'ler bile, özellikle de daha önce inanılan birçok şeyin yanlışlığı bilim tarafından kanıtlanmışken, görülemeyen şeyleri nasıl deneyimleyeceklerini bilememektedir. Duyularımıza çok zor inanırız, güneşin doğduğunu sanmak bizim aptalca yanılgımızken, sezgilerimize güvenmek daha bile zordur. Rahiplerin veya rahip sınıfının bir zamanlar ısrar ettiği dogmalara bir bakın. Birçoğunun şu an "yanlışlığı", daha da kötüsü bu sınıfa "hizmet ettiği" kanıtlandı.

İnanca yönelik darbeler sadece bilimden gelmez. İletişim ve seyahat de bunu yapar. Ben cennete inanıyorsam, gezegenin başka bir yerindeki milyarlarca insan da reenkarnasyona inanır. Hepimiz birden nasıl haklı olabiliriz? Ve benim dinimin bir kısmı yanlışsa, tamamı hakkında ne söylemek gerekir? Ve karşılaştırmalı din çalışmaları bunların, sadece doğal fenomenlere açıklama getirme çabası olduğunu ortaya koymamış mıdır? Bu durumda neden bu batıl inançlar ve duygusal koltuk değnekleri olmadan yaşamayalım? Ayrıca bir Tanrı varsa dünyadaki tüm zulüm nasıl açıklanır? Ve tam da bu noktada bu zulümün önemli bir kısmının dinden kaynaklanmasına ne demeli? Şüpheli sesler böyle konuşur.

Dinin geri çekilmesine yönelik birçok tepki vardır. Bazılarımız, şüphecilerle tamamen aynı fikirdeyizdir. Bazılarımız, soyut bir güce, bir iyiliğe tutunmayı sürdürürüz. Bazılarımız, geleneklere eskisinden daha sıkı tutunarak köktendinci haline gelebilir. Bazıları, dünyadaki zorlukların kaynağı olarak gördükleri dogmayı reddeder ancak geleneksel dinlerinin ritüel ve inançlarını sürdürmeye özen gösterir. Son olarak otoritelerin sözlerine

değil, doğrudan deneyime dayanan yeni din türleri doğmuştur. Aynı zamanda bunlar, bir sebepten dolayı başkalarının farklı deneyimler yaşadığını bilirler ve bu yüzden de kendi deneyimlerinin "hakikat" olduğunu iddia etmezler. Bu kişiler, temel olarak belirsiz kabul edilen, doğrudan ruhani bilgiyle yaşayan ilk insanlar olabilir.

Her kategoride HDK'ler bulunur. Ancak ben görüşmelerimden ve derslerimden yola çıkarak çoğunluğunun, son kategoride olduğunu söyleyebilirim. Kaşifler ve bilim insanları gibi, her biri bilinmeyen bir alanı irdeler ve geri dönerek bunu bildirir.

Gerçi birçoğumuz bildirim konusunda tereddütlüyüzdür. Din, din değiştirme, kültler, gurular ve New Age inanışlara yönelik tüm bir sektör çok kirli görünebilir. Bildirilerle dolaşan ve gözlerinde fanatik bir parıltı olan insanlar adına utanıyor ve bu şekilde görülmekten korkuyor olabiliriz. HDK'ler fiziksel olanı, ruhani ve tinsel olanın önüne koyan bu kültürde yeterince marjinalize edilmiştir zaten.

Ancak yine de bu çağın, bize ihtiyacı vardır. Toplumdaki kraliyet danışmanı ve savaşçı kral unsurları arasındaki dengesizlik her zaman tehlikelidir ancak özellikle de bilim sezgiyi dışladığında ve "büyük sorular" üzerinde düşünülmeden ve sadece bugün için elverişli olanın ne olduğu hesaba katılarak susturulduğunda, durum daha kötü hâle gelir.

Bu alandaki katkılarınız diğer alanlardan çok daha önemlidir.

Dininizin İlkelerini Yazmak

Dininiz ister örgütlü ister örgütlenmemiş olsun, bazı ilkeleri vardır. Bunları, eğer mümkünse, şimdi yazmanızı öneriyorum. Deneyiminizden yola çıkarak neyi kabul ediyor, biliyor veya neye inanıyorsunuz? Ve kraliyet danışmanı sınıfının bir üyesi olarak, bunu kelimelere dökmeniz iyi olacaktır. Ve daha sonra eğer birilerinin bunları duymaktan fayda göreceğini düşünüyorsanız,

ifade edebilirsiniz. Kendinizi adamak veya dogmatik görünmek istemiyorsanız, belirsizliğiniz ve isteksizliğiniz ilk ilkenizi oluştursun. İnançlarınız olması bunların değişmeyeceği, kesinlik taşıyacağı veya başkalarına dayatılacağı anlamına gelmez.

Anlam Arayışında Diğerlerine Nasıl İlham Verebiliriz?

Peygamber rolünde rahat değilseniz sizi suçlanıyorum. Ancak bir "varoluşsal kriz" durumunda kendinizi kürsüde bulabilirsiniz. Bu durum Nazi toplama kamplarında esir edilmiş bir Yahudi psikiyatrist olan Victor Frankl'ın başına gelmişti.

İnsanın Anlam Arayışı kitabında Frankl (çok açık bir HDK), kendini sık sık diğer esirlere ilham verme durumunda bulduğunu, onların neye ihtiyacı olduğunu ve bu ihtiyacın ne kadar büyük olduğunu sezgisel olarak anladığını anlatmıştı. Aynı zamanda bu korkunç durumda bile, hayatlarında bir tür anlam bulanların psikolojik olarak, dolayısıyla da fiziksel olarak daha iyi durumda olduklarını gözlemlemişti.

Zengin bir entelektüel yaşama sahip duyarlı insanlar çok acı çekmiş olabilir ancak iç yaşantılarının aldığı hasar çok daha azdır. Çevrelerindeki korkunç koşullardan, zenginlik ve ruhani özgürlükle dolu iç dünyalarına çekilerek korunabilirler. Toplama kamplarındaki yaşantıdan daha duyarlı görünen bazı mahkumların, çok dayanıklı görünen diğer mahkumlara göre daha az etkilenmesi çelişkisi ancak böyle açıklanabilir.

Frankl için anlam, her zaman dinsel değildi. Kamplarda bazen anlamı başkalarına yardım etmekte bulmuştu. Başka zamanlarda ise kağıt parçalarına yazdığı bu kitap ya da eşine duyduğu derin aşk, yaşamını sürdürmesini kolaylaştırdı.

Aynı zor zamanlarda anlam bulan ve bunu diğerleri ile paylaşan HDK'lerden biri de Etty Hillesum'dur. 1941 ve 1942 yıllarında Amsterdam'da tuttuğu günlüğü okuyanlar, deneyimini tarihsel ve ruhani (ancak her zaman içedönük) olarak anlamlandırma

ve dönüştürme çabasını görebilir. Korku ve şüphesinden kurtularak, yavaş yavaş ruhunun ince ve sessiz zaferini kazanmasını sağlamıştır. Aynı zamanda anılarından, insanların onunla konuşmaktan ne kadar rahatladığı da anlaşılır. Bir kağıda yazılmış ve Auschwitz'e doğru yola çıkan bir hayvan vagonundan atılmış son sözleri, belki de benim en sevdiğim alıntılardan biridir:

"Kamplardan şarkı söyleyerek çıktık."

Etty Hillesum hem Jung psikolojisinden hem de Rilke'nin şiirlerinden (her iki isim de HDK'dir) çok hoşlanıyordu. Rilke için şöyle yazmıştı:

[Rilke]'nin bizim şu anda yaşadığımız koşullara, belki de dayanamayacağını düşünmek bana ilginç geliyor. Aslında bu, hayatın sonunda dengeye oturduğunun bir göstergesi değil mi? Huzurlu zamanlar ve rahat koşullarda duyarlı sanatçılar, en derin düşüncelerinin en saf ve uygun ifadelerini arayabilirler ve böylece daha zorlu ve yıkıcı zamanlarda insanlar destek veya sorularına cevap almak için bunlara başvurabilir. Kendi enerjileri en temel gereksinimlerini karşılama yolunda tükendiğinden dolayı bu, kendi kendilerine bulamayacakları bir cevap olabilir. Ne üzücü ki zor zamanlarda "daha kolay" bir çağın sanatçılarının ruhani mirasına omuz silkiyor ve "bu şeylerin şimdi bize ne faydası var?" diye düşünüyoruz.

Bu anlaşılabilir ancak dar görüşlü bir tepki. Ve son derece de güçsüzleştiren türden.

Hangi çağda olursak olalım ızdırap, herkesin hayatına dokunur. Bununla nasıl yaşadığımız ve diğelerine nasıl yardımcı olduğumuz, HDK'ler için yaratıcılık ve etik adına büyük fırsatlardır.

Biz HDK'ler, kendimizi savaşçılarla kıyaslayarak hem kendimize hem de diğerlerine büyük haksızlık etmiş oluruz. Bizim gücümüz farklıdır ancak çoğunlukla daha etkilidir. Sıklıkla acı

ve kötülüğün karşısına dikilebilecek tek güçtür. Aynı şekilde cesaret gerektirir ve kendine uygun bir eğitimle artar. Her zaman dayanmak, kabul etmek ve ızdırapta bir anlam bulmakla ilgilidir. Bazen de büyük beceri ve strateji içeren eylemlere ihtiyaç duyar.

Dondurucu bir kış gecesinde Frankl, barakalardaki çaresiz koğuş arkadaşlarının, kendisine karanlıkta konuşması için yalvardıklarını duydu. Bazıları intihar etmeyi planlıyordu. (İntiharın getirdiği moral bozukluğunun yanı sıra, biri intihar ederse hepsi cezalandırılıyordu.) Frankl, doğru kelimeleri bulmak için tüm psikolojik becerilerini kullandı ve bunları karanlıkta söyledi. Ortalık yeniden aydınlandığında, çevresindeki adamlar ona gözleri yaşlı teşekkür ettiler. Bir HDK kendi savaşını kazanmıştı.

Bütünlük Arayışının Başını Biz Çekeriz

6. ve 7. bölümlerde bireyleşme sürecini, kişinin kendi iç sesini tanıması üzerinden tarif etmiştim. Bu şekilde hayatta kendi anlamınızı ve uğraşınızı bulacaksınız. Marsha Sinetar'ın *Keşişler ve Mistikler Olarak Sıradan İnsanlar*'da [Ordinary People As Monks and Mystics] yazdığı gibi , "Mesele tüm insanlıktır... yani: her kim ki kendi için iyi olanı bulur ve ona sıkı tutunursa, tamamlanmış olur." Buna sadece kişinin sıkı tutunduğu şeyin bir hedef değil, bir süreç olduğunu ekleyebilirim. Duyulması gereken günden güne, yıldan yıla değişebilir. Benzer şekilde Frankl her zaman, hayatın tek bir anlamı üzerine yorum yapmayı reddetmişti.

Hayatın anlamı insandan insana değiştiği gibi, bir günden diğerine, bir saatten bir sonrakine de değişebilir...Bu soruyu genel olarak sormak bir satranç şampiyonuna, "Söyle bakalım şampiyon, dünyadaki en iyi hamle nedir?" diye sormaya benzer. Bir oyundaki özgün durumlardan bağımsız, en iyi ve hatta iyi bir hamle diye bir şey yoktur....İnsan hayatta soyut bir anlam aramamalıdır.

Bütünlük arayışı gerçekte farklı anlamlar, farklı sesler içinde bir tür içe doğru dönen sarmal hareketidir. Kimse asla ulaşamaz ancak merkezde neyin olduğuna ilişkin daha iyi bir fikir edinir. Ancak gerçekten sarmal çizersek, kibire pek yer kalmaz çünkü kendimiz de çok farklı deneyimlerden geçiyoruzdur. Bu mükemmeliyet değil, bütünlük arayışıdır ve bütünlük tanımı kusuru da içerir. 7. bölümde bu kusurları bastırdığımız, inkâr ettiğimiz ve kendimizde sevmediğimiz şeylerden oluşan gölge olarak tarif etmiştim. Vicdanlı HDK'ler de herkes kadar hoşnutsuzluk verici özellikler ve ahlaksız dürtülerle doludur. Bunlara, olması gerektiği gibi itaat etmemeyi seçtiğimizde tamamen kaybolmazlar. Bazıları sadece yeraltına çekilir.

Gölgemizi tanımak için, hoşnutsuzluk verici ve ahlaksız yanlarımızı tanımamız ve onları ön kapıdan atıp arka kapıdan sızmalarını sağlamak yerine, gözümüzü üzerinden ayırmamamız gerekir. Çoğunlukla ahlaki olarak en tehlikeli ve tehlikede olan, hiçbir yanlış yapmayacakları konusunda çok kesin konuşan, aşırı kendinden emin ve bir gölgeleri olduğunun bile farkında olmayan insanlardır.

