Dr. H. Alp Karaosmanoğlu

EYVAH! kötü bir şey olacak

ENDİŞE KISKACI: EVHAM VE VİCDAN

Bilişsel ve Davranışçı Terapiler Serisi 15

psikonet

Dr. H. Alp Karaosmanoğlu

Eyvah!
Kötü bir şey olacak

Endişe Kıskacı: Evham ve Vicdan

Bilişsel ve Davranışçı Terapiler Serisi: 15

Psikonet Yayıncılık

Eyvah!
Kötü bir şey olacak

Bana hep karşılıksız destek olan
eşim Duygu Karaosmanoğlu'na,
çalışma hevesini aşılayan
annem Keriman Karaosmanoğlu'na
ve ihtiyacım olduğunda hep orada olan
babam Yusuf Karaosmanoğlu'na
teşekkür ederim...

Eyvah! Kötü bir şey olacak
Endişe Kıskacı: Evham ve Vicdan

Copyright ©2016 Dr. H. Alp Karaosmanoğlu
Copyright ©2016 Psikonet Yayınları
Editör: Nihan Azizlili
Yayına hazırlayan: Cem Çobanlı
5. Basım: Nisan 2019 ISBN: 978-605-83368-1-0
Baskı ve Cilt:
Dörtel Matbaacılık San. ve Tic. Ltd. Şti.
Zafer Mah. 147. Sk., 9-13A Esenyurt - İstanbul Tel.: (0212) 565 11 66
Sertifika No: 40970
Psikonet Yayıncılık ve Eğitim A.Ş.
Meşrutiyet Mahallesi Vali Konağı Caddesi
Çam Apt. No: 161/8 Şişli/lstanbul
Tel.: (0212) 231 84 43
Faks: (0212) 231 22 77
info@pslkonet.com
www.psikonet.com

Bu kitabın tüm yayın hakları Psikonet Yayınları'na aittir. Bu kitabın hiçbir bölümü, yayıncıların yazılı izni olmadan, fotokopi ve kayıt alma veya herhangi bir veri deposu ya da bilgi çekme sistemi gibi, şimdi bilinen ya da bundan sonra icat edilecek olan elektronik, mekanik veya diğer araçlarca tekrar basılamaz veya üretilemez veya kullanılamaz.

İçindekiler
Önsöz
Giriş
Şemalar ve İhtiyaçlar
ihtiyaçlarımız
Sevgi
Saygı
Sabır ve Sınırlar
Huzur ve Adalet
Üst ihtiyaçlar
Başa Çıkma Davranışları
2 Evham
Dayanıksızlık Şeması
Tıbbi Dayanıksızlık
Aklî Dayanıksızlık
Maddi Dayanıksızlık
Adlî Dayanıksızlık
Tabii Dayanıksızlık
Karamsarlık Şeması
Kuşkuculuk Şeması
Terk Edilme Şeması
3 Vicdan
Fedakârlık Şeması
Cezalandırıcılık Şeması
4 Evham ve Vicdan Beraberliği
Bir İhtiyaç Olarak Adalet
Adaletin Üst İhtiyaçlarla ilişkisi
5 Değişim
Değişimin Cepheleri
Düşünsel (Bilişsel) Cephe
Duygusal Cephe
Fizyolojik Cephe
Davranışsal Cephe

Evhamda Değişim
Evham şemaları için ortak konular
Dayanıksızlık Şeması'nda Değişim
Karamsarlık Şeması'nda Değişim
Kuşkuculuk Şeması'nda Değişim
Terk Edilme Şeması'nda Değişim
Vicdan'da Değişim
Vicdan şemaları için ortak konular
Fedakârlık Şeması'nda Değişim
Cezalandırıcılık Şeması'nda Değişim
Son Söz

Önsöz

Kitap piyasasında "self-help" adıyla bilinen, kendine yardım kitaplarına çokça rastlanır. Bunların kimileri alanlarının uzmanları tarafından, kimisi yaşadıkları deneyimleri başkalarına da anlatma isteği olan kişiler tarafından, kimileri de ruh sağlığı alanında çalışan kişiler tarafından danışanlarına ya da hastalarına yardım etme amacıyla kaleme alınmıştır. Bu tür kitapların büyükçe bir kısmını incelediğimde, çoğu zaman, adı "kendi kendine yardım kitabı" olmakla birlikte, genellikle okuyana *ne yapacağını ya* da *ne yapmazsa daha iyi olacağını* söyleyen kitaplar olduğu gerçeğiyle karşılaşmışımdır. O nedenle bu alandaki kitaplara genel bir İhtiyatla yaklaştığımı söylemeliyim.

Bu kez bir arkadaşım ve meslektaşımın yazdığı aynı tür bir kitapla karşı karşıya kaldım. Kitabı okuduğumda bana, "kendine yardım" kitabı gibi gelmediğini söylemeliyim. Daha doğrusu ben kitabı o gözle okumamıştım; çünkü burada kimseye ne yapıp yapmayacağı söylenmiyor, yalnızca kişilerin yaşadıkları deneyimlerin altında yatan duygular ya da bunların ortaya çıkma mekanizmaları anlatılıyordu.

Kitabın açılış bölümü, yazarın kendisinin başına gelen bir olayı ele alıyor. Hastalık tablosu olmasa da bir belirtinin ortaya çıkma şekli ve zihinsel şemaların nasıl işlediği açıklanıp, ardından da niçin hastalık oluşturmadığı gösteriliyor. Kitabın ilerleyen bölümleri de benzer örneklerle çeşitlendirilmiş. Kendinden örnek verme [: *self-disclosure*] çok sık olmamakla beraber, ruh sağlığı çalışanlarının görüşmelerde ya da yazdıkları kitaplarda bir anlatım şekli olarak başvurdukları bir yöntemdir; dolayısıyla, bu örnekler pek çok kişiyi şaşırtmayabilir, "Ne var bunda?" diyebilirsiniz. Oysa, bu kitaptaki pek çok kişisel örnek, "Bakın ben böyle yaptım hastalık olmadı, siz de yapın" denilerek anlatılmamış; hastalık oluşturmaya giden yolda her günkü kaygı ve endişelerimizin nasıl bir mekanizmayla bunu oluşturduğunu anlayabilmemiz için bir kavrama

yolu olarak örneklenmiş. Deyim yerindeyse, sorunun formülü göstermekle kalınmamış, çözüm yolu da açıklanmış.

Herhangi bir yakınmanız olsun veya olmasın, kitabı okuduğunuzda şemalarınızı sorgulamaktan, "Dayanıksızlık, Karamsarlık, Kuşkuculuk, Terk Edilmişlik, Fedakârlık veya Cezalandırıcılığımızın" boyutlarını değerlendirmekten kendinizi alamayacaksınız.

Psikiyatride genellemeler çok mümkün değildir, çünkü her insan biriciktir ve dünyada herkesten yalnızca bir tane vardır. O nedenle bir psikiyatrisen ya da klinik psikologun işi konfeksiyon çözümler üretmek değil, terzi dikişi yapmaktır, üstelik bu dikiş "haute-couture" olmalıdır. "O halde bu kitap bana nasıl yardımcı olabilir ki?" diye soruyorsanız yanıtını yine bu kitabın içinde bulacaksınız. Öğrendiğiniz kavramlar, evham ve vicdan ile ilgili sorunlarınızı değerlendirerek hayatınıza anlam ve yaşama sevinci katmanızı sağlayabilir.

Elbette hiçbir kitap bir ruh sağlığı çalışanının yerini tutamaz ve herhangi bir rahatsızlığın tedavisi için yeterli olamaz. Eğer yakınmalarınızın yoğun olduğunu ve günlük işlevselliğinizi etkilediğini düşünüyorsanız, tanı konulabilmesi ve tedavi düzenlenebilmesi için mutlaka bir uzmana başvurmalısınız. Ama isteğiniz kendi kendinize yardım etmek ve zihinsel yapınızı anlamak ise, o zaman bu kitap sanırım tam aradığınız metin olacaktır çünkü moda deyimle, size *balık vermek yerine balık tutmayı* öğrettiğini göreceksiniz.

İyi okumalar...

Prof. Dr. Timuçin Oral

Psikiyatrist

Giriş

Şema Terapi ile ilgili günlük bir eğitim için Edirne'ye çağrılmıştım. Sabah erkenden yola çıkıp, akşam dönmek üzere bir plan yaptım. Çünkü Balkanlar tarafından bir kar fırtınası yaklaşıyordu. Eğer akşam fırtınaya yakalanmadan İstanbul'a dönersem, iki üç gün fırtına nedeni ile iptal olan randevular sırasında birikmiş işlerimi bitirmeyi düşünüyordum. Arabamla tek başıma yola koyuldum. Edirne'ye yaklaşırken kar başladı ama üniversiteye rahatlıkla ulaştım. Arabamı otoparka bırakıp eğitim salonunu buldum. Beni davet eden hocalar ve öğrencilerle beraber gün boyunca keyifli ve verimli geçen bir eğitim oldu. Eğitim sırasında yer yer pencereden yağan karı görüyordum. Öğleden sonra artmaya başladı. Akşam üzerine doğru artık lapa lapa yağıyordu. Niyetimin aynı gün İstanbul'a dönmek olduğunu bilen öğrenciler beni uyardılar: "Hocam, Edirne'nin soğuğu ünlü değildir ama ölümcüldür. Bari deponuz dolu olsun. Yolda kalırsanız en azından kaloriferi çalıştırırsınız. İsterseniz akşam sizi üniversitenin otelinde ağırlayalım," diye teklifte de bulundular.

Benim derdim ise fırtına sırasında İstanbul'da, özellikle de ofisimde olmaktı. Elektrikler kesilmezse ve internet varsa, pek çok yazı işimi bitirebilirdim. Akşamüstü eğitim bitince katılımcılarla beraber dışarı çıktık. Arabamı bulmamız epey vakit aldı çünkü otoparktaki arabaların üstü yirmi santimetre kadar karla kaplanmıştı. Fırçalarla üzerindeki karı temizledik ve beş, altı kişinin arabayı itmesiyle güçlükle anayola çıkabildim. Kentin çıkışında polis yolumu kesti. Zincir takmadan yola çıkamayacağımı söyledi. Ben de zincir takmak için yakındaki bir benzin istasyonuna çektim. Gün boyu çalışmanın verdiği yorgunluğa soğuk da eklenince bitkin düşmüştüm. Zinciri takmayı beceremedim, çünkü ellerim soğuktan hareket edemiyordu. Benzinlikteki görevliden zinciri takması için yardım rica ettim. Sağolsun, hızlı bir şekilde zinciri taktı.

Kapıyı açıp tam arabaya binerken birden deprem başladı. Bir elimle kapıya, bir elimle de arabanın üst kaportasına tutundum. Yer şiddetli bir şekilde sallanıyordu. Çevreye bakındım. Ama enteresan bir şekilde bu depremi benden başka fark eden yok gibiydi. Olayın deprem değil de, bende olan bir şey olduğunu anlayınca, koltuğa oturdum ve kendimi dinlemeye başladım. Ellerim titriyordu, halsizdim, kalbim deli gibi çarpıyordu. Olan biteni anlayınca kendi kendime gülümsedim ve durumun ne kadar ikna edici olduğunu düşündüm. Gerçek bir panik atak için tek bir eksiğim kalmıştı: "Kalp krizi geçiriyorum" diye düşünmek!

Panik atak, yani bir endişe atağı geçiriyordum. Belki yorgunluk, belki gün boyunca Trakya soğuğu ile ilgili anlatılan öyküler, belki şiddetli tipinin yarattığı etki, belki de hepsi bedensel kimyamı bozmuştu. Ayrıca öğlen yediğimiz dürümleri de gözüm pek tutmamıştı. Son olarak da "Şeker düşmesi olabilir" diye düşünerek benzinlikten şekerli bir içecek aldım. O da bir şey değiştirmeyince panik atak tanısında karar kıldım. "Sürse sürse yirmi, bilemedin otuz dakika sürer" diyerek yola çıktım. Kalp çarpıntım ve sersemlik hissim devam ederken, dönüş yolunda Çorlu'ya kadar arka arkaya gidelim diye eğitim sırasında anlaştığım psikiyatrisi arkadaşım aradı. İleride yolun kenarında park etmiş, beni bekliyormuş. Mecburi hizmeti sırasında doğuda çok kar gördüğü için o kendinden emindi. Hatta onun arabasında zincir bile yoktu. Polis kontrol noktasından belli ki tipi bastırmadan önce geçmişti. Onun aracının arkasından, gitgide sakinleşerek İstanbul'a doğru ilerlemeye başladım. Çorlu'ya kadar arka arkaya gittik. Sonra da ben tek başıma devam ettim. İstanbul'a vardığımda panik atağın hiçbir belirtisi kalmamıştı.

Dışarıdan bakıldığında evhamlı bir görüntüm yoktur. Ben de kendimi böyle konularda sakin biri olarak tanımlayabilirim ama ne oldu da o gün böyle bir atak geçirdiğimi hâlâ tam olarak bilemiyorum. Biraz önce de söylediğim gibi, önceki yıllarda bu tür fırtınalar sırasında yolda donarak ölenler hakkında anlatılan hikâyeler, akşama kadar ayakta konuşmanın verdiği yorgunluk, güvenilir olmayan dürümler, kar fırtınasının insanı doğa karşısında küçücük hissettiren etkisi... Pek çok neden olabilir. Ama bence burada önemli olan nokta bedenimde oluşan korkutucu yaşantının

ne olduğunu eğer anlayamasaydım yaşayacaklarımın ne olacağı. Tam bir atak için eksik olan "kalp krizi geçiriyorum" düşüncesiydi. Neredeyse her gün seanslarda, günde üç veya dört defa hakkında konuştuğumuz, bu düşünceyi bedensel yaşantım çok ikna edici olsa da aklımdan geçiremedim. Endişe atağının, korkutucu düşünceler hariç, tüm belirtilerini yaşaya yaşaya, kar fırtınasına rağmen arabayı İstanbul'a ulaştırdım. İstanbul'a geldiğimde kendi kendime söylediğim şey şuydu: "Vay be! O kadar bitik halimle bile fırtınayı aşıp eve vardım."

Peki, ne olabilirdi? Eğer zihnimde bu yaşadığım bedensel belirtilerin bir kalp krizi olduğunu düşünseydim, durum nasıl ilerleyebilirdi? Hemen beni davet eden hocamı arayabilirdim. Eminim ki, beş dakikada yardımıma koşardı. O gelene kadar geçen sürede zihnimde oluşan ölmekte olduğuma ilişkin düşüncelerle beni bembeyaz olmuş bir şekilde arabada oturur halde bulunca, tekrar üniversiteye götürür, acilde tetkikler yaptırırdı. Bir şey bulunamayınca belki bir sakinleştirici yapılırdı ve ben de o geceyi üniversitenin otelinde geçirirdim. İstanbul'a dönünce de belki daha ileri tetkikler yaptırır, o gün bana ne olduğunu anlamaya çalışırdım. Sıkıntımın kendi kendine değil de, acilde yapılan müdahalelerle geçtiğini düşüneceğim için, yaşadığım şeyin basit bir endişe atağı olduğuna inanamayabilirdim. Belki o günden sonra bedenimde benzer belirtiler yakalayınca kendimi hemen bir acile atma alışkanlığı geliştirebilirdim.

Ama öyle olmadı, evhamlı yanıma istediği şeyi vermedim: "Eyvah, kalp krizi geçiriyorum!" düşüncesini! Panik atağın nasıl bir şey olduğunu deneyimleyerek yoluma devam ettim ve bir süre sonra kendiliğinden geçtiğini görme şansım oldu. Bedenimin zor durumlarda bile beni yarı yolda bırakmayacağına dair güvenim daha da arttı. Bu güvenim belki doğrudur, belki de yanlıştır. Bunu bilemem ama bu güven sayesinde İstanbul'a döndüm. Sonraki üç gün boyunca ulaşım sorunları ile iptal olan pek çok randevum oldu ve ben de, kar manzarası eşliğinde pek çok birikmiş işimi bitirdim.

Dr. H. Alp Karaosmanoğlu,

Haziran 2016, İstanbul

1
Şemalar ve İhtiyaçlar

Yarım yüzyılı aşkın bir süredir bilişsel psikoloji alanındaki gelişmeler, ruhsal rahatsızlıklarda düşüncelerimizin duygularımız ve bedensel tepkilerimiz üzerindeki güçlü etkisini ortaya koydu. Psikonet Yayınları'ndan çıkan *'İyi* Hissetmek'[1] adlı kitapta Bilişsel Terapi'nin ortaya çıkışı ve gelişimi hakkında ayrıntılı bilgileri bulabilirsiniz. O kitabı, vaktinde ayrıntılı bir şekilde okuyan ve Türkçe'ye çeviren kişilerden birisi olarak, Edirne dönüşü bedenimde olan biteni yorumlamam çok zor olmadı ve ruhsal olarak katkıda bulunmayışım beni endişenin girdabından kurtardı. Bu satırların yazıldığı sırada *'İyi* Hissetmek' kitabının yazarı David Burns'ün endişe sorunları için kaleme aldığı 'Panik Atakta'[2] adlı kitap yine Psikonet Yayınları'nca piyasaya çıkartıldı. Bilişsel Terapi'nin bilimsel olarak kanıtlanmış tekniklerinin endişe sorunlarında nasıl kullanılacağına ilişkin geniş bir bilgiyi orada bulabilirsiniz. Dr. Burns'ün depresyon konusunda *'İyi* Hissetmek' adlı kitabının yaptığı etkiyi, endişe konusunda 'Panik Atakta'nın yapacağına inanıyorum.

Bu durumda "Bu kitabı yazmanın ve okumanın yararı ne olabilir?" diye düşünülebilir. Hem de, etkinliği kanıtlanmış tekniklerin içinde olduğu, yetkinliği uluslararası olarak kanıtlanmış bir yazarın yazdığı bir kitap çıkmışken. Öncelikle, etkinliği bilimsel olarak desteklenen Bilişsel Terapi tekniklerinin yayılmasında çaba veren bir yayınevinin parçası olmaktan çok memnunum. Bununla beraber, yıllardır Bilişsel Terapi tekniklerini de içinde barındıran Şema Terapi uygulamaları sırasında edindiğimiz deneyimler ve bu doğrultuda yaptığımız araştırmalar, bizi

[1] David Burns, *İyi Hissetmek,* Psikonet Yayınları, 25. Basım, İstanbul 2016.
[2] David Burns, *Panik Atakta,* Psikonet Yayınları, İstanbul 2016.

var olan tekniklerden farklı bir noktaya getirdi. Dolayısıyla bu kitapta on yılı aşkın bir süredir üzerinde çalıştığım farklı kavramların endişe bozukluklarındaki yerini anlatmaya çalışacağım. Hem Bilişsel Terapi, hem Şema Terapi tekniklerinin, hem de bu kitapta anlatılacak yeni yaklaşımların bilinmesinin, endişe şikâyetlerininde daha kalıcı sonuçlar yaratacağını düşünüyorum.

Ruhsal sorunlarla baş etmek için aklımızdan geçen düşüncelerin duygusal yaşantımızı çok güçlü bir şekilde etkilediğini bilmek önemlidir. Edirne örneğinde, beni panik atağın daha da içine itecek olan düşüncem "kalp krizi geçiriyorum" olacaktı. Eğer kalp çarpıntım sırasında aklımdan bu düşünce geçseydi, korkum daha da ağırlaşacaktı.

"Kalp krizi geçiriyorum ve dolayısıyla öleceğim. Yapabileceğim hiçbir şey yok!"

Peki, bu düşünce niye aklımdan geçmedi? Belki sabah akşam bu konularla ilgili çalıştığım için. Olabilir, ama ben daha çok mizacımın tam bir panik atak geçirmeye uygun olmadığını düşünüyorum. Yani bedensel olarak yeterli kanıt varken bile zihnimin derinliklerinden "Çaresizce öleceğim" düşüncesi gelmedi. Çünkü yeterince evhamlı değilim. Ya da Dayanıksızlık Şemam yeterince güçlü değil. Şema kavramını ileride daha ayrıntılı konuşacağız ama burada kısa bir giriş yapalım. Ruhsal şikâyetlere neden olan düşüncelerin aslında zihnimizde önceden varolan düşünce kalıplarından kaynaklandığını biliyoruz. Yani aynı bedensel belirtiler bir kişide kalp krizi belirtisi olarak hızlıca yorumlanabilirken, ilgili şeması olmayan başka bir kişide öyle yorumlanmıyor. Dolayısıyla ilk kişi panik atak yaşarken, diğer kişi o seviyeye gelmiyor. İki kişi arasındaki en belirgin fark, birisinin zihninde derinlerinde, "Her an bir tıbbi bir felaket yaşayabilirim" inancını taşıması. Bu inancı kişiliğine işlemiş bir düzeyde taşıyan kişi, bedeninden gelen sinyallere karşı çok duyarlı olur ve sık sık endişe sorunu yaşar.

Şema Terapi, yaşanan sorunların altında yatan bu derin düşünce kalıplarına odaklanır. Yapılan araştırmalar insanlarda ruhsal sıkıntılarda birbirinden farklı olarak 18 şemanın varlığını göstermiştir. Şemalar hakında ayrıntılı bilgiyi yine Psikonet Yayınlarından çıkan 'Hayatı

Yeniden Keşfedin'[3] adlı kitapta bulabilirsiniz. Biz bu kitapta endişe bozukluklarında belirgin rolleri olan sadece altı şema üzerine odaklanacağız:

- □ Dayanıksızlık
- □ Karamsarlık
- □ Kuşkuculuk
- □ Terk Edilme
- □ Fedakârlık
- □ Cezalandırıcılık

Bu altı düşünce kalıbından ilk dördünü "Evham", son ikisini de "Vicdan" başlıkları altında inceleyeceğiz. Endişelerimizin altındaki bu iki belirgin alana geçmeden önce biraz genel olarak şemalardan, yani belirgin düşünce kalıplarımızdan bahsedelim.

Şema Terapi'de kullandığımız Şema terimi aslında "Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar"ı kastediyor. Her seferinde bu kadar uzun bir ifade kullanmak yerine sadece Şema diyoruz. Şemaları, aslında ihtiyaç duyduğumuz şeylere ulaşabilmek için zihnimizin geliştirdiği düşünsel/duygusal yapılar olarak da tanımlayabiliriz. Barınmak, güvende hissetmek, sevilmek, sayılmak için pek çok beceri geliştiririz. Bu beceriler çok sayıda kalıpların bir araya gelmesinden oluşur. Ruh sağlığı uzmanları olarak, kişilerin bu ihtiyaçlara ulaşma sürecinde sorun yaratan yanlış öğrenmeleriyle uğraşıyoruz. Yani, bir ihtiyaca ulaşmak için oluşan ama bir şekilde bozulan, bozulduktan sonra da bizi o ihtiyaca ulaşmaktan alıkoyan uyum bozucu şemalarla. Bir yerden bir yere gitmek için kullandığımız arabalar gibi, ruhumuz da ihtiyaçlarımıza ulaşmak için kullandığımız bir araçtır. Bazen bu araçtaki sorunlar yüzünden varmak istediğimiz noktalara varamayız, gecikerek varırız ya da vardığımızı anlayamayız. Bu aracın tamircileri olarak ruh sağlığı uzmanları, uzun süredir ortaya çıkan sorunları gözleyerek bu sorunların sınıflarını oluşturmuşlar. Biz bu kitapta, şizofreni, iki uçlu mizaç bozukluğu, obsesif

[3] Jeffrey E. Young, Janet S. Klosko, *Hayatı Yeniden Keşfedin,* 8. Basım, Psikonet Yayınları, İstanbul 2016.

kompülsif bozukluk gibi daha farklı seviyelerdeki problem alanlarını değil, bu hastalıklarda da ortaya çıkan ama bunlar olmadan da var olup, kişilerin hayatını kısıtlayan şemaları konuşacağız.

Şemalar nasıl gelişir

Bir yeşil yapraklı bitkinin tohum halinden, olgun duruma gelmesinde pek çok aşama vardır. Bir yandan topraktan aldığı besinler, bir yandan güneşin etkisi ve bir yandan genlerinden gelen bilgilerle bitki tohumdan olgun duruma gelir. Eğer bu süreçte, ihtiyacı olduğu dönemlerde güneş ışığını bulamazsa genlerinden gelen bilgiyle klorofil üreten hücrelerini geliştirebilir ama bu gelişim tam olamaz. Klorofil hücreleri tam olarak gelişmediği zaman bitki sağlıklı büyüyemez. Eğer güneş ışınlarının yokluğu çok uzun sürerse, bitki artık bu ışınları bulsa da yararlanamaz.

Daha önceki sayfalarda belirttiğimiz gibi, insan için de durum benzerdir. Fizyolojik, güvenlik, sevgi, saygı gibi temel ihtiyaçlarımız var. Bunlara ihtiyacımız olduğu dönemlerde, zedeleyici düzeyde yoksunluk yaşamamız, o ihtiyacımızı karşılamak için gerekli becerileri geliştirmemizi engeller. Örneğin, yeterli ve uygun şekilde sevilmeyen bir çocuğu düşünelim. Anne babası olmayabilir veya duygusal açıdan kısıtlı, bencil ebeveyni olabilir. Bu çocuk için sarılmak, beğenildiğini duymak gibi deneyimler hep eksik olacaktır. Büyüdüğü zaman sevgiyi bulsa bile bu kavramı anlamayabilir veya sevildiğine inanamayabilir. Sevgi ve aidiyet ihtiyacının karşılanamadığı durumlarda "Duygusal Yoksunluk", "Kusurluluk", "Duyguları Bastırma" ve "Sosyal İzolasyon" şemaları gelişebilir. Dolayısıyla çocuk, ihtiyaçları ile ilgilenen bir insan olmayacağına inanır. Böyle biriyle karşılaşsa bile karşıdaki kişinin içtenliğine inanmaz. Uyum bozucu şemaların bir özelliği de "kendini doğrulayan kehanet" yaratmalarıdır. Kişi, karşısındaki insanı o kadar iter ki, ona kendisinden vazgeçmesi dışında bir seçenek bırakmaz. İlişki bu nedenle bittiğinde de Duygusal Yoksunluk Şeması haklı çıkmış gibi olur ve kişinin şemasına inancı biraz daha artar. Şimdiye kadar saptanan tüm şemalar için benzer örnekler verilebillir.

Şemaların oluşumunda mizacımızın rolü, en az ihtiyaçların karşılanması kadar önemlidir. Daha dışa dönük bir çocuk, duygusal açıdan kısıtlı bir ebeveynden bile gerekli besinini alabilir veya daha içe kapalı bir çocuk duygusal açıdan verici bir anne baba ile bile sorun yaşayabilir. Ayrıntıya girildiğinde, şema oluşumunun çok çeşitli nedenleri olduğunu görebiliriz. Örneğin "Terk Edilme Şeması" olan bir anne, içe dönük mizacı olan çocuğunun tavırlarından etkilenebilir. Çocuğunun içe dönük tepkileri annede bir terk edilme reaksiyonu yaratabilir ve bundan sonra annenin çocuğa davranışları küskün bir sevgilinin davranışlarına benzeyebilir. "Sen bana sevgi göstermezsen, ben sana hiç göstermem!" gibi. Şema, bir kez daha kendisini doğrular.

İhtiyaçların karşılanmaması ve mizaç dışında, içinde büyüdüğümüz toplumun özellikleri de şema gelişiminde etkili olabilir. Toplumla gelişen şemalar, o toplumda sorun yaratmayabilirken, başka topluluklarda sorun yaratabilir. Örneğin ülkemizde sıkça görülen "İçiçelik Şeması", benzer şemayı taşıyan insanlarla sorun yaratmazken, daha bireyci başka bir toplumda sorun oluşturabilir. Hayatı ile ilgili her ayrıntıyı çevresindekilerle rahatça paylaşan İçiçelik Şeması'na sahip bir kişi, bireyci bir toplulukta çok garip karşılanabilir veya kişi başkalarının kendisiyle bir şey paylaşmamasından çok incinebilir.

Özet olarak, Şemalar aşağıdaki etkenler nedeniyle gelişir diyebiliriz:

- İhtiyaçlarımızın sağlanamaması
- O ihtiyacı almakta mizacımızın etkisi
- İçinde bulunduğumuz toplumun özellikleri

Şimdi bu ihtiyaçlarımızın neler olduğu konusuna biraz daha ayrıntılı bakalım.

İhtiyaçlarımız

Şema ölçekleri üzerinde yapılan araştırmalar, bulunan bu on sekiz şemanın ayrıca kendi aralarında gruplaştıklarını göstermiştir. Bu gruplaşmalara "Şema Alanı" adını veriyoruz ve bu alanların her birinin temel bir ihtiyacımızı temsil ettiğine inanıyoruz. Şemaların neler olduğu konusunda uluslararası yapılan çalışmalarda bir birlik vardır, yani farklı

dillerde yapılan tüm çalışmalar -bir eksik veya bir fazla- bu on sekiz şemanın varlığını göstermiştir. Bununla beraber, şemaların meydana getirdiği Şema Alanları hakkında birbirinden farklı sonuçlar vardır. Kimisi üç şema alanı bulurken, kimisi beş alan keşfetmiştir. Yani şemaların hangi ihtiyaç alanları çevresinde gruplandığı konusunda henüz ortak bir anlayış oluşmamıştır.

Şema Alanlarının Türkiye toplumunda nasıl geliştiğine dair yaptığımız araştırmalarda, daha önce yapılan araştırmalarla hem benzerlikler, hem de farklılıklar keşfettik. Bu kitap aslında bu çalışmaların sonuçlarından öğrendiğimiz bilgilerle ortaya çıktı diyebilirim. Özellikle de, daha sonra ayrıntılı olarak konuşacağımız Huzur ve Adalet alanına ait bulgular, endişe ile ilgili sorunlara bakış açımızı çok değiştirdi. Aşağıdaki şekilde tüm şemaların dağıldığı Şema Alanları'nı adlarıyla görüyorsunuz.

	SEVGİ / AİDİYET Duygusal Yoksunluk	
	Sosyal izolasyon	HUZUR / ADALET
SAYGI	Duyguları Bastırma	Cezalandırıcılık
Bağımlılık	Kusurluluk	Kendini Feda
Başarısızlık	SABIR/SINIRLAR	Dayanıksızlık
Boyun Eğiclllk	Onay Arayıcılık	Karamsarlık
İçlçelik	Haklılık	Kuşkuculuk
	Mükemmelliyetçllik	Terk Edilme
	Yetersiz Özdenetim	

Her alan, hayatımız için çok önemli olan kavramları temsil ediyor: Saygı, Sevgi/Aidiyet, Sabır/Sınırlar, Huzur/Adalet. Her alan için çok şey yazılabilir. O nedenle bu kitapta ayrıntılı değinmeyeceğimiz alanları kısa bir özetle geçip, asıl alanımız olan Huzur ve Adalet alanına gireceğiz.

Sevgi

> Herkes kadar sevilmeye layığım ve çevremde beni seven insanlar var. Ben de sevebilirim. İnsanlarla aram iyidir, bir gruba ait olabilirim. Bir ortama yeni gelen kişi bile olsam zaman içinde

grubun beni içine alacağını hissederim ve bu genellikle böyle olur. Herkes kadar kusurlu, herkes kadar özelim. Aradığım sevgi ve aidiyeti almak için çok özel veya kusursuz olmama gerek yok, çünkü kimse böyle değil zaten.

Bu alan sevgi alıp verme ve bir gruba ait olma ihtiyacımızla ilgilidir. Eğer bu alandaki şemalarımız çok güçlü değilse, bu ifadeler bize normal gelir. Hayatımız boyunca başkalarıyla sevgi alıp verme ve kendimizi bir gruba ait hissetme konusunda herhangi bir sorun yaşamayız. Başımıza gelen ayrılıkları, dışlanmaları çok sorun yaşamadan atlatırız.

Saygı

Ben de diğerleri kadar yetenekliyim. Öğrenebilirim ve başarmak için gerekli adımları atacak dirence sahibim. Karşıma çıkan sorunlarda karar alabilirim ve çözüm üretebilirim. Herkes kadar sağduyuya sahibim. Aksilikler ve itirazlarla karşılaştığımda, haksızlığa uğradığımda kendimi savunabilir ve koruyabilirim.

Bu alan üretkenliğimizle ve kendimizi ortaya koyabilmemizle ilgilidir. Becerilerimiz ile içinde bulunduğumuz toplum tarafından saygı gördüğümüzü hissederiz. Çevremizde bizden çok daha başarılı insanların varlığında bile, bir insan olarak saygıdeğer olduğumuzu kendiliğinden düşünürüz.

Sabır ve Sınırlar

Bu alandaki şemalarım sağlıklı ise, uzun vadeli amaçlarıma ulaşmak için sabredebilme kapasiteme güvenirim. Engellendiğimde canım çok yanmaz ve zorundalıkların yaşamın bir parçası olduğunu kabul ederim. Bu sayede kendimi disiplin altına sokabilirim. Uzun vadede bunun ekonomik ve sosyal yaşantımla beraber sağlığım üzerindeki olumlu etkilerini de yaşarım. Çevremde "en iyi" ve "en beğenilen" olmak için bir çabam yoktur, çünkü olduğum halimle kendimi yeterli hissederim. Kendimi avantajlı durumlara sokmak için uğraşmam.

Bu üç alan hakkında ayrıntılı bilgi almak için daha önce bahsettiğim 'Hayatı Yeniden Keşfedin' adlı kitabımızı gözden geçirebilirsiniz. Bundan sonraki bölümde ise, klinik deneyim ve araştırmalarımızdan elde ettiğimiz daha özgün kavramlardan bahsedeceğim.

Huzur ve Adalet

Bu alanda çıkan şemalar en başta aklımızı karıştırdı. Çünkü evham dediğimiz zaman konuştuğumuz konu hemen belirginleşiyor: Gereksiz endişe! Yani tehlikenin büyüklüğünü yanlış algılayarak gereğinden fazla korku hissetmek. Ayrıntılarına ilerleyen bölümlerde gireceğim ama burada da kısaca özetlersek, ortada bir tehdit vardır ve biz de bu tehdide başa çıkma gücümüzü küçümsemekteyizdir. Buraya kadar bahsedilenler evham kısmını çok iyi karşılıyor ama vicdan nereden karışıyor bu alana?

Başından beri araştırmalarımızda ortaya çıkan ama ilk başta istatistiksel bir hata zannettiğimiz bir durum bu. Evham kavramının içini dolduran şemalar olan Dayanıksızlık, Karamsarlık, Kuşkuculuk ve Terk Edilme ile beraber, neredeyse her zaman Fedakârlık ve Cezalandırıcılık Şemaları da aynı koordinatlarda ortaya çıktılar. O zamana kadar teorik olarak önerilen modele göre Fedakârlığı başkaları yönelimlilik alanına ait bir şema olarak biliyorduk; Cezalandırıcılığı ise hatalara karşı aşırı hassasiyet alanına. Bunlar yetmiyormuş gibi Karamsarlık da bu aşırı hassasiyet alanına tahsis edilmişti, Kuşkuculuk ise Sevgi alanına. "E, orada kalsalardı ya! Niye zorluyorsun?" denilebilir.

Soranlar haklılar; gerçekten zorluyoruz. Ama niye zorluyoruz?

Sağlık endişeleriyle bir hanımefendi tedavi için bana başvurmuştu. Beyin kanaması korkusu, yüksek tansiyon korkusu gibi şikâyetleri vardı. Sağlık endişeleri ile beraber aşırı vicdan, sorumlulukla ilgili şikâyetleri daha çok ilgimi çeker olmuştu. Çünkü sağlık endişelerinde pek bir yol katedemiyorduk. "Eğer bu iki yapı aynı mahallede ise, birindeki rahatlama diğerini de rahatlatır mı?" diye düşünerek aşırı vicdan konularına eğilmeye başladım. Her ne kadar her ortamda en sorumlu kişi olma rolünü bırakmakta çok istekli olmasa da, vicdan alanında elde ettiğimiz değişmelerin endişe düzeyini ve şikâyetlerini etkilediğini

gördük. Bu gözlemimiz daha sonraki klinik ve teorik çalışmalarımıza cesaret verdi.

Endişe atakları da orman yangınları gibi. Tetikleyici için mutlaka bir kıvılcıma gerek var ama ortamın ısısı da çok önemli bir etken. Sanki vicdan sorunları ile evham sorunları arasında böyle bir ilişki var. Bunu çok net söylemek mümkün değil ama şimdilik ilk bulgularımız bu ilişkiye dikkat etmemizin gerekli olduğu yönünde. Bu sırada imdadımıza yine Abraham Maslow'un ihtiyaçlar kavramını açıklarken kullandığı ifadeleri yetişti.

Maslow'un bizim deneysel olarak kanıtlarını bulmaya başladığımız kavramı, 1943'de açıkladığını görmek tuhaf bir duyguydu. Hem yaptığımız işin boş olmadığını, bulgularımızın başkalarının dünyaca kabul edilen gözlemleri ile uyumlu olduğunu görmüş olduk, hem de başka bir araştırmacının veri desteği olmadan bu kadar kesin gözlemler yapmasına imrenmek ve kıskanmak arası bir yerde kaldık.

Peki, bu evham ve vicdan kavramını hangi ihtiyaç içerisinde barındırıyordu? Dediğim gibi, Maslow 1943'de bu konuyu ayrıntılarıyla anlatmıştı. Bahsettiği ihtiyaç, aynı bizim de düşündüğümüz gibi "güven"di. Ama bulgularımızı anlamlı bir şekilde birleştirmemize yardımcı olan en büyük etken ise "adalet" kavramını önermesi oldu. Endişe sorunlarının tümüne baktığımızda adalet kavramının irili ufaklı olarak hepsinde bulunduğunu görürüz.

> İstatistik tanrısı bana adaletsiz davranacak ve benim bindiğim uçak o bahsedilen çok da düşük olan uçak kazalarındaki data havuzuna girecek. Birileri kalp krizinden vefat ediyorsa, bu niye ilk ben olmayayım. Zaten dünya adaletsiz bir yer. Bu her an benim başıma gelebilir.

Burada dünyada var olan adaletin algılanmasında ve sindirilmesinde bir sorun olduğunu görüyoruz.

"Bir yerde bir felaket oluyorsa, bu niye şimdi ve burada olmasın?"

Örneğin şu anda bu satırları yazdığım uçakta olabileceği gibi:

> Niye bu uçak düşmesin? Kaç saattir havadayız. Ayrıca tam da ben bu satırları yazarken fena sallanmaya başladı. Bak, yazdıkça

da artıyor. Acaba birilerinin gücüne mi gitti bu yazdıklarım? Çok mu cüretkâr davrandım? Haddimi mi aştım? Ve bu da bizi evhamın, vicdan ile olan komşuluğuna getiriyor. Adaletli davranmadım, kural dışı davrandım. Her an bir ceza İle karşılaşabilirim. Kendimi çok güvende hissettim. Olabilecek olaylarla dalga geçtim. Dolayısıyla bir üst güç bunun takibini yapıyor ve bana haddimi mi bildirecek?

Tabii, oldu. Bana haddimi bildirmek için uçaktaki yüz küsur yolcuyu da harcayacak!

Eh belki o zaman kalp krizi olarak verebilir cezamı. Tekil olarak İşi halletmiş olur. Şu an göğsümde oluşan kasılma acaba bir kalp krizinin işareti mİ? Hemen nabzımı sayayım, hostes hanımdan tansiyonumu ölçmesini rica edeyim.

Öbür tarafa gitmek işte böyle an meselesi! Bu kitap yayınlanırsa hiçbiri olmamış demektir. Sallantı geçti bu arada. "İyi bir şeyler yapmış olmalıyım ki bu sefer kurtuldum!" Bu düşünce sistemi böyle dallanarak bizi endişenin üst seviyelerine doğru taşır.

Hata yapsak da, yapmasak da, kurallı davranmak ve adaletli olmak bazıları için çok üst seviyelerdedir. Gerçekçi bir adalet algısından yoksun oldukları için aşırı vicdanlı, aşırı fedakâr, aşırı kuralcı davranarak adaletsiz durumda olmaktan tamamen korunmaya çalışırlar. Hem gerek yoktur, çünkü siz ne kadar adaletsiz davranırsanız da dünya bir şekilde yolunu bulur ve dönmeye devam eder; hem de adaleti hissedemediğiniz için mükemmelci bir çözüm peşinde koşmak sizdeki endişe düzeyini arttırır. Yeterli bir adalet içinde olduğumuzu anlayamamak, bizi vicdan ve dolayısıyla endişe sorunlarına iter. Bu adaleti kavrama becerisinin beynimizde bir merkezi vardır mutlaka ve endişe sorunlarında buradaki işleyişte biyokimyasal bir sorun ortaya çıkıyor olsa gerek. Zeminde biyolojik bir sorun yaşayan kişiye haksızlık ediyoruz. Sanki yanlış düşündüğü için bu sıkıntıları çekiyor gibi onu ya da bu tür düşüncelere sahipsek kendimizi suçlayabiliyoruz. Aslında bu durum tıpkı şeker hastalığı gibi. Keyfimizden insülin salgımızla oynamıyoruz. Kendiliğinden oluyor bazı şeyler, irademizin dışında. Ama düşünsel

becerilerimizi geliştirerek endişe sorunlarındaki bu biyokimyasal sorunlarımızı iyileştirebiliyoruz. Bak yine uçak sallandı. Yazmasam mı acaba!..

Adalet alanındaki sorunu daha iyi anlamak için daha basit bir kavram ile ilgili örneğe bakalım: "Temizlik." Temizlik takıntısı daha kolay anlaşılan bir konudur. Normalde, "Elimi bir defa yıkasam yeterlidir" der, yıkar ve lavabodan ayrılırız. Ama bazen beynimizin belli bir noktasında "Yeterince temiz oldum. Bu bana yeter," hissi hiç gelişmez. Onlarca defa elimizi yıkarız. Bir miktar kirliliğin aslında doğal olduğunu anlama becerimiz yoktur.

"Yeterince temizim" mandalı zihninizde çalışmaz.

> Çok temiz olmalıyım ki hasta olmayayım. Çok temiz olmalıyım ki, bu konu aklıma takılıp beni rahatsız etmesin. Çok adaletli olmalıyım ki, sonradan bunun acısı çıkmasın. Çok adaletli olmalıyım ki, aklım daha sonra ayıp edip etmediğime takılı kalmasın.

Temizlik takıntısı bizi nasıl temizlenme davranışlarına zorlarsa, adalet takıntısı da bizi aşırı vicdanlı hareketlere zorlar.

Buraya kadar olan bölümde evham ve vicdanın beraberliğini yeterince vurguladığımı düşünüyorum. İkisinde de adaletin nerede başladığı ve bittiğini anlamada sorun vardır. Ama bu yapılar bizde sağlıklı seviyelerdeyse, kendimizi güvende hisseder, hayatta var olan iyi kötü bir adalet sistemini özümseyebiliriz. Kırık dökük de olsa bu adalet sistemi içinde en azından gereksiz endişelerden uzak bir şekilde yaşarız.

Üst İhtiyaçlar

Üst ihtiyaçlar da 1940'lı yılların başında Maslow tarafından ortaya atılmış bir kavram. Yukarıda saydığımız temel ihtiyaçlarını karşılamış insanların hayatları boyunca ulaşmaya çalıştıkları başka ihtiyaçlar bunlar. Klinik gözlemler ve araştırmalarımız aracılığıyla şimdiye kadar iki belirgin üst ihtiyaç keşfettik. Bu kavramlara "Anlam" ve "Sevinç" terimlerinin denk geldiğini düşünüyorum. Bu konuda bir ölçek geliştirerek bu iki kavramın psikiyatrik şikâyetlerle ilişkisini veriye dayalı bir şekilde ortaya koymanın

ilk adımlarını attık. Bu konudan ileride biraz daha ayrıntılı olarak bahsedeceğim.

Başa Çıkma Davranışları

Uyum Bozucu Şemalar gelişirse, organizma bu keskin inançlarla yaşamı sürdürmek için buna uygun davranışlar geliştirir. Bu davranış veya tutumlar başlıca üç grupta toplanır:

- Teslim olmak
- Kaçınmak
- Aşırı telafi etmek

Kimsenin kendisini sevmeyeceği, ihtiyaçları ile ilgilenmeyeceği inancı ile karakterize Duygusal Yoksunluk Şeması'ndan örnek olarak alalım. Teslim davranışı bu inançlara tamamen teslim olmaktır. Yani ihtiyacını fark ettiği halde buna kavuşamayacağını bilerek yaşamak. Bu doğrultuda kişi bencil eşler seçebilir veya eşine ihtiyaçlarını ifade etmeyebilir. Eşte ya verme becerisi olmadığı için, ya da kendisine söylenmediği için karşısındaki kişinin ihtiyaçlarına cevap veremez. Kişi duygusal açlığının tamamen farkında olarak yoksunluk hissederek yaşar. Böyle kişiler sıklıkla depresyona girebilir.

Kaçınma ile başa çıkma, duygusal yoksunluk yaşama durumlarından uzak durmaya çalışarak olur. Kişi, ilişkilerden tamamen uzak durur ve bir şekilde bunun en doğru yol olduğuna kendini inandırır. Yıllardır bir ilişkisinin olmamasında onun için bir sorun yoktur. Ya doğru insan denk gelmemiştir ya da işleri bir ilişkiye fırsat vermemektedir. Bu açıklama ona yeter ve yoksunluğunu daha gizli yaşar. Sevgi ihtiyacını başka uğraşlarla kapatabilir. İşkolik bir hayat sürebilir veya yüzeysel çok fazla ilişkisi olabilir.

Aşırı telafide ise, kişi şeması ile aşırı derecede savaşmaya girişir. İlişkisinde yoksunluğa karşı çok hassas olur. Eşinin en ufak uzaklaşmalarına bile tepki verebilir. Eşi bir an dalgın olsa, ona kendisini eskisi gibi sevmediğini, değiştiğini ve buna katlanamayacağını söyleyebilir. İlişkinin normal bir parçası olan bu dalgalanmalar, Duygusal Yoksunluk Şeması olan kişi için tehdittir ve en kısa sürede fark edilip

tepki verilmesi gereklidir. Bu durum da eş için bir süre sonra çekilmez olur ve ilişki bitebilir.

Görüldüğü gibi bu üç türlü başa çıkma tutumunda şema kendini gerçekleştirir ve kişi duygusal açıdan fakir bir yaşam sürer.

Evham ve vicdan ile ilgili başa çıkma mekanizmalarını ilerleyen bölümlerde daha ayrıntılı ele alacağız. Herhangi bir uyum bozucu ruhsal yapıdan kurtulmak için başa çıkma mekanizmaları çok önemlidir. Ruhsal sorunları bir salyangoza benzetirsek; şema, kabuğun içindeki hayvanın kendisidir. Kabuğu ise başa çıkma mekanizmasıdır. Şemanın tamamen gitmesi için içerideki hayvanın gitmesi yetmez. Kabuk sorunların devamını sağlayabilir, hatta şemanın iyileşmesini de engeller. O nedenle iyileşmede kabuğun temsil ettiği başa çıkma mekanizmaları, en az içerideki düşünsel yapılar kadar önemlidir.

2
Evham

Evham; kuşku, boş korku, kötülük hayal etme anlamına gelen Arapça 'vehim' kelimesinden Türkçe'ye geçmiş. Elimden geldiğince Türkçe kelimeleri kullanmayı tercih etsem de, evham sözcüğü, bahsettiğimiz yaşantıyı çok iyi anlatıyor. Biz de bu kelimeyi "gereksiz korku" anlamında kullanacağız.

Önceki sayfalarda gereksiz korkularımızdan sorumlu olan ruhsal yapılardan kısaca bahsettik. Yine bu ruhsal yapıların, yani şemaların hangi temel ihtiyacımızı almamıza engel olduğunu konuştuk: Adalet ve Güven. Hem şemaları hem de ihtiyaçlarımızı ilerleyen bölümlerde daha ayrıntılı konuşacağız. Önce Bilişsel Terapi'nin ünlü eğitimcilerinden Christine Padesky'nin bir atelye çalışmasında öğrendiğim bir formülle evham konusuna bir giriş yapalım.

ENDİŞE = TEHLİKE / BAŞA ÇIKMA

Endişe için öncelikle her an kötü bir şeylerin olacağına inanmak gerekir. Bu konudaki düşüncelerimizin sıklığı ve şiddeti bu formüldeki tehlike kısmına denk gelir. Bununla beraber tehlikeleri sıkça düşünmek, iyi bir endişe için yeterli değildir. Aynı zamanda bu tehlikeler olursa kendinizin bunlara karşı dayanıksız olacağınıza, bu tehlikelerin altında kalacağınıza inanmanız gerekir. Başa çıkma becerinize olan inancın seviyesi endişe ile ters orantılıdır.

Bunu biraz daha açalım. Eğer başa çıkma becerinize güveniyorsanız, endişenin adı birdenbire heyecan olarak değişir. Örnek olarak lunaparklardaki hız treninden keyif alan insanları düşünebiliriz. Bedeniniz tehlikenin farkındadır. Bindiğiniz araç metrelerce yukarı çıkıp,

oradan ani bir şekilde aşağı iner. Hissettiğiniz durum yüksek bir yerden yere düşmektir. Evrimsel olarak yüksekten korkarız, çünkü uçamayız. Ama çelik kolların sizi sıkıca tuttuğunu hissettiğiniz zaman bu düşme hissi heyecana dönüşür. Formüldeki başa çıkma bölümü yüksektir.

Hız treninde heyecan duyarak ilerlediğinizi, havalarda turlar atarak eğlendiğinizi düşünün. Turun ortalarında bir yerde sizi tutan çelik kolların birinin vidasının sallanarak düştüğünü görüyorsunuz ve çelik kol oynamaya başlıyor. Aksilik bu ya, kolu tutan ikinci vida da çıkmaya başlıyor ve siz hızdan koltuğunuza yapışmış bir şekilde hiçbir şey yapamıyorsunuz. Turun bitmesine de bir o kadar daha var. Bedeninizde yaşadığınız deneyim artık heyecan değil, endişenin üst seviyeleri olacaktır. Çünkü formüldeki başa çıkma bölümü sıfıra yaklaşmaktadır.

Neyseki, görevliler durumu fark ediyorlar ve hız trenini hemen durduruyorlar. Siz de biraz daha rahatlamış bir şekilde inip, binmeniz için ısrar etmiş arkadaşınıza kötü kötü bakarak çıkışa doğru ilerliyorsunuz.

Heyecan ve korkunun arasındaki farkı yaratan, başa çıkma kapasitemize olan inancımızdır. Başa çıkma becerilerinize inancınız yeterli ise orta derece tehlikeler karşısında heyecan, inancınız düşük ise korku duyarsınız. Bu formülün bir sonucu daha var. Onu da aynı örnekte açıklayalım:

Lunapark yetkilileri hız trenini imal eden firmayı arıyorlar ve firma en kıdemli teknik adamını yolluyor. Teknisyen hatayı tamir ediyor. Vidaların düşme nedenini biliyor: Yetersiz kontrol. Tüm çelik kol ve ray sistemlerini iyice kontrol ettikten sonra hız trenine binip tek başına bir tur atıyor. İşini yirmi yıldır yaptığı için bu eğlence aracının her köşesini çok iyi biliyor ve hatta bu treni de kendisinin yönettiği bir ekip imal etmiş. Hız treni yükseliyor ve tüm hızı ile turuna başlıyor. Teknisyen bir yandan kolları gözlüyor, bir yandan da akşam yeğeninin doğumgününe ne hediye alacağını aklından geçiriyor. Son tura girildiğinde hız trenine bağlı kamera otomatik olarak resmini çekiyor. Teknisyenin yüzündeki ifade, akşam eve metro ile giderkenki ifadesiyle aynı. Gün boyunca başkalarını çığlıklar attırarak eğlendiren bu deneyim, onun için yeğenine hediye bulma çabasına eşlik eden bir ayrıntı. Rayların dayanıklılığını biliyor,

çelik kolları daha yeni kontrol etmiş. Tüm vidaları yeni sistem vidalarla değiştirmiş. Ve en önemlisi yirmi yıllık hız treni imalat ve servisi olan meslek hayatında belki binlerce kez bu deneyimi yaşamış. Tehlikenin küçük, başa çıkma becerimizin de büyük olduğu durumlarda yaşadığımız yaşantıyı yaşıyor: Rutin! Teknisyenimiz lunaparktan hızlı tren turu sırasında aklına gelen hediyeyi almak için oyuncak tren satan dükkana gitmek üzere ayrılıyor...

Endişe ile ilgili temel sorunumuz dünyada var olan adaleti sindirebilme kapasitemizle ilgili olduğunu daha önce söylemiştim. Kötü ve tehlikeli olayların adaletsizce her an başımıza geleceğine inanırız. Biraz önce hız treninde bahsettiğimiz gibi bizim de bu adaletsizlik karşısında dayanıksız kalacağımız inancı da endişeyi pekiştirir. Endişe durumlarında, "tam olmasa da var olan adalete" güvenebilmekte bir sorun vardır. Doğa ana sanki adaletsiz bir zalim gibi bize türlü türlü tuzaklar hazırlamaktadır. Zihnimiz bir yerde olabilecek en kötü şey ihtimaline takılıp kalıverir. Birdenbire kendimizi olası tehlikeler karşısında çaresiz hissederiz.

Kendimizi çaresiz hissettiğimiz konular çeşitlidir. Şemalar açısından baktığımızda çaresizlik ve endişe yaratan durumların yine belli alanlarda toplandığını görüyoruz. Bunlardan ilk büyük başlığımız Dayanıksızlık Şeması'dır. Şimdi bu şemanın ayrıntılarına bakalım.

Dayanıksızlık Şeması

Bu şemanın asıl açılımı "Tehlikelere Karşı Dayanıksızlık Şemasıdır. Biz günlük kullanımda sadece Dayanıksızlık Şeması diyoruz. Yani "bir tehlike varsa ben buna dayanamam" inancını içeren, endişe şikâyetlerimizin çoğundan sorumlu olan bir şema. Önceki sayfalarda bahsettiğimiz Endişe = Tehlike / Başa Çıkma formülünde Başa Çıkma bölümüne denk gelen bir yapı. Eğitimlerde, bu şemayı "Bünye Sendromu" yazılı bir slaytla beraber anlatmaya başlıyorum. Biraz sonra sunacağım öyküden habersiz öğrenciler bu adın açılımının ne olduğunu merak ediyorlar.

Şema Terapi ile ilgilendiğim ilk yıllarda boyu 1.90 metreye yakın, eni de bir o kadar geniş olan Karadenizli bir erkek hastam karşıma oturdu ve

daha sonra sık sık kullanacağım bir cümleyle şikâyetlerini anlatmaya başladı:

*"Hoca*m, benim bünyem *zayıf."* Uzun ve karmaşık bir hastalık adının baş harfleri ile karşı karşıya olmadıklarını anlayınca öğrenciler hem rahatlıyorlar hem de gülümsüyorlar. Karadenizli hastam, daha sonra kendisinin bedensel yapısının babası ve kardeşleri gibi olmadığını, hep kendisinin en önce hasta olduğunu uzun uzun anlattı. Bir iki görüşme yaptık, hatırladığım kadarıyla. Bu sayılardaki görüşmeler düşünsel bir kalıbın değişmesi için yeterli değildir ama sanırım kendisi için yeterli olduğunu düşündü ve devam etmedi. Umarım şimdi iyidir. Bu kısa görüşmelerimizde bana Dayanıksızlık Şeması'nı anlatırken yardım alacağım çok güzel bir terim hediye etti, sağolsun: "Bünye!"

Dayanıksızlık Şemasında bünyenizin bir şekilde zayıf olduğuna ilişkin temel bir inancınız olur. Bu zayıflıklar dallara ayrılır. Bunların ilki Tıbbi Dayanıksızlık'tır.

Tıbbi Dayanıksızlık. Dayanıksızlık Şeması'nın bu alt dalında hastalık korkusu ile başınız derttedir. Çeşitli hastalıkların sizde çıkacağını beklersiniz. Özellikle amansız hastalıklar beklenir. Kalp krizi, beyin kanaması, MS (Multipl Skleroz), AIDS, hepatit gibi. Herhangi bir hastalık haberi ile tetiklenebilir. Özellikle medyada manşet olan ünlülerin hastalıkları sonrasında kliniklere o hastalığın belirtilerini kendilerinde yakalayan kişiler başvurur. İnternette veya arkadaş sohbetlerinde geçen bir hastalık konusu bile tetiklenmeye neden olabilir. Amansız bir hastalığın çıkması an meselesi olduğu için, kendinizdeki belirtileri erken yakalamanızın önemli olduğunu düşünürsünüz. Bu nedenle ciddi seviyede bir kendini dinleme mekanizması geliştirirsiniz. Normalde her insanın kendisinde hissedip önemsemediği bedensel duyumlar, felaketin habercisi olabilir. O nedenle koldaki bir uyuşma, hafif bir sendeleme, ufak bir kızarıklık aşırı dikkatlice incelenir. Tekrarı beklenir. Hatta bazen bu belirtileri kendimiz de yaratabiliriz. Lenf bezlerinde bir şişkinlik arayan kişi, koltuk altı bölgesini o kadar sık kontrol eder ki, sonunda sıkmaya bağlı olarak koltuk altı bölgesinde ağrı başlar. Ya da kızarıklıkla ilgili

bedenin o bölgesi o kadar çok sıktırılır ki, kendiliğinden bir kızarıklık oluşur.

Tıbbi Dayanıksızlık Şeması'na sahipsek, hastalıkla ilgili bilgileri cımbızlayarak seçeriz. Herhangi bir belirtiyi internette araştırırız. İnternet bu konuda tam bir bataklıktır. Çünkü her hastalıkta onlarca belirti olabilir. Arama sayfasında yazacağınız herhangi bir belirti, sizi mutlaka ağır bir hastalığın sayfasına götürecektir. Bu nedenle sıklıkla danışanlarımızdan internetten bu konuda uzak durmalarını isteriz.

Aklî Dayanıksızlık. Beden sağlığı gibi, akıl sağlığımızın tehdit altında olduğunu hissettiğimiz bir durumdur, Akli Dayanıksızlık. Aklımızı yitirmekten korkarız. Sanki aklımız bir heyecanlanma ile tık diye kaçacak, bir daha da yerine gelmeyecektir. Bu nedenle korku filmi izlemekten kaçınırız. Korku filmi izlerken yaşayacağımız yoğun duyguların bizi kalıcı ya da uzun bir süre etkileyeceğinden, normale dönemeyeceğimizden korkarız. Bir çamaşır makinesinin ana kartının yanması gibi akıl sağlığımızın aniden gideceğinden ve bir çöp yığınına döneceğimizden endişe ederiz. Akıl sağlığımızın sonsuza kadar bizimle kalacağının garantisi yoktur, bize göre. Seanslarda danışanlarıma sıkça kolumuz ve kol kaslarımızın ilişkisinden bahsederim. Kolumuzu kasarak kolumuzu taramayız. Yüzbinlerce yıl içinde kas tendonlarımız kemiklerimizle öyle uyum içinde yerleşmişlerdir ki, dikkatsiz bir kasılmanın kolumuzu kırma olasılığı yoktur. Ne kadar korkarsak korkalım, akıl sağlığımız yerine tekrar gelir.

Korku filmlerinden korkmayan insanlar ilk başta çekinerek de olsa, bu tür filmleri izlerler. Film sırasında bir korkup, bir rahatlarlar. Yönetmen, film boyunca bu heyecanı gerilim ve gevşeme arasında bir dengede tutar ki, biz filmi sonuna kadar heyecan içinde izleyelim. Hız treni gibi bir gerilip bir gevşemek bize heyecan yaşatır. Film bittikten sonra da hayatın devam ettiğini görmek kendimize güvenimizi arttırır. "Çok korkarsam aklımı kaybedebilirim," gibi bir korkunuz varsa, korku filmlerine gitmezsiniz ve ruh sağlığınızın o kadar gerilimden sonra hâlâ sizde

olduğunu görme deneyiminiz de artmaz. Aşırı bir korkunun sizi alt edebileceğine ilişkin derin inancınız devam eder.

Maddi Dayanıksızlık. Bu alt dalda, tüm paramızı kaybedip ekonomik açıdan çok zayıf bir duruma düşmekten endişe ederiz. Aynı beden veya ruh sağlığı gibi ekonomik rahatlığımızın da sonsuza kadar devam edeceğinin garantisi yoktur bize göre. Sonsuza kadar çalıştığımız şirket dayanamayabilir, işten çıkartılabiliriz ya da mağazamıza müşteriler bir daha uğramayabilir. O nedenle çok tutumlu davranırız. Hatta bunu cimriliğe vardırabiliriz. Gereksiz yapılan bir tatil, ansızın çıkıp gelecek olan maddi felakete karşı bizi daha cılız duruma getirecektir. Bu nedenle en güzeli evde oturmaktır. Sanki kader bizim bir açığımızı kollamaktadır. Ekonomik kriz bizim büyük bir tatile çıkmamızı beklemektedir. Bu sorumsuzluk mutlaka cezasız kalamayacaktır.

Adlî Dayanıksızlık. Bu enteresan dayanıksızlık türünde, başımızın adaletle derde gireceğinden korkarız. Unuttuğumuz bir vergi, bir yerlerde faiziyle artmaktadır ve ummadığımız bir anda yasal cezalarla karşımıza çıkacaktır. Tanık olarak katıldığımız bir duruşmada öyle aksilikler olacaktır ki, nedensiz yere 5 yıl hapis cezası alacağızdır! Adlî konularda çıkan bir sorun yüzünden boşu boşuna ceza alacağımızdan korkarız.

Bir danışanım her seansa kendi içeceği ile gelirdi. Giderken de içeceğin kutusunu da beraberinde götürürdü. Odamdaki çöp kutusuna atabileceğini söylediğimde nazik bir şekilde beni reddetti. Bir süre sonra bu davranışının nedenini konuştuk. "Yanlış anlamayın ama ben yittikten sonra burada bir suç işlenebilir. Polisler benim bıraktığım içecek kutusundaki parmak izlerinden dolayı beni suçlarlar. O nedenle ben tüm çöplerimi evimdeki çöp kutusuna atarım," diye açıkladı davranışının nedenini.

Başka bir terapist arkadaşımın danışanı yolda yürürken üç adımda bir cüzdanının cebinde olup olmadığını yoklarmış. Aynı zamanda geriye doğru bir iki adım atıp cüzdanının düşüp düşmediğini, görme alanını bölgelere ayırarak kontrol edermiş: "*a1 boş, a2 boş, b1 boş, b2 boş, c1 ve C2 de*

boş. Yürümeye devam edebilirim!.." Cüzdanını düşürürse veya çaldırırsa, nüfus cüzdanının teröristlerin eline geçeceğinden, daha sonra bu terörist yakalandığında polislerin kendisini de suçlayacağından korkarmış.

Tabiî Dayanıksızlık. Doğal olaylara karşı dayanıksızlık olarak da adlandırabileceğimiz bu alt türde; deprem, asansör, uçak, gemi, kedi, böcek gibi doğal tehditlere karşı korkularımız olur. Bineceğimiz uçak veya asansör düşecektir. Bir kaza olması an meselesidir. Benzer şekilde kedilerden, köpeklerden her şey beklenir. Her an üstüme atlayabilirler. Zihnimiz sürekli olabilecek doğal felaketlerin provasını yapar durur. Bu durum da, diğer Dayanıksızlık Şeması alt alanları gibi, bedenimizde sürekli bir endişenin birikmesine neden olur.

Dayanıksızlık Şeması'ndan başka, endişe ile ilgili olduğunu düşündüğümüz şemalar: Karamsarlık, Kuşkuculuk ve Terk Edilme Şemalarıdır. Sırasıyla açıklamaya devam edelim.

Karamsarlık Şeması

Karamsarlık Şeması'nı dilimizde en iyi anlatan "Çok gülersen, çok ağlarsın" deyişidir. Hayatta eninde sonunda kötü olayların olacağını sürekli aklımıza getiririz. Bu şema Dayanıksızlık Şeması ile neredeyse iç içe bir yapıdır. Birbirine çok karışır. İkisinde de bir felaket algısı vardır. Karamsarlık Şeması'nda ise, bu felaketin iyi bir şeyden sonra ortaya çıkacağına inanmak bileşeni de vardır. Karamsarlık Şeması'nı gazetelerin üçüncü sayfa haberlerinde bulabiliriz. Önce birkaç örnek verelim, ardından bu sayfalardaki haberlerin cümle yapılarına daha dikkatli bakalım.

"Tezkeresine on yedi gün kala şehit oldu!"
"Mezuniyet törenine giderken trafik kazası geçirdi!"
"Gelinliğini giyemeden kefenini giydi!"
"Yıllar sonra biten evinde ilk gece kalp krizi geçirdi!"

Böyle cümleler Karamsarlık Şemamızı tetiklediği için ilgimizi çeker ve haberi bize okutur. Bu tür haberleri sürekli okumak şema teslim davranışıdır. İnandığımız şeyle uyumlu davranışlar sergileriz. Ve okuduğumuz tüm bu haberleri bir de kendi üzerimizden prova ederiz. "Onun durumunda ben olsaydım ne hissederdim?", "Şimdi yakınları kimbilir ne kadar üzülmüşlerdir!" Bu haberlerin canımızı sıktığını fark edip tamamen uzak durabiliriz. Bu tür sohbetlere katılmayız, gazetenin o sayfalarını okumayız. Benzer temalı filmleri izlemeyiz. Yani kaçınırız. Ya da bazen aşırı telafi davranışları geliştirir, şemanın tam tersi tutumlara gireriz. Her şey çok pozitifmiş gibi davranır ve düşünürüz. Son zamanlarda gelişen "pozitif düşünce", "evrene pozitif mesajlar verme" gibi akımların, zemindeki Karamsarlık Şeması'na karşı bir tepki olduğunu düşünüyorum. Kötü olayların olmasını sanki iyi düşünerek engelleyebilirmişiz gibi.

Bu şemanın teması, hayatın dönüp dolaşıp kötü olarak son bulacağıdır. Sevdiklerimizle beraber, huzur ve tamamlanmışlık hissi içinde gözlerimizi kapatacağımızı düşünmek yerine, bir felakete kurban gideceğimizi düşünürüz içten içe. Pek çok insan hayattan beklediğini alarak gözlerini kapar. Ama bu yaşantılar haber değeri olmadığı için göze batmaz. Belki günde yüzlerce insanın yakınları arasında, huzur içinde eceli ile öldüğü bir şehirde, feci bir şekilde trafik kazasında can veren bir kişi karamsarların aklına takılır.

Kuşkuculuk Şeması

Endişe havuzunu dolduran bir diğer musluk da Kuşkuculuk'tur. Bu şema, evhamın insan ilişkilerindeki izdüşümüdür. Beklenen felaket sağlıktan değil, diğer insanlardan gelecektir. İnsanlar eninde sonunda bizi aldatacaklar, kötü davranacaklardır. Kötü davranmasalar bile en azından özensiz ve ihmalkâr olacaklardır. "İnsanoğlu çiğ süt emmiştir" ve kötü niyetle bir şeyler yapması an meselesidir.

Bu şemaya sahipsek, bu tür düşünceler aklımızdan çok sık geçer. Ortaya çıkan aksiliklerde kötü niyet ve/veya ihmalkârlık ararız ve sonunda mutlaka buluruz. Bankada sıra beklerken, gişedeki görevlilerin

işini savsakladığını, üst kattaki komşumuzun rahatsız olduğumuzu bile bile özellikle ses çıkardığını, işe geç gelen çalışanımızın trafik nedeni ile değil, geç uyandığı için trafiği bahane ettiğine inanıveririz. Tahminlerimiz doğru da çıkabilir, yanlış da. Burada önemli olan haklı çıkmamız değildir.

Ortaya çıkan sorunlarda diğer insanların kötü niyetli olabileceğine ilişkin hızlı yorumlarımız bizi gergin, endişeli ve her an kavgaya hazır bir durumda tutar. Mizacımıza göre ya çevremizle kavga eder dururuz, ya da için için ne kadar kötü bir dünyada yaşadığımıza dair hislerle geçiririz hayatımızı.

Her şema gibi, Kuşkuculuk Şeması'nın da hafif, orta, ağır ve şiddetli seviyeleri vardır. Ağır ruhsal bozukluklarda çok çeşitli şekillerde ortaya çıkabilir. Bu kitabın kapsamı içinde kalan seviyeleri hafif ve orta seviyedeki kuşkuculuktur. Ağır kuşkuculuk kendisini daha çok saldırganlıkla gösterebilir. Ama seviyesi ne olursa olsun kuşkuculuk "insana karşı olan bir evham" başlığı altında incelenebilir.

Terk Edilme Şeması

Endişe havuzumuzu dolduran bir diğer musluğun Terk Edilme Şeması olduğunu düşünüyorum. Araştırmalarımızda bu şema, sevilmek ve ait olmak alanı yerine, ya evham şemaları arasında, ya da Saygı alanında kendini gösterdi. Terk Edilme, kendini daha çok romantik ilişkilerde gösterdiği için Sevgi alanına daha çok yakışsa da, elimizdeki bulgulara göre bu şemanın ikametgâhı evham mahallesinde görünüyor.

Terk Edilme Şeması, yakın ilişki içinde olduğumuz kişilerin eninde sonunda bizi terk edeceğine ilişkin güçlü bir inançtır. Sevgilimiz ya başka birisini bulacaktır, ya da ilişkiyi sürdürmekten vazgeçecektir. Sonuç olarak her şey yolunda giderken birdenbire sevgilimizin ilişkiyi bitirme önerisi ile karşımıza geleceği günü bekleriz. Sevgilimizin ağzından, "Seninle bir konuda konuşmak istiyorum" gibi bir ifade çıktığında aklımıza ilk gelen ilişkiyi bitirme konuşması yapacak olmasıdır! Bu kendiliğinden olur. Burada beklenen tehdit ummadığımız bir anda ortada kalmaktır. Tıpkı Dayanıksızlık Şeması olan bir kişinin her an kalp krizi geçireceğinden korkması gibi, ilişki içinde olduğumuz kişi de birdenbire

ilişkiyi kesecektir. Bu şemaya sahip kişiler, çocukluk yıllarında anne-babalarının ansızın öleceklerine ilişkin korkularından bahsederler. Bu yüzden geceyarısı kalkıp anne-babasının nefes alıp almadığını kontrol edenler olabilir. Bu son satırlardan da anlaşılacağı gibi terk edilme/bırakılma, kişinin sevilebilir bir insan olup olmaması ile ilgili değildir. "Kötü kader"le ilgisi vardır; bundan dolayı yeri Evham Mahallesi'dir!

Buraya kadar anlattığımız Evham Şemaları'nın ortak noktası, başımıza gelebilecek kötü olayların olasılığını abartılı bir şekilde hesaplamaktır. Dünya tehlikelerle dolu, adaletsiz bir yerdir. Çoğu zaman başımıza kötü bir şey geldiğinde bu mekanizmalar çalışmaz ve bu tür şemaları olan insanların, olmayan insanlar gibi zorlukların üstesinden geldiklerini görürüz. Hem de hiç şikâyet etmeden... Burada sorun, kötü olayları bekleme dönemindedir. Çok fazla aklımıza getiririz. Yani çok fazla prova yaparız. "Bu anlatılan kötü olay benim başıma gelseydi ne hissederdim? O kişinin yerinde ben olsam nasıl yaşardım?" gibi... Bir tür prova yapma hastalığıdır kaygı bozuklukları. Ama sorun, olay ortaya çıkana kadardır. Gerçekten olumsuz bir olayla karşılaştığımızda başa çıkma becerilerimiz genellikle bu konuda sorunu olmayan insanlarınkine denktir. Ne eksik, ne de fazla.

3
Vicdan

Başımıza gelebilecek olaylardaki adaletli ya da gerçekçi düşünebilme sorunları, "endişe havuzunu dolduran belirgin musluklardır" diyebiliriz. Endişe havuzunu dolduran, varlığımızda sürekli bir ağırlıkla yaşamamızı sağlayan diğer bir musluk grubu Vicdan Şemaları'dır. Vicdan kavramını kullanırken sağlıklı bir seviyenin üzerindeki vicdanı kastediyoruz. Her seferinde aşırı kelimesini kullanmayacağım, dolayısıyla bu kitap boyunca vicdan dediğimizde aşırı vicdanı kastediyor olacağız.

Vicdan da endişe gibi, biz gerçekliği hesaplayana kadar varlığımızı ve çevreye uyumumuzu sürdürmeyi amaçlayan duygusal bir reflekstir. Karanlıkta duyduğumuz sesin gerçekte ne olduğunu anlayana kadar, korunmamız için bizi zorlayan bir duygudur endişe. Vicdan ise çıkar çatışmasının olduğu durumlarda diğerlerinin varlığını korumaya ve gruba uyumu sürdürmeye çalışan bir reflekstir. Evhamda kendi dayanıklılığımızı küçümseriz, vicdanda ise karşı tarafın dayanıklılığını.

Önce Vicdan Şemaları'nın ne olduğuna bakalım, ardından da ortak noktalarına ve mutlu bir yaşamı nasıl engellediğine.

Fedakârlık Şeması

Fedakârlık Şeması'nda da kullanılan fedakârlık terimini aşırı fedakârlık anlamında kullanıyoruz. Bu şemada kişi, zorlu durumlarda refleks olarak kendi haklarından vazgeçerek diğerlerinin ihtiyaçlarını ön planda tutar. Bizim yardımımız olmadan karşıdaki kişinin o sorunu çözemeyeceğine inanırız. Ve ardından da çok büyük bir üzüntü yaşayacaktır, bize göre. Olası felaket gözümüzde canlandığında, o sıradaki kendi ihtiyaçlarımızı ve haklarımızı göremez oluruz. Bir tehlikeden korkup aşırı önlem almak gibi, olası bir bencillik durumundan korkup elimizde ne varsa veririz.

Vericilik burada önlem almaya denk gelir. Korkulan durum olacakmış gibi korkup, olmaması için aşırı korunmaya geçeriz. Bu nedenle de korktuğumuz şeyin olup olmayacağını veya gerçekte ne kadar korkutucu olduğunu öğrenemeyiz. Gerçekten de karşımızdaki kişi bizim yardımımız olmasa tek başına başa çıkmayacak mıdır? Ya da karşımızdakinin zor durumu ne kadar bizimle ilgilidir? Son olarak da bizim bu konuya ne kadar dahil olmamız gereklidir?

Karşımızdaki kişinin zor durumda kalma olasılığını hesaplamada sorun olması dışında, Fedakârlık Şeması'nda diğer bir sorunlu bir alan kendi rolümüzün büyüklüğünü ayarlayamamaktır. Ne zaman adaletli davranmış oluruz, ne zaman haksızlık etmiş oluruz? Bu sınırı iyi ayarlayamadığımız durumda her iki tarafa da düşebiliriz. Dengemiz bozulup düşmekten korktuğumuz için balkona çıkmamak gibidir bu durum. Balkonun kenarı ile aramızda mesafe bırakırız. Fedakârlık Şeması'nda da bencillik ve haksızlıktan fobik derecede korktuğumuz için aramıza mesafe koyarız. Bu davranışın adı da her durumda kendi haklarından kolayca vazgeçerek, fedakârlık yapmaktır.

Her şema gibi Fedakârlık Şeması'nda da mutluluk yoktur. Amaçlarımız ve ihtiyaçlarımıza ulaşmak için buna uygun davranmamız gerekir. İhtiyacımızı uygun bir şekilde isteyebilmemiz duygusal yaşantımızda çok önemli bir beceridir. Ama her durumda adaleti kaçırıp verici davrandığımız zaman kendimizi yaşamamız ve gerçekleştirmemiz mümkün olmaz. Çünkü başkalarının ihtiyaçlarından hiçbir zaman sıra bize gelemez. Aslında gerçekçi bir adalet algısı ile hem karşımızdakilerin hedeflerine ulaşmalarında yardımcı olmak, hem de kendimizinkileri gerçekleştirmek mümkündür. Ama zihnimizde vicdanlı bir iç ses sürekli başkalarının olası perişanlık resimlerini aklımıza getirerek kendimize odaklanmamızı engeller. Aynı, evhamlı bir iç sesin yakınlarda bir hastane olmadığını hatırlatıp, bir piknikten keyif almamızı engellediği gibi.

Cezalandırıcılık Şeması

Bu şema da, yine adalet algımızın bozulması ile ilgilidir. Her hatanın bir ceza gerektirdiğine inanırız ve hatalara ceza keserken de elimizin ayarı

bozuktur. Bu cezacılık iki yönlüdür: Kişi kendisi için de, başkaları için de hatalara karşı hassastır. Ve hatayı mutlaka ceza izlemelidir. Affetmeye karşı bir gönülsüzlük ve bu tür düşünmenin sonucu olarak kişinin öfkelenmeye eğilimi vardır. Kendine veya başkasına kızgınlık durumunu, herhangi bir olay tetikleyebilir. Kişi o sırada herhangi bir hata yapıp yapmadığım düşünmeden bir cezayı hak etmişçesine bekler. Bir şeyler için cezalandırılıyormuş gibi hisseder.

Kişi, Cezalandırıcılık Şeması tetiklendiğinde başkalarına veya kendisine ceza anlamında tepkilerde bulunabilir. Aşağılayıcı ifadeler kullanabilir, ağır bir dille alay edebilir veya ceza hak ettiğini düşündüğü kişiye her türlü şiddet uygulayabilir. Tüm şemalar gibi bu şemanın da hafiften ağıra kadar değişen seviyeleri vardır.

Daha önce bahsettiğimiz "yeterince temiz olmadı" diye düşünerek tekrar tekrar el yıkama davranışına benzer olarak, Cezalandırıcılık Şeması'nda yeterince adaletli olabilmek için kişiler çok ileri gidebilirler. Ağır durumlarda kendini veya bir başkasını öldürmeye kadar gidebilir. Hiçbir zaman elimizi tam olarak temizleyemeyiz. "Yeterince temiz" hissini verecek kadar elimizi temizler, hayatımıza devam ederiz. Mükemmel temizlik gibi mükemmel adalet de mümkün değildir; ama yeterince adaletli olanı hissedebilmek, huzurlu bir yaşam için gerekli bir beceridir.

Fedakârlık ve Cezalandırcılık Şemaları, Vicdan kavramının ana rengini veren yapılardır. Her ikisinde de yeterince adaletli olma seviyesini algılamada sorun vardır. Adaletsizliğin an meselesi olduğuna inandığımız için aşırı önlem almaya çalışırız. Bu aşırı önlemler Fedakârlık'ta kendinden vermek, Cezalandırıcılık'ta ise hatalı olanı yeterince cezalandırmaktır. Her iki durum da ileri derecede hayatla uyumu bozar.

Pek çok endişe bozukluğunun yapısı birbirine benzerdir. Ellerimizi yeterince temizlemezsek ne olur? Hasta oluruz veya bir yakınımıza hastalık bulaştırırız. Mikrobik bir hastalık tüm yaşantımızı altüst edebilir, bizi ve sevdiklerimizi mahvedebilir. Vicdan açısından baktığımızda, adaletsiz bir davranış, bir hata, bir yanlış tüm düzeni bozabilir. Huzurumuz, toplumsal beraberliğimiz bozulur ve karmaşa ortaya

çıkabilir. Temizlikte sağlığımız, bedensel sistemimiz tehdit altındadır; vicdanda ise toplumsal yaşantımız.

4
Evham - Vicdan Beraberliği

Kitabın başında da belirttiğim gibi en başta "evham ve vicdanın beraberliği" diye bir kavramdan haberim yoktu. Eğer danışanım evham şikâyetleri ile geliyorsa, onu getiren bu şikâyetlere yöneliyordum. Ya da kişinin hayır diyememek, haklarını isteyememek sıkıntıları varsa, aynı şekilde girişkenliği üzerinde çalışıyorduk. Şema ölçeklerinin Türkçe'ye çevrilmesinden sonra yaptığımız istatistiksel çalışmalar sırasında teorik olarak önerilen modelden ve o güne kadar yapılan çalışmaların çoğundan farklı özellikler keşfetmeye başladık. Öncelikle, istatistiğin cilveleri diyerek geçtiğimiz bu farklılıklar, örneklem sayımız arttıkça daha da belirginleşmeye başladı. Onlara ilişkin klinik gözlemlerimiz de artmaya başlayınca bu durumun rakamsal bir hata olmadığını düşünmeye başladık. Yine daha önce bahsettiğim gibi, bulduğumuz farklılıklardan en belirgini daha önce saydığımız evham şemaları ile vicdan şemalarının aynı grupta toplanmalarıydı. Yani ölçekler üzerinde yaptığımız çalışmada evham ve vicdan sorularına verilen yanıtların arasında bir ilişki olduğunu tekrar tekrar buluyorduk. Daha sonradan bu evham-vicdan şemaları topluluğuna "Adalet Alanı" adını verdik. Klinik gözlemlerimizle de uyumlu olarak, adalet ihtiyacını sağlıklı bir şekilde alamayan insanlar ya kendilerine, ya yakınlarına, ya da toplumsal uyumlarına bir zarar gelmesinden normalin ötesinde korkuyorlar.

Bir İhtiyaç Olarak Adalet

Adalet, önemli bir ihtiyaç. İnsanın gelişim ve üretimine daha üst düzeylerde devam edebilmesi için gerekli. Bu satırların yazıldığı sırada Ortadoğu'nun pek çok noktasında şiddet ve adaletsizlik hüküm sürüyor. Kendimi Suriyeli bir marketçi gibi düşünüyorum. Uygun fiyatlarla ürün

getirip, bunları müşterilerime uygun bir artı değer katarak ulaştırmak istiyorum. Belki, bir marka oluşturup başka semtler veya şehirlerde de marketler açmak istiyorum. Ticareti seviyorum ve düzgün bir şekilde yapıldığında insanların güvenini sağlayarak ticari bir kurum olarak çok büyülebileceğine inanıyorum. Yani artık sadece para kazanmak için çalışmıyorum. Farklı bir marka yaratarak, farklı bir yönetimle bu işin çok farklı yapılabileceğini göstermek, yani daha derinde saygı ihtiyacımı doyurmak istiyorum.

Bunun için bankalara başvuruyorum ve destek kredileri alarak adım atmaya çalışıyorum. Bu sırada ise çevre illerden savaş haberleri geliyor. Bankalar kredi vermek şöyle dursun, verdikleri kredileri geri alabilmek için acımasız davranıyorlar. Uzak şehirlerdeki tedarikçilerimin bazılarının ülkeyi terk ettiğini duyuyorum. Her gün marketime gelen müşterilerim ülkeyi terk etmekten bahsediyorlar. Savaş sırasında ele geçirilen şehirlerde sivil halkın zalimce katledildiğini ve/veya mallarına el konulduğunu öğreniyorum. Yani adalet yerini kaosa bırakıyor.

Böyle bir durumda artık ihtiyaçlarım daha geriye gider. Yani ticari uygulamalarla kurumsal büyüme kaygısının yerini hayatta kalma, temel ihtiyaçlarını sağlayabilme gücünü elinde tutabilme kaygısı alır. Grafikerlere heyecanla çizdirdiğiniz yeni logonuzun olduğu kağıtlardaki iş planlarınızı acelece, bir daha açıp açamayacağımızdan emin olamadan, çantaya doldururken bulursunuz kendinizi. Dolayısıyla adaletsiz bir durum sizi ihtiyaç seviyelerinde geriye iter; kendinizi gerçekleştirme yolculuğunuzdan alıkoyar. Adaletsizliğin hayatı anlamlı hale getirme çabamıza vurduğu engel son derece anlaşılır bir şeydir. Kimse hayallerinizin peşinde koşmadığınız için size kızmaz. Siz de bu durumun sorun olduğunu düşünemezsiniz.

Bu örnekte, gerçek bir kaostan ve adaletsiz bir ortamdan bahsediyoruz. Dolayısıyla geliştirmeye çalıştığımız marka ile çok uğraşmayıp daha güvenli topraklara göç etmek yaşamla daha uyumlu bir davranış olacaktır. Ama kendinizin ve ailenizin hayatını güvence altına almak için gittiğiniz yerlerde mutlaka kendi ortamınızda geldiğiniz seviyeden daha

geride bir yerden başlayacaksınız. Ticari yaşamdaki vizyonunuz bir süre daha bekleyecek.

Adaletin Üst İhtiyaçlarla İlişkisi

Evham şemalarının hayatımız üzerindeki etkisi, savaşın Suriyeli tüccarın hayatına etkisi gibidir. Herhangi bir doktor tarafından saptanmamış olsa da, amansız bir hastalığın sizde gelişmekte olduğuna inanarak doktor doktor gezip tetkik yaptırıyorsanız, bu durum sadece endişe belirtilerinin yarattığı ağırlığı çekmenize neden olmaz, savaş örneğinde olduğu gibi kendinizi gerçekleştirmenize, hayatınızı anlamlı ve doyumlu bir şekilde yaşamanıza da engel olur. Karşılığı olmayan endişelerinizi tetikleyen ortamlara girmeyerek kısa vadede kendinizi rahatlatırsınız ama uzun vadede çok değerli kavramlardan uzak kalırız. Şimdi bu kavramlara göz atalım.

Kitabın başlarında ihtiyaçlar üzerinde yaptığımız araştırmalardan bahsetmiştim. Kişileri psikolojik destek almaya iten çoğu şikâyetin dayandığı temel inanışlar (şemalar) üzerinde yaptığımız araştırmalar, tüm bu sorunların dört ihtiyaç alanında toplandığını göstermişti: Sevgi, Saygı, Adalet ve Sınırlar. Huzurlu ve mutlu bir yaşam için bu ihtiyaçlarımızın yeterli seviyede karşılanması gerektiğine inanıyoruz. Ancak kişilerin sevilmek, sayılmak, hayattaki varolan adaleti doğru değerlendirmek ve gerçekçi sınırlara sahip olsa bile peşinden koştuğu başka kavramlar olduğunu biliyoruz. Abraham Maslow temel ihtiyaçlar üzerinde yaptığı araştırmalardan sonra hayatının son dönemlerini daha "derin" seviyelerdeki ihtiyaçları anlamaya ayırmıştır. Varoluşsal seviyelere inen bu ihtiyaçları üst ihtiyaçlar olarak adlandırmıştır. Kendisinin teorik olarak öne sürdüğü bu ihtiyaçların ayrıntılarına girmeden kendi bulgularımıza geçelim. Biz deneysel olarak kanıtlayabildiğimiz iki üst-ihtiyaç alanı bulduk: Anlam ve Yaşama Sevinci.

Anlam

Temel ihtiyaçların üzerinde, varoluşsal düzeyde diyebileceğimiz bu ihtiyacı, hayatta bir anlam arayışı olarak tanımlayabiliriz. Hayatın bir

anlamı vardır, ya da yoktur; o ayrı mesele ama biz insanların bir anlama ihtiyacı var gibi görünüyor. Çok net olmasa bile, hayata niçin geldiğimize dair bir hissedişe derin bir ihtiyacımız. Hayat hakkında bildiklerimiz ve varoluşumuz arasında bir bağ kurduğumuz zaman kendimizi daha tamamlanmış hissediyoruz. Bu bağ yeterince güçlüyse anlamlı bir hayat yaşadığımızı hissedip, yaşamın getirdiği durumlar ve sorunlarla daha uyumlu bir şekilde başa çıkıyoruz. Anlamlı bir hayat yaşadığımızı hissediyorsak; tehlikeler, aksilikler bizi çok korkutmuyor, çünkü onlar da bu anlam kavramına dahil oluyor. Ve sanırım anlamlı yaşadığını hissedebilmenin önemli bir katkısı da ölüm ve kayıp korkusunu daha az yaşıyor olmamız. Çevresi, yakınları ve belki de evren için anlamlı olduğunu hisseden kişi, ölmekten veya başka bir tehlikeden ayrıca korkmadan anını daha iyi yaşıyor.

Yaşama Sevinci

Varoluş seviyesindeki bir diğer ihtiyacımız da sevinç. Bu durumu anlamdan bağımsız olarak, yaşamın kendisi ile ilgili bir sevinç duyma hali olarak tanımlayabiliriz. Denizin, ormanın rengine baktığımızda, sevdiğimiz bir müziği dinlediğimizde, güzel bir kitap okuduğumuzda, kendimizin farkında olmadan, yani kendimizi aşarak hissettiğimiz bir duygudur. Herhangi bir başarı, herhangi bir ödül elde etmeden, sadece nefes alıp verdiğimiz için duyduğumuz bir sevinçtir. Yani bir anlamı yoktur. Sadece hissederiz. Yeter ki, iç çatışmalarımız bizi bunu görmekten alıkoymasın.

Anlam ve sevinç üzerinde yaptığımız araştırmalar, bu iki derin ihtiyaç alanının eksikliğinin hem depresyon, hem de endişe ile çok yakın ilişki içinde olduğunu gösterdi. Yani hayatta ne kadar anlam, ne kadar sevinç hissediyorsak, depresyon ve endişe seviyelerimiz o kadar düşük. Ayrıca başlangıç seviyesinde olan bu çalışmalarımız depresyonun anlam hissi düşüklüğü, endişenin ise sevinç hissi düşüklüğü ile daha çok ilgili olduğunu gösterdi. Bu ilişkilerin yönü için daha çok araştırmalara ihtiyaç var. O nedenle şimdilik depresyonun mu anlam hissinin azalmasına neden olduğunu, yoksa anlam hissindeki azlığın mı depresyona neden

olduğunu söyleyemiyoruz. Ama bildiğimiz şey, varoluşsal ihtiyaçlar dediğimiz bu anlam ve sevincin depresyon ve endişe seviyelerimizle ters orantılı olarak yakın ilişkide olduğu.