Gölgenizi bilmek, ahlaklı davranma şansınızı arttırır ve enerjisi bilinçli bir şekilde bütünleştirilmiş bir kişiliğe dirim ve derinlik getirir. 6. bölümde "özgürleşmiş" normlardan bağımsızlaşmış, çok yaratıcı HDK'lerden bahsetmiştim. Kişinin gölgesi ile ilgili birazcık bir şeyler öğrenmesi (hiçbir zaman çok ya da yeteri kadar öğrenemezsiniz), HDKlerin genellikle çocuklukta girdiği aşırı sosyalleşmenin sonucunda giydiği deli gömleğinden kurtulmasının en iyi ve belki de tek yoludur. İçinizdeki vicdanlı ve memnun edilmesi kolay HDK güçlü, şemacı, kendini yücelten ve dürtüsel HDK ile tanışarak ondan yararlanır. Her birinin, birbirinin yatkınlıklarına saygı duyarken onları denetim altından tuttuğu bir akıl olarak, dünyadaki varlıkları (varlığınız) iyi bir şeydir.

Bütünlük peşine düşmekten kastımın bir kısmı buydu ve HDK'ler bu önemli insani işin öncüsü olabilir. Bütünlük, HDK'ler için özellikle önemli bir taleptir çünkü biz bir boyutta, duyarlılık boyutunda uç seviyede bir nitelikle doğuyoruz. Daha da ötesi kültürümüzde sadece bir azınlık olmakla kalmıyor, ideal olandan çok uzakta görülüyoruz. Diğer uca gitmemiz, zayıf, kusurlu ve mağdur hissetmekten, güçlü ve üstün hissetmeye geçiş yapmamız gerektiğini düşünüyoruz. Bu kitap da şimdiye kadar biraz bunu destekledi. Ben bunu önemli bir telafi olarak görüyorum. Ancak birçok HDK için gerçek mücadele, orta yolu bulmaktır. Artık "aşırı utangaç", "aşırı duyarlı" veya "aşırı başka bir şey" olmayalım. Sadece normal, sıradan ve tamam olalım.

Bütünlenme, HDK'lerin ruhani ve psikolojik yaşamları açısından da merkezi bir başlıktır, çünkü biz çoğunlukla ruhani ve psikolojik olanda iyiyizdir. Aslında bu konularda geri kalan her şeyi dışlayarak hareket edersek tek yönlü oluruz. Bizim için en ruhani şeyin, daha az ruhani olmak olduğunu ve en içgörülü psikolojik duruşun psikolojik içgörülere daha az kafa yormak olduğunu görmek, bizim için çok zordur. Mükemmeliyet yerine bütünlüğe odaklanmak, mesajı almanın tek yolu olabilir.

Bu iki genel ifade dışında bütünlük, HDK'ler için bile çok bireysel bir sorundur. İçerde durursak, dışarı çıkmak isteyecek ya da zorla dışarı çıkartılacağız. Dışarıda kalırsak, içeri girmek zorunda olacağız. Kendimizi silahlandırırsak, en sonunda kırılganlığımızı kabul etmek zorunda kalacağız. Ancak ürkek olursak, hakkımızı savunmadığımız sürece hata yaptığımızı hissedeceğiz.

Jungçu içedönüklük ve dışadönüklük tanımlarına göre, çoğu HDK tamamlanmış hissetmek için biraz daha dışadönük olmalıdır. "Ben-Siz" ilişkisi üzerine oldukça dokunaklı şeyler yazmış olan Martin Buber'in hayatının, genç bir adam ondan yardım istediğinde değiştiğini duymuştum. Buber, meditasyon yapmak ve kutsallık üzerine düşünmekle o kadar meşgulmuş ki genç

adamın ziyaretini anlamlandıramamış. Kısa bir süre sonra, ziyaretçi çatışmada ölmüş. Buber'in "Ben-Siz" tutumuna bağlılığı, bu haberi duyduktan ve içedönük, ruhani yalnızlığının tek yanlılığını fark ettikten sonra başlamış.

Dört İşlev Üzerinden Bütünlüğün Peşine Düşmek

Yine söylüyorum, kimse bütünlüğe erişemez. Cisimleşmiş insan hayatının sınırları vardır; hem gölge hem ışık, hem erkek hem kadın, hem bilinçli hem bilinçsiz olamayız. Ben insanların, bütünlüğe ilişkin zevkleri olduğuna inanıyorum. Birçok gelenek, saf bilinci düşünce ve onun kutuplarından ötede tanımlar. Bu bize, derin bir meditasyonla gelir ve onunla birlikte doygunlaşmış farkındalık, hayatımızın temelini oluşturabilir.

Bu kusurlu dünyada, bu kusurlu bedenlerle hareket etmemize rağmen, aynı anda hem kusursuz hem de kusurlu varlıklarız. Kusurlu varlıklar olarak, her zaman iki kutbun bir yarısında yaşıyoruz. Bir süre için içe dönüyoruz, daha sonra bunu dengelemek için dışa dönmemiz gerekiyor. Bir süre güçlüyüz daha sonra zayıfız ve dinlenmemiz gerekiyor. Dünya bizi, belirli bir zamanda sınırlı olmaya zorluyor. "Hem bir kovboy hem de itfaiyeci olamazsın." Bedenimizin sınırları da sınırlarımızı arttırıyor. Yapabildiğimiz tek şey, sürekli dengeye dönmeye çalışmak. Çoğunlukla hayatın ikinci yarısının, ilkini dengelemesi gerekiyor. Sanki bir şekilde var olmak için doğmuşuz ve öbürü olmaya çalışırken, tükenmiş ya da çok sıkılmış gibiyiz. Utangaç insan, stand-up gösterisi yapıyor. Diğerlerinin hizmetine adanmış kişi tükeniyor ve ne zaman bu kadar "bağımlı" olduğunu merak ediyor.

Genel olarak bizim özelliğimiz olan bir şeyin zıttı ile, yani kötü yaptığımız ya da denemekten korktuğumuz bir şeyle dengelenmesi gerekir. Jungçuların bahsettiği kutuplardan biri, bilgi almanın iki yoludur: duyum üzerinden (sadece olgular) veya sezgi üzerinden (olguların incelikli anlamları). Başka bir kutup

ise, aldığımız bilgi ile ilgili karar vermenin iki biçimidir: düşünerek (mantık ve evrensel doğru olarak görülen ilkeler üzerinden) veya hissetme yoluyla (kişisel deneyim, kendimiz ve önemsediğimiz insanlar için iyi olan üzerinden).

Her birimizin bu dört işlevde (duyum, sezgi, düşünce ve his) bir özelliği vardır. HDK için bu, genellikle sezgidir. (Düşünce ve hissin her ikisi de HDK'ler arasında yaygındır.) Ancak eğer içedönükseniz (HDK'lerin yüzde 70'i içedönüktür), bu özelliği daha çok iç dünyanızda kullanırsınız.

Her ne kadar özelliğinizi belirlemeye yönelik testler tasarlanmış olsa da Jung bunu, en kötü olduğumuz şeyi dikkatle gözlemleyerek daha iyi öğrenebildiğimizi düşünüyordu. Bu, bizi sürekli aşağılayan işlevdir. Mantıklı düşünmeye çalıştığınızda tam bir amatör gibi mi hissediyorsunuz? Ya da bir şeyle ilgili kişisel olarak ne hissettiğinize karar vermeniz gerektiğinde? Ya da ne olup bittiğini incelikli bir düzeyde sezmeniz gerekiyorsa? Ya da inceltmeden, yaratıcı olmadan veya hayali düzlemlerde hareket etmeden sadece olgulara ve ayrıntılara bağlı kalmanız gerektiğinde?

Hiç kimse bu dört işlevde de eşit düzeyde yetenekli değildir. Ancak "içsel işlev"in gelişimi üzerine uzun bir makale yazmış olan Marie-Louise von Franz'a göre, kendimizin bu zayıf ve tökezleyen yönünü güçlendirmek adına çalışmanın, bütünleşme için özellikle değerli bir yol olduğunu söyler. Bu bizi, bilinçdışımızda gömülü olanla temasa geçirir ve böylece tamamı ile uyum haline getirir. Masallardaki en genç ve en saf kardeş için bu yetenek altın değerindedir.

HDK'lerin genellikle yatkın olduğu gibi sezgisel tipteyseniz, kötü olduğunuz işlev genellikle duyum (olgulara bağlı kalmak ve ayrıntılarla uğraşmak) olacaktır. Duyum işlevindeki kısıtlar, kendilerini şahsi biçimlerde gösterir. Örneğin ben kendimi sezgisel olarak oldukça sanatsal bulurum. Çok fazla fikrim ve söyleyecek çok şeyim olsa da kelimeler benim için kolaydır. Daha

somut, kısıtlı bir biçim altında, örneğin bir odayı veya ofisi dekore ederken veya ne giyeceğime karar verirken, sanatsal olmak ise bana zor gelir. İyi giyinmek hoşuma gider ancak çoğunlukla başkalarının benim için aldığı şeyleri giyerim. Çünkü her iki durumda da asıl sorun, alışveriş yapmaya katlanamıyor olmamdır. Beni aşırı uyarım altında bırakan ve kafamı karıştıran çok fazla şey olur. Ayrıca nihai bir karar vermem gerekir. Tüm bunlar; duyusal uyarım, pratik sorunlar ve karar verme, sezgisel bir içedönük için çoğunlukla çok zordur.

Diğer yandan, bazı sezgiseller mükemmel alışveriş yapabilir. Diğerlerlerinin gözden kaçırdığı bir şeydeki olasılıkları ve bunun belli bir ortamda nasıl görünebileceğini sezebilirler. Sezgisellerin neyde iyi olduğuna ilişkin genellemeler yapmak zordur, o yüzden tarz hakkında düşünmek daha mantıklıdır. Matematik, yemek pişirme, harita okuma, iş yönetme...Bunların her biri sezgisel ya da "kitaba göre" yapılabilir.

Von Franz, sezgisellerin çoğunlukla duyusal deneyimlere (müzik, yemek, alkol, uyuşturucu veya cinsellik) kolay kapıldığını söyler. Bunlar söz konusu olduğunda, tüm sağduyularını yitirebilirler. Ancak aynı zamanda bunlarla ilgili çok sezgisel olabilir, yüzeyin altındaki anlamı görebilirler.

Aslında daha kötü olduğumuz işlevle, bu örnekte duyumla temasa geçmeye çalışmadaki sorun, baskın işlevin sürekli öne geçmesidir. Von Franz bir sezgiselin kille çalışmasını (çok somut olduğu için duyum geliştirmek için iyi bir seçenektir) ancak daha sonra tüm okullarda kille çalışmak öğretilse ne kadar iyi olacağını ve sonra herkes her gün kille bir şeyler yapsa dünyanın ne kadar değişebileceğini ve tam orada, kilde insanın tüm evreni, mikrokozmosu ve hayatın anlamını görebileceğini düşünmeye kendini nasıl kaptırdığını anlatır.

Sonuç olarak, kötü olduğumuz işlevi daha ziyade hayal ederek veya çok özel bir oyun şeklinde çalışabiliriz. Ancak Jung ve von Franz'a göre bunu yapmak, etik bir zorunluluktur. İrrasyonel

kollektif davranışın büyük kısmı, insanların kötü oldukları işlevi diğerlerine yansıtması veya bu işleve yönelik imalara karşı fazla duyarlı olmasından kaynaklanır. Manipülasyoncu medya ve liderler bunu istismar edebilir. Hitler, Almanların Yahudilere nefretini körüklediğinde, hitap ettiği belli bir grubun kötü işlevini kullanıyordu. Duyumsallığı en kötü işlevi olan sezgisellere seslendiğinde, Yahudileri iş dünyasının kodamanları ve piyasaların şeytani manipülatörleri olarak resmediyordu.

Sezgiseller çoğunlukla pek pratik değildir ve para kazanmayı iyi beceremez (sezgisel Yahudiler de dâhil). Sezgiseller, kendi iş becerilerinin kötülüğünden dolayı kolaylıkla aşağılık hissedebilir ve bu konuda iyi olanlar tarafından mağdur edildiği duygusuna kapılabilir. İnsanın kendi eksikliği için başkasını suçlaması ne büyük rahatlıktır!

Düşünmede kötü olduğunu hisseden tiplere ise Hitler, Yahudileri hissiz entelektüeller olarak resmetti. Hissetmede kötü olan düşünsellere ise Yahudilerin herhangi bir evrensel, rasyonel etik olmadan, bencilce Yahudi çıkarlarını kovaladığını söyledi. Ve sezgisi kötü olan duysallara Yahudilerin gizli, büyülü, sezgisel bilgi ve güçlere sahip olduğunu anlattı.

En kötü işlevimizin tepkilerini tespit edebildiğimizde (bu "aşağılık kompleksi"dir), bu tür bir suçlamaya son verebiliriz. Bu yüzden de bütünlenmeden ne biçimde eksik olduğumuzu bilmemiz, bizim ahlaki sorumluluğumuzdur. Yine HDK'ler, bu tür bir iç çalışmada mükemmel işler çıkarabilirler.

Rüyalar, Aktif Hayal Gücü ve İç Sesler

Jungçu bir anlamda bütünlüğe ulaşmak, iç sesimiz ve reddettiğimiz kısımlarımızla temasa geçmemizi sağlayan rüyalar ve rüyalardaki "aktif hayal gücü" ile de desteklenebilir. Benim için, rüyalar bilinçdışının saf bilgisinden daha çok şey ifade eder. Bazıları gerçekten de beni büyük zorluk yaşadığım dönemlerden

kurtarmıştır. Diğerleri, bana egomun kaldıramayacağı bilgiler vermiştir. Bazı rüyalar ise ürkütücü bir biçimde, hayatımdaki olayları önceden göstermiştir. Orada bana (sadece bana, başka kimseye değil) rehberlik eden bir şeyler olduğunu kabul etmemek için, çok inatçı olmam gerekirdi.