Adalet ve Yaşama Sevinci

Anlam ve sevinç, hem depresyon hem de endişe durumlarında azalıyor. Ancak, biraz önce de söylediğim gibi, anlam depresyonla, sevinç ise endişe ile daha çok ilişkide gibi. Yani endişemiz yüksekse, daha çok azalan hissimiz yaşama sevinci gibi görünüyor. İlerideki çalışmalar neler gösterecek, bilmiyorum. Ancak ilk bulgularımız kişisel ve klinik deneyimlerimizle uyumlu görünüyor. Kendinin ve başkalarının başına gelebilecek tehlikeleri gözünde büyüten kişilerin özellikle uzak kaldıkları üst gereksinim Yaşama Sevinci oluyor. Kötü şeyler olma olasılığını gerçekçi bir şekilde değerlendiremeyip, aşırı önlemlere daldığımız zaman ödediğimiz bedel, öncelikle hayatın neşesi oluyor. Daha önceki Suriyeli tüccar örneğinden devam edersek: Güvenli şehrinizde, doğanın, sanatın, hobilerinizin, hayatın keyfinizi çıkarabilirsiniz; ama güvenliğiniz için başka ülkelere sığınmaya çalıştığınız bir dönemdeyseniz, bunlar anlamını yitirir. Yemyeşil bir ormana baktığınızda tek düşündüğünüz, o ormanı kaç saatte geçebileceğiniz olabilir. Yeşilin tonları ile çok ilginiz olmayacaktır. Endişe bozukluklarının bizi uzak tuttuğu şeyler de benzer kavramlardır.

Üst ihtiyaçlardan uzak bir düzeyde yaşamanın diğer bir olumsuz sonucu, tam olarak yaşadığını hissetmeden, "emaneten" bir yaşam sürme hissidir. Yaşam henüz bizim için başlamamıştır. Sanki tam olarak yaşamaya başlamak için yeterli güvenli bir ortam beklemekteyizdir ama o ortam bir türlü oluşmamaktadır. Ha oluştu, ha oluşacak derken hayat geçip gider. Bu durum hem vicdan hem de evham sorunları için aynıdır. Evhamda, kendi başımıza gelebilecek tehlikeleri savuştumak için uğraşlar içindeyizdir; vicdanda ise bir türlü başkalarından kendi ihtiyaçlarımıza sıra gelmez. Dolayısıyla gerçekçi bir adalet anlayışı, tam bir hayat sürebilmek için gerekli bir beceridir.

Önümüzdeki bölümlerde gerçekçi bir adalet anlayışı geliştirmek ve endişesiz bir hayat sürmek için neler yapabileceğimiz konularını konuşacağız.

5
Değişim

Bu bölümde evham ve onun "kuzeni" olan vicdanı, hayatımızda olmaları gereken yerlerine geri yollamak için kendi kendimize uygulayabileceğimiz pek çok teknik konuşacağız. Yapmaya çalıştığımız şeyi, bir endişe havuzunu dolduran iki hortumu kısmak veya kapatmak olarak özetleyebiliriz. Endişe atakları ile çalışırken aklıma havuz problemleri gelir. Sanki uzun süreler boyunca havuz bir evham tarafından bir de vicdan tarafından azar azar doldurulmuştur. Son zamanlarda eklenen endişe yaratan herhangi bir olay da havuzun taşmasına neden olur. Ya da orman yangınları gibi, endişeli bir şekilde düşünmek havanın ısınmasına neden olur. Isının çok artması sonucunda da yangın an meselesidir. "Endişeli bir şekilde düşünmek" ile aslında evhamlı diyebileceğimiz bir düşünme tarzından bahsediyoruz. Sürekli bir şekilde kötü olabilecek durumların provasını yapa yapa havuzu dolduruyoruz, ya da ormanın ısısını arttırıyoruz.

Aslında bir açıdan da endişe atakları, yani panik ataklar, endişenin orgazmına benziyor. Orgazm teriminin Türkçe karşılığı "dorukduyum." Yani, hazzın en yüksek noktası. Cinsel olarak uyarıcı duyumların belirli bir şiddette ve sürede devam etmesiyle vücutta meydana gelen, kişide derin bir tamamlanmışlık hissi ile beraber haz veren bir tepki. Belki de sonu gelmeyen evhamlı düşünceler, kötü sonuçların sürekli zihinde prova edilmesi ile orgazmı meydana getiren bedensel uyarılmalara benzer bir iş yapıyoruz. Bu olumsuz uyarılmaların sonucunda da bedende istemediğimiz çok yoğun bir tepki meydana geliyor. Cinsel etkinlikteki orgazm ne ise, evhamlı zihinsel etkinliklerle ulaşılan zirvedeki panik atak da odur, diyebiliriz.

Metaforlar bir konuyu anlamamıza yardım ediyorlar ama ne yazık ki değiştirmiyorlar. "Ha, öyle miymiş?" deyip değişemiyoruz. Değişim için yapacağımız ilk iş havuz problemine, orman yangınına, hatta orgazma benzettiğimiz endişe sorununun cephelerini tanımak olacak. Endişe yaşantısının vücudumuzdaki ve zihnimizdeki izdüşümlerine bakacağız.

Değişimin Cepheleri

Uyanıkken, herhangi bir anda yaşantımızın dört parçası vardır. Yani dört sistem sürekli olarak birbirleri ile etkileşimli olarak aktif haldedirler. Bunlar:

- Düşünsel
- Duygusal
- Fizyolojik ve
- Motivasyonel

sistemlerdir. Şu anda bu kitabı okuyorken bile bunu görebiliriz. Yazılan satırları anlayan, birbirine ekleyen, anlamlar çıkaran, başka anılarla birleştiren düşünsel sistemimiz; bu düşüncelerimizle paralel bir şekilde duygular üreten duygusal sistemimiz, aynı anda düşündüklerimizle ilgili veya ilgisiz olarak devam eden kalp atımı, adrenalin salgısı ve sayısız biyokimyasal reaksiyonun eşlik ettiği fizyolojik sistemimiz ve bize yaptığımız işi sürdürmemizi veya başka bir şey yapmamızı isteten motivasyonel sistemimiz. Motivasyonumuz sonrasında da ya bu kitabı okumaya devam ederiz, ya da başka bir şey yaparız.

Bedenimizden gelen herhangi bir duyumu kötü bir hastalığın belirtisi olarak aldığımız başka bir örneğe bakalım. Düşünsel sistemimiz sol kolumuzdaki ağrının kalp krizi olabileceği hakkında yorumlar üretir. Çaresizce orada yığılıp kalacağımızı, sevdiklerimizin bizden sonra ne kadar üzüleceklerini ve/veya zor durumda kalacaklarını zihnimizde prova ederiz. Duygusal sistemimiz bu düşüncelere eşlik eden endişe duygusunu üretir. Bedenimizde yoğun olarak baş dönmesi, görme bulanıklığı, nefes almada güçlük gibi duyumlarımız olur. Motivasyonel sistemimiz aracılığı ile de ne yapıyorsak hemen keserek en yakın acil servise doğru yola koyulmayı güçlü bir şekilde isteriz.

Bu dört sistem yakın ilişki içindedir. Düşüncenin ardından gelişen baş dönmesi gibi bir duyum, tekrar düşünce sistemi tarafından yorumlanır ve gerçekten bir şeylerin kötüye gittiğine dair bir kanıt olarak kullanılır. Düşünce sistemindeki bu artış, duyguları etkiler. Fizyolojik sistem de bu sistemler arası yangından nasibini alır ve daha yoğun duyumlara neden olur. Yani endişenin fiziksel belirtileri endişe üreten düşüncelerimize konu olurlar. Korkunca artan kalp atımı gerçekten bir kalp krizi geçirdiğimizin kanıtı olarak yorumlanır. Bu nedenle herhangi bir şema yaşantısını değiştirmeye çalışılırken bu dört sistem hep göz önünde tutulur. Sadece bir sistem üzerinde çalışmak diğer sistemleri ya çok az etkiler ya da etkilemez. Bu durumda eşzamanlı olarak becerebildiğimiz kadar sistem üzerinde çalışmak önemlidir.

Şimdi, bu sistemlerde neler olduğuna ve nasıl bir değişiklik istediğimize biraz daha ayrıntılı olarak bakalım.

Düşünsel (Bilişsel) Cephe

Şikâyetçi olduğumuz bir durumun Düşünsel parçası üzerine Bilişsel Tekniklerimiz ile gideriz. Korkularımızı ortaya çıkaran şemalara karşı güçlü bir mantık oluşturmak önemlidir. Örneğin uçak korkusunda her bindiğimiz uçağın düşeceğinden korkuyorsak, uçak kazalarının araba veya otobüs kazalarından çok daha nadir olduğunu bilmemiz önemlidir. Bu bilgi bizi iyileştirmez ama en azından yaşadığımız duygunun çifte standardı olduğunu biliriz. Bayram trafiğinde otomobille trafikte korku yaşamazken, bir uçağın içinde çaresiz hissetmemizin mantığa aykırı olduğunu bilmemiz bizi değişime zorlar. Korkularımızın gerçekçi olmadığını bilmek, değişim için bizi tetikler. Yoksa hayat boyu uçağa binmemenin ne kadar güzel bir karar olduğunu, herkesin böyle yapması gerektiğini kendimize söyler dururuz.

Duygularımız ne kadar güçlü olursa olsun, endişe oluşturan düşüncelerimiz üzerinde çalışmak duygularımız üzerinde dolaylı ama güçlü bir etki yapar. Şema Terapi'de aşırı korku gibi olumsuz duyguların eşlik ettiği yaşantıları Şema Yaşantısı olarak adlandırırız. O sırada şema tarafı ile sağlıklı taraf arasında bir diyalog geçtiğini varsayarız.

Uçak korkusu örneğinden gidersek şema tarafımız uçak yolculuğu ile ilgili bir durum ortaya çıktığında bizi o uçağa binmememiz konusunda ikna edici düşünceler öne sürer. Çoğumuz uçağa ilk bindiğimiz zamanlarda benzer düşüncelerle karşılaşabiliriz. Ama bu konuda şeması olmayan insanların karşı sesleri de güçlüdür. Gerçeklikle uyumlu iç seslere sağlıklı erişkin tepkisi de diyoruz. Bir şema tetiklendiğinde eğer karşısında güçlü bir erişkin sesi bulmazsa, kontrolü ele geçirir ve bütün bünyemizle bizi kontrol eder. Artık bu andan sonra o ne derse onu yaparız.

Şemalarımızla boğuşurken düşünce cephesinde, şemanın argümanına karşı ne kadar donanımlı olursak o kadar iyidir. Bilgilenmek, olumsuz duygularımızı tam olarak geçirmese de, karşı konulmaz bir düzeyde olmasını engelleyecektir. Özetle, düşünsel cephe değişimin önemli bir alanıdır. Şemalarımızın çok güçlü olmadığı durumlarda düşünsel teknikler değişimde yeterli olabilirken, duygusal ve fizyolojik bileşenlerin güçlü olduğu durumlarda eksik kalabilmektedirler.

Duygusal Cephe

Uzun bir süre duygularımızın düşüncelerimizden kaynaklandığına inandık. Yani bir duygunun oluşabilmesi için mutlaka onunla ilgili bir şeyler düşünmemiz gerektiğine. Araştırmalar bugün bize bunun böyle olmayabileceğini göstermiş durumda. Yani bir duygunun oluşması, onunla ilgili bir düşüncenin zihnimizden geçmesi ile ilgili olmayabilir. Bu nedenle bazen bir şemanın düşünsel argümanlarına karşı ne kadar etkili savaşırsak savaşalım, şemanın hâlâ kendini sürdürebildiğini görürüz. Bu nedenle değişimin gerçekleşmesi için düşünsel tekniklerin yanında duygusal cephe için üretilmiş teknikleri de kullanırız.

Duygusal teknikler, yaşantısal teknikler olarak da bilinir. Yani değişim için sadece düşünceleri değil yaşantılama tekniklerini kullanırız. Şemanın içindeki duygularımızı kendimize tekrar yaşatarak, düşünsel seviyedeki gelişmelere duygusal seviyede destek oluruz. Duygusal (yaşantısal) tekniklerin ortak noktası, şemanın oluşumunda belirgin etkileri olan yaşam olaylarının güvenli bir terapi ortamında tekrar yaşanarak, ilgili

duyguları daha baş edilebilir duruma getirmeye çalışılmasıdır. Bunun için en sık kullanılan teknik görselleştirme (imajinasyon) tekniğidir. Güvenli bir ortamda tekrar yaşamaktan kastettiğimiz şey, kendimizi savunamadığımız daha küçük yaşlarda yaşadığımız bir olayı o günden bugüne kazanımlarımızın ışığı ile tekrar değerlendirebilmek ve içimizdeki yaralı çocuğa tehditten uzakta bir yer bulmaktır. Genellikle şemalarımıza neden olan ya da pekiştiren yaşantılar çocukluk çağındadır. Çocukken bizi zedeleyen yaşantının duygusu çok yoğun olur ve ruhsal yapımız bu yoğun duyguyla baş etmek için kısa vadede yaşamın devam etmesini sağlayıcı ama uzun vadede yaşamımızın kalitesini ileri derecede düşürücü önlemler alır. O olayı yaşanmamış gibi yok sayabilir, duygularını örtüp dondurabilir; ya da bu olayın tekrarlanmaması için aşırı önlemler alabilir.

Yaşantısal tekniklerde iki belirgin süreç ortaya çıkar. Bunlardan birisi yas'tır. Yas, bir kayıp ardından bedenimizin verdiği doğal bir tepkidir. Yaşadığımız üzücü olayın acısını kabul eder, kayıplarımızı hissederiz. Yas, geçmişi ve şimdiyi birbirinden ayırmamıza yardım eder. Yaşanan olayın ardından kendimizi toparlamaya, bugüne ve geleceğe hazırlanmamıza destek olur. O nedenle yaşadıklarımızı yok saymakla, duygularımızı dondurmakla durdurduğumuz büyümemiz, yas sayesinde yoluna devam edebilir.

Yaşantısal teknikler sayesinde ortaya çıkan diğer belirgin süreç öfke'dir. Bize yapılan haksızlığa karşı ortaya çıkar. Zedeleyici bir yaşantının doğal bir parçasıdır ve yeniden yaşantılama sayesinde çok sonra da olsa ortaya çıkar ve bu yaşantının sindirilmesinde bir süreçtir. Kayıplarımız karşısında yas tutmak gibi öfkelenmek de iyileşmenin önemli bir parçasıdır. Ayrıca bu yaşantı sayesinde üzerimizde yapışıp kalmış şemalara karşı bir tepkiyi de güçlendirir. Bizi yıllarca aşağılamış bir ebeveyn veya öğretmenimiz sayesinde Gelişmiş Kusurluluk Hissi'ne karşı bir yabancılaşmayı tetikler. Kusurluluk artık bizim bir parçamız değildir, bize saplanıp kalmış yabancı bir cisimdir. Her ne kadar şemayı tek başına iyileştiremese de öfke, şema ile aramıza mesafe koymamızı sağlayan güçlü bir doğal tepkidir.

Duygusal cephede yapılan çalışmalar, bilişsel (düşünsel) kazanımlarımıza eşlik ederek değişimi pekiştirir. Bununla beraber değişim için boş bırakılmaması gereken iki cephe daha vardır.

Fizyolojik Cephe

Fizyolojik alan ya da cephe, şema yaşantısına eşlik eden tüm bedensel işlevlerimizi kapsar, yani endişe belirtilerini. Kalbimiz hızlı atabilir, terleyebiliriz, nefes alış verişimiz değişir, sindirim sistemimiz hareketlenebilir ya da yavaşlayabilir. Bu fizyolojik-bedensel değişiklikler endişeye eşlik ettiği gibi aynı zamanda endişenin sürmesinde yardımcı bir rol oynayabilirler. Sağlıkla ilgili bir konuda endişelendiysek, kalbimizin hızlı atmasını kalple ilgili bir hastalığa işaret olarak yorumlayıp endişemizi daha da arttırabiliriz.

Bedensel cepheye en hızlı etki eden araçlar ilaçlardır. Aklımızdan ne geçerse geçsin endişe yaşantısının oluşması için bedensel süreçlerin de olması gerekir. Eğer ilaçlar bedendeki endişe sistemlerini biyokimyasal olarak kapatırlarsa, düşünsel alanda ortaya çıkan endişe verici düşüncelere bedende hissettiğimiz olumsuz endişe duyumları eşlik etmez. Endişenin sıkıntı veren bedensel belirtileri (çarpıntı, nefes açlığı, titreme, terleme gibi...) olmazsa, bir rahatlama yaşayabiliriz. Ama ne yazık ki ilaçlarla sağladığımız bu rahatlama geçici olur. İlacın etki süresi geçtiği zaman benzer şema yaşantılarını tekrar yaşarız. Ayrıca bu tür rahatlama yaratan ilaçların pek çok yan etkisi ve bağımlılık yaratma riski olması, endişe sorunları ile çalışırken onları nadiren kullanmamıza neden olur.

Bu kitap aracılığıyla bedensel bölümü ilgilendiren çok fazla tavsiyem olamayacak. Eğer endişe belirtileriniz dayanılmaz duruma geliyorsa, hiç beklemeden bir ruh sağlığı uzmanına başvurmanızı öneririm.

Davranışsal Cephe

Endişe yaşantıları sırasındaki davranışlarımız, sorunun devamında çok önemli bir yer tutarlar. Yaşamda karşımıza çıkan durumlarla baş ederken düşünür, hisseder ve bunlara uygun olarak da davranışlar sergileriz. Basit bir örnek olarak odanın sıcak olduğunu hissettiğinizi düşünelim. Bu

sıcaklık bir seviyeden sonra size bir rahatsızlık hissi verir. Üzerinizdeki kalın giysileri çıkartır, pencereyi açar veya başka bir şey yaparsınız. Tekrar sakin, dengeli duruma gelmek için bir davranışta bulunursunuz. Burada sıcak, tetikleyici durumdur. Giysileri çıkartmak, pencereyi açmak da davranışlarımız.

Endişe duygumuzu düşüncelerimizin tetikleyebileceğinden pek çok kez bahsettik. Düşünce ve duygularımıza ek olarak davranışlarımız da bu rahatsızlık veren endişe yaşantısının sürmesine neden olur. Örneğin her an tıbbi bir rahatsızlığa yakalanma korkusu ile karakterize olan Dayanıksızlık Şeması'nı düşünelim. Kişi amansız bir hastalığın kendisini yakalamasının an meselesi olduğunu düşünmekte ve endişe duymaktadır. Zihnindeki bu düşüncelere, çekindiği hastalık türüne göre, sürekli lenf bezlerinde bir şişiklik ya da yüzünde bir kızarıklık olup olmadığını kontrol etmek eşlik edebilir. Çoğu zaman bu tür davranışlar yalancı belirtiler yaratır. Örneğin, koltuk altı lenf bezlerinizi gün içinde sıkarak kontrol ettiğinizde, bir süre sonra uyguladığınız basınca bağlı olarak koltuk altınızda ağrı hissedebilirsiniz. Aynı şekilde, sık sık derinizi gererek, bastırarak aradığınız kızarıklığı sonunda siz oluşturabilirsiniz. Şema yanınız bunları ayrı birer hastalık belirtisi olarak yorumlar.

Dolayısıyla endişemiz ile baş ederken, davranışların biz dikkat etmedikçe görünmez olan bu etkisini çok iyi anlamamız gerekir. Davranışları anlamanın en basit sorusu "ne yaptın?"dır. Evet, endişelendin, kötü hissettin ve ne yaptın? Ortaya çıkan çaresizlik hissi ile baş etmek için ne yaptın? Önümüzdeki bölümlerde şemaları tek tek incelerken davranış örneklerini bolca vereceğiz.

Evham'da Değişim

Evham şemaları için ortak konular

Evham Şemaları dediğimizde Dayanıksızlık, Karamsarlık, Kuşkuculuk ve Terk Edilme Şemalarından bahsediyoruz. Yaptığımız araştırmalar bu dört şemanın bir insanda bulunma olasılığının yüksek olduğunu gösterdi. Yani bu düşünce eğilimlerinden birisi varsa, diğerlerinin de olma olasılığı artmıştır. Ama ayrı ayrı da bulunabilirler. Bizim şunu bilmemiz yeterlidir:

Bu şemaların arasında bir akrabalık vardır. Yani birbirlerine benzer özellikler taşımaktadırlar. Kardeş olmasalar da kuzen olduklarını söyleyebiliriz. Şemaların tek tek açıklamalarını Evham Bölümü'nde tartışmıştık. Şimdi bu kuzen şemalara aynı anda bakmaya çalışalım.

- Tehlikelere karşı dayanıksızım.
- En kötüsünün her an olabileceğini düşünüyorum.
- Birisinin her an bana art niyetli davranacağını hissediyorum.
- Sevdiğim birinin beni terketmesinin an meselesi olduğunu düşünüyorum.

Bu dört kuzene gözümüzü kısıp uzaktan baktığımızda ortak noktasının kötü şeylerin olmasına karşı bir duyarlılık olduğunu görürüz. Kişi, her an bir adaletsizlikle karşılaşacağını ve bunun karşısında çaresiz olacağını hisseder. Bu dört yapının hayatta kalma ile ilgisi vardır. Hayatta kalmak için evrimsel bir çabası olan varlığımızın her an olabilecek adaletsiz durumlar karşısında aşırı duyarlı olma durumudur, evham. Yani doğal bir refleksimizin aşırı kullanılma durumu. Endişenin azaltılmasında durumun özünün bir "adalet sindirim bozukluğu" olduğunu görmek önemlidir. Yani ben neyi algılayamadığım için endişe sorunlarım var? Algılayamadığım, sindiremediğim kavram "doğada iyi kötü var olan adalet"tir.

Hepimiz pek çok konuda diğerinden daha şanslı veya şanssız durumda olabiliriz. Kimimizin bünyesi daha güçlüdür, kimimiz güzeldir, kimimiz yeteneklidir, kimimiz şanslı topraklarda doğmuştur, kimimiz şavaşın ortasında, kimimiz amansız bir hastalıkla doğarız, kimimiz yüz yaşına kadar nezle bile olmaz. Doğa kendine özgü bir adalet ve denge içinde kendini sürdürür. Evham sorunlarında, var olan adalet sisteminde hep şanssız tarafta kalacağımıza koşulsuz bir inanç vardır. "Niye hasta olmayayım ki, niye en kötüsü olmasın ki, niye karşımdaki beni aldatmasın ki, niye sevdiklerimle sonsuza kadar mutlu yaşayabileyim ki!" Bunlar her an bozulabilecek şeylerdir. Dolayısıyla evham, bizim için gerçeğin ta kendisidir.

Bu dört yapının arasındaki ilişkiyi kavrarsam, herhangi birisi beni ele geçirdiğinde zihnimin ve bedenimin nasıl da onun etkisine girdiğini daha iyi anlarım. Ürkmüş küçük bir çocuğun davranışlarına denk olan davranışlarımı daha iyi yönetirim. Ve uzun vadede, doğada var olan adalet kavramını daha iyi içselleştiririm ve bunu içselleştirebilmiş diğerlerine katılabilirim. Hayatımı gerçek anlamda yaşamaya başlarım. Kendimi gerçekleştirmeye daha yaklaşırım. Kendim olabildikten sonra ölümden bile korkmam.

Şimdi bu yolda yapabileceklerimizi, şemaları teker teker çalışarak daha ayrıntılı görelim.

Dayanıksızlık Şeması'nda değişim

Bilişsel Teknikler

Dayanıksızlık Şeması neydi? Tehlikeleri gözümüzde büyütmekti; bunlar karşısında da başa çıkma becerilerimizi küçümsemekti. Bu durumda değişime bu inançlarımızla başlayabiliriz. Herhangi bir uyaran sizi başa çıkılmaz bir durumun içinde olduğunuza ikna edebilir. Bedeninizde herhangi bir belirti yakalamak, zihinsel kontrolünüzü yitireceğinize dair bir kuşku, ekonomik durumunuzla ilgili bir sıkıntının ortaya çıkması, yasalarla ilgili bir durumun içine girmek, fobik olduğunuz bir durumla karşılaşmak gibi. Bu durumlarda düşüncelerimiz birbiriyle yarış edercesine yüzeye fırlarlar:

- Kalp krizi geçiriyorum.
- Kontrolümü kaybedeceğim.
- İflas edeceğim.
- Yasalarla başım derde girecek.

Aşağı Ok Tekniği

Şemamızın tetiklendiği durumlarda aklımıza üşüşen bu düşüncelerle baş etmenin etkili yöntemlerinden birisi "Aşağı Ok Tekniği"dir. Bu teknik, basitçe şu soruyu sormaktır:

> Bu düşüncemi doğru kabul edersem, bu durumun olması benim için niçin kötüdür?

Aşağı Ok Tekniği ile o sırada bizi korkutan düşüncelerimizin bağlı olduğu şemaları buluruz. Örneğin, sol kolunuzda veya göğüs bölgenizde bir ağrı hissettiniz. Aklınızdan geçen düşünce ve onun Aşağı Ok ile sorgulanması aşağıdaki şekilde olabilir:

Kalp krizi geçiriyorum.

⇩

Kalp krizi geçirdiğimi kabul edersem, en kötü ne olur?

Ölürüm.

⇩

Gerçekten öldüğümü düşünürsek bunun kötü yanı nedir?

Yaşayacaklarımı yaşayamadan yok olup giderim.

Sevdiklerimi bir daha göremem.

Tam bir adaletsizlik.

Ya da uçaktasınız, kapılar kapandı. İçinizde bir huzursuzluk belirdi. Aklınızdan geçenler ve Aşağı Ok tekniği:

⇩

İstesem bile dışarı çıkamayacağım.

⇩

İstediğin halde dışarı çıkamazsan ne olur?

Çok sıkılırım.

⇩

Çok sıkılırsam ne olur?

Daha çok sıkılırım

⇩

Tut ki daha da çok sıkıldım. Bu bana ne yapar?

Çok sıkılırsam fenalaşıp, kontrolümü yitirebilirim.

⇩

Kontrolümü yitirdim diyelim, bunun kötü yanı nedir?

Bu durum kalıcı olur.

Akıl sağlığım bozulur.

Bir daha kendime gelemem.

Bir işyeriniz var ve piyasalar durgun. O sezon umduğunuz kadar gelir elde edemediniz.
Borçlarımı ödeyemeyeceğim.

⇩

Borçlarını ödeyemeyeceğimi doğru kabul edersem,
en kötü ne olur?
Beraber çalıştığım diğer şirketler bana mal vermezler, ya da dava açarlar.

Bu durumda ne olur?
İcra gelir.
Mağazam kapatılır.
Elimdeki mallar da gider.

⇩

Bu durumda ne olur?
İflas ederim.

⇩

İflas etmem durumunda beni en çok ne endişelendirir?
İşsiz, güçsüz kalırım.
Parasız kalırım.

⇩

Parasız kalırsam bu beni neden endişelendirir?
Kendimi bir daha toparlayamam.
Bir daha iş kuramam.
Zavallı bir şekilde yaşarım.

Doktorsunuz. Bir hastanızla aranızda anlaşmazlık oluyor ve yanlış bir uygulama yaptığınızı düşünerek sizi mahkemeye vermekle tehdit ediyor.
Bana dava açacak.

⇩

Bana dava açarsa ne olur?
Yanlış uygulama yapmakla suçlanacağım.

⇩

Yanlış uygulama ile suçlanırsan ne olur?

Yanlış yapmadığım halde bunu savunamayabilirim.

Kendini savunamazsan ne olur?

Ceza alırım. Tutuklanabilirim. Mesleğim elimden gidebilir.

⇩

Tutuklanırsan ve dolayısıyla mesleğin elinden giderse ne olur?

Mahvolurum. Hapse girmek zorunda kalırım.

Buna dayanamam.

Yukarıdaki dört örnekte Aşağı Ok ile o sırada aklımızdan geçen düşüncelerin bağlı olduğu daha derin korkularımıza ulaşırız: Ansızın ölmek, aklımızı yitirmek, parasızlığın dibini boylamak, suçsuz yere hapishanelerde çürümek...

Düşüncelerimizi üst üste tahta parçacıklarını koyarak oynanan Jenga oyununa benzetebiliriz. En üstte karşılaştığımız olaylar karşısında ortaya çıkan otomatik düşüncelerimiz vardır. Altlarda ise otomatik düşüncelerimizin bağlı olduğu şemalarımız. En üstteki otomatik düşüncelerimiz ve en alttaki şemalarımız arasında kalan düşüncelere ise "Ara İnançlar" adını veririz. Otomatik düşüncelerimiz ve bunlara bağlı ara inançlarımız aracılığıyla da şemalara ulaşırız. Bunun için de Aşağı Ok tekniğinden yararlanırız: "Tut ki bu oldu, ne olur?"

Aşağı Ok tekniği ile ortaya çıkardığımız bu yapı, bilişsel (düşünsel) tekniklerimizi uygulamak için bize net bir ortam sağlar. Aklımızdan geçiveren otomatik düşüncelerin daha derinde tetiklediği felaket senaryolarını, dolayısıyla da korkumuzun esas nedenini anlarız.

GÖĞSÜMDE SIKIŞMA	Sevdiklerimden, hayattan sonsuza dek ayrılacağım
HUZURSUZLUK	Aklımı yitireceğim
GELİRİN DÜŞMESİ	Parasız kalıp kaldırımlarda sürüneceğim
HASTA İLE ANLAŞMAZLIK	Hapishanelerde çürüyeceğim

Kanıt / Karşı Kanıt Tekniği

Otomatik düşünceler, ara inançlar ve şemaları anladıktan sonra, şimdi ikinci bir tekniğe geçiyoruz: Kanıt / Karşı Kanıt Tekniği.

Bilişsel anlamda en güçlü tekniklerimizden biri olan bu tekniği, şemamızı tetikleyen durumlar ile şemanın kendisi arasına mesafe koymak için kullanırız. Örneğin, göğsümüzdeki ağrı ile kalp krizi arasındaki mesafeyi arttırmak için. Önce çalıştığımız örnekler üzerinden bu tekniğin uygulanışını görelim.

Üç aşamada bu tekniği tamamlarız: Birinci aşama, üzerinde çalışacağımız otomatik düşünce, ara inanç veya şemanın geçerliliğine dair tüm kanıtları toplarız. İkinci aşamada ise bizi rahatsız eden düşüncenin geçerli olmayabileceğine ait tüm karşı kanıtlara odaklanırız. Son olarak da hem kanıtlar, hem de karşı kanıtları aynı düzlemde değerlendirerek, ilk düşüncemize alternatif olacak başka bir açıklama ararız. Kanıt ve karşı kanıtları aynı anda, aynı düzlemde değerlendirmek, doğal bir düşünce akışı sırasında yapmadığımız bir şeydir. Ya kanıtlara kapılır endişe yaşarız, ya da karşı kanıtlarla rahatlarız ama bu bizde kalıcı bir değişiklik yapmayabilir. Sosyal yaşamda sevdiğiniz birisi ile kavga edip, biraz zaman geçtikten sonra barışmaya benzer. Tartışmaya neden olan olay nereden çıktı, neleri yanlış yorumladık ve en önemlisi, ileride bu durumla baş etmek için daha başka neler yapabiliriz diye sorup, cevaplarını aramazsak, hayatımız boyunca bir küsüp bir barışabiliriz.

Panik veya diğer endişe sorunlarımızla da böyle olur. Bir atak yaşarız, bir olmadığını görüp rahatlarız ama bu rahatlık ancak bir sonraki tetiklenmeye kadar sürer. Bu panik atak veya diğer endişe belirtilerimizle bir küsüp bir barışma durumunu sonra erdirmek için, konuştuklarımızı örnek üzerinde görelim.

GÖĞSÜMDE SIKIŞMA Kalp krizi

BİRİNCİ AŞAMA

Kanıt Sorusu:

Göğsümdeki sıkışmanın kalp krizi olduğuna dair kanıtlarım nelerdir?

Bu aşamada elimizden geldiği kadar korkumuzu oluşturan düşünceye kanıt buluruz. Örneğin:

Kanıtlarım:

1. Kalp krizlerinde ilk belirtilerden biri göğüste sıkışma hissiymiş.
2. Kalbim de göğsümde olduğuna göre, ağrı varsa bu kalbimden geliyor olabilir.

Genellikle kanıt diye kullandığımız şeylerin aslında kendilerinin kanıta ihtiyacı olan başka düşünceler olduğunu görürüz. O nedenle kanıt bölümüne yazdığımız düşüncelerimizin herkes tarafından kabul edilebilecek, tarafsız ifadeler olmasına dikkat edelim. Zaten bu tür ifadelere odaklanırsak, fazla da kanıtımızın olmadığını görürüz.

İKİNCİ AŞAMA

Burada da göğsümdeki sıkışmanın kalp krizi olmayabileceğine ilişkin tüm kanıtları toplar ve yazarız.

Karşı Kanıtlarım:

1. Tüm gün oturarak çalıştım. Göğüs ağrım tüm öne öne eğik oturmama bağlı olabilir.
2. Okuduğuma göre göğüsteki ağrılar kalple ilişkili olmazmış.
3. Geçen ay yaptırdığım kontrollerde doktor bende bir kalp rahatsızlığı olmadığını söylemişti,

ÜÇÜNCÜ AŞAMA

Kanıt/Karşı Kanıt Tekniğinin bu son aşamasında, hem kanıtları hem de karşı kanıtları aynı anda değerlendirerek ilk düşüncemize alternatif olabilecek, daha gerçekçi bir düşünce ararız.

"Göğsümdeki sıkışma kalp krizi belirtisidir" yerine, kanıtları ve karşı kanıtları hesaba katarak başka ne düşünebilirim?

Karşı kanıtların varlığına rağmen, ilk olumsuz düşüncenize bu kadar inanabilmenize bir anlam vermeye çalışın. Bir akıl yürütme yapalım:

Göğüs ağrımın nedeni pek çok şey olabilir. Bu kitabın daha önceki bölümlerinde ayrıntılarını okuduğum Dayanıksızlık Şeması'nda tam da böyle oluyor. Genellikle sağlıkla ilgili olabilecek tüm belirtileri en kötü senaryoyu düşünerek yorumluyorum. Şu anda içinde bulunduğum şey tam bir şema yaşantısı. Kanıtları ve karşı kanıtları

yan yana koyarak baktığımda, göğüs ağrımın nedeninin pek çok şey olabileceğini görüyorum.

Özetle, buradan şöyle bir alternatif düşünce çıkabilir:

Göğüs ağrımın nedeni pek çok şey olabilir. Eğer devam ederse, önümüzdeki günlerde bir doktora başvururum.

Canınızı sıkan düşüncelere bu tekniği uygulamak, şimdiye kadar gelip sormadan yemeğinizi alan bir okul zorbasına karşı durmak gibidir. Fiziksel itiş kakışa girmesek bile, her seferinde bu davranışının yanlış olduğunu, buna hakkı olmadığını ona söylersek, artık eskisi kadar kolay gelemez. Şemalarımızın içindeki düşüncelere bu teknikleri uygulamak, onları püskürtür. En azından eskisi kadar rahat gelemezler.

Bu tekniği diğer düşünceler üzerinde uygulanışın örneklerini görelim:

HUZURSUZLUK Aklımı yitireceğim

Kanıtlar	Karşı Kanıtlar
Birdenbire aklını yitiren, çıldıran, cinnet geçiren insanlarla ilgili hikâyeler var.	Bahsedilen hikâyeler başka hastalıklarla ilgili şehir efsaneleri.
Çok bunalırsam hep öyle kalırım.	Her duygu gibi bunaltı duygusu da mutlaka söner.
Dayanamayacağım.	Daha önce benzer durumlarda dayanabildiğimi gördüm.

Alternatif Düşünce: O sırada duyduğum korku beni buna ikna etse de, aklımı kaçırmayacağım. Bu bir endişe atağı ve eğer kaçınma veya önlem alma çabalarına girmezsem kısa bir süre içinde sakinleşeceğim. Bu da benim kendi dayanıklılığıma olan inancımı pekiştirecek.

GELİRİN DÜŞMESİ Parasız kalıp kaldırımlarda süreneceğim

Kanıtlar	Karşı Kanıtlar
Babamın da işleri böyle bozulmuştu.	Babamın işi başka bir sektördeydi. Kendisi dışında pek çok ortağının kararlarına bağlıydı.
Piyasalarda genel bir durgunluk var.	Daha önce de durgunluk olduğu dönemler oldu. Ve hepsinden başarılı bir şekilde çıktım.

Kimse iyi konuşmuyor.	O şirketin sahibi işi babasından devraldı ve başka bir sektöre geçmek için işyerini kapattı.
Komşu işyeri kapatmak zorunda kaldı.	Son iki ayın geliri düşük, genel olarak geçen senelerle farkımız yok.

Alternatif Düşünce: Son iki aydır gelirim azalsa da, genel olarak iyi durumdayız. Piyasadaki durgunluk dışında bizim hatalı davrandığımız yerler varsa, onlara konsantre olup satışları tekrar arttırabilirim. Maddi olarak mahvolacak bir durumda değilim.

HASTAYLA ANLAŞMAZLIK Hapishanelerde çürüyeceğim

Kanıtlar	Karşı Kanıtlar
Haklı olsan bile suçlu bulunup boşuna ceza aldığın durumlar var.	Olsa bile bunlar çok yaygın değil.
Her an suçlanacağım bir hata yapabilirim.	Bu işi yıllardır yapıyorum. Böyle bir durumun olma olasılığı çok düşük. Ayrıca ekibimde bu durumu fark edecek başka meslektaşlarım da var.
	Benzer durumlarda kalmış meslektaşlarım var. Hepsi hakça muamele görmüşler ve sorun olmamış.

Alternatif Düşünce: Böyle bir durumla ilk defa karşılaşıyorum o nedenle kendimi bu kadar yoğun hissediyorum. Ortada korkacağım yasal bir durum yok. Mesleğimin rutin sorunu bu. Zamanla bu duruma alışıp hayatıma devam edeceğim.

Gerçek hayatta alternatif düşünceler bu kadar kolay üretilemeyebilirler. Ama yine de olumsuz düşüncelere kapıldığımızda üşenmeyip; hem kanıt, hem de karşı kanıt tarafından bakma alışkanlığı edinirsek, sıkıcı durumlar karşısında gerçeği değerlendirme becerimizi daha da geliştiririz. Burada amacımız endişemize karşı mutlak bir zafer kazanmak değil, sadece endişe üreten şema tarafımızı dinleyerek bozguna uğramamaktır. Kanıt / Karşı Kanıt Tekniği'ni alışkanlık haline getirin ve

yakaladığınız düşüncelerinizin yerine alternatifler üretmeyi ihmal etmeyin.

Yarar/Zarar Analizi:

Tetikleyici durumlar karşısında aklımıza geliveren düşüncelerin, her ne kadar alışkanlıksal olsalar da, hayatımızın üzerindeki etkilerini anlamak için çok öğretici bir tekniktir. Bunun için aşağı okla yakaladığımız derin düşüncelerimiz için şu soruyu sorarız: "Bu şekilde düşünmenin hayatıma bedeli nedir?" Daha sonra da o düşüncemizin bize kattığı yararları ve ardından da zararları yazarız. Kanıt/Karşı Kanıt Tekniği'nde de olduğu gibi daha sonra her iki sütunu aynı anda değerlendirerek "bu durumla baş etmek için başka ne düşünebilirim?" sorusu ile alternatif geliştirmeye çalışırım. Önceki örnekler üzerinden devam edelim:

"Göğsümdeki ağrı kalp krizi belirtisidir."

Soru: Göğsümdeki ağrının kalp krizi belirtisi olduğunu düşünmemin hayatıma yarar ve zararları nelerdir?

Yarar	Zarar
En kötü olasılığı ilk sırada düşünerek daha kötü şeylerin olmasından korunuyorum.	En kötü olasılığı ilk olarak aklıma getirerek şimdiye kadar hiç tutturamadım.
	Onlarca kez kalp krizi geçiriyormuşçasına korktum.
	Olabilecek pek çok farklı açıklamayı aklıma getirmemi engelliyor.
	En kötü olasılığı aklıma getirmek bana ek bir endişe nöbeti yaşatıyor.
	Şimdiye kadar acil ünitelerinde çok fazla para ve zaman harcadım.
	Çevremdeki insanlarla İlişkim bozuluyor. Sevdiklerim ne yapacaklarını şaşırıyorlar.

Alternatif Düşünce: En kötü olasılığı düşünmek önlem alıyormuşum gibi hissettirse de, beni hayata karşı daha kırılgan yapıyor ve çevremle ilişkimi bozuyor. Bu nedenle bir sonraki seferde duygularım her ne kadar beni önlem almaya zorlasa da, o sırada yaptığım şeye bir şey yokmuş gibi devam edeceğim.

"Huzursuzluğa dayanamayıp aklımı yitirebilirim."

Yarar	Zarar
Kendimi aşırı heyecanlanmaktan koruyorum.	İşlerimi halletmekten geri kalıyorum.
	Çok uzak mesafelere bile hava yolunu kullanamıyorum.
	Yakınlarımla uyumum bozuluyor. Beraber bir yere gitmek olanaksız oluyor.
	Beni zorlayan durumlara girmeyip, kariyerimde geride kalıyorum.

Alternatif Düşünce: Bu inancın hayatıma zararı yararından çok daha fazla. Huzursuzluğa herkes kadar dayanabilirim. Gerginlikten kaçmadığım sürece buna dayanma gücüm de kendiliğinden artacak.

"Parasız kalıp kaldırımlarda sürüneceğim."

Yarar	Zarar
Harcamalarıma dikkat ediyorum.	Sevdiklerimle ilişkim bozuluyor. Beni cimri bir insan olarak algılıyorlar.
Gelirimi arttırmak için sürekli çalışıyorum.	Herkesin yaptığı normal harcamalarda bile kendimi rahatsız hissediyorum.
	Ekonomik konular ile ilgili konuşulduğunda, yani günümün çoğunda, çok yoğun endişe hissediyorum.

Alternatif Düşünce: Çevremde sağduyusuna güvendiğim arkadaşlarımı örnek alarak, tatil, eğlence gibi harcamalarımı onlarınkine yakın olarak arttırmaya çalışacağım.

"Hasta ile anlaşmazlığımız hapishanelere düşmeme neden olacak."

Yarar	Zarar
Hata yapmamaya çalışıyorum.	Hayatım endişe duygusu ile geçiyor.
	Dikkatimi dağıtıyor ve hastalarıma odaklanamıyorum.
	Zor müdaheleleri erteliyorum ya da yönlendiriyorum. Kariyerimde ilerlememi engelliyor.

Alternatif Düşünce: Mahkeme sonuçlanana kadar bu tür düşünceleri aklıma getirmeyeceğim. Başka türlü hayatıma devam edemem.

Davranışsal Teknikler

Psikolojik rahatsızlıklarda iyileşmenin önünde duran önemli engellerden birisi, şemalara bağlı gelişen davranışlardır. Bilişsel seviyelerde ne kadar değişiklik yaparsak yapalım, davranışlarımızı gözden kaçırır ve aynı şekilde davranmaya devam edersek, ilerleme fazla olmaz; hatta gerileyebiliriz bile. Üstteki örneğimizde olduğu gibi göğüsteki ağrıyı kalp krizi olarak yorumlarsak, davranışımız buna uygun olarak gelişecektir. Büyük olasılıkla sağlık merkezine koşup, bir doktordan bunu kalp krizi olup olmadığına dair güvence almak isteriz. Acilde, "daha acil" durumlarla boğuşan doktorunuz, size hızlıca yardımcı olacak bir sakinleştirici verebilir. Ertesi gün mutlaka bir psikiyatriste gitmenizi de söyleyebilir ama siz onu duymazsınız. Şemanızın etkisinde kalp krizinize karşı bir doktor görerek kendinizi güvence altına aldığınızı zannedersiniz. Ama aslında derinlerde yaşayan "bir felaket olması an meselesidir" inancınızın ekmeğine yağ sürersiniz. Nasıl mı?

Şema herhangi bir nedenle tetiklendiği zaman, beynimiz bu tetiklenmenin gerçekçi olup olmadığını test eder. Korkulu bir rüyadan kalktığımızda, bunun bir rüya olduğunu anladığımız an'ı düşünün. Hızlı bir rahatlama gelir. Çünkü korkumuz gerçek bir tehditten kaynaklanmıyordur. Her ne kadar rüyamızın bedensel etkisi sürse de,

zihnimiz buna eşlik etmez ve sonuçta bu bedensel sıkıntılar da yavaşça kaybolur. Ama rüyanızda bir saldırganın eve girmeye çalıştığını gördüğünüzü varsayalım. Siz de uyandınız ve gerçekten dışarıda bir saldırganın eve girmeye çalışırken çıkardığı sesler nedeniyle bu rüyayı gördüğünüzü düşündünüz. Bu düşüncenizle arkadaşlarınızı aradınız ve onlar da apar topar geldiler. Bu durumda beyniniz şuna inanır: "Gerçekten de dışarıda bir saldırgan vardı ve arkadaşlarımın geldiğini görünce, korkup kaçtı." Dolayısıyla davranışımızla beynimizin gerçek olmayan bir olayı algılamasını engellemiş oluruz.

Benzer durum kalp krizi korkusuyla acile gitmemiz için de sözkonusudur. Doktorun bir şekilde size içinde sakinleştirici olan bir serum, iğne veya hap vermesi şemanıza yarar sağlar. "Eğer doktora gitmeseydim kesin ölmüştüm." Tedavi tedavidir, değil mi? Her ne kadar içinde kabaca tuzlu su olan bir serum tedavisi görmüş olsak bile.

Şemamız tetiklendikten sonra yaptığımız "şema odaklı davranışlar", şemanın geçerliliğinin test edilmesini engeller. "Eğer şemanın emirleri dışında davransaydım farklı olabilir miydi?" sorusunun yanıtını hiç bulamayabilirim. Dolayısıyla herhangi bir şemamız tetiklendikten sonra yaptığımız ya da yapmadığımız davranışların farkında olmak, iyiye gitmenin önemli bir basamağıdır. Bu konuda bir kısaltma işimize yarayabilir: "Yaptığını yapma, yapmadığını yap." Çünkü şemamız bize her zaman bir şeyler yaptırmaz, bazen de bazı şeyleri yapmamızı engeller. Yani gereksiz davranışlar eklediği gibi, normalde yapabileceğimiz davranışlarımızı da eksiltebilir.

Eksilmiş veya artmış davranışları bulmakla ve bunların bir listesini yapmakla başlayabiliriz işe. İlk sorumuz şu olacak "Şemam tetiklendikten sonra ne yaptım?" Örneğimize uygularsak:

"Göğsümdeki ağrının kalp krizi olduğunu düşündükten sonra neler yaptım?"

Şema Odaklı Davranışlar Listesi:

- □ Elimle o bölgeye bastırarak ağrının nereden geldiğini anlamaya çalıştım.

- □ Bayılacak gibi olursam hazır olsun diye telefonumda acil aramalar bölümünü açtım.
- □ Ağrıyı daha iyi anlamak için dikkatimi göğüs bölgemde yoğunlaştırdım.
- □ Bayılırsam diye, yaptığım işi bırakarak bir yere oturdum.
- □ Yakınlarımdan beni acile götürmelerini istedim.

Bu listedeki Dayanıksızlık Şemamıza inanıp ona uygun şekilde gerçekleştirdiğimiz her davranış, şemamıza destek olmuştur.

- □ Elimle ağrının geldiği yeri bastırarak "muayene etmek" büyük olasılıkla göğüs kaslarımızdan gelen ağrıyı daha da arttıracaktır. Bu bölgemiz önümüzdeki günlerde "amatör doktorluğumuz" nedeniyle daha da ağrıyacaktır.
- □ Telefonun acil aramalar bölümünü hazır tutmak, "ortalıkta gerçek bir felaket var" temasını güçlendirmekten başka işe yaramaz.
- □ Günün herhangi bir anında bedeninizden gelen pek çok hissi algılamayız. Otomatik bir durumdur bu. Eğer bu kitabı bir uzay istasyonunda okumuyorsanız, büyük bir olasılıkla yerçekimiyle bir ilişkiniz vardır. Ya oturuyor, ya yatıyor, ya da ayaktasınızdır. Oturuyorsanız koltuğa değen, yataktaysanız yatağa değen bölgelerinizden gelen dokunma sinyallerini şu ana kadar siliyordunuz. Aynı şekilde ayakta iseniz ayağınızdan gelen dokunma sinyallerini. Ama şimdi fark ettiniz. Eğer dikkatinizi bedeninizin herhangi bir bölgesine odaklarsanız, oradan da normalde silinen ama siz dikkat edince algılayacağınız pek çok his olacaktır.

Şemamıza bağlı olarak gelişen davranışlarımızı belirledikten sonra yapacağımız en iyi şey, "Üzerine Gitme Listesi" hazırlamaktır. Yani, şema ile ilgili olarak "yaptıklarımızı nasıl yapmayız veya yapmadıklarımızı nasıl yaparız?" sorusuna yanıt ararız.

Davranışlarımız düşünce kalıplarımızdan, biyolojik yapımızdan ve yılların alışkanlıklarından destek alırlar. Bu nedenle şema odaklı

davranışlarımıza karşı üzerine gitme hedefleri oluştururken, uğraştığımız bu yapıların gücünü hafife almamak gerekir. Örneğin; "göğüs bölgemde bir ağrı hissettiğimde acile gitme" davranışına karşılık, "acile gitmemek" gibi bir "üzerine gitme stratejisi" belirlersek, büyük bir olasılıkla bozguna uğrayacağız demektir. Bu nedenle üzerinde çalışacağımız davranışları küçük parçalara bölmeye çalışırız. Acile gitmek davranışı pek çok küçük başka davranışlardan oluşur.

- □ Evden çıkmak için hazırlanmak
- □ Bir yakını aramak
- □ Onun gelmesini beklemek
- □ Taksiye binmek
- □ Acile gitmek
- □ Acile girmek
- □ Hemşire masasında şikâyetimi söylemek
- □ Doktoru beklemek
- □ Muayene olmak

Hedefimiz önemli olmayan bir ağrıda, yerimizden kıpırdamamayı, ne yapıyorsak yapmaya devam etmeyi hedeflesek de, ilk başta bu zor olabilir. O nedenle kolaydan zora doğru, daha küçük hedefler belirleyebiliriz:

1. Endişe atağım için acile kadar gitmek ama hemşire masasına başvurmadan bekleme bölümünde beklemek. Atağın orada geçmesini beklemek
2. Acile girmeden, hastanenin yakınında endişe atağının geçmesini beklemek
3. Evden çıkmadan, bir yakınımı çağırarak endişe atağının geçmesini beklemek
4. Dışarı çıkmak için hazırlanıp, yakınımı çağırmadan endişe atağının geçmesini evde beklemek
5. Endişe atağımın geçmesini hiç bir şey yapmadan evde beklemek

6. Yaptığım işe endişe atağı sürerken devam etmek

Her aşama artık bizim için çok kolay duruma gelinceye kadar o düzeyde kalırız. Kendimizi hazır hissettiğimizde de biraz daha zor olan bir sonraki aşamaya geçeriz.

Dayanıksızlık Şeması'nın diğer alanlarına ilişkin şema davranışları ve üzerine gitme listesi örnekleri aşağıda verilmiştir.

"Kontrolümü kaybedeceğim."

Kontrolümü kaybetmeye karşı yaptığım davranışlar:

1. Mümkün olduğunda uçağa binmekten kaçmak
2. Binmek zorunda kalırsam, yanıma birisini almak
3. Pencere kenarında oturmayıp, koridor tarafında oturmak
4. Uçakta motordan ve uçağın parçalarından gelen tüm sesleri dinlemek
5. Bir aksilik olup olmadığını anlamak için hosteslerin yüzlerindeki ifadeyi izlemek
6. Uçağa binmeden sakinleştirici almak

Üzerine gitme listesi:

1. Uçakla gidilmesi gereken her yere uçakla gitmek
2. Uçağa yalnız binmek
3. Koltuk yerini değiştirmek
   a. önce orta koltukta yer almak
   b. pencere kenarında yer almak
4. Gelen seslerin nereden geldiği ile ilgili imajlar yaratmak yerine yolcu sayısını saymak
5. Sadece bir şey isteyeceğim zaman hosteslerle göz göze gelmek. Diğer zamanlarda okuduğum/seyrettiğim şeyle ilgilenmek
6. Her seferinde aldığım sakinleştiricinin dozunu azaltmak ve sonra da kesmek

"İflas edeceğim."

Para sıkıntısına düşmemek için yaptığım davranışlar:

1. Tatile gitmemek

2. Dışarıda yemek yememek
3. Çok ayrıntılı gelir/gider tabloları yapmak
4. Eşim pahalı bir şey aldığında söylenmek, o eşyanın gerekliliğiyle ilgili tartışmak
5. Gelir durumum uygun olmasına rağmen ev kredisi almamak

Üzerine gitme listesi:
1. Bütçemi sarsmayan ama beni korkutan bir seviyede tatil yapmak
2. Fiyatları çok aşırı olmayan ama güzel yerlerde eşimle/ailemle akşam yemeğine gitmek
3. Gelir/gider tablolarına yaklaşık değerler girerek yapmak
4. Bana pahalı gelse de, sanki para ödenmeden alınmışçasına davranmak
5. Önümüzdeki zaman içinde neler olacağını bilemesem de uzun süreli ev kredisi almak

"Yasalarla başım derde girecek."
Yasalarla başım derde girmesin diye yaptığım davranışlar:
1. Zor vakaları başka meslektaşlara yollamak
2. Gün içinde atlamaktan korktuğum bir bilgiyi akşam hastaneyi arayarak dosyada kontrol ettirmek
3. Gün içinde gördüğüm hastaların tanılarını ve tedavilerini tekrar tekrar aklımdan geçirmek

Üzerine gitme listesi:
1. Zor diye düşündüğüm vakaları kabul etmek
2. Kesinlikle akşam hastaneyi arayıp dosya kontrol etmemek
3. Bu zihinsel kontrolleri azaltmak. Aklıma geldiğinde başka bir şey düşünmek veya dikkatimi yaptığım şeylere vermek

Duygusal Teknikler
Yaşantımızın duygusal (ya da yaşantısal) parçasından Değişimin Cepheleri Bölümü'nde bahsetmiştik. Duygularımız bizi sıkan ruhsal şikâyetlerimizin belki de en önemli bileşenidir. Bize belirgin bir duygu

hissettirmediği sürece, istediğimiz düşünceyi düşünelim rahatsız olmayız. Korkunun eşlik etmediği bir kalp krizi ile ilgili bir düşünce, ders kitabı okumaya benzer. Tıp eğitimindeki bir öğrenci gibi, okuduğunuz paragrafta onlarca defa kalp krizinden bahsedilmektedir ama size eşlik eden belki sadece sınavda bu konu çıkarsa ne yapacağınıza ilişkin düşünceleriniz ve bunların tetiklediği duygular olabilir.

Dolayısıyla duygusal alandaki değişim hedefimiz, düşüncelerimize eşlik eden duyguların şiddetini normal bir düzeye çekmektir. Herhalde bu konudaki en büyük adım, duygunun kendisinin bize bir zararı dokunmayacağını hissedebilmektir. Çünkü bedensel ve zihinsel hastalık korkularımız sırasında, bize eşlik eden korku duygusunun da başka bir soruna neden olabileceğine inanırız. "Sadece bu kadar korkuyor olmam bile kalp krizine neden olabilir" veya "O kadar korkuyorum ki aklımı kaçırabilirim" gibi.

Dayanıksızlık Şeması'nda bize yardımcı olabilecek tekniklerden birisi, güncel bir endişe atağı sırasında hissettiğimiz duygu ayrıntıları ile fark etmeye çalışmaktır. Ne hissediyoruz? Neremizde hissediyoruz? Yaygınlığı nasıl? Geniş bir alanda mı yoksa bir noktada mı hissediyoruz? Hissettiğimiz duygunun şiddeti nedir? Bu tür sorular evham temelli sıkıntılarımız sırasında bedenimizde olan bitenin daha ayrıntılı olarak farkına varmamızı sağlar.

Duygumuzun bedenimizdeki varlığını hissederken kendimize soracağımız soru şudur: "Bu duyguyu daha önce veya ilk olarak hangi olayda yaşadım? Bu duyguyu ilk nerede tanıdım?" Bedeninizi ve zihninizi duygusal bir aramaya bırakın. Siz sadece duygunuzu hissedin, bırakın anılarınız kendiliğinden zihninize aksın. Siz duygunuzu hissetmeye devam ettikçe ilgili anı kendiliğinden gelecektir.

Bu aşamada genellikle aklımıza gelenler, biz küçükken ya da daha gençken, mantığımızla karşı koyma kapasitemizin yeterli olmadığı endişe verici durumlardır. Bir yakının kötücül bir hastalığa yakalanması, ölmesi, adlî veya maddi bir felaketi yaşamak veya büyüklerden dinlemek, ruhlar, cinler hakkında şehir efsaneleri.

Bugün endişe ataklarımızı tetikleyen olaylarda tıpkı geçmişteki olaylarda olduğu gibi bir çocukmuşçasına gerçeği değerlendirme yeteneğimiz kaybolur. Çocuk olmanın önemli bir özelliği de duygularımızı çok yoğun yaşamamızdır. Çocuk yanımız duyguyu öyle bir yoğun yaşar ki, yetişkin yanımız tam bir bozguna uğrar ve çocuğa yardımcı olamaz olur. Bu nedenle bu çalışma sırasında, çocukluk anılarımız sırasında, çocuk yanımızı gözümüzün önüne getirir ve ona şunu sorarız:

> Şu anda neye ihtiyacın var? Seni korkutan konuyla ilgili sana nasıl yardımcı olabilirim? Durmak bilmeden sürekli yakınlarda ve kendisindeki hastalıklardan bahseden aile büyüğünle mi konuşayım? Ruhlar, cinler veya amansız hastalıklar hakkında şehir efsanelerini sana anlatan veya duyabileceğin ortamlarda konuşan annenle babanla mı konuşmak istersin? Maddi veya adlî konulardaki korkularını seninle paylaşan büyüklerinle mi ya da seni korkutucu hikayelerle korkutarak eğlenen ergen ağabeyler, ablalarınla mı?

Bu görselleştirme çalışması sırasında önemli olan, ulaştığımız yaştaki çocuğun ihtiyacını anlamaktır. Bunu genellikle görselleştirme sırasında zihnimizdeki çocuk imajına doğrudan sorarak öğrenmeye çalışırız. Ancak bazen çocuk yanımız, kendisi için gerekli olan sağlıklı tutumu bilemeyebilir. O zaman, o günleri atlatmış biri olarak erişkin yanımıza iş düşmektedir. Biz erişkin olarak, çocuk yanımıza nasıl yardımcı olabiliriz? Çocuğun evhamlı mizacını ortaya çıkaran veya pekiştiren bu olaylar sırasındaki ihtiyacını anlamaya çalışırız. O sırada nasıl bir ebeveynlik görseydi, bu ona iyi gelirdi?

Adalet kavramının endişe bozukluklarındaki yerinden bahsetmiştik. Duygusal tekniklerde çocukluk imajları ile çalışırken hedefimiz "içimizdeki çocuğun" hayatta var olan adaleti hissetmesine yardımcı olmaktır.

> Ben de herkes kadar güvendeyim. Ne az, ne de fazla. Bu da benim için yeterli. Benim başıma durduk yere adaletsiz bir olay gelmeyecek. Durduk yere hasta olmayacağım, aklımı kaybetmeyeceğim, ekonomik bir felaket yaşamayacağım, yasalarla başım derde girmeyecek. Çok büyük bir aksilik olmadığı sürece herkes gibi huzur içinde bir hayat süreceğim. Ayrıca aksilik olduğunda da bunun altından kalkabilirim.

Görselleştirme çalışmalarında ebeveynimizi bu inanca sahip olarak canlandırabiliriz. Bizim şu an ihtiyacımız olan cesareti, ya da var olan adalete güvenebilmeyi önce ebeveynimize giydirir, böyle bir ebeveynle büyümenin nasıl olacağını görselleştiririz. Bedensel-ruhsal olarak hasta olmayacağına, ekonomik-yasal olarak güvende olduğuna inanan bir anne-baba ile tekrar büyürüz. Bu teknik sırasında olabildiğince düşünmekten kaçınır, sadece görüntülere ve bedenimizdeki duyumlara odaklanırız.

Karamsarlık Şeması'nda Değişim

Bilişsel Teknikler

"Çok gülersen, çok ağlarsın" deyişimiz bu şemanın özetidir. Dolayısıyla şantiyeyi tam buraya kurmak gerekir. Gerçekten de çok gülersek çok ağlar mıyız? Aradaki bağı kim sağlar? Çok güleni kim tespit eder, gerekli belayı kim verir? Ya da başka bir metafor:

Zebranın rengi siyah üstüne beyaz çizgiler midir, yoksa beyaz üstüne siyah çizgiler midir? İyilik mi geçicidir ve sonunda karanlığa geliriz; yoksa karanlıklar aydınlığın arasındaki geçici bölgeler midir? Doğrusunu yanlışını bir kenara bırakarak, yararlı veya zararlı olana bakmak gerekir. Bildiğimiz kadarı ile gerçekçilik veya gerçekçiliğin biraz üzerinde iyimserlik insanın ruh sağlığına daha iyi geliyor.

Karamsarlığın önemli bir gerekçesi, kötü şeyleri her an aklımıza getirerek aşırı bir heyecan ya da korku yaşamaktan kurtulmaktır. "Eğer önceden aklıma getirirsem başıma geldiğinde şaşalamam, hemen önlem alırım ya da çok üzülmem." Burada önemli bir bilişsel girişim, bu düşünce tarzının hayatımıza bedelini iyice hesaplamaktır. Kötü şeylerin olacağını

aklıma hep getirirsem, kötü şeyler olduğunda gerçekten daha az mı etkilenirim? Bu provalar gerçekten beni kötü olaylara hazırlıyor mu, yoksa olaylar olunca ben yine aynı şekilde etkileniyor muyum? Genellikle bizi üzen, sıkıntıya sokan olaylar olunca üzülür ve sıkılırız. Hatta bu olumsuz duyguları o olaya önceden hazırlansak da yine yaşarız. Eğer böyleyse, Karamsarlık Şeması'nın hayatımıza bedelini tekrar hesapladığımızda şunu görürüz:

- Kötü olaylar olmadan aklımdan geçiriyorum ki başıma geldiğinde hazırlıklı olayım.
- Olaylar olduğunda yine de üzülüyorum.
- Sonuçta hem olay olmadan hem de olay olunca üzülüyorum.
- Bu durumda üzüntü miktarım azalmadığı gibi artıyor.

Bu konu ile ilgili yıllar önce, bir danışanımla seans sırasında ayrılmaktan korkmak ile ilgili vardığımız sonucu sosyal medyada paylaşmıştım: "Ayrıldığında muhtaç olduğun kudret, beraberken geçirdiğin zamanın kalitesinde saklıdır." Korktuğumuz olaylar başımıza geldiğinde zaten üzüleceğiz ve bazı şeyleri engellemeye gücümüz yok. O zaman yapacağımız tek şey kalıyor, olaylar olana kadar "bilinçli bir ihtiyatsızlık" içinde olmak. Sağlıklı önlem almayıcılık ya da tedbirsizlik, diyelim. Bilinçli veya sağlıklı ekini gerçekçi önlem almaları dışarıda bırakmak için kullandım. Tedbirsizlik derken sağlık sigortası yaptırmamayı, arabamızın bakımını yaptırmamayı, sağlık kontrollerinden geçmemeyi kastetmiyorum. Sağlıklı tedbirsizlik için davranışsal olarak neler yapacaklarımızı Davranışsal Teknikler bölümünde konuşacağız. Şu an özellikle zihinsel olarak sağlıklı bir iyimserliğin (ve dolayısı ile tedbirsizliğin) hayatımıza etkilerinin ne olacağına bakalım.

Neyin gerekli, neyin gereksiz olduğunu ayırt etme becerisi ruhsal sağlığımızın çok önemli bir parçası. Dolayısıyla evrensel tedbirleri aldıktan sonra gerisini aklımıza hiç getirmesek ne kadar başımıza dert alırız? Yoksa başkalarının nasıl sahip olduğunu bir türlü anlayamadığımız huzur yaşantısına biraz daha yaklaşır mıyız? Endişe niye bir insanda

varken, diğerinde olmayabiliyor? Aradaki fark endişe hissetmeyenin bir garantisinin olması mı?

Aşırı iyimserlik öneren moda akımlar çok. "Aklına iyilik getirirsen iyilik olur, kötülük getirirsen kötülük olur", "Evrene ne yollarsan geri gelir" gibi söylemleri bolca duyuyoruz. Ruhsal ve bedensel sağlığın özelliklerini bilmeden, iyi niyetle yapılan bu girişimler hep alternatif olarak kalmak zorunda. Yerkürenin özelliklerini bilmeden, desteksiz yaptığın her inşaat nasıl yıkılmak zorundaysa, aynı şey bu akımlar için de geçerli. "İyi niyetle" de olsa, bilimsel veriye dayanmadan yapılan bu tür önermelerin etkisine şimdi daha ayrıntılı bakalım.

Neydi? "Evrene iyi düşünce yollarsan geri gelir"di. Peki, ama benim Karamsarlık Şemam var. "Aklıma gelen başıma gelir" inancım var. Ayrıca, "Eğer aklıma getirirsem başıma gelmez, ya da gelirse az etkilenirim" gibi ikincil bir inancım da var. Ek olarak da fazla iyimser olursam bunun bir kötülüğü tetikleyeceğine de inanıyorum, "çok gülersen çok ağlarsın" gibi. Eğer evrene yolladığım enerji dönüp beni buluyorsa, yandım demektir! Evrene iyilik yollayacağım diye kötülüğü de tetiklemiş olmaz mıyım!..

Lafı uzatmadan özetleyelim: Aklımıza gelenlerle başımıza gelenler arasında bir ilişki yoktur. Düşünceler, beynimizin hayata uyumu kolaylaştırmak için gerçekleştirdiği biyolojik, kimyasal ve eletriksel işlemlerdir. Kaşınan bir yerimizi parmaklarımızla kaşımak gibi bir eylemdir. Kaşınmak nasıl evreni değiştirmezse, aklımızdan geçen düşünceler de değiştirmez. Dolayısıyla öncelikle buradan başlayalım. Aklımdan her düşünceyi geçirme özgürlüğüm var ve tek etkilenen şey duygularım olacak. Yakınlarımın başına bir şeyler gelecek düşüncem ile yakınlarımın başına bir şey gelmez. "Kötü bir şey olmasın" diye de düşünsem, "olsun" diye de düşünsem sonuç aynı. Hiçbir şey değişmez.

Yani aklıma bir şey gelir diye korkmamız bilimsel açıdan tamamen gereksizdir. Ayrıca aklıma bir şey getirerek de bir şeylerin olmasını etkilemem olanaksızdır. Yani aklımdan geçiveren düşünceler ile hayatta olan biten olaylar arasında bir ilişki yoktur. Acı ama böyle! İyilik dileklerimiz gibi beddualarımız da tamamen etkisiz. Tabii ki bu beddua

etmeyeceğiz ya da iyi dileklerde bulunmayacağız anlamına gelmiyor. Yine bunları yapabiliriz ama hobi olarak, gerçek yaşamda bir karşılığı olmadığını bilerek.

Bu son paragraflar belki inanç sistemlerinize zıt öğeler taşıyor olabilir. Ancak endişe ile baş etmek için bir süre kuru gerçekliğin, bilimselliğin neler söylediğine bakalım. Bize iyi gelecek verileri alalım daha sonra yaşama ilişkin manevi inançlarımıza devam edebiliriz. Endişe ile baş etmek için maneviyatı "kötüye kullanmak" pratikte çok karşılaştığımız bir durumdur. Hayatı daha anlamlı kılmak için kullanmamız gereken manevi inanışları, endişemizi yok etmek için kullandığımızda daha da kötüleştiririz. Maneviyat başka şeydir, ruhsal sağlık başka şeydir. Ayarında kullanılırlarsa birbirlerini destekleyebilirler ama endişelerden kurtulmak için manevi dünyamızı renklendiren inanışlara sarılmak bizi akıldışına götürebilir. Aynen obsesif kompülsif bozuklukta olduğu gibi:

- Eğer bu elektrik düğmesini elli defa açıp kaparsam sevdiklerime bir şey olmaz.
- Eğer bu yazıyı her gün şu kadar okursam, başıma kötü şeylerin gelmesini engellerim.
- Eğer bu satırları okurken hata yapmazsam, bugün güzel bir şey olacak.

Karamsarlık Şeması'nın önemli bir kısmı aklımıza gelen düşünceler ile gerçek dünya arasında bir bağın varlığına inanmak oluşturur. Dolayısıyla iyimser olmaktan çekiniriz. İyimser olmanın olası sonuçları bizi korkutur. Bu kitapta şemaların komşuluklarını bolca vurguladığımız gibi, Karamsarlık Şeması'nın önemli bir komşusu Cezalandırıcılık'tır. Sıklıkla iyimser bir ihmalkârlığın mutlaka cezalandırılacağına da inanabiliriz.

Aklımıza gelen düşüncelerin etkisi konusunda enteresan bir çifte standart da uygularız. Örneğin, "Bir yakınımın başına kötü bir şey gelsin" düşüncesinden korkarız. Böyle bir şeyi düşünmek istemeyiz. Düşünürsek, bunun olma olasılığını arttırıyormuş gibi gelir bize. Ama aynı bakış açısının tam tersi durumlara için aynı ağırlıkta inanmayız. "Piyango bana çıksın" diye istediğimiz kadar düşünelim, bunun bir yararının

olmayacağına neredeyse hepimiz ikna olmuş gibiyizdir. Bu iki düşünce de, olacaklar hakkında tamamen etkisizdir, ama ilkinden biraz huylanır, ikincisine ise güler geçeriz.

Karamsarlık Şeması'nda inançlarımıza uyguladığımız bu çifte standart, yaşadığımız sürekli endişenin seviyesini belirler. Hayatta üçüncü sayfa haberlerinden biri ile karşılaşmayı ile beklemek yerine iyimser olaylara odaklanabiliriz. Tezimiz başarılı olabilir, yolculuğumuz iyi geçebilir, tatilde çok eğlenebiliriz, yeni İşyerimizde huzurlu bir yaşantımız olabilir, tahlil sonuçlarımız iyi çıkabilir ve bu iyimser tablolar uzun süre böyle devam edebilir. Dikkatimizi gün içinde olan olumlu şeylere odaklayabiliriz. Çünkü Karamsarlık Şeması'nda "cımbızlama" tekniği ile bu inanış şeklimizi destekleyen olayları seçer, hayatın aslının karanlık alanlardan oluştuğuna inanmaya devam ederiz.

Her ne kadar karamsar yorumlar yapmak çevremizde daha akıllı görünmemizi sağlasa da, hafif "aptalca" bir iyimserlik ruhsal sağlığımız için daha iyidir. Başımıza kötü şeyler gelince zaten uğraşacağız. En azından beyaz alanların daha fazla tadını alalım.

Yine sosyal medyada oldukça ilgi gören bir seans incisi: "Kötü şeyler olacak hissini, kötü şeylere saklayalım." Hayat üçüncü sayfa haberlerinden oluşmuyor! Çevremizde pek çok olumlu olay oluyor. Beynimizi gazeteyi daha çok sattırmak isteyen bir editör gibi kullanmayı bırakalım. Haber değeri olmasa da iyimser olayları baş sayfaya taşıyalım! Günün kısa bir bölümünü bugün ve gelecekte olabilecek olan olayları görselleştirmeye ayırabiliriz. Çünkü, büyük amcamın söylediği ve hep aklımda olan bir atasözünün de dediği gibi: "Olaylar olacağına varır, sıkıntısı kişiye kâr kalır."

Genellikle bilişler ile çalışırken danışanlarımıza ya da okuyucularımıza kalem kağıt tutturmaya çalışırız. Şunun Yarar/Zarar tablosunu yap, bunun Kanıt/Karşı Kanıtlarını bul, diye. Aynı durum Karamsarlık Şeması için de geçerli. Zorlandığınız karamsar düşüncelerinizi bir yere not edip, daha sonra sakin bir vaktiniz de "gerçeğin ışığı altında" tekrar değerlendirebilirsiniz. Bunun için öncelikle kullanacağınız teknik Kanıt/Karşı Kanıt Tekniği olabilir. Bazen Kanıtlar ve Karşı Kanıt Tekniği

çok rahatlatıcı çözümler üretmezse, düşüncemizin hayatımıza bedelini anlamamıza yarayan Yarar/Zarar Analizi yapmak yararlı olabilir.

Karamsar düşüncelerimizi bulmak için özellikle iç geçirme refleksinizi takip edebilirsiniz. Gün içinde iç geçirdiğiniz zamanlara dikkat ederseniz genellikle karamsar bir düşüncenin bu tepkinizi tetiklediğinizi bulursunuz. İşte tam o sırada aklınızdan geçen düşünceler, gerçeğin ışığı altında incelenmeye uygun düşüncelerdir. Ben biraz önce bir iç geçirmeme dikkat ettim. İç geçirme tepkimden yarım saniye önce aklımdan geçen düşüncenin "bu kitap istediğim tarihte bitmeyecek" olduğunu buldum. Yapacağım şey hemen bir kenara not etmek ve uygun zamanda bilişsel tekniklerle üzerine gitmek olacak. Ya da hazır aklıma gelmişken şimdi üzerinde çalışayım.

Düşüncem: "Bu kitabı planladığım tarihe kadar bitiremeyeceğim."
Kanıtlarım:

1. Daha değişim tekniklerini yazmam gereken pek çok şema var.
2. Vicdan ve Evham gibi iki büyük konuya dokunuyorum. Kesin yazdıkça yazmam gerekecek.
3. Özellikle bitiş kısmı zorlayıcı olacak. Toparlayamayacağım.
4. Bitti bitiyor derken araya yaz tatili telaşları girecek. Ardından tekrar kış ve eğitim dönemi başlayacak. Eğitimler nedeniyle tekrar uzayacak bitirme süresi.

En başta daha fazla kanıt bulabilirmişim gibi geldiyse de, ancak bu kadar bulabildim. Şimdi de karşı kanıtlara bakalım.

Karşı Kanıtlarım:

1. Şimdiye kadar bulduğum kısa aralıklarda yazarak yarısından fazlasını bitirdim.
2. Vicdan ve evham her gün tekrar tekrar üzerinde çalıştığım iki konu. Zaten çoğu bitti.
3. Tatil telaşları başlayana kadar çok boş vaktim olacak.
4. Ayrıntıcılığa kaçmazsam bitişi de çok güzel yapabilirim.

Karşı kanıtlar da şimdilik bu kadar. Sıra geldi hem kanıtlar hem de karşı kanıtları aynı anda değerlendirerek alternatif düşünce üretmeye.

Alternatif düşüncem: Planladığım tarihe kadar bu kitabın bitmemesi için hiç bir neden yok. Bu kitabı bitirebilirim.

Bu kısa çalışma içimi rahatlattı. Şimdi karamsar yanımı püskürtmek ve uzun bir süre geride kalmasını sağlamak için bu son atağının hayatımıza bedelini onunla konuşabilirim. Yani Yarar/Zarar Analizi'nden bahsediyorum.

Düşüncem, "bu kitabı planladığım tarihe kadar bitiremeyeceğim," idi. İlk sorum bu düşüncemin yararı nedir? Aklıma bu düşünceyi getirerek elime geçen şey nedir? Bu şekilde düşünmemin bana yararı nedir?

1. Daha motive oluyorum. Bunu aklına getirirsen daha çok çalışırsın.
2. Olacak kötü şeyleri düşünerek önlem almanı sağlıyorum.

Peki, şimdi diğer tarafa bakalım. Bu düşüncemin zararları nelerdir?

1. Durduk yerde içimi sıktım.
2. Düşünce akışımda bir duraklama yaratıyor. Bitiririm, bitiremem diye düşünürken zaman kaybettim.
3. Bedenimde gereksiz yere endişe hissettim.

Alternatif düşüncem: Kitabın yetişmeyeceğine ilişkin düşüncemin Yarar/Zarar Analizi'ne bakınca gelecek hakkında herhangi bir çıkarsama veya resim yapmayıp yaptığım işe odaklanırsam daha yararlı. Gelecekle ilgili karamsar düşüncelerim geldiğinde dikkatimi onlardan kaçırıp hemen yaptığım işe vereceğim.

Duygusal Teknikler

Düşünceler seviyesinde mantıksal girişimler oldukça etkili tekniklerdir. Duygusal teknikler de şemamıza eşlik eden duygularımızı ve onların kökenlerini anlamamıza yardımcı olurlar. Bir şeyler yazarken hemen aklıma onu yetiştiremeyeceğim düşüncesinin gelivermesi, meydanı bu kadar boş bulması neden kaynaklanmaktadır? Bazen bilişsel teknikleri,

tesisattan su kaçıran bir banyoda yerleri bezle kurutmaya benzetiyorum. Her ne kadar biz her yeri kurulasak da ertesi güne yine su sızmış ve her şey yine aynı duruma gelmiş olarak bulabiliyoruz. Bu gibi durumlarda daha derinlemesine yaklaşmamızı duygusal teknikler sağlıyor.

Duygusal teknikler denilince aklımıza gelen genellikle bugün bizi sıkıntıya sokan şemaların ilk oluştuğu referans yaşantılara ulaşma teknikleri olur. Karamsarlık Şemamıza eşlik eden düşünceleri düşünmeyi ilk nerede öğrendik? Daha önce de yaptığımız gibi, bunun için ilk olarak düşüncelerimiz aklımızdan geçerken bedenimizde hissettiğimiz duyguya odaklanırız.

Olayımız, kitap yazarken hedeflediğim tarihe yetişmeyeceği düşüncesinin aklımdan geçmesi ve bedenimde sıkıntı duymamdı. Bedenime ve hissettiğim duyguya ve duyumlarıma odaklanıyorum. Göğüs bölgemde bir sıkışma, özellikle üst bölgelerde bir ağırlık hissi, göğüs bölgemden yüzüme doğru uzanan can sıkıcı bir duyum... Yaşantımın bileşenlerini iyice hissettikten sonra kendime "bu duyguyu, duyumları ne zamandan beri tanıdığımı" soruyorum. Bir işi yaparken onun yetişmeyeceğine, olmayacağına ilişkin böyle hisleri ilk kez nerelerde yaşamış olabilirim...

Aklıma ilk olarak, İzmir'de yatılı okurken benden iki sene sonra İzmir'e okumaya gelen kız kardeşimle beraber iki haftada bir ailemizin yanına yaptığımız otobüs yolculukları geldi. Kız kardeşim de İzmir'e gelene kadar bu yolculuklar benim için basitti. Cuma akşamları Denizlili ailelerin tuttuğu şehirlerarası otobüs okulun kapısına gelir, biz de yatakhanede bavullarımızı hazırlayıp sürükleyerek otobüse giderdik. Daha sonra bir trafik kazasında kaybettiğimiz şoförümüz rahmetli Hacı Amca bavullarımızı bagaja atardı ve her şey tamam olurdu. Sonra 4 saatlik şamata ile Denizli'ye varırdık. Ailelerimiz bizi garajda karşılar, sıcak evlerimize doğru yollanırdık. Pazar öğlene kadar evde değerli misafir formatında kalınır, dersler çalışılır, güzel ev yemekleri yenilir, yıkanan çamaşırların eşlik eden kokusu ile hafta sonu tatili geçerdi. Sonra tekrar okula yolculuk... İki sene böyle devam etti. Sonra kız kardeşim de İzmir'in başka bir semtinde olan bir okulu kazandı. Cumaları dönerken

otobüsümüz normal yolunu değiştirerek hafifçe şehrin içine girerek Alsancak Garı'nın önünden kardeşimi almaya başladık. Sağolsun sevgili amcam her onbeş günde bir kız kardeşimi gara yakın olan okulundan alır ve saatinde buluşma noktasına getirirdi. Ama yine de yatakhaneden okulun kapısına kadar olan eve dönüş süreci benim için çok belirsiz bir duruma gelmişti. Amcam zamanında yetişebilecek mi? Çünkü o da üniversitedeki mesaisinden çıkıp kardeşimin yanına gidiyordu. Otobüse yolunu değiştirttiğimiz için diğer arkadaşlardan eleştiri gelecek mi? Normalde yarım saatte şehirlerarası yola çıkabilecekken, kardeşimi alırken bu süre iki katına çıkıyordu.

Bugün kitabı yetiştirmeye çalışırken hissettiğim duyguya odaklanıp, geçmişte kendimde ilk hissettiğim anlara gitmeye çalışırken aklıma bu görüntüler geldi. Özellikle, arkada arkadaşların şamatası başlamışken, benim otobüsün önünde Alsancak Garı'na kadar içimde benzer sıkıntılar yaşadığım görüntüler. Yaş 13, şehir yabancı, kardeşimin yetişmesi de birden fazla değişkene bağlı: Amcamın başka bir semtten Alsancak'a yetişmesi, kaza yapmaması, unutmaması... Gerçi bizi hiçbir zaman unutmadı. Yabancı bir şehirde, bacak kadar boyunuzla okurken bu çok değerli bir şey. Cep telefonunun o zamanlarda daha icat edilmemiş olmasında bahsetmiyorum bile. Otobüsün, amcamın, kız kardeşimin aynı noktada buluşması her seferinde ufak bir mucizeydi.

Duygusal teknikler adı üzerinde, insanı duygusallaştırıyor. Şu anda bu anıların ortaya çıkmasından önceki halimden çok farklıyım. Oldukça hassaslaştım. Yer yer aklıma gelse de 13 yaşında Bornova semtinden Alsancak'a kadar otobüsün ön camına yapışık bir şekilde, ufak çapta bir felaketin provalarını yaparkenki duygularımı tamamen unutmuşum. O sıralarda büyük bir olasılıkla beynimin, "Bir aksilik olabilir, uyanık ol! Kardeşini gözden kaçırma!" merkezine oluk oluk kan pompalanıyordu.

Bir seferinde de beklediğim şey oldu. Kardeşim buluşma noktasına gelemedi. Çünkü o gün başka bir okul ile voleybol maçları vardı ve maçların oynanma zamanı sarktığı için buluşma noktasına üç saat sonra geldi. Nerede olduğunu bilmiyorum, ne zaman geleceğini bilmiyorum. Otobüsü biraz beklettim ama elli öğrenci benim için daha ne kadar

bekleyebilir. Bavulumu aldım ve hava kararana kadar, o civarda yaşayan ne kadar evsiz varsa, onlarla ahbap olarak, kardeşimin nerede kaldığını bilemeden bekledim. Sonunda kardeşim geldi. Önce bir taksi, sonrasında da bir Denizli otobüsüne atlayarak yola çıktık. Bir yerlerden de telefon jetonu bularak eve haber verdik. O sırada yaşım 15 civarı olsa gerek. Çünkü kardeşim başka okullarla maç yapacak yaşa geldiğine göre, onun için orta iki veya üç olması lazım. Kardeşim de büyüdüğü için artık amcamın gelmesine gerek kalmamıştı. Kardeşim okuldan gara kadar kendisi gelebiliyordu ama bu sefer işler yolunda gitmemişti.

Peki, içimdeki yaralı çocuğu buldum. Bir şeylerin her an ters gideceğinden korkarak kendisini çaresiz hisseden 13 civarı yaşta bir çocuk. Şimdi yapmam gereken şey o sırada neye ihtiyacım olduğunu bulmak. Hangi ihtiyacım ya da ihtiyaçlarım karşılanmadığı için bende zedeleyici bir yaşantı oluştu? Bunun için yapmam gereken zamanda yolculuk yaparak, endişe duyguları tetiklenmiş Küçük Alp'in yanına giderek ona on beş günde bir yaşadığı bu sıkıntı veya bir sefer olsa da kardeşinin gelmediği olay sırasında neye ihtiyacı olduğunu sormak. Bu soruyu bugünkü halimle, o günleri atlatmış birisi olarak soruyorum.

(Erişkin Alp olarak küçük Alp'e) Sevgili Alp, ne hissettiğini anlıyorum. Benzer durumlarla ileride de sıkıntılar yaşayacağız. Bana şu an ihtiyacın olan şeyi söyler misin? Senin için ne yaparsam şu anki sıkıntın azalır veya kaybolur? Neye ihtiyacımız var?

(Küçük Alp olarak Erişkin Alp'e) Çok tedirginim. Kız kardeşimi amcam yetiştiremeyebilir. Kardeşimi alana kadar geçen bu sürede burada böyle dikiliyorum ve tüm bedenim sıkıntıyla doluyor. İhtiyacım olan şey biraz kesinlik ya da bir şeyler aksi giderse halledebilecek bir yetişkinin civarda olması.

Erişkin Alp: Anlıyorum. Haklısın. Bu yaşında bu kadar sorumluluk senin için fazla. Büyük bir ihtimalle anne baban bu sıkıntının farkında değil. Bu konuyu onlarla hiç konuştun mu?

Küçük Alp: Hayır, konuşmadım. Ne yapabilirler ki? Onlar da iki yüz elli kilometre uzaktalar. İkisi de çalışıyorlar. Her hafta gelip bizi buradan alamazlar ki.

Erişkin Alp: Orasını senin düşünmene gerek yok, Sevgili Alp. Sen sadece seni sıkan şikâyetini, ihtiyacını onlara söyle. Gerisine karışma. Bunu yapabilir misin? Eve varınca bu konuyu onlarla konuşabilir misin?

Küçük Alp: Böyle bir hakkım var gibi gelmiyor bana ama dediğini yapacağım. Bu işlerden anlayan birisine benziyorsun.

Terapist halimle küçük Alp'i ikna etmem kolay oldu. Ne yaptığını bilen bir erişkin olarak bana güvendi. Bakalım anne-babası ile ne konuşacak? Denizli'ye vardılar. Evde, değerli misafirlerden biri olarak yemekte konuyu açıyor.

— Anne ve baba, sizinle bir şey konuşacağım. Uygun musunuz?

— Evet, Alp. Söyle bakalım.

— Ya, ben okuldan eve gelişlerde oldukça yeriliyorum. Her seferinde kardeşim orada olmayacak diye korkuyorum. Biliyorsunuz bir sefer de maçların gecikmesi yüzünden otobüsü kaçırdık ne garın önünde saatlerce beklemeydi, taksiydi, otobüs garıydı ne otobüsteki tiplerdi derken bayağı kendimi tehlikede hissettim. Bunun benim için fazla olduğunu düşünüyorum.

— Vay canına! Bu durumun seni bu kadar sıkıntıya soktuğunun farkında değiliz. Hatta amcan o işi hallediyor diye biliyorduk. Artık kardeşin okuldan gara kadar gelebiliyor ama. Senin için sorun olan nedir?

— Kardeşim üç sene sonra gelmeye başladı kendi başına. Ben o zamana kadar oldukça yoğun geryinlik yaşadım. Sizden istediğim ilk üç sene için bir çözüm bulmanız.

— Evet, doğru. Peki, ne yapalım?

— Bir sefer kuzenimin babasının arabası ile dönmüştük. Mahalledeki bir taksi şoföründen rica etmişlerdi, bizi babasının arabası ile getirmişti. Belki bir iki çocuğun ailesi ile anlaşılıp özel araba ile gelebiliriz. O zaman otobüsü şehire sok, beklet sorunu kalmaz. Ayrıca otobüsteki eğlence de güzel ama ben kuzenimle iyi anlaşıyorum. Arabadaki eğlence de bana yeter. Sıkıntıya katlanmak zorunda da kalmam. Araba bizi okuldan alır, gelirken de kardeşimin okuluna uğrar alırız. Mis!

— Hımm, valla Alp biz taksiye binerken bile yanlış bir iş yapıyor gibi hisseden bir nesiliz. Bu bize biraz lüks gibi yeldi. Ama bu kadar sıkıntı çekmesen bize söylemezdin zaten. Biz o zaman Bilge Amcanlarla (uzak kuzenimin babası) bir konuşalım. Belki bir arkadaşınız daha katılırsa yol parası da aynı hesaba gelir zaten.

— Valla onu bilemem. Ben sıkıldım diyorum. Şu anki yaşımda bile hala aynı duyyularla uğraşıyorum. Bulun bir çare.

Anne babam bir çare bulabilecekler mi bilmiyorum. Ama olayların eskisi gibi olmayacağına eminim. İlginç olan şey, bu çalışmayı yaparken otobüsün önünde gara doğru ilerlerken hissettiğim duygu çaresizlikten, daha doğrusu endişeden, öfkeye doğru değişti. Bu tedirginliği yaşamak zorunda olmadığımı kendi kendime hiç söylememişim. Bir çare bulmazlarsa anne babasını bayağı zorlayacak gibi duruyor bu çocuk. Erişkin olarak bu çocukla biraz daha konuşmak istiyorum.