Naskapiler, Labrador'da küçük aileler halinde, dağınık yaşayan Amerikan yerlileridir. Bu yüzden de kolektif ritüeller geliştirmemişlerdir. Bunun yerine, herkesin içine doğduğunda giren ve faydalı rüyalar görmesini sağlayan Büyük Arkadaş'a inanırlar. Kişi ne kadar erdemliyse (erdem aynı zamanda rüyalara saygı göstermeyi de içerir), bu Arkadaş'tan göreceği fayda o kadar artmaktadır. Bazen bana dinim sorulduğunda, "Naskapiyim" demem gerektiğini düşünüyorum.

Melekler ve Mucizeler, Ruh Rehberleri ve Senkron

HDK'lerin ruhaniliğini, insanlığın ritüel alan, din kavrayışı, varoluşsal anlam ve bütünlük arayışındaki önderlikleri üzerinden tanımladım. Bazılarınız, benim kendi spiritüel deneyimlerimden (görüler, sesler veya mucizeler, Tanrı, melekler, azizler veya ruh rehberleri ile yakın kişisel ilişkiler) ne zaman bahsedeceğimi merak ediyor olabilirsiniz.

HDK'lerde bu deneyimlerin fazlası vardır. Bizim, özellikle bunların alıcısı olduğumuz düşünülebilir. Alıcılık bazı zamanlarda kişinin yaşamında, örneğin derin bir psikoterapi sürecindeyken artıyor gibi görünür. Jung, bu deneyimlere senkron diyor ve "nedensel olmayan birleştirici bir ilke" ile mümkün kılındığını öne sürüyordu. Bildiğimiz bağlantıların (A objesinin B objesine güç uygulaması) ve şu anda ölçülebilir olmayan bazı bağlantıların da bulunduğunu söylüyordu. Bu sayede bunlar birbirini bir mesafe olmasına rağmen etkileyebiliyorlardı. Ya da başka ve fiziksel olmayan bir şekilde yakınlardı.

Nesneler, durumlar ya da insanlar birbirine ait olma biçiminde bağlantılı olduğunda, bu görünmeyen bir düzen, bir tür

akıl, plan veya belki şefkatli ilahi bir müdahele anlamına gelir. Danışanlarım böyle olaylar bildirdiğinde, nazikçe çok önemli bir şeyin gerçekleştiğini söylerim (ancak anlamına karar vermeyi karşımdakine bırakırım). Aynı zamanda bu tür deneyimlerin bir köşeye yazılmasını da teşvik ederim, böylece sadece sayıları bile bir ağırlık taşıyabilir. Diğer türlü bunların, dünyevi durumlar ve içimizdeki şüpheci tarafından üstleri örtülebilir ve "mantıklı açıklamalar"a kurban edilebilirler.

Yine de bunlar HDK'lerin özellikle keyif aldığı ve önemsediği anlardır. Yas tutma ve iyileşme süreçlerinde, bilinçli yaşamın önemli unsurları olabilir ve kişisel acının ötesindeki bir şeylere veya bundaki anlama işaret edebilirler.

Deborah'ın Ziyaretçileri

Santa Cruz Dağları için nadiren görülen kar fırtınası sırasında, Deborah'ın bir dizi senkronu başladı. Görüşmemizde, o sıralarda "çökmüş, ölgün ve kötü bir evlilikte sıkışmış" olduğunu söylüyordu. Evlilikleri süresince ilk kez, kar sebebiyle eşi o gece eve gelememişti. Bunun yerine, yabancı biri kapıyı çalmış ve eve sığınmak istediğini söylemişti. Bir sebepten dolayı onu içeri almakta tereddüt etmemiş, birlikte ateşin başına oturmuş ve geç saatlere kadar ezoterik konular konuşmuşlardı. Daha sonra ne olduğunu bana şöyle yazdı:

Kulaklarımda çok tiz bir çınlama duydum ve kafamın içinde büyük bir boşluk hissettim. Bana bir şeyler yaptığını biliyordum ama hiç korkmadım. Belirsiz bir süre sonra (belki birkaç saniye? Dakika?) her şey kafamın içine geri döndü ve çınlama durdu.

RUHANİ/TİNSEL ALANA EĞİLME GÖREVİNİ YERİNE GETİRMEK

Sizi, bir ay boyunca maddi olmayan, alana ait düşünce ve deneyimlerinizi yazacağınız, ruhani günlük tutmaya davet ediyorum.

Her gün içgörülerinizi, ruh halinizi, rüyalarınızı, dualarınızı ve bütün küçük mucizeleri ve "garip tesadüfleri" yazın. Çok ince eleyip sık dokumanıza ve çok iyi yazmanıza gerek yok. Bu sadece sizi kutsal olana tanık edecek ve Victor Frankl, Etty Hillesum, Rilke, Buber, Jung, von Franz ve birçok HDK'nin içinde bulunduğu köklü günlük tutma geleneğinin bir parçası kılacak.

Yabancıya bununla ilgili bir şey söylememişti ve daha sonra bir komşu gelerek adamı gece kalması için kendi evine davet etmişti. Yabancı, gece oradan ayrılmış olmalıydı, şafak söktüğünde ondan hiçbir iz yoktu.

Ancak daha sonra kar fırtınası durup yollar açıldığında, ben evliliğimi sona erdirdim ve şu anda hâlâ yürüdüğüm, tamamen farklı olan yolu seçtim. O korkunç depresyon o gece bitti ve eski enerjim ve neşem geri geldi. Her zaman o adamın bir melek olduğuna inandım.

İki yıl sonra ise, daha garip bir yaratık tarafından ziyaret edilmişti.

Bir gece kedim titredi ve kucağımdan atlayarak kapıdan kaçtı, anında uyanarak gözlerimi açtım. Yatağımın dibinde, bir buçuk metre boylarında, tüysüz, çıplak değil ama üzerinde mayo gibi bir şey olan, gözleri yerinde yarıklar ve burnu yerinde bir delik bulunan, kulaksız bir yaratık ve çevresinde de tanımadığım renklerden oluşmuş gibi görünen, garip bir ışık vardı. En ufak bir korku hissetmedim. Bana "düşünce ileterek", "Korkma, sadece seni gözlemlemek için buradayım," dedi. Ben de ona "Bunu kaldırabileceğimi sanmıyorum, o yüzden uyumaya devam edeceğim", "dedim". Ve çok şaşırtıcı ama tekrar uyudum.

Deborah sabah hâlâ olayın etkisi altındaydı ve kimseye bir şey anlatmadı. Ancak bundan sonra hayatı, derin bir ruhani dönüşe ve "ancak birkaç yıl sonra sona eren bir dizi gizemli ve olağanüstü" olaya sahne oldu.

Bu ruhani evrenin bir kısmında, karizmatik ancak tutarsız bir ruhani öğretmene (sekizinci bölümde bahsettiğim eşitsiz

evrimleşen, dışarıdan bakınca "ışık saçan" ancak içeride ruhani ve pratik olanın gerçek yaşamda buluşması gereken etik kararlar konusunda "karanlık" olan kişilerden birine) yöneldi. Onun gücünü çok net ancak güçsüzlüğünü ve kendi içinde bulunduğu tehlikeyi belli belirsiz görebilen Deborah, rehberlik için dua etti: "Koruyucu melekler gerçekten varsa ve biri benimleyse, onun etrafta olduğunu bilmemi sağlar mısın?"

Ardından Deborah çalıştığı yere, kitapçıya döndü. Mağazada gezinirken, yerde masalardan birinden düşmüş bir kitap gördü. Onu yerden aldı ve kapağını kaldırmak yönünde bir dürtü hissetti. Sayfada "Evet, bir koruyucu meleğin var ve o..." diye başlayan "Koruyucu Melek" adlı bir şiir vardı.

Yine de ruhani lideriyle, lider, takipçilerinden sahip oldukları her şeyi kendisine vermesini istediğinde bile bir süre daha kaldı. Bundan sonra sık sık ayrılmak istediğini düşünse de finansal olarak yeniden başlayacak gücü veya iradeyi kendinde göremedi. Ancak koruyucu melek onu unutmamıştı. Bir gün, bir an için yalnızken kendi kendine "Artık saatli bir radyom yok!" diye söylendi. Ertesi gün grup bir zamanlar onun olan arabayla tur atarken, o bir böceğin toprak bir tepeciğe çıkışını izliyordu. Üzgün bir şekilde böceğin kendisinden daha özgür olduğunu düşündü. Ancak biraz daha izledikçe, kendisinin de o kadar özgür olabileceğini fark etti. Böylece böceği tepecikten yukarı doğru takip etti. Ve onu geride bırakarak arabasına yöneldi. O gün ondan arabayı sürmesini istedikleri için, anahtarları da vardı.

Arabaya binip "özgürlüğüne doğru yola çıkarken" arkaya baktı ve aynı gruba bağışlamış olduğuna benzer, "böcek karası" bir saatli radyo gördü. Bir arkadaşının evine vardığında, onun kendi saatli radyosu olduğunu üzerindeki çizikleri inceleyerek fark etti. Radyonun arabaya nasıl girdiği konusunda hiçbir fikri yoktu. O gün koruyucu meleği iş başındaydı anlaşılan.

İnsanın Deborah'ın durumuna asla düşünmeyeceğini zannetmesi normaldir ancak özellikle de güçlü ruhani motivasyona

sahip kişilerin başına böyle şeyler sık sık gelir. Cevap ve kesinlik ararız. Ve bazı insanlar bu tür bir kesinliğe sahiptir, bunu ışık gibi çevrelerine yayar ve bunu paylaşmanın misyonları olduğuna inanırlar. Tartışılmaz bir karizmaları vardır ve çevrelerini etkilerler. Aslında tüm insanlar, herkes kendi için aksine inansa da, kandırılabilirdir.

Deborah bu adama bir kez daha dönmeye kalktı. Bir arkadaşı, bunu ancak bir "deli"nin yapabileceğini söyleyerek onu uyardı. Deborah yeniden dua etti: "Şu an delice düşünüyorsam lütfen bilmeme izin ver." Ve televizyonu açtı.

Ekran sessizce açıldı, hiç ses gelmedi ve 1950'lerde çekilmiş olan bir filmin "tımarhane" sahnesi göründü. Delilerle dolu bir akıl hastanesi! Buna yüksek sesle güldüm. Daha sonra yattım, yardım istedim ve uyuyakaldım. Uyandığımda kendimi, her biri başka bir yanımı koruyan, güllerle kuşatılmış gibi "gördüm" ya da hissettim ve daha sonra da İsa'nın ruhunu duyumsadım. En huzurlu mutluluklarımdan biriydi...

Deborah'la görüştüğüm zaman, ruhani deneyimleri rüyalarında daha sık ortaya çıkmaya başlamıştı. Belki de ziyaretçileri, başka insanlar gibi görünmeden ona ulaşmanın bir yolunu bulmuştu. Benim rüyalarla deneyimim, onlar üzerinde ne kadar çok çalışırsak hem rüyada hem gerçek hayatta garip durumlara düşmekten o kadar korunduğumuzu düşündürüyor.

Ruhani Hayatınız Gelgitlerle Dolu Olduğunda

Bazen ruhani/tinsel dünyadan bir rahatlık olarak bahsederim çünkü öyle olduğunu düşünürüm. Ancak bu tür deneyimler, en azından ayaklarımızı zeminden kesmemeyi öğrenene kadar oldukça aşırı uyarıcı olabilir. Bunu yapmak da gelgit dalgaları üstümüzden geçerken zor olabilir. Ve HDK'ler belki de bazılarımızla bağlantı kurmak çok zor olduğu için, genellikle en büyük olanın peşindedir. Jonah'ı hatırladınız mı? Bu bölümü ve kitabı, Jonah benzeri bir HDK'nin öyküsü ile bitirmek istiyorum.

Bahsedeceğimiz olayın gerçekleştiği sıralarda, Harper kronik olarak aşırı uyarılmış ve çok entelektüel bir HDK idi (bunun onun baskın işlevi olduğunu düşünüyorum). Dört yıl süren Jungçu psikoterapiden geçmişti ve konuşmayı gerçekten iyi biliyordu. "Evet, Tanrı çok gerçektir çünkü psikolojik olan her şey gerçektir. Tanrı bizim "ebeveyn imago"muzun rahatlayıcı psikolojik yansımasıdır." Harper tüm cevapları, tam olarak doğru miktarda belirsizlikle biliyordu. Gündüzleri.

Geceleri çoğunlukla derin bir depresyon hissiyle, kendini öldürmeye hazır olarak uyanıyordu. Artık belirsizlik yoktu. Gündüzleri, bu tür geceleri çok zor geçmiş çocukluğuna bağlayarak "olumsuz anne kompleksinin bir sonucundan başka bir şey değil," diyerek küçümsüyor ve "gerçek bir tehdit olmadığını" öne sürüyordu. Ancak daha sonra "bu gecelerden" bir diğerinde, öyle çaresiz hissediyordu ki ölüm ona, sezgisinin ve mantığının sunabildiği tek çözüm olarak görünüyordu. Ondaki bir şey, bu çözümü gün doğana ve çaresizlik onu terk edene kadar ertelemesini sağlayabiliyordu.