— Merhaba Küçük Alp. Tebrik ederim. Annen babanla güzel bir konuşma yaptın. Kendini nasıl hissediyorsun?

— İyiyim. Halâ bir çözüm bulamadılar sanırım. Bu hafta da aynı. Birazdan kardeşimi alacağız. Önerdiğim çözüm onlara lüks yelmiş olabilir. Özel araba ile okuldan çocuklarını aldırmak gibi bir alışkanlıkları yok. Galiba kendileri de karamsar. Böyle bir çözümünün aşırı olabileceğini, onları maddi sıkıntıya sokabileceğini düşünüyor olabilirler.

— Sence sorun maddiyat mı?

— Sanırım değil. En az masrafı yapmanın sorumluluk olduğunu düşünüyorlar. Paraları olsa bile bunun lüks olduğunu düşünüyorlar.

— Seni tam anlamamış olabilirler mi?

— Galiba, öyle. Bu akşam bi konuşma daha yapmak istiyorum onlarla. Senin okuyucular bana kızmaz, değil mi? Biraz uzadı bu konu, çünkü.

— Yok yok kızmazlar. Sen işine bak. Ya baksana, aslında aklıma bir şey geldi. Otobüsü Alsancak Garı'na getirirken de arkadaşlarına ayıp olur diye sıkıntı duyduğundan bahsettin. Şimdi de okuyucularıma ayıp olacak diye düşünüyorsun. Acaba başkalarının haklarını kendi haklarından çok öne

koyuyor olabilir misin? Sürekli başkalarının ne düşüneceğini düşünmek seni yoruyor olmalı.

— *Ne diyorsun! Hayatım böyle geçiyordu. Ama bu konuşmadan sonra eskisi gibi olmayacak. Ben Denizli'ye vardığımızda şu konuyu bir konuşayım hele, sonra bu dediğini daha ayrıntılı düşünürüm. Çok sağol.*

Kitap yazma bahanesi ile kendini tedaviye dönüştü bu süreç. Bakalım akşam ana babayla ne konuşacak?

— *Merhaba anne, merhaba baba. Ne oldu bizim iş?*

— *Alpcim, nasıl yapacağımızı bilemedik. Senin dediğin yöntem çok masraflı.*

— *Sevgili anne baba, otobüs elli kişilik diyorum. Ben bundan sıkılı yorum. Bu kadar yolcunun içinde benim durumumda kimse yok. Başka kimsenin kardeşini başka bir semtten almıyoruz. Otobüs firmasının sahipleri akrabanız, size kimse bir şey demiyor ama şoför olsun, muavin olsun bu konu ile ilgili bana laf sokuyorlar. Arkadaşlardan da her seferinde söylenenler oluyor. Beni arkadaşlarımın arasında lanetli bir pozisyonda bırakıyorsunuz. Lütfen başka yollar araştırın. Sizin çözüm üretememeniz yüzünden oldukça sıkıntı yaşıyorum. Daha önce sıkıntımı söylememiştim ama artık söyledim. Top sizde.*

— *[Erişkin Alp söze karışıyor] İzninizle ben de konuşmak istiyorum. Ben erişkin Alp'im. Buradan geçmişe bakınca sizleri anlıyorum. Başka bir çözüm hakkında yeterince düşünmeden sıkıntılı eski çözüme geri döndünüz. Bugünün [2016] fiyatları ile bile düşünürsek, özel bir araç ve şoförün maliyeti bir ya da iki aile birleşirseniz sorun olmaz. Hatta kimse ile masraf ortaklıyı yapmasanız bile sizi zorlamaz. Benim bügünden geçmişe baktığımda sorun daha çok bu tür çözümlerin repertuvarınızda olmamasından kaynaklanıyor. Zor koşullar altında büyüdüğünüz için özel araba çözümü size karşılanamaz lüks bir harcama gibi gürünüyor. Ama inanın hem lüks değil, hem de küçük Alp ve kardeşi zorlanıyorlar. Çocuklarınızın eğitimi için hiçbir masraftan kaçınmıyorsunuz. Sadece bu tür bir harcamaya alışkın değilsiniz. Bu lüksü hem çocuklarınıza hem de kendinize tanıyabilirsiniz. Düşünsenize sizin de otogara kadar yitmeniz*

yerekmeyecek. Çocuklarınız Cuma akşamı kapınıza yelecek. Yapmanız yereken çevrenizden bir şoförle konuşmak. Kendi arabası ile de gidebilir, ya da o gün siz işe dolmuşla yidersiniz sizin arabanızla yidip yelebilir.

— *[Anne-baba] Peki, Bilge'in [kuzenimin babası] beraber çalıştığı kişi ile yörüşelim. Tipini pek sevmiyorum o şoförün ama o güveniyorsa yüvenilir bir şofördür. Bir deneyelim.*

— *(Küçük Alp Erişkin Alp'e) Dediklerinden etkilendiler. Alıştıklarının dışında bir çözüm ama hoşlarına yitti. Hatta kendilerini sınıf atlamış gibi bile görüyorlar. Tüm şehir, çocuklarını otobüsle gönderirken, onlar özel şoförle gönderiyorlar. Her ne kadar esas dertleri yösteriş olmasa da, bu durum hoşlarına gitti.*

— *[Erişkin Alp] Siz nasıl hissediyorsunuz?*

— *[Küçük Alp] Çok rahatladık. Kardeşimle rahat rahat gidip geliyoruz. Gelişlerimiz için özel şoföre gerek yok. Pazar günü kardeşimle beraber babaanneme yidiyoruz. Ben okula Pazartesi sabahı geliyorum. Anne-babam da İzmir'e daha sık geliyorlar. Her seferinde özel araba masrafı yapmak istemediklerinde atlayıp arabaya kendileri geliyorlar. Yolculuk yapmanın sıkıntısını bölüşerek yarıya indirdik sanki. Aile ile beraber olabilmek için her seferinde Denizli'ye yolculuk yapmamız gerekmiyormuş. İzmir günleri de daha sıcak geçiyor artık. Şu an orası da ikinci memleketimiz oldu gibi.*

Karamsarlık yaşantısını oluşturan/pekiştiren referans yaşantıyla ilgili oldukça fazla şeyler yaptık. Duygusal çalışmalarda önemli olan, geçmişte eksikliğini yaşadığımız ihtiyacın adını koyabilmektir. Küçük çocuğun ihtiyacı kimseye ağırlık vermeden, rahatça eve ulaşmaktı. Anne-baba önce kendi karamsarlıkları nedeniyle çözümsüz kaldılar. Çocuk konuştu ama olmayınca erişkin Alp devreye girdi ve onlara çözüm önerdi. Çünkü şu an kendi çocuğu için benzer bir çözümün iyi geldiğini biliyor. Bunu kendi küçüklüğü içinde uygulamaya soktu. Bundan sonra ne yapıyoruz? Referans an'ı üzerinde çalışıp, çocuğun ihtiyacını bulup, anne-babaya bunu söyledikten sonra öncelikle anne-babanın çözüm üretmesini istiyoruz. Eğer onlar beceremezse erişkin yardıma gelebilir. Ya da erişkin çocuğa neler söylemesi konusunda yardım edebilir. Eğer çalışma bu kendi

yaptığım çalışmadaki gibi olumlu geçerse sıra güncel yaşantı ile tekrar ilgilenmeye gelir.

Başlatan olay, bu kitabın yetişmeyeceğine ilişkin düşünceler ve olumsuz duygulardı. Referans yaşantıya bakarsak küçük Alp'in kardeşini alırken ortaya bir aksiliğin çıkacağına ilişkin karamsar beklentileri ile benziyor. Bir şeyler olacak ve işler beklediğim gibi gitmeyecek. Yarar/Zarar Analizi tekniğini yaparken bazı cevaplar burada dikkat çekici. "Önlem almanı, hazırlıklı olmanı sağlıyorum." cevaplarını almıştık bilişsel tekniklerde. Burada da buluşma noktasına giderken benzer bir süreç yaşandığını anlıyoruz. Geçmişe bugünden baktığımda yaklaşık dört yıl içinde sadece bir defa aksilik oldu. Ama neredeyse her seferinde o aksilik olacakmış gibi yaşamışım o süreçleri. Ne gereksiz bir kayıp!

Bugüne geldiğimizde otobüsün önünde aksilik bekleyen küçük Alp'in benimle birlikte kitabın bitiş tarihine ilişkin benzer karamsarlıkla düşündüğünü anlıyorum şimdi. Bu çalışma ile küçük Alp'e yardımcı olduk. Şimdi ondan yardım isteme zamanı. Kitap konusunda benzer düşünen Alp'e soruyorum:

— Merhaba, küçük Alp. Kitapla ilgili şimdi kendini nasıl hissediyorsun?

— Merhaba, erişkin Alp. Niye yetişmesin ki? Çoğunu yazmışsın zaten. Bu yaşantısal çalışma kısmı da güzel oldu. Ayrıca senin de bildiğin gibi biz yeni durumlar karşısında en kötüsünü bir önceden aklımızdan geçiririz. Bu da o yaşantılardan birisi. Kitaplarını bitirenler nasıl bitiriyorlarsa, sen de öyle bitireceksin. Belki de senin benim için sağladığın lüks çözümü ben de sana önerebilirim. Madem zamanında bitmesini önemsiyorsun, eğer yetişmeyecek gibi olursa, randeımlarmı azalt ve hafta içinde mesai saatlerinde yaz.

— Ama çok masraflı bir çözüm olmaz mı? Görüşme sayımı azaltmamı, dolayısıyla kazancımı bir süreliğine düşürmemi söylüyorsun.

— Bu tür hafif lüks çözümler sayesinde iki çocuğun rahatça yolculuk yapmasını düşün. Bunu bana sen sağladın. Ben de bunu sana öneriyorum.

— Tamam, anlaştık...

Açıkçası erişkin yanım için değişik bir deneyim oluyor bu satırlar. Kitap yetişmeyecek düşüncesi sırasında aklıma gelen resimlerde haftalık yoğun ofis çalışmalarının ardında, ulaşamadığım bir alan olarak görmüştüm kitap yazma sahnesini. Bu durumun, özel araba ile yolculuk çözümüne zihnimdeki anne-babamın tepkisine çok benzediğini görüyorum şimdi. Sıkıntılı bir durumu çözebilecek hafif masraflı bir çözümü lüks olarak görüyormuşum ben de. O zaman kendimle anlaşıyorum. Gecikme olacak gibi olursa, ofis çalışmamı rahatlatabilirim ve zamanımı kitaba ayırabilirim. Anlaştık!

O zaman karamsarlık veya diğer şemalarda uygulayabileceğimiz duygusal tekniklerin basamaklarını tekrar özetlersek:

1. Bugüne ait tetikleyici yaşantı sırasında hissettiğimiz duyguların ve duyumların farkına varılması. "Kitap yetişmeyecek düşüncesi."
2. Bu duyguyu ve eşlik eden duyumları içimizde tutarak, bunları ilk olarak ne zaman hissettiğimizi aramak. Mutlaka ilk yaşantılar olması gerekmez, aklımıza gelen en erken yaştaki yaşantılar da yeterli olabilir. "Kardeşim orada olmayacak."
3. Erken referans yaşantısı sırasında eksikliğini hissettiğimiz ihtiyacımızı anlamak. "Çektiğim sıkıntıya erişkinlerin çözüm üretmesi."
4. Referans yaşantıyı bu eksikliği giderecek şekilde "yeniden yaşamak". "Özel araba ile gidip gelmek."
5. "Yeniden yazılmış" geçmişle büyüyen yanımızı güncel yaşantımız içinde hissetmek. Ve yeniden yazılmış ve yaşanmış geçmişten öğrendiklerimizle, güncel yaşantımızı tekrar gözden geçirip çözüm üretmek. "Gerekirse ofiste çalışmayı kitap bitene kadar azaltmak."

Davranışsal Teknikler

Şemalarımıza bağlı önlem alma veya kaçınma davranışlarımızın dikkatli bir analiz ile saptamamız, elde ettiğimiz düşünsel ve duygusal kazanımlarımızm gerilememesi için yapılacak en iyi şeydir. Aksi takdirde, şemamıza karşı güçlü bir savunma oluştursak veya dokunaklı duygusal çalışmalar yapsak bile, bunlar tek başına değişim için yeterli olmayabilir.

Karamsarlık Şeması ile ilgili fazladan veya eksik olarak yaptığımız şeyler neler olabilir?

İyi şeyler olsa bile bunu kötü şeylerin izleyeceğini düşünen birisi isek, öncelikle yaptığımız şey olumsuz provalar olabilir. Provacılık, endişe rahatsızlıklarında ortak bir zihinsel davranıştır. Kendimizi birden olumsuz sahneleri zihnimizde canlandırırken buluruz. Sanki birileri en kötü senaryo yarışması açmış, biz de onu kazanmak için çabalıyoruzdur. Duygusal tekniklerde verdiğim örnekteki küçük çocuk, otobüsün ön kısmında yolculuk ederken buluşma yerine vardıklarında kardeşinin orada olmayacağına ilişkin sahneleri gözünde canlandırıp, o sırada ne kadar çaresiz hissedeceğini de bedeninde prova ediyordu. Daha önce de belirttiğim gibi bu neredeyse olumsuz olayın kendisi gerçekleşse yaşayacağımız kadar ağır bir duyguyu bize yaşatır. Kısacası zihnimizi provalarla başbaşa bırakırsak, sonunda her an panik atak seviyesinde endişe sorunları yaşayabilecek bir bedenimiz olur. Provalar, vücudumuzdaki bazal endişe seviyesini sürekli yüksek tutan zihinsel davranışlarımızdır.

Burada, provacılık ile ilgili olarak bilişsel bir teknikten yararlanabiliriz. Prova yapmanın yarar ve zarar analizini yapmak ve ardından başka bir davranışı denemek için devreye sokmak. Yine yaşantısal (duygusal) tekniklerdeki örnekten ilerlersek, şu anda yaptığım işin olumlu gitmeyeceğini, gitmemiş halini zihnimde canlandırmanın yarar ve zararı nedir diye sorabilirim. Bunu bilişsel teknikler kısmında sormuştuk ve zihnimi yaptığım şeye odaklamak, olumsuz resim üzerinde "sanki bir işe yarıyormuş gibi" zaman harcamamak demiştik. Bir yardımcı soru şu olabilir: "Üzerinde düşündüğün konu tamamen iyiye gidecek olsaydı nasıl davranırdın?" Kitabımın eninde sonunda zamanında yetişeceğini bilseydim, kitabı yazarken daha yaratıcı ve daha içten davranırdım. Bunu isteğimi davranış seviyesine nasıl uyarlayabilirim? Yaratıcı ve içten, yani içimden geldiği gibi. İçimden geldiği gibi yazabilirim. Zamanında bitmemesinden korktuğum bir tezi hazırlamasına değil de, içimden geldiği gibi.

Bu soruyu yaşantımıza genelleyerek ve genişleterek de sorabiliriz. Ansızın bir felaketin tepemize çullanmayacağını bilseydik, hayatın bize adaletli ve cömert davranacağına inanıyor olsaydık, neler yapardık? Herhalde bulacağımız yanıtların ortak noktası eğlenmek, keyif almak ve yakınlarımızla beraber olmak için bir şeyler yapmak olurdu. O zaman bitmezse, yetişmezse, olmazsa diye korkmadan eğlenceye, keyif almaya ve yakınlarımızla daha fazla zaman harcayabileceğimiz etkinliklere girişebiliriz.

Belki de yaşantısal tekniklerde kendimle çalışırken benim bulduğum gibi, sonuçları olumsuz olacak diye istemeyi aklımıza bile getirmediğimiz neler olabilir diye düşünebiliriz? Acaba bu bakış açısını duygusal yaşantımıza uygulayabilir miyiz? Olumlu duygularımızı ilgili kişilerle paylaşabiliriz belki. Beraber vakit geçirmek istediğiniz arkadaşlara ulaşmak. Bu hisler romantik alanda da olabilir, tabii ki. Belki isteklerimizi daha çok ifade etmek olarak özetleyebiliriz bu girişimleri. Gerisi yaratıcılığınıza kalmış!

İlişkilerde olabileceği gibi belki başka etkinliklerimizde de karamsarlığımızın frenine maruz kalıyor olabiliriz. Kariyer anlamında neleri, sonucun olumsuz olacağından korkarak yapmıyor olabiliriz. Daha önce de dediğim gibi, bilinçli bir tedbirsizlikden yardım alabiliriz. Bu hemen gidip olmayacak bir alanda maddi yatırım yapmak anlamına gelmiyor. Kariyer ve gelir anlamında akranlarımın yaptıklarını gözlemleyerek, eğer varsa, karamsarlığımın beni nelerden mahrum bıraktığına bakabilirim. Bana ihtiyatsız gelen akranlarımın, arkadaşlarımın yaptıklarını gözlemleyip, benzerini neden yapmadığımı düşünebilirim. Karamsarlığın komşularını da beraber düşünerek bu gözlemi yapabiliriz. Vicdan ve evham anlamında düşünebileceğimiz pek çok şey olabilir. Akranlarımdan daha fazla sorumluluk hissettiğim anları da dahil edebiliriz. Örneğin mesleki bir kursa belki yıllardır gitmiyor olabilirsiniz. Hatta bu kurs hobi anlamında da olabilir. "Aaa, olmaz. Onu yapmak için önce şunları şunları yapmam gerekir!" kalıbı ile düşündüğünüz pek çok şey olabilir. Hayatımızda hep yararlı olmak zorunda değiliz. Ayrıca spontanlığa yer açtıkça, çevremizle olan

uyumumuz ve yararımız belki de daha fazla olur. Sınırsız zamanımız ve paramız olsaydı ne yapmak isterdik? Aşçılık, yelken, dans, resim, müzik, spor ilk akla gelenler. Kendiniz için en iyisini siz düşünebilirsiniz.

Kuşkuculuk Şeması'nda Değişim

Bilişsel Teknikler

Bu şema sağlık, maddi, yasal konulardaki felaket beklentisinin insanlara yönelmiş halidir. Diğerlerinin her an kötü niyetli, ihmalkâr, özensiz olacağına ilişkin güçlü bir inanç vardır. Hafiften ağıra kadar pek çok seviyede bulunabilir, her şema gibi. Şema Terapi'nin teorisinde Kuşkuculuk Şeması ilişki alanında değerlendirilse de, bizim çalışmalarımızda endişe alanında diğer evham şemaları ile birlikte bulunduğundan bahsetmiştik. Bu şema "kendini doğrulayan kehanet" yaratma konusunda çok başarılı olduğu için, bilişsel tekniklerimizin çok güçlü olması gerekiyor.

Kuşkuculuk Şeması'nda yaşantımızdaki verileri taraflı yorumlarız. Cımbızlama yöntemi ile bir olayda karşı tarafın kötü niyetli olduğuna ilişkin kanıtları toplar, şemamıza uyumlu bir sonuç elde ederiz. Hayat yine adaletsiz bir yerdir. Sağlık, maddi, yasal alanlarda beklediğimiz felaketler gibi insanın günlük ilişkilerinde her an bir tehdit sözkonusudur. Herkes birbirinin kuyusunu kazmaktadır.

Eğer böye bir şemaya sahipsek, evham havuzumuz sürekli dolu olacak demektir. Çünkü hayatımızın her anında başkaları ile temas halindeyiz. Dağda bile yaşasak, yan dağda yaşayanlar ile bir iletişimimiz mutlaka olacaktır.

İnsanlardan uzak bir yaşam seçen arkadaşım, büyükçe bir tepenin eteğinde bir çiftlikte yaşamayı tercih etmişti. Tek komşusu tepenin diğer eteğindeki çiftlikte yaşayan başka birisiydi. O taraflara gelen elektrik hattı yüzünden aralarında bir sorun çıkmış, olabilecek en huzurlu alanlarda yaşayıp şehir yaşantısından daha fazla endişe yaşar duruma gelmişlerdi. Arkadaşım orada yaşamaktan vazgeçip tekrar şehre dönmeye karar verdiği sırada, komşuluk ilişkileri birbirlerinin elektrik trafolarını silahla ateş ederek bozma noktasına gelmişti.

Başkalarının her an kötü niyetli, ihmalkâr, özensiz, bencilce davranacaklarını düşünüp ona göre yaşamanın zorlukları ne olabilir? Öncelikle günlük rutin işlevlerimiz sırasında bile, bir orman yangını çıkarabilecek stresle dolarız. Trafikte araç kullanmak Kuşkuculuk Şemalı kişileri çok yorar. Yapılan hatalara ve ihlallere karşı çok yoğunlaşmış duygular hissederiz. Ve kuşkuculuk çoğunlukla Cezalandırıcılık Şeması ile beraberdir. Dolayısıyla bu olumsuz duygular, hızlı bir şekilde tetikleyen kişilere karşı yoğun öfke ve cezalandırma girişimlerine dönebilir. Karşımızda bir zorba var gibi hissederiz ve duygularımızın yoğunluğu nedeni ile biz de bir zorbaya dönüşüveririz.

Pek çok şemada olduğu gibi burada da iki alanda sorun vardır. İlki kötü davranılma olasılığını değerlendirme de, ikincisi de eğer kötü niyetle davranılırsa bununla başa çıkma becerimizi hissetmekte. Her an kötü niyetli davranışlara maruz kalabilirim ve bu olduğu zamanda çaresiz kalacağım. Başa çıkma anlamında üç şekilde karşılık veririm:

1. Teslim olurum ve çevreden kötü niyetli davranışlar bekler, yoğun endişe içinde yaşarım.
2. Kaçınırım ve kimseyle yakın ilişkiye girmem. Dolayısıyla korunmuş olurum.
3. Aşırı telafi ederim ve çaresiz kalmamak için alarmda bekler, hızlı bir şekilde tepki veririm.

Kuşkuculuk Şeması'nda içgörü, genellikle bu kitapta bahsettiğimiz tüm şemalardan daha az bulunur. Yani kuşkuculuğumuzun genellikle farkında olamayız. Belki de kuşkuculukla başa çıkmak için ilk başlanılması gereken yer, kötü niyetle karşılaştığımızda zannettiğimiz kadar çaresiz olup olmadığımız noktası olabilir. Bu alanı aşarsak, kuşkucu inançlarımızı daha rahat gözden geçirebiliriz.

Kuşkuculuk pek çok farklı alanda kendini gösterebilir. İlişkilerde kıskançlığın önemli bir bileşenidir. Eşimizin sadakatsiz davranmasının an meselesi olduğunu düşünürüz. Fırsatını bulursa bizi başka biri ile duygusal ya da cinsel olarak niye aldatmasın ki! Herkes haz ve başarı

peşinde değil mi, zaten? İş ilişkilerinde de böyledir. Başkalarının eline fırsat verirsen senin üstüne çıkmak için bu fırsatı hemen kullanır.

Kuşkuculuk niye önemli? Kişinin sürekli kendini korumasının ne zararı var? Evham ile ilgili tüm şemalarda olduğu gibi, aşırı önlem almak çok az işe yarar. Eğer dolandırılacaksak veya kötü kullanılacaksak, önlemlerimiz pek işimize yaramaz. Başkalarına karşı kendimizi korumak için tuttuğumuz avukat tarafından da dolandırılabiliriz. Ayrıca, hayatta kendimizi gerçekleştirebilmek, yaşama sevinci hissederek anlamlı bir hayat sürebilmek için güvenebilme becerisine ihtiyacımız var. Ölümsüz olamadığımız gibi dokunulmaz da olamayız. Dokunulmaz olmak klasik bir Kuşkuculuk Şeması aşırı telafisidir. "Önce bir ölümsüz olayım, sonra yaşamaya başlarım" gibi bir mantıktır, dokunulmaz olmaya çalışmak. Dokunulmaz olayım derken yaşam kaçar gider. Gerçek anlamda bir güvende hissetme becerisi geliştiremeyiz.

"Evham, adaleti sindirme bozukluğudur" demiştik daha önce. Kuşkuculuk da bu kavramın içindedir. Çevremizdeki "aşağı yukarı adil" dünyayı doğru algılayamayız. Olduğundan daha güvensiz olarak algılarız, sonra da güvende hissedebilmek için aldığımız önlemlerle gerçekçi bir tehlikenin büyüklüğünü hesaplama becerisi geliştiremeyiz. Bana kimse yaklaşmasın diye o kadar yüksek bir duvar örerim ki, sonra duvarın dışında tehdit var mı yok mu anlamak için ben bile üstünden bakamam. Böylece duvar gerekli mi gereksiz mi anlayamadan hayatımın bir parçası olur. Bu konuyu konuşurken aklıma hep atalarımızdan ilham alarak yapılmış Çin Seddi gelir. Tarihte öyle olmamış ama seddin arkasında da Türkler hâlâ orada mı orada değil mi bilemeyen bir Çinli. Belki saldırganlar çoktan uzaklaşmışlardır ama önlemlerimiz nedeniyle biz hâlâ orada gibi hissederiz.

Evhamdan bahsederken aklıma geliveren başka bir metafor da Afrika savanlarında sürüsü içinde yaşam süren bir zebradır. Yaratılışı gereği besin zincirinin en üstünde değildir. İlerideki ağacın altındaki aslanı kollaması gerekir. Hem aslanı kollayacak, hem de yediği otun zevkini alacak. Görsel ve işitsel alanı içinde bir belirti algılayana kadar aslanı aklına getirmeyen zebra bu hayattan alacağını alabilen zebradır.

Algılarının içinde aslan yokken de aslanı düşünen zebra, endişeli zebradır. Aslanı gereğinden fazla düşündüğü için de belki kaçmak için kullanması gereken enerjiyi endişe ile tüketmiş olabilir. Belki de aslandan kaçmak için gereken enerji, aslanı düşünmeden geçirdiğimiz zamanda saklıdır. Yani hazırlıklı olalım derken, benzer bir yorgunluğu kendimize yaşatıyor olabiliriz.

Şemalar arasındaki komşuluklar, burada da önem kazanıyor. Bazen kötü niyet konusundaki hassasiyetimizi "sorumluluk" şemaları arttırabiliyor. Kişi başına gelebilecek kötülüklerden korkmayabiliyor da, asıl korktuğu şey önlem alabilecekken almadığı için gördüğü kötülükler olabiliyor. Dolandırılmak üzmeyebiliyor da, önlem alabilecekken almadığı için dolandırılmış olmaktan korkuyor. Çünkü o zaman kendi Cezalandırıcılık Şeması ile başbaşa kalacak. Dolandırıldığında kaybettiği şeyler değil de, ahmakça davrandığı için kendine kızan "ebeveyn modu"ndan korkabiliyor. Böyle durumlarda ilk olarak bu cezalandırıcı yanımızla başlamak daha doğru olabilir. Cezalandırıcılık Şeması ile yapabileceklerimize Vicdan'da Değişim bölümlerinde değineceğiz.

Kuşkuculuk Şeması ciddi bir ilişki katilidir! Öncelikle yakın ve doyumlu ilişkiler kurabilmemizi engeller. Kafamızda bir şeytan, yani tüm-kötü imajı vardır. Bu imaja uymayan az sayıdaki yakınımızla ilişkiler de sık sık kandırılmışlık, ihanete uğramışlıkla sona erer. O kişiler de bu şeytan koltuğuna otururlar. "Önce insanlara sıfır puan veririm. Güvenimi kazandıkça bu puanı arttırırım" Kuşkuculuk Şeması ile savaşan kişilerden sıkça duyduğum bir ifadedir. Önce herkesin kötü olduğunu düşün ki, ansızın bozguna uğrama! Bunun tersini kanıtlayan insanlar olursa, onları yakınına alırsın. Ama genellikle o kişilerin de "yanlış değerlendirilmişler" kategorisine alınması an meselesidir.

Şema Terapi ile ilgili daha eski kitaplarda, özellikle Kuşkuculuk Şeması ile çocuk yaşlarda fiziksel, duygusal ve cinsel tacizin ilişkisinden çok bahsedilir. Çok güvenilen yakınların bile kötü davranabileceğini gören çocuğun kimseye güvenememesinden bahsedilir. Her ne kadar tacizin önemli bir yaşam olduğunu kabul etmemek mümkün değilse de, kendi klinik deneyimlerim Kuşkuculuğun tacizle ilgili olması gerekmediğini

düşündürüyor. Kuşkucu olan kişilerle olmayan kişiler arasında taciz öyküsü arasında belirgin bir fark var mı, bilmiyorum. Dolayısıyla başkalarına güvenmekte zorluk çekiyorsak, illa geçmişimizde bir taciz öyküsü bulunması gerekmez. Bazen bu bakış açısı o kadar etkili olabiliyor ki, kişiler başkalarına güvenemeyişlerinin altında kendilerinin bile hatırlamadıkları taciz yaşantılarının olabileceğine inanabiliyorlar. O nedenle taciz önemli bir yaşam olayı olsa da, bu şema ile desteksiz bir bağ kurulmaması gerektiğini düşünüyorum. Kuşkuculuk da diğer evham şemaları gibi belli bir alanda zarar görme olasılığını iyi değerlendirememe ile karakterizedir ve nedenleri çok çeşitli olabilir. Bu çeşitli nedenler derken; mizacımız, genlerimiz, yetiştirilmemiz, başımıza gelen olayların hepsinden bahsediyorum.

Kuşkuculukla başa çıkmada önemli bir adım, kötü niyetli davranışlara karşı aşırı hassasiyetimizin farkına varmaktır. Belki gerçekten karşımızdaki kişi bencilce davranmaktadır ancak önemli olan konu böyle bir durumda bize eşlik eden duygunun yüksekliğidir. Trafikte sıranın önüne geçerek dönmeye çalışan bir araç gördüğünüzde, duygularınız neredeyse sizi arabanızla o kişinin arabasına çarpmak isteyecek kadar tetikliyorsa bu konuda düşünmeniz gerekebilir. İncindiği için size kızgın davranan arkadaşınızı hayatınızın sonuna kadar duygusal dünyanızda sürgüne gönderiyorsanız, bu şemadan kuşkulanabiliriz. Çünkü affetmekte bir sorunumuz var demektir. Kişiler hayatımızda keskin uçlarda değerlendiriliyor demektir. Kimse o kadar iyi ya da o kadar kötü olamaz. Kendimizi kötü niyetli bir davranıştan korumak başkadır, sanki insanların arasında gezen şeytan ile karşılaşmışçasına duygusal yoğunluk yaşamak başkadır.

Adaleti sindirme bozukluğu nedeniyle kötü niyetle baş etme şeklimiz bozuk bir musluğa benzer. Ya hiç akmaz, ya da birdenbire son basınçta açılarak ortalığı batırır. Daha önceki paragraflarda bahsettiğim gibi, belki de ilk başlanacak yer hatalı, ilkesiz, art niyetli tutumlar karşısında çaresizliğimizi tekrar gözden geçirmektir. Hemen aşırı tepki vermezsek, kısmi bir kötü muamele ile karşılaşıp altta kalmış olursak bu, dünyanın sonu mudur? Ayrıca hangimizin kendi ilkelerimize ters düştüğü

durumlar olmamıştır? Herkesi ileri derecede suçlu ilan etmeden, kriterlerimizi gözden geçirebiliriz.

Uğradığımız davranışın kötü niyetli olup olmadığını Kanıt/Karşı Kanıt Yöntemleri ile gözden geçirebiliriz. Bizimle randevusunu unutan arkadaşımızı bencil olarak değerlendirirken bu tekniği kullanabiliriz mesela.

> Beni adam yerine koymuyor. Beni saysa randevumuzu unutmazdı. Kendinden başka kimseyi düşünmeyen bencil bir insan!

Daha önceki şemalarda da yaptığımız gibi arkadaşımızın bu davranışının onu bencil bir insan yapıp yapmadığı, ya da randevumuzu unutmasının nedeninin bizi saymaması olduğu konusunda olabildiğince objektif kalarak Kanıt/Karşı Kanıt toplamaya çalışırız. Arkadaşımızı bencil olarak yorumlamamak için hiç karşı kanıtımız var mıdır? Daha önce fedakârca tutumları hiç olmamış mıdır? Dolayısıyla randevumuzu unutmasının başka açıklamaları olabilir mi?

Bir arkadaşımla sabah kahvaltısı için sözleşmiştik. Onun bir işten ayrıldığı, diğer işinin başlamasını beklediği bir dönemiydi. Tüm günü boş geçiyordu ve öğle aralarında bazen beraber yemek yiyorduk. Ama bu sefer sabah kahvaltısı için buluşacaktık. Ben vaktinde oradaydım, çünkü hemen ardından seanslarım başlayacaktı. Kahvaltı için bir saatimiz vardı. Buluşma saatini geçirince merak edip aradım. Uykudan uyandırdım. Panik içinde telefonu açtı. 15 dakika içinde de üzerine ne bulursa geçirip geldi. Yarım saat sohbet edip dağıldık. Şimdi geriye bakıp düşündüğümde, benim de işim olmasa gece geç yatardım, işine geç kalmamaya çalışan bir insan kadar da sabah uyanma konusunda hevesli olmayabilirdim. Dolayısıyla uyku düzenimizin çok farklı olduğu dönemlerde erken saatte bir randevu yanlış karardı. Arkadaşım da beni kırmamak için kendisi için riskli bir saate evet demişti.

Ayrıca randevumuza gelmeyi unutmasını onun bencilliği olarak yorumlamamızın hayatımız üzerindeki etkisini hesaplamaya çalışırız.

Bunun için de diğer bilişsel bir tekniğimiz olan Yarar/Zarar Analizi'ni kullanırız. Daha önceki paragraflarda da vurguladığımız gibi, biz hiç mi geç kalmıyoruz? Geç kalmaya her seferinde bu şekilde alınmanın hayatım, ilişkilerim üzerindeki etkisi nedir? Herhalde kimseyle iletişime geçmemek gerekir. Çünkü beklemek ve bekletmek kaçınılmaz durumlar. Bekletmeye karşı hassasiyeti ise Vicdan bölümünde ele alacağız.

Duygusal Teknikler

Diğerleri ile ilişki içindeyken dolandırılacağımız, kötüye kullanacağımıza ilişkin duygularımız nereden kaynaklanıyor olabilir? Duygusal veya yaşantısal teknikler aracılığı ile bunu araştırır ve değiştirmeye çalışırız. Referans yaşantılar duygusal teknikler ile araştırılan konuların başında gelir. Başkasına güvenmemenin daha doğru olacağına bizi ikna eden erken dönem yaşantılarını bulmaya çalışırız. Bunun için kuşkularımızı tetikleyen güncel olay sırasındaki duygularımızı içimizde tutarak, o duyguya eşlik eden çocukluk yaşantılarına ulaşmaya çalışırız.

Örneğin, ortak bir proje sırasında karşı tarafa karşı yoğun güvensizlik hissettiğimizi varsayalım. Proje sonrasında sözleşmedeki eksiklikleri kullanarak hak ettiğiniz bedeli ödemeyeceklerine emin gibisiniz. Ama aynı zamanda Kuşkuculuk Şemanızın da var olduğunu biliyorsunuz. Dolayısıyla karşı tarafın korktuğunuz gibi davranıp davranmayacağını gerçekçi hesaplamak için bilişsel teknikleri kullandınız ama hâlâ içiniz rahat etmedi. Siz de bu yaşantınızın kökenlerine inmeye karar verdiniz. Bedeninizdeki duygulara konsantre oldunuz ve gözlerinizi kapatarak o duyguya ilişkin ilk yaşantılarınızın görüntülerinin oluşmasını bekliyorsunuz...

Kuşkuculuk Şeması'nın kökenlerine inmeye çalışırken başka bir anım aklıma geldi. Aslında yaşantısal tekniklerde olan biten de budur. Duyguların üzerine yoğunlaşınca, aynı duyguyu yaşadığımız başka olayları hatırlamaya başlarız. Dostlarımızla konuşurken "laf lafı açıyor" deneyimi de aslında budur. Karşımızdaki kişiyi dinlerken bizde de duygular açılır. Sonra biz o duyguya ait anılarımızdan ya da düşüncelerimizden bahsederiz. Bizim bahsettiklerimiz de karşımızdaki

kişinin duygularını tetikler. Böylece kendiliğinden zengin bir sohbetin içinde buluruz kendimizi. Neyse şu an benim yaşadığım da tam bu. Şemalarla ilgili düşüncelerden bahsederken, ilgili anıların açılması. Anlatacağım konuya geleyim.

Eşim, ben, biraz önce anlattığım beni sabah kahvaltısında eken arkadaşım Serdar ve eşi, yeni evlenen arkadaşlarımıza hafta sonunda ziyarete gittik. İki üç defa üst üste "laf lafı açıyor" yaşantıma rağmen anlattığım konular kimsenin ilgisini çekmedi ve ardından sessizlik oldu. Hâlâ kullanılıyor mu bilmiyorum ama biz gençken anlattığımız konu ile kimse ilgilenmeyince "böyle de bir anım var" diyerek yenilgiyi kabullenir ve kalan gururumuzla kenara çekilirdik. Benim de çenem açıldı ve iki üç defa bu duruma düştüm. Her seferinde "böyle de bir anım var" pozisyonunda kaldım. Ağzı iyi laf yapan arkadaşım Serdar da acıma son veren altın bir vuruş yaptı ve "Anılarla dolu bir hayatın olmuş, Alpcim" dedi. Tahmin edeceğiniz üzere ben de dahil herkesi güldürdü bu espri. Hâlâ gülerim, acı acı. Her ne kadar samimice gülerek uygar bir tepki verdiysem de, içimde bir yanım acıdı ve kendimi şöyle düşünürken buldum: "Bayağı altta kaldın. Bu Serdar'ın yaptığı da fırsatçılık. Sen naif bir şekilde esprilerinin komik olmadığının farkında olduğunu söyledin zaten. Çok ağır ve kötü niyetli bir espriydi onun yaptığı. O nedenle şimdi belli etme, dışarıdan hiçbir şey olmamış gibi devam et; onun konuşmalarını dikkatlice takip et ve açık bulduğun yerde intikamını al!" Terapist olmasaymışım oldukça fesat bir arkadaş olacakmışım demek ki! O sırada sağlıklı erişkin yanım, bu yönteme başvurmaktan vazgeçirdi intikamcı yanımı. Burada sıkıntımı azaltmak için ne yapabilirim? Lafı yemişim ve güzel de bir espri. Altta kalmışım. Diyecek bir şey de yok. Peki, bu yoğun duygumu ne oluşturuyor?

Şimdi geriye bakınca anlıyorum ki, intikam almayı istememin nedeni bana yapılan hareketin kötü niyetle yapıldığına inanmam. Yani Kuşkuculuk Şemamın kısmi olarak düşünce sistemimi ele geçirmesi. Eğer tamamen ele geçirseydi, büyük bir olasılıkla intikam planımı devreye geçirir, günün ilerleyen vakitlerinde intikam amaçlı olduğu diğer kişiler tarafından da anlaşılan çiğ bir hareket yapabilirdim. Bu da benim sosyal

anlamda puan kaybetmeme neden olurdu. Peki, ben ne yaptım? Arkadaşımın bana olan saygısından emin olduğum için, sadece gülmek için yapılan bir espri olduğu inancım ağır bastı. Ben de incindiğimi bir şekilde cümle içinde kullanmaya karar verdim ve şöyle dedim:

"Ama Serdar sen böyle yaparsan ben kendime güvenimi nasıl kazanabilirim? Beni çok incittin." Belki de esprinin ağır kaçmış olabileceğinden ve benim vereceğim tepkiden endişe eden arkadaşlarımı çok güldürdü bu espiri. Daha sonra tüm gün boyunca, hatta ileriki zamanlarda bile aramızda sık sık tekrarlanan bir kalıba dönüştü bu son söylediklerim. "Beni çok incittin."

Laf lafı açıyor gerçekten. "Böyle bir anımı" daha anlattıktan sonra Kuşkuculuk Şeması'nın kökenlerine inme çalışmamıza kaldığımız yerden devam edelim.

Projede karşımızdaki kişinin bizde açtığı güvensizlik duyguların kökenini araştırıyorduk. Benzer duyguları yaşadığımız erken dönem yaşantısı ne olursa olsun, aslında tekniğimizin ilkeleri hep aynı. O olayı yaşayan içimizdeki küçük çocuğun ihtiyacı nedir? Bugünkü deneyimimiz ile zihnimizdeki görüntünün içindeki o çocuğa nasıl yardım edebiliriz? Mümkünse çocuk, karşısındaki kişi ya da kişilere haklarını ve ihtiyacını bir çocuğun ifadeleri ile söylesin. Bir erişkin olarak önce biz ona modellik edebiliriz. Ama yine de imajinasyon (görselleştirme) çalışmalarında asıl istenen, mümkünse, çocuğun kendisini ifade etmesidir. Sonuç değişmeyecek olsa bile çocuğun ihtiyacını ifade etmesi çok önemli bir basamaktır. En azından söylediği halde bir şeyin değişmediğini görürse, görselleştirmedeki ebeveynin ya da kişinin değişeceği umudundan kurtulmuş olur. Çünkü yaşantısal tekniklerle ulaştığımız anılardaki ebeveyn veya diğer kişiler biz kendimizi ifade edince değişmeye o kadar hevesli olmayabiliyorlar. Başımıza gelen olayları değiştiremesek bile en azından kendimizi ifade etmiş olmak, yaranın iyileşmesi için bir fırsat sağlıyor. Zihnimizdeki saldırgana karşı en azından bizi rahatsız ettiğini söylemiş olmak, elimizden geleni yaptığımız halde sonucun böyle olduğunu kabullenmemizi sağlayarak, iyileşmeye yardımcı oluyor sanırım.

Davranışsal Teknikler

Davranışsal teknikler, bilişsel ve duygusal seviyelerdeki kazanımlarımızı perçinlediğimiz yerdi. Kuşkuculuğumuzun rüzgarı ile yaptığımız ya da yapmadığımız tüm davranışlarımız bizim için önemlidir. Çünkü yaptıklarımız yapmayarak, yapmadıklarımızı ise yaparak ilerleriz bu alanda. Kuşkuculuk alanında çok kullanılan başa çıkma davranışlarından bazıları şunlardır:

- Kimseyle sır paylaşmamak
- Kimseyle yakınlık kurmamak
- Tacizkâr eşler, arkadaşlar seçmek
- Tacizkâr tutumlara girmek
- Tacizkâr kişilerle sağlıklı mesafeyi koruyamamak
- Hatalara karşı yoğun tepkiler vermek
- Avantajlı duruma geçmek için çaba göstermek
- İntikam almak
- Aşırı yüzleştirici olmak

Tüm bu davranışlar ve burada sayamadığımız diğerleri, şemamızın olduğu gibi sürmesine hatta güçlenmesine neden olurlar. Bu başa çıkma davranışlarının sürdürme etkisinin nasıl olduğuna ve çözüm için neler yapılabileceklerimize teker teker bakalım.

Kimseye güvenmeme ve yakınlaşmama, onlarla sır paylaşmama Kuşkuculuk Şeması'nın teslim davranışlarına bir örnektir. İnancımızın etkisi altında davranırız. İnsanlar açıklarımızı kullanmaya eğilimliyse onlarla uzak mesafede olmak yapılacak en doğru şeylerden biridir. Ancak, yine savunma duvarımızın yüksekliği nedeniyle dışarıdaki tehdidin orada olup olmadığını değerlendirme olanağımız kalmaz. Korktuğumuz başımıza gelmemiştir çünkü biz önlem almışızdır. Belki; ama ya dışarıda düşman olmadığı için güvendeysek ve gereksiz bir duvarın gölgesinde bir hayat sürüyorsak?

Eğer bilişsel ve yaşantısal tekniklerle Kuşkuculuk Şemamızda bir gedik açabildiysek, diğer tüm insanların kötü niyetli olmayabileceğine az da olsa inanmaya başladıysak biraz risk alarak davranış alanında da adım atabiliriz. Haklarımıza saygılı insanlarla daha çok zaman geçirmek, kendimizle ilgili daha çok şey anlatmak başlangıç olabilir. Başlarda belki önemsiz ayrıntılar olabilir, bu kendini mizle ilgili bilgiler. Zaten zaman ilerledikçe, karşımızdaki kişiye güvenimiz arttıkça daha da çok açılırız. Bu doğal bir şeydir ve yakınlığın daha da artmasına neden olur.

Kuşkuculuk Şeması'nda "şema kimyası" nedeniyle tacizkâr kişiliklere daha çok çekilebiliriz. Zaten herkesin kötü niyetli olduğuna inandığımız için, tacizkâr bir arkadaşımızla mesafe koymayız. "Başka biriyle arkadaş olursam, onu tekrar tanımam gerekecek. Eninde sonunda bana da kötülüğü dokunacak. En azından bu arkadaşımın ne yaptığını, yapacağını biliyorum." Dolayısıyla bize zarar verdiğini bildiğimiz halde devam edebiliriz o ilişkilere.

Sınırlarımızın aşılmasına alışmamız gerekmez. Sınırlarımıza saygı gösterilmesi hakkımızdır. Buna uygun davranacak arkadaşlarla, eşlerle beraber olmaya hakkımız var. Bu nedenle sınırlarımıza saygısız, bizi açık ya da gizli bir şekilde kullandığını düşündüğümüz arkadaşlarla, eşlerle sınırlarımızı güçlendirmemiz gerekir.

Bazen "Âlem böyleyse, kral benim" refleksi ile biz bir tacizciye dönüşürüz ve başka insanların sınırlarını ihlal edebiliriz. Antisosyal kişilik bozukluklarının temel mekanizmasıdır bu: "Başkaları bana kötülük yapabilir, ben onlardan önce davranayım." Zaten kötü davranılmayı hak etmiş insanlara karşı, ben de kötü davranabilirim. Onların haklarını çalabilirim, onlara gizli gizli ya da açıktan zarar verebilirim. Hayat böyle, çünkü...

Eğer böyle bir yanınız olduğunu düşünüyorsanız, yanlış yoldasınız demektir. Bu tutumunuz benzer tutumlarla hayat boyu karşılaşmanızı sağlayabilir. Kuşkuculuk nedeniyle saldırgan ya da taciz edici davranışlar, karşınızdaki kişilerin de benzer şekilde sizin üzerinize gelmesine neden olacaktır. Yaşamınızda tekrarlayan şekilde karşılıklı mahkemeleşmeler, kavgalar, küslükler, kopmalar sürekli olacak demektir.

İnsanların kötü niyetli olduğuna inandığınız için, herhangi bir hatanın bilerek yapıldığına kolayca inanırsınız ve bunu yapan kişiye karşı mizacınıza göre yoğun tepkiler verebilirsiniz. Sizin tarafınızdan sık sık hatalarına karşı uyarılmış, eleştirilmiş kişiler sizinle ilişkilerini kesebilir, mesafe koyabilir ya da karşı saldırıya geçerek sizin hatalarınızı yüzünüze vurmak için fırsat kollayabilir duruma gelebilirler. En sonunda da siz yine Kuşkuculuk Şeması'nın kendini doğrulayan kehanetini yaşamış olursunuz. "İnsanlar kötü niyetli, beni küçük duruma düşürmek için habire fırsat kolluyor."

Eğer durum böyle ise, hatalara ya da saygısız olduğunu düşündüğünüz davranışlara karşı daha affedici davranmayı deneyebilirsiniz. Karşınızdaki kişinin siz onu cezalandırmadığınız halde davranışlarını tekrarlamadığını görünce, kuşkuculuğunuzun yersiz olduğunu anlayabilir, zannettiğinizden daha barışçıl bir dünyada yaşadığınızı hissedebilirsiniz.

Zaten diğerleri bencil olduğu ve kendilerini düşündükleri için, diğerleriyle ortak bir şeyler yapma sırasında avantajlı durumlarda olmaya çalışırız. Hakça muamele görmeyeceğimize inandığımız için "torpil koydurmak" en yaygın görülen başa çıkma davranışıdır. Ya da bir memleket klasiğimiz olan "devlet dairelerinde bağırmazsan, işini yaptıramazsın" kalıbımız. Özellikle bu sonuncusu çok ilginç. Tam bir kendini doğrulayan kehanet üreteci. İşinizi erken halledebilir misiniz bilemem ama ortalıkta kül yutmayan vatandaş edası ile herhangi bir iyi niyetle karşılaşmayacağınız kesin. Ayrıca bu teori doğru olsaydı dairelerdeki ses seviyesi ile işlerin bitme hızı arasında bir bağ olmasını beklerdik! Eğer işim çok acele ise evde ses antrenmanı yapmaya başlamam gerekir!..

Bir ortama, "Acaba kim beni ihmal edecek, haksızlık yapacak, gereksiz yere bekletecek?" düşünceleri ile girdiğinizi düşünün. Veya normalde herkesin işini bir şekilde yapmak isteyeceğini, büyük bir olasılıkla sıkıcı prosedürden sonra işinizin hâllolacağını düşünerek gülümseyerek girdiğinizi. Hangisinde ekstra bir olumlulukla karşılaşma olasılığınız daha yüksektir, sizce?

Bir de had bildiricilik durumu vardır. "Çevremizde pek çok şey kötü niyetle, ihmalkârca yapıldığı için, bu hataları yapanların uyarılması, yüzleştirilmesi gereklidir." Bu da bizi çevremizi sürekli uyaran, belirli bir sıkıntı yaratmasa bile prensip gereği herkesi doğru davranmaya çağıran bir role sokar.

Yukarıda sayıp açıkladığımız davranışlara daha pek çoğu eklenebilir. Eğer bir davranışınızın sorun yarattığını düşünüyorsanız, o davranıştan sorumlu yanınıza öncelikle şunu sorabilirsiniz: "Bu tutumun uzun vadede bizim hayatımıza etkisi nasıl oluyor?" Yani Yarar/Zarar Analizi yapmaktan bahsediyorum. Örneğin, herkesi doğru davranmaya davet etmek uzun vadeli olarak bize neye malolmaktadır? Bu tür önlem alma davranışlarımızın sadece sosyal anlamda çevreye verdiği rahatsızlığı değil, inançlarımızın değişmesi anlamında da bize köstek olduğunu da aklımızdan çıkarmamamız gerekir.

Terk Edilme Şeması'nda Değişim

Bilişsel Teknikler

Terk Edilme Şeması'ndaki esas sorun koşulsuz bir şekilde ilişki birdenbire biteceğine inanmaktır. "Bir şey olacak ve ansızın ayrılacağız" gibi. Evhamın, kendisini yakın ilişkilerde gösterdiği yüzüdür. Bu şemayı evham şeması olarak değerlendirmekle beraber, saygı alanı ile de güçlü bağları olduğunu bulduğumuzu eklemek isterim. Bu şemaya ait düşüncelerimiz zeminde "her an bir felaket olabilir" karamsarlığından gelmekle beraber, aynı zamanda bir kişinin bizimle ilişkiyi niye sürdüreceğine dair de "yetersizlik" inançlarımız olabilir. Esas olarak evham alanında çıkmakla beraber, saygı alanı ile ilişkisini de değişim sırasında aklımızda tutmak yararlı olabilir. Yani işin evham kısmını halletsek bile "kim beni ne yapsın ki" temalı inançları da araştırabiliriz. Ama biz bu kitapta Terk Edilme Şeması'nın evhamla ilgili yanını işleyeceğiz ki, bunun da yeterli olacağını düşünüyorum.

Şema teorisinin babası Jeffrey Young, bu şemayı sevgi alanında önermişti. Yaptığımız klinik araştırmalarda bunu gösteremedik. Kişi istediği kadar canayakın, sevilen birisi olduğuna inansın, yine de eğer

evhamlı ise ilişkisinin aniden, hiçbir neden olmaksızın biteceğine inanabilir. Kalp krizi geçireceğinden korkan bir insanın kendi kalp kas dokusunun çürük olduğuna ilişkin bir inancı olması gerekmez. Onun gibi, istediğimiz kadar çekici, sevilebilir olalım, ilişki içinde kendimizi garantide hissedemeyiz.

Bu nedenle değişim için şantiyemizi "değerliyim-değerli değilim, insanlar beni tercih eder-etmez" inanışları yerine, "aniden adaletsiz bir şey olacak" anlayışının üzerine kurmamız gerekir. Panik bozukluk ile sıkıntı çeken bir kişiyi düşündüğümüzde, kalbinin aniden duracağına ve birdenbire her şeyden ansızın ayrılacağına dair güçlü inanışları vardır. "İlişkim ansızın bitecek" de böyle bir şey. Bilişsel tekniklerde savunma hattımızı buraya çizeriz. Kalbinin birden durması gibi, ilişkinin de ansızın bitme olasılığı üzerine.

Terk Edilme Şeması, sosyal medya sayesinde iletişim araçlarının ve şekillerinin artması ile daha çok tetiklenebiliyor. Whatsapp'ın mavi tıkları gibi. "Mavi tık olalı iki saat geçti hâlâ bana cevap yazmadı. Demek ki terk edileceğim..." Bunun panik bozukluğundaki izdüşümü şöyledir: "Sabahtan beri göğüs bölgemde garip bir ağrı var. Demek ki, kalp krizi geçireceğim..." Mantık aynıdır.

Karşımızdaki kişinin eninde sonunda bizi terkedeceği, bizden uzaklaşacağı ya da tutarsız davranacağına ilişkin inançlarımız ilk hedefimizdir. Bunun için kullanacağımız ilk bilişsel teknik her zamanki Kanıt/Karşı Kanıt Tekniği'dir. Elimizden geldiği kadar dikkatli ve ayrıntılı bir şekilde inancımızı destekleyen ve desteklemeyen kanıtları bulmaya çalışırız. Öncelikle bizi tetikleyen olayı bulmaya çalışırız. Örneğin başka bir şehirdeki sevgilimiz bir süredir mesajlarımıza geç ve soğuk yanıtlar veriyor olsun. Bu durumun gerçekleştiği anda zihnimize saldırıveren ilk düşüncelere odaklanırız. Onun "mavi tık"ın üzerinden bir saat geçmesine rağmen cevap yazmadığını fark ettiğiniz andaki düşüncelerinize. Bir saat içinde hemen cevap yazmamasına verdiğimiz anlamdır bu düşüncelerimizin içeriği. Nedir peki? Hemen cevap vermemesi beni önemsemediğini gösterir.

HEMEN CEVAP VERMEMESİ Beni önemsemiyor

Burada can alıcı inanışlara ulaşmak için Aşağı Ok Tekniği'nden yararlanırız:

> Beni önemsemediğini doğru kabul edersek, bunun benim için üzücü yanı nedir?

İlk anda aklımıza gelen düşüncelerimiz, çoğu zaman ara düşünceler ile daha derin, şemaya ait düşünceler ile bağlıdır.

> Beni önemsemiyorsa beni terk eder, orada başka biri ile beraber olur.

Bu tekniği genellikle şemamıza ait düşünceye ulaşana kadar devam ederiz, çünkü artık burası koşulsuz seviyedeki inanışlarımızın seviyesidir. Artık sorsak da gerisini getiremeyiz. Belki yanıltıcı cevaplar alabiliriz ama şemaları tanımak bizi yanlış rotalara sekmekten kurtarır. Örneğin "terk edilirsem ne olur" diye sormaya devam edebiliriz. Bu aslında kalp krizi geçirip ölmekten korkan kişiye "Ölürsen ne olur?" diye sormaya benzer. Terk Edilme Şeması'nda terk edilmek veya ayrılmak, ölmeye eşdeğerdir. Dolayısıyla "ölsen de buna dayanabilirsin" gibi saçma bir rasyonele ihtiyacımız yok. Onun yerine "gerçekten ölme olasılığın nedir?" seviyesine savunma hattımızı çekmeliyiz.

Bu nedenle sevgilimizin bizi terk edeceğine ait kanıt ve karşı kanıtlara yöneliriz. Belki şöyle oluşturabiliriz soru cümlemizi:

> Mesajıma hemen cevap vermemesinin nedeninin beni terk edecek olmasına ilişkin kanıtlarım nelerdir?

Burada bulabildiğim kadar kanıt bulurum:

> Normalde daha hızlı cevap verirdi.
> …

Açıkçası kendimi zorlasam da gerçekçi başka bir kanıt bulamadım. Seanslarda aldığım notlara bakınca gerçekçi bir kanıt yerine, kanıtlanmaya ihtiyacı olan başka yorumlar bulabildim. Geç mesaj vermesinin beni terk edeceği anlamına geldiğinin kanıtı sadece eskiden cevap verme süresinin daha kısa olması. Belki durumu daha zorlaştırabiliriz. Derindeki inanca saldırabiliriz:

> Beni terk edecek!

Ve mesajıma geç cevap vermesi sadece kanıtlardan birisi. O zaman beni terk edeceğine ilişkin başka kanıtlar arayalım.

> Son konuşmamızda dışarıdan geldiğini söyledi ama nereden geldiğini söylemedi. Daha önce söylerdi.

Bunu da kanıt olarak alamıyoruz. Çünkü bu da ayrı bir yorum.

> Son konuşmalarımızın birinde seven insanların bir araya gelmeye çalışacağını, bizim ayrı olduğumuzu, dolayısıyla belki de yeterince birbirimizi sevmiyor olabileceğimizi söyledim. "O da haklı olabilirsin," dedi.

Bu cümleyi ayrıca davranış tekniklerinde de inceleyeceğiz ama burada da yeri var. Terk Edilme Şeması'nın "kendini doğrulayan kehanet" yaratma gücüne bir örnek. Beraber geçirdiğimiz zamanlarda ilişkinin bitmesi üzerine çok fazla zaman harcamak. Terk edilmekten korktuğumuz için günlük olayları ilişkinin biteceğine ilişkin kanıtlar olarak görüp, bunu eşe söyleyerek onu test etmek. Fark ettiyseniz, kanıt olarak kullanılan cümle bizim cümlemiz. Karşı taraf sadece istediğimiz coşkuyla negatif bir yanıt vermemiş. "Hayır hayatım, olur mu hiç! Bizi hiçbir şey ayıramaz." Durum böyle olsaydı da şemamız derinden bize, sevgilimizin bizi oyalamak için böyle davranacağını söyleyecekti.

Bulabildiğimiz kadar terk edileceğimize ilişkin kanıt bulduktan sonra da, terk edilmeyeceğimize ilişkin kanıtları aramaya başlarız.

Kanıtlar	Karşı Kanıtlar
Sevgilimin beni terk edeceğine ilişkin karşı kanıtlarım nelerdir	Çok sevgili değiştiren birisi değil. Benden önceki ilişkisi 5 yıl sürmüş.
	Neredeyse her gün görüşüyoruz. Bunların en az yarısı onun aramasıyla oluyor.
	Bana sık sık onun için çok özel olduğumu söylüyor.
	Benim terk edilme krizlerim dışında uyumlu bir ilişkimiz var.
	Şu anda tezi bitirme aşamasında, çok yoğun. Mesajlarıma o nedenle hemen cevap veremiyor olabilir.

Bir sonraki aşamaya geçelim. Kanıt ve karşı kanıtları gözden geçirerek duruma başka bir açıklama getirebilir miyiz?

> Sevgilimin bana hemen dönmemesi işlerinin yoğunluğundan olabilir. Ayrıca bizim de ilişkimiz ikinci yılına geliyor. Ayıp olmasından eskisi gibi korkmayıp, hemen cevap yazmaması anlaşılır bir durum. İlişkimiz pek çok açıdan yolunda gidiyor. Bu benim şema yaşantım.

Terk Edilme Şeması'nın önemli bir özelliği, sevgilimize hemen ulaşabilmemiz gerektiğini düşünmektir. Hem zamansal hem de duygusal olarak karşımızdaki kişi ulaşılabilir olmalıdır. Eşimizin zihni başka konularla meşgul olabilir ve bizim için duygusal olarak çok hazır olmayabilir. Biz ilişkimiz hakkında romantik bir şekilde konuşmak isterken, onun aklında belki de örneğimizde olduğu gibi tez hocası ile ilgili sorunlar olabilir. Dolayısıyla hızlı cevap alamama ya da bizim istediğimiz modlara eşimiz hemen geçemediğinde, hissettiğimiz

engellenmenin seviyesine çok dikkat etmeliyiz. Birden zorlayıcı bir sevgili durumuna düşebiliriz ve dünyadaki tek şemaları olan insan da biz olmadığımıza göre, kolaylıkla sevdiğimiz kişinin Duygusal Yoksunluk Şeması'nı tetikleyebiliriz. Bizim onun gereksinimleri ile yeterince ilgili olmadığımızı ve bencil olduğumuzu düşünebilir. Çok da haksız olmaz. Tam da burada Terk Edilme Şemamızın hayatımıza bedeli konusuna geçebiliriz.

Bir diğer bilişsel tekniğimiz, tetikleyici olaylarda üzerinde çalıştığımız "beni terk edecek" düşüncemizin hayatımıza etkisi nedir? Sorumuz şu olabilir:

> Her belirtide beni terk edeceğini düşünmemin bana yararı ve zararı nedir?

Yarar	Zarar
ilişkide kendimi garantide hissetmem ve her zaman kendime özen gösteririm. Beni terk ederse ona fazla bağlanmamayı aklıma getirir. Şoke olmam. Dolayısı ile büyük bir acı yaşamam.	Sürekli yüksek kaygı hissediyorum. Güvensiz bir kimya içinde oluyorum. Kaybetmeye odaklanıyorum ve hep bu konudan bahsediyorum ya da düşünüyorum. Artık ilişkiden keyif alamıyorum ve büyük olasılıkla da veremiyorum.

Bu düşüncemin yarar ve zararlarını gözden geçirince bu düşüncemin yerine başka ne koyabilirim?

> Terk edileceğim sonucunu pek çok olayda çıkarıyorum ve ardından bu konuyu sevgilimle konuşarak ilişkiyi mutsuz bir duruma getiriyorum. Dolayısıyla sevgilim yüzüme benden ayrılacağını söyleyene kadar bu konuyu aklına getirmeyebilirim. Ya da aklıma gelse de alıngan ve hesap soran modlara girmeyebilirim. Biraz risk alarak sanki bir şey olmamışçasına devam edebilirim.

Bu cümleler güçlü şemalar için yeterli gelmeyebilir ama her küçük darbeye bile ihtiyacımız var. Belki siz Yarar/Zarar Tekniklerini kullanarak daha güçlü alternatif düşünceler yaratabilirsiniz. Ve ayrıca besleyici olmayan ilişkilere sonsuza kadar dayanmamız gerektiğini de söylemiyorum. Terk Edilme Şeması'nda, sözlerin tutulmadığı veya besleyici olmayan ilişkilerde gereğinden fazla zaman geçirilmesi de sözkonusu olabilir. Durum böyleyse, ayrılmanın korkulan sonuçları üzerine yoğunlaşırız.

Ayrıca ilişkileri devam eden çiftlerin özelliklerini gözden geçirebiliriz. Bizim onlardan farkımızın ne olduğunu düşünüyoruz da, onlar kendilerini bizden daha güvende hissediyorlar. Devam eden ilişkiler mucizeler sayesinde mi devam ediyor?

Duygusal Teknikler

Şu ana kadar dört şema ile duygusal teknik çalıştık. Her seferinde tekrar ediyor olabilirim ama bilgilerin pekişmesinden zarar gelmez. Düşünsel düzeydeki değişikliklere destek olmak ve şemayla duygusal düzeyde baş edebilmek için duygusal (yaşantısal) tekniklerden yararlanırız. Yukarıdaki örnekten devam edelim:

> Sevgilim başka şehirde ve son zamanlardaki tutumları nedeniyle sık sık Terk Edilme Şemam tetikleniyor ve kendimi çaresiz hissediyorum. Örneğin attığım mesajı gördüğü halde yanıt yazmadığı anlar sırasında çok belirgin bir acı yaşıyorum. Belki duygusal teknikleri kullanabilmem için güzel bir giriş kapısı olabilir bu duygularım. Bakalım altından hangi yaşantılarım çıkacak?
>
> Sevgilimden mesajıma cevap gelmiyor ve bedenimde olumsuz duygu ve duyumlar yaşıyorum. Öncelikle bunlara odaklanırım.
>
> Bu duygu ve hisler bedenimin nerelerinde ve ne yoğunlukta?
>
> Sonra da kendimi bu duyguya bırakırım. Bu duygumu içimde tutarken, kendimde bunu İlk olarak ne zaman hissettiğimi hatırlamaya çalışıyorum.

Bırakın görüntüler kendiliğinden gelsin; siz sadece duygunuza odaklanın. Olası bir yaşantısal teknik üzerinden devam ediyoruz:

> Sevgilimden mesaj gelmediği sırada hissettiğim şey yüzümde bir ağlama hissi ve göğüs bölgemde bir ağrı. Karnıma doğru da bir acı hissediyorum. Daha çok kasılma gibi. Kendimi çaresiz hissediyorum. Tek çarem o ve onun iki dudağının arasından çıkacak şeyler beni kurtarabilir. Başka hiçbir şey değil. Kendimi bu kadar çaresiz hissettiğim ilk ne zamanlardı? Terk edilmiş ve çaresiz olarak bu kadar yoğun ilk nerede hissetmiş olabilirim? Terk edilmenin veya ayrılmanın korkunç bir şey olduğuna inanmamı sağlayan veya var olan inancımı pekiştiren ne olmuş olabilir geçmiş yaşantılarımda?

Eğer bu çalışmayı şu an yapacaksanız, okumaya ara verin ve sadece aklınıza gelen görüntüler üzerinden devam edin. Bu görüntüler tutarsız davranan, terk eden ya da ölen bizim için anlamlı kişilerle ilgili olabilir. Güncel olayda yaşadığınız duygunun benzerini size yaşatan her yaşantı olabilir. Böyle bir sahneye ulaştığımızda incinmiş çocuğu iyice gözünüzün önüne getirin. Bugünkü erişkin yanınızla onun neye ihtiyacı olduğunu hissetmeye çalışın. Açıkça kendisine de sorabilirsiniz: "Bu yaşadığın olayı daha iyi atlatmana yardımcı olacak neye ihtiyacın var?" Eğer bir ebeveyninizin terk etmesi, sizi uzun süre yalnız bırakması veya başka bir tutarsız davranışı varsa, onun nasıl davranması istediğinizi ona bir çocuğun ağzından söyleyin. Eğer ebeveyniniz çocuk yanınızın söylediklerinden etkilenmezse, erişkin olarak sahneye girebilirsiniz. Özellikle ebeveyninizin bu tutumunun size hayatınız boyunca nelere malolduğunu, ya da malolmakta olduğunu ifade ederseniz, sizi daha iyi anlayabilecektir.

Örneğin, bu çalışmalar sırasında sevgilinizin uzak tutumları sırasında hissettiğiniz duyguları ilk olarak boşanmış ve ayrı bir evde kalan babanızla hafta sonu sizi almayı ihmal ettiği veya unuttuğu yaşantılarda

yaşadığınızı buldunuz. Küçük çocuk odasında oturuyor ve babasının onu alıp almayacağından emin olamıyor. Babası gelebilir de, gelmeyebilir de. Ama gelmesini istiyor çünkü onu özlemiş. Ayrıca evde annesi de babasına güvendiği için kendisine kendi arkadaşları ile program yapmış, onlarla ilgileniyor. Küçük çocuk tek başına odasında ne yapacağını bilmeden, sadece bekliyor. Her an babası gelebilir, ama gelmeyebilir de. Küçük çocuğa soruyorum:

Sevgili küçük Ayşe, ne hissediyorsun? Neye ihtiyacın var? (Adımız Ayşe olsun)
— Babamın yelip beni parka götürmesini istiyorum. Ev çok sıkıcı ue babamı iki haftadır görmedim. Onu çok özledim.
— Onun seni parka götürmesini istiyorsun, çok güzel. Ben senin 20 yıl sonraki halinim. Baban bugün yelmeyecek ne yazık ki. Ama okuduğum bu kitapta söylendiğine göre bu referans yaşantılar sırasında ihtiyaçlarımızı görselleştirme aracılığı ile bu anıları yaşadığımız kişilere söylememiz yararlı oluyormuş. Şu an neye ihtiyacın olduğunu babana söylemek ister misin?
— İsterim tabii ama hem dinlemeyecektir, hem de nerede olduğunu bilmiyorum.
— Ben biliyorum. Kendi arkadaşları ile balığa yitti ve seni unuttu. Ya da belki annene tepki olarak yaptı, onu bilmiyorum. Ama hemen şimdi seni babanın yanına götürebilirim. Onunla konuşabilirsin, olur mu?
— Olur.

Görselleştirme sırasında her yetki ve olanağımızı kullanabiliriz. Saniyesinde küçük çocuğu alıp nehir kenarındaki babanın yanına gidebilirim. Zamanı durdurup sadece babam ile bir kenarda yalnız olarak konuşabilirim. Öyle de yapıyorum. Babamı buldum ve bir kenara çekip küçük yanımla konuşmasını sağlıyorum. Önce küçük çocuktan babasına ne hissediyor ve istiyorsa söylemeni istiyorum.

— Küçük Ayşe, bana biraz önce bana söylediklerini söyler misin?
— Baba, evde çok sıkılıyorum. Seni de çok özledim. Bana lunaparka gideceğiz diye söz vermiştin ve senden bunu tutmanı istiyorum.

— (Erişkin Ayşe) Çokgüzel. Baban ne diyor?

— İşte çok bunaldığını, kendi arkadaşlarıyla vakit geçirmek istediğini söylüyor. Lunaparka başka zaman gidebileceğimizi söylüyor. Beni almaya gelmeyecekmiş.

— Peki, anladım. Benim babamızla konuşamama izin verir misin? (Çocuk Ayşe onayladıktan sonra erişkin yanımız baba ile konuşur)

— Baba, merhaba. Ben Ayşe'nin gelecekteki haliyim. Senden kendisine verdiğin sözleri tutmanı istiyor. Seninle parka gitmeye çok ihtiyacı var.

— (Baba) Sen de annen gibisin. Çok şey istiyorsunuz. Şurada bir hafta sonum var. Arkadaşlarımla kafa çekip, dinlenmek istiyorum.

— (Erişkin Ayşe) Baba, bu tutumun yüzünden küçük Ayşe hayatı boyunca ilişkilerinde sorun yaşayacak. Tıpkı kendisine şu an senin ona davrandığın gibi davranan erkeklere gereksiz bir çekim hissedecek. İlişkilerde ilgisizliğe boyun eğecek ve kendini korumak için bir şey yapamayacak. Kızının hayatının gerçekten bu şekilde geçmesini mi istiyorsun?

— Hayır, o benim bir tanem. Ona kimsenin öyle davranmasına izin vermem.

— Çok iyi, ama bu konuda ne yapacaksan şimdi yapman gerekiyor. Ayşe'nin zihninde senin verdiğin sözleri tutmayacağına ilişkin güçlü inançlar oluşuyor. Sonra da bunu erkek arkadaşlarından bekleyecek. İlişkilerde kendini hiç güvende hissedemeyecek ve bu yüzden pek çok iyi ilişkisi bitecek. Kendisine verdiği sözleri tutmayan erkeklerle de ayrılmayı beceremeyecek.

— Anlıyorum. Peki, tamam. Ben arkadaşlarla konuşayım. Sonra da Ayşe'yi parka götüreyim. Arkadaşlarımla Ayşe uyuduktan sonra da buluşabilirim.

— (Erişkin Ayşe, Küçük Ayşe'ye konuşur) Sevgili Ayşe, baban birazdan seni parka götürecek. Senin için de uygun mudur?

— Evet, çok sevindim.

— (Erişkin Ayşe babayla konuşur) Sevgili baba, anlayışın için çok teşekkürler. Senin annemle olan sorunlarını anlıyorum. Ama bu küçük kızın sana çok ihtiyacı var. Bundan sonra buluşma zamanlarına lütfen çok dikkatli ol. Gelemeyeceksen de ilk fırsatta onu bilgilendir ve daha sonra nasıl telafi edeceğinizi anlat. Tutamayacağın sözler vermene gerek yok. O sadece seninle vakit geçirmek istiyor. Onu büyüleyecek yerlere götürmene ya da

büyük hediye almana gerek yok. Tek ihtiyacı tutarlı bir ilişki. Bunu ona verebilir misin?

— *(Baba) Bunu yapabilirim. Kendi sıkıntılarım yüzünden onun nasıl etkilendiğinin farkında değildim. "Bir şekilde atlatır," diyordum ama kendisine değer vermeyen erkekler karşısında alttan almasına çok üzüldüm. Bundan sonra hep yanında olduğumu ona hissettirmeye çalışacağım.*

Bu örnek, ebeveyn ile her şeyin yolunda gittiği bir çalışmadan alınmıştır. Bazen ebeveynimiz yanıt vermeyebilir, ihmalkâr ya da taciz edici davranabilir. Böyle durumlarda duygularınız çok bunaltıcı olabilir. Bu gibi durumlarda yaşantısal tekniklerle çalışan bir ruh sağlığı uzmanına başvurmanızı öneririm. Ancak yaşantısal çalışmalarda istediğiniz her şeyi değiştirebileceğinizi unutmayın. Eğer fiziksel veya sözel şiddet varsa, kendinizi kurşun ve ses geçirmez bir camın arkasına alabilirsiniz. Ya da erişkininiz saldırganı sizden uzaklaştıracak, etkisizleştirecek silahlar kullanabilir; göz yaşartıcı sprey veya elektrikli cop gibi! Yine de bu çalışmaları bir uzmanla yapmanız çok daha iyi olacaktır.

Her şeyin yolunda gittiği örneğimizden devam edelim. Küçük Ayşe olarak babanızla parka gittiniz ve babanız ansızın gelecekten gelen sizin erişkin halinizden etkilendi ve size verdiği tüm sözleri büyümeniz boyunca tuttu. Tutarlı ve verilen sözlerin tutulduğu bir ortamda tekrar büyüdüğünüzü görselleştirebilirsiniz. Gerçekten böyle bir olay olduğunda ilkokul, ortaokul çağlarınız nasıl geçerdi? Arkadaşlarınız ve sevgililerinizle olan ilişkileriniz nasıl etkilenirdi? Çok ayrıntılı düşünmenize gerek yok. Her yaş evresi için bir resim bile düşünmeniz yeterli. Sadece bedeninizin ve ruhunuzun tutarlı bir ortamda büyümeyi deneyimlemesine izin verin. Bunun için kendinize biraz zaman ayırın.

Tekrar büyümek için kendinize zaman ayırıp, yıllarınızı bu yeni deneyimle tekrar yaşadıktan sonra güncel olayımıza geri dönelim. Sevgilimizin yanıt yazmamasına üzüldüğümüz o sahneye. İçimizdeki çocuk da bizimle beraber. Mavi tık'a beraber bakıyoruz ve duygularımızı yaşıyoruz. Biraz önceki çalışmamızın da etkisiyle aynı sahnede şimdi nasıl duygular yaşıyoruz? İçimizdeki çocuk şimdi bize ne söylüyor? Aynı

sahnede daha farklı duygular veya düşünceler yaşıyor muyuz? Şimdi aynı sahnede nasıl davranıyoruz? Sevgilimize ne söylüyoruz? Çok mantıklı yanıtlar bulmanıza gerek yok. Sadece biraz önceki deneyiminizden öğrendiklerinizle duygularınızın ve davranışlarınızın nasıl geliştiğine veya değiştiğine bakın. Aynı duyguları mı yaşıyorsunuz yoksa farklılıklar var mı? Belki davranışlarımız da değişebilir. Bu örnekten gidersek, Küçük Ayşe artık kendisini belki de o kadar çaresiz hissetmediği için cevap verene kadar hayatını başka şeylerle doldurmayı becerebilir. Sadece sevgilisinden gelecek yanıta odaklanmaz. Arkadaşlarını arayabilir, kendisine günün geri kalanında daha doyurucu bir program yapabilir, ya da evde dinlenebilir. Ne isterse onu yapabilir. Ya da uzun süreli cevapsızlıklara veya ilişkisinin geldiği noktaya dayanıp dayanmama kararını verebilir. Ama eğer üzerinde çalıştığımız referans yaşantı, güncel olayla ilgili ise davranışlarında ve/veya duygularında mutlaka bazı değişiklikler bekleriz.

Davranışsal Teknikler

Terk Edilme Şeması'nda, şema kimyasını anlamak çok önemlidir. Çünkü sevgili olarak çekim duyduğumuz insanları bu kimya ile belirliyor olabiliriz. Örneğin bir toplantıda iki insanla tanıştınız. Birisi daha sakin görünümlü, çok meydan okuyan bir tavrı yok. Sizinle ilgili görünüyor. Ortamın en popüler insanı değil ve bunun için uğraşmıyor da. Anlattığı konular ilginç ama flört şiddeti çok yüksek değil. Cüretkâr espriler yapıp, sınırlarınızı zorlamıyor. Aynı toplantıda tanıştığınız diğer kişi ile daha fazla insan ilgileniyor gibi. O da onları reddetmiyor ama çok da yüz vermiyor. Aynı şekilde sizinle ilişkisi de öyle. Sizinle konuşurken dikkati başkaları tarafından bozulabiliyor. Ortamda popülerler arasında. Sizinle de ilgili görünüyor ve flört ediyor. Yeni tanışmanıza rağmen sizinle ilgili yanıt vermekte zorlandığınız sorular sorabiliyor.

Eğer Terk Edilme Şemanız varsa, ikinci kişi sizin için daha fazla çekim yaratabilir. Şart değildir ama klinikte karşılaştığımız öykülerde bunu çok sık görürüz. Bize iyi gelebilecek kişiler bizde kardeşcesine duygular yaratabilirken, Terk Edilme Şemamızı tetikleyen kişiler ise daha fazla

kimya yaratır. Bir sonraki toplantıda her ikisi ile tekrar karşılaştığınızda, ikinci kişiye olan elektriğinizin neden olduğunu bilmeden daha yüksek olduğunu fark edebilirsiniz.

Peki, ne yapacağız? Bize hiç çekici gelmeyen kişilerle mi çıkacağız, ya da beraber olacağız? Tabii ki değil. Ancak, Terk Edilme Şemamız ile baş etmek istiyorsak onun tarafından meydana getirilen davranışlarımızın hangileri olduğunu bilmemizde yarar vardır. Yüksek kimya veya "ruh ikizimi buldum" yaşantısı genellikle derin şemaların tetiklendiğinin habercisidir. Bir ilişkiye başlama kararını sadece yoğun duygularımıza bırakmanın yarar ve zararını iyi hesaplamamız gerekebilir. En azından şimdiye kadar bu mantıkta kararlar verdiysek, bu tutumumuzun sonuçlarını tekrar değerlendirebiliriz. Şimdiye kadar her seçimimiz mutlu sonuçlandıysa sorun yok. Ama çoğunda baltayı taşa vurma etkisi ile sonlandıysa, belki de seçim kriterlerimizi değiştirmenin zamanı gelmiş olabilir.

Yüksek kimyalı ilişkilere dur derken, ortalama kimyalı ilişkilere fırsat tanıyabiliriz. Çoğunlukla beraber olmaktan memnun olduğumuz ama arada sırada da sıkıldığımız ilişkileri deneyebiliriz. "İlk görüşte aşk" mitini bir kenara bırakarak, çoğunlukla kimyamızın tuttuğu ama aynı zamanda da aklımızın başında kaldığı ilişkiler belki bizim için daha faklı sonuçlar getirebilir.

Eğer eş seçimi sırasında şemamızı yakalayabilirsek ne güzel. Ama genellikle ilişkilerin ortasındayken bunların farkına varırız. Ayrıca Terk Edilme Şeması varsa, mutlaka uygun olmayan tipler seçmişiz anlamına da gelmez. Düzgün gidebilecek pek çok ilişkide de Terk Edilme Şeması tetiklenerek, kişilerin yaşamını olumsuz etkileyebilir. Bu durumlarda davranışçı seviyelerde başka nelere dikkat edebiliriz?

Şemaların davranışlarımıza etkisini pek çok yerde konuştuk. Şemalarımıza teslim olabiliriz, bize yaratacağı duygulardan kaçınabiliriz ya da aşırı telafi ederek şemamızdan beklenenin tam tersi gibi davranırız. Ayşe'nin örneğinde de, pek çok yerde şemaya bağlı örnekleri gördük. Özellikle Kanıt/Karşı Kanıt Tekniği sırasında Ayşe'nin aklına gelen bir olay vardı. Hatırlarsanız, sevgilisi ile eğer aralarındaki ilişki yeterince

güçlü olsaydı şimdiye çoktan beraber yaşayabilmek için bir yol bulmuş olacaklarını söylemiş. Sevgilisi de kendisini dinledikten sonra belki de haklı olabileceği şeklinde yanıt vermişti. Bu davranışın adı "tuzak kurmak"tır. İlişkilerimizi etkileyen şemanın, kendisini doğrulamak için bizi soktuğu bir davranış kalıbıdır. Sevgilimize tuzaklar kurarız. Bizim ihtiyaçlarımızla ilgilenmesini isteriz ama bunu ona söylemeyiz. Hatta sanki ihtiyacımız hiç yokmuş gibi de davranabiliriz.

Bildiğimiz kadarıyla bir istek, ifade edilince vitaminini kaybetmiyor. Karşımızdaki kişi biz istedikten sonra da yapsa, istemeden de yapsa bizim aldığımız tatmin birbirine yakın oluyor. Bu nedenle, evhamın ilişkilere burnunu soktuğu şemalarda sık gördüğümüz üzere, istediğimiz şeyi karşımızdan "hayır" yanıtını almaktan korkmadan istememiz gerekir. Örneğimizde Ayşe'nin, sevgilisinden mesajlarına kısa da olsa hızlıca yanıt vermesini istemesi sağlıklı bir davranış olabilir. Mavi tık geldikten sonra kronometre tutarcasına geçen zamanı hesaplamaktan daha etkili bir davranış olacağı kesindir. Ama terk edilme korkusu yoğun olduğu için onu tetikleyebilecek davranışlardan kaçınırız. Sanki ihtiyacımız yokmuş gibi davranırız ki, sevgilimize yük olmayalım. Ama ihtiyaç bu! Karşılanmadığı zaman geri planda mutlaka yoksunluğa ve yoksunluk sürdükçe de öfkeye dönüşecektir. Kısa vadede talepkâr görünmemek için ihtiyacımız yokmuşçasına davranmak, uzun vadede öfkeli bir tepkiye dönüşebilir. Eğer bu tür davranış kalıplarımız varsa, öfkemize odaklanmak yerine, öfke tepkisi ortaya çıkmadan önceki dönemlerde bu sanki ihtiyacımız yokmuş gibi davrandığımız dönemlere bakabiliriz. O dönemler içinde de kendimize sık sık sorabiliriz: "Şu anda neye ihtiyacım var. İfade etmediğim herhangi bir ihtiyacım veya rahatsız olduğum durum var mı?" Aldığımız yanıtları da erişkin modunda sevgilimize iletebiliriz.

Önemli bir nokta da yalnızlık hissini, terk edilecek olmanın işareti olarak algılama konusudur. İlişkimiz biz fark etmesek bile yolunda gidiyor olabilir. Tıpkı biz kalp krizi korkusu yaşarken, kalbimizin bundan haberdar olmadan çalışmasına devam etmesi gibi. Dolayısıyla Terk Edilme Şeması ile davranış seviyesinde çalışırken, yalnızlık hissimizin

herhangi bir tehdit olmadan da ortaya çıkabileceğini hatırlamamız önemlidir.

Ve yine bir yardımcı soru: "Eğer terk edilmeyeceğimden yüzde yüz emin olsaydım bu ilişkideki davranışlarıma nasıl etki ederdi? Neleri daha farklı yapardım, ya da yapmazdım?" Bu davranışların bir listesini yapıp, ilişkimde deneyebilirim. Örnek bir liste aşağıdaki gibi olabilir:

- Başka arkadaşlarla hep beraber tatile çıkmak istediğimi sevgilime söylerdim.
- Cinsel yaşantımızla ilgili memnun olmadığım, ya da istediğim şeylerden sevgilime bahsederdim.
- Başka bir ülkede merak ettiğim bir konunun eğitimine giderdim. Şimdi sevgilim burada yalnız kalmasın diye gitmiyorum.
- Sosyal yaşantımızda hoşuma gitmeyen yanlarını değiştirmesi için onunla daha çok konuşurdum.

Daha sonra bu listedeki davranışlarınızdan kolay uygulanabileceklerle başlayarak, terk edilme riskinin gerçekte ne kadar olduğunu ufak adımlarla test etmiş de olursunuz.

Vicdan'da Değişim

Vicdan şemaları için ortak konular

Evham Şemalarında yaptığımız gibi, vicdan alanındaki şemaları da yan yana koyup baktığımızda, ortak noktamızın yine adalet olduğunu görürüz. Evham konusunda bize karşı bir adaletsizlik beklentisi esas iken, vicdan alanında bizim dışarıya karşı ne kadar adaletli olduğumuz konusunda bir hassasiyet vardır. Özellikle Fedakârlık Şeması'nda davranışımızın adaletli olup olmadığından bir türlü emin olamayız. Elimizi defalarca yıkadığımız halde temiz olduğundan tam olarak emin olamama ve tekrar yıkama durumunda olduğu gibi, ne kadar verici davransak da yaptığımızın yeterince adaletli olduğundan emin olmayız ve daha da verici olmaya çalışırız. Defalarca elimizi yıkadığımızda

derimizin zedelenmesi gibi, aşırı vericilik de her türlü ilişkimizi ve ruhsal sağlığımızı zedeler.

Cezalandırıcılık Şeması'nı ise Fedakârlığın daha da yoğunlaştırılmış hali gibi düşünebiliriz. Ancak burada adaletli davranılmadığı düşünüldüğünde aşırı vericiliğe devam etmek yerine, cezalandırma yoluna gidilir. Yeterince adaletli olunmadığı için sert bir tepkiyi hak etmişizdir veya başkaları hak etmişlerdir. Adalet kavramını tam oturtamadığımız için kolay kolay affedemez ve unutamayız. Hata yapmadan yaşamak da mümkün olmadığı için suçlu hissetmek, suçlamak, kendimize ve başkalarına öfkelenmek, pişman hissetmek hayatımızın olağan parçalarıdır. El yıkama sorunları olan bir kişiye benzer şekilde, burada da, yeterince adil, kurallara uygun davranmadığımız için tekrar tekrar bu durum aklımıza gelir ve cezalandırmanın gerekli olduğuna ilişkin güçlü duygularımız olur.

Cezalandırıcı davranış burada tekrarlayıcı şekilde el yıkamaya paraleldir. Elimizi temiz hissetmekte bir sorun olduğunu bilemediğimiz için, tekrar tekrar yıkar, umutsuzca temizlik hissinin gelmesini bekleriz. Vicdan şemalarında da yeterince adaletli davrandığımızı hissedemediğimiz için aşırı verici, aşırı kuralcı ve aşırı cezacı davranırız ama bir türlü adaletli davranmış olmanın vereceği rahatlığı hissedemeyiz.

Vicdan sorunları ile baş ederken bizim bakış açımızda, ölçütlerimizde sorun olduğunu yakalamak önemlidir. Çoğunlukla bizim ya da çevremizdekilerin davranışları değil, bizim değerlendirmemizdir sorun yaratan. Şimdi vicdan sorunlarına neden olan şemalara bakalım.

Fedakârlık Şeması'nda Değişim

Bilişsel Teknikler

Fedakârlık Şeması'nın esas teması karşımızdaki kişinin acısına karşı aşırı duyarlılıktır. Vicdan şemalarındaki felaket beklentisi, burada karşımızdaki kişi adına yapılır. Onun çok üzüleceğine, başına gelecek şeyin altından kalkamayacağına inanırız. Bununla beraber bu konuda elimizden gelenin en iyisini yapmamız gerektiğine de inanırız. Eğer bu şekilde davranmazsak aşırı bencil olduğumuzu düşünür, suçluluk

duygusu yaşarız. Karşımızdaki kişinin felaket düzeyinde sıkıntı yaşayacağı olasılığını abartmak ve onun başa çıkma kapasitesini küçümsemek, bizi otomatik olarak ona destek olmak için zorlar. Kendi rolümüzü çok abartırız. Genellikle bu seviyede "tanrıyı oynamak" tuzağına düşeriz. Sanki bizim herkese yetmemiz, çevremizdeki her insan için yardımcı olabilmemiz gerekirmişçesine davranırız. Genellikle de sonuç tükenmişlik veya yaptıklarımızın karşılığını görmemekten ötürü duyulan öfkedir.

Fedakârlık Şeması'nı değiştirirken bilişsel düzeyde bahsettiğimiz bu üç noktaya odaklanabiliriz:

1. Karşımdaki kişinin başına felaket gelme olasılığı
2. Onun bu durumla kendi başına başa çıkma kapasitesi
3. Bizim bu duruma müdahale etmemizin gereklilik düzeyi

Fedakârlık ve Cezalandırıcılık şemalarını vicdan başlığı altında toplamak, terapilerde her seferinde bana çok anlamlı geliyor. Fedakârlık çoğu zaman Cezalandırıcılık'tan da hafif destek alarak, başkalarının sorunları hakkında mutlaka bir şeyler yapmamız konusunda bizi zorlayabiliyor. Yine burada da evham şemalarında olduğu gibi sağlıklı seviye ile sağlıksız seviyeyi birbirinden ayırmanın önemi büyük.