Bir gece öyle bir çaresizlikle uyandı ki şafağı bekleyemeyeceğini düşündü. Orada yatarken yaşamaya devam etmesinin tek yolunun, Tanrı'nın varlığından ve onu umursadığından emin olması olduğunu düşünün. Kendi inanışı olarak değil. Gerçek bir varlık olarak. Bu elbette ki mümkün değildi. Kesin olarak bilmek mümkün olmadığı için, inanmak da imkansızdı.

İstediği bir tür "ilahi işaret"ti. Bu düşünce, boğulan bir insanın son çığlığı gibi, kendiliğinden geldi. Aptal olduğunu biliyordu. Ancak bir anda zihninde, bir otomobil kazasının görüntüsü belirdi. Önemsiz bir kazaydı ve insanlar yara almamıştı. İşaret buydu ve ertesi gün gerçekleşti.

Tanrı'dan işaret görmek gibi budalaca bir isteğe kapıldığı için kendisinden anında tiksindi. Bir HDK olarak Harper, bedenini aşırı uyaran ve rutinini bozan kaza ve belalardan çok korkardı.

Daha sonra kendi karanlık düşüncelerinde kaybolmuş olarak, yarı uykulu bir hâle geçti ve bunu unuttu.

Ertesi gün otobanda, önünde giden araba bir anda durduğunda, o da durdu. Ancak arkasındaki araba çok yakındı ve ona arkadan çarptı. Herhangi bir şekilde kontrol edemeyeceği bir kaza olmuştu.

"Anında bir duygu seli oluştu. Kaza yüzünden değildi. Bir gece önce olanları hatırlamıştım." Korku ve şaşkınlıkla dolmuştu, sanki "Tanrı ile yüz yüze bakıyordu." O ve diğer sürücü, tıpkı bir gece önce gördüğü gibi, arabanın yanında ayakta durarak birbirlerine sigorta bilgilerini verdiler. Bilinçdışı istekleri arasında en bilinçsiz olanın bile, buna sebep olabileceğine inanamayacak kadar şüpheliydi. Buradaki tamamen yeni bir deneyim kategorisiydi. Yeni bir dünya.

Ancak o yeni bir dünya istiyor muydu? Bir HDK olarak bundan emin değildi.

Bir hafta kadar kendisini eskisinden daha depresif hissetti. Ancak bu hisler gece değil, gündüz geliyordu. Geceleri iyi uydu. Ancak bir süre sonra, bunun karşılığında Tanrı için bir şey yapması gerektiğini düşündü. Belki kariyerini bırakıp sokak köşelerinde onun inancını yayabilirdi. Tanrı'yı her zaman, kendisi için insanların kendini küçültmesini bekleyen, herhangi bir rahatlık için büyük bir bedel ödeten ve hayatını hemen, şimdi değiştirmeni isteyen biri olarak düşündüğünü fark etti. Bunlar aslında, Harper'ın kendisinden her zaman bekledikleriydi. Şimdi, artık bunu her kim yaptıysa, niyetinin baskı ve suçluluk yaratma olmadığı açıktı. Çaresizliğin karanlık gecesine bir yanıt olarak gelmişse, tüm bu deneyimin bir rahatlama olduğu kesindi. Böylece yavaş yavaş bunu böyle görmeye başladı. Bir rahatlama.

Ancak sonra yeni deneyimiyle tutarlılık içinde olması, yani bu kadar çaresiz ve şüpheci olmayı bırakması gerektiğini fark etti. Bu, onun için çok zor olabilirdi. Yine de her şeyden sonra deneyimle gelen bir görev vardı.

Bu noktada kafası tamamen karışmış olarak başka insanlarla bu olayı tartıştı ve onlar da en az onun kadar etkilendiler. Ancak çok saygı duyduğu iki arkadaşı, bunun sadece bir tesadüf olduğunu söyledi.

"Bu, beni teşvik etti. Yani Tanrı yolunda, Tanrı bana bir iyilik yaptı ve benim de dönüp 'Bu çok hoştu ancak bu sefer sadece bir tesadüf olamayacak bir işaret istiyorum,' demem gerekiyordu."

Harper, kazayı sadece bir tesadüf olarak görmenin tamamen hatalı olduğuna karar verdi. Böylece bir ömür de sürse bu deneyime uygun olarak değişmeye karar verdi. Bunu hiç unutmamaya çalışacaktı. Buna kafa yoracaktı. Elinden geldiği kadar önemseyecekti. Ve hayatı boyunca çok az rahat edebilmiş biri olarak, kendisinin birçok azizden daha kesin bir sevgi işareti almasına hayranlık duyacaktı.

"Benim gibi bir adamın başına gelene bak," dedi ve kendi kendine bir daha güldü. Daha sonra benim araştırma konumu hatırladı. "Benim gibi duyarlı bir adam için, ne kadar ilahi bir karmaşa."

Değerimiz ve Ortaklığımız

Savaşçı krallar bize, sıklıkla ruh/tin alanlarının gerçekliğine inanmanın bir zayıflık işareti olduğunu söylerler. Kendileri için fiziksel cesaret ve güçlerini azaltacak her şeyden korkarlar ve diğerlerine de böyle yaklaşırlar. Ancak bizim farklı türde bir gücümüz, yeteneğimiz ve cesaretimiz var. Ruh/tin alanına dönük yeteneğimizi zayıflık ya sadece korkudan doğan bir şey olarak görmek, balığın yürüyemeyecek kadar zayıf olduğunu, suda olmak için acınası bir ihtiyaç duyduğunu veya uçmaktan korktuğunu iddia etmekle aynı şeydir.

Belki de sadece durumu tersinden görmeliyiz: Savaşçı-krallar ruh/tin dünyasından korkuyorlar, bunun için çok zayıflar veya kendi gerçeklik algılarının dışında hayatta kalamıyorlar.

Ancak biz kendi değerimizi bildiğimiz sürece, ağız dalaşına girmeye gerek yok. Bizim onlara minettar olduğumuz günler gibi, savaşçı-kralların da bizim onlarla paylaşacak kadar zengin bir iç dünyamız olmasından mutlu olduğu günler olacaktır. Ortaklığımızın şerefine.

Artık duyarlılığınız, siz ve diğerleri için bir lütuf olsun. Bu dünyada, mümkün olduğu kadar huzur ve keyif tadın. Ve hayatınız akıp giderken önünüzde başka dünyalar da açılsın.

Öğrendiklerinizle Çalışmak

Kötü İşlevlerinizle Arkadaş Olmak ya da En Azından Barış İmzalamak

Kötü işlevinize hitap eden, tercihen daha önce denemediğiniz ve çok zor görünmeyen bir şey seçin. Hisseden bir tipseniz, bir felsefe kitabı veya öğrenim geçmişinizle uyumlu bir kuramsal matematik veya fizik kitabı okuyabilirsiniz. Düşünen bir tipseniz, bir sanat müzesine giderek eserlerin veya sanatçının adına bakmadan, sadece size ne hissettirdiğine odaklanabilirsiniz. Duyusal bir tipseniz, sokakta gördüğünüz insanların görüntülerine bakarak iç deneyimlerini, geçmişlerini ve geleceklerini hayal etmeye çalışabilirsiniz. Sezgisel bir tipseniz, tatile giderken gideceğiniz yerle ilgili detaylı bilgi toplamak ve yanınıza ne alacağınız ve orada ne yapacağınızla ilgili önceden karar vererek kendinizi sınayabilirsiniz. Veya bu sizin için kolay olacaksa, karmaşık bir elektronik alet satın alın (bilgisayar veya VCR), kurulum ve tüm işlemlerini öğrenmek için talimat kitapçığını kullanın. Kimseden yardım istemeyin ve kendi başınıza yapmaya çalışın.

Kendinizi bu etkinlikleri yapmaya hazırlarken, hislerinizi, dirençlerinizi ve aklınıza gelen imgeleri gözlemleyin. "Bu basit işleri beceremediğiniz" için kendinizi ne kadar aptal ve aşağılanmış hissederseniz hissedin, görevi ciddiye alın. Von Franz'a

göre bu, bir manastır disiplinine benzer ancak sizin için kişiselleştirilmiştir. Baskın işlevinizi feda ederek, daha zor kullandığınız bir diğerine geçeceksiniz.

Baskın işlevinizin devreye girmemesi için özellikle dikkatli olun. Sezgisel tip için, tatil yerinize karar verdikten sonra, buna bağlı kalın. Kırılgan ama somut kararınızın, gidebileceğiniz diğer tüm yerlerin hayalleriyle bozulmasına izin vermeyin. Ve elektronik cihaz için de, talimatları es geçerek çok "bariz" olan düğme ve kablolarla başlamaya direnin. Bunlar sezginin devreye girmesidir. Ancak sizin çok yavaş gitmeniz ve bir sonraki adıma geçmeden önce her ayrıntıyı anlamanız gerekiyor.

Hayli Duyarlı Kişilerle Çalışan Sağlık Profesyonelleri İçin İpuçları

- HDK'ler uyarımı fazla hisseder, yani detaylara takılırlar. Ancak aynı zamanda diğerlerinin orta düzeyde uyarıcı bulduğu durumlarda, daha fazla otonomik uyarılma deneyimlerler. Yani bir sağlık bağlamınca daha kaygılı ve hatta "nevrotik" görünebilirler.
- Acele etmek ve sabırsız davranmak, sadece fizyolojik uyarılmalarını arttıracak ve elbette ki stresin artması ne sizinle iletişimlerinde ne de iyileşme süreçlerinde olumlu bir etki yapmayacaktır. HDK'ler çoğunlukla çok özenlidir ve yapabiliyorlarsa sizinle işbirliğine girerler.
- HDK'lere sakin kalmak için neye ihtiyaçları olduğunu sorun; sessizlik, dikkatlerinin dağıtılması, sohbete girmek, ne yapıldığının her adımda söylenmesi veya bir ilaç.
- HDK'lerin güçlü sezgi ve farkındalıklarından yararlanın. Hastanız, dinlediğiniz sürece size önemli bilgiler verebilir.
- Daha çok uyarılmış olduğunda kimseyi iyi dinleyemez, daha kolay iletişim kuramaz. HDK'lerin yanlarında bu işlere yardımcı olabilecek bir refakatçi getirmesini, sorular ve belirtilerle ilgili notlar hazırlamasını, verdiğiniz tali-

matları yazıp size okumasını ve daha sonra hatırladıkları bir şey olursa sizi aramalarını isteyin (Çok azı bunu istismar edecektir ancak bu "ikinci şans" randevu sırasındaki baskıyı biraz hafifletir).

- HDK'lerin daha düşük ağrı eşiğine sahip olması, subklinik dozlara yanıt vermesi ve daha çok yan etki geliştirmesi sizi şaşırtmasın. Bunların tamamı onların psikolojik değil, fizyolojik farklılıklarının bir parçasıdır.
- Bu özellik mutlaka tedavi gerektirmez. Zorlu bir çocukluk geçirmiş olan HDK'ler, daha çok kaygı ve depresyondan muzdarip olurlar. Bu, bu durumun üstesinden gelmiş veya iyi bir çocukluk geçirmiş HDK'ler için geçerli değildir.

Hayli Duyarlı Öğrencilerle Çalışan Öğretmenler İçin İpuçları

- HDK'lere öğretmenlik yapmak, diğer çocuklara öğretmenlik yapmaktan daha farklı stratejiler gerektirir. HDK'ler daha fazla uyarılır. Bu onların incelikleri daha kolay kavramasını ancak fizyolojik olarak da daha çok uyarılmasını sağlar.
- HDK'ler genellikle özenlidir ve ellerinden gelenin en iyisini yapmaya çalışırlar. Birçoğu yeteneklidir. Ancak hiç kimse aşırı uyarılmış olduğunda iyi performans gösteremez ve HDK'ler diğerlerinden daha kolay aşırı uyarılmış bir duruma girerler. Gözlemlendiklerinde veya başka türlü bir baskı altında olduklarında ne kadar çaba gösterseler, o kadar başarısız olabilirler ve bu da onlar için çok moral bozucu olabilir.
- Yüksek uyaran düzeyi (örneğin gürültülü sınıf ortamı), HDK'leri diğerlerinden daha kolay sıkıntıya sokar. Bazıları kendi içine çekilirken, özellikle de erkek çocuklardan bazıları hiperaktif davranır.

- Duyarlı çocuğu gereğinden fazla korumayın ancak öğrencinin zor olan şeyleri denemesinde ısrar ederken, bu deneyimin başarılı olmasına özen gösterin.
- Çocuk sosyal etikete maruz kalıyorsa, bu özelliği ödüllendirmenin yollarını bulun. Sunum yapılacaksa, bunu "giysi denemesi" veya "not kullanma veya yüksek sesle okuma" gibi uyarılmışlığı azaltıp başarılı bir deneyime izin verecek bir şekilde yapın.
- Sadece izleyen bir çocuğun, korkak ya da utangaç olduğunu düşününmeyin. Bu çok yanlış bir değerlendirme olabilse de etiket çocuğa yapışabilir.
- Kültürün utangaçlık, sessizlik ve içedönüklük gibi şeylere karşı yanlılıklarının farkında olun. Kendinizde ve diğer çocuklardaki bu yanlılıklara dikkat edin.
- Diğer farklılıklar gibi, farklı mizaçlara da saygıyı öğretin.
- HDK'ler için tipik olan yaratıcılık ve sezgiyi izleyin ve bunları teşvik edin. Akranlarıyla grup yaşantısı ve sosyal statüye karşı toleranslarını geliştirmek için, drama etkinlikleri veya onların hoşlandığı tiyatro oyunlarının okumalarını yapmayı deneyin. Ya da onların yazdıklarını sınıfta okuyun. Ancak onları utandırmamaya özen gösterin.

Hayli Duyarlı Kişilerin İşverenleri İçin İpuçları

- Tipik olarak HDK'ler çok vicdanlı, sadık, nitelikle ilgili dikkatli, ayrıntılarla iyi, çoğunlukla yetenekli sezgisel vizyonerlerdir ve danışan veya müşterilerin ihtiyaçlarına karşı düşünceli olurlar. Aynı zamanda işyerinin sosyal iklimine olumlu etki yaparlar. Kısaca ideal çalışanlardır. Her kurumun onlara ihtiyacı vardır.
- HDK'ler fazla uyarılırlar. Bu durum, onların inceliklerin farkında olması ancak kolayca aşırı uyarılmış hâle

geçebilmesi anlamına gelir. Bu yüzden de dış uyaranların daha az olduğu ortamlarda daha iyi çalışırlar. Sessiz ve sakin bir ortama ihtiyaçları vardır.

- HDK'ler değerlendirme amaçlı izlendiklerinde, iyi performans gösteremezler. İşlerini nasıl yaptıklarını öğrenmek için başka yollar bulmaya çalışın.
- HDK'ler çoğunlukla molalar ve işten sonraki zamanlarda daha az sosyalleşir; bu zamana, deneyimlerini tek başlarına işlemlemek için ihtiyaçları vardır. Bu, onları daha görünmez kılabilir ve işyerindeki sosyal ağların dışına itebilir. Performanslarını değerlendirirken bunu hesaba katmanız gerekir.
- HDK'ler kendini fütursuzca pazarlamaktan hoşlanmaz ve çalışkanlıkları için fark edilmeyi umarlar. Bu durumun, değerli bir çalışanı yanlış değerlendirmenize yol açmasına izin vermeyin.
- HDK'ler iş yerindeki sağlıksız bir durumdan ilk etkilenen kişi olabilirler ve bu da onları sorunun kaynağı gibi gösterebilir. Ancak diğerleri de zamanla etkilenecektir, dolayısıyla onların duyarlılığı daha sonra oluşacak sorunları engellemek konusunda işinize yarayabilir.

Hayli duyarlı kişilerle ilgili yeni gelişmelerden haberdar olmak için www.hsperson.com' a girin ve HDK dergisi Comfort Zone'a kayıt olun.

NOTLAR

Yazarın Notu, 2012

s. 9 *şurdan alınmıştır*: Psychology Today: A. Bartz. "Touchy! A [Gentle] Guide to the Highly Sensitive Person," Psychology Today 44 (2011): 72–79.

s. 9 *kısa tartışma*: Time: B, Walsh, "The Power of Introverts," Time 179 (2012): 43.

s. 11 *2012 yılında teori ve araştırmaların iyi bir özetini yayınladım*: Aron, E., Aron, A., & Jagiellowicz, J. (2012). Sensory processing sensitivity: A review in the light of the evolution of biological responsivity. Personality and Social Psychology Review, 16, 262–82.

s. 12 *İlk yayınlanmış çalışmalar*: Aron, E. & Aron, A. (1997). Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality, Journal of Personality and Social Psychology, 73, 345–68.

s. 12 *2005'te yayınlanan ikinci çalışma serimizde*: Aron, E., Aron, A., & Davies, K. (2005). Adult shyness: The interaction of temperamental sensitivity and a negative childhood environment. Personality and Social Psychology Bulletin, 31, 181–97.

s. 12 *Miriam Liss ve diğerleri tarafından yapılan daha sonraki bir çalışma*: Liss, M., Timmel, L., Baxley, K., & Killingsworth, P. (2005). Sensory processing sensitivity and its relation to parental bonding, anxiety, and depression. Personality and Individual Differences, 39, 1429–39.

s. 13 *epeyce klinik çalışma*:Bu makalelerin birçoğu için bkz. s. 13, Aron, Aron, & Jagiellowicz, 2012.

s. 14 *Danimarka'da Cecilie Licht ve diğerleri tarafından yapılan araştırmalar*: Licht, C., Mortensen, E. L., & Knudsen, G. M. (2011). Association between sensory processing sensitivity and the serotonin transporter polymorphism 5-HTTLPR short/short genotype. Biological Psychiatry, 69, Society of Biological Psychiatry Convention and Annual Meeting, özet 510.

s. 14 *yeni araştırmalar*: Bu alelin birçok olumlu etkisine ilişkin bir tarama için bkz. M. Pluess ve J. Belsky, Vantage Sensitivity: Individual differences in response to positive experiences, Psychological Bulletin, advance online publication, doi:10.1037/ a0030196.

s. 14 *aynı genetik varyasyona sahip Rhesus maymunları*: Jedema, H. P., Gianaros, P. J., Greer, P. J., Kerr, D. D., Liu, S., Higley, J. D., et al. (2009). Cognitive impact of genetic variation of the serotonin transporter in primates is associated with differences in brain morphology rather than serotonin neurotransmission. Molecular Psychiatry, 15, 512–22.

s. 14 *Suomi tarafından yapılan araştırmadır*: Suomi, S. J. (1997). Early determinants of behaviour: Evidence from primate studies. British Medical Bulletin, 53, 170–84.

s. 15 *Başkaları tarafından yapılan, artmakta olan araştırmalar*: Belsky, J. & Pluess, M. (2009). Beyond diathesis stress: Differential susceptibility to environmental influences. Psychological Bulletin, 135(6), 885–908.

s. 15 *100'den fazla türde olduğunu biliyoruz*: Wolf, M., Van Doorn, S., & Weissing, F. J. (2008). Evolutionary emergence of responsive and unresponsive personalities. PNAS, 105(41), 15825.

s. 15 *HDK'lerin yüzde 30'u aslında dışadönüktür*: Aron, E. & Aron, A. (1997). Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality, Journal of Personality and Social Psychology, 73, 345–68.

s.16 *Max Wolf ve meslektaşları*: Wolf, M. ve ark. (2008). Evolutionary emergence, PNAS, 105(41), 15825–30.

s. 18 *Chen ve arkadaşları*: Chen, C., Chen, C., Moyzis, R., Stern, H., He, Q., Li, H., . . . & Dong, Q. (2011). Contributions of dopamine-related genes and environmental factors to Highly Sensitive Personality: A multi-step neuronal system-level approach. PLoS ONE. 6:e21636.

s. 19 *Franziska Borries, HDK Ölçeği'ni alan*: Borries, F. (2012). Do "The Highly Sensitive" Exist?—A Taxometric Investigation of the Personality Construct SensoryProcessing Sensitivity. Dissertation, University of Bielefeld, Germany.

s. 19 *Psikoterapi ve Hayli Duyarlı Kişi'yi yazdığımda*: Aron. E. (2010) Psychotherapy and Highly Sensitive Person: Improving Outcomes for That Minority of People Who Are the Majority of Clients. NY: Routledge.

s. 20 *Jadzia Jagiellowicz tarafından yapılan araştırmalar*: J., Xu, X., Aron, A., Aron, E., Cao, G., Feng, T., & Weng, X. (2011). Sensory processing sensitivity and neural responses to changes in visual scenes. Social Cognitive and Affective Neuroscience, 6, 38–47.

s. 20 *Başka bir çalışmada, kendimiz ve başkaları tarafından*: Aron, A., Ketay, S., Hedden, T., Aron, E., Markus, H. R., & Gabrieli, J. D. E. (2010). Temperament trait of sensory processing sensitivity moderates cultural differences in neural response. Social Cognitive andAffective Neuroscience, 5 ["Special Issue on Cultural Neuroscience"], 219–26.

s. 20 *Bianca Acevedo ve ortakları tarafından yapılan araştırmalar*: Acevedo, B., Aron, A., & Aron, E. (2010). Association of sensory processing sensitivity when perceiving positive and negative emotional states. Presented at APA, San Diego.

s. 20-21 *Bazıları ona bilinç koltuğu diyor*: Craig, A. D. (2009). How do you feel—now? The anterior insula and human awareness. Nature Reviews Neuroscience, 10, 59–70.

s. 21 *Friederike Gerstenberg tarafından son zamanlarda yapılan bir araştırmada:* F. Gerstenberg, Sensory-processing sensitivity predicts performance on a visual search task followed by an increase in perceived stress, Personality and Individual Differences, 53 (2012) 496–500.

s. 22 *Jadzia Jagiellowicz tarafından yapılan bir dizi çalışma*: J. Jagiellowicz, The relationship between the temperament trait of Sensory Processing Sensitivity and emotional reactivity. Tez, SUNY-Stony Brook, August 2012.

s. 22 *Anket ve deneylerden elde edilen veriler*: Referans verildi: Aron & Aron (1997) and Aron et al. (2005).

s. 22-23 *Michael Pluess ve Jay Belsky tarafından önerilen*: Pluess, M. & Belsky, J., Vantage Sensitivity: Individual differences in response to positive experiences, Psychological Bulletin, in press.

s. 23 *Bianca Acevedo tarafından yapılan bir başka çalışmada*: Acevedo, B., Aron, A., & Aron, E. (2010). Association of sensory processing sensitivity when perceiving positive and negative emotional states. Presented at APA, San Diego.

s. 23 *Beynin ayna nöronları. Ayna nöronları ile daha kapsamlı bir kavrayış için* bkz. M. Iacoboni, Mirroring People: The New Science of How We Connect with Others (New York: Farrar, Straus, and Giroux, 2008).

s. 24 *Roy Baumeister ve meslektaşları*: Baumeister, F. R., Vohs, D. K., DeWall, N. C., & Zhang, L. (2007). How emotion shapes behavior: Feedback, anticipation, and reflection, rather than direct causation. Personality and Social Psychology Review, 11(2), 167–203.

s. 26 *İnsanların farklı özellikleri var*: Bu özelliklere, özellikle yüksek duyum arayışı ve HDK'lere ilişkin daha kapsamlı bir tartışma için, bkz. E. Aron, The Highly Sensitive Person in Love (New York: Broadway Books, 2000).

s. 26 *Bhavini Shrivastava'nın Hindistan'daki bir bilişim firmasında yaptığı bir çalışma*: Shrivastava, B. (2011). Predictors of work performance for employees with sensory processing sensitivity. Tez, MSC Organisational Psychology, City University, London.

1. Bölüm

s. 47 *aynı uyaranların etkisi altında*: e.g., J. Strelau, "The Concepts of Arousal and Arousability As Used in Temperament Studies," in Temperament: Individual Differences, ed. J. Bates and T. Wachs (Washington, D.C.: American Psychological Association, 1994), 117–41.

s. 47 *gözlenebilir farkları*: R. Plomin, Development, Genetics and Psychology (Hillsdale, N.J.: Erlbaum, 1986).

s. 47 *başkaları tarafından gözlemlenmeyen*: e.g., G. Edmund, D. Schalling and A. Rissler, "Interaction Effects of Extraversion and Neuroticism on Direct Thresholds," Biological Psychology 9 (1979).

s. 47 *daha dikkatli bir bilgi işlemleme*: R. Stelmack, "Biological Bases of Extraversion: Psychophysiological Evidence," Journal of Personality 58 (1990): 293–311.

s. 51 *ortalama olduğunu..* : Referans verilmeyen bilgiler benim kendi bulgularımdan yola çıkmaktadır. İçedönüklük veya utangaçlık çalışmalarına referans verdiğimde katılımcılardan birçoğunun HDK olduğunu varsayıyorum.

p. 51 *hata yapmaktan kaçınma*: H. Koelega, "Extraversion and Vigilance Performance: Thirty Years of Inconsistencies," Psychological Bulletin 112 (1992): 239–58.

s. 52 *vicdanlıdır*: G. Kochanska, "Toward a Synthesis of Parental Socialization and Child Temperament in Early Development of Conscience," Child Development 64 (1993): 325–47. s. 10 *dikkatimiz dağılmadığında*: L. Daoussis ve S. McKelvie, "Musical Preferences and Effects of Music on a Reading Comprehension Test for Extraverts and Introverts," Perceptual and Motor Skills 62 (1986): 283–89. p. 10 minor differences: G. Mangan ve R. Sturrock, "Lability and Recall," Personality and Individual Differences 9 (1988): 519– 23.

s. 52 *"semantik bellek."* :E. Howarth ve H. Eysenck, "Extraversion Arousal and Paired Associate Recall," Journal of Experimental Research in Personality 3 (1968): 114–16.

s. 52 *kendi düşüncelerimiz üzerine*: L. Davis ve P. Johnson "An Assessment of Conscious Content As Related to Introversion-Extraversion," Imagination, Cognition and Personality 3 (1983–84): 149–68.

s. 52 *öğrendiğini bilmeden*: P. Deo ve A. Singh, "Some Personality Correlates of Learning Without Awareness," Behaviorometric 3 (1973): 11–21.