Genellikle Şema Terapi eğitimlerinde, katılımcılardan şu soruyu duyarım: "Ama hocam, mutlu bir toplumda yaşam için, fedakârlık gerekli bir şey değil midir?" Burada bahsettiğimiz şey sağlıklı seviyelerin aşıldığı, kişiyi yoksunluk ve öfke temalı sorunlara sokan bir kendini feda etme kalıbı. Dolayısıyla sağlıklı ile olmayanı esas ayıran şey, başkasının durumunu düşünürken kendi durumumuzu gözden kaçırmamak.

Yine, kalp krizi geçiriyorum korkusu ile yaşanan bir panik atak durumu ile benzetme yapabiliriz. Herhangi bir tetikleyici bedensel belirti ile derin korkularımız tetiklenir ve o sırada çevremize uyum sağlamayı bir kenara iterek, toplantının ortasından koşarak en yakın acil servise gitme isteği ile dolabiliriz. Acile gideriz veya toplantının sonunu bekleriz, çok önemli değil. Önemli olan bizi önlem almak için aşırı zorlayan bir korkunun ortaya çıkması ve gerçeği değerlendirme yeteneğimizi kısmasıdır. Fedakârlık Şeması'nda da benzer bir panik durumu olur.

Bizim için önemli veya önemsiz herhangi bir insanın ihtiyacı ortaya çıktığı durumlarda şemamız tetiklenir. Karşımızdaki kişiye yardımcı olmak için durumu abartılı bir şekilde yorumlar ve abartılı bir yardım hamlesine kalkışırız. "Aman canım, ne olacak? Hemen hallederiz," ifadesi genellikle geri planda Fedakârlık Şemamızın tetiklendiğini, ileride pişmanlık duyabileceğimiz bir vericiliğinin gelmekte olduğunun habercisidir. "Acile koşmak" ile "hemen yardım edivermek" birbirine benzer düzeyde yaşanır. Karşımızdaki kişinin bir ihtiyacının çıktığı durumu hemen bir felaket olarak algılar ve onun bu duruma çok üzüldüğünü hissediveririz. Ayrıca, karşımızdaki kişinin içine düştüğü durum bizim yüzümüzden oluyorsa durum bizim için daha da kötüdür.

Bir danışanımla, çalıştığı yerde yöneticisinin ondan istediği angaryalara karşı kendisini nasıl koruyacağını çalışıyorduk. Sonunda, yöneticisinin çıkan ek bir iş nedeniyle kendisinden hafta sonu da iş yerine gelmesi isteğine, programı olduğu için gelemeyeceğini söyleyebilmişti. O seansta, bunu başarmış olduğu için kendisini iyi hissettiğinden bahsetti. Diğer seansımıza geldiğinde ise hafta sonu işyerine giderek çalıştığını söyledi. Nedeni onun kabul etmediği angaryanın bir akranına verildiğini öğrenmesi olmuş. Sıkıntısı o kadar artmış ki, yöneticisine kendi işlerini hallettiğini, hafta sonu işe gelebileceğini söylemiş.

Vicdan nedeni ile hayır diyememek ile bu kitapta bahsetmediğimiz Boyun Eğicilik Şeması nedeni ile hayır diyememenin nedenleri farklıdır. İşyerlerinde otoriter figürler ile ortaya çıkan genellikle Boyun Eğicilik Şeması ile ilgilidir ve vicdansal bir boyutu olmayabilir. Fedakârlık Şeması'nda ise karşı tarafin tepkisinden korkmak eşlik etmeyebilir. Karşı taraf tepki veremeyecek bir durumda bile olsa, bencil duruma düşmekten ileri derecede bir korku vardır. Kalp krizi korkusu nedeniyle bedenden gelen önemsiz bir belirtide aşırı tepki verebilen panik bozukluğu olan bir kişi gibi, bencil durumuna düşme olasılığı olan bir durumda, kişi gerçeği değerlendirme yeteneğini kaybederek kendi zararına olacak kararlar verebilir:

> Bir anlık gecikme bile hayatıma mâl olabilir.

(Dayanıksızlık Şeması)
Bir anlık duraksama bile bencil görünmeme neden olabilir.
(Fedakârlık Şeması)
Durumu etraflıca değerlendirmek yerine, "Ne olacak, canım! Yapıveririm."

Bu son örnek üzerinde bilişsel tekniklerimizi nasıl kullanacağımı za bakarsak, ilk önce şemamızı tetikleyen olayı belirliyoruz.

Benim yerime akranımın hafta sonu İşe geleceğini öğrenmek

Bu durumu ilk öğrendiğimde aklımdan geçiveren ilk düşünceler: Bu durumu beklemiyordu. Hafta sonu planları altüst olmuştur. İlk düşüncelerimize Aşağı Ok Tekniği'ni uygulayarak ilgili şe maya ulaşmaya çalışalım:

Hafta sonu planlarının altüst olacağını kabul edersek,
bunun senin için önemi nedir?
⇩
Çok üzülür. Bunu beklemiyordu.

Eğer bunu beklemiyorduysa ve gerçekten çok üzülürse
bu senin için neden kötüdür?
⇩
Ben neden oldum sayılır. Eğer ben kabul etseydim, o rahatça hafta sonu tatil yapacaktı.

Eğer onun hafta sonu planlarının altüst olmasına
sen neden olduysan, bu senin için niye bu kadar sıkıntı verici bir durumdur?
⇩
Benim yüzümden üzülmesi korkunç bir durumdur.

"Bu korkunç bir durumdur" yanıtları, şemaya yaklaştığımızı gösterir. Hemen, bu aldığımız korkunç durumun elimizdeki şemalardan birine uyup uymadığını kontrol ederiz. "Onun benim yüzümden üzülecek olması korkunç bir durumdur!" tanıdık bir şemaya benziyor: Fedakârlık Şeması. Başkasının üzülmesi ve hatta bunun benim yüzümden olması dayanılamayacak kadar korkunç bir durumdur. Hemen önlem alınmalıdır: "Ne olacak, canım! Ben yapıvereyim."

Aşağı Ok tekniği ile geldiğimiz korkunç seviyedeki ifadeyi Kanıt/Karşı Kanıt Tekniği ile parçalamaya çalışalım. Mesai arkadaşının senin yüzünden üzüldüğüne kanıtların nelerdir?

Ben gidersem o üzülmeyecek.

Evet ama bu kanıt değil.

Ben yöneticime hayır dediğim için iş ona kaldı.

Evet, doğru ama yine de bu seni onun üzüntüsünden sorumlu yapar mı?

….

Peki, onun üzüntüsünün seninle ilgili olmadığını düşündürebilecek karşı kanıtların var mı?

Evet, var. Fazla mesai işi benim yüzümden olan bir durum değil.

Tamamen benimle ilgisiz bir durum.

Ben burada çalışmıyor olsaydım, o iş yine ona kalacaktı.

Ayrıca son dört hafta sonu ben bu angaryalar nedeni ile işyerine gelerek çalıştım.

Panik içinde her şeyin sorumluluğunu almaz, evet demeden önce bu tür teknikleri alışkanlık haline getirirsek, aklımızın fazla işleri yaparken başımıza gelmesi ile için için öfkelenmekten de kurtuluruz. Çünkü bu iç hesaplaşmalar, ihale bizde kaldıktan sonra bir şekilde yine yapılacaktır ve büyük bir olasılıkla gizli öfkeye dönüşecektir.

Kanıt/Karşı Kanıt Tekniği'ndeki diğer basamağımız kanıt ve karşı kanıtları gözden geçirerek yaşanan duruma alternatif bir açıklama getirmekti. Şimdi onu yapmaya çalışalım. Mesai arkadaşımın üzülmesi

benimle ilgili değil ama ben ağır bir sorumluluk hatta suçluluk hissediyorum. Bu yoğun duygularıma rağmen "onu ben üzdüm" düşüncemin yerine ne koyabilirim?

> Her ne kadar bana öyle gelse de onu üzen ben değilim. Bu angarya İşlerin ortaklaşa yapılması gerekiyor. Daha öncekilere ben kaldım. Dolayısıyla bu durum benimle hiç ilgisi olmayan bir durum. Çevremdeki herkesi kurtarmam gerekmiyor ve kurtaramam da.

Bu tür bilişsel girişimleri her seferinde uygulamamız, çocukluğumuzdan beri süregelen bu kendini feda ediverme huyumuzu geriletecektir. Bir süre sonra bunu düşünmeden yapıyor oluruz. Ama alışkanlıklarımıza teslim olur da, "N'olacak canım, yapıvereyim. Elime mi yapışır?" refleksimizi tekrarlarsak, bencil durumda kalma fobimizi hayatımız boyunca yenemeyiz.

Duygusal tekniklere geçmeden önce bir iki cümle de, Fedakârlık Şeması'nı yenip yenmemenin öneminden bahsedelim.

Başkalarını desteklemek, yardımcı olmak güzeldir; insana iyi gelir. Ancak hepimizin bu dünyada belirli bir süresi var. Başkaları ile uyum içinde olmak güzeldir; ayrıca bir o kadar kendimizle uyum içinde olmak da güzeldir. Bu ikisi arasında denge olması ruhsal sağlığımızı iyi bir düzeyde tutar. Belki bunu şu an aklıma gelen bir ev metaforu ile daha iyi açıklayabilirim.

Evinize geldiğinizde oturma odanıza geçip televizyon izleme zevkiniz var diyelim. Çayınızı yapıp, televizyonun karşısına geçip sevdiğiniz bir diziyi veya filmi izlerken günün yorgunluğunu atmak size iyi geliyor. Belki ufak bir sehpayı ayağınızın altına çekiyorsunuz. Sevdiğiniz bir bardaktan da hazırladığınız çayınızı veya kahvenizi yudumluyorsunuz. Günün birinde bir arkadaşınız size geliyor ve evini taşıdığını, fazla eşyalarının bir süre sizde kalıp kalamayacağını soruyor ve tabii ki siz de kabul ediyorsunuz. Sizin de eviniz büyük değil ve arkadaşınızın gardrobu, duvara yaslı duran yatağı, sarılı halıları oturma odanızda

duruyor. Artık televizyon izlemek sizin için sıkıntılı bir duruma geliyor. Oluşan darlıktan dolayı ayağınızı uzatamıyorsunuz, bardağınızı koyduğunuz sehpa odanın öteki ucunda kalmak zorunda, çünkü onun yerinde üzerinize devrilecek gibi duran bir gardrop var. İlk haftalar sorun etmediniz ama arkadaşınızın da işleri ters gitti, eşyalarını sizden aldıramıyor. En başta en kısa zamanda alacağını söylüyordu ama son haftalarda artık telefonlarınıza çıkmamaya başlıyor...

Zamanımız ve enerjimiz de evdeki alan gibi sınırlıdır. Pek çoğumuz, eğer Fedakârlık Şemamız çok güçlü değilse, bir yere kadar kendimizi kullandırıp sonradan sert ya da yumuşak sınırlarla kendimizi korumaya alırız. Ancak şemamız güçlü ise nerede sınır koyacağımızı algılayamayız. "Bencil durumda kalmayayım da ne olursa olsun" düşüncesi, nerede durmamız gerektiğini anlamamıza engel olur. Yaşam kalitemizin düştüğünü fark edemeyebiliriz ama bizim için olan biten hesabını yapan bir yanımız hep olur. Ortada bir tersliğin olduğunun farkındayızdır ama kendimizi koruma mekanizmalarımız yeterli olmadığı için "ayıp olmasın"lar altında belli belirsiz sıkıntılı duygular içinde sürdürürüz hayatımızı. Bu durum bazen kendisini psikosomatik belirtiler şeklinde de gösterebilir. Hayatın anlamını ve yaşamın sevincini hissetmediğimiz dönemlere girebiliriz. Eğer durum böyleyse hayatımızdaki "bile bile ladeslerimize" göz atma zamanımız gelmiş olabilir. Bu konuda neler yapabileceğimize davranışçı teknikler sırasında değineceğiz.

Duygusal Teknikler

Mesai arkadaşımızın hafta sonu işyerine gelecek olması, bizimle hiç ilgili olmasa bile nasıl oluyor da bu kadar yoğun suçluluk ya da sorumluluk duygularına neden olabiliyor? Ruhsal hastalıkların kökenleri, diğer rahatsızlıklar gibi tamamıyla açıklanabilmiş değildir. Aynı rahatsızlığın oluşumuyla ilgili birbirinden değerli ama birbirinden bir o kadar da farklı açıklamalar olabiliyor. Örneğin şizofreni rahatsızlığı için bir dönem çok değerli klinisyen ve araştırmacılar tarafından "şizofrenili anneler" hipotezi ortaya atılmıştı. Annelerin tutumlarının şizofreni hastalığının ortaya çıkmasında en önemli etken olduğu düşünülüyordu. Bugün bu

hastalığın genetik yapısı hakkında her gün yeni bilgiler buluyoruz. Dolayısıyla bir dönem şizofreni hastalarının annelerinde görülen özellikler, kişinin bu hastalığa yakalanmasının nedeni değil, belki de şizofreniyi meydana getiren genlerin kendilerini bir üst kuşakta farklı bir şekilde göstermesi olduğunu düşünebiliriz.

Şemalar için de aynı durum geçerlidir diye düşünüyorum. Genetik araştırmalar kişilik bozukluklarında da genlerin oynadığı roller konusunda her gün yenileri eklenen tutarlı bilgiler ortaya çıkarıyor. Bugünkü yaygın görüşümüz şemaların ebeveynlik ve çocukluk ile çok ilgili oldukları yönünde. Ama belki de kısa bir süre içinde, şemaların biyolojik kökenleri hakkında bugünkü görüşlerimizi ve tedavilerimizi derinden etkileyebilecek yeni buluşlarla karşılaşacağız.

Bugün bizi sıkıntıya sokan duygularımızın üzerine görselleştirme teknikleri ile gitmemizin beynimizde kalıcı ve yararımıza olan değişiklikler yarattığını beyin görüntüleme çalışmaları sayesinde biliyoruz. Yaşantısal ve bilişsel tekniklerin de ilaçlarla eşdeğerli kalıcı değişiklikler yarattığını gösteren pek çok çalışma mevcut. Bu nedenle, bugün sıkıntısını çektiğimiz şemaların kökeni midir, değil midir bilmesek de, çocukluk yaşantılarımızın üzerine duygusal (yaşantısal) teknikler ile gitmenin yararlı olduğunu rahatlıkla söyleyebiliriz.

Kaldığımız yerden devam edersek, hiç ilgimiz olmasa da bizi meslektaşımız için fedakârlık yapmaya zorlayan bu duygularımızı duygusal teknikleri kullanarak nasıl etkileyebiliriz? Yine önceki şemalarda kullandığımız gibi, duygumuzun en yoğun olduğu ana görselleştirme ile gidip, ortaya çıkan duygumuza konsantre oluruz.

> Duygumu en yoğun olarak, arkadaşımın hafta sonu işinin kendisine verildiğini söylediğinde onunla gözgöze geldiğimde yaşadım.

Bedeninize odaklanın. Bedeninizde ne yaşıyorsunuz? Duygunuzu en yoğun nerede yaşıyorsunuz? Nasıl tarif edersiniz; bir baskı mı, ağırlık mı? Bu duygunuzu içinizde tutun ve bu duygu ve duyumları yaşadığınız bir

çocukluk ya da olabildiğince erken bir anınızı hatırlayın. Siz sadece duygunuza odaklanın, benzer bir duyguyu taşıyan resimler kendiliğinden gelecektir.

> Gözümün önüne anaokulu yılları geliyor. Annem babam çalıştığı için kardeşimi de aynı okula verdiler. Sık sık bana abla olduğum hatırlatılıyordu. Benzer bir duyguyu yaşadığım sahne, biz anaokulundayken deprem olduğu gün. Hepimiz bahçede toplanmışız. Bazı öğrencilerin anne babaları gelip onları servis aracı yerine kendileri alıyorlardı. Sonra uzaktan babamı gördüm. O da endişelenip, biz iyi miyiz diye bakmaya gelmiş. Daha sonra kardeşimi elinden tutup götürdü, bana da akşam servisle eve dönmemi söyledi. Öylece arkalarından kalakaldım. Tamam, korkmuyordum ama sadece kardeşimin de alınıp götürülmesine çok bozulmuştum.

Yakaladığınız anıda en önemli noktanın küçük kendinizin o sırada neye ihtiyacı olduğunu anlamaya çalışmak olduğunu söylemiştik. Bunu bulmak için o sahnede küçük kendinizi karşınıza alıp sora bilirsiniz. Bundan sonraki satırlar bu alıştırmayı yapan erişkin yanımız ve incinmiş çocuk yanımız arasında geçecektir.

— Merhaba küçük ben (bu tür bir çalışmayı yaparken siz kendi adınızı kullanın), oldukça sıkıldığını görüyorum. Şu an neye ihtiyacın var? Babanın nasıl davranmasını isterdin?
— Tamam, ablayım ama ben de korkmuş olabilirim. Ben de servis yerine onlarla beraber eve dönmek isterdim.
— Bunu babana söylemek ister misin?
— Tamam, deneyeyim.
— Ona küçük bir çocuk olarak, o sırada neye ihtiyacın varsa onu söyle.
— Baba, beni de kardeşimle beraber eve götürebilir misin? Erkenden eve gitmek bana da iyi gelecek.
— Baban ne diyor?

— Eve gitmediğini, kardeşimi kendi ofisine götürdüğünü söylüyor, iki mize birden ofiste bakamayacağını, o nedenle benim okulda kalmamı istediğini söylüyor.
— Sana nasıl geliyor onun söyledikleri?
— Aslında haklı. Kardeşimle ikimiz ofisi dağıtırız.
— Peki, şu an sana iyi geldi ama babanın sana o gün nasıl davranmasını isterdin?
— Bana bunu o gün açıklamamıştı, sanırım. Ben de abla olarak kendiliğinden bunu kabul etmem gerektiğini hissettim. O öyle karar vermişse benim de bunu bir abla olarak kabul etmem gerekir.
— Peki ne olsaydı o günü daha rahat atlatırdın?
— Babam bana bu durumu ayrıntılı olarak açıklasaydı kendimi daha iyi hissederdim.
— Bunu, ondan isteyebilir misin?
— Tamam. Baba, kardeşimi aldın gidiyorsunuz ama beni niye almadığını bana anlatır mısın? Niçin farklı muamele gördüğümüzü bilmek istiyorum.
— Baban ne diyor?
— Bana hak verdiğini, depremin korkusundan bunu atladığını söylüyor. Neden ikimizi de ofise götüremeyeceğini ayrıntılarıyla anlatıyor. Ben okulda kaldığım için akşam bana hediye alacakmış.
— Bu sana nasıl geldi?
— Şimdi daha iyi hissediyorum.
— Bugünkü olaya yeldiğimizde küçük kendini görebiliyor musun?
— Evet, gerçekten de yönetici sanki babam ve arkadaşım da kardeşim. Sorgusuz sualsiz angarya işi neden benim kabul etmem gerektiğini hissettiğimi şimdi daha iyi anlıyorum. Benim hayata karşı duruşum buymuş.

Geçmişteki *yaşantıyı* değiştirebildiğimiz gibi güncel *yaşantıyı da* görselleştirme sırasında değiştirebiliriz. Tabii ki gerçek olay değişmeyecek ama biz yeni yollar keşfedeceğiz.

— Peki şimdi, küçük sen nasıl davranıyorsun?

— *Hafta sonu görevini tekrar üzerime almıyorum. Ama gidip yöneticimle bu angarya olarak gördüğüm haftasonu işlerini bir düzene bağlamak gerektiğini konuşacağım. Belki akranımla beraber bu işi sıraya koyabiliriz. Ayrıca bu hafta sonu işi, iş tanımımızda yok. Eğer bizden ek bir iş isteniyorsa, belki ek bir ücret ödemeleri gerektiği konusunda ikna olabilirler. O zaman bu iş de angarya olmaktan çıkar ve herkesin hakkını aldığı bir duruma* dönüşür.

Yaşantısal tekniklerle geçmişe dönmenin iyi yanlarından birisi, geçmişteki sorunların duygusal olarak daha ağır olmasına rağmen daha basit olması. Kişi güncel olay içindeki rahatsız edici etkeni değişken sayısının çok olmasından ötürü ve ayrıca şemalarının yarattığı körlük nedeniyle ihtiyaç ve haklarını fark edemeyebiliyor. Çocukluk yaşantıları ise güncel olaylardan daha basit olabiliyor ve kişiyi o zaman neyin rahatsız etiğini bugünkü aklımızla daha rahat bulabiliyoruz. O gün sorun yaşatan açı bulununca ve bugüne de eğer uygulanabiliyorsa yaşadığımız duygusal yorulmaya değiyor.

Davranışsal Teknikler

Davranış seviyesinde yapacağımız uygulamalar, her şema için olduğu gibi Fedakârlık Şeması için de çok önemli ve hatta belki daha da önemli; çünkü davranışlarımız ya kolayca gözden kaçabilir ya da çevremiz tarafından övülerek pekiştirilebilir. Şemamızı tetikleyen durumlarda yapmamız gereken davranış, o sırada bize çok bencilce gelen davranış olabilir. Bir süre bu rahatsızlık hissini yaşamamız gerek. Bize en başta acımasızca, bencilce gelen bu yeni davranışlar sayesinde, kendimizin ve başkalarının aslında nerelerde başlayıp nerelerde bittiğini daha iyi anlayacağız.

Genellikle davranışa yönelik stratejilerimizi düşünsel ve duygusal çalışmalardan elde ettiğimiz durumlara göre kurarız. Bilişsel tekniklerde elde ettiğimiz şema seviyesindeki inanç olan "birisinin benim yüzümden üzülmesi korkunç bir şeydir" inancının hayatımızdaki davranışsal uzantılarının peşinden gideriz. Bu durum korkunçtur ve bu olmasın diye

ne yapıyorum ve ne yapmıyorum? Başkasını üzme riskine girmemek için hayatımda irili ufaklı yapıp ve yapmadığım şeylerin listesini yapabilirim:

- □ Benden geçen sene borç para alan arkadaşımdan ödeyeceği tarih çoktan geçmesine rağmen paramı isteyememek
- □ İşyerinde fazladan işleri kabul etmek
- □ Yöneticimden zam isteyememek
- □ Eşimden yatmadan önce dişlerini fırçalamasını isteyememek
- □ Odadaki meslektaşımdan müziğin sesini kısarak dinlemesini isteyememek
- □ Otoparkta arabamı park eden çocuğa her seferinde bahşiş vermemek

Eğer siz de başkalarını kırmak, üzmek ve bencil durumuna düşmekten korkarak kendi zararınıza davranışlarda bulunuyorsanız, bunların bir lisetesini çıkartın. Daha sonra listelediğiniz her bir durumun zorluğunu yüzde üzerinden belirtin. Örneğin, arkadaşınızdan geçen sene verdiğiniz borcu istemek yüzde 80, otoparkta size park ederken yardım eden kişiye her seferinde bahşiş vermemek yüzde 60 olabilir. Daha sonra en düşükten başlayarak bunların üzerine gidin. Zorluk seviyesi düşük olanlardan başlamak, motivasyonunuzu arttırabilir.

Fedakârlık Şeması'nda başkalarının ihtiyaçları ile aşırı ilgili olmak, bizim bu duruma uyan kişilerle yakın ilişkilere girme olasılığımızı arttırır. Çünkü onlarla daha fazla zaman geçiririz ve böyle insanlar bizde yoğun duygular yaratabilirler. Yakın arkadaşlarınız veya sevgilinizin tabii ki zor dönemleri olabilir. Ancak bu durum diğer arkadaşlarınız veya hayatınıza giren diğer önceki duygusal ilişkilerinizde de tekrarlıyorsa, şema kimyasını aklımıza getirmeliyiz. Bir danışanım son on yıl içindeki tüm sevgililerinin tanıştıklarında kendi başlarına bakma becerilerinin olmadığını fark etmişti. Çoğu bohem hayat yaşayan, günlük işlerle hayatlarını sürdüren insanlardı. Çoğunun ilk banka hesaplarını beraber açtıklarını seansta hatırladı. "Genellikle sevgililerimi proje gibi alır büyütür başkalarına teslim ederim" diye özetlemişti romantik ilişkilerini.

Bizi fabrika ayarlarında tutan kişiler hayatımızda daha fazla değer kazanırlar. Bu şemanın da fabrika ayarı, başkalarının ihtiyaçları ile uğraşmak olduğu için kronik bir şekilde uğraşılacak dertleri olan kişiler sizde bir yakınlık hissi doğurabilir. Biraz önce de belirttiğim gibi hayatımızda bize ihtiyacı olan eşimiz, dostumuz olacaktır, doğal olarak; ama burada kronik bir şekilde size yaslanan ve sizin kendi hayatınızı yaşamanıza da engel olabilen seviyelerden bahsediyorum.

Aslında tüm meselemiz şematik olanla olmayanı birbirinden ayırmak. Her ne kadar Shakespeare'in ünlü dizelerine benzese de, şemayı alt etmede bu ayırım çok önemli. Çünkü şemalar aslında evrimsel olarak bize yardımcı olan ruhsal işlevlerimizin bozulmuş halleridir. Örneğin fedakârlığın ait olduğu "vicdan" kavramı aşırı olduğunda yaşama sevincimizi ve özgürlüğümüzü kısıtlayabilirken, ılımlı düzeylerde toplumsal yaşantımızı destekler; aynı şekilde "evham" da, gerçekçi önlem alma ve hayatta kalma becerilerinin ayarsız çalışması ile ortaya çıkan sorunlu bir durumdur. O nedenle benzer davranışlarımızın bazıları uyumluyken, bazıları uyum bozucu olabilir. Genellikle aşırı telafi davranışlarında, sütten dilimiz yandığında hayatımızda sütle ilgili ne varsa reddetmek gibi tutumlara gireriz. O durumda da bizim için anlamlı ilişkileri, hayattaki amaçlarımıza yardım edecek bağlantıları, fırsatları çöpe süpürebiliriz.

Babamın, ben çocukken anlattığı ve seanslarda sık sık aklıma gelip danışanlarımla paylaştığım bir hikâyesi var. Tıp Fakültesi'nde okurken anatomi sınavına giriyorlar. Anatomi sınavı da kadavra üzerinden yapılıyor. Hocalar vücuttaki herhangi bir siniri ya da damarı soruyorlar, öğrenciler de grup olarak sorulan soruyu kadavra üzerinde ufak bir cerrahi çalışma ile buluyorlar. Gruptan birisi "kesici" oluyor ve cerrahi girişimi o yapıyor. Babamın grubunda kesicilik görevini o sıralarda İran'dan gelerek Türkiye'de tıp eğitimini yapan bir İranlı öğrenci üstleniyor. Sınav salonuna giriyorlar ve onlara kol bölgesinde bir sinir soruluyor. Yerini beraber kararlaştırıyorlar ve İranlı öğrenci başlıyor girişime. Dikkatli olup sorulan siniri kaçırmamaları lazım. Deri, deri altı, kas dokuları geçiliyor. O sırada çıkan parçaları İranlı kendi şivesi ile, *"Bu*

faz İdik, *bu fazlalık"* diye atarak ilerliyor. Sonunda kemiğe gelip dayanıyorlar ve ortada sinir falan yok. "Fazlalıklar" arasında gitmiş sinir. Bütün grup bütünlemeye kalıyor. Tüm yaz boyunca çalışmak zorunda kalıyorlar. Bütünleme sınavı sırasında da İranlı arkadaş kesici olmak istiyor ama bu sefer grup başka bir kesici ile devam etmeyi tercih ediyor ve hepsi dersi geçiyor.

Şemaya bağlı olan davranışla, hayata uyumlu olan davranışı birbirinden ayırmak bazen zor olabilir. Adına kredi aldığınız arkadaşınız ilk üç kredisini size ödedikten sonra aramaz oluyor ve telefonlarınıza çıkmamaya başlıyorsa, son iki kredi taksidini siz ödemek zorunda kalıyorsanız tutumunuz ne olur? Nerede, ne kadar daha bir şey demeden devam edersiniz? Eğer Fedakârlık Şemamız varsa sınırımızı korumakta zorlanabiliyoruz. Ya da koruyabilsek bile eşlik eden duygularımız aşırı olup bizi yorabiliyor.

Bazen boyumuzu aşan sözler verebiliriz ya da bazen arkadaşlarımız için kendimizi zorlayan bir duruma girebiliriz. Neyin "fazlalık" olduğunu ya da olmadığını anlamak için tekrarlayıcılık önemli bir kriter. Eğer geçmişte de bile bile lades dediğimiz benzer durumlar varsa davranışımızın şemamıza bağlı olduğundan şüphelenebiliriz. Şüphelendiğimiz davranışlarımızı da bilişsel, duygusal ve davranışçı tekniklerimizle gözden geçirerek gerçekçi bir yoruma ulaşabiliriz. Gerçekçi sonuçlar ve yapmamız gereken davranışlar çoğu zaman "içimizi rahat ettirmez". "Eğer öyle yaparsam içim rahat etmez," dediğimiz çözümler bazen daha gerçekçi olanladır. O nedenle o taraflara bakmak istemesek de içimizin rahat etmeyeceğini düşündüğümüz çözümleri tekrar gözden geçirmemiz gerekebilir.

Davranışsal olarak yapabileceklerimize kendi ihtiyaçlarımızı da hesaba katmayı ekleyerek bu bölümü bitirelim. Her aşamada aslında bundan bahsettik ama ayrı bir paragraf olarak da bahsedelim.

Kendi ihtiyaçlarımızdan bahsedebilmek için öncelikle onları hissedebilmemiz, bunun için de ihtiyaçlarımızın çoğunlukla hakkımız olduğunu bilmemiz gerekebilir. Arkadaşınız adına kredi aldınız ve

arkadaşınız açıklama yapmadan ödemeleri yapmamaya başladı. Bu örnek üzerinden gidelim:

İhtiyacım olan şey nedir? Aklıma ilk gelen şey, emek emek kazandığım paramın nedensizce kaybolması canımı yakıyor. Ben bunu planlamamıştım. Anlaşmamızda, arkadaşım kendi adına kredi çekemediği için ben çekecektim ve o ödeyecekti; Şimdi banka ile ben karşı karşıyayım. Hem param gidiyor hem de bu iki yıl daha sürecek. Öncelikle para kaybediyorum. Bu kaybımın karşılanmasını isteyebilirim. Belki arkadaşım banka ile anlaşma yapamıyor ama bana güvence verebilir. İlk düze çıktığında ödemek üzere bana senet veya çek gibi ödeme araçları ile güvence verebilir.

Ayrıca ödeyene kadar geçen sürede paranın kaybettiği değeri de hesaplayarak ödemeyi kabul ettiğine ilişkin bir sözleşme yapabiliriz. Tabii ki ilk krediyi ödemediğinde bunları gözüne sokmam ama öncelikle kendi durumumu ona anlatırım. Ödememeyi sürdürdüğü takdirde maddi olarak yaşayacağım sıkıntıyı ona açıklarım. Belki belli bir süre sonra rahatlamayı bekliyordur ve o zamana kadar geçen sürede benim yapacağım zararı karşılamak onun için sorun olmayacaktır. O zaman bu diğer ödeme araçları fikrini onunla konuşabilirim. Çünkü sadece söz olarak kalmasının bana kendimi güvencede hissettirmediğini ve bu durumun benim ona karşı olan arkadaşlık hislerimi etkilediğini söylerim. Hem içimdeki korkuları yaşayıp hem de bunu ona ifade etmezsem, bu beni uzun vadede ona karşı gizli ya da açık bir öfke içine sokar. Yaşadığınız güvensizliği ifade ettiğinizde bunun anlaşılacağını beklemek en doğal hakkınızdır. Fedakârlıkta genellikle kendi ihtiyaçlarımızın gereksiz, geçersiz ve şımarıkça şeyler olduğuna inanırız. Bu nedenle kırıldığımız, rahatsız olduğumuz şeyleri ifade etmeyiz. Burada belki şu an paraya ihtiyacımız olmayabilir ya da arkadaşımız fazladan ödediğimiz miktar bizi iflasa sürüklemeyebilir ama yaşadığımız adaletsizlik durumudur bizi inciten. Dolayısıyla uzun vadede bir şekilde bize adaletsiz davranılmayacağına emin olmak isteyebiliriz.

Cezalandırıcılık Şeması'nda Değişim

Bilişsel Teknikler

Hem evham hem de vicdanla ilgili şemaların zemininde adaleti algılama ile ilgili bir sorun olduğunu neredeyse her başlıkta vurguladık. Burada da aynı şekilde. Cezalandırıcılık Şeması'nda da adalet, doğrular, kurallar konusunda ileri derecede bir hassasiyet vardır. Kurallara mutlaka uyulmalıdır ve uymayanlar cezalandırılmalıdır. Huzurlu bir yaşam için bu mutlaka gereklidir. Sanki bu şema bizi vücuda girmiş yabancı bir hücreye karşı savaş veren bir bağışıklık sisteminin bir hücresi durumuna sokar. "Bu vücuda ait değil, yok edilmesi gerekir" komutuyla yabancı hücreye çılgınca saldıran antikorlar gibi, yanlış veya hatalı gördüğümüz durumlarda bir cellata dönüşürüz. Belki bir toplumun ya da kişinin kendisine karşı yapılan kötü niyetli ve beraber yaşamayı olanaksız duruma getiren davranışlara karşı sınırlayıcı ya da cezalandırdırıcı davranması gerekebilir. Ancak Cezalandırıcılık Şeması dediğimizde, aynı benzerlikten gidersek, vücuttaki normal dokularla yabancı dokuları ayırma becerisinden yoksun bir savunmadan bahsediyoruz. Bu tür bedensel rahatsızlıklarda vücut kendi organlarına zarar verebiliyor. İçindeki yok edici motivasyonla belki de vücudun karaciğer dokusuna saldırıyor ama farkında değil. Tabii ki bu da kişinin sağlığını ileri derecede bozan sonuçlar yaratıyor.

Bu şema ile baş etmenin ilk basamağı farkında olmaktan geçiyor; çünkü bu şema genellikle benliğe uyumlu bir forma girer. Diğer yanlarımızı çok önemli olduğuna inandırmıştır. O konuştuğu zaman, sanki bizim için iyi bir şeyler söylüyor gibi gelir. Sanki onun söylediklerini yapmazsak gelişemeyiz ve ilerleyemeyiz. Hataları tekrarlamamanın tek yolu kendimizin veya hatayı yapan kimse, onun canını yakmaktır. Can yakmak farklı şekillerde olur. İçin için canınızın sıkılması da, kendinizden tiksinircesine nefret etmek de, hafta sonu gideceğiniz sinemayı kendinize yasaklamak da kendini cezalandırma davranışlarıdır.

Cezalandırıchk Şeması kendimizi affetmekte zorlandığımız pek çok olayda vardır. Ortaya çıkan olumsuz bir sonuçta kendi rolümüzü hesaplamakta sorun yaşarız.

Fedakârlık Şeması nedeniyle ana babası ve kardeşleri için sürekli yardım modunda olan orta yaşlı bir hanımefendi depresyon tanısı ile başka bir doktor arkadaşım tarafından bana yönlendirilmişti. Gerçekten de depresyonun tüm belirtilerini taşıyordu. İlk görüşmemizde Fedakârlık Şeması'nın hayatının tümünü kaplayan bir öykü anlattı. Anne, baba, kardeşler, eş, çocuk ve yeğenler için adanan koca bir hayat. Son on beş yıldır yazlıklarında hiç kendi yatağında yatmadığını söyledi. Çünkü bir teyzeler, bir halalar, bir dayılar, bir amcalar derken tüm yaz boyunca yakın akraba çevresinin yaz tatili ihtiyacını onların evlerinde gideriyorlardı ve evlerine kadar gelmiş misafirleri de çekyatta ağırlamak yakışık almazdı. O nedenle misafirler ebeveyn yatak odasında, kendisi de salondaki çekyatta kalıyordu. Kendi haklarından kolayca vazgeçerek sürdürdüğü ve daha önce hiç depresyon geçirmeyen bu kişiyi tetikleyen olay, kendi başına gelenler için başkalarını kolayca suçlayan küçük kardeşinin, onu bazı konularda suçlaması olmuştu.

Küçük kardeş, çocukluğundan beri ailenin başına ders, arkadaşlar ve daha pek çok çevreye uyum konularında sorunlar çıkaran birisiymiş. Anne ve babanın küçük kardeşe ceza verdikleri durumlar da dahil olmak üzere neredeyse tüm ihtiyaçları ile danışanım ilgilenmek zorunda kalmış. Kardeşi hiç çalışmamış, her zaman arkadaşları ile sorunlar yaşamış ve şu anda babasından kalan bir evde tek başına yaşıyormuş ve danışanımdan başka da pek ziyaretçisi olmuyormuş. Hiç şikâyet etmeden tüm hayatı boyunca desteklediği kardeşi bir gün ablasına, kendisinin hayatını mahveden şeyin ne olduğunu açıklamış. Tüm hayatı küçük yaşlardan beri ablası onu koruduğu için mahvolmuş. Eğer ablası onu korumasaymış bugün çok farklı olurmuş hayatı.

Bu bilgi, hayatına bir bıçak gibi saplanmış. Gerçekten de onun bu hatası yüzünden kardeşinin tüm hayatı mahvolmuş. Bu düşünceler kısa sürede danışanımı hareket edemez duruma getirmiş ve büyük bir suçlulukla beraber zaten başkalarına vermekten güçsüz hale düşmüş ruhsal yapısı tümden iflas ederek depresif belirtilerle bir psikiyatriste başvurmuş. O psikiyatrist de psikoterapiden yararlanacağını düşünerek bana yönlendirmiş.

Fedakârlık Şeması, tüm hayatını etkisi altına almışken, kardeşten gelen bu suçlama vicdanın diğer sert tarafını aktive etmiş: Cezalandırcılık. "Bir başka insanın hayatını mahvettim. Böyle bir şeyi nasıl yaparım?"

Bununla beraber, cezalandırıcılık her zaman kendine karşı olmaz. Aynı oranda başkalarına karşı da olur. Bu durum da en çok hatalar karşısında ortaya çıkar. Bu hataların hata olduğu da biraz önce verdiğimiz örnekte olduğu gibi tartışmalıdır. Örneğin, ortaokula giden çocuğunuz yarına yetişmesi gereken ödevini şu an, yani yatma saatinde yeni hatırlıyor. Eğer ödevini yaparsa geç uyuyacak ve yarın sabah kalkmakta zorlanacak. Okula uykulu gidecek, derslerini anlamayacak veya varsa sınavı kötü geçecek. Ödevi yapmazsa da eksi puan alacak ve belki de sonraki sene alabileceği bir bursu kaçırma riski doğacak. Eğer verildiği gün hatırlasaydı bugüne kadar bitirebileceği zaman vardı ama yapmamış. Ne yapalım?

Kasıtlı veya kasıtsız bir hata ile baş etmenin yolu her zaman cezalandırmak mı olmalıdır? Bu şema ile baş etmek için üzerinde durmamız gereken ilk konu budur. Cezalandırmak, ilerlemek ve gelişmek için bir yol olabilir mi? Hatayı cezalandırmak mı, yoksa olumlu davranışı ödüllendirmek mi bizi geliştirir?

Öncelikle kendimizi veya başkasını cezalandırmadan önce uygulamayı planladığımız cezanın Yarar/Zarar Analizi'ni yapabiliriz. İlk olarak ödevini unutan ortaokul öğrencisinin velisi olarak verdiğimiz örneğe bakalım.

Karşımızda çaresiz bir durum var. Çocuğumuz ya uykusundan olacak ödevini yetiştirecek ya da ödevini yapmayacak ama gelecek sene alabileceği burs için şansını azaltacak ve bu durum sadece ve sadece onun ödevini unutması nedeni ile. Cezalandırıcılık Şemanız var ve güçlüyse genellikle bu noktadan sonra dönüş yoktur. Hata mutlaka cezalandırılmalıdır. İğneleyici, aşağılayıcı konuşabilir veya hakaret edebiliriz, kızabiliriz ve hatta fiziksel şiddete başvurabiliriz. Bunların hepsi, derecesi değişen şekilde cezalandırıcı davranışlardır ve çocuğunuzun gelişimine hiçbir yararı olmayacağı gibi çok büyük olasılıkla zararı olacaktır.

Yarar/Zarar Analizi'nde her zaman zarardayız. Her ne kadar ruhsal reflekslerimiz bu durumda ceza şarttır dese de, bunun dışında her şey işimize daha çok yarayacaktır. Tamam, durum kötü ama cezalandırmak daha iyi yapmayacak. Belki konuşmayı daha sakin bir zamana erteleyerek, bu durumun tekrarlamaması için neler yapılabileceğini sakin bir şekilde konuşabiliriz. Bunu bir, iki sefer başarırsak, iki davranış arasındaki farkı daha iyi anlarız ve sakin ve barışçıl çözümlerin daha işe yaradığını görebiliriz. Ama Cezalandırıcılık Şemamıza teslim olursak, işler iyi giderse bunu verdiğimiz cezaya bağlarız ve şemamız daha güçlenir. Eğer işler iyi gitmezse, cezayı az verdiğimizi düşünerek gittikçe dozu arttırır ve daha büyük sorunlara neden olabiliriz.

Aynı durum kendimiz için de geçerlidir. Diyet yaptıysanız bilirsiniz, planladığınızdan fazlasını yediğiniz zaman kendinize kızmanın şimdiye kadar hiç yararı oldu mu? Genellikle zaten güçsüz düşmüş ruhunuzu için için azarlamak, onu "boğaz düşkünü bir domuz" olarak etiketlemek bir sonraki yeme atağınızı tetikleyecektir. Ya da bir türlü bitiremediğiniz teziniz hakkında kendinize "tembel" dedikten sonra, hevesle masa başına geçtiğiniz oldu mu? Olmamıştır! Olduysa bile başka bir nedenden olmuştur. Şunu kafamıza sokmamız gerekir: Cezalandırmak işe yaramaz, yarasa bile çok çok az yarar. Ama o kadar alışkanlıksaldır ki, için için bu bahsettiğim "tembel, obur, işe yaramaz, saygısız" gibi sıfatlar ağzımızdan dökülüverir.

Bugün biraz önce eve dönerken İstanbul'un dar sokaklarından birinde önümüzdeki taksi durdu ve kaldırımda bavullarla bekleyen Afrikalı olduğunu tahmin ettiğim iki müşterinin bavullarını ağır ağır bagaja yerleştirmeye başladı. Ama bavullar bagaja sığacak gibi durmuyordu. Beklemeye başladım. Cep telefonumu açıp sosyal medyada dolanmaya başladım. Tek arabanın zar zor geçtiği dar yolda trafik tamamen durmuştu ve en az bir beş dakika ilerlemeyecek gibiydi. İlk otuz saniye içinde arkada kalan arabalardan biri kornaya asıldı. Taksici çok aceleci görünmese de bir dakika içinde işini halledeceğini belirten el işaretleri ile kornaya cevap verdi. İkinci dakika "Hadi be kardeşim!" diye biri bağırdı. Taksici buna dikkat etmeden bavullu bulmacayı çözme çalışmasına

devam etti. Afrikalı müşteriler de bulmacaya dahil oldular, bazı bavullar taksinin içine alındı. Dördüncü dakika içinde büyük bir olasılıkla, "Hadi be kardeşim" diyerek sürece yardımcı olmaya çalışan şoför bu sefer arabadan inip taksicinin üzerine yürüdü ve "İşin uzunsa önceden hazırlanacaksın. Yolu tıkama bari, kenara çek" dedi. Taksici de bitmeyen bavullu bulmacanın stresi ile "Nereye çekeyim, lan!" diye karşılık verdi. Araya başka şoförler de girmesiyle itişme seviyesinde kalan tartışma sona erdi, bavullar da bir şekilde aracın içine yerleşti. Yol açıldı ve sözel ve hafif fiziksel tartışma da dahil olmak üzere en fazla altı, yedi dakika içinde hareket ettik.

Bu gibi örneklere birçok açıdan bakılabilir ve hepsinde aynı sonuç çıkmayabilir. Şema Terapi eğitimlerinde bu tür örnekler verdiğimde bazen itirazlar oluyor. "Tepki vermeyelim mi, yani?" gibisinden. Mesele tepki verip vermeme meselesi değil şu an. O da ayrı konu olabilir. Ama eğer yolu bir kaza tıkasaydı herhangi bir tepki vermeyecekken, tipini sevmediğin biri bunu yaptığında tüm sinir sistemin yerinden oynuyorsa, bu durumu incelemek gerek. "Hata yapıyor, bunu umursamıyor, katli vaciptir, bas kornaya. Korna olmadı, in arabadan üzerine yürü."

Derdim sınırsız davranan insanlara katlanalım değil. Gerçekten de trafik gibi kurallara uymanın çok önemli olduğu yerlerde, beraber yaşamanın gerekliliklerini yerine getirmeyen insanlara kendi adıma ben de çok kızıyorum. Daha önce de pek çok yerlerde vurguladığım gibi, şema ile ilgili olanla olmayanı ayırmak çok zor olabilir. Her ne kadar burada taksicinin yaptığı doğru olmasa da, bizim amatör savcı, yargıç ve de cellat rolünde davranmamızın nedenleri başka olabilir. Eğer taksici yavaş hareket eden çok yaşlı iki kişiyi bindirirken de aynı derecede öfkeleniyorsak o zaman tamam. Ama eğer mesele kaybedilen zamandan daha çok karşımızdaki kişinin tavırları ise kendimizle ilgili keşfedilecek bir alan daha bulmuşuz demektir. Ortamda hatalı davranan birisi varsa: "Bul ve yok et!"

Kardeşinin bir türlü yolunda gitmeyen hayatından danışanım mı sorumludur? Beş dakikadır tıkalı yolun tek sorumlusu taksi şoförü müdür? İçimizdeki cezacı ile sağduyu ile mücadele etmenin bir yolu da

pasta dilimi tekniğinden yararlanmaktır. Rahatsız edici durumların nedenleri çoğu zaman birden fazladır. Cezacı yanımız ne diyordu? "Kardeşinin hayatının mutsuz olmasının nedeni sensin!" Burada kardeşimin hayatının mutsuz olmasının tüm nedenlerini bulmaya çalışırım.

Kardeşimin hayatta mutlu olamamasının nedenleri:

1. Onun dediğine göre benim onu koruyup, kollamam.
2. Kardeşimin oldukça geçimsiz bir mizacı var. Annemin söylediğine göre bebekliğinden beri yakınlıktan hoşlanmıyormuş.
3. Genç kızlığından beri her fırsatta bir psikoterapiste gitmesi için ısrar ettim ve maddi destek olacağımı söyledim ama kendisi gitmedi.
4. Genellikle kendi başına gelenlerle ilgili başkalarını suçlamaya eğilimli bir insandır. Benden önce annemi suçlardı. Şimdi sıra bana geldi.
5. Annem ve babamın ilişkilerinde sorunlar olduğu döneme denk geldi. Eğer dışarıdan birilerinin etkisi olduysa, anne babamın etkisi benimkinden fazladır.

Daha sonra kardeşimin mutsuz giden hayatının nedeni olabilecek maddeleri toplamı 100 olacak şekilde paylara ayırırım. Örneğin:

1. Benim koruyup kollamam: %20
2. Onun geçimsiz mizacı: %30
3. Yardım almaması: %30
4. Çözüm bulmak yerine başkalarını suçlaması: %25
5. Anne ve babamın etkisi %40

Bu yüzdeleri toplarsam %145 olur. Yani paylaşımı tekrar gözden geçirerek yeni değerler vermem gerekir ve sonuçta hepsini toplayınca %100 olacak şekilde ayarlarım. Genellikle her ayarlamada ilk nedenin gücü daha da düşer.

İkinci örneğimize bakarsak, trafikteki sıkışıklığın nedeni bir taksicinin sorumsuzluğu idi ve bu nedenle zaman kaybediyordum. Şu an trafikte sıkışıp kalmamın nedenleri:

1. Taksicinin sorumsuzluğu

2. Tüm mahalle boyunca yolun dar ve tek şeritli olması
3. Yolcuların bavullarının fazla olması
4. Şansız bir tesadüf

Bunları da %100 toplamı olacak şekilde dağıtırsak:

1. Taksici: %20
2. Yolun tek şerit olması: %60
3. Yolcuların bavullarının sayısının fazla olması: %20

Bu durumda ne biz kardeşimizin hayatının yolunda gitmemesinin nedeni oluyoruz, ne de taksici yolun tıkanmasının tek ve önemli bir nedeni! Sadece stresle baş etmek için Cezalandırıcı Şemamız fazla mesai yapıyor. Bu iki örnekte de olduğu gibi hatalı veya üzücü bir duruma sadece tek bir suçlu bulmak, gerçek dışı bir yorum olacak. Bu çalışmalarımız sayesinde cezalandırıcılığımızı gerçeğin ışığını kullanarak püskürtebiliriz.

Gerçeğin ışığından yararlanmanın bir diğer yolu da Kanıt/Karşı Kanıt Tekniği'dir. Burada, tahmin edeceğiniz gibi, vardığımız sonuçlara ait kanıt ve karşı kanıtları gözden geçiririz. "Kardeşimin hayatını ben mahvettim" düşüncemi destekleyen kanıtları ve desteklemeyen karşı kanıtları ararım. Arayalım:

Kanıtlar	Karşı Kanıtlar
1. Kardeşim böyle söylüyor. Kardeşimin hayatını sadece onu korumakla mahvettiğime dair bir kanıt bulamadım.	1. Çocukluk çağlarımızda ortanca kardeşim için de aynı şekilde destekleyici davrandım. 2. Ortanca kardeşim küçük kardeşim gibi düşünmediğini söyledi. 3. Küçük kardeşim daha önce benzer bir şekilde annemi suçlardı. 4. Küçük kardeşim başına gelenlerle ilgili şimdiye kadar çevresindeki herkesi suçladı.

Alternatif Düşüncem: Annemin vefat etmesinden sonra küçük kardeşim başına gelenlerden birini sorumlu tutması gerekiyordu. Şimdilik bu ben

oldum. Onun kişilik yapısından ve şimdiye kadarki sorumsuz tutumlarından ben sorumlu değilim.

Cezalandırıcı ile baş ederken kullanacağımız bir diğer teknik başkalarının bakış açısını sormaktır. Seanslarda yaptığımız çalışmalar sonrası danışanım ortanca kardeşi ve ailelerini iyi tanıyan tanıdıkları ile görüştü. Onların fikirlerini aldı. Bu da ona iyi geldi. Bununla beraber şemaların güçlü olduğu durumlarda sadece bilmek işe yaramayabiliyor. Bu noktada duygusal tekniklerden destek alıyoruz.

Duygusal Teknikler

Cezalandırıcılık Şeması'nın tetiklendiği olaylardan çıkarak yaptığımız görselleştirmelerde genellikle çocuk yaşlarda bize karşı cezalandırıcı davranan ebeveynler veya öğretmenler ile karşılaşırız. Eğer karşımızda gerçek anlamda cezacı davranan figürler varsa, görselleştirme sırasında diğer şemalar için kullandığımız üsluptan daha farklı davranırız. Daha sert ve dışlayıcıyızdır. Cezalandırıcı figürle fazla diyaloga girmeyiz. Sert, yüzleştirici, mesafeli, karşısındakinin eksikliklerini hedef alan bir tarzda konuşuruz. Çünkü cezalandırmanın her zaman gereksiz olduğuna inandığımız için, cezalandırıcı ile diyaloga girmek, sanki onun tavrında olumlu bir yan varmış ve ciddiye almamız gerekirmiş gibi hissettirir bize.

Bu çalışmalar sırasında amacımız, cezacı yanımızı benliğimize yabancı duruma getirmek ve sonra onu tamamen emekliye ayırmaktır.

Kırk yaşlarında, kilo sorunu ile ilgili olarak çalıştığım bir danışanım eğer fazla yediğinde kendisine hakaret etmezse veya cezalandırmazsa zayıflayamayacağını düşündüğünü söylemişti. O seansta bu bakış açısının şimdiye kadar işe yarayıp yaramadığı konusunda çalıştık. Diyeti sırasında biraz fazla kaçırdığında kendisi başarısız hissediyor ve o sırada zihninden sürekli kendisiyle ilgili eleştirici düşünceler geçiyordu. Davranışsal olarak da, bu kilodayken de üzerinde iyi durabilecek giysiler almıyordu ve arkadaşlarıyla buluşmuyordu. Olduğu kiloda da kendisini iyi gösterebilecek giysiler almaktan ve kendisini daha iyi hissettirecek arkadaş toplantılarından bahsettiğimizde, bunu yaparsa kendisini şımartmış olacağını ve bunları hak etmediğini söyledi. Şimdiye kadar

tekrar tekrar işe yaramamış bir tutumu sürdürmekteki ısrarını kendisine defalarca gösterdikçe, bu cezacı yanı gittikçe zayıfladı.

Küçük kardeşin suçlamaları ile çok yaralanan danışanımıza geri dönelim. Düşünceler üzerinde çalışmak çok yararlıdır ve olumsuz duygularımızın yoğunluğu oldukça azaltarak bize yardımcı olurlar. Bazen de bu rahatlamayı arttırmak için doğrudan duygulara eğiliriz. Güncel olaydaki duygumuzu en yoğun hissettiğimiz an bizim için önemlidir. Bu danışanımız için de bu an küçük kardeşinin telefonda kendisine onun hayatını mahvettiğini söylediği saniyelerdi. Böyle bir şey duymak çoğumuz için rahatsız edicidir. "Aman tanrım, acaba gerçekten doğru olabilir mi?" diye sendeleriz ama kısa sürede gerçeği sınama becerimiz yerine gelir ve fabrika ayarlarımıza döneriz. Cezalandırıcılık Şeması'nda ise açılan duygular çok yoğun olabilir ve zihnimiz ne kadar aksi kanıt da sunsa, eski halimize dönmemiz çok uzun zaman alabilir. Bu durumda duygusal repertuvarımıza o anki duygumuzun ne zaman düştüğünü ya da pekiştirildiğini araştırırız.

Kardeşimin benim hakkımdaki düşüncelerini ifade ettiği konuşmayı düşündükçe hissettiğim yoğun duyguları yaşarken, geçmişte bu duyguyu en erken ne zaman hissettiğimi hatırlamaya çalışırım. Bu örnekte cezlandırıcılığımın kendime yöneldiği ve yoğun suçluluk duyduğum sahneler üzerinde çalışırım. Benim için önemli birisinin beni ağır bir şekilde suçladığında bu kadar kötü hissetmeyi ilk kez nerede öğrendim, ilk kez nerede yaşadım? Genellikle karşımıza hatalar karşısında tahammülsüz bir ebeveyn çıkar. Duygusal çalışma sırasında, acımasızca bize sözel veya fiziksel olarak cezalandırıcı davranan kişiye karşı haklarımızı savunuruz. Haklarımızı savunurken cezalandırıcıyı engelleyecek ruhsal silahlar veya engeller kullanabiliriz. Görselleştirme çalışmamız sırasında gerekirse küçük çocuğu korumak için cezalandırıcı kişiyi kurşun geçirmez bir cam arkasında düşünebiliriz. Bu cama çoğu zaman ses geçirmezlik özelliği de ekleriz, çünkü çocukken yüksek ses de çok etkili olabilir. Küçük bir çocuk olarak duygularımızı, ihtiyaçlarımızı ve haklarımızı ifade ederken ani bir tepki gelmeyeceğinden emin olmamız gereklidir. Aksi takdirde başıma gelebilecekleri düşünmekten neye ihtiyaç

duyduğumuzu veya neyi istediğimizi hissedip söyleyemeyiz. Mutlak bir güvenlik hissetmemiz gerekir ve bunun için hayal gücümüzden yararlanabiliriz. İşimize ne yarıyorsa kullanırız: Ses ve kurşun geçirmez cam, güvendiğim birisinin aramızda durması, cezalandırıcının başka bir odaya alınması...

Bilişsel tekniklerde öğrendiğimiz argümanları burada da kullanabiliriz. Bir durumdan sadece benim sorumlu tutulmamın yanlışlığı, başarısızlık yaşantımın benim beceriksizliğime değil de onların bana başarılı olmam için yeterli sabrı gösterememeleri gibi bilişsel tekniklerde ortaya çıkardığım karşı kanıtları, yaşantısal çalışmalarda cezalandırıcı ebeveyn veya öğretmenlerime karşı kullanabilirim. Bu hanımefendinin ağzından duygusal bir çalışma yapacak olsam, bakacağım ilk yer birisinin benden memnuniyetsiz olduğu ve benim de bu kadar yoğun suçluluk duyduğum anılar olacaktır. O anıya gider ve bugünkü bilgilerimle bana çaresizce suçluluk duyguları hissettiren olay veya kişiler karşısında küçük halimin hakları ve isteklerini anlayıp ifade etmeye çalışırım.

Kendimizin bir cezalandırıcıya dönüştüğü durumlarda ise, öfke duygumuzdan hemen önceki ilk duygumuza odaklanırız. Çünkü öfke her zaman bir incinmeyi takip eden ikincil bir duygudur. Diyelim ki, yolda uzun süre bavul yüklemesi nedeniyle trafikte bekleyen ve sinirlenip korna çalan şoför benim ve sık sık öfkelenmemde bir sorun olduğunu düşünüyorum. Ya da birdenbire ayaklı mahkemeye dönüşüvermem bana önemli geldi ve kökenlerini araştırıyorum. O zaman en çok öfkelendiğim an'ı kafamda tekrar canlandırırım: "Taksi şoförünün benim ve arkamdaki arabaların beklemesi ile ilgisiz tavırlarla bavulları yerleştirmeye çalışması." Aklımdan geçen düşünceler:

> Saygısız, sorumsuz, şuna haddini bildireyim.

Tamam, saygısız ve dolayısıyla haddini bildireceğim. Ama bana, haddini bildirme düşünceme eşlik eden öfke duygumdan biraz öncesi lazım. Adamın ilgisizliği sırasında ilk hissettiğim duygu neydi?

Bu korkunç bir şey! Sorumsuzca bizi bekletecek ve sonra da basıp gidecek. Oh, ne alâ!

Bu sırada yaşadığım duygu nedir? Eğer öfkelenemeyecek olsaydım, yaşadığım duygu ne olacaktı?

Tamamen çaresizim. Yapacak hiçbir şey yok.

O zaman kendimizi benzer bir çaresizlik içinde hissettiğimiz bir olayı hatırlamaya çalışırız. Bana benzer bir şekilde umursamazca davranıldığı ve kendimi bu denli çaresiz hissettiğim geçmişte neler yaşadım.

Aklıma ilkokulda oturduğum mahalle geliyor. Bizim apartmanın tam karşısında bir elektrikçi dükkanı var. Bazen elektrikçi dükkanda oğlunu bırakıyor ve işe gidiyor. Biz de onunla oyun oynuyoruz veya çizgi roman okuyoruz. O çocuk benden üç veya dört yaş büyük ve biraz garip birisi. Çok sosyal birisi değil ama mahallede başka arkadaş olmadığı için onunla vakit geçiriyorum.

Annemle bir bayram günü pazara gidip bana bir dolu çizgi roman almıştık. Ertesi gün hevesle bunları onun dükkanına götürmüştüm. Bütün gün benimkileri de, onunkileri de epey okuduk. Eve giderken çizgi romanları orada bırakabileceğimi, yarın orada okuyabileceğimi söyledi. Ben de güvenip bıraktım. Aklıma hiç kötü bir şey gelmedi.

Ertesi gün dükkana gittiğimde elektrikçi amca vardı. Oğlunun gelmediğini ve çizgi romanlardan da haberi olmadığını söyledi. Gerçekten de kitapları içine koyduğumuz küçük sandık da yoktu.

Ondan sonra bir hafta kadar arkadaşım da yoktu. Sonraki hafta geldiğini görünce hemen ona gittim ve çizgi romanlarımı almak istediğimi söyledim. O da çizgi romanların onda olmadığını söyledi. Pek yüzüme bakmadan ve beni dikkate almadan çizgi

> romanların kendisinde olmadığını, o gün onları alıp gittiğimi söyledi. Almadığımdan adım gibi emindim ama karşımda yüzüme bile bakmayan benden yaşça ve vücutça büyük bir çocuk vardı. Ne diyeceğimi şaşırdım. Bir şey diyemeden eve geldim. Garip bir durum olduğu için dilim tutulmuştu.
>
> Akşam anneme söyledim ve hatırladığım kadarıyla çizgi romanları ertesi gün getirmişti. Kitaplarıma kavuşsam da her gün oyun oynadığım bir arkadaşımın böyle bir tavrı bana çok tuhaf gelmişti. Hâlâ hatırladığımda garip hissederim.

Önceki duygusal teknik çalışmalarından da hatırlarsanız, burada önemli olan bir çocukken istediğimiz, ihtiyacımız olan şeyi önce anlamak sonra da ifade etmektir. O nedenle resme bazen kendimizi bir erişkin olarak da sokarak küçük çocuğa yardımcı olmaya çalışırız. Yani kendi erişkin yanımız kendi küçük yanımıza yardım eder. Şimdi kendimi o görselleştirmeye erişkin olarak ekliyorum ve beraber elektrikçinin dükkanına gidiyoruz. Erişkin ben, kapıda bekliyorum ve gerekirse müdahalede bulunmak üzere dükkanın dışında bekliyorum. Küçük ben, dükkana girdim ve arkadaşımla konuşacağım.

> Merhaba Erol. Kitapları geçen hafta sana verdim. Bunu sen de biliyorsun. Şimdi bana nasıl sana vermediğimi söylersin? Sana çok kızgınım, bu yaptığın çok yanlış. Benim kitaplarıma el koyuyorsun. Buna izin veremem ve vermeyeceğim. Annem zaten yarın babanla konuşup geri alacak kitaplarımı. Ama ben seninle konuşmak istedim.

Görselleştirmede ihtiyaçlarımızı söyledikten sonra karşımızdaki kişinin davranışının nasıl devam ettiğini izleriz. Bazen değişirler, bazen de değişmezler. Bakalım arkadaşım nasıl davranacak?

> Erol öyle bakmaya devam ediyor. Garip bir çocuk. Sadece bakıyor. Saldırgan davranacak gibi de görünmüyor. Öyle

bakışıyoruz. Ben ona bayağı kızgın bakıyorum ama o sadece bakıyor. Bunu anlayamıyorum. Bu çocuktan uzak durmak istiyorum. Bir daha oynamayacağım onunla. Gözünü kırpmadan yalan söylüyor.

Şimdi küçük çocuğun nasıl hissettiğini ve ne yapmak istediğini soruyorum kendime.

Garip bir durum ama sorun değil. Biraz uzak dururum ve bir daha bir şey paylaşmam. Şimdi evdeki kitaplarla İdare ederim. Yarın nasıl olsa annem, babası İle konuşup kitaplarımı alır. Ne de olsa mahallelinin İşlerini yapıp para kazanan bir adam. Çocuğunun diğer çocuklarının eşyalarına el koymasına izin vermeyecektir.

Geçmişi yeniden yazma bittikten sonra bugüne geliyorum ve en sıkıntılı an'a giderek içimdeki küçük benin varlığını hissediyorum.

Adamın gözümüzün içine baka baka yavaş hareket etmesi biraz garip gerçekten. Ben olsam insanlar bekliyor diye telaş içinde olurdum. Ama o zaman da taksicilik yapamazdım sanırım. Kimi nerede alıp nerede indirebilirdim ki o zaman? Adam dar ve bozuk yollarda işini yapmaya çalışıyor, haklı yanı var. Ama ben de ilgim olmayan bir durumdan dolayı beklemek zorunda kalıyorum. Eğer bana haksızlık yapıldığını düşünüyorsam taksinin plakasını alır, ilgili bir kurum varsa şikâyet ederim.

Sanırım benim canımı esas sıkan adamın beklememle ilgilenmemesi olmuş. Şu an gerçek bir haksızlık ile karşı karşıya değilim. Kibar bir taksici olsaydı, belki selâmlaşır, hiç sorun olmadığını söylerdim. Adamın tipi bozuk diye, ya da kaba saba bir adam diye çıkıp da onunla dövüşecek değilim ya. Böyle tipler bana elektrikçinin oğlu Erol'u hatırlattığı için yoğun duygular yaşamama neden oluyorlar. Ama artık o olayı hallettim ve Erol'a

> içimde kalan her şeyi söyledim. Bir çocuk için hiç fena değildi yaptıklarım. Ama şimdi arabadan inip başımı belaya sokmaya hiç niyetim yok!

Duygusal çalışmalar her zaman bu kadar rahat geçmeyebilirler. Durum böyleyse, karşınıza çıkan anılar size aşılmaz geliyorsa, mutlaka bir uzmandan yardım alın. Ama içimizdeki küçük çocuğun ihtiyaçlarını ifade etmek, sanki sinir sistemimizde takılı kalmış bir enerjinin boşalmasını sağlayarak yorumlarımızı etkilemesini engelleyebilir.

Davranışsal Teknikler

Yapılan bilişsel ve duygusal çalışmalardan sonra kendimize davranış düzeyinde ufak çalışmalar çıkarabiliriz. Daha önce de vurguladığım gibi, buradaki anahtar cümle şudur: "Şema ile ilgili olarak yaptığını yapma, yapmadığını yap." Cezalandırıcılık Şemamız tetiklendiğinde yaptığımız davranışlar neler olabilir? İlk örneğimiz için: Kardeşimin beni hayatını mahvetmekle suçlaması ile ilgili neler yapıyor veya yapmıyorum?

1. Onunla konuşurken suçlu hissettiğim için normalde söyleyeceğim şeyleri söylemiyorum.
2. Kendi kendine halletmesi gereken ve kolaylıkla halledebileceği şeyleri bile ben yapıyorum.
3. Onunla karşılaşmamak için ortak arkadaşlarımızın toplantılarına gitmiyorum.
4. Ona aylık belli bir para gönderirdim. Şimdi neredeyse iki katını gönderiyorum.

Ev çalışmalarım neler olabilir?

1. Sorumluluk almadan herkesi suçladığı konuşmalarında ona olaylardaki kendi rolünü hatırlatabilirim.
2. Bu angarya işleri zamanımın olmadığını söyleyerek kendi yapmasını isteyeceğim.
3. Ortak arkadaşlarımızın toplantılarına giderek onunla eskisi gibi konuşacağım. Sanki bana son söylediklerini duymamışçasına. Ben alttan aldıkça, bu söylemine kendi de daha fazla inanıyor sanki.

4. Ona tekrar eski miktarda para göndereceğim ve ayrıca yakında emekli olacağım için ona para göndememe olasılığından da bahsedeceğim.

Trafikte başkalarının hataları karşısında ayaklı mahkeme ve cezalandırıcıya dönüştüğüm durumlardaki davranışlarım:

1. Yanlış yere park etmiş arabaların yanından geçerken kornaya asılmak.
2. Kendilerine kırmızı yandığı halde son iki saniyeyi kullanıp karşıya geçen yayalara pis bakış fırlatmak.
3. Ters yönden kaptırmış gelen motorsikletli dağıtımcı çocuğa yol vermemek, selektör yapmak.
4. Yandaki arabaya bir şey sorarak yolu engelleyen arabaya korna çalmak.
5. Yandan şerite girmek isteyen arabalara yol vermemek.
6. Yan şerite ben girmeye çalışırken yol vermeyen arabalarla dalaşmak.
7. Ambulansa yol verdikten sonra hemen eski şeridime geçip, ambulansın tamponuna dayanıp takılıp hız yapan arabaların önünü kesmek.

Tüm bu davranışlar için diğer şoför veya yayaların hatayı kötü niyetle yaptığına inanmak gerekir. Bunu tam olarak bilemeyeceğimiz için çoğu kez biz bir trafik zorbasına dönüşebiliriz. Ayrıca bu davranışların Yarar/Zarar Analizi'nden geçirilmesi de gereklidir. Bunun için bu "gezici trafik mahkemesi" davranışlarının hayatım üzerine yarar ve zararlarının listesini yapabilirim. Trafik konusu çok zorlayıcı olabilir. Özellikle büyük şehirlerde nereye kadar tahammül göstermemiz gerekir sorusunun yanıtı net verilemeyebilir. Böyle bir durumda görüşlerine güven duyduğumuz kişilerle tartışabiliriz ya da onları araba kullanırken izleyebiliriz. Ya da genellersek, bizim Cezalandırıcılık Şemamızın tetiklendiği durumlarda onların ne yaptığını gözlemleyebilir veya onlarla konuşabiliriz.

Başkalarını sık sık cezalandırıcı gibi hissettiğimiz durumlar için de bu davranış çalışmalarını kullanabiliriz. Bir arkadaşımızın bir davranışını

bizi cezalandırmak için yaptığını düşünüyorsak, bundan emin olmak için ona sorabiliriz. Onun için yaptığını öğrensek bile düzeltmek için iyi bir fırsatımız olacaktır. Aksi durumda da rahatlayarak kendimizi sıkmamış ve zaman kaybetmemiş oluruz.

Başkalarından bize veya bizden başkalarına karşı cezalandırıcı davranışlar yanında, kendi kendimize olan cezalandırıcı davranışlarımızın da üzerine gideriz. Kendimizi hatalı olarak gördüğümüz irili ufaklı birçok olaya karşı gün içinde kendimize karşı ceza verdiğimiz davranışlar olabilir. Örneğin kilo vermeye çalışıyorsunuz ve belli bir beslenme planı yaptınız. Ama o gün ya da o dönem bunun dışına çıktınız ve istediğiniz gibi gitmedi. Yaşanan sıkıntıyla baş etme yolu bazen kendi kendini cezalandırmak olabilir. Kendi kendimize verdiğimiz cezalar farkında olunmadan yapılan davranışlardan kendine zarar vermeye kadar giden bir yelpazede olabilir. Kilo verme olayında fark etmeden günler ya da haftalar boyunca sıkıntı hissetmek de bir cezalandırma davranışı sayılabilir. "Hedeflerime ulaşamadım ve dolayısıyla kendimi mutlu hissetmemeliyim." Kendine keyif almayı yasaklamak da bir ceza olabilir. O hafta gideceğim eğlenceli ortamları iptal edebilirim, çünkü "irademe egemen olamadığım için keyif almayı hak etmiyorum".

Bu davranışlarımız üzerine de Yarar/Zarar Analizi ile gidersek hayatımızın üzerindeki etkilerini daha iyi görürüz. Acaba diyetimizi bozduk diye hafta sonu kendimizi eve kapatmak bize yarar mı getiriyor zarar mı?

"Diyetimi bozduğumda etkinliklere gitmemek" davranışımın yararları:

Yarar	Zarar
1. Kendime irademe sahip olamazsam neler olacağını gösteriyorum. 2. Diyetimi bir daha zor bozarım.	1. Kendimi kapatmak moralimi daha düşürerek diyete devam etmemi olanaksız duruma getiriyor. 2. Şimdiye kadar kendimi cezalandırmak diyeti bozmamı hiç engellemedi. 3. Cezalandırılmış hissettiğimde kendimi avutmak için daha çok yiyorum.

	4. Ceza vermek bana kilo kaybettirmiyor, aksine aldırıyor. 5. Kendime sanki bir felaket olmuşçasına bir ruhsal durum yaşatıyorum. 6. Etkinliklere gitmediğim için ruhsal boşluğum daha da artarak, aşırı yememe neden oluyor.

Kendini cezalandırmanın zararları ise saymakla bitmiyor. Buraya kadar bulduklarımız bile ilk anda bulduğumuz yararların çok daha fazlası. Şimdi ise hem yararlara hem de zararlara bakarak alternatif bir davranış veya davranışlar geliştirmeye çalışalım.

"Diyeti bozmak mutlaka ceza gerektirir" yerine ne düşünüp, ne yapabilirim? En kolay yapılabilecek şey etkinliklere devam etmek olacaktır. Diyet ayrı, sosyal yaşantım ayrı şeyler. Bir amacıma ulaşamazsam da "çok" üzülmemeyi öğrenmem gerek. Belki etkinliklerle beraber ne zamandır kendime ancak şu bedene inersem alırım dediğim elbisenin bana uyan bedenini alabilirim. Pek çoğumuz eğer ceza yerine kendimize iyi davranırsak, örneğin istemediğimiz kiloda kendimize yeni elbiseler alırsak, o kiloyu benimseyip hep o kiloda kalacağımızı düşünürüz.

Cezalandırcılığın karamsarlıkla ciddi ilişkileri vardır. Aynı caddede olmasalar da, arka bahçe komşulukları vardır ve birbirlerine sık sık gider gelirler. Araları iyidir, yani. Dolayısı ile evham-vicdan ortaklığı için iyi bir örnektirler. İlkel insanların kötü doğa olayları olmasın diye adaklar adaması gibi, korktuğumuz şeyler olmasın diye mutluluğumuzu ilk olarak terk edebiliriz. "Ey fit olma tanrısı, merhametin için sana mutluluğumu sunuyorum. Hafta sonu arkadaşlarımla görüşmedim, bana uymayan elbiselerimle dolaştım. Şimdi bana şu iştahımı kesmem için bir mucize gönder!" Cezalandırıcılık eğilimimiz çoğu zaman bundan daha akılcı değildir.

Değişimde Evham ve Vicdan Alanları İçin Ortak Konular

Hem evham, hem de vicdan kavramlarına ihtiyacımız vardır. Bunların aşırı olması gibi, olmaması da ileri derecede uyum sorunları yaratır ve huzurlu bir yaşamı sürdürmeyi olanaksız kılar.

Örneğin, Antisosyal Kişilik Bozukluğu denilen bir ruhsal rahatsızlıkta vicdan neredeyse hiç bulunmaz. Hayata bu şekilde devam ettiğinizi düşünün. Başka birisinin sıkıntısını bir türlü hissedemiyorsunuz. O anda paraya ihtiyacınız varsa, en yakınınızda gücünüz yeten kim varsa cüzdanından çekip alabilirsiniz. Bunu açık ya da gizli yapabilirsiniz. Karşımızdaki kişinin parasını aldığınızda ruhsal ve bedensel olarak hiç bir sıkıntı yaşamazsınız. Hatta bunun için onu yaralayabilir, hatta öldürebilirsiniz bile. Tek derdiniz vardır: Yakalanmamak. Ruhunuz hiç acı duymaz. Bu durum bedensel olarak ağrı ya da acı hissi olmadan yaşamak gibidir. Düşünün, aşırı sıcak bir metali tutuyorsunuz ve bir şey hissetmiyorsunuz ama eliniz yanıyor, aylarca sargıda kalıyor ve siz elinizi kullanamıyorsunuz. Ya da yürürken herhangi bir yere vurma korkunuz olmadığı için masaya, direğe dikkat etmiyorsunuz ve eve geldiğinizde vücudunuzun her yerinde ezilmeler, morluklar fark ediyorsunuz.

Acı ve ağrı hisleri bizi fiziksel zedelenmelere karşı nasıl koruyorsa, evham ve vicdan da benzer bir şekilde bizi daha karmaşık düzeylerde korumaya çalışırlar. Aslında evham dediğimiz zaman gelecekteki bir acı, ağrıdan veya üzüntüden kaçıyoruzdur. Vicdan ise toplumsal düzeydeki tehditlerle baş etmek için bir mekanizmadır diyebiliriz. Bencil durumuna düşmemek, fark etmeden bir başkasına zarar vermemek için bizi diğerlerinin acı çekiyor olabileceğine dair uyaran bir yapı. Gelecekteki bir tehlikeyi vaktinde değerlendiremezsek, arkadan yaklaşan bir sesi öncelikli olarak yaklaşan bir yırtıcı hayvan olarak değerlendirmezsek ilkel çağlarda varlığımızı sürdüremezdik. Başka birisini üzdüğümü, incittiğimi fark etmezsem, ileride onun yardımına ihtiyacım olduğunda bunu bulamayabilirim. Ya da başkalarına zarar veren bir duruma düşersem, toplum tarafından dışlanabilir ya da soyut bir cezalandırıcı tarafından cezalandırılabilirim. Sonuç her durumda aynı, yaşamsal tehlike!

Hem evham, hem de vicdan aslında sağlıklı bir yaşamın parçaları. Ancak, bu kitap boyunca bu yapıların sorunlu düzeylerini konuştuk.

Evham'da Değişim ve Vicdan'da Değişim bölümlerinde, fazladan endişe yaşamamıza neden olan altı şemadan ve her şema için kullanılacak bilişsel, duygusal ve davranışsal tekniklerden bahsettik. Tek bir şema ile ilgili çalışıyor bile olsak, o şemanın ait olduğu üst başlığı hep aklımızda tutmanın önemli olduğunu düşünüyorum; özellikle şemamıza karşı daha bütünsel stratejiler geliştirebilmek açısından. Örneğin, sadece Kuşkuculuk Şeması ile çalışıyorsak hedefimiz, bir başkasının kötü niyetli, ihmalkâr veya özensiz davrandığını, davranacağını düşündüğümüz olaylarda, duygularımızın ve düşüncelerimizin ne kadarının şemamızdan ne kadarının gerçek dünyadan geldiğini anlamaktır. Bunun için bilişsel, duygusal ve davranışsal düzeylerde pek çok şey yapabiliriz ama her zaman yeterli zamanımız ya da gücümüz olmayabilir. Tetiklenen şemamızın hangi alana ait olduğunu bilmemiz de bazen bize yardım edebilir. Eğer ben Kuşkuculuk Şeması'nın evham alanına ait olduğunu bilirsem, başka birisinin niyeti ile ilgili evhama kapıldığımda (yani yoğun endişe hissettiğimde) yaşantımı kolayca etiketleyebilirim:

> Ortaklarım ile yapacağımız yeni projede bana karşı dürüst davranmayacaklarını düşündüğüm için yoğun endişe hissediyorum. Bununla beraber bu durumun evhamlı bakış açıma bağlı olabileceğini biliyorum. Birilerinin her an bana adaletsiz davranacağına ilişkin pek çok korktuğum durum oldu ve bu da onlardan birisi. Daha önceki çalışmalarımdan biliyorum ki, benim Kuşkuculuk Şemam var. Bu şema bana diğerlerinin adaletsiz davranacağını düşündürüyor. Ayrıca, başkalarının adaletsiz davranacağı gibi hayatım boyunca sağlık, maddi, kontrol anlamında endişeli dönemlerim oldu. Dolayısıyla şu anda gerçekçi bir tehdit ile karşı karşıya olmam çok küçük bir olasılık. Duygularımın yoğunluğu ortaklarımın kötü niyetine değil, benim her an bir adaletsizlik ile karşılaşacağımı düşündüren evhamlı yanıma bağlı.

Ya da, "yanlış yaptığımı" düşünerek "vicdan yaptığım" durumlarda da, aslında derinlerde "adaleti sindirme" sorunlarım olduğunu bilirsem, bir şeyleri yanlış yorumlayarak bu yaşantıyı yaşadığıma kendimi daha kolay ikna edebilirim. Çünkü bilirim ki eğer Fedakârlık ve/veya Cezalandırıcılık Şemam varsa, yaptığım herhangi bir davranışın karşımdaki kişiyi ne kadar üzdüğünü bilme şansım çok zayıftır. Birisini üzmüş olsam bile onu yaşadığı yaşantıyı bu şemalarla gerçekçi olarak değerlendirme şansım yok gibidir. Belki karşımızdaki kişi "olmasaydı daha iyiydi" deyip iki dakika sonra yaşananları unutup hayatına devam etmiştir ama biz belki haftalar boyunca o kişiyi hayata küstürmüşçesine "vicdan yaparız", yani endişe hissederiz. Adaletsiz davranma konusundaki hassasiyetimi bilirsem, aşağıdaki gibi bir iç konuşmayı daha rahat oluşturabilirim.

> Karşımdaki kişiyi ne kadar üzdüğümü vicdan sorunlarım nedeniyle tahmin etmemin olanksız olduğunu biliyorum. Bu alandaki şemalarım bana her an yoğun bir adaletsizlik yaptığımı hissettirerek canımı yakıyorlar. Benzer sıkıntıları hayatım boyunca çok defalar yaşadım. Dolayısıyla şu an bu kendi kendimi cezalandırma yaşantıma kendimi bırakmayacağım. Benzer durumlarda daha dikkatli olurum veya eğer karşımdaki kişi onu gerçekten üzdüğümü bana söylerse, bir erişkin olarak durumu telafi etmek için elimden geleni yaparım. Sanki bir insanın hayatını mahvetmişçesine gelen bu ayarsız duygumu hissetmeme gerek yok. Bu bir şema yaşantısı ve gerçeklerle ilgisiz.

Şemalarımızın ait olduğu alanı ve komşuluklarını bilmek bize başka fırsatlar da sunabiliyor. Örneğin evham alanında şeması olan bir kişinin, yine evham alanındaki diğer şemalarla sorunu olmayabiliyor. Yani belirli bir etkene karşı sağlıklı çalışmayan adalet ile ilgili yargılarımız, başka bir etkene karşı son derece gerçekçi olabiliyor.

Bir danışanım arkadaşlarının evinde misafirlikteyken, kolundaki bir döküntüyü görmesi üzerine yaşadığı endişe atağını anlatmıştı. Kolunda

nedenini bilmediği bir kızarıklık gördüğünde aklına ilk olarak bu kızarıklığın amansız bir hastalığa bağlı olduğu düşünceleri üşüşmüştü.. Kızarıklığı gördükten sonra yoğun endişe yaşamış ama bunu da arkadaşlarından saklamaya çalışmış. Keyfinin kaçtığını fark eden arkadaşları ne olduğunu sorunca da korkusunu söylemiş ve tüm gece boyunca beraber internette onu rahatlatacak açıklamalar aramışlar. Bana birkaç aydır gelmeye başlamıştı ve o zamana kadar başka nedenlerle yaşadığı endişe atakları üzerinde çalışmıştık. Bu sefer derisindeki kızarıklık panik atağının nedeni olmuştu. O gece daha sonra ne yaptığını sordum. Arkadaşlarının da ikna etmesiyle bir acil servise gitmediğini, sakinleştikten sonra gece yarısı arabasına binerek eve döndüğünü söyledi. Ziyarete gittiği arkadaşının nerede oturduğunu sordum. Cihangir'in arka sokaklarında oturduğunu söyledi. Arkadaşının evinden saat sabah üç gibi ayrıldıktan sonra tek başına arabasına kadar yürümüş ve eve dönmüş. Sokakları biraz tarif etmesini rica ettim. Anlattığı manzara başka bir danışanımın o hafta panik atak yaşadığı bir sahnenin aynısı idi. Dar ve karanlık sokak, ileride tipleri iyi seçilemeyen iki kişi var. Herhangi bir saldırıya uğrasa kısa bir sürede kimse yardımına gelmeyebilir. Ama danışanım korkmadığını, ilerideki kişiler üstüne gelse bile hızla arabasına binip kapıyı kapatacağını söyledi. İnce ve minyon bir beden yapısına sahip olmasına rağmen kendisini koruyacağından çok emindi. Bu dar sokaklar ve ileride pek tekin görünmeyen iki kişinin varlığı başka bir danışanıma panik atak yaşatırken, bu danışanım bu sahneyi ben sormasam bana anlatmayacaktı bile. Büyük bir olasılıkla, saldırıya uğrama endişesi olan diğer danışanım kolunda bir kızarıklık görse, bunu "bir yere vurdum herhalde" deyip geçiştirecekti ve sabah kalktığında kızarıklığın kaybolduğunu da fark etmeyecekti.

Saldırıya uğrama ve amansız bir hastalığa yakalanmak korkuları Dayanıksızlık Şeması'nın alt başlıklarıdır. Daha önce ilgili bölümlerde bahsettiğimiz bu alt alanların birinde çok yoğun korkularımız olabilirken, diğer alanlarda herhengi bir sorunumuz olmayabilir. Bu durumlarda çifte standartlı tehdit algımızın farkında olmak bize avantaj kazandırabiliyor. Hastalığa yakalanma olasılığını, saldırıya uğrama olasılığından farklı

değerlendirdiğini fark eden danışanım adalet algısındaki çarpıklığını daha iyi gördü. Daha sonra karanlık sokağın ilerisindeki iki kişiyi gördüğünde bile koruduğu sakinlik ve kendine güveni, kolunda kızarıklık gördüğünde de hissetmesi için benzerlik kurmaya çalıştık. Karanlık sokakta kendisine doğru koşan iki kişi imajında aklına pek çok çözüm geliyordu:

Bağırırım
Arabaya biner, kapıyı kilitlerim
Kornaya basarım
Arabayı çalıştırır, kaçarım

Yapabilir mi, yapamaz mı bilemiyoruz ama zihni böyle çalışıyordu. Bu sayede arkadaşlarına ziyarete gidebiliyor ve istediği zaman kimseye bağlı olmadan dönebiliyordu. Saldırıya uğrama olasılığını zihninde büyütmemenin yararlarını yaşıyordu. Ama fiziksel bir belirti gördüğünde aklına tek gelen: "Tamam, bittim ben. Çaresizim" oluyordu.

Kişinin hayatında, şemanın dokunmadığı alanlardaki sağlıklı yanlarından kopya çekerek şemalara karşı başa çıkma yolları oluşturabiliyoruz. Kızarıklık gördüğünde, dar ve karanlık sokaktaki gibi, garantisi olmasa da kendini iyi hissetmeye devam edebilme becerisi. "Tamam, bittim. Buraya kadarmış. Çaresizim" yerine "Bir şey olursa, şu an bilmesem de yapabileceğim çok şey var" bakış açısı için elimizden ne geliyorsa yaparız. Öncelikle daha önce konuştuğumuz bilişsel, duygusal ve davranışsal tekniklerden yararlanırız. Ayrıca zihnimizin tehlikeyi daha iyi yorumlayabildiği alanları modelleme çalışmaları yaparız.

Yakınlarının başına kötü bir şey gelmesinden korkan bir danışanım, babasının işyerinde çalışmaya devam ediyordu. Babasının patronluk taslayan davranışlarından çok rahatsız olsa da, işten ayrılmasının babasını çok üzeceğini ve bu durumun babasının sağlığını kötü etkileyeceğini söyledi. Babasının fazla kilosu vardı ve uyarılara rağmen yemesine hiç dikkat etmiyordu. Başka da bir sorunu yoktu ama danışanım bir doktor tarafından söylenmese de babasının bir üzüntüde kalp krizi geçireceğini

düşünüyordu. Benzer şekilde, ailesinden başka birisi için korku duyup duymadığını sorduğumda annesinin o sırada bir kanser ile boğuştuğunu ve kemoterapilerinin devam ettiğini öğrendim. Annesinin durumuyla ilgili ne düşündüğünü sorunca şöyle dedi: "Annem dirençli kadındır. Atlatır." Endişelenmesi için daha çok gerekçe olduğu halde annesinin durumu ile mesafesini daha sağlıklı koruyor olmasına karşın, babasına yönelik evhamı onu kendi hayatı için önemli kararlar almaktan alıkoyuyordu.

Son Söz

Bu kitapta endişe şikâyetleri ile yakın ilişkide olduğunu bildiğimiz düşünce kalıpları ile nasıl başa çıkabileceğimize ilişkin pek çok tekniği konuştuk. Bu kitapta geçen teknikler Panik Bozukluğu, Obsesif Kompülsif Bozukluk, Post-Travmatik Stres Bozukluğu gibi Endişe/Kaygı Bozukluklarının tedavisi için tek başına yeterli değildir. Eğer endişe/kaygı şikâyetlerinizin yoğun olduğunu düşünüyorsanız doğru bir tanı ve tedavi için mutlaka bir ruh sağlığı uzmanına başvurmanızı öneririm. Bununla beraber endişe bozukluklarında ilgili şemalarımızın neler olduğunu ve başa çıkma yollarını öğrenmek, başlıbaşına bize yardımcı olabileceği gibi, süren tedavilerimize de destek olacaktır.

Bu kitapta öğrendiğiniz kavramların, evham ve vicdan sorunlarını gerçekçi bir şekilde değerlendirerek, hayatınızı anlam ve yaşama sevinci ile dolu bir şekilde yaşamanıza destek olmasını dilerim.

Arka Kapak

EYVAH! KÖTÜ BİR ŞEY OLACAK
Endişe Kısakacı: Evham ve Vicdan

"Her an hasta olabilirim... "
"Beni dava eder mi?.."
"Başkalarıyla o kadar meşgulüm ki, kendime zaman kalmıyor..."
"Acaba ayıp mı ettim?.."

Endişeyi bir havuza benzetirsek, evham ve vicdan bu havuzu dolduran iki musluk gibidir. Bu musluklardan ilki havuzu "başımıza kötü bir şey geleceklerle, diğeri de "kötü bir şey yaptım"larla doldurur. Sonuçta havuz taşar, yani endişe problemleri yaşarız.

"Eyvah!", size yaşam boyu sürebilen bu havuz problemini sağlıklı bir yolla çözmek için ipuçları ve kendi kendinize uygulayabileceğiniz öneriler sunuyor.

Kitapta, evhamı ortaya çıkaran düşünce kalıplarını, vicdan karşısında sınırlarımızı koruma tekniklerini ve bu sorunların altında yatan Adaleti Sindirme kavramını bulacaksınız.

"Herhangi bir yakınmanız olsun veya olmasın, bu kitabı okuduğunuzda 'şemalar'ınızı sorgulamaktan, Dayanıksızlık, Karamsarlık, Kuşkuculuk, Terk Edilmişlik, Fedakârlık veya Cezalandırıcılığınızın boyutlarını değerlendirmekten kendinizi alamayacaksınız. "
Prof. Dr. Timuçin Oral