s. 52 *dilleri daha iyi öğrenmesinin*: M. Ohrman and R Oxford, "Adult Language Learning Styles and Strategies in an Intensive Training Setting," Modern Language Journal 74 (1990): 311–27.

p. 52 *ince motor hareketler*: R. Pivik, R. Stelmack, ve F. Bylsma, "Personality and Individual Differences in Spinal Motoneuronal Excitability," Psychophysiology 25 (1988): 16–23. p. 11 good at holding still: Age.

s. 53 *"sabah insanları"*: W. Revelle, M. Humphreys, L. Simon, ve K. Gillian, "The Interactive Effect of Personality, Time of Day, and Caffeine: A Test of the Arousal Model," Journal of Experimental Psychology General 109 (1980): 1–31.

s. 53 *kafein gibi uyarıcılardan*: B. Smith, R. Wilson, ve R. Davidson, "Electrodermal Activity and Extraversion: Caffeine, Preparatory Signal and Stimulus Intensity Effects," Personality and Individual Differences 5 (1984): 59–65.

s. 53 *Daha "sağ beyinli"*: S. Calkins ve N. Fox, "Individual Differences in the Biological Aspects of Temperament,". Temperament, ed. Bates ve Wachs, 199–217.

s. 53 *havadaki şeylere:* örn., D. Arcus, "Biological Mechanisms and Personality: Evidence from Shy Children," Advances: The Journal of Mind–Body Health 10 (1994): 40–50.

s. 53 *"kronik olarak uyarılmış" değilizdir*: Stelmack, "Biological Bases," 293–311.

s. 54 *daha az mutlu olabileceği örn.*, R. Larsen ve Timothy Ketelaar, "Susceptibility to Positive and Negative Emotional States," Journal of Personality and Social Psychology 61 (1991): 132–40.

s. 55 *duyarlılık kalıtsaldır*: örn., D. Daniels and R. Plomin, "Origins of Individual Differences in Infant Shyness," Developmental Psychology 21 (1985): 118–21.

s. 55 *ağabey ve ablaları olan çocukların HDK olma ihtimali*: J. Kagan, J. Reznick, ve N. Snidman, "Biological Bases of Childhood Shyness," Science 240 (1988): 167–71.

s. 55 *hayli duyarlı doğan*: J. Higley ve S. Suomi, "Temperamental Reactivity in Non-Human Primates," in Temperament in Childhood, ed. G. Kohnstamm, J. Bates, veM. Rothbart (New York: Wiley, 1989), 153–67.

s. 55 *duyarlılığı azaltabilir*: T. Wachs ve B. King, "Behavioral Research in the Brave New World of Neuroscience and Temperament". Temperament, ed. Bates ve Wachs, 326–27.

p. 57 "*sosyal dokunun her parçasında*": M. Mead, Sex and Temperament in Three Primitive Societies (New York: Morrow, 1935), 284.

p. 57 *diğer özellikler görmezden gelinir*: G. Kohnstamm, "Temperament in Childhood: Cross-Cultural and Sex Differences,". Temperament in Childhood, ed. Kohnstamm et al., 483.

s. 57 *Yuerong Sun*: "Social Reputation and Peer Relationships in Chinese and Canadian Children: A Cross-Cultural Study," Child Development 63 (1992): 1336–43.

s. 59 *yanlış bir şekilde, zayıf zihinsel sağlıkla*: B. Zumbo and S. Taylor, "The Construct Validity of the Extraversion Subscales of the Myers-Briggs Type Indicator," Canadian Journal of Behavioral Science 25, (1993): 590–604.

s. 59 *daha iyi performans*: M. Nagane, "Development of Psychological and Physiological Sensitivity Indices to Stress Based on State Anxiety and Heart Rate," Perceptual and Motor Skills 70 (1990): 611–14.

s. 59 *başa çıkma*: K. Nakano, "Role of Personality Characteristics in Coping Behaviors," Psychological Reports 71 (1992): 687–90.

s. 61 *gezegenin ve güçsüzlerin korunması*: Bkz. Riane Eisler, The Chalice and the Blade, (San Francisco: Harper and Row, 1987); Riane Eisler, Sacred Pleasures, (San Francisco: HarperSanFrancisco, 1995).

2.Bölüm

s. 68 *yorgunkenki mizacında farklılıklar*: M. Weissbluth, "Sleep-Loss Stress and Temperamental Difficultness: Psychobiological Processes and Practical Considerations," in Temperament in Childhood, ed. Kohnstamm, et al., 357–77.

s. 68 *ağlamanın asıl nedeni*: Age., 370–71.

s. 71 *bakıcılara uyum sağlama . . .* : M. Main, N. Kaplan, and J. Cassidy, "Security in Infancy, Childhood, and Adulthood: A Move to the Level of Representation," in Growing Points of Attachment Theory and Research. Monographs of the Society for Research in Child Development, ed. I. Bretherton and E. Waters, 50 (1985): 66–104.

s. 72 *Kagan* : J. Kagan, Galen's Prophecy (New York: Basic Books, 1994).

s. 73 *Sadece yüzde 10'u düşük seviyeler gösterdi*: Ibid., 170–207.

s. 73 *HDK olarak doğanların* : S. Calkins and N. Fox, "Individual Differences in the Biological Aspects," in Temperament, ed. Bates and Wachs, 199–217.

s. 74 *ikisinin arasında bir denge*: Charles A. Nelson, in Temperament, ed. Bates and Wachs, 47–82.

s. 76 *görmezden gelinme ve ihmal*: G. Mettetal, "A Preliminary Report on the IUSB Parent Project" (paper, International Network on Personal Relationships, Normal, Ind., May 1991).

s. 76 *Oregon Üniversitesi*: M Rothbart, D. Derryberry, and M. Posner, "A Psychobiological Approach to the Development of Temperament,". Temperament, ed. Bates and Wachs, 83–116.

s. 80 *ilginç bir deney*: M. Gunnar, "Psychoendocrine Studiesof Temperament and Stress in Early Childhood". Temperament, ed. Bates and Wachs, 175–98.

s. 80 *bakıcı kendi annenizse?*: M. Nachmias, "Maternal Personality Relations With Toddler's Attachment Classification, Use of Coping Strategies, and Adrenocortical Stress Response" (60. Yıllık toplantı, Research in Child Development, New Orleans, La., March 1993).

s. 81 *ne kadar çok korku, o kadar çok kortizol*: Weissbluth, "Sleep-Loss Stress," 360. p. 35 last into adulthood . . .: Ibid., 367.

s. 82 *"arketip" rüyalar*: R. Cann and D C. Donderi, "Jungcu Personality Typology and the Recall of Everyday and Archetypal Dreams," Journal of Personality and Social Psychology 50 (1988): 1021–30.

s. 83 *nevroz geliştirdi*: C. Jung, Freud ve Psychoanalysis, vol. 4 The Collected Works of C. G. Jung, ed. W. McGuire (Princeton, N.J.: Princeton University Press, 1961).

s. 83 *"belirli bir doğuştan gelen duyarlılığın. . .*": Age., 177.

s. 83 *eğitimcisi ve destekçisi* : C. G. Jung, Psychological Types, vol. 6. The Collected Works, 404–05.

s. 83 *"kehanetimsi bir öngörü"*: Age., 401

3.Bölüm

2. 87 *"Bir fırtına gelmekte..."*: D. Stern, Diary of a Baby (New York: Basic Books, 1990) 31.

s. 88 *"Hepsi yeniden oluşuyor...."*: Age., 37. p. 41 "A baby's nervous system ...": Age., 18.

s. 90 *daha çok değil, daha az ağlayacağını*: S. Bell ve M. Ainsworth, "Infant Crying and Maternal Responsiveness," Children Development 43 (1972): 1171–90.

s. 91 *"güvenli bağlanmış" çocuklar*: J. Bowlby, Attachment and Loss, (New York: Basic Books, 1973).

s. 93 "O *kolların arasında. . .*": R. Josselson, The Space Between Us: Exploring the Dimensions of Human Relationships (San Francisco: Jossey-Bass, 1992), 35.

s. 99 *karanlık bir sinemada*: T. Adler, "Speed of Sleep's Arrival Signals Sleep Deprivation," The American Psychological Association Monitor, 24, (1993): 20.

s. 106 (*Meditasyoncuların kanındaki kortizol azalır.*): R. Jevning, A. Wilson, ve J. Davidson, "Adrenocortical Activity During Meditation," Hormones and Behavior 10 (1978): 54–60.

s. 106 *HDK'ler için güçlü bir ilaçtır*: Smith, Wilson, ve Davidson, "Electrodermal Activity and Extraversion," 59–60.

4. Bölüm

s. 122 *bu durumu yarattığı*: H. Goldsmith, D. Bradshaw, ve L. RieserDanner, "Temperament as a Potential Developmental Influence".Temperament and Social Interaction in Infants and Children, ed. J. Lerner ve R. Lerner (San Francisco: Jossey-Bass, 1986) 14.

s. 122 "*Bir sonraki rüzgarı bana doğru koşuyor...*": Stern, Diary of a Baby, 59–60.

s. 125 *çocuğun oldukça kalıcı olabilen*: Main ve ark., "Security in Infancy."

s. 125 *normal bir çocuğa göre daha güçlü sevilme hissi*: G. Mettetal, telefon konuşması, 30 Mayıs 1993.

s. 127 *"mantıksız" korku ve kabusların*: A. Lieberman, The Emotional Life of the Toddler (New York: The Free Press, 1993), 116–17

s. 127 *doğan kadın kadar erkek de var gibi gözüküyor*: örn., Gunnar, "Psychoendocrine Studies," in Temperament, ed. Bates and Wachs, 191.

s. 128 *erkek ve kız çocuklarına oldukça farklı davranıyor*: J. Will, P. Self, ve N. Datan, "Maternal Behavior and Perceived Sex of Infant," American Journal 46, (1976): 135–39.

s. 128 "*annenin değer sisteminin bir sonucu olarak . . .*": Hinde, "Temperament as an Intervening Variable," 32.

s. 128 *anneleri ile iyi geçinir*: Age.

s. 128 *eleştiriden, reddetmekten, soğukluktan*: J. Cameron, "Parental Treatment, Children's Temperament, and the Risk of Childhood Behavioral Problems," American Journal Orthopsychiatry 47, (1977): 568–76.

s. 129 *her iki ebeveynden daha fazla etkilenir*: Age.

s. 131 "*utangaç çocuk*": Lieberman, Emotional Life.

s. 135 *ne kadar normal olduğunu*: J. Asendorpf, "Abnormal Shyness in Children," Journal of Child Psychology and Psychiatry 34 (1993): 1069–81.

s. 136 *bir araştırmacı*: L. Silverman, "Parenting Young Gifted Children," Special Issue: Intellectual Giftedness in Young Children, Journal of Children in Contemporary Society, 18 (1986).

s. 137 *yetenekli çocukları yetiştirmek için daha iyi kurallar*: Age.

s. 138 *mesleki kazanım*: A. Caspi, D. Bem, ve G. Elder, "Continuities and Consequences of Interactional Styles Across the Life Course," Journal of Personality 57 (1989): 390–92.

s. 140 *"sessiz bağımsızlığa..."*: Age., 393.

5. Bölüm

s. 147 *nüfusun yüzde yetmiş beşi*: Silverman, "Gifted Children," 82.

s. 148 *korkulu, engellenmiş ve ürkek*: H. Gough ve A. Thorne, "Positive, Negative, and Balanced Shyness: Self-Definitions and the Reactions of Others,". Shyness: Perspectives on Research and Treatment, ed. W. Jones, J. Cheek, ve S. Briggs (New York: Plenum, 1986), 205–25.

s. 149 *aynı olumsuz terimlerle*: Age.

s. 149 *Philip Zimbardo*: S. Brodt ve P. Zimbardo, "Modifying ShynessRelated Social Behavior Through Symptom Misattribution," Journal of Personality and Society Psychology 41 (1981): 437–49.

s. 149 *aşırı derecede "utangaç"*: P. Zimbardo, Shyness: What It Is, What to Do About (Reading, Mass.: Addison-Wesley, 1977).

s. 153 *diğerlerinden daha belirgin olduğunu*: M. Bruch, J. Gorsky, T. Collins, ve P. Berger, "Shyness and Sociability Reexamined: A Multicomponent Analysis," Journal of Personality and Social Psychology 57 (1989): 904–15.

s. 153 *yeterince çalışmadıklarını*: C. Lord ve P. Zimbardo, "Actor-Observer Differences in the Perceived Stability of Shyness," Social Cognition 3 (1985): 250–65.

s. 155 *sosyal ilişkilerinden daha fazla etkilenir*: S. Hotard, R. McFatter, R. McWhirter, M. Stegall, "Interactive Effects of Extraversion, Neuroticism, and Social Relationships on Subjective Well-Being," Journal of Personality and Social Psychology 57 (1989): 321–31.

s. 155 *İçedönük olanlar aslında nasıl davranır*: A. Thorne, "The Press of Personality: A Study of Conversations Between Introverts and Extraverts," Journal of Personality and Social Psychology 53 (1987): 718–26.

s. 157 *nefes alıp verir gibi*: C. Jung, Psychological Types, vol. 6, The Collected Works, 5–6.

s. 157 *"nesnel" dünya*: Age, 373–407.

s. 157 *içimizde de olduğunun canlı kanıtıdırlar...*": Age., 404–5.

s. 158 *çocuk ne kadar parlaksa içedönük olma olasılığının o kadar yüksek...*: Silverman, "Gifted Children," 82.

s. 158 *Rorschach mürekkep testine*: R. Kincel, "Creativity in Projection and the Experience Type," British Journal of Projective Psychology and Personality Study 28 (1983): 36.

s. 166 *Gretchen Hill . . .*: "An Unwillingness to Act: Behavioral Appropriateness, Situational Constraint, and Self-Efficacy in Shyness," Journal of Personality 57 (1989): 870–90.

6. Bölüm

s. 179 "*mutluluğunu takip et*": J. Campbell, Joseph Campbell: The Power of Myth with Bill Moyers, ed. B. Flowers (New York: Doubleday, 1988), 148.

s. 187 *çocuk yetiştirmede*: A. Wiesenfeld, P. Whitman, ve C. Malatasta, "Individual Differences Among Adult Women in Sensitivity to Infants," Journal of Personality and Social Psychology 40 (1984): 110–24.

s. 195 *duygusal duyarlılık ve uymayı reddetme*: D. Lovecky, "Can You Hear the Flowers Sing? Issues for Gifted Adults," Journal of Counseling and Development64 (1986): 572–75. Bu bölümün geri kalanı yetenekli yetişkinler üzerinedir.

7. Bölüm

s. 210 *benlik algısı*: A. Aron, M. Paris, ve E. Aron, "Prospective Studies of Falling in Love and Self-Concept Change," Journal of Personality and Social Psychology (in press).

s. 213 *çocuklukta güvenli bir bağ kurduğu için*: C. Hazan ve P. Shaver, "Romantic Love Conceptualized As an Attachment Process," Journal of Personality and Social Psychology 52 (1987): 511–24.

s. 216 *en yaygın iki tema*: A. Aron, D. Dutton, ve A. Iverson, "Experiences of Falling in Love," Journal of Social and Personal Relationships 6 (1989): 243–57.

s. 216 *asma köprüde âşık olmak*: D. Dutton ve A. Aron, "Some Evidence for Heightened Sexual Attraction under Conditions of High Anxiety," Journal of Personality and Social Psychology, 30 (1974): 510–17.

s. 216 *komedi monologu -> bir stand-up gösterisinin kasetini:* G. White, S. Fishbein, ve J. Rutstein, "Passionate Love and Misattribution of Arousal," Journal of Personality and Social Psychology, 41 (1981): 56–62.

s. 217 *özgüveninden ödün vermemiş olanlar*: E. Walster, "The Effect of Self–Esteem on Romantic Liking," Journal of Experimental Social Psychology 1 (1965): 184–97.

s. 218 *evden ayrıldıkları ilk yıllarda*: Aron ve ark., "Prospective Studies."

s. 219 *yakınlığa giden en hızlı yol*: D. Taylor, R. Gould, ve P. Brounstein, "Effects of Personalistic Self-Disclosure," Personality and Social Psychology, 7 (1981): 487–92.

p. 223 *Bu noktada*: J. Gottman, Marital Interaction: Experimental Investigations (New York: Academic Press, 1979).

s. 224 *"otantik benlik" ile temasını kaybetmesine şaşmamalı*: J. Ford, "The Temperament/ Actualization Concept," Journal of Humanistic Psychology 35 (1995): 57–77.

s. 235 *daha büyük bir şey oluruz*: A. Aron ve E. Aron, "The Self-Expansion Model of Motivation and Cognition in Close Relationships. *The Handbook of Personal Relationships*, 2. Baskı, ed. S. Duck ve W. Ickes (Chichester, İngiltere: Wiley, 1996).

s. 235 *daha az tatmin edici*: N. Glenn, "Quantitative Research on Marital Quality in the 1980s: A Critical Review," Journal of Marriage and the Family 52 (1990): 818–31.

s. 235 *iletişimin bu düşüşü yavaşlattığını*: C. Reissman, A. Aron ve M. Bergen, "Shared Activities and Marital Satisfaction" Journal of Social and Personal Relationships 10 (1993): 243–54.

s. 235 *(sadece "hoş" değil)*: C. Reissman, A. Aron ve M. Bergen, "Shared Activities and Marital Satisfaction" *Journal of Social and Personal Relationships* 10 (1993): 243-54.

s. 236 *bakıcıları duyarlı olduklarında.* Wiesenfeld ve ark., "Sensitivity to Infants."

8. Bölüm

s. 244 *örtüşme göstermiyor*: J. Braungart, R. Plomin, J. DeFries, ve D. Fulker, "Genetic Influence on Tester-Rated Infant Temperament As Assessed by Bayley's Infant Behavior Record," Development Psychology 28 (1992): 40–47.

s. 252 *sadece yazmak*: J. Pennebaker, Opening Up: The Healing Power of Confiding in Others (New York: Morrow, 1990).

s. 252 *depresyonun tedavisi*: "Update on Mood Disorders: Part II," The Harvard Mental Health Letter 11 (Ocak 1995): 1.

9. Bölüm

s. 271 *ilaçlara*: N. Solomon ve M. Lipton, Sick and Tired of Being Sick and Tired (New York: Wynwood, 1989).

s. 271 *ilaçlara duyarlılık*: C. Nivens ve K. Gijsbers, "Do Low Levels of Labour Pain Reflect Low Sensitivity to Noxious Stimulation?" Social Scientific Medicine 29 (1989): 585–88.

s. 280 *Prozac'ı Dinlemek kitabını*: Peter J. Kramer, Listening to Prozac (New York: Penguin Group, 1993).

s. 282 *yatkınlıkla doğmuştur...*: S. Suomi, "Uptight and Laid-Back Monkeys: Individual Differences in the Response to Social Challenges," in Plasticity of Development, ed. S. Branch, W. Hall, ve E. Dooling (Cambridge, Mass.: MIT Press, 1991), 27–55.

s. 283 *annelerinden koparılarak*: S. Suomi, "Primate Separation Modelsof Disorder," in Neurobiology of Learning, Emotion, and Affect, ed. J. Madden IV (New York: Raven Press, 1991), 195–214.

s. 284 *baskın maymunların... daha çok serotonini*: M. Raleigh ve M. McGuire, "Social and Environmental Influences on Blood Serotonin and Concentrations in Monkeys," Archives of General Psychiatry 41 (1984): 405–10.

s. 284 *o konumdan indirmek serotonini azaltır*: M. Raleigh, ve ark., "Serotonergic Mechanisms Promote Dominance Acquisition in Adult Male Vervet Monkeys," Brain Research 559 (1991): 181–90. Aslında insanlara en çok benzeyen primatlar olan bonobo şempanzeleri birbirlerine çok az baskınlık kurarlar. Serotonin ve baskınlık arsındaki tüm ilişki kültürel kalıp yargılar tarafından oluşturulmuştur.

s. 285 *kaygı, aşırı terleme*: Age., 69–71.

s. 285 *veya uykuda diş gıcırdatman*: J. Ellison ve P. Stanziani, "SSRI Associated Nocturnal Bruxism in Four Patients," Journal of Clinical Psychiatry 54 (1993): 432–34. Ayrıca bazı nadiren görülen vakalarda Prozac şiddet ve intiharla ilişkilendirilmiştir.

s. 286 *çok reklamı yapılan ilaçlar*: J. Chen ve R. Hartley, "Scientific Versus Commercial Sources of Influence on the Prescribing Behavior of Physicians," American journal of Medicine 73 (July 1982): 5–28.

s. 286 *"Psikoterapi hâlâ..."*: Kramer, Listening, 292.

10. Bölüm

s. 293 *ve ayin alanından*: R. Moore, "Space and Transformation in Human Experience," in Anthropology and the Study of Religion, ed. R. Moore ve F. Reynolds (Chicago: Center for the Scientific Study of Religion, 1984).

s. 294 "*İçedönük sezgisel...*": M. Von Franz ve J. Hillman, Lectures on Jung's Typology (Dallas: Spring, 1984): 33.

s. 297 "*Duyarlı insanlar...*": Victor Frankl, Man's Search for Meaning (New York: Washington Square Press, 1946/1985), 55–56.

s. 297 *tuttuğu günlüğü* : E. Hillesum, An Interrupted Life (New York: Simon and Schuster, 1981).

s. 298 "*...bana ilginç geliyor.*": Age., 242–43.

s. 299 "*Mesele tüm insanlıktır.*": M. Sinetar, Ordinary People as Monks and Mystics (New York: Paulist Press, 1986), 133.

s. 299 "*Hayatın anlamı...*": Frankl, Man's Search, 130–31.

s. 303 *düşünce ve his*: Jung, Psychological Types.

s. 304 *Von Franz... "kötü işlev"*: Hillman ve von Franz, Jung's Typology, 1–72.

s. 304 *uyuşturucu veya cinsellik*: Age., 33–35.

s. 304 *ne kadar iyi olacağını ve*: Age., 13.

s. 305 *sezgisellere seslendiğinde*: Age., 68.

s. 306 *küçük aileler halinde*: C. Jung, Man and His Symbols (Garden City, N.Y.: Doubleday, 1964), 161–62.

s. 306 "*nedensel olmayan birleştirici bir ilke*": C. Jung, "Synchronicity" The Structure and Dynamics of the Psyche, vol. 8, The Collected Works. 417–531.

Dizin

Acevedo, Bianca, 20, 23
Açlık, 89
Ağ oluşturma, sosyal, 88
Ağrı, 49, 56-57, 72, 85, 101, 113, 267, 270-271, 281, 285, 316
Aile. *Bkz.* Ebeveynler
Aktarım,
psikoterapi ve
beden üzerinde çalışanlar ve manevi hareketler
254-256, 258, 262
Alerjiler 251
Alışveriş yapmak 304
Alkol,
ergenlik ve, 138-139
kolej ve, 138
sanatçılar ve, 190
ebeveynler ve, 138-139
Anima 213
Anksiyete ilaçları 251
Antidepresanlar,
aşırı uyarılma ve, 21, 26-27, 30, 33,106
kişilik ve, 10, 251
cinsel performans ve, 278
yan etkileri, 277-278, 286
Araştırma, 10-12, 17-24, 28, 30-31, 34-38, 43, 46, 55, 59, 61, 67, 73-74, 76, 79-80, 84, 87, 89-90, 94-95, 103-104, 106, 117, 125, 128, 135-136, 138, 140, 148, 152-153, 155, 186-187, 189, 199, 210, 216, 218, 235-236, 248, 263, 270, 286, 313
Aristoteles, 54
Arkadaşlık, 58, 74, 160-161, 207-208, 214, 218-220
Aşırı uyarılma,
çocukluk ve, 88
depresyon ve, 48, 231
uyarılmayı idare etmek, 63, 107
sosyal rahatsızlık ve, 63, 135, 151, 166
Aşk,
uyarılma ve, 213
ilahi, 212
yalnız olma korkusu ve, 212
yoğunluğu, 211

içedönüklük ve, 211
medyada aşk tasvirleri, 212
karşılıklı, 211
benlik saygısı ve,
terapi ve, 215
karşılıksız, 211, 213
Aydınlanma, 111, 259, 293
Ayna nöronları, 23

Bağımlılık, 247, 276, 278
Bağlanma tarzları, 121, 210, 213
Batı kültürü, 158, 179
Baumeister, Roy, 24
Bebekler,
bebeklere benzer, 47,103
yetişkinler ve bağlanma,
72, 80, 90
Bebeklikte ağlamak, 68, 90, 94
Beden, 33, 84, 85, 87-88, 90-97, 100-
103, 105-111, 113-116,
129, 164, 190, 252, 256-
258, 267, 269-270, 2373-
274, 277, 289, 292, 302, 311
Ayrıca bkz. Sağlık
Belsky, Jay, 11, 23
Beslenme, 96, 121, 124, 251-252,
256- 257
Bilim, 9-11, 18, 24-25, 36, 67, 181,
187, 280, 294-296
Bilinçdışı, 82-84, 118, 211, 227, 248,
251, 254-255, 260, 262,
294, 303, 305, 312
Bilişsel davranışçı terapi, 253
Bireyselleştirme,
meslek bulmak ve, 183
ilişkiler ve, 183
Boyce, Thomas, 11
Brodt, S., 149
Buber, M., 301-302, 308
Bütünlük, arama, 249, 299-301, 306
dört işlev ve, 299-301

Cesaretsizlik, 131
Cheek, J., 165
Chen, X., 18, 57
Cinsel hormonlar, 252
Cinsel istismar, 141, 263
Cinsellik,
ergenlik ve, 209, 236
antidepresanlar ve, 304
okul ve, 209, 236
Cinsiyet,
çocukluk ve, 68, 119, 128
mesleki yaşam ve, 140, 142
okul ve, 140, 142
stereotipleri, 32, 68, 140,
142, 261
Comfort Zone (bülten), 9, 318

Çay, 277
Çekingenlik, 18, 72, 84
Çocukluk,
Ergenlik ve, 12
yetişkinlikte ilgili
problemler, 244, 259
uyarılma ve, 244

bağlanma ve, 125
korkuları, 13
yetenekli, 117, 125
sağlıksızlık, 262
yetişme, 244, 259
ve rol modelleri, 268
sıkıntılı ve iyi geçmiş, 117
Sınıf performansı, 244, 259

DADA,
Derin işlemleme, 19
Aşırı uyarılma, 25
Duygusal tepkisellik, 20
Altta yatanı algılama, 25
Davranışsal aktivasyon sistemi, 75-77, 285
Davranışsal ketleme sistemi, 77
Depresyon,
çocukluk nedenleri, 249-250
terapi ve, 278-279
Derinlik psikolojisi, 82
Dewis, M., 165
Dışadönüklük, 155, 156
bütünlük ve, 237
Diller, öğrenme, 52
Din, 291-292, 295-296
Ayrıca bkz. Maneviyat
Dinleme, yansıtıcı, 156, 168, 226, 229, 267, 280, 282, 286
Dinlenme, 103, 113
Ayrıca bkz. Uyku
Doğa, 58, 126, 162, 180, 213, 260, 262, 291
Doğal ilaçlar, 277
Doğu kültürü, 60
Doğu kültüründe ego, 259
Doktorlar. *Bkz.* Tıbbi bakım
Dört işlev, 302-303
Duyarlılığın avantajları ve dezavantajları, 30, 63, 221, 251, 254, 258, 275, 277, 288
Duyarlılığı doğuştanlığı, 14, 14, 17, 55, 83, 117, 125
Duyarlılığın evrimi, 24, 39
Duyusal işleme duyarlılığı,
dezavantajları ve avantajları, 11
kategori ve boyut, 11
Duyarlılığı yönlendirmek, 41

Ebeveynler,
ve bağlanma, 56, 61, 91-92, 125
yetenekli çocuklar ve, 69, 92, 118-119, 136
meslek ve, 30, 101, 127, 132
Egzersiz, 99, 106, 111, 115, 167, 232, 236, 251-252, 288
Eğitim, 134, 152, 168, 180-181, 187-188, 198, 219, 237, 246, 248, 252, 260-261, 269 ,299
Ellis, Bruce, 11, 204
Ergenlik,
yeniden çerçeveleme egzersizi, 138-139, 141, 143, 241-242

Erkekler,
genç, 19, 32, 149
mesleki hayat, 128, 136, 140-141, 208, 286
Evans, D., 11
Evlilik. *Bkz.* İlişkiler

Fanning, P., 165
Frankl, V., 297, 308
Freud terapisi, 82, 250, 260
Freud, S., 82, 250, 260

Geçmiş, 15, 17, 20, 26, 28, 30, 33, 48, 50, 54, 62, 67, 75, 77, 118-119, 129, 146, 155, 174, 183, 202, 209, 215, 217-218, 224-225, 228, 236, 238
Gerstenberg, Friederike, 28
Gestalt terapisi, 250
Gölge, 71, 102, 203, 231-232, 234, 267, 300, 302
Görüşme, kariyer, 30, 37, 106, 141, 192, 209, 245, 290

Hayli Duyarlı Kişi (HDK) Ölçeği, kendinizi test etmek, 12, 17, 18-19
Hayvanlar, 17, 47, 53-54, 76, 142
HDK Toplantıları, 9
Hill, G., 166
Hillesum, E., 237-298, 308
Hint-Avrupa kültürü, 60

Hiperaktivite, 316
Hormonlar, 79, 252, 257, 282-283

İbadet, 215
İçe dönüklük, 12, 18, 27, 32, 36
Ayrıca bkz. Sosyal rahatsızlık
İlaç tedavisi,
üreticileri, 277, 281, 286
doğal,
reçete, 275-276
psikoaktif, 275-276
psikoterapi ve,
ilaç duyarlılığı,269
İlaçlar,
ergenlik ve, 251
sanatçılar ve, 190
Ayrıca bkz. İlaç tedavisi
İletişim, 125, 166, 227, 298
İlişkiler,
ve iletişim, 221
ve cinsiyet önyargıları, 221
ve bireyselleşme, 231
ve daha az duyarlı ortak, 235, 237
uzun ilişkiler, 235
kendini genişletme ve, 235-236
Ayrıca bkz. Aşk
İmrenme,132
İnanç. *Bkz.* Maneviyat
İnsanın Anlam Arayışı (Frankl), 297
İntihar, 299

İsimleri hatırlama, 169
İş yeri. *Bkz.* Profesyonel yaşam
İş, 48, 63, 174, 182, 188, 193, 195
Ayrıca bkz. Profesyonel yaşam
İşverenler, 317
Ayrıca bkz. Profesyonel yaşam
İşyeri politikaları, 179, 194, 199

Jagiellowicz, Jadzia, 20, 22
Josselson, R., 93
Jung terapisi, 82-84, 157
Jung, C.G.,34, 82-84, 157-158, 181-182, 211-213, 219, 231, 250, 260-261, 294, 298, 301-302, 304-306, 308, 311

Kadınlar, 127, 140-142, 149, 150, 156, 208, 212, 286, 293
genç, 140-142
Kafein, 39, 53, 106, 276
Kagan, J., 18, 72-73, 75-76, 80, 84, 282
Kardeşler, 69, 119-120, 141, 167, 208, 244
Karın ağrısı, 56, 72
Kariyer. *Bkz.* Meslek
Kaygı,
için ilaçlar, 286
için terapi, 98,, 138, 230, 286, 316
Kehanette bulunma, 83
Kendini genişletme, 235-236
Kişilerarası terapi, 250, 254, 258
Klişeler, 118, 154, 222
Ayrıca bkz. Kültürel varsayımlar
Konuşma,168, 216, 267, 273, 290
Korku, 50, 69, 71, 78, 103, 126, 227-228, 298, 312
Kortizol, 73, 79
Kramer, P., 281-283, 286, 287
Kutsal alan, 293, 294

Librium, 276
Licht, Cecile, 14
Lieberman, A., 131
Liss, Miriam, 12
Listening to Prozac (Kramer), 280

Machiavelli, 201, 204-205
Manevi deneyimler, 111, 209, 220, 247-248, 252, 258
Manevi liderler, 258
Maneviyat,
maneviyata karşı kültürel önyargı, 185
psikoterapi ve, 185
acı çekmek ve, 259
Masaj, 230, 251, 257, 277
McKay, M., 166
Meditasyon, 100, 106, 111, 153, 252, 290-292, 301-302
Medya, 58, 138, 188, 305
aşk tasvirleri, 212

Meslek,
keşfetmek, 138, 179
için eğitim, 185
geçmişi, 191
görüşmeleri, 181, 188
ücretli işler ve
türleri, 179, 188
Ayrıca bkz. Profesyonel yaşam
Mesleki eğitim,
Mutluluk,54, 182, 208, 211, 310
Müzik,
yeteneği, 108
vücut kimyası ve, 40, 277
ruh hali ve, 50, 63

Naskapi dini, 306
Nefes alma egzersizi, 85
nevrotiklik, duyusal duyarlılıktan ayrı olarak, 12, 53, 118, 269
New age, 296
Norepinefrinin, 73
Nörotransmitterler, 280

O Magazine, 9
Okul, 34, 126, 134-135, 160, 244, 254
Ordinary People As Monks and Mystics (Sinetar), 299
Ortamal yönelik biyolojik duyarlılık, 138

Öğrenciler, 135, 161, 172, 316
Öğretmenler,
için tavsiye, 316
meslek olarak, 316
Ölüm, farkındalığı, 159

Pavlov, I., 48
Paxil, 280
Performans, 26, 46, 48, 59, 104, 106, 135, 171-172, 185, 190, 198, 276, 286, 316, 318
Personalar, 160
Pluess, Michael, 11, 22
Profesyonel hayat, 12, 36, 162
kültürü, 250, 257, 267
zor görevler, 315
ortamı, 269
ve üstün yeteneklilik, 136, 138,
ve içedönüklük 315
ve başarı, 274
ve eğitim, 257, 269
Ayrıca bkz. Meslek
Prozac, 10, 34, 267, 274, 280-283, 286-287
Ayrıca bkz. Antidepresan ilaçlar
Psikiyatri, 247, 251, 278, 297
Psikoterapi,
profesyoneller için tavsiyeler, 19, 34, 261
çocukluk sorunları ve, 122, 258
bilişsel davranışsal, 64, 256
kişilerarası, 119, 250
Jungcu, 82, 260-261, 311
yerine ilaç almak, 34

yanlış anlaşılması, 119, 201
ve aktarım, 282
Psychology Today, 9

Rahipler. *Bkz.* Manevi liderler,
Reddedilme korkusu, 135, 140, 147, 177
Rhesus maymunlarında serotonin seviyeleri, 13
Rilke, R.M., 298, 308
Rogerian tedavisi, 250
Rothbart, M., 11, 76, 78
Rubin, K., 57
Rüyalar, 82, 203, 236, 260, 285, 289, 291, 305-306, 308, 310

Sağ beyinli, 53
Sağlık,
çocukluk ve, 117, 125
Ayrıca bkz. Tıbbi bakım
Sanatçılar, 48, 61, 161, 189-190, 298
Satış, 161, 169, 186
Senkron, 306-307
Serbest meslek, 188, 196-197
Serotonin,
Rhesus maymunlarında, 13-14
Ses değişikliği, 72
Sesler, rahatsız edici, 26, 89, 149
Sezgi, 14, 20, 38, 48, 70, 81, 83, 101, 107, 113, 123, 126, 141, 179-180, 182, 184-186, 188-189, 191, 193-194, 196, 198, 201, 203, 228, 232, 234, 248, 253-254, 256, 260, 263, 237, 278, 284, 294-296, 302, 305, 311, 314-315, 317
Shrivastava, Bhavani, 26
Sınırlar, sınır belirleme, 90
Silverman, L. 158
Sinetar, M, 299
Siyaset, 193
Sosyal beceriler, geliştirme, 145, 161-162, 166, 168
Sosyal rahatsızlık,
çocukluk ve 268
yakın arkadaşlar ve, 152, 154
aşırı uyarılma ve, 150
mesleki yaşam ve, 150
yeniden çerçeveleme, 174
küçük gruplar ve, 152, 154
Sosyal roller, 160
Sosyal sorumluluk, 193
SSRI. 280-282, 284-286
Bkz. Antidepresan ilaçlar
Stern, D., 87-88, 122
Stres,
etkilenen sağlık, 13, 51, 59
çocukluk ve
ilgili hastalıklar, 13, 109
terapi ve, 125
Sun, Y., 57
Suomi, Stephen, 13-14
Şikayet etme, 199

Şirket kültürü, 194

Tatil, 49-50, 71, 104-105, 143, 160, 179, 224, 242, 256, 314-315
Terapiye fiziksel yaklaşım, 36, 38, 244
Thorne., A, 156-157
Tıbbi bakım,
profesyoneller için tavsiyeler, 267
Time, 9
Topluluk önünde konuşma, 168, 171-172, 185
Transmarjinal inhibisyon, 48

Utangaçlık, 27, 30, 32, 51, 58, 72, 124, 143, 145-150, 162, 166, 171, 174-175, 281, 317
Ayrıca bkz. Sosyal rahatsızlık
Uyaran, 17, 21-22, 25, 29, 32, 36, 39, 44, 47, 49, 63, 72-73, 81, 84, 87, 93, 104, 108-109, 112, 129-131, 134, 147-148, 154, 160, 172, 189, 220 ,227, 236-237, 256, 258, 279, 311, 316, 318
Uyarılma,
optimal seviyesi, 63, 122, 224, 276, 280
kısa ve uzun vadeli, 46-51, 53
Ayrıca bkz. Aşırı Uyarılma
Uyku,
kortizol ve, 72, 81, 276, 281
güvende hissetmek ve, 69, 82, 104-105, 109
bebekler ve, 56, 101, 120,
sosyal rahatsızlık ve, 89
stres ve, 69, 98, 103, 256

Üniversite, 19, 34-36, 43, 45, 57, 62, 76, 79, 125, 138-139, 149, 156, 166, 172, 188, 217-218, 242, 289
Üstün yeteneklilik, 136, 138,
işyeri ve, 194-196

Valium, 47, 274, 276
Varoluşçu terapi, 250
Von Franz, M., 294, 303-304, 308, 314

Williams, C., 213

Xanax, 276

Yaşlanma, 103, 197, 271
Yemek, 99, 105, 121, 188, 191, 220, 257, 304
Yeniden çerçeveleme, 33, 64, 142-143, 174, 183, 236, 243, 250
Yeniden yaratma, 88, 107, 217, 292, 310
Yürüme,
vücut kimyası ve, 68, 131

Zihinsel hastalık,
varsayımı, 189
sanatçılar ve, 189
Zimbardo, P., 149

"Aydınlatıcı ve insana güç veren bu kitap hepimize çok değerli bir hediye."

— **Riane Eisler, Ph.D.,**
Nurturing Our Humanity

"Bu kitapta kendimi apaçık bir şekilde gördüm ve neredeyse her sayfasını gözyaşları içinde okudum. Hayatımı bütünüyle değiştirdiğini söylemek bile yetersiz kalır. Elaine Aron'a sonsuza dek minnettarım."

— Alanis Morissette,
müzisyen, söz yazarı, aktivist

"Üzerine çok az çalışma bulunan önemli bir konuyu inceleyen bu kitap ciddi bir çalışmanın ürünü."

— ***Portland Oregonian